



# BUTLLETÍ 56

PRIMAVERA  
2023



XERRADES  
STOP BULLYING  
SOBREPROTECCIÓ  
O AUTONOMIA



CURIOSITATS  
SABIES QUÈ..?

FAQS  
MENJADOR!

RESULTATS  
ENQUESTA BUTLLETÍ

PASSATEMPS

A LA PÀGINA 4  
US EXPLICO  
PERQUÈ ESTIC  
TAN CONTENT!

BONES  
VACANCES

L'ENTREVISTA

FLASH!



# XERRADES

Les xerrades per a les famílies a les escoles ofereixen contingut rellevant, promouen l'aprenentatge continu, proporcionen suport i orientació, i **permeten la interacció amb altres famílies i experts en educació.** Aprofitar aquestes oportunitats pot ser beneficiós per a la teva pròpia formació com a mare, pare o tutor/a i per millorar l'educació dels teus fills.

## **BULLYING** **ASSETJAMENT ESCOLAR**

El dilluns 27 de març a les 5 de la tarda a la biblioteca de l'escola vam tenir l'oportunitat d'escoltar a la **Naima Salrà, psicòloga infanto-juvenil de l'equip d'acompanyament familiar, que ens va parlar de l'assetjament escolar i de com prevenir-lo.** En un principi aquesta xerrada havia de tenir format telemàtic però finalment es va poder fer de forma presencial. **Hi van participar 23 persones que van poder aclarir alguns conceptes sobre l'assetjament escolar o bullying.**

La Naima ens va parlar del maltractament i el va emmarcar dins d'un seguit de conductes que generen malestar i que van més enllà de la baralla i l'agressió física. Va parlar de **bromes que no diverteixen tothom, de deixar de banda, d'escampar rumors i d'excloure del grup. I en aquest context va parlar també del dret al respecte i de que el maltracte mai es buscat o es pot justificar pel comportament de la víctima.**

Ens va parlar també de la importància de aclarir aquest conceptes amb els infants i de **desmuntar falses creences com que cal saber-se defensar o que no defensar-se és de petits o que explicar-ho a un adult és ser un "chivato" o un espieta.**

També va parlar dels diferents rols que es donen en una situació d'assetjament, va parlar de la víctima i de l'agressor però també dels observadors o espectadors i en va parlar des d'una mirada comprensiva i no culpabilitzadora. **Del malestar de les víctimes i dels agressors que els ha portat a assetjar i de la coresponsabilitat dels espectadors amb el seu silenci o amb la seva inacció per buscar ajuda.**

Ens va explicar com podem detectar senyals d'alarma en les víctimes i quines actituds i destreses ens poden ajudar a prevenir situacions d'assetjament. **Parlar del tema amb calma, acompanyar en la gestió de la frustració, ensenyar a guanyar i a perdre, desculpabilitzar, generar espais de confiança,** parlar de les emocions que sentim i validar-les, afavorir les respostes assertives i fer notar un recolzament incondicional a la víctima i utilitzar els recursos disponibles a nivell de salut com l'acompanyament psicològic són eines que cal posar en pràctica per desactivar l'assetjament i el bullying.



# **SOBREPROTECCIÓ O AUTONOMIA?**

El passat 15 de maig a les 6 de la tarda ens vam trobar una bona colla de famílies al menjador de l'escola per reflexionar i compartir com acompanyem als nostres fills i filles en el camí de fer-se grans. L'**Ingrid Colom, mestra de l'escola, psicopedagoga formada en ecologia emocional i pedagogia de l'acompanyament** ens va proposar un joc per introduir-nos en el tema i començar a reflexionar.

