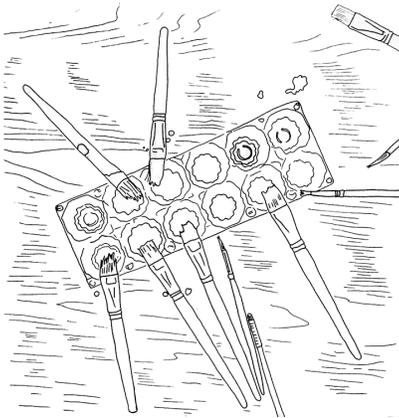




Presentamos el nuevo lema del Colegio:
« Osez le Franco / Sé Franco ».

PÁG. 02

Nous présentons la nouvelle devise de l'école : "Osez le Franco / Sé Franco".



CONSEJOS DE ALUMNOS DELEGADOS.

PÁG. 06

CONSEILS D'ELEVES DELEGUES.



NUEVO VIDEO EN CANAL DE YOUTUBE CFM: carrera de relevos.

PÁG. 25

NOUVELLE VIDÉO SUR LA CHAÎNE YOUTUBE CFM: course de relais.

Las artes plásticas en la maternal.

PÁG. 10

Les arts plastiques à la maternelle.

Clave para la ansiedad: la autoobservación.

PÁG. 14

Clé pour l'anxiété : l'auto-observation.



Actividades en primaria.

PÁG. 20

Activités à l'école primaire.



¡Celebración del día del niño y de la niña en el CFM!

PÁG. 27

CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE DE L'ENFANT AU CFM !



Logros recientes de los atletas de alto rendimiento del Franco:

Diego acaba de recibir el aval de la Federación Mexicana de Triatlón y de la World Triathlon como atleta profesional (élite).

PÁG. 27

Les derniers exploits des athlètes de haut niveau du Franco:

Diego vient de recevoir la reconnaissance de la Fédération Mexicaine de Triathlon et du World Triathlon en tant qu'athlète professionnel (élite).

Reporte Epidemiológico Escuela Segura.

PÁG. 28

Rapport épidémiologique École sûre.

PRESENTAMOS EL NUEVO LEMA DEL COLEGIO: «OSEZ LE FRANCO / SÉ FRANCO»

ES

Recientemente habrán podido notar la nueva imagen del sitio Internet del colegio.



Maxime Prieto
DIRECTOR

Me parecía que era importante que se diera este cambio, para reflejar la transformación de nuestra institución en los últimos 5 años, en que tuvimos que superar un buen número de desafíos, entre ellos el de hacer frente a una pandemia y sus consecuencias.

Conscientes de que el mundo de después no sería igual al de antes, esta retirada, este trastorno, nos llevó a reflexionar profundamente sobre las razones de nuestra existencia.

Por supuesto, el Franco es una institución educativa de excelencia que forma a los alumnos para un futuro brillante. Pero es también algo más que eso. Ante tal acontecimiento, me pareció importante volver a la razón misma de la creación del Franco, para cuestionar el legado que nos dejaron los fundadores.

En 1948, hubieran podido contentarse con la decisión de educar a sus hijos de manera individual, o en pequeños grupos bajo la supervisión de un tutor. Si fundaron el CFM, fue porque querían algo más que el dominio de las matemáticas, de la historia o de la literatura. Pero ¿qué podría ser ese "algo más"? Para encontrar la respuesta a esta pregunta, regresemos a las raíces. *Back to the roots*, como dirían los anglosajones.

En 2018, tuve el privilegio y el honor de organizar el 70º aniversario del CFM. Para ello, invité a participar a una exalumna que formó parte de la primera generación de esta escuela. Con 76 años de edad, me contó que a lo largo de su vida, los 6 alumnos y alumnas de esta generación, habían seguido viéndose casi cada mes.

En esta gaceta hemos publicado testimonios de exalumnos que reconocen lo que esta institución les ha aportado como bases sólidas para construir los adultos en que se han convertido.

Cuando queríamos tener noticias de algún ex alumno, era fácil averiguarlo preguntando a sus antiguos compañeros de clase. Porque una vez que salen, siguen en contacto, aunque tomen diferentes derroteros.

El Franco no solamente forma una comunidad de intereses, por todos estos testimonios es obvio que forma futuros adultos solidarios y de libre pensamiento. En cada uno de ellos hay un sentimiento de hermandad que trasciende las aulas y las fronteras. En efecto, si para ellos haber estado en el CFM significa algo, pertenecer además a la AEFE permite vincular a alumnos y alumnas de los cinco continentes a través de los valores de la Escuela Republicana Francesa, que son la Libertad, la Fraternidad y la Solidaridad.



Este es el fundamento de nuestra institución, y es lo que hemos tratado de plasmar en nuestro nuevo sitio web, centrado en los estudiantes, y así ilustrar cómo el CFM permite convertirse en una mejor versión de uno mismo, más libre, más empático, más creativo y más abierto al mundo. Estudiantes que se sienten bien consigo mismos y que están contentos de aprender.

También hemos pensado en un lema que ilustra lo que está en el corazón de nuestra acción: « Osez le Franco / Sé Franco ».

Este compagina con el anterior, "dos raíces, un mismo árbol", una noción fundamental de interculturalidad y desarrollo, pero estaba, en mi opinión, un poco demasiado orientada a la institución, restando protagonismo a los estudiantes.

Este nuevo eslogan reafirma la política del colegio, que sitúa a alumnos y alumnas, en el centro.

Habla de la valentía de ser uno mismo, sugiriendo a la vez que con poco se puede lograr.

Habla de las cualidades del adulto a futuro, franco, directo, sincero, honesto y trabajador.

Habla de este vínculo que une a hombres y mujeres de buena voluntad y que les permite reconocerse en cualquier parte del mundo.

Habla de la libertad, del compromiso y de la audacia necesaria para convertirse en el más incomparable de los seres.

Le habla a cada uno y le recuerda nuestro apego a esta institución.

Le recuerda que más allá de ser el lugar de la instrucción, es el lugar del devenir.

Trata de captar por qué un estudiante del Franco destaca donde quiera que vaya.

Resume nuestro compromiso diario de intentar lograrlo. ●

NOUS PRÉSENTONS LA NOUVELLE DEVISE DE L'ÉCOLE: " OSEZ LE FRANCO / SÉ FRANCO "

FR

Vous avez vu apparaître il y a peu le nouveau site internet du lycée.



Maxime Prieto
PROVISEUR

Ce changement me semblait important car il se devait de refléter la transformation de notre institution durant ces 5 dernières années où nous avons eu bon nombre de défis à relever dont celui de faire face à une pandémie et à ses conséquences.

Conscient que le monde d'après ne serait pas tout à fait celui d'avant, cette mise en retrait, ce bouleversement nous a amené à mener une réflexion profonde sur les raisons de notre existence.

Bien sûr que le Franco est une institution scolaire d'excellence qui forme des élèves promis à un brillant avenir. Mais c'est également un peu plus que cela. Face à un tel bouleversement, il me paraissait important de revenir à la raison même de la création du Franco, à interroger l'héritage que nous avait laissé les fondateurs.

