



SÚPER ACTIVIDADES EN EL 2º TRIMESTRE





Compañía de María	5
Cadete Federado	4

En el partido jugado el sábado, 28 de enero, hubo varias fases: el rival se puso 3-0 por errores nuestros, les remontamos 3-4 con buen juego y lucha y perdimos 5-4 finalmente porque ellos acertaron y nosotros fallamos ocasiones claras. Nuestros goles los marcaron Parra, Emilio, Salva y Santi.



Infantil Federado	2
Alhendín	8

Jornada para olvidar, y sobre todo para aprender, pues los numerosos errores nos complicaron el partido. Cabe destacar que la primera parte fue muy igualada, 2-2, gracias a los goles de Álvaro Puertas y Álvaro Arenas.



Ave María La Quinta	3
Benjamín PMD	8

El partido jugado el sábado se presentaba muy complicado, en una pista dura, pero nuestro equipo estuvo muy concentrado todo el partido y venció ampliamente. Seguimos segundos en busca del liderato. Nuestros goles los marcaron Miguelito (3), Álex (2) y Joaquín.



DALE VUELTAS A LA CABEZA Y YA VERÁS TU... COMO MEJORA TU ESTUDIO



4 de febrero Workshop de estudio

a partir de 4º de eso

EL BACHILLERATO Y LA UNIVERSIDAD YA ESTÁN AQUÍ

Cada curso que avanzas, aumenta la **cantidad de temas** a estudiar. También los contenidos se van haciendo **más difíciles**. Bachillerato es el puente hacia la Universidad y hacia los Ciclos Formativos de Grados superior

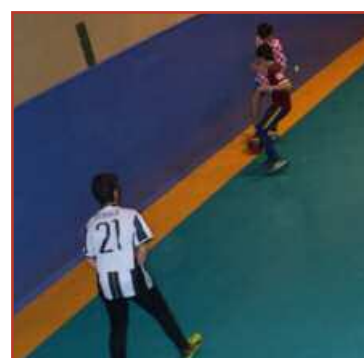


Haremos una **práctica**
Incluso nos lo pasaremos bien
Plazas limitadas, reserva tu plaza

Este Workshop no te va a hacer más trabajador, pero sí te va a ayudar a ir por el camino correcto. A **aprovechar mucho mejor el tiempo** que dedicas al estudio, lo que permite hacer más cosas y estar más contento.



Fotos del finde



Sábado 4 de febrero de 17h a 18.30h. Impartido por Raimundo Bazarra y Santi Chiva