Vam començar amb una mica de relaxació, una pausa per deixar enrere el que teníem al cap i centrar l'atenció en la sessió que ens proposava. Vam continuar amb una **dinàmica que ens va permetre començar a indagar sobre els tipus d'acompanyament que fem**. Ens vam agrupar per parelles de manera aleatòria i vam anar a fer un passeig pel pati de l'escola. Una persona duia els ulls tapats amb un antifàs i havia d'explorar la zona de davant de l'escola, l'altra persona en tenia cura i l'acompanyava per tal d'evitar que prenguéssim mal. Les **sensacions van ser d'allò més variades**; guiatge, protecció, confiança, inseguretat, por, dubte, descoberta... Posar-les en comú ens va ajudar a pensar sobre quin tipus d'acompanyament fem a les nostres filles i fills i ens van sorgir qüestions com aquestes: els deixem espai i autonomia perquè explorin? Tendim a evitar-los perills i limitem la descoberta? La nostra por condiciona el nostre acompanyament i la seva autonomia? La llibertat d'acció els genera inseguretat?

Un altra de les propostes que ens va fer va ser **classificar per edats un seguit d'activitats relacionades amb la vida quotidiana de la canalla** com ara, vestir-se, anar a buscar el pa, preparar un àpat, desar les joguines, entre moltes d'altres i ens va tocar **reflexionar sobre quan creiem que ho poden fer sols** i la cosa no va ser del tot fàcil. Després vam **comparar els resultats amb els d'un estudi** sobre l'autonomia dels infants i vam tenir més d'una sorpresa.

Vam veure també quines **actituds i accions ens permeten fer créixer els infants amb més autonomia** i que cal deixar-los assumir alguns riscos per tal de fomentar la responsabilitat i la confiança.

**NO HI HA RECEPTES MÀGIQUES PERÒ  
ADONAR-NOS DEL QUE FEM, PENSAR-HI  
I COMPARTIR-HO ENS VA OBRIR A  
NOVES POSSIBILITATS DE  
RELACIONAR-NOS I ACOMPANYAR ALS  
NOSTRES FILLS I FILLES.**



# ENQUESTA BUTLLETÍ

SI TENIU IDEES PER OMLIR EL BUTLLETÍ DE NOU CONTINGUT FEU-NOS-LES ARRIBAR I SI VOLEU COL·LABORAR EN LA SEVA CONFECCIÓ SEREU BENVINGUES I BENVINGUTS.

GRÀCIES A L'ENQUESTA HE VIST QUE US AGRADA MOLT BUSCAR-ME! INCLÚS HI HA QUI DEMANA MÉS ANIMALS AMAGATS AL BUTLLETÍ!

ESTIC TAN CONTENT QUE US HO VOLIA AGRAIR PERSONALMENT.

PERÒ, EPS! NO MARXEU! ARA PUJARÉ AL PLA D'AIATS I HE PERDUT LA MEVA CREMA SOLAR... QUIN DESASTRE!

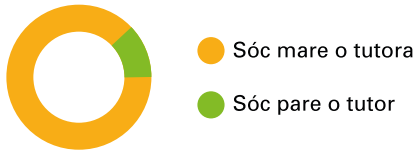
M'AJUDEU A TROBAR-LA? BONES VACANCES!



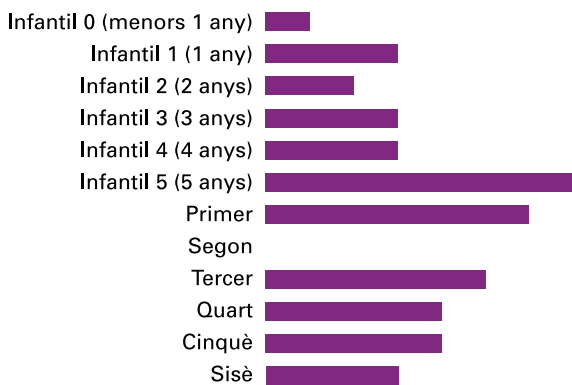
## RESULTATS

El passat mes d'abril us vam fer arribar una enquesta per tal de valorar els butlletins, com aquest que teniu a les mans, que hem anat editant des de la comissió de comunicació. L'objectiu era intentar descobrir quin valor té per les famílies aquesta eina de comunicació i saber també quin abast té el temps i l'energia que dediquem a elaborar-lo.