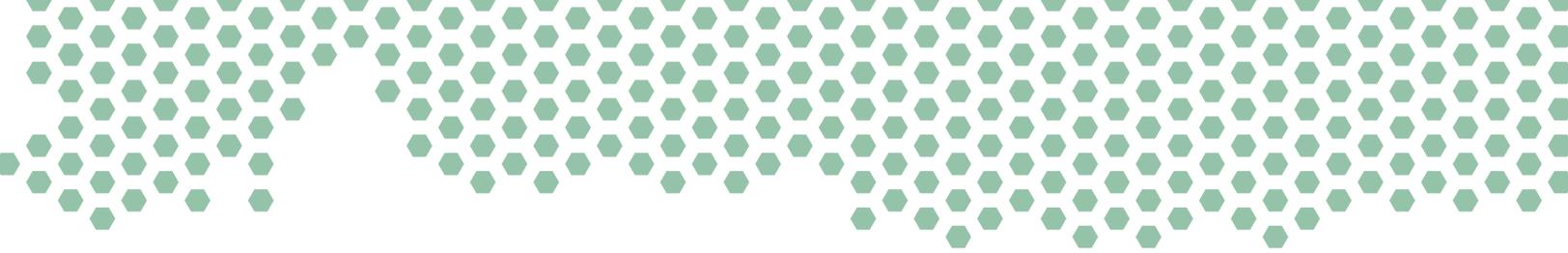
En 1948, ils auraient pu faire le choix d'instruire leurs enfants de façon individuelle ou par petits groupes encadrés par un répétiteur. S'ils ont fondé le CFM c'est qu'ils voulaient un peu plus qu'une maîtrise des mathématiques, de l'histoire ou de la littérature. Mais quel pouvait être ce « petit plus » ? Pour trouver réponse à cette question on en revient aux racines. *Back to the roots* comme diraient les anglo-saxons.

En 2018, j'ai eu le privilège et l'honneur d'organiser le 70ème anniversaire du CFM. Pour ce faire, j'ai invité à y participer une ancienne élève qui avait fait partie de la première promotion de cette école. Agée de 76 ans, elle me disait que durant toute sa vie, les 6 élèves de cette promotion avaient continué à se voir presque chaque mois.

Nous avons publié dans la gazette des témoignages d'anciens élèves qui reconnaissent ce que cette institution leur avait apporté comme bases solides pour construire les adultes qu'ils étaient devenus.

Lorsque nous voulons prendre des nouvelles d'un ancien élève, il nous est facile d'en avoir en demandant à ses anciens camarades de classe. Car une fois sortis, ils restent en contact, quels que soient les chemins que chacun prend.

Le Franco, ne forme pas seulement une communauté d'intérêt, il est évident qu'à travers tous ces témoignages, il forme de futurs adultes libres penseurs et solidaires. S'inscrit en chacun d'eux un sentiment de fraternité qui transcende les classes et les frontières. En effet, si pour eux, avoir été au CFM veut dire quelque chose, appartenir en plus à l'AEFE, permet de lier des élèves originaires des cinq continents par les valeurs de l'École Républicaine Française que sont la Liberté, la Fraternité et la Solidarité.



C'est le fondement de notre institution et c'est ce que nous avons essayé de traduire dans notre nouveau site centré sur les élèves et ainsi illustrer combien le CFM permet de devenir une version améliorée de soi-même, plus libre, plus empathique, plus créatif et plus ouvert sur le monde. Des élèves bien dans leur peau et heureux d'apprendre.

Nous avons également réfléchi à une devise qui illustre ce qui fait le cœur de notre action: « Osez le Franco, sé Franco ».

Celui-ci partage avec le précédent, « deux racines, un même arbre », cette notion fondamentale d'interculturalité et d'épanouissement mais il était à mon sens un peu trop tourné sur l'institution en enlevant quelque peu la vedette aux élèves.

Ce nouveau slogan, réaffirme la politique menée dans l'établissement et qui place l'élève en son centre.

Il parle du courage d'être soi-même tout en laissant penser qu'un rien permet d'y arriver.

Il parle des qualités de l'adulte en devenir, franc, direct, sincère, honnête et travailleur.

Il parle de ce lien qui unit les femmes et les hommes de bonne volonté et qui leur permet de se reconnaître d'où qu'ils viennent à travers le monde.

Il parle de la liberté, de l'engagement et de l'audace nécessaire pour devenir le plus incomparable des êtres.

Il parle à chacun et rappelle notre attachement à cette institution. Il rappelle qu'au-delà d'être le lieu de l'instruction, elle est le lieu du devenir.

Il tente de saisir ce pourquoi un élève du Franco se distingue des autres où qu'il aille.

Il résume notre engagement de chaque jour à essayer d'y parvenir. ●

CONSEJOS DE ALUMNOS DELEGADOS

ES



Estelle Bousquet
DIRECTORA
1ER GRADO

La materia de moral y civismo (EMC) en primaria busca "construir una cultura cívica. El concepto republicano de la ciudadanía insiste a la vez en la autonomía del ciudadano y su pertenencia a la comunidad política formada en torno a los valores y principios de la República."

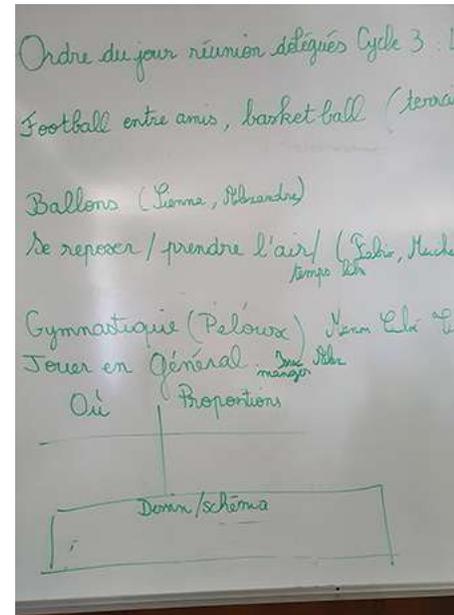
Los programas de EMC especifican que "la cultura cívica señala la importancia de la ley y el derecho, conservando la apertura a la ética de la discusión que caracteriza al espacio democrático".

La Escuela debe permitir que cada alumno adquiera la capacidad de juzgar por sí mismo, así como un sentido de pertenencia a la sociedad.

Los consejos de alumnos permiten a cada uno de ellos desarrollar su capacidad para vivir de forma independiente y participar activamente en el mejoramiento de la vida comunitaria. Es una **preparación para un futuro de compromiso ciudadano que fomenta la acción colectiva, la responsabilidad y la iniciativa**. Desarrolla el sentido de la responsabilidad del alumno respecto a sí mismo y a los demás.

