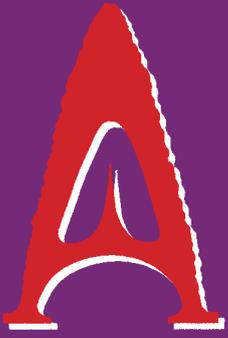


Curs 2024-25 / Número 142



# AMPAEXPRES

Revista de l'Associació de mares i pares d'alumnes del Col·legi Santa Teresa de Jesús-Ganduxer



# EDITORIAL

## Aliados por la Paz

Este año, la comunidad educativa teresiana, nos unimos bajo el lema "Alia2" "Aliats", una invitación a construir un mundo más justo, solidario y unido. Este lema que nos acompaña este curso, no es solo una palabra, es un compromiso colectivo para superar las divisiones y fomentar el diálogo, la colaboración y el respeto.

En una sociedad sacudida por conflictos y divisiones, el llamado a la paz se vuelve más urgente que nunca. En este contexto, los jóvenes tienen un papel fundamental como agentes dinamizadores para la transformación de la sociedad. Y las instituciones educativas deben ser las sedes de esa concienciación y educación.

La paz no es simplemente la ausencia de violencia; es un estado personal que se transforma en el respeto mutuo, la comprensión del prójimo y la solidaridad social. En este mundo cada vez más polarizado es imperioso comprender, considerar y respetar todas las creencias, opiniones y puntos de vista, construyendo así una sociedad justa e igualitaria. Como dijo, una casa común a todos.

La Comunidad educativa tiene la responsabilidad de inculcar en sus estudiantes valores como la empatía, el perdón y la reconciliación. De tal forma que los jóvenes pueden desarrollar un sentido de responsabilidad social y un compromiso con la paz. Estas experiencias no solo enriquecen sus vidas, sino que construyen una sociedad mejor.

"Laudato si", la segunda encíclica del Papa Francisco nos invita a reflexionar sobre la siguiente pregunta que me permito compartir: ¿Qué tipo de mundo queremos dejar a quienes nos sucedan, a los niños que están creciendo? Debemos cuidar este mundo y esta sociedad como una casa común a todos.

Este curso, tomemos la oportunidad de ser auténticos "ALIA2": Unidos por la paz, el respeto mutuo y el compromiso por una sociedad mejor. ¡Feliz inicio de curso!

LUIS ÁVILA JARRÍN  
Redacción AmpaExpress

## SOLUCIÓN PASATIEMPOS



- 1- Regalo
- 2- Trineo
- 3- Chimenea
- 4- Manoplas
- 5- Muñeco
- 6- Bastón
- 7- Árbol
- 8- Bola
- 9- Elfo
- 10- Santa



Si tens quelcom que ens pugui interessar, no ho dubtis, envia'ns els textos (en format Word) i les fotografies (a 3 Mpíxels de resolució) a l'adreça electrònica:

[ampa@ganduxer.escolateresiana.com](mailto:ampa@ganduxer.escolateresiana.com)

Nota: Les opinions expressades en els articles rebuts no expressen necessàriament el punt de vista d'aquesta publicació.

El nostre agraïment a Confia (telèfon 934 90 07 22) per la cessió d'algunes imatges que surten publicades.

Consell de Redacció: Luis Ávila, Mar Batllori, Merche Mañeru (stj), Mónica Cisneros, Carlota Sellés.

Producció: Impresión Offset Derra. Desembre 2024

## Camí dels bons homes amb el Grup MTA

Us continuem explicant les nostres aventures de caminar... L'any passat vam acabar el **Camí Ignasià** (Loiola-Montserrat-Manresa), que hem fet els darrers 11 anys unes quantes famílies del Col·legi. Entre grans i nens unes 35 persones, una bona tropa!!



Les ganes de seguir amb noves aventures les continuàvem tenint tots com el primer dia, i no vam dubtar cap moment en que havíem de cercar un nou repte. Al final vam optar pel **CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107)**, que va des del **Santuari de Queralt (Berga)** fins a **Foix (França)**. Segueix camins històrics que van utilitzar els càtars a l'Edat Mitjana per creuar fronteres.

Enguany vam escollir els dies 5 i 6 d'octubre per a fer dues etapes, la primera del Santuari de Queralt a Peguera i la segona fins a Gòsol. El "camp base" a on ens allotjàvem va ser El Jou Nature (Guardiola de Berguedà), un hotel familiar i rural, amb self-service pels àpats, el que els feia uns moments molt divertits. Això sí, dues taules, una de joves i l'altre de grans, per criticar-nos mútuament, sempre amb *carinyo*.

La logística dels cotxes, va estar una mica més complicada i, per seguir el Google Maps, ens vam perdre un parell de vegades per pistes difícils, plenes de boletaires... Aiii que lluny queden les èpoques dels mapes en paper.

Com sempre, abans de començar les etapes, fem **El quart d'hora d'oració**, el primer dia el vam preparar els grans i el segon els joves. Vam comentar els objectius que proposa el propi Santuari de Queralt: *mirar, veure, contemplar, admirar, descobrir, trobar-se, acostar-se a la Mare de Déu, pregar, celebrar*.... i cadascú els va fer seus.



**inaziotarBidea  
caminolnaciono  
camígnasià**



Són etapes exigents, no especialment llargues (12 i 17,5 km), amb fort desnivell (800 i 850 m positius), amb paisatges espectaculars del Prepirineu català. Ep! com que els joves anaven per davant, ens va permetre als grans collir una bona bossa de bolets, que algú es va cruspir!

Ja estem esperant per posar les dates pel proper any.

**PERE ESPIN**

Comunitat MTA Adults



# Objectiu del Curs 2024-2025

Començar un nou curs és com emprendre un viatge. Sabem d'on partim. Podem mesurar les forces amb les quals comptem i també la grandària de les nostres pors. El que desconeixem encara és on ens conduirà. Del que estem segurs, perquè ja ho hem experimentat, és que el viatge ens transforma.

Si observem el *logo* d'aquest any, veurem una corda, que està formada per brins que s'obren. Aquesta simbologia ens parla de la importància de **crear relacions i vincles consistents, forts i veritables**.

Des de fa molt temps, molts segles... des de sempre, el terme **ALIANÇA** ens ha recordat l'amor infinit i fidel del nostre Déu. Apareix moltes vegades en la Bíblia: *"Vosaltres sereu el meu Poble i jo seré el vostre Déu"*.

D'altra banda, ALIATS són els que s'uneixen amb la missió d'aconseguir un fi comú.

El lema d'aquest curs ens evoca paraules com unió, col·laboració, esforç col·lectiu, compromís..., per tant ens convida a veure l'altre empatitzant amb ell i això implica més diàleg, suposa enredar-nos, implicar-nos, com diu el Papa Francesc: *"que important és somiar junts!"*. El lema ens convida a acollir la riquesa del diàleg, escoltar i acollir altres veus per construir junts.

Així doncs, quatre claus tindran una presència contínua en les nostres dinàmiques de tutoria, en els nostres Quarts d'Hora i en el nostre dia a dia a l'escola. Quatre claus que no s'han de veure de manera individual sinó interconnectades:



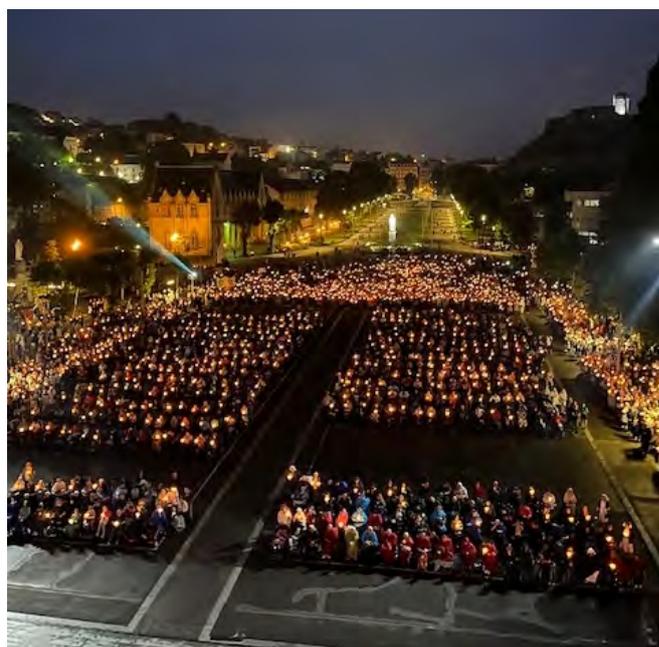
- Cultura del diàleg
- Col·laboració comúna
- Generar vincles
- Interioritat transformadora.

NATALIA VICENTE  
Coordinadora de Pastoral

## Voluntariado a Lourdes. Solidaridad

During the voluntariado de Lourdes aprendí que valoramos muy poco las cosas y lo que para unos es un simple voluntariado para otras personas es el viaje que están deseando hacer todos los años. A medida que pasaban los días, me daba cuenta del compañerismo y del buen ambiente que había en Lourdes y de que la entrega y el dar a otros es, finalmente, recibir.

JAVIER IZQUIERDO  
2º BTX



# Els divendres: Quart d'hora

**J**a fa dos divendres hem començat els Quarts d'hora a la capella del nostre col·legi. Ja sabeu que Sant Enric d'Ossó deia "Dame un cuarto de hora y te daré el cielo". És un bon moment de trobada de família teresiana, al qual tots hi sou convidats, alumnes, pares, professors, ex alumnes.

En aquests quarts d'hora fem una lectura d'un fragment de l'evangeli, i després comentem els missatges més importants. També ho acompanyem de cançons i de pregàries, aquestes darreres a càrrec dels més petits.

Amb aquesta iniciativa és una bona manera de començar el dia, de sentir-nos família teresiana, i de compartir una estona de reflexió que ens ajudi per a la jornada i per a la setmana.

És un moment d'alegria compartida, de trobada familiar i de retrobar-nos plegats a la capella del nostre estimat col·legi. I si ja participeu dels Quarts d'hora podeu animar a algun altre amic o amiga a també participar-ne.

L'EQUIP DEL QUART D'HORA



# Uns dies a Taizé



**E**l passat 24 d'octubre vam anar amb un grup de 13 alumnes de 2n de BATX a TAIZÉ. És el segon any que es llança aquesta iniciativa des de Pastoral de l'escola en col·laboració amb la FECC (Fundació Escoles Cristianes).

Anar a Taizé significa ser acollit per una comunitat marcada des dels seus orígens per dues aspiracions, avançar a través de l'oració en el coneixement propi i assumir les responsabilitats per ésser ferment de pau i de confiança en la família humana.