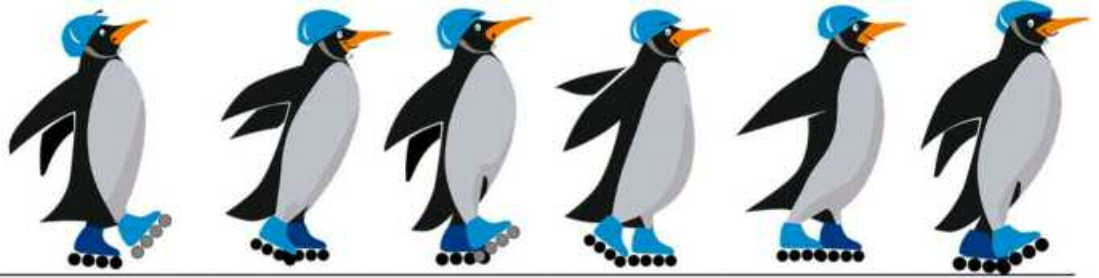


rincón del club juvenil

Clasificación

Nº	Nombre	Dílares
1	Ángel López Hidalgo	928
2	Juan Ávila Arráez	864
3	Antonio Chamorro	844
4	Adriano Hernández Tallón	822
5	Álvaro Carbajo García	807
6	Vicente Hernández Tallón	789
7	Andrés Arance González	703
8	David Borrego Megías	686
9	Ismael López Carretero	660
10	Rafael M ^a Ibáñez Garrido	659
11	Santi Melgarejo Barranco	642
12	Gonzalo López-Cerón Fdez.	600
13	Emilio Maldonado Martín	575
14	Ignacio Bazarra Martínez	559
15	Álex Madrid Maldonado	559
16	Raúl Prieto Montoya	557
17	Álvaro Gaona Cardenete	544
18	José García García	536
19	Pepe Mont Ruiz	528
20	Bernardo González Vallone	525
21	Jeremías González Vallone	509
22	Álvaro Puertas Girela	491
23	Sergio Conde Sánchez	486
24	Yago Oviedo Montiel	483
25	Álvaro del Pozo Melero	475
26	Carlos Esteve Vallejo	475
27	Luis Maldonado Carrillo	470
28	Antonio Alcalá-Galiano	464
29	Ángel Henares Sáez	431
30	Pablo Ibáñez Garrido	430
31	Jesús Linzoain Pedraza	428
32	Javi Molero Rguez.-Passolas	427
33	Álex Rodríguez Guzmán	417
34	Pablo López-Cerón Fdez.	397
35	Álfonso Feixas Jiménez	394
36	Álvaro Ocaña Jiménez	390
37	David Chica Arenas	382
38	Juan Robles Mochón	375
39	Álex Gómez Garach	344
40	Santi Mont Ruiz	304
41	Álvaro Benítez	301
42	Manu Jerez Terrés	301
43	Gonzalo Morales Carrillo	297
44	José Martínez Baena	259
45	Julio Fernández Moreno	225
46	Jesús Fernández Moreno	210
47	Eugenio Cuerva	178
48	Juan Fernández Canón	170
49	Pablo Fernández Canón	166
50	José Castellón Navarro	160
51	Javier Belda Olmedo	125
52	José Fernández Canón	110
53	José Andrés García Martínez	106
54	Fran Suárez	104
55	Javier Fernández Megías	100
56	Pablo Machado	86
57	Denilson Lozano Beltrán	86
58	Juan Calderer	76
59	Álvaro García Pareja	75
60	Rafael Arboleda Pfeiffer	70
61	Álvaro Arenas	70
62	Juan Benítez	67
63	Andrés Canaviri	65
64	Andrés Fernández Moya	61
65	Germán García Pareja	60
66	Jorge Benítez	52
67	Hugo Carretero	49
68	Miguel Ángel Ávila	48
69	Adrián Yáñez	40
70	Fernando González	32
71	Alejandro Parra	30
72	Juan Bautista	30
73	Hugo Bravo Peña	30
74	Hugo Galera	21
75	Javi Aranda	20
76	Eloy	20
77	Javi Castillo	15
78	Ventura Jiménez	15
79	Germán Torres	15
80	Gonzalo Muñoz	15

planes del fin de semana



COMIDA Y PATINAJE SOBRE HIELO • SÁBADO 4 FEBRERO 14:30 A 17:30 • 4º Y 5º EP
 Comeremos en Alayos y después nos iremos a patinar de 16:00 a 17:15. Hay que llevar comida, ropa de abrigo cómoda, guantes (imprescindible) y amigos. Precio: 5€. ¡APRENDE A PATINAR CON ALAYOS!

CUMPLEAÑOS DE ANDRÉS
 Para los de 6º EP
 Sábado 4 de febrero. De 16:00 a 18:30

ARANCE

Amistad honor y botazos de pintura

Traer 15€ y muchas ganas de disfrutar

Más información: Pablo Calderon

¿Estás preparado para la batalla?



No sé si os lo había dicho pero este trimestre viene cargado de actividades súper molonas. No hay más que ver este número de nuestra publicación semanal: que si patinaje sobre hielo, que si paintball, que si workshop de estudio (a saber lo que será eso)... Pero es que lo que viene es todavía mejor: nuevas actividades para los viernes, un cinefórum espectacular para los padres, un puente de Andalucía cargado de sorpresas con convivencia incluida (¿será para tu nivel?... Pronto lo sabrás), un partidazo de fútbol padres-hijos, el de desempate, la súper fiesta PIRATA y, como colofón, los planes de Semana Santa: ENJUVE para los mayores, EXPLORER para los de 1º y 2º ESO y CAZORLA para los más pequeños. ¡CORRE A APUNTARTE!