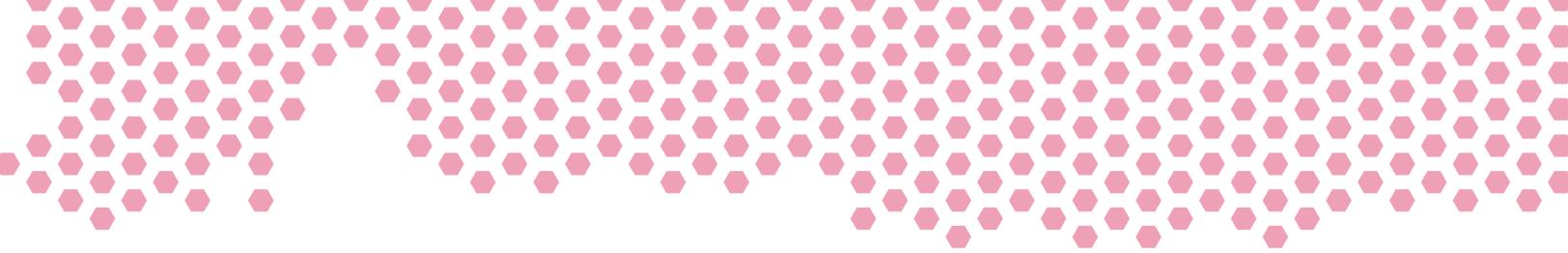
Esta semana los consejos de alumnos delegados de los ciclos II y III se reunieron para abordar el tema de la vida colectiva durante el recreo.

Primero se realizó un trabajo de preparación en todas las clases de primaria: cada maestro organizó consejos de estudiantes para debatir los puntos del orden del día en su clase.



Los delegados de cada grupo se encargaron de transmitir las propuestas e ideas que se definieron en sus respectivos grupos.

Cada consejo de delegados es dirigido por uno o varios facilitadores que abren el consejo, recuerdan el orden del día, revisan las propuestas del último consejo y hacen un balance de los progresos realizados, organizan la presentación de las propuestas de cada clase y, a continuación, los debates, las preguntas, la argumentación y las tomas de decisiones que siguen.

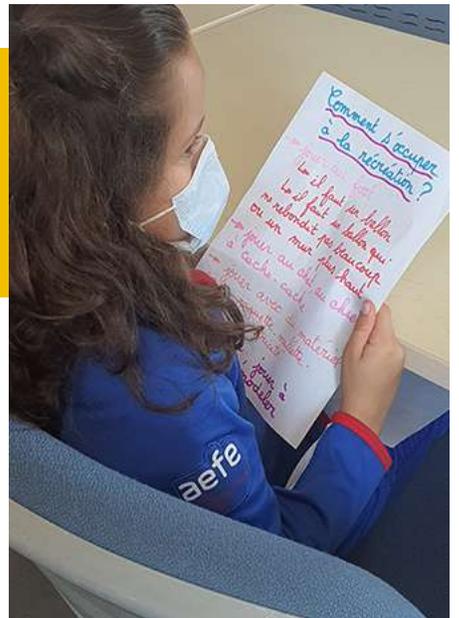


Las decisiones pueden tomarse por consenso, o por votación.

Un secretario de reunión toma nota de las propuestas y decisiones, y de cómo se aplicarán. Las actas dejan constancia de los debates.

Las decisiones que se tomen por el consejo son después estudiadas y validadas por el equipo pedagógico y/o la administración, que facilitarán su puesta en práctica.

Gracias a todos los alumnos por las continuas reflexiones y gracias a los delegados que han podido representar a sus compañeros y transmitir las decisiones que se tomaron. ●





Estelle Bousquet
DIRECTRICE
1ER DEGRÉ

L'enseignement moral et civique (EMC) au primaire vise à "construire une culture civique. La conception républicaine de la citoyenneté insiste à la fois sur l'autonomie du citoyen et sur son appartenance à la communauté politique formée autour des valeurs et principes de la République."

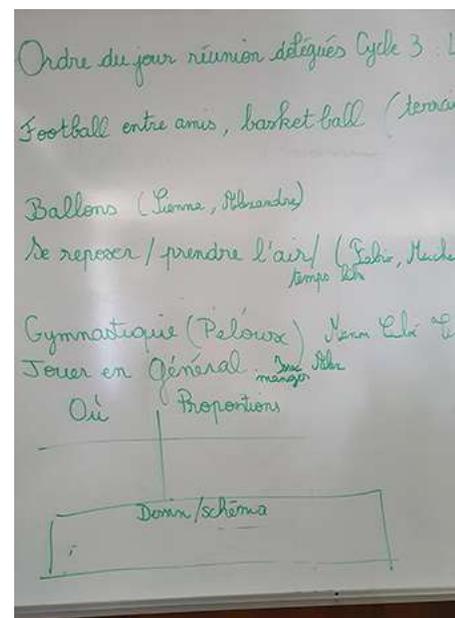
Les programmes d'EMC spécifient que "la culture civique signale l'importance de la loi et du droit, tout en étant ouverte à l'éthique de la discussion qui caractérise l'espace démocratique".

L'École doit permettre à chaque élève d'acquérir la capacité à juger par lui-même, en même temps que le sentiment d'appartenance à la société.

Les conseils d'élèves permettent à chaque élève de développer son aptitude à vivre de manière autonome et de participer activement à l'amélioration de la vie commune. C'est une préparation à un futur engagement citoyen qui favorise l'action collective, la prise de responsabilités et l'initiative. Elle développe chez l'élève le sens de la responsabilité par rapport à lui-même et par rapport aux autres.

Cette semaine les conseils d'élèves délégués de cycle II et de Cycle III se sont réunis pour aborder le thème de la vie collective pendant la récréation.

Un travail de préparation a été réalisé en amont dans toutes les classes de l'élémentaire : des conseils d'élèves ont été organisés par chaque enseignant pour aborder au sein du groupe classe les points à l'ordre du jour.



Les délégués de chaque classe ont été chargés de transmettre les propositions et idées définies dans leurs classes respectives.

Chaque conseil de délégué est animé par un ou plusieurs animateurs qui ouvre le conseil, rappelle l'ordre du jour, relis les propositions du dernier conseil et fait le point sur les avancées, organise la présentation des propositions de chaque classe puis les discussions, questionnement, argumentation et prises de décision qui suivent.



Les décisions peuvent faire l'objet d'un consensus ou bien faire l'objet d'un vote.

Un secrétaire de séance note les propositions et les décisions, et les modalités de leur mise en œuvre. Le compte rendu permet de garder une trace des échanges.

Les décisions prises par le conseil sont ensuite étudiées et validées par l'équipe pédagogique et ou l'administration qui facilitent leur mise en œuvre.