A Taizé, la pregària conjunta, els cants, molt representatius i que a poc a poc van calant en el teu interior, la meditació, el bosc del silenci, on es podria dir que la natura et parla, tot això ens ajuda a redescobrir la presència de Déu en les nostres vides.

És una gran experiència de fe, però també de comunitat, de convivència, ja que els quatre dies que vam passar allà vam coincidir amb 1.500 joves de diferents nacionalitats, sobretot francesos i alemanys.

L'Eva, professora d'infantil, i jo, Marta, professora a l'ESO, vam tenir la sort d'acompanyar el grup i juntament amb ells vam viure una experiència molt maca. Hi ha un proverbi africà que diu: *"El que fa que un llarg viatge sembli curt és caminar junts"*, aquest és l'esperit que es viu a Taizé, enriquir-nos mútuament mentre caminem junts.

MARTA MORA | EVA RODRÍGUEZ





# ESCOLA

## Un equipo para revivir el espíritu de la infancia



**D**esde hace tiempo que me rondaba la idea de montar un equipo de básquet en Teresianas. Yo desde hace unos años que juego en una liga de "mamis" senior y lo que quería era formar un equipo y volver a vestir la camiseta de Teresianas (de hecho la tengo guardada, el polo azul marino y sigue intacto). Poco a poco, el sueño fue tomando forma y, hace unos meses, logramos inscribirnos en la liga de mayores de 35 años, juego con otros equipos de siempre: La Salle, SEK, Maristas, Sagrat Cor, Vedruna.... Después de muchos años jugando en otro equipo, sentía que era el momento de regresar a mis raíces y, sobre todo, de reencontrarme en el campo con mis compañeras de siempre. Desde Alumni, Mónica Graells nos dio todas las facilidades para hacerlo realidad, y aunque a algunas compañeras les tuve que insistir un poco al principio, ¡ahora están encantadas de haberse unido a esta aventura! Nuestro equipo es un auténtico equipazo, formado por 12 motivadas que estamos deseando que llegue el miércoles para entrenar juntas y disfrutar del baloncesto. Contamos con el lujo de tener a José Luis García como entrenador, nuestro entrenador de hace 30 años, quien sigue transmitiéndonos la misma pasión y dedicación. Hasta ahora llevamos tres partidos y vamos segundas en la liga, compitiendo con otros 12 equipos. Gracias al cole por dejarnos disfrutar de nuevo de este deporte que tanto nos ha dado.

BLANCA ALONSO

Exalumna, promoción del 96



# Tres anys consecutius al Campus d'Estiu

**L**es nostres experiències dels Campus d'estiu a la Cerdanya i a Sant Joan de les Abadesses han estat molt bones, aquest any ja estem a 1r d'ESO, però hem pogut gaudir del Campus durant 3 anys, a 4t, 5è i 6è de Primària.

Hem fet moltes activitats, les nostres preferides han estat el *trekking* aquàtic, ràfting i la bicicleta de muntanya, però també hem fet escalada, espeleologia, tir amb arc. També molts jocs, futbol i també tallers: polseres, *slime*... No parem, sempre estem fent alguna cosa. I també és molt divertida l'acampada amb tendes de campanya. Us recomanem portar roba còmoda, però per l'últim dia, que fem discoteca, a nosaltres ens agradava portar alguna cosa més "elegant".

Per les nits, després de sopar, fèiem la *gossip box*, era una caixa on al llarg del dia podies anar posant reptes pels teus amics o per qualsevol del Campus, també pels monitors i els professors, aquesta estona era molt divertida i ríem molt. Finalment, i abans d'anar a dormir, fèiem un joc de nit.

Us recomanem aquesta experiència si us agraden les aventures fora de casa!

JORGE BOFILL, NICO PATAU, HECTOR BROS, JAUME ANTICH, STEFANO PALAZZI, GUILLE RICHART  
Alumnes de 1r ESO







# Casal d'estiu al Col·legi Santa Teresa de Ganduxer: Un èxit inoblidable

**A**quest estiu, al Col·legi Santa Teresa de Ganduxer hem viscut una experiència única amb l'organització del nostre primer casal d'estiu. Ha estat un autèntic èxit, ple d'alegria, diversió i aprenentatge per a tots els nens i nenes que hi han participat. Com a professors del centre, ens hem enfrontat al gran repte de planificar i portar a terme aquest projecte per primera vegada, i el resultat ha estat molt satisfactori.

El casal ha ofert una àmplia varietat d'activitats pensades per a tots els gustos i edats. Cada dia ha estat ple de moments especials:

- **Piscina:** Els nens i nenes han gaudit de l'estiu al màxim amb activitats aquàtiques que s'han convertit en el moment preferit de molts. La piscina ha estat l'espai ideal per combatre la calor i fomentar la convivència.

- **Manualitats:** La creativitat ha estat protagonista amb tallers d'art i manualitats. Els infants han explorat la seva

imaginació creant tot tipus de projectes, des de dibuixos fins a petites escultures i decoracions.

- **Esports:** Els jocs i les competicions esportives no han faltat, fomentant el treball en equip, la coordinació i, sobretot, la diversió.

Aquest casal ha representat un canvi important per a la comunitat educativa del col·legi. Per primera vegada, nosaltres, els professors, hem assumit la responsabilitat completa de l'organització, des de la planificació inicial fins a l'execució. Tot i ser un gran repte, hem superat totes les expectatives gràcies a l'esforç col·lectiu i a l'entusiasme de tots els implicats.

La resposta de les famílies i dels infants ha estat molt positiva. El casal ha comptat amb una alta participació, un



fet que ens omple d'orgull i demostra la confiança que les famílies han dipositat en nosaltres. A més, ha estat una gran oportunitat per connectar amb els alumnes en un entorn diferent, enfortint els vincles i fomentant valors com la cooperació, la creativitat i el respecte.

L'èxit d'aquest primer casal d'estiu ens motiva a continuar innovant i a preparar noves propostes que enriqueixin l'experiència educativa dels nostres alumnes. Sens dubte, aquest casal ha deixat una empremta molt positiva a la comunitat del Col·legi Santa Teresa de Ganduxer i ens impulsa a seguir somiant en futurs projectes encara més especials.

Volem agrair de tot cor a totes les famílies per la seva confiança i als nens i nenes per fer-nos gaudir tant amb la seva energia i il·lusió.

Ens veiem l'estiu vinent per a més aventures!

ESTHER SORIA I ARNAU BORONAT  
Professors i organitzadors del Casal



## ¿CONOCES A...?

**E**n este número conocemos a MARÍA, monitora del grupo I5, Mussols, y de la extraescolar Multiesport por las tardes con el grupo infantil.

**1. ¿Cuál es tu canción favorita?**

*Yellow* de Coldplay.

**2. ¿Cuál es tu película favorita?**

*Mamma mia*.

**3. ¿Cuál es el último libro que has leído?**

*El prodigio de las migas de pan* de Marga Durá, es un libro muy inspirador que habla de la vida de Maria Montessori, una pedagoga a la cual admiro mucho.

**4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?**

Lo que más me gusta de mi trabajo es poder ver cómo los niños interactúan y se relacionan entre ellos, es muy enriquecedor observar cómo aprenden a resolver sus conflictos, comparten y construyen sus propias dinámicas de grupo, durante estos dos años he visto su evolución y es muy gratificante acompañarlos en su crecimiento.

**5. ¿Cuál es tu rincón favorito en el cole?**

Mi rincón favorito es el patio. Es el lugar donde los niños se sienten más libres para jugar, crear y expresar su energía. También es donde veo cómo se desarrollan sus relaciones de amistad y cómo aprenden a convivir con otros.

**6. ¿Cuál es tu mejor recuerdo de tu época colegial?**

Mi mejor recuerdo es la "Festa de l'Esperança", era un día festivo donde nos juntábamos todo el colegio, alumnos, profesores y familias y había diversas actividades como

hinchables, talleres o actuaciones.

**7. ¿Qué es lo que más te hace reír sin parar?**

Las ocurrencias de los niños en el patio. Sus juegos inventados, sus conversaciones inesperadas y cómo ven el mundo desde su perspectiva tan inocente y creativa, siempre me sacan una sonrisa.



**8. ¿Cómo te describirías con tres palabras?**

Empática, atenta y alegre.

**9. ¿Qué rasgo aprecias más en una persona?**

La sinceridad. Valoro mucho cuando las personas son auténticas y expresan lo que realmente piensan y sienten.

**10. ¿Qué te enseñan los alumnos diariamente?**

Los alumnos me enseñan a vivir el momento y disfrutar de cada instante. Su forma de ver el mundo, tan libre y espontánea, me recuerda que cada pequeño momento es valioso. Juegan, ríen y se emocionan con cosas sencillas, y eso me ayuda a ver la vida de una manera más relajada, disfrutando de lo que realmente importa sin preocuparme tanto por lo que vendrá.

LUIS ÁVILA  
Redacción AmpaExpres

# LA FAMILIA TERESIANA

## Mar Castellà Rovira



ENTREVISTA DE  
**MÓNICA CISNEROS**  
Redacción AmpaExpres



**C**oordinadora Pedagógica Infantil y Primaria

■ **Mar, tengo entendido que llevas muchos años en Teresianas, además eres exalumna, se puede decir que estás en casa.**

Sí, llevo 15 años trabajando en Teresianas, y soy antigua alumna.

■ **Pero tu carrera profesional, no ha estado siempre ligada a Teresianas ¿verdad?**

Cuando acabé la Universidad, estuve trabajando en otro colegio de l'Eixample, el IPSE. Llevaba toda la vida en Teresianas y tenía necesidad de conocer otros colegios.

■ **Entonces, ¿cómo llegas a Teresianas?**

Como te he comentado estuve en un colegio anteriormente durante 2 años, por temas internos no me podían asegurar mi continuidad el siguiente año y tuve que empezar a mirar otras alternativas.

Vine directa a Teresianas con mi CV en la mano, al entrar y pasar por el patio redondo, me encontré con Pepa, enseguida me reconoció. Yo no me había desvinculado del todo del cole, ya que durante los años de Universidad estuve haciendo de monitora en el cole; hacía multiesport extraescolar con los peques de Infantil y entrenadora de baloncesto con los alumnos de Primaria.

Le conté a Pepa mi situación y me dijo que podría tener un sitio para mí.

En septiembre de aquel año empecé con una tutoría de 2º de Primaria, ¡y hasta hoy!