No vam tenir gaire èxit, de les gairebé 120 famílies que reben el butlletí només vam obtenir 25 respostes, 22 de mares i 3 de pares.



Per cursos no hi ha massa diferència en el número de respostes, en un curs no hi ha hagut cap resposta i en els cursos més participatius han respost l'enquesta 6 i 7 persones.

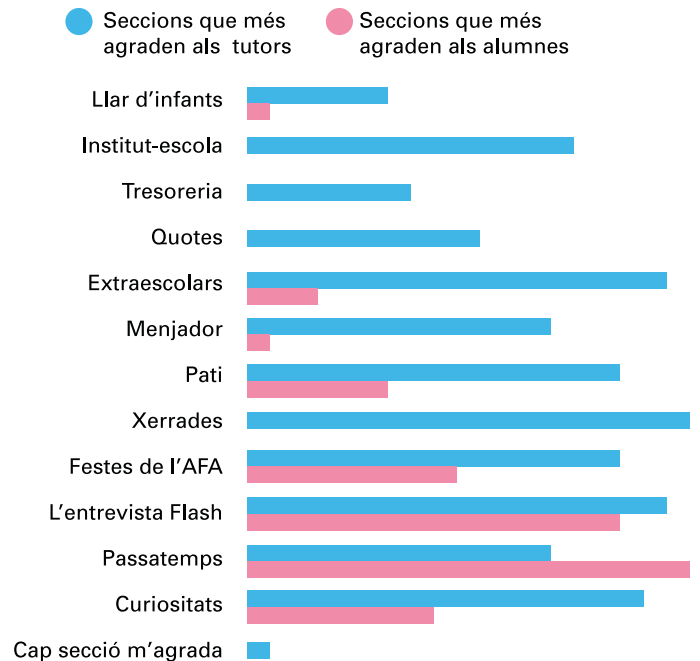


De les 25 persones que han respost el qüestionari totes menys una llegeixen el butlletí i a totes menys una els agrada el grafisme i la nova imatge dels darrers butlletins.

Les seccions que més agraden són les que expliquen la tasca de les comissions, principalment les xerrades de l'escola de famílies, les extraescolars, el pati i l'institut escola. També agrada molt l'entrevista flash, les curiositats i els passatemp.

Totes les persones que han respost menys una consideren important rebre el butlletí trimestralment. El motiu principal és que les manté informades de l'activitat de les comissions de l'AFA i afirmen que d'altra manera no n'estarien. Ho consideren una via de comunicació i de vinculació entre les famílies i l'AFA.

Les respostes dels més petits de casa són més variades però a tots els agraden les mateixes seccions, els passatemp i l'entrevista flash. Els que estant aprenent a llegir els agrada mirar les fotografies per veure qui hi surt. Demanen més activitats adreçades a ells.



**PETITS I GRANS MANIFESTEN MAJORITÀRIAMENT QUE ELS AGRADARIA CONTINUAR REBENT EL BUTLLETÍ.**

Hi ha qui suggereix de fer-lo més sostenible i enviar-lo només en format digital i hi ha qui el prefereix el paper per mirar-lo amb la canalla. De moment us podem acontentar, aquí el teniu en format paper i de cara al curs vinent podem estudiar el tema de la sostenibilitat demanant a cada família amb quin format el vol rebre.

# MENJADOR

## FAQS



**Si marxo uns dies de vacances haig de pagar?**

SI, el total del menjador està prorratejat per a tots els mesos igual en els fixos, per tant, cal pagar la totalitat del menjador.



**Si tinc una tarifa de 3 o 4 dies es pot quedar algun dia més?**

SI, aquell dia es cobra esporàdic.



**El meu fill/filla ha de prendre algun medicament, com ho faig?**

Cal portar còpia de la recepta mèdica i el medicament.