Merci à tous les élèves pour les réflexions en cours et merci aux délégués qui ont pu à la fois représenter leurs camarades et leur transmettre les décisions prises. ●

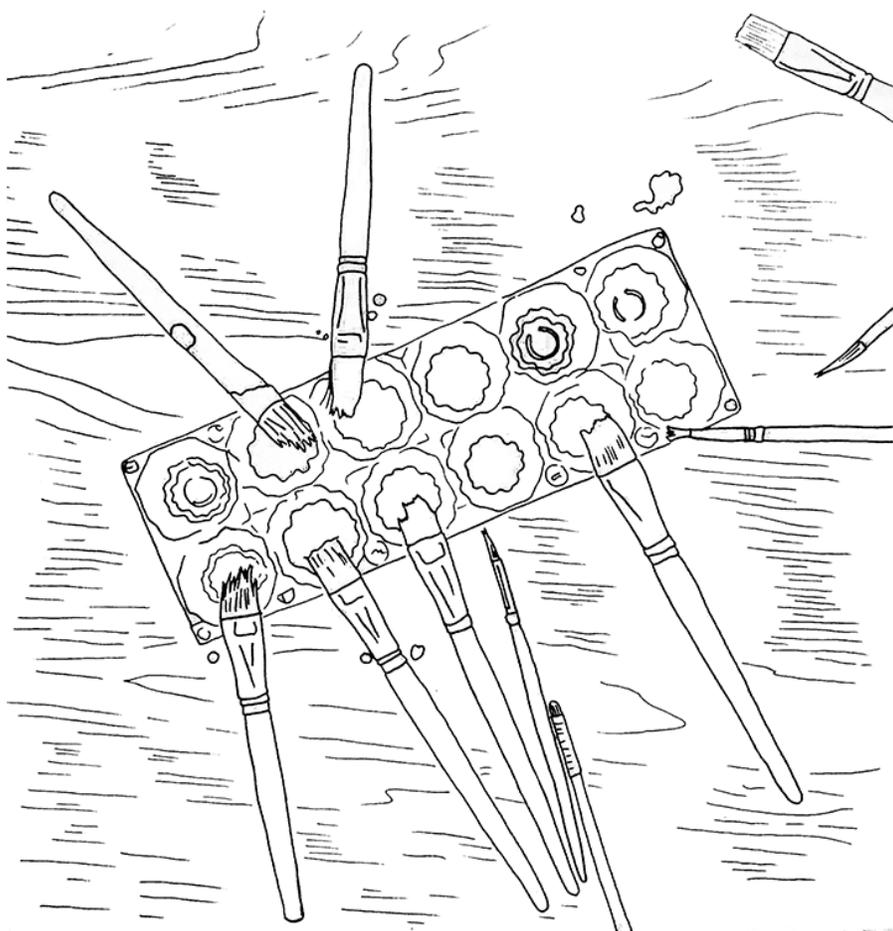


LAS ARTES PLÁSTICAS EN LA MATERNAL

ES



Alison Hermosillo
CONSEJERA
DE EDUCACIÓN DEL
1ER GRADO

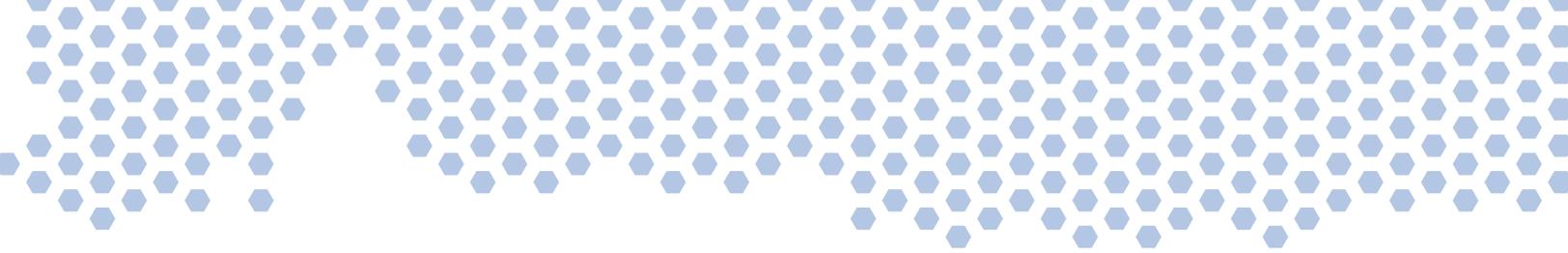


En la maternal se establecen los fundamentos educativos y pedagógicos sobre los cuales se apoyan y se desarrollan los futuros aprendizajes de estudiantes en el conjunto de su escolaridad. En el programa educativo francés, hablamos de una escuela formal y no de una guardería.

La escuela maternal es benévola y ambiciosa, y contempla un principio fundamental: **todos los niños y niñas son capaces de aprender y progresar**. Su misión es **dar ganas** a todos los pequeños de venir a la escuela para aprender, para afirmar y revelar su personalidad, para ejercer su curiosidad sobre el mundo que los rodea, respetando el ritmo individual de cada uno/a.

propios cuerpos y ayudan a situarse mejor dentro del espacio y el tiempo.

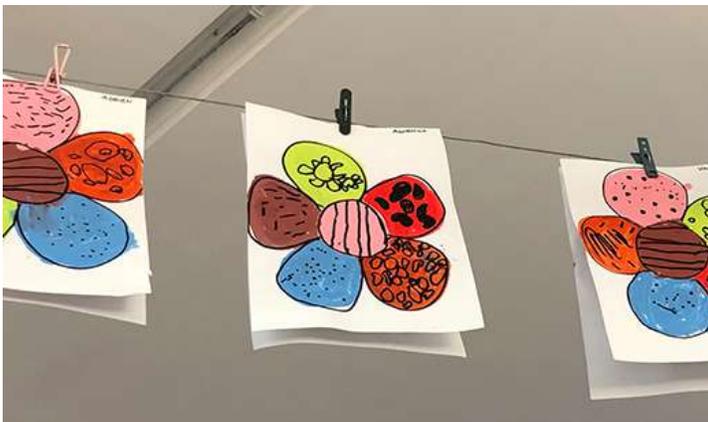
Cuando el enfoque se precisa en las actividades artísticas, se hace referencia a las artes visuales (pintura, escultura, dibujo, fotografía, cine, tiras cómicas, artes gráficas, artes numéricas), las artes sonoras (canciones, música instrumental y vocal) y otras artes de espectáculos vivientes (danza, teatro, circo, marionetas, etc.). **La escuela maternal juega un papel decisivo en cuanto al acceso de todos los niños y niñas a este universo artístico**. Constituye la primera etapa del camino educativo artístico y cultural que cada uno/una recorre hasta definir su propia cultura artística personal, fundada sobre el repertorio de experiencias comunes.



Durante tres años, los niños y niñas tienen oportunidades frecuentes para poner en práctica, individual y colectivamente, estas actividades. Exploran y van dejando rastros espontáneos con la ayuda de herramientas propuestas por sus profesores/as, en espacios dedicados a estos objetivos. Hacen intentos mientras descubren nuevos materiales que les brindan diversas posibilidades o, por el contrario, los obligan naturalmente a vivir una adaptación. A lo largo de todo el ciclo 1, el interés a los efectos producidos y a los resultados obtenidos, son situados en relación con la intención que tenían. Además, cada una de estas actividades, ofrece ocasiones que se aprovechan para la expresión oral. Todo lo anterior permite el desarrollo del gusto por las actividades artísticas, el descubrimiento de distintas formas de expresión [artística] mientras aprenden a expresar sus emociones y a tomar decisiones.

Dentro de las producciones plásticas y visuales que se trabajan en la maternal están el dibujo, el grafismo decorativo, las composiciones planas y en volumen además de la observación, comprensión y transformación de imágenes.





Algunos de los objetivos visualizados al final de este periodo son:

- Practicar el dibujo para representar o ilustrar, siendo fieles a la realidad, a un modelo o al imaginario (inventando).
- Realizar una composición personal reproduciendo grafismos. Crear nuevos grafismos.
- Realizar composiciones plásticas individuales, en pequeños grupos, eligiendo o combinando materiales, poniendo en práctica técnicas y procedimientos.
- Describir una imagen y expresar sus sentimientos o su comprensión utilizando un vocabulario adaptado.