Fotos del fin de semana



Edita: Asociación Cultural y Deportiva Alayos
 Torre del Capitán, 14 • 18008 Granada
 Tlf.: 958 81 67 01 • www.alayos.com

3-2-2017 n° 855

gentealayos • D.L.: GR-1607/03



¿Cómo enseñar a los hijos a ser agradecidos?

El valor de la gratitud se ha ido perdiendo en sociedades que han desechado la cortesía y la amabilidad en lo formal y que sustituyen generosidad por narcisismo en lo material. Sin embargo, aprender a dar las gracias por lo que somos, tenemos y nos rodea, no solo genera un mejor ambiente a nuestro alrededor, sino que nos hace más felices.

Ayudar a nuestros hijos en el camino de la gratitud es el objetivo que se proponen Jeffrey J. Froh y Giacomo Bono en el libro *Educación en la gratitud* (Ediciones Palabra, 2016). Te presentamos una síntesis en diez claves de los pasos que tenemos que seguir para lograrlo.

1. Que educar en la gratitud sea una prioridad

De todas las cuestiones, esta es la más importante. Si no conviertes en una prioridad que tu hijo sea más agradecido, no avanzará en este campo. Todos recibimos numerosos estímulos que nos empujan en un millón de direcciones y, en el ajetreo cotidiano, es fácil perder de vista lo importante. Pero algo se puede hacer. ¿Cuál es la solución? Poner primero las cosas que importan.

2. Enseña la gratitud y da ejemplo

Nuestros hijos quieren ser como nosotros. Por lo tanto, deberás habituarte a adoptar el estilo lingüístico específico de las personas agradecidas, que tienden a usar términos como 'dones', 'suerte', 'abundancia' o 'apoyo'. Además, tienen que ver en nosotros pequeños gestos de agradecimiento a los demás: una carta o una llamada a quien nos ha echado una mano, una invitación a comer a los que nos ayudan.

3. Pasa tiempo con tus hijos

A los niños, e incluso a los adolescentes –aunque a veces parezca mentira–, les gusta estar con sus padres. Uno de los mayores regalos que les puedes hacer es tu tiempo. La calidad del tiempo importa, pero la cantidad también. Mientras estás con tu hijo, compórtate como si fuera la última vez que compartes un rato con él.

4. Ocúpate de tus hijos cuando estés con ellos
Aunque llevar a tus hijos al parque es un gran modo de reforzar vuestros vínculos, es muy

importante que estés totalmente presente –tanto física como mentalmente– en los ratos que compartes con ellos. Eso significa evitar todas las distracciones, incluido el teléfono. Cuando empieces a distraerte –es normal que te pase–, vuelve al aquí y al ahora y céntrate de nuevo.