**El meu fill/filla té mal de panxa, com ho comunico?**

Cal portar una nota del pare o mare i li farem dieta especial.



**Si el meu fill/filla té alguna intolerància o al·lèrgia, què faig?**

Serà IMPRESCINDIBLE portar certificat mèdic.



**logurt. A casa no en menja i no volem que en mengi a l'escola.**

No s'obliga a menjar-ne.



**Aigua. No volem que begui aigua de la xarxa pública.**

Han de portar cantimplora amb la seva aigua.



**Cal portar el tovalló?**

SI. La nostra tasca és ensenyar a utilitzar els coberts i el tovalló correctament.



**Durant el casal d'estiu, la quota a pagar és la mateixa que durant el curs?**

La quota del mes serà diferent. No és prorratejat, per tant, es pagaran els dies lectius de casal pel preu del servei diari. El fix de 6,50 € i l'esporàdic de 7,15 €.



**Puc demanar pícnic si no sóc fix?**

NO. Pícnic sols per fixos i quota de 3 o 4 dies si coincideix l'excursió amb el dia que es queden a dinar.



**Què passa si sóc fix hi em poso malalt o un dia no vinc a l'escola?**

El total del menjador està prorratejat per a tots els mesos igual en els fixos, per tant, cal pagar la totalitat del menjador. Si es vol, es pot demanar servei de carmanyola, la preparen i la pots recollir a l'escola.



**Per què els fixos paguem la mateixa quota cada mes, encara que hi hagi menys dies lectius?**

El total de menjador està prorratejat. Es conten els dies lectius, es multipliquen pel preu diari i es divideixen per 10 mesos, de setembre a juny (es va aprovar a l'Assemblea General)



**Quin grau d'autonomia tenen els infants al menjador?**

Cada alumne el seu, però a partir dels 5 anys han d'aprendre a utilitzar el ganivet. A partir de primer han de ser autònoms. Tot i això, qui necessita ajuda i la demana la té.



**TROBAREU TOTA LA INFORMACIÓ DE L'AFE A LA PÀGINA WEB DE L'ESCOLA!**

<https://agora.xtec.cat/ceip-elcabreres/afa-2/>

[afalesquirol@gmail.com](mailto:afalesquirol@gmail.com)



## HELENA CRESPI VILA

EDUCACIÓ INFANTIL 3  
ANIVERSARI EL 10 D'AGOST

Una cançó...

**ochentera (Vicco)**

Un llibre/conte...

**El gran llibre del mar**

Una pel·lícula...

**Super Mario Bros**

El teu menjar preferit...

**el sushi**

El primer que fas quan t'aixeques del llit...

**pujar a coll de la mama**

L'últim regal que t'han fet...

**un cotxe elèctric**

El millor moment del dia...

**quanestic amb la Greta**

Una mania...

**que em donin la mà a l'hora de dormir**

Un hobby...

**anar a la piscina**

El millor lloc de L'Esquirol...

**la riera**

El millor de l'escola...

**el gimnàs**

# L'ENTREVISTA FLASH!

## ALGUNS ANIVERSARIS D'ESTIU



## ROC CANTILLON SAURET

EDUCACIÓ INFANTIL 3  
ANIVERSARI EL 3 D'AGOST

Una cançó...

**Coti x coti**

Un llibre/conte...

**Tinc un drac a casa**

Una pel·lícula...

**Súper Herois**

El teu menjar preferit...

**peix**

El primer que fas quan t'aixeques del llit...

**anar al llit dels papes**

L'últim regal que t'han fet...

**el tridomino**

El millor moment del dia...

**quan jugo amb els cotxes**

Una mania...

**vull menjar sempre amb un cotxe a la mà**

Un hobby...

**escalar i jugar a futbol**

El millor lloc de L'Esquirol...

**la Pollancreda**

El millor de l'escola...

**els amics**



## SIMÓ MONTANYÀ VALLE

3R  
ANIVERSARI EL 18 DE SETEMBRE

Una cançó...