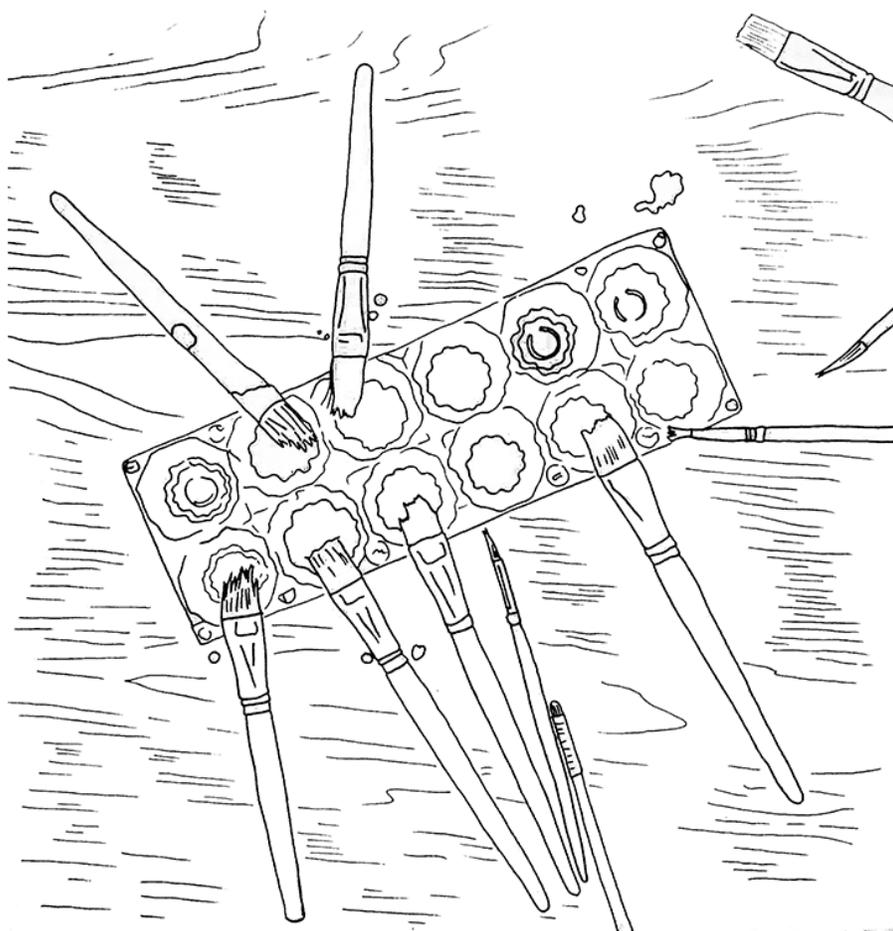
¡Que viva el arte en la escuela! •

LES ARTS PLASTIQUES À LA MATERNELLE

FR



Alison Hermosillo
CONSEILLÈRE
DE L'ÉDUCATION
1ER DEGRÉ



À la maternelle, sont établis les fondements éducatifs et pédagogiques sur lesquels s'appuient et se développent les futurs apprentissages des élèves tout au long de leur scolarité. Dans le programme éducatif français, il s'agit d'une école formelle et non d'un jardin d'enfants.

L'école maternelle est bienveillante, ambitieuse, et défend un principe fondamental: **tous les enfants sont capables d'apprendre et de progresser**. Sa mission est de donner à tous les enfants l'envie de venir à l'école pour apprendre, pour affirmer et dévoiler leur personnalité, pour satisfaire leur curiosité du monde qui les entoure, tout en respectant le rythme individuel de chaque enfant.

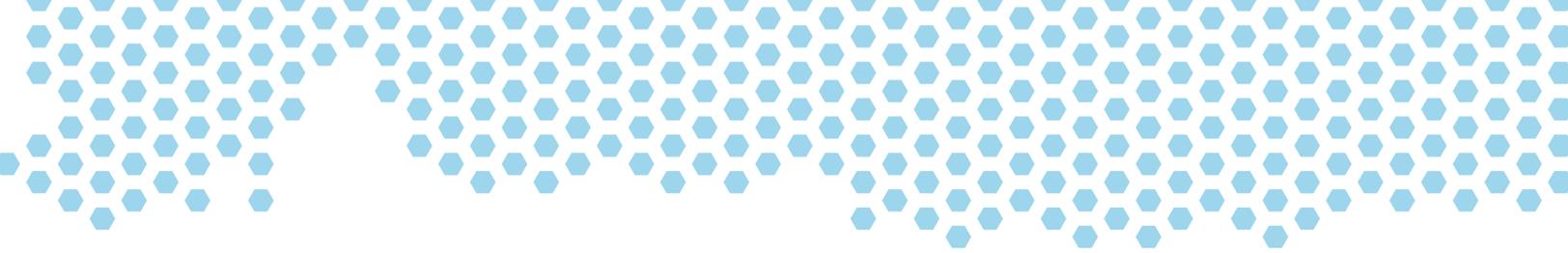
Dans ce premier cycle, nous ne parlons pas de sujets mais de **domaines d'apprentissages**, et nous en avons 5.

Aujourd'hui, je vais vous parler un peu de ce qu'on appelle "réagir, exprimer, comprendre à travers des activités physiques [et artistiques]". Ce domaine est l'un, mais pas le seul, qui permet le développement d'interactions entre l'action, la sensation, l'imagination, la sensibilité, la pensée et le langage oral et écrit. Il contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des garçons et des filles. Les activités proposées stimulent, enrichissent l'imagination et sont l'occasion de vivre de nouvelles émotions et sensations. Ils permettent d'explorer les possibilités physiques, d'élargir ou d'affiner les capacités motrices et de maîtriser de nouveaux équilibres. Ils contribuent également à construire leur

latéralité, l'image orientée de leur propre corps et les aident à mieux se situer dans l'espace et le temps.

Lorsque l'accent est mis sur les activités artistiques, on fait référence aux arts visuels (peinture, sculpture, dessin, photographie, cinéma, bande dessinée, arts graphiques, arts numériques), les arts du son (chansons, musique instrumentale et vocale) et les autres arts du spectacle (danse, théâtre, cirque, marionnettes, etc.). **L'école maternelle joue un rôle décisif pour que tous les enfants aient accès à cet univers artistique.**

Elle constitue la première étape du parcours d'éducation artistique et culturelle que chaque enfant suit jusqu'à ce qu'il/elle définisse sa propre culture artistique personnelle, fondée sur le répertoire des expériences communes.



Pendant trois ans, les enfants ont de fréquentes occasions de mettre ces activités en pratique, de façon individuelle et collective. Ils/elles explorent et laissent des traces spontanées à l'aide d'outils proposés par leurs enseignant(e)s, dans des espaces réservés à ces objectifs. Ils font des essais en découvrant de nouveaux matériaux qui leur offrent diverses possibilités ou, au contraire, les obligent de manière naturelle à vivre une adaptation. Tout au long du cycle 1, l'intérêt pour les effets produits et les résultats obtenus sont mis en relation avec l'intention qu'ils avaient. De plus, chacune de ces activités offre des opportunités qui servent à l'expression orale. Tout cela permet de développer le goût pour les activités artistiques, de découvrir différentes formes d'expression [artistique] tout en apprenant à exprimer ses émotions et à prendre des décisions.