■ **Fue entonces como volver a casa...**

Pues la verdad que sí, tuve mucha suerte. Puede sonar a tópico, pero el equipo humano con el que estoy es increíble, se han convertido en mis amigos, en mi familia... Es mi segunda casa.

■ **¿Era la educación una de tus vocaciones?**

Lo mío es de vocación, ya que desde pequeña les decía a mis padres que quería ser canguro (¡jaja!).

Cuando fui creciendo vi que quería ser profesora, y me licencié en Magisterio de Educación Primaria. Nadie de mi familia me influenció, pero es verdad que todos los trabajos de nuestra familia tienen un fondo social; mi padre y mi hermana son médicos, mi madre fisioterapeuta. Supongo que de esto me nació la vocación. Mi hermano pequeño también es maestro de Primaria, con la especialidad de lengua inglesa.

■ **¿Cuál ha sido tu evolución estos 15 años en el colegio?**

Empecé en Ciclo Inicial con tutorías de primero y segundo, entonces estábamos dos años con un mismo grupo. Tuve la suerte de estar en un equipo fantástico, aprendí mucho.

Soy una persona que me gusta ver otras cosas, me gustan los cambios, ver otros cursos... En aquel momento el colegio plantea la transformación educativa del centro, a través de la **EAC (Experiència Avançada de Canvi)**, y como equipo docente me uno a ello.

La EAC supuso una reflexión profunda sobre la renovación pedagógica e incluso arquitectónica, que sería la que impulsaría los futuros cambios en las diferentes etapas. Todo un reto y una oportunidad para los maestros que estábamos en el ciclo y para el colegio entero. Trabajé muy a gusto durante años, pero justo llegó el COVID y supuso nuevos cambios. Es cuando me proponen asumir la Coordinación Pedagógica de las etapas de Infantil y Primaria.

■ **¿Qué supone ser coordinadora?**

¡Muchas cosas! Supone coordinar muchos cursos; desde la guardería hasta sexto de Primaria. Mi trabajo consiste en poner suplencias cada día de buena mañana, estar al día de la renovación educativa y pedagógica, reunirme con editoriales para conocer nuevo material pedagógico y proponer en qué cursos sería idóneo, etc.

Trabajamos codo a codo con Marta de Patricio, acompañando a los equipos en su tarea docente, necesidades de aula, haciendo seguimiento de la diversidad. Coordinamos el equipo docente, para que fluya toda la información y haya una buena comunicación entre nosotros como equipo directivo y ellos como docentes.

También somos la cara visible para las nuevas familias... Cuando llegan familias nuevas al colegio, les hacemos las entrevistas personalizadas junto con Marta, nos convertimos en sus caras conocidas. Ellos se sienten apoyados en su entrada al cole, nos gusta hacerle seguimiento a parte del que puedan hacer las tutoras del curso.

■ **Por cómo hablas veo que te gusta mucho lo que haces.**

Creo que es enriquecedor alejarse temporalmente de lo que es el trabajo del aula y ver cómo funciona un colegio, es muy interesante ver los engranajes de un cole tan grande como el nuestro.

■ **¿Entonces ya no das clases?**

Menos de las que me gustaría. En mi horario lectivo paso más horas coordinando que en las aulas, pero intento hacer codocencias siempre que puedo. Es decir, que seamos dos docentes por clase y así poder ofrecer una mejor educación a nuestros alumnos. Este año estoy en Ciclo Superior.

■ **¿Cuál es el principal objetivo educativo que persigue el colegio?**

La educación integral del alumnado, es decir, promover un proceso de enseñanza-aprendizaje en todos los sentidos, buscando el desarrollo completo del alumno; no solo en el aspecto académico, sino también potenciar su crecimiento emocional, social o religioso.

■ **¿Cómo se aborda la diversidad en el aula?**

Según la LOMLOE, ley de educación actual, la diversidad se aborda según el DUA (Diseño Universal de Aprendizaje). Este es un modelo de enseñanza para la educación inclusiva, y promueve que el docente plantee múltiples maneras de presentar el currículum.

En el aula reconocemos la singularidad del aprendizaje de cada alumno, fomentando y potenciando los puntos fuertes del alumno y reforzando los que pueden mostrar más dificultades. Es importante para nosotros que los alumnos tengan conciencia de grupo y se respeten y se enriquezcan unos a otros.

■ **¿Está el colegio dando un menor uso a los ordenadores?**

Nosotros tenemos un currículum a seguir, una ley de educación, donde la competencia digital a día de hoy está

presente. Nuestro deber como colegio es formar alumnos que estén preparados para el día de mañana, y lo que encontrarán mañana está lleno de tecnología.

El papel del colegio creo que es educarlos para que hagan un buen uso y reconozcan las posibilidades que las nuevas tecnologías les pueden ofrecer.

Creo que la clave está siempre en el equilibrio.

■ **¿Cómo te ves en unos años?**

Mi actual cargo se va renovando, yo soy feliz en las clases con los alumnos, me gustaría evolucionar aprendiendo dentro del colegio.

■ **¿Qué hobbies tienes?**

Me encanta el deporte. Me sirve para desconectar y desahogarme. También me gusta leer y pasar un buen rato con mis amigas.

■ **¿Qué deporte practicas?**

Juego en un equipo de básquet de veteranas los miércoles por la noche. También me gusta nadar, y juego a pádel de vez en cuando con los profes de aquí del cole. ¡Nos lo pasamos genial!

■ **¿Cómo te gusta desconectar?**

Yo soy de montaña. Los fines de semana necesito coger aire, caminar por el bosque con mis hijos, y así poder volver a empezar el lunes con energía.



<b>Película favorita</b>	<i>The Holiday</i>
<b>Una comida</b>	Crepes de Nutella
<b>Un viaje</b>	Sur de la India
<b>Un libro</b>	<i>La sonrisa etrusca</i> de José Luis Sampedro
<b>Una virtud</b>	Alegre, empática
<b>Un defecto</b>	Perfeccionista

# Benvinguts!



P1-A



P1-B



P2-A



P2-B

# Rincón del exalumno

Hablamos con Elisabeth González Clarós  
Exalumna promoción del 2000



■ **¿Qué recuerdos positivos tienes de tu tiempo en el colegio y cómo crees que estos han influido en tu desarrollo personal?**

La verdad es que todos los momentos que me vienen a la memoria son bonitos y siempre acompañada de las buenas amigas que aún man-

tengo. ¡Recuerdo profesores con mucha paciencia y patios donde no parábamos de reír! Tener una infancia rodeada de gente que te hace feliz, donde en el colegio te sientes como en familia, imagino que me ha convertido en la persona que soy ahora, familiar y muy amiga de mis amigas.

■ **¿De qué manera crees que la educación recibida en el colegio te preparó para los desafíos de la vida profesional?**

Nos educaron en el respeto y saber estar y sobre todo en tener claros nuestros valores familiares. Nos ayudaron a enfocar las situaciones intentando sacar la parte positiva y mirar la vida con gratitud. Gracias a ello, en mi trabajo consigo gestionar los conflictos de forma constructiva y siempre manteniendo el respeto.

■ **¿Qué habilidades o valores aprendidos en el colegio consideras que han sido más útiles en tu vida hasta ahora?**

Nos enseñaron a ser rigurosos en nuestras tareas y a ser tolerantes aceptando diferentes puntos de vista. Y espero que a mis hijos les sirvan tanto como a mí, los ejercicios de hablar en público que ahora el colegio tanto potencia.

■ **¿Qué consejo le darías a los estudiantes actuales del colegio, basado en tu propia experiencia?**

Que escuchen mucho en clase, que se distraigan lo menos posible y sobre todo que disfruten aprendiendo.

■ **¿Cómo describirías la educación y el ambiente del colegio durante tu época como estudiante?**

En mi época solo éramos niñas y muchas de nuestras profesoras eran monjas. Nos dieron una educación académicamente exigente, pero aplicando siempre los valores característicos del colegio como son la familia y el respeto, todo ello con un muy buen ambiente.

■ **¿Puedes compartir una anécdota que resuma tu experiencia como estudiante y que aún recuerdes con una sonrisa?**

Tengo muchos recuerdos del colegio y no sabría escoger uno que resuma mi experiencia. Anécdotas también tengo unas cuantas, aunque creo que es mejor no compartirlas...jajaja...

## Nous professors, benvinguts



Josep Tibau.  
Visual Plàstica  
ESO i Batxillerat



Laura Taltavull.  
Llengua Castellana  
3r ESO

# Fiesta de Santa Teresa

Uno de los días más importantes para los alumnos y para la Comunidad Educativa, es la fiesta de Santa Teresa de Jesús.

Todos esperamos este día con mucha alegría porque es un día de encuentro, de convivencia, de hacer familia y colegio. Es un día donde todos los mayores desde 1º de ESO a 2º de BTO dedican parte de su fiesta a hacer disfrutar a los pequeños de la guardería, de Infantil y de Primaria. Todos los mayores preparan juegos, fiestas, karaokes, bailes, talleres... y los pequeños disfrutan de convivir con los de la ESO y BTO.

Es precioso ver a los de 1º y 2º de la ESO jugando con 1º, 2º y 6º de Primaria, a los de 3º jugando con los de 3º y 4º de Primaria, a los de 4º de la ESO bailando con los de 5º y los de BTO yendo a cantar a los de la guardería y yendo a buscar a los de Infantil a la clase y llevándolos a conocer a Teresa, a Enrique y a María.

También es un día de celebración de la fe, viviendo juntos la Eucaristía y conociendo más a Teresa a través de diferentes dinámicas preparadas con mucho cariño por los profesores.

Teresa es una referente para todos, sus valores, su carisma y sobre todo su modo de relacionarse con Jesús, estando a solas con quien sabemos nos ama. Teresa nos invita a conocer a Jesús, al Jesús que vive en nuestro interior, allá donde pasan las cosas importantes entre Dios y el alma.

Deseamos que esta fiesta siga siempre despertándonos una gran sonrisa a medida que se acerca año tras año.

**NATALIA VICENTE**

Coordinadora de Pastoral







## I de nou... FEAC!



**E**l dijous 15 de novembre va començar una nova edició del FEAC. Pares i professors ens vam retrobar per debatre sobre molts temes que d'una manera o altra afecten els nostres fills. Enguany, la sessió inicial es va dividir en dues parts. Una part comuna on els organitzadors van exposar els objectius de l'any i l'organització de cada sessió. Posteriorment, ens vam reunir per grups.