**Tudo Bem, de Stay Homas**

Un llibre/conte...

**Anna Kadabra**

Una pel·lícula...

**Charlie i la fàbrica de xocolata**

El teu menjar preferit...

**canalons**

El primer que fas quan t'aixeques del llit...

**anar al llit dels papes**

L'últim regal que t'han fet...

**anar a menorca**

El millor moment del dia...

**al sopar**

Una mania...

**no parar de cantar**

Un hobby...

**la música**

El millor lloc de L'Esquirol...

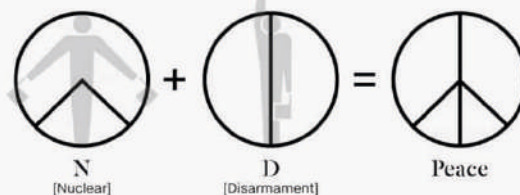
**casa meva**

El millor de l'escola...

**els amics**



## CURIOSITATS SABIES QUÈ..?



## CURIOSITATS DEL CERVELL HUMÀ

El cervell és un òrgan de la part avantsuperior de l'encèfal i el centre supervisor del sistema nerviós central en tots els vertebrats i molts invertebrats. En molts animals el cervell es troba dins el cap; d'aquí el nom d'encèfal (en grec, encefalon). En els vertebrats, el cervell està protegit pel crani.

El cervell pot ser extremadament complex; l'humà té aproximadament 100.000 milions de neurones, unides cadascuna, a través d'unes 10.000 connexions. Controla i coordina el comportament i les funcions mentals (les emocions, la memòria, l'aprenentatge, la cognició, la percepció i l'atenció), a més d'englobar els aparells sensitius primaris de la vista, oïda, equilibri, gust i olfacte.

**Voleu saber-ne unes quantes curiositats més? Aquí us les deixem:**

- Un estudi confirma que **parlar sol quan tenim un problema ens ajuda a organitzar les idees i trobar una solució més ràpidament.**
- Tenim unes 100.000 milions de neurones, però a mesura que el cos va envellint cada vegada n'hi ha menys, per això **és molt important fer sempre exercicis de memòria i llegir.**
- Segons l'institut de Neurociència de Londres **un cervell està completament madur als 40 anys.**
- L'amor en el cervell es troba a les zones del nucli estriat i a l'ínsula, i **és gràcies al cervell que podem sentir les emocions.**
- **Al cervell li agrada la xocolata.** És per això que al 80% de la població li agrada aquest aliment. La xocolata ofereix al cervell una gran quantitat d'energia i endorfines (que ens fan sentir millor) i estimula les ones theta del cervell (que provoquen la relaxació i la concentració).



**PROVEU D'EXPLICAR  
AIXÒ A CASA!  
I QUI SAP SI AVUI, A LES POSTRES,  
TROBAREM SORPSES!**

## EL SÍMBOL DE LA PAU

El cercle amb quatre línies, que és internacionalment reconegut com a símbol de la pau, fou dissenyat inicialment el 21 de febrer de 1958 per **Gerald Holtom** per a un esdeveniment de protesta de la britànica CND (Campaign for Nuclear Disarmament, que en anglès vol dir **Campanya per al Desarmament Nuclear**). Després fou adoptat a la dècada dels 60 pel moviment anti-guerra, la contracultura i la cultura popular del moment.

Aquest símbol fou importat als EUA per l'activista pacifista **Albert Bigelow** el 1958, i popularitzat el 1960 per l'estudiant de primer any **Philip Altbach** quan va convèncer a la **Unió d'Estudiants per la Pau** de distribuir **xapes amb aquest símbol** als seus campus. Després de la dècada dels 60 el símbol ja era internacionalment conegut i el feren servir els que protestaven contra la guerra nascuts del Baby Boom.