Parmi les productions plastiques et visuelles qui sont travaillées à la maternelle, on trouve le dessin, le graphisme décoratif, les compositions planes et en volume, ainsi que l'observation, la compréhension et la transformation des images.





Certains des objectifs envisagés à la fin de cette période sont les suivants :

- S'entraîner à dessiner pour représenter ou illustrer, en étant fidèle à la réalité, à un modèle ou à l'imaginaire (inventer).
- Réaliser une composition personnelle en reproduisant des graphismes. Créer de nouveaux graphismes.
- Réaliser des compositions plastiques individuelles, en petits groupes, en choisissant ou en combinant des matériaux, en mettant en pratique des techniques et des procédures.
- Décrire une image et exprimer ses sentiments ou sa compréhension en utilisant un vocabulaire adapté.



Vive l'art à l'école! •

CLAVE PARA LA ANSIEDAD: LA AUTOBSERVACIÓN

ES

La autoobservación es una herramienta básica para aprender a conocerse mejor y a identificar lo que genera el estado de ansiedad.



Leslie Pierret
INCLUSIÓN
ESCOLAR

La mayor parte del tiempo estamos absortos en nosotros mismos. Es decir, que todo el tiempo estamos pensando, a tal punto que nos identificamos con nuestros pensamientos y que llegamos a ser nuestros pensamientos.

Nuestros pensamientos generan nuestros comportamientos y actitudes y éstos vienen a reafirmar nuestros pensamientos iniciales. Es así como llegamos a pensar que somos lo que creemos que somos. Ser nuestros pensamientos no nos da la oportunidad de distanciarnos de ellos y darnos cuenta de que sólo son pensamientos, nada más.

Nuestros pensamientos provienen de nuestras creencias, es decir, de las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y del contexto externo que nos rodea. Nacen de nuestras experiencias vividas, de nuestra herencia familiar y sociocultural. El hecho de estar expuestos repetidamente a determinadas experiencias en nuestro cotidiano vivir familiar y sociocultural, nos lleva a familiarizarnos con una percepción de nosotros mismos que esta vida cotidiana refleja. Al no cuestionar lo que el mundo exterior nos refleja sobre nosotros mismos, estas creencias se convierten en una especie de verdad a nuestros ojos. Se vuelven familiares y por lo tanto, nos dan una sensación de seguridad, o más bien una ilusión de seguridad.

La mayoría de las veces no somos conscientes de estas creencias. Estas no son ni buenas ni malas, simplemente nos ayudan a movernos en el mundo en que vivimos. El problema es no estar conscientes de estas creencias. De hecho, algunas pueden ser

limitantes y llevarnos a ciertas incongruencias en nuestras actitudes y comportamientos que no entendemos. Las incongruencias se refieren a aquellas situaciones que experimentamos repetidamente que nos hacen sufrir y a las que, sin entender por qué, volvemos aun sabiendo que son fuente de sufrimiento. Pero, ¿cómo podemos entenderlas si no estamos conscientes de las creencias que están detrás de los pensamientos que generan nuestro comportamiento? Si no estamos conscientes de nuestras creencias, no tenemos oportunidad de evaluarlas y siguen desempeñando su papel de realidad, generando condicionamientos de pensamiento que a su vez generan automáticamente determinado comportamiento. Este comportamiento reafirmará a su vez el pensamiento que lo generó y por tanto, reafirmará la creencia original. El ciclo se completa y nos encontramos en un círculo vicioso. Este último da lugar al sufrimiento. Aquí es importante precisar la noción de sufrimiento. Este lleva a sensaciones ligadas a una emoción desagradable, como el miedo, la tristeza, la ira, etc. En realidad, el sufrimiento nos es muy útil, porque nos señala claramente que algunas de nuestras creencias son inadecuadas, porque ya no nos corresponden. La ansiedad está ligada a un sentimiento de miedo, por lo que es un estado de sufrimiento que nos indica que estamos en un círculo vicioso que parte de una creencia que tenemos sobre nosotros mismos de la cual tenemos que tomar consciencia para poder modificarla.



Observemos aquí la importancia de tomar consciencia de nuestras creencias. De hecho, es el punto de partida para darnos la posibilidad de cambiarlas, y de modificar nuestra realidad para salir de situaciones de sufrimiento.

Esta toma de consciencia comienza inevitablemente por la observación de uno mismo. Observarse quiere decir: observar que estamos pensando, observar nuestros pensamientos y su contenido, observar que en algunas situaciones nos comportamos de cierta manera y que esto está ligado a un pensamiento, observar que un pensamiento es solo un pensamiento sin juzgarlo (no es bueno, ni malo, simplemente está ahí). Esta autoobservación nos abre la llave a las creencias que nosotros tenemos sobre nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

Para volver a la ansiedad, el primer paso para comprenderla es observar los pensamientos que surgen sobre nosotros mismos en el momento en que la sentimos. Esta etapa, que parece simple, es indispensable para transformar el estado de ansiedad en un estado de bienestar.

Para concluir, ¡autoobservémonos! •

CLÉ POUR L'ANXIÉTÉ: L'AUTO-OBSERVATION

FR

L'auto-observation est un outil basique pour apprendre à mieux se connaître et à identifier ce qui génère l'état anxieux.



Leslie Pierret
INCLUSION
SCOLAIRE

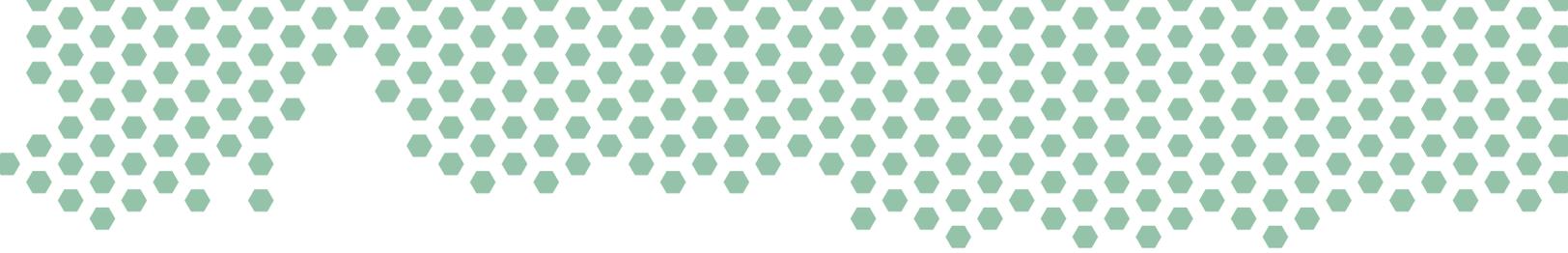
Nous sommes la majorité du temps complètement enfouis dans nous-même. C'est-à-dire que nous sommes tout le temps en train de penser, à tel point que nous nous identifions à nos pensées et nous devenons nos pensées.