El tema de la primera trobada va girar entorn dels plans en família. Tot i que les coordinadores van intentar mantenir el grup centrat en el tema, va aparèixer la màgia del FEAC. Veterans del FEAC, noves incorporacions i professors ens vam endinsar en discussions apassionades sobre molts altres temes i vam compartir les nostres experiències, bones i dolentes. És fantàstic poder compartir, conèixer altres punts de vista i aportar idees per potenciar l'acció compartida entre família i escola.

**CRISTIAN CLARASÓ**  
Pare d'alumna de 4t d'ESO

# Castanyada 2024



## AULA DE PARES

# Identificar y gestionar emociones en la infancia y adolescencia

El pasado 24 de octubre, tuvimos el privilegio de realizar la conferencia 'Identificar y gestionar emociones en la infancia y la adolescencia' organizada por el AMPA.

Nuestra propuesta consistió en abordar este tema poniendo el foco en los padres y madres. Muchos de nosotros no hemos recibido educación emocional en el colegio ni en la universidad/formación profesional y consideramos que, para poder acompañar a nuestros hijos en sus emociones, es necesario primero saber identificar las nuestras y tener recursos para poderlas gestionar. Desde el conocimiento y la experiencia podremos acompañar a nuestros hijos en su camino.

El marco teórico en el que nos basamos es el de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman cuya pirámide define 4 dimensiones o dominios para ser emocionalmente inteligente. Y fue en las dos primeras dimensiones donde nos centramos para adquirir conocimiento y experiencia.

**1. El autoconocimiento:** primera dimensión. Esta dimensión nos invita a identificar nuestros puntos fuertes y de mejora y a identificar qué siento y por qué en los diversos momentos del día. Una herramienta que propusimos fue leer el libro "El Monstre de colors" con nuestros hijos, para cuando estén enfadados poderles preguntar qué color sienten y en qué parte del cuerpo lo sienten. Este ejercicio ayuda a nuestros hijos a conectar con su emoción y con su cuerpo. Las emociones tienen un fuerte impacto en todo lo que hacemos por lo que es importante darnos cuenta de qué estamos sintiendo y qué efecto tiene esa emoción en nosotros.

**2. La gestión de emociones:** segunda dimensión. Esta dimensión nos invita a gestionar aquellas emociones que nos resultan desagradables y/o poco útiles en ciertas situaciones, por ejemplo, el enfado o el miedo cuando nuestro hijo juega con algún amigo. Para ello no hay una única fórmula, ya que a cada niño le puede funcionar algo diferente. Por ejemplo: para un niño la forma de gestionar la rabia puede ser tocar un instrumento, para otro chutar la pelota y para otro hacer unas respiraciones. A un adolescente le puede servir intercambiar-se whatsapps con un amigo y a otro ir a correr o practicar algún deporte.

Queriendo profundizar en esta segunda dimensión de gestión de emociones, desde Inti, propusimos 4 herramientas que nos pueden ayudar, tanto a los adultos como a nuestros hijos:

**1. Realizar una alianza:** se trata de realizar un acuerdo con nuestros hij@s sobre cómo vamos a actuar en una determinada situación. Por ejemplo: si por las mañanas nos despertamos de buen humor y, por un tema de gestión de

tiempo, acabamos dejando a nuestros hij@s en el cole de mal humor, realizar una alianza conjunta puede ayudar a gestionar mejor la situación. ¿Cómo? En un momento tranquilo del fin de semana abordando el tema con nuestros hijos y, entre todos, consensuando qué hacer para que las mañanas funcionen mejor y sean más tranquilas y agradables. La alianza la podemos utilizar también para acordar cómo funcionar por las noches a la hora de poner a dormir a los niños (entre todos acordamos las condiciones para vivirlo mejor).

**2. Visualizar:** pensamientos y emociones están conectados, por lo tanto, pensar en algo que nos da paz o alegría nos ayudará a gestionar emociones más desagradables como el miedo, el enfado o la tristeza. Por ejemplo, pensar en un momento de ternura con nuestros hijos o un lugar que me dé paz nos puede ayudar a bajar revoluciones. Cuanto más tranquilo esté yo, más fácil será gestionar la situación con mi hijo.

**3. Respirar:** inhalar y exhalar por la nariz, llenando la barriga de aire en las inhalaciones y realizando exhalaciones largas. Cuanto mejor respiro, más consigo calmar mi mente y estar más tranquilo. Esta herramienta la podemos practicar con nuestros hijos en el momento de acostarlos, ya que les puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente. También lo podemos practicar con nosotros mismos cuando vemos que la situación nos está agitando.

**4. Sonreír:** está científicamente comprobado que sonreír relaja los músculos de la cara y proporciona una sensación agradable en el cuerpo. Puede ser una técnica interesante para calmarnos y dar paz a la situación. Lo mismo pueden hacer nuestros hijos.

Os deseamos un feliz viaje de autoconocimiento y gestión de emociones, con vosotros mismos primero y acompañando a vuestros hijos después. ¡La práctica empieza hoy!

ANA GUIU Y AINHOA BERGANZA  
Inti Training & Coaching



## AULA DE PARES

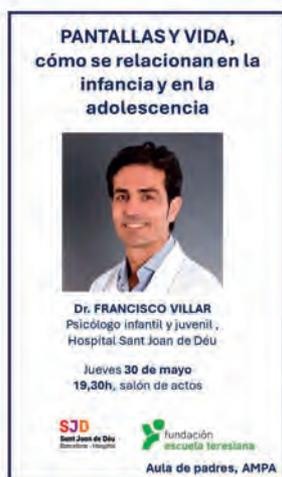
# Pantallas y vida

El pasado 30 de mayo de 2024, continuando con las sesiones organizadas por el Ampa para el Aula de padres, tuvimos la oportunidad de escuchar a Francisco Villar, psicólogo infantil y juvenil del Hospital Sant Joan de Déu especializado en conducta suicida en la adolescencia. Nos interpeló a ser VALIENTES para “dejar de torcerlos”. Y ello por un motivo principal: las pantallas interrumpen el proceso natural del desarrollo de los menores porque suponen un retraso de sus hitos principales. Los adultos estamos completos para enfrentarnos a las pantallas. Los niños y niñas y adolescentes, no. Y no dejó en toda su intervención de compartir con nosotros datos objetivos y contrastados, así como reflexiones.

**PANTALLAS Y VIDA:** en el año 2019 un 56% de los niños y niñas menores de 15 años tenían móvil, en 2023 lo tienen más de un 70%. Los estudios demuestran que entre semana pasan delante de una pantalla 8 horas diarias y el fin de semana entre 12 y 14 horas diarias. En cambio, los gurús digitales crían a sus hijos sin pantallas.

**PANTALLAS Y DESARROLLO:** hay que proteger el descanso que ayuda al proceso de maduración, reparación y metabolización. Un 58% duerme con el móvil en la habitación. Ha aumentado la obesidad infantil y los trastornos alimentarios por 4 en 9 años. En 2023 han aumentado un 60% los problemas visuales y el pronóstico es que en 5 años los padezcan el 100%.

**PANTALLAS Y APRENDIZAJE:** los estudios demuestran que un exceso en la exposición a pantallas durante el desarrollo aumenta las posibilidades de padecer alzheimer y otras demencias en la etapa madura. Incluso el teléfono móvil apagado en la mesa baja el rendimiento. En 2023 la



UNESCO afirmó que la prohibición del teléfono mejora el rendimiento académico.

**PANTALLAS Y RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES:** afectan a las relaciones personales. Les resulta más fácil relacionarse a través de las pantallas. Un estudio de Harvard llega a la conclusión de que establecer relaciones humanas de calidad es clave para ser feliz.

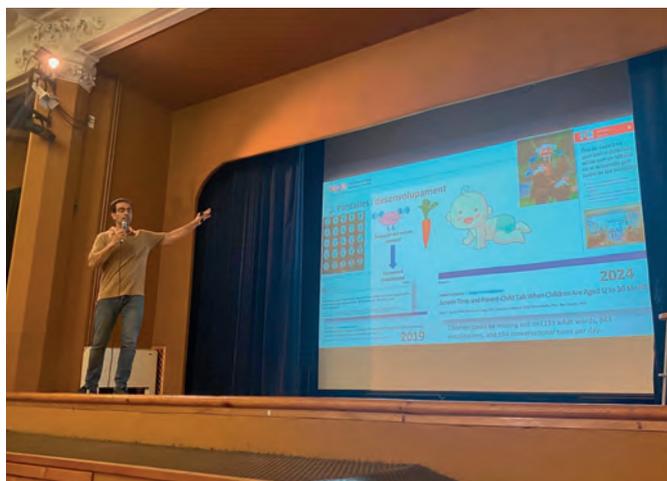
**PANTALLAS Y BIENESTAR:** familia y escuela somos la solución, hay que colaborar por la protección de los niños y niñas, ampliando el espacio de bienestar de nuestros hijos e hijas. En 2021 el 57% de las chicas presentó tristeza, desesperanza y trastornos de salud mental. Se ha incrementado la depresión y suicidios por las consecuencias directas a la exposición y disminución de la actividad protectora.

**PANTALLAS Y VIOLENCIA:** se hacen menos empáticos y menos sensibles, se acostumbran a ver el sufrimiento en el otro. Sufren bullying 1 de cada 20 chicas, pero en internet esa proporción se reduce a 1 de cada 4. Entre el 15% y el 20% de los niños ya han visto pornografía con 8 años. Han aumentado las agresiones sexuales por imitación. También las ideaciones e intentos de suicidio y las autolesiones. En los últimos años se han multiplicado por 4 las tentativas de suicidio.

**Y LA RECOMENDACIÓN:** dejar de aceptar lo que no podemos cambiar por CAMBIAR LO QUE NO PODEMOS ACEPTAR.

¡Muchas gracias Francisco Villar por compartir con nosotros y aportar datos contrastados sobre este tema!

MIREYA GÓMEZ  
Madre de alumnos



# Bocadillos solidarios

Comisión Voluntariado AMPA



Desde Need Ü queremos dar las gracias a todas las familias de TERESIANAS por los sándwiches del pasado domingo recolectados antes de la Misa.

Repartiéndolos pudimos ver la alegría de la gente que está viviendo en la calle. La situación de pobreza ha aumentado mucho desde hace tiempo y cada vez son más las personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad extrema, por eso, todos esos bocadillos nos vinieron genial para poder darles a todos uno o dos e incluso tres.

Nos recibieron con los brazos abiertos, ya que los domingos cierran la mayoría de comedores sociales. El bocadillo es la justificación para poder entablar conversación con ellos. Al llevar más comida pudimos hablar con más gente y conocer un poco más su situación.