Es creu que l'origen d'aquest símbol es deu a les **lletres N i D** de "Nuclear Disarmament" en **alfabet semafòric** superposades. En la primera versió oficial de la CND (que fou precedida per una versió de pins de ceràmica amb línies rectes, però que va ser de curta durada), els radis eren més amples a la vora del cercle. Però el 1967 Gerard Holtom escrigué una carta a la revista pacifista Peace News explicant el veritable origen del símbol: "Vaig dibuixar-me a mi mateix: la representació d'un **individu desesperat** amb les mans obertes cap a fora i cap a baix a la manera dels pagesos del quadre de l'**Afusellament del 3 de maig de Goya**. Vaig enllestir el dibuix amb una línia i ficant-ho dins d'un cercle", després Holtom va penedir-se el significat de desesperació, ja que creia que la pau era quelcom a celebrar i va voler que **s'invertís el símbol**. Aquest aclariment, però, es creu que podria ser un **fals intent** de l'autor per donar més profunditat al símbol.

Altres sostenen que és la **Creu torçada o trencada** que al·ludeix al culte satànic i que significa quelcom com "arribar a una utopia (societat pacífica) per qualsevol mitjà", un **bombarder viatjant sobre el món** (el símbol de les bases de bombarders en els cartells de rutes és molt semblant) o la **petjada d'un ocell** al·ludint el simbolisme del colom de la pau.

## SOPA-GUIA STOP BULLYING

T	C	O	N	V	I	V	E	N	C	I	A	Z	F
E	E	X	C	L	O	U	R	E	V	D	L	E	N
S	I	N	T	I	M	I	D	A	R	I	G	J	M
T	C	R	K	V	I	O	L	E	N	C	I	A	I
I	O	R	D	K	X	N	D	R	E	T	S	C	R
M	N	E	E	H	Y	V	V	Q	B	R	O	M	A
O	F	S	N	M	A	L	T	R	A	C	T	A	R
N	L	P	U	B	R	Y	Y	H	Y	P	M	P	A
I	I	E	N	A	W	R	G	R	S	D	R	R	J
S	C	C	C	R	X	P	I	H	A	E	Z	E	U
O	T	T	I	A	Q	O	P	N	D	U	S	N	D
H	E	E	A	L	N	R	G	E	Z	R	L	D	A
S	S	C	R	L	Z	G	M	N	U	E	T	R	R
M	L	C	I	A	E	B	Z	N	A	S	W	E	K

### MALTRACTAR

Quan ens barallem i ens peguem ens fem mal, però també fem mal quan insultem una persona o ens burlem d'ella i també quan no la deixem jugar, quan la fem fora del grup i ningú no la vol i sempre es queda sola. També fem mal quan diem coses lletges d'algú a les seves esquenes per tal que els altres no li estiguin amics.

### BROMA

El maltractament NO és una broma. El maltractament NO és per riure. En una broma riu TOTHOM. Quan hi ha algú que es molesta o s'espanta ja no és una broma.

### RESPECTE

Ningú no es mereix ser maltractat. Es diu que hi ha gent que s'ho busca, però això només és una excusa. Tots tenim el DRET a ser tractats amb respecte.

### INTIMIDAR

Quan un grup intimida una persona sola és molt difícil plantar cara. Les persones covardes són les que necessiten anar en grup per sentir-se fortes.

### POR

Quan fan mal a l'altra persona, les persones agressores es poden sentir valentes, però és molt probable que en el fons tinguin por i se sentin insegures.

### EXCLOURE

Deixar de costat una persona, fer córrer falsos rumors perquè no li estiguin, excloure-la del grup i coses així també és maltractar.

### VIOLÈNCIA

La violència no resol els conflictes, només en crea de nous.

### BARALLA

Quan algú es baralla més val no ficar-s'hi, però s'ha de buscar la manera d'aturar la baralla i això es fa buscant l'ajuda d'un adult.

### AJUDAR

Els companys que són maltractats sovint estan tristos i sofreixen durant molt de temps. Són infeliços i hem d'ajudar-los perquè pateixen una situació injusta.