Nos pensées génèrent nos comportements et attitudes et ceux-ci viennent renforcer nos pensées de départ. C'est ainsi que nous arrivons à penser que nous sommes ce que nous croyons que nous sommes. Le fait d'être nos pensées ne nous donne pas l'occasion de prendre de la distance par rapport à elles et de nous rendre compte qu'elles sont seulement des pensées, rien de plus.

Nos pensées proviennent de nos croyances, c'est-à-dire des croyances que nous avons à propos de nous-mêmes et du contexte extérieur qui nous entoure. Elles naissent de nos expériences de vie, de notre héritage familial et socio-culturel. Le fait que nous soyons exposés à répétitions à certaines expériences de vie dans le cadre du quotidien familial et socio-culturel, nous amène à nous familiariser avec une perception de nous-mêmes que ce quotidien nous renvoie. Ne questionnant pas ce que le monde extérieur nous reflète à propos de nous-mêmes, ces croyances deviennent en quelque sorte une vérité à nos yeux. Elles deviennent familières et par conséquent, elles nous donnent une sensation de sécurité, ou plutôt une illusion de sécurité.

La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de ces croyances. Celles-ci ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles nous aident juste à nous mouvoir

dans le monde dans lequel nous vivons. Le problème est de ne pas avoir conscience de ces croyances. En effet, certaines peuvent être limitantes et nous amener vers certaines incongruences dans nos attitudes, comportements que nous ne comprenons pas. Les incongruences se rapportent à ces situations que nous vivons de manière répétitive qui nous font souffrir et vers lesquelles, sans comprendre pourquoi, nous retournons alors que nous savons qu'elles sont source de souffrances. Mais comment pouvons-nous les comprendre si nous n'avons pas conscience des croyances qui sont à l'origine des pensées qui génèrent nos comportements. Si nous n'avons pas conscience de nos croyances, nous n'avons pas l'occasion de les évaluer et celles-ci continuent de jouer leur rôle de vérité, générant un conditionnement de pensées qui génère à son tour automatiquement un comportement déterminé. Ce comportement va venir à son tour renforcer la pensée qui l'a généré et va ainsi renforcer la croyance de départ. La boucle est bouclée et nous nous retrouvons dans un cercle vicieux. Celui-ci fait ainsi surgir une souffrance. Il est ici important de spécifier la notion de souffrance. Celle-ci renvoie aux ressentis liés à une émotion désagréable, telle que la peur, la tristesse, la colère, etc... En réalité, la souffrance nous est d'une grande utilité car elle vient pointer du doigt le fait que certaines de nos croyances sont inadéquates, parce qu'elles ne nous correspondent plus. L'anxiété est liée à un ressenti de peur, c'est donc un état de souffrance qui nous indique que nous sommes dans un cercle vicieux dont le point de départ est une croyance que nous avons à propos de nous-mêmes qui a besoin d'être conscientisée pour être modifiée.



Remarquons ici l'importance de prendre conscience de nos croyances. En effet, c'est le point de départ pour se donner la possibilité de les changer, et de modifier ainsi notre réalité pour sortir de situations de souffrance.

Cette prise de conscience commence inévitablement par l'observation de soi. S'observer ça veut dire: observer que nous sommes en train de penser, observer nos pensées et leur contenu, observer que dans certaines situations nous nous comportons d'une certaine façon et que cela est lié à une pensée, observer qu'une pensée est juste une pensée sans la juger (elle n'est ni bonne ni mauvaise, elle est simplement là). Cette auto-observation nous ouvre l'accès aux croyances que nous avons à propos de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

Pour en revenir à l'anxiété, le premier pas pour la comprendre est d'observer les pensées qui surviennent à propos de soi-même au moment où elle est ressentie. Cette étape, qui paraît simple, est indispensable pour transformer l'état anxieux en état de bien-être.

Pour conclure, auto-observons-nous! ●

ACTIVIDADES EN LA ESCUELA PRIMARIA

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE PRIMAIRE



Alumnos de CM12 en clase de deporte: escalada
/ Élèves de CM1 2 en cours de sport: escalade.



Alumnos del CE1 1 en su salón de clase
/ Élèves de CE1 1 dans leur classe.



Match del torneo de improvisación teatral
/ Match du tournois d'improvisation théâtrale.



PROGRAMA PPES

ES

¡Felicitamos a todas y todos nuestros estudiantes deportistas de alto rendimiento por sus logros recientes!



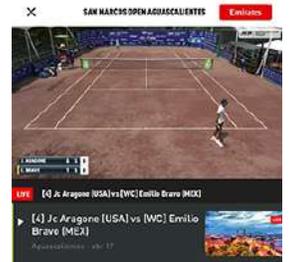
Alexandra Berrubé
CORDINADORA DEL
PROGRAMA PPES

TENIS

André ganó todos sus partidos en el torneo Nacional de San Luis Potosí, aunque el equipo de Jalisco no pudo pasar a la ronda siguiente.



Juan Jorge: Por sus buenos resultados en el torneo Nacional de San Luis Potosí, mejoró su ranking nacional de 75 a 35 en la categoría 10 años y menores.



Emilio jugó el domingo 17 el partido clasificatorio del San Marcos Open, en lo que marca su ingreso al tenis profesional por ser un torneo avalado por la ATP (Asociación de Profesionales del Tenis).

Aliénor tuvo un gran desempeño y participación en el Torneo Nacional de San Luis Potosí.

ESGRIMA

Marijan ganó tercer lugar en sable de su categoría Infantil Olímpico, y un pase directo para los juegos de la CONADE.

También obtuvo el primer lugar por equipos en la categoría Infantil de Sable Olímpico en el evento nacional clasificatorio Esgrima 2022.



GIMNASIA

María, nivel 7 en gimnasia, llegó al 9º lugar Nacional representando a Jalisco.

EQUITACIÓN

Nina llegó en 3er lugar en el concurso de La Silla en Monterrey con "Deseada", y en primer lugar nacional con "Rosaura".



TRIATLÓN

Diego: 1er lugar de Categoría en el Regional de Triatlón de los Juegos de la CONADE 2022 en Mexicali, por lo que clasifica por 3er año consecutivo para los Juegos Nacionales de la CONADE 2022. Además, Diego acaba de **recibir el aval de la Federación Mexicana de Triatlón y de la World Triathlon como atleta profesional (élite)**.



GOLF

Chantal: Subcampeona en la categoría 7 y menores de golf de la zona del occidente 2021/2022 ¡y sólo tiene 5 años! ●

Félicitations à toutes et tous nos élèves sportifs de haut niveau pour leurs récentes réussites !



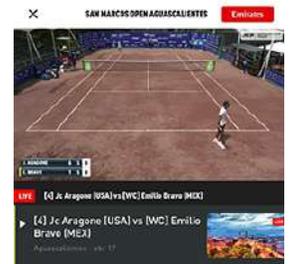
Alexandra Berrubé
COORDINATRICE
PROGRAMME PPES

TENNIS

André a remporté tous ses matchs lors du tournoi national de San Luis Potosí, bien que l'équipe de Jalisco n'ait pas réussi à passer au tour suivant.



Juan Jorge: Pour ses bons résultats au tournoi national de San Luis Potosí, il a amélioré son classement national de 75 à 35 dans la catégorie 10 ans et moins.