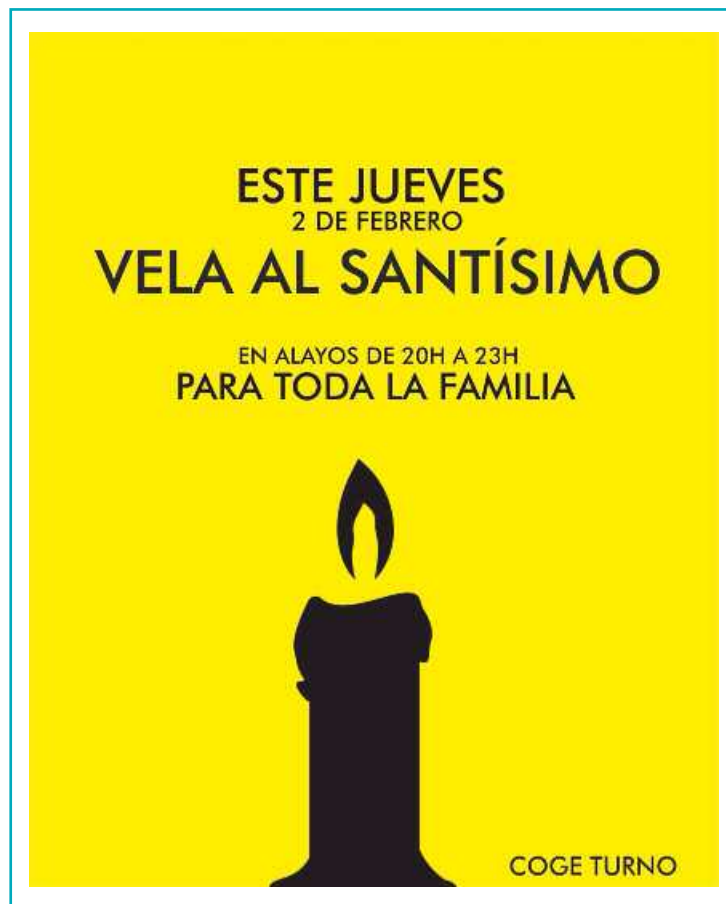
5. Apoya la autonomía de tus hijos

La disciplina inductiva –enseñar a los niños a aceptar las responsabilidades de sus actos– apoya la autonomía porque muestra a los niños que su comportamiento afecta a los demás, y les ayuda a comprender las razones por las que deber

rían tratar a otros con respeto. Entonces es cuando la gratitud se vuelve realmente importante, a medida que los chicos hacen elecciones cada vez más relevantes, con efectos duraderos en su carácter y en la trayectoria de su vida.

6. Usa las cualidades de los niños para alimentar su gratitud

Las cualidades del carácter son las virtudes o buenos hábitos que queremos que tengan nuestros hijos. Conocer y usar sus cualidades permite a un niño identificar sus intereses y perfeccionar sus habilidades. Cuando hayas identificado sus diez cualidades más destacadas y



conozcas su perfil único, anímale a que las utilice siempre que sea posible. Esto le permitirá ser cada vez más servicial y colaborar con los demás, lo que le hará más agradecido.

7. Ayuda a los chicos a centrarse en las metas intrínsecas

Es fácil para las personas, especialmente para los más jóvenes, ir detrás de objetivos extrínsecos o materialistas, metas como la riqueza, el estatus y la imagen. Pero suele llevar a interacciones sociales menos satisfactorias y a perspectivas que impiden las relaciones profundas con los demás y una auténtica gratitud. Nuestra misión consiste en disuadirles de

ir detrás de metas extrínsecas y orientarles hacia objetivos intrínsecos, como las relaciones con la sociedad, su pertenencia a una familia y su desarrollo como personas.

8. Anímales a ser generosos y a ayudar a los demás

Cuando echan una mano, especialmente cuando usan sus cualidades más destacadas, se sienten más cercanos a los que están ayudando. Ser generosos les hace más agradecidos por dos motivos. Primero, porque cuanto más ayuden a los demás más aprenderán sobre lo que requiere ser amables y podrán agradecerlo cuando les devuelven algún favor. En segundo lugar, porque esto les permite construir relaciones más sanas en las que se pueden apoyar, indispensables para el desarrollo de la gratitud.

9. Ayuda a los jóvenes a alimentar sus amis-

tades

Deberías animarles a agradecer las cosas con regularidad y a cooperar con los demás, siendo serviciales y generosos. Si saborean esas relaciones, se reforzarán sus vínculos. Ayudar a los niños a alimentar sus relaciones con sus amigos y con otras personas, como mentores, maestros, entrenadores, etc., les ayudará a construir su capital social.

10. Ayuda a tus hijos a encontrar lo que les importa

Tener un objetivo en la vida ayuda a los jóvenes a orientarse hacia la construcción de una existencia con sentido. Han de conectar con personas que pueden conver-

tirse en sus modelos, que les orienten, y con expertos que les impulsen más lejos para encontrar y desarrollar su meta.

Tienen que ver en nosotros pequeños gestos de agradecimiento a los demás: una carta o una llamada a quien nos ha echado una mano, una invitación a comer a los que nos ayudan.

Ser generosos les hace más agradecidos por dos motivos. Primero, porque cuanto más ayuden a los demás más aprenderán sobre lo que requiere ser amables y podrán agradecerlo cuando les devuelven algún favor. En segundo lugar, porque esto les permite construir relaciones más sanas en las que se pueden apoyar, indispensables para el desarrollo de la gratitud.

Alianza Aleteia / LaFamilia.info - 30.02.2016



Y el próximo sábado, 11 de marzo...

CINEFORUM FAMILIAR

Próximamente más información