### CONFLICTES

Si et peguen o t'insulten és millor no tornar-s'hi. Tornar-s'hi empitjora la situació. Cal trobar altres maneres de resoldre conflictes.

### TESTIMONI

Anar-ho a dir a un adult no és "xivar-se". Patir o ser testimoni d'un maltractament i dir-ho a un adult que pot ajudar és defensar uns drets; i això és ser intel·ligent, honest i responsable.

### APRENDRE

La víctima necessita ajuda, però també els agressors; sovint no se senten bé amb ells mateixos. Tots necessitem aprendre maneres pacífiques de resoldre els conflictes per millorar la convivència i ser més feliços.

### CONVIVÈNCIA

Hi ha nois i noies que agredeixen perquè no coneixen altres maneres de relacionar-se. I n'han d'aprendre. Per això trebalem per millorar la convivència.

### DENUNCIAR

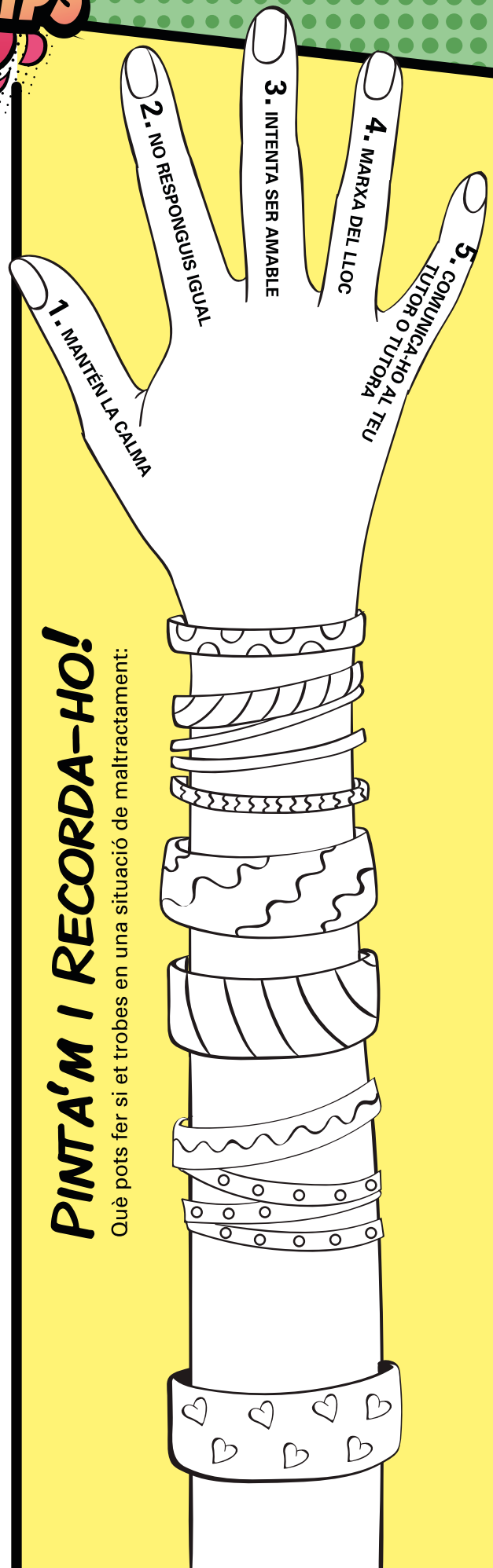
Els espectadors esdevenen còmplices quan no actuen ni denuncien les agressions. Denunciar o queixar-se d'una situació de maltractament no és "xivar-se", és defensar un DRET FONAMENTAL.

### DEURES

**Totes les persones tenim el DEURE de tractar bé els altres.**

### DRETS

**Totes les persones tenim DRET a ser ben tractades.**



## PINTA'M I RECORDA-HO!

Què pots fer si et trobes en una situació de maltractament:

**Si veus algú sol i trist, apropa't.**