Os queremos dar las gracias por no olvidaros de la gente sin hogar y prepararlo todo con tanto cariño, hasta la caja

era preciosa. Si por favor, le podéis también trasladar este mensaje a vuestros hijos, amigos os lo agradeceríamos mucho. Aunque no salgáis los domingos a la ruta, todo vuestro trabajo es muy necesario para que este proyecto salga adelante y sin estos empujones, ayudar a los demás sería mucho más difícil.

¡Gracias por ayudarnos tanto!



Estos pequeños gestos, son los que tienen un valor inmenso. Con cada bocadillo estamos juntos diciéndoles que hay personas que se preocupan por ellos. Que no están solos. Gracias de nuevo por hacerlo posible.

NEED Ü



# Extraescolar de Teatro

**¿T**e apasiona el mundo del escenario? ¿Te gustaría expresar tus ideas, emociones y personajes a través de la actuación?

En la actividad extraescolar de Teatro los alumnos tienen la oportunidad de explorar el fascinante universo de las artes escénicas. A través de ejercicios de representación, juegos de expresión, trabajo de improvisación y mucha creatividad logran mejorar su confianza y seguridad. Aprenden a manejar sus nervios, lo cual es valioso tanto en el trabajo como en la vida cotidiana. El teatro también fomenta el trabajo en grupo, ya que es un arte colaborativo, cada representación depende del esfuerzo de todos, por lo que promueve la colaboración y el respeto mutuo.

Hablamos con los 5 alumnos y con su profesor, Xavi Mercadé, quien imparte las clases cada lunes por la tarde.

Paula Diez, alumna de 6º, es su segundo año cursando teatro. Su tío se dedica al mundo del arte y le gusta mucho actuar. Recuerda con especial ilusión la obra en la que participó el año pasado, "Menudo Lío". Cuando vio todo el teatro lleno le dio mucha impresión, pero después estuvo muy contenta de haberlo superado y feliz por el resultado.

Marti Donaire, alumno de 4º, ha escogido esta extraescolar porque no le daba vergüenza actuar en público ni interpretar delante de la gente. Nos cuenta que ha montado un grupo con sus primos, llamado "Els Cosins", con el que suele hacer espectáculos a su familia y se divierte mucho.

A principio de curso le pidió a su madre que le apuntara a teatro, y está disfrutando muchísimo.

Luca Marina, alumno de 1º ESO, nos cuenta que el teatro le está ayudando a aprender a socializarse y a impulsar sus relaciones, pero sobre todo, le está ayudando a mejorar su español. Suele imaginar a menudo que es otro personaje y tiene mucha expresividad. Comenta que es un poco tímido y que también le gusta mucho transmitir a través de la mímica.

Laura de Alfonso, alumna de 6º, le pidió a sus padres si podía apuntarse a teatro para ocupar su tiempo libre, pero poco después descubrió que le apasionaba más de lo que pensaba en un inicio. Nos explica lo que siente cuando actúa: muchos nervios, emoción y un poco de vergüenza, y le gustaría algún día interpretar a la cantante Taylor Swift, a la que admira.

Alba Marco, alumna de 6º, es su primer año y nos cuenta que al principio le costó soltarse, pero ahora ya se siente a gusto. Le gusta tener un grupo con quien compartir la misma afición por el teatro. Comenta que la clase se le pasa muy rápido y que hacen ejercicios originales. Disfruta disfrazándose; el año pasado se disfrazó de animadora y este último de karateka. Y sobre todo nos comenta que se siente muy feliz con esta extraescolar.

CARLOTA SELLÉS

Redacción AmpaExpres



# Orientación Académica Profesional

La Comisión de Orientación Académica y Profesional es una comisión del Ampa que trabaja con el colegio para fomentar la reflexión de los estudiantes acerca de su futuro académico y profesional para facilitarles la elección del itinerario en el colegio, de su formación posterior y de su vida laboral.

Una de las iniciativas fue una mesa redonda con padres y madres del colegio en la que compartieron sus vivencias como la elección de la carrera, el papel de los másteres, las experiencias en el extranjero o la importancia de los idiomas.

A través de los testimonios, se hicieron visibles conceptos como la adaptabilidad, la formación continua y el valor de aprovechar las oportunidades internacionales.

¡¡GRACIAS!! Queremos agradecer profundamente a los padres y madres que participaron en este evento, dedicando su tiempo y compartiendo su experiencia. Gracias a ellos, nuestros alumnos pudieron ampliar sus horizontes y conocer de primera mano qué se puede esperar del futuro que les espera.

Con iniciativas como estas, seguimos comprometidos a brindar a nuestros alumnos las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y con confianza sobre su futuro académico y profesional.

Hazte padre voluntario en: <https://forms.gle/mE-bky3MFqiNCyHyj8>

MAR BATLLORI

Redacción AmpaExpres



# Jornades OAP

**E**l passat juny, uns dies abans d'acabar el curs 2023-2024, un grup de pares vam explicar als alumnes de 1r de batxillerat i de 4t d'ESO les nostres professions. Uns mesos abans l'escola havia comunicat que buscava pares interessats en transmetre informació sobre la seva experiència professional als alumnes de l'escola que estaven ja en la fase vital de prendre decisions sobre el seu futur professional. La idea em va semblar excel·lent i vaig oferir-me per participar en aquest projecte. Massa alumnes busquen informació sobre massa coses fora de les vies correctes per fer-ho –vol dir experimentades i honestes– i es basen moltes vegades en informacions parcials i interessades que no els serveix per saber el que realment busquen: tenir un criteri per poder decidir.

El dia de les presentacions l'escola ens va dividir en grups segons diverses professions, i cada pare o grup de pares estava en una aula. Els alumnes entraven i sortien de cada aula cada 10 minuts, de manera que al final del dia els alumnes havien pogut escoltar i interaccionar amb els pares i mares de l'escola. Era una espècie de *speed dating*, on l'objectiu no era trobar parella sinó saber més de les diferents alternatives que tenia cada alumne a l'hora d'escollir professió o saber més sobre el seu futur professional. També s'ha de dir que probablement, com quan es

busca parella, que no és una tasca gens fàcil, se surt més marejat o amb més dubtes que quan va començar, però de ben segur que al final del dia s'han escoltat algunes coses que fan pensar i que, amb una mica de sort i reflexió, ajudaran a saber quina és la millor opció per cada persona.

*Jo vaig voler transmetre algunes reflexions personals que crec que els pot ser d'utilitat: 1) No s'ha de tenir por a prendre decisions. S'ha d'aprendre a prendre decisions; 2) Per saber el que es vol fer a la vida un ha de mirar a dins seu; 3) Quan un cop en una entrevista a La Vanguardia l'entrevistadora va preguntar fa anys a un director de teatre –molt conegut de l'època dels meus pares i un gran professional– si ell era optimista, l'última pregunta abans de tancar l'entrevista, ell va contestar: "Yo creo en mí mismo".*

Aquest curs ens han dit que l'experiència es repetirà de nou pels alumnes de 2n de batxillerat. Aquest cop per concretar de cara a seleccionar la facultat i altres detalls. Em sembla molt bé. Ja és l'hora pels nostres alumnes de 2n de batxillerat, que ja són adults, "d'anar a per feina" i de "prendre decisions". Això vol dir ser batxiller.

**XAVIER VALLS ARACIL**  
Pare d'alumne de 2n BTX



# Experiencia en la Jornada OAP

**P**articipé en la jornada de orientación académico-profesional con muchas ganas. Siempre me ha gustado explicar a mis hijos todas aquellas cosas que no se aprenden en el colegio. Principalmente, todo lo relacionado con “ganarse la vida”. Así que, cuando supe que se organizaba esta actividad, me apunté sin dudar.

Por una parte, porque creo que mi experiencia como emprendedor puede ser útil para los alumnos de esta edad. En segundo lugar, porque en casa ya se han cansado de escucharme. Me supo mal por Nico, mi hijo pequeño, que estando en 4º de la ESO le tocó asistir a mi sesión. Si no quería caldo, dos tazas.

La experiencia fue muy positiva, aunque me tocó hablar mucho y escuchar poco: casi nadie tenía preguntas. Pero sí recuerdo que surgió una conversación muy interesante con una alumna sobre el impacto de la IA en su futuro laboral.

Pude comprobar que algunos alumnos creían tener bastante claro qué estudiar y a qué dedicarse. Los menos. Y la mayoría, no tenía mucha idea: lo normal a esta edad, y nada de qué preocuparse.

Les hablé de las cosas que consideré más importantes, y que han marcado un poco mi vida: no importa demasiado qué carrera estudies, pero estudia. Y cuando acabes, no dejes de estudiar. Nunca.

Cuando empieces a trabajar, sé tú el que marque tu camino. No dejes que los demás decidan por ti. Piensa siempre dónde quieres estar dentro de unos años, y toma los pasos necesarios para llegar allí.

De las pequeñas conversaciones que surgieron, una cosa sí me llamó la atención: ponían cara de sorpresa cuando les decía que el inglés era imprescindible. Que quizá no lo usarían en el primer trabajo o el cuarto, pero sí en el tercero o el sexto. Porque eso, les dije, va a ser otra realidad: seguramente pasarán por muchos trabajos a lo largo de su vida.

En resumen, una experiencia muy positiva, y quiero creer que fue algo útil para los alumnos. Espero que esta actividad se consolide. El colegio tiene un activo muy importante en la diversidad de perfiles profesionales de los padres y vale la pena aprovecharlo.

**CRISTIAN CISA**

Padre de exalumno y de alumno de 1º BTX



# Charla de padres

**E**l año pasado, los estudiantes de primero de Bachillerato, ahora en segundo, tuvimos la oportunidad de vivir una experiencia muy enriquecedora. El colegio organizó una charla, o más bien múltiples de ellas, en las que padres del cole, ya fueran de exalumnos o con hijos aún aquí, e incluso propios alumnos que ya estaban en la universidad, se repartieron por las clases de primero y segundo para ofrecernos una mirada directa sobre lo que es la carrera y el trabajar.

Fue una jornada enriquecedora en la que cada padre y madre representaba una profesión y carrera distinta, y nosotros, los estudiantes, íbamos rotando de aula en aula para escuchar sus historias.

Cada charla tenía su propio estilo y nos ofrecía una visión muy personal de lo que realmente significa trabajar en el mundo real. Desde abogados y médicos hasta ingenieros y banqueros, cada uno de los padres nos relató cómo habían elegido sus profesiones, los retos que enfrentaron en el camino y las satisfacciones que obtienen de sus trabajos hoy en día.