Emilio a disputé dimanche 17 le match de qualification pour l'Open de San Marcos, qui marque son entrée dans le tennis professionnel puisqu'il s'agit d'un tournoi approuvé par l'ATP (Association des Professionnels du Tennis).

Aliénor a eu une grande performance et participation au Tournoi National de San Luis Potosí.

ESCRIME

Marijan a remporté la troisième place au sabre dans sa catégorie olympique pour enfants et a réussi à accéder aux jeux de la CONADE.

Elle a également obtenu la première place par équipes dans la catégorie de sabre olympique pour enfants lors de l'épreuve nationale de qualification d'escrime 2022.



GYMNASTIQUE

María, niveau 7 en gymnastique, a obtenu la 9ème place au niveau national en représentant Jalisco.

ÉQUITATION

Nina a obtenu la 3ème place avec "Deseada" au concours La Silla de Monterrey, et la 1ère place nationale avec "Rosaura".



TRIATHLON

Diego: 1ère place en catégorie au Triathlon régional des Jeux de la CONADE 2022 à Mexicali, se qualifiant pour la 3ème année consécutive pour les Jeux Nationaux de la CONADE 2022.

En outre, Diego vient de **recevoir la reconnaissance de la Fédération Mexicaine de Triathlon et du World Triathlon en tant qu'athlète professionnel (élite)**.



GOLF

Chantal: vice-championne dans la catégorie 7 et moins de Golf dans la zone Ouest 2021/ 2022, et elle n'a que 5 ans ! ●

NUEVO VIDEO EN CANAL DE YOUTUBE CFM

ES



20
TERRE
DE JEUX
24

Gracias a que el CFM cuenta con la certificación *Terre de Jeux 2024*, creada por el **Comité de Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024**, y el **Ministerio para Europa y Asuntos Exteriores**, ¡fuimos parte del primer evento internacional de París 2024!

Video de la carrera de relevos del pasado 6 de abril en las instalaciones del CFM, que involucró a liceos franceses de todo el mundo:

<https://youtu.be/ehPm8RR-MdA>



Para saber qué es Terre de Jeux 2024:

La etiqueta "Terre de Jeux 2024" tiene como objetivo unir a una comunidad de actores locales convencidos de que el deporte cambia vidas.

Desde la fase de candidatura, París 2024 lo anunció: **estos Juegos serán los de toda Francia**. Con la etiqueta Terre de Jeux 2024, se hace realidad esta promesa.

Este **sistema único en la historia de los Juegos** promueve que las autoridades locales trabajen por una práctica más desarrollada e inclusiva del deporte, desde el municipio hasta la región, a través de los diversos actores del movimiento deportivo. París 2024 involucra a todos los territorios y va más allá al incluir las estructuras del movimiento deportivo y las comunidades francesas en el extranjero.

Para más información :

<https://www.paris2024.org/fr/label-terre-de-jeux-2024/>

NOUVELLE VIDÉO SUR LA CHAÎNE YOUTUBE CFM

FR



20
TERRE
DE JEUX
24

Grâce au fait que le CFM a obtenu le label Terre de Jeux 2024, créé par le **Comité des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024** et le **Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères**, nous avons participé au premier événement international de Paris 2024 !

Vidéo de la course de relais du 6 avril dans les locaux du CFM, impliquant des lycées français du monde entier:

<https://youtu.be/ehPm8RR-MdA>



Pour découvrir ce qu'est Terre de Jeux 2024:

Le label "Terre de Jeux 2024" entend fédérer une communauté d'acteurs locaux convaincus que le sport change les vies.

Dès la phase de candidature, Paris 2024 l'a annoncé: **ces Jeux seront ceux de la France entière**. Avec le label Terre de Jeux 2024, nous faisons de cette promesse une réalité.

Ce dispositif unique dans l'histoire des Jeux encourage les autorités locales à œuvrer pour une pratique du sport plus développée et inclusive, de la commune à la région, en passant par les différents acteurs du mouvement sportif. Paris 2024 implique l'ensemble des territoires, et va même plus loin en incluant les structures du mouvement sportif et les communautés françaises de l'étranger au cœur de cette démarche.

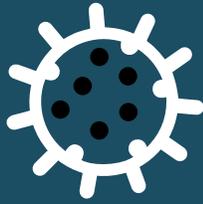
Pour en savoir plus :

<https://www.paris2024.org/fr/label-terre-de-jeux-2024/>

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL NIÑO Y DE LA NIÑA

CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE DE L'ENFANT





Pruebas aleatorias

Para este regreso a clases, después de las vacaciones de las últimas dos semanas, se llevó a cabo el sorteo para pruebas aleatorias que incluyó a estudiantes, docentes y personal administrativo.

Se notificó por correo electrónico el viernes 8 de abril, con la consigna de presentar la prueba el 25 de abril para su acceso al plantel.

Fueron en total 142 las personas seleccionadas, 123 estudiantes y 19 personal del personal (docente y administrativo).

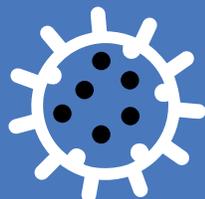
Todas las pruebas fueron negativas

Recordemos que a pesar de que actualmente no tenemos casos positivos para COVID, debemos seguir cuidándonos, y que es imperativo el uso de cubrebocas tricapa dentro de las instalaciones del Colegio.

COVIDÓMETRO

del 25 al 29 de abril

0	Estudiantes/familias contacto para COVID-19 pero que no asistieron al Colegio
0	Estudiantes positivos para COVID-19 pero que no asistieron al Colegio
0	Personal/Docentes contacto COVID-19
0	Personal/Docentes positivos COVID-19 pero no asistieron al Colegio
13	Estudiantes con algún síntoma en el Colegio
0	Personal/Docentes con algún síntoma
7	Estudiantes sin asistir al Colegio por algún síntoma



RAPPORT ÉPIDÉMIOLOGIQUE

ÉCOLE SÛRE

Tests aléatoires

Pour ce retour à l'école, après les vacances des deux dernières semaines, le tirage au sort des tests aléatoires a été effectué pour les élèves, les enseignants et le personnel administratif.

Les personnes sélectionnées ont été informées par e-mail le vendredi 8 avril, avec l'instruction de présenter le test le 25 avril pour avoir accès à l'établissement.

Au total, 142 personnes ont été sélectionnées : 123 élèves et 19 membres du personnel (enseignant et administratif).

Tous les tests ont été négatifs

Rappelons-nous que même si nous n'avons actuellement aucun cas positif pour la COVID, nous devons continuer à prendre soin de nous, et qu'il est indispensable de porter des masques à trois couches dans l'enceinte de l'école.

COVIDOMÈTRE

du 25 au 29 avril

0	Élèves / familles « cas contact » Covid-19, mais qui ne sont pas venus à l'école
0	Élèves positifs à Covid-19
0	Membres du personnel / enseignants « cas contact » Covid-19
0	Membres du personnel / enseignants positifs à Covid-19
13	Élèves avec des symptômes à l'école
0	Membres du personnel / enseignant avec des symptômes
7	Élèves absents de l'école en raison d'un symptôme