Fue fascinante descubrir que muchos de ellos no sabían con certeza a qué querían dedicarse al terminar el colegio, y algunos incluso han cambiado de carrera en el camino. Nos hablaron sobre la importancia de adaptarse, de estudiar con dedicación y de ser perseverantes, pero también de escuchar nuestros intereses y talentos.

Además de aprender sobre las carreras en sí, esta actividad nos ayudó a abrir la mente y a darnos cuenta de que no siempre es fácil encontrar nuestra vocación. Nos quedamos con una lección importante: el camino profesional puede ser diferente para cada persona, y está bien explorar hasta encontrar lo que realmente nos apasiona.

Agradecemos a todos los padres voluntarios que dedicaron su tiempo para enseñarnos y motivarnos. Esta charla fue un primer vistazo hacia un futuro que cada uno de nosotros puede moldear a su manera.

MANU ROMERA  
Alumno de 2º BTX

## PASATIEMPOS



Pasatiempos preparados por  
CARLOTA SELLÉS  
Redacción AmpaExpres  
(Soluciones en página 2)

# Reunión del AMPA: Balance y retos

**E**l pasado 11 de septiembre, familias del AMPA nos reunimos en las aulas del colegio para celebrar una junta extraordinaria con doble objetivo: hacer balance de todo lo realizado en el último año y fijar los nuevos retos para el curso que viene.

El AMPA la formamos un grupo de **20 familias** que, organizados en 10 comisiones, representamos a las **714 familias** que forman parte de este colegio. A grandes rasgos, nuestro papel es el de colaborar, de forma voluntaria, y mano a mano con el colegio, para que la experiencia educativa de los alumnos sea la mejor posible, siempre alineados con los valores de la **Escuela Teresiana**. Además, actuamos como enlace entre padres, profesores y alumnos, y organizamos actividades que enriquecen la vida escolar, como el **Día de la Familia**, la coordinación de las **Actividades Extraescolares**, el **Aula de Pares**, la organización de las **Obras de Teatro** y la redacción del **AMPAExprés**, entre otras.

Durante la pasada junta repasamos algunas de las iniciativas más destacadas del último curso, como la publicación de **AMPA News**, o el **Manual de Bienvenida**, que tiene como objetivo facilitar la llegada de las nuevas familias. También destacamos el éxito de la **inscripción online** para las actividades extraescolares y la nueva **coordinación en**

**la Llar d'Infants**, que está funcionando muy bien. Además, pusimos de relieve el impulso que se dio al **Aula de Pares** y desde aquí aprovechamos, una vez más, para felicitar a los responsables por su coordinación.

Por supuesto, en la reunión trazamos los próximos proyectos y desafíos que nos depara el nuevo curso, y que estamos seguros podremos compartir muy pronto. Seguimos trabajando con entusiasmo para seguir creciendo y mejorando día a día.

¡Gracias por vuestro apoyo y confianza!

CARLA USABIAGA  
Miembro del Ampa

Más información en:

Email: [ampa@ganduxer.escolateresiana.com](mailto:ampa@ganduxer.escolateresiana.com)

Teléfono: 932 127 196

Síguenos en:

[www.ampateresianasganduxer.com](http://www.ampateresianasganduxer.com)

Instagram: [@ampateresianaganduxer.com](https://www.instagram.com/ampateresianaganduxer.com)







## L'adaptació a la Llar d'infants

**E**ls primers dies de setembre els nostres infants de la Llar comencen un nou repte, possiblement el seu primer repte d'un llarg recorregut educatiu. Durant tot el mes de setembre iniciem l'anomenat "procés d'adaptació". Aquest procés és el temps que necessiten els nostres infants per conèixer el nou espai on viuran noves aventures, on descobriran noves activitats, on s'adaptaran a noves rutines diàries i on sobretot, coneixeran a un nou equip d'educadors que seran la seva segona família durant un o dos anys per ajudar-los a créixer.

És un període d'adaptació mutu entre educadors, famílies i infants, que pot durar des de pocs dies, fins a unes quantes setmanes, depenen de la personalitat del nen/a i de les seves experiències viscudes.

Les famílies han d'acceptar la separació i viure la incorporació a l'escola amb normalitat i optimisme. Apareixen

nous sentiments i noves persones a càrrec dels seus fills i filles, però aquí estem nosaltres, per ajudar i acompanyar en tot el que faci falta. És fonamental trobar el benestar dels més petits de l'escola on se sentin segurs, a gust i estimats.

Els infants són els que viuen els canvis més significatius d'aquesta situació. Per això, volem oferir des del primer dia que els nostres alumnes entren en contacte amb la Llar d'infants, que ells siguin els protagonistes, que estiguin motivats i puguin gaudir de tot allò que se'ls ofereix. Crear experiències a través dels sentits, a través de la música, dels sons, de les experimentacions... En aquest recull de fotografies podeu veure algunes de les moltes propostes que els hi oferim.

Us desitgem a tots i a totes, bon curs escolar!

SANDRA DAVI





# La Città Infinita

**E**ls alumnes d'13 han tingut l'oportunitat de participar a l'escola en una activitat especial anomenada "La Città Infinita." Aquest projecte de construcció col·lectiva permet als infants crear una ciutat imaginària i en constant expansió mitjançant l'ús de materials sostenibles i sense una funció predeterminada.

L'objectiu de l'activitat és fomentar la creativitat i el pensament espacial, alhora que es desenvolupen habilitats socials fonamentals com la cooperació i el respecte per les idees dels altres. Els infants poden manipular i experimentar amb diversos elements, aprofitant l'oportunitat per explorar la seva imaginació i desenvolupar la seva capacitat creativa.

A través d'aquest gran joc de construcció infinita, els nens i nenes aprenen a col·laborar, contribuint amb les seves idees i esforços tot creant una ciutat que creix i evoluciona contínuament gràcies a les seves aportacions.

MESTRES D'13



# Sortida a Can Pou



**E**ls alumnes d'I4 hem anat d'excursió a Can Pou. Allà, hem passejat pel bosc, hem recollit fulles seques i hem gaudit de la natura. A més, hem creat un marc decorat amb fulles i pintura. Després de dinar, hem vist animals com cabres, cavalls i conills. Ha estat un dia molt bonic i divertit!

MARIA BOQUERAS  
Mestre I4



# Els Racons

**A** Infantil, hem començat a treballar amb una nova metodologia: els racons. A les classes d'15, cada matí, iniciem el dia amb quatre propostes diferents.

Una d'elles és el racó comunicatiu on es treballa el traç i la lectoescriptura. També trobem el racó científic on s'investiga, calcula i es treballa l'orientació espacial, la simetria, entre d'altres. A més a més, hi ha el racó lúdic on s'aprèn a jugar a diferents jocs de taula. I finalment, el racó imaginatiu on es treballa a través de l'expressió plàstica.

A través d'aquesta metodologia reforçem els conceptes que treballem durant la setmana d'una forma molt motivadora pels infants.

EQUIP D'15





# Reciclatge a Vallgorguina



**E**ls nens i nenes de 1r de Primària estem treballant el Projecte "Cuidem el Planeta" i comencem a ser uns grans experts en Reduir, Reutilitzar i Reciclar els residus. Una de les activitats que hem fet és l'excursió a Vallgorguina on hem après moltes més coses sobre el nostre Projecte.

Hem fet un circuit de reciclatge on anàvem col·locant diversos residus en el contenidor adequat, hem jugat amb jocs gegants reciclats, hem fet el taller de la joguina reciclada i amb aquesta joguina hem jugat una estoneta i ens l'hem emportat a casa. També hem escoltat un conte i hem fet un debat perquè "volem ajudar a cuidar el nostre planeta!"

Ens ho hem passat súper bé!

ALUMNES DE 1r EP

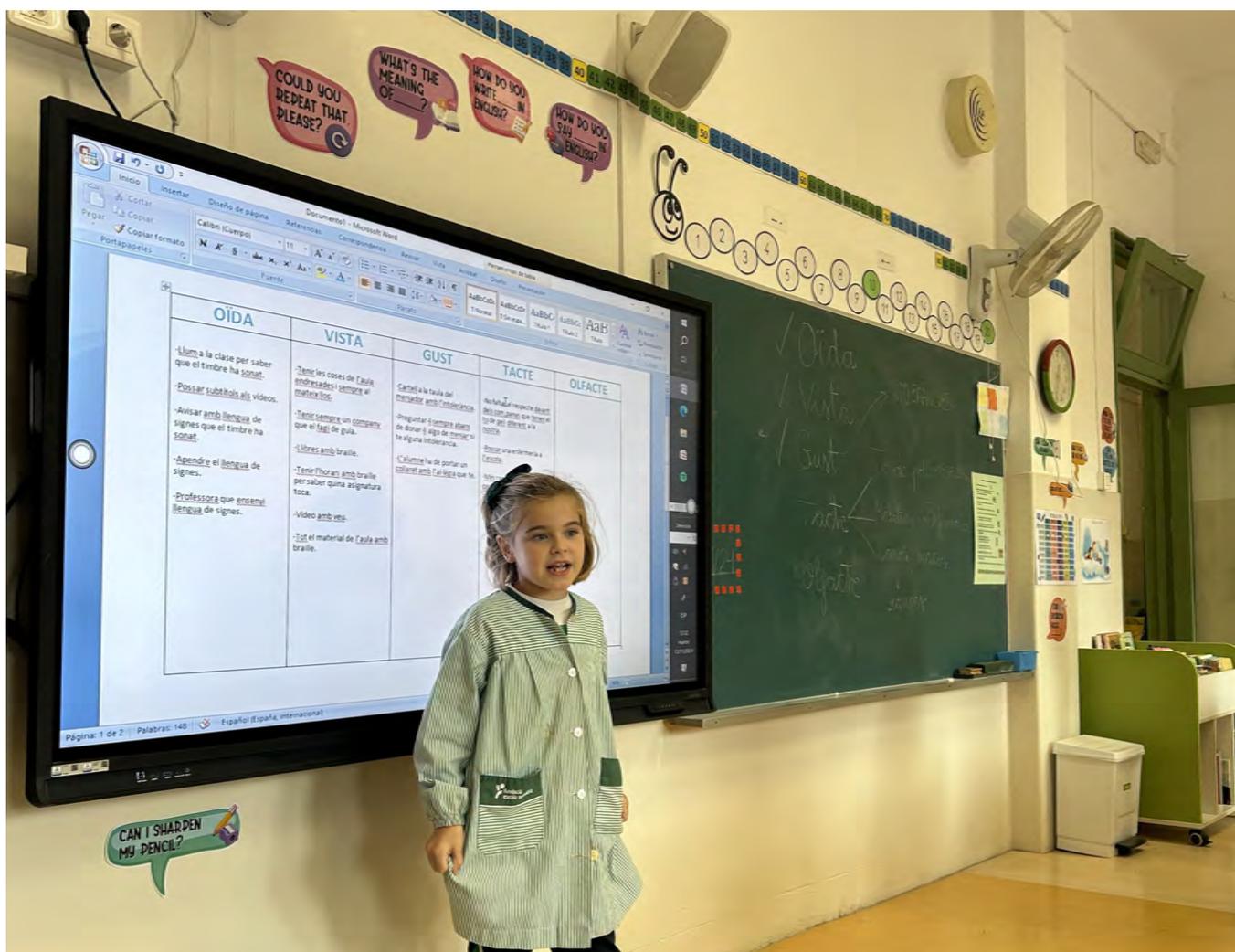


# Els 5 sentits

Com a producte final del primer projecte de 2n de Primària i després d'haver estudiat molt a fons els 5 sentits, hem donat resposta al repte proposat a l'inici del projecte que era "Com millorariem la vida a l'escola d'una persona amb alguna discapacitat sensorial".

Per grups cooperatius, ens hem posat a la pell d'aquestes persones i hem proposat quins canvis hauríem de fer per millorar la seva estada a l'escola.

ALUMNES EP





# Colònies Cicle Mitjà



**E**ls dies 16, 17 i 18 d'octubre, els alumnes de Cicle Mitjà vam anar de colònies a La Capella. Vam aprofitar per fer una visita al Monestir de Poblet que va ser molt interessant i ens van explicar la vida dels monjos. No els vam veure perquè viuen en clausura!!

A la casa vam poder fer moltes activitats com el pont del mico, korfbal, jocs d'orientació...

No ens oblidem dels jocs de nit i la discoteca!!!

Van ser uns dies molt divertits i vam gaudir amb els nostres companys.

NENS I NENES DE CICLE MITJÀ



# Els paisatges de Catalunya

**E**ls alumnes de 4t estem estudiant els paisatges de Catalunya: la costa, la plana i l'interior. Hem acabat fent unes maquetes amb plastilina que ens han servit per entendre millor el relleu. Les exposicions orals ens han anat molt bé!

ALUMNES DE 4t EP





# Visita a la residència Augusta Park



**E**l dia 31 d'octubre els alumnes de 6è de Primària vam visitar la residència Augusta Park. Era la primera vegada que fèiem una activitat així i ens va agradar molt.

Prèviament, a classe, havíem preparat uns poemes en català i castellà i unes cançons sobre la castanyada. També dues cançons sobre Santa Teresa. Ho vam assajar molt i ens vam inventar un petit ball perquè ens quedés molt bé!

Quan vam arribar a la residència ens van donar magdalenes i sucs i ja vam aprofitar per parlar amb alguns avis i àvies que trobàvem.

Després d'una estoneta, per fi va arribar el moment de la nostra actuació...estàvem molt emocionats!! Vam anar a una sala molt gran i vam començar a dir les poesies en castellà i català. Seguidament, per classes, vam cantar i ballar la nostra cançó de la castanyada...ens van aplaudir molt!! I, finalment, vam sortir tots junts a cantar les cançons de Santa Teresa que tant ens agraden.

Quan vam acabar vam repartir una carta amb forma de fulla de tardor que ja havíem preparat a classe i vam poder aprofitar per parlar amb ells i que ens expliquessin coses. Nosaltres també els vam explicar moooltes coses! Es van posar molt contents i va ser molt emocionant, tant per a ells com per a nosaltres.

Va ser un dia molt bonic i ens va fer moltíssima il·lusió poder passar una estona del matí amb ells. Ja estem pensant en poder-hi tornar!

ALUMNES DE 6è EP





# Excursió al Bosc Vertical

**E**l dia 1 d'octubre els de 1r d'ESO vam anar d'excursió al BOSC VERTICAL de Mataró.

Quan vam arribar ens vam posar l'arnés per començar el circuit. Estava molt bé perquè hi havia tres nivells de tirolina per escollir: verd, taronja i vermell segons la dificultat i valia la pena. Després de dues hores fent tirolina vam anar a dinar.

Va ser genial!!

CLAUDIA FONTANALS, CARLA DEL HOYO,  
ERIC FERRER, RICARDO SOLANO  
Alumnes de 1r ESO-A



# Charlas de la Guardia Urbana

**H**ace dos semanas vino la guardia urbana y nos dio una charla sobre BULLYING. Estuvimos durante una hora hablando el tema e hicimos diferentes actividades de situaciones de bullying. El jueves siguiente continuamos con el tema pero sin la guardia urbana. Vimos un vídeo de cómo se siente un acusador y otro de cómo se siente al escuchar palabras que no te gusta que te digan. Todo esto para mejorar nuestra forma de ser.

LUCAS VIVES  
1º ESO-C

**J**o vaig tenir bones sensacions a la xerrada perquè hi ha vegades que no sabem el què fem i fem mal a l'altra persona i, es pot sentir fatal. Gràcies a la xerrada vam poder aprendre tot el mal que podem arribar a fer.

NICO PATAU  
1r ESO-C



# Nuestras experiencias en las clases de 1º ESO

**H**oy voy a presentar algo de mi colegio que me enorgullece, ya que somos muy afortunados de poder expresar nuestros pensamientos. Lo que quiero decir es que estoy feliz con las enseñanzas que nos dan en cada clase. Los profesores no solo quieren que aprendamos, sino que también disfrutemos el proceso de aprendizaje y por esa razón nos enseñan de manera apasionada haciendo que todo sea interesante.

## Música, el ukelele

Nos ha gustado mucho probar un nuevo instrumento, el UKELELE y cambiar la forma de dar la clase de música porque nunca habíamos tocado instrumentos de cuerda.

Nos lo pasamos muy bien en las clases incluso cuando hacemos teoría, ya que aprendemos y nos divertimos con las bromas de nuestra profesora.

Nuestro día con los ukeleles es así; primero de todo hacemos un calentamiento, después afinamos los ukeleles. Los estamos aprendiendo a tocar pero es un poco complicado. Después practicamos la canción MOU-TE de Ukelele Ukela. Al acabar la clase los encargados de guardar y traer los ukeleles hacen su trabajo.

¡Gracias por dejar que toquemos los ukelele!

ANDREA SICART, CRISTINA LAJARA, ALVARO SERRANO Y ERIK DURÁ  
Alumnos de 1º ESO-A



## Biología, laboratorio

Esta mañana hemos bajado al laboratorio por primera vez y ha sido genial. Nos lo hemos pasado muy bien con los diferentes especímenes y plantas exóticas. También hemos visto animales: ranas, ajolotes, lagartos, tortugas, grillos, escarabajos y muchos más. Lo que más me ha gustado es que los ajolotes eran muy graciosos.

CARLOS USABIAGA  
1º ESO-A

Hoy hemos ido al laboratorio con Javier, nuestro profesor. Antes de ir hemos visto dos videos cortos; hemos cogido las libretas y estuches y hemos ido a ver un montón de animales. En nuestras libretas hemos tenido que dibujar un animal que nos haya sorprendido. Yo dibujé una tortuga porque era enorme y me sorprendió mucho.

ELENA MIQUEL  
1º ESO-A

Hoy ha sido el primer día que hemos ido al laboratorio. Me han sorprendido todos los insectos que había. Unos tenían una cápsula abierta, otros la tenían cerrada. Lo más sorprendente eran los bichos palo que no detectábamos, pero fijándonos mucho hemos visto cómo se movían. Ha sido lo mejor de este día.

JAUME CORNELLANA  
1º ESO-A

## Volley Ball

Me empezó a gustar porque mi padre jugaba de vez en cuando con mis primos y familiares. Ahora que estoy en este colegio juego en los tiempos libres y recreos con mis amigas.

MIKAELA LLERENA  
1º ESO-A

## Pla lector

Aquest any he descobert una assignatura que no fèiem a Primària: Pla Lector. És per potenciar la lectura. Consisteix en què, d'una pàgina web creada pels professors on hi ha tot de llibres classificats per categories, tu pots triar el que tu vulguis. Això fa que tinguem més ganes de llegir. L'has d'anar llegint sovint perquè tenim un temps limitat per fer la lectura sencera. Després ens fan preguntes o activitats

per veure si l'hem llegit i ens posen nota. A mi m'encanta perquè sempre m'ha agradat llegir i ara a l'escola tenim 2h setmanals dedicades a la lectura.

ELVIRA AMOROS  
1r ESO-C

### Clase de religión

Quiero contar mi "orgullosa" opinión sobre la clase de religión. Estoy muy feliz y agradecida con esta clase, ya que la profesora que tenemos es especial, ya que nos dedica cada segundo que estamos con ella y porque en cada clase nos hace reflexionar y saber que siempre estamos acompañados por Dios.

ALEXANDRA HERRERA  
1º ESO-A

### Educació física

El que m'agrada molt de 1r ESO és que fem diferents esports com el futbol, el handbol o saltar a la corda. Cada dia fem un esport diferent i gaudeixo molt.

DAVID PARRA  
1º ESO-C

### Visual i plàstica

Esta asignatura me gusta mucho porque aprendemos y al mismo tiempo nos divertimos. Hacemos visuals thinkings y otras actividades. Ahora vamos a hacer un proyecto con plan lector en el que tenemos que hacer un collage relacionado con el libro que hemos leído.

ADRIANA SALAVERRIA  
1º ESO-C

## Mis vivencias en 2º de ESO

**E**l colegio es el lugar donde he crecido, me he formado (sigo haciéndolo) y paso mucho tiempo. Una segunda casa donde aprendo y hago nuevas amistades que me acompañarán toda la vida.

En el colegio he tenido y tengo muchas vivencias, tanto buenas como malas; de las buenas me siento orgullosa y estoy contenta y, de las malas aprendo para que si se vuelven a repetir yo intente esforzarme al máximo por superarlas y sepa dar lo mejor de mi "interior". Quiero sacar provecho no solo de mi rendimiento como estudiante sino como persona. Sé también que Santa Teresa nos enseña a conocernos y descubrir que "nuestra alma está habitada". Es un gran referente que nos acompaña y protege siempre.

Es bueno que cada día a las 9 de la mañana hagamos el Cuarto de Hora en el que "hablamos con Dios" y le pedimos por la gente menos favorecida o porque se acabe la pobreza o incluso por nuestros familiares, a los que queremos mucho y los echamos mucho de menos.

Desde mi punto de vista 2º de ESO no es un curso muy difícil, aunque es verdad que cada curso va siendo más complicado. Cada vez serán más los nuevos retos en los que iremos avanzando, creciendo y formándonos como personas de gran corazón; como cristianos que amamos a Dios y a todos sin celos ni envidias.

2º de ESO está siendo un curso bueno para mí, porque tengo a mis amigas que están dispuestas a ayudarme en todo y con las que me divierto pasando tiempo con ellas. Por otro lado, están las asignaturas y algunas me cuestan más que otras y por ello me esfuerzo mucho para hacerlo

lo mejor posible, aunque también me distraigo fácilmente y me pongo a hablar y eso sé que no está bien porque para eso está el patio.

Desde hoy, me comprometo con lo que me he propuesto: estar atenta en las clases, estudiar y esforzarme para conseguirlo.

¡Tengo que sacar lo mejor de mí!

ALEJANDRA CLAVELL  
2º ESO-A



# Subida a La Mola

**E**l jueves 7 de noviembre fuimos de excursión a la Mola, montaña situada en el macizo de la sierra prelitoral del Vallès Occidental. Fue la semana siguiente al gran diluvio devastador de Valencia. Aún con las imágenes muy frescas de la tragedia en la memoria, teníamos miedo que pudiera llegar a llover y la salida se cancelara. Por suerte no sucedió. Salimos en autobús del colegio a las 9 de la mañana. Nos dejó al pie de la montaña e hicimos una pequeña parada técnica para desayunar e ir al baño en unos 30 minutos.

Por fin, empezamos la caminata. Cuando empecé a caminar, sentí que todas mis preocupaciones se difuminaban con la naturaleza. Un momento de paz donde podía sentirme libre. Al llegar a la cima (1.103 m), visualicé todo el recorrido hecho y en vez de sentirme cansado, me llené de energía. Arriba, hicimos parada para comer distendidamente por grupitos, visitar el monasterio románico de Sant

Llorenç del Munt (año 947) y hacer la foto de grupo. Seguidamente, empezamos el descenso por un terreno rocoso y algo resbaladizo después de días de intensas lluvias. Ocasión para hacer relucir nuestras dotes de alpinistas. Al llegar abajo, me despedí del lugar con intención de algún día, volver y repetir esa salida. Subimos al bus y volvimos al cole. Había finalizado sin incidentes una jornada de caminata y amistad para olvidar nuestros problemas y preocupaciones, contemplando la belleza del mundo natural que no existe en la cotidianidad de la ciudad. También nos reunió a todos como curso, para convivir juntos más allá de tu clase-grupo o pequeño círculo de amistades. Personalmente, me gustó mucho y recomendaría repetirla en los próximos años.

João TEIXEIRA

3º ESO



# Voluntariado en la Iglesia de Santa Ana

**E**l martes 2 de octubre, un grupo de 30 alumnos de 4º de la ESO, acompañados por 5 profesoras del colegio, tuvimos la oportunidad de participar en una jornada de voluntariado en la Iglesia de Santa Ana. Nos reunimos todos en el colegio para comenzar juntos esta gran experiencia, y nos desplazamos en transporte público.

Al llegar a la Iglesia, fuimos recibidos por los organizadores, quienes nos brindaron una buena bienvenida. Nos explicaron detalladamente cómo iba a desarrollarse la actividad y cuáles serían nuestras responsabilidades a lo largo de la cena. Después de organizarnos todo el equipo, nos pusimos manos a la obra, sirviendo platos, agua, vino y atendiendo a cada detalle de las mesas para que no faltara nada durante la cena. Fue una labor en la que todos colaboramos de manera activa y en la que aprendimos mejor la importancia de trabajar en equipo.

Durante la cena, estuvimos pendientes, asegurándonos de que todo el mundo estuviera bien atendido y de que los platos se sirvieran de manera ordenada. Nos sorprendió lo rápido que pasó el tiempo mientras nos concentrábamos en hacer que los comensales disfrutaran de su velada. Una vez finalizada la cena, nos ocupamos de retirar los platos y dejar todo en orden.

Tras completar nuestra labor, tuvimos un momento de descanso para cenar junto a las profesoras, compartiendo unas deliciosas pizzas que, después del esfuerzo, supieron a gloria. Fue un instante para relajarnos y comentar entre nosotros lo vivido durante la experiencia.

Esta experiencia no solo nos permitió ofrecer nuestra ayuda a quienes más lo necesitan, sino que también nos

hizo reflexionar sobre lo afortunados que somos. En apenas cuatro horas, logramos hacer felices a muchas personas, algo que nos llenó de satisfacción.

Además, disfrutamos de la compañía de nuestros compañeros y profesoras, creando alianza entre nosotros y recordando lo importante que es trabajar juntos por una buena causa.

VICTORIA BALAGUER  
4º ESO-A





# Excursió a Banyoles

**Q**uina és la millor forma per conèixer a noves persones? Sembla que els alumnes de Batxillerat tenen la resposta! Al començar el curs, els alumnes de primer i segon vam emprendre una excursió, per conèixer i conèixer els nous companys que s'han incorporat aquest curs.

Així doncs, després d'una hora i mitja en autocar, els estudiants de Batxillerat vam arribar, finalment, al Club Natació Banyoles. Allà, els monitors del club ens van rebre i ens van dirigir a les zones esportives. Més tard, els dos cursos vam formar cinc grups diferents, per tal de realitzar les diverses activitats que oferien, com ara: caiac, tir amb arc, bicicleta, futbol i vòlei.

Aquí, els alumnes vam poder provar diferents esports, demostrant, d'aquesta manera, les nostres capacitats físiques. Vam tenir moments molt graciosos, com quan la fletxa s'escapava a l'altra diana, o quan vam començar una guerra d'aigua, intentant mullar als companys amb les pales de caiac.

D'aquesta forma tan divertida i inusual, els alumnes de Batxillerat vam poder donar una benvinguda alegre al nou curs, i conèixer, també, els nous companys.

ANGELIKA PETROSYAN  
Alumna de 1r BTX



# ELS NOSTROS ESPORTISTES

## Extraescolar de Tenis

**E**l Tenis es el rey de los deportes de raqueta y desde la Escuela Deportiva del AMPA, es uno de los deportes que se ofrece como práctica extraescolar.

Este año, en la temporada 2024/25, contamos con "TenisEnMiCole", un proyecto que acerca el tenis a los centros educativos transmitiendo los valores en el deporte. Profesionales pedagógicos con una amplia experiencia en la educación deportiva a través del tenis, son los encargados de la gestión del monitoraje, del material y de la organización de las sesiones.

La actividad está destinada a los alumnos de 1º a 3º de Primaria, siendo una edad muy buena para iniciarse en la práctica de este deporte. Las sesiones se llevan a cabo los lunes y los miércoles a mediodía, de 13:00h a 14:00h.

Sin la necesidad de tener una pista de tenis reglamentaria, las condiciones se adaptan a la edad de los jugadores. Las redes con las que se practica la actividad son más pequeñas de lo habitual y las pelotas que se utilizan, son de color rojo y amarillo, siendo estas más grandes, lentas y ligeras que ayudan a que los niños puedan controlar mejor los golpes y aprendan la técnica adecuada con mayor facilidad. Las raquetas que utilizan también son más pequeñas de lo habitual, siendo de 23", perfectas para edades comprendidas entre 5 y 8 años.

El objetivo principal que buscamos desde la Escuela Deportiva, junto con "TenisEnMiCole", es la iniciación en este deporte, conociendo los diferentes golpes básicos, los movimientos en la pista y las reglas más importantes del juego. Acompañamos este aprendizaje con ejercicios dinámicos y divertidos para que los alumnos no pierdan las ganas de seguir aprendiendo y disfrutando del Tenis.

**ÁLVARO AGUIRRE SANZ**  
Supervisor Escuela Deportiva



# LOS ALUMNOS OPINAN



"El Cuarto de Hora es un momento especial, para hablar con Jesús, rezar, pedir perdón y pensar en ayudar."

BRUNO MUÑOZ  
PIERRE  
1º EP-B



"Es una estona tranquil·la i relaxada, que fem coses boniques i que m'agrada molt."

OLIVER VIVES ROMERO  
2º EP-B



"Para mí es un pequeño momento para hablar con Dios. Me gusta porque todos agradecemos las pequeñas cosas y momentos bonitos que tenemos cada día."

BLANCA SALOM PONS  
3º EP-B



"El Cuarto de Hora me gusta mucho porque aprendemos cosas nuevas de Jesús."

JUAN ROMEU SERNA  
4º EP-A



"Para mí el Cuarto de Hora de oración es un momento donde todos podemos hablar y que nos expliquen cosas sobre Jesús, leer oraciones y escuchar canciones religiosas. Me gusta mucho dedicar un rato a Jesús cada día y compartirlo con mis compañeros."

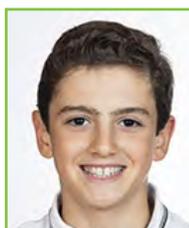
CARMEN COLOM MONFORT  
5º EP-B



"Suponen unos minutos de hablar con Jesús y también un momento para reflexionar y preparar el día que viene por delante."

CARLOTA RUANO  
GONZÁLEZ  
6º EP-A

## ¿QUÉ ES PARA TI EL CUARTO DE HORA DE ORACIÓN?



"Son 15 minutos para empezar el día relajados, sintiéndonos cerca de Jesús. Hablando sobre aquello que nos preocupa y dando gracias."

MATEO LERMA RIBERA  
1º ESO-C



"El Cuarto de Hora es un momento de tranquilidad para reflexionar sobre el día y para mirar hacia lo importante del presente, no del futuro ni del pasado. Es un momento para rezar por todo lo que pasa en este mundo, sea bueno o malo."

SEAN DONALDSON  
2º ESO-C



"El Cuarto de Hora para mí es un momento de la mañana que agradezco mucho porque me hace reflexionar para empezar bien el día."

INÉS BOFILL GARCIA-NIETO  
3º ESO-A



"Para mí el Cuarto de Hora es un tiempo de encuentro: para hablar de uno mismo y cómo mejorar y hablar con Dios de nuestros problemas y de problemas externos."

MANUEL GONZÁLEZ BRUFAU  
4º ESO-A



"Para mí, el Cuarto de Hora son esos 15 minutos de reflexión al día y también para hablar con Jesús. Es un momento de tranquilidad y de profundidad en ti mismo."

IVÁN TESFAYE GARCIA  
1º BTX-B



"Es un momento de reflexión que tenemos para estar con nosotros mismos y con Dios. A mí me encanta porque es un momento de paz y de toma de conciencia de lo que pasa a mi alrededor."

ALEJANDRA DE ZÁNGER TORRES  
2º BTX-A