



Desde aquí también se divisa la...

SEMANA SANTA



**MINICAMP
EXPLORER ENJUVE**

10 Ideas para mejorar el ambiente en casa cuando hay adolescentes

Recientemente preguntaba a unos padres qué era lo que más les molestaba de sus hijos adolescentes, me contestaron que las malas contestaciones, los silencios, la desobediencia. Yo les preguntaba acerca de lo que esto generaba, mal ambiente, me contestaron.

Luego les pregunté cómo respondían ellos a esta situación. Ante su propia sorpresa me contestaron que con enfados, silencios, monosílabos, acerca de lo que esto generaba llegaron a la misma conclusión que antes, mal ambiente.

Educar es complicado, sin duda, pero cuando el ambiente es malo, cuando las relaciones personales son malas, la misión se vuelve casi imposible. Genera malos pensamientos, la creencia de que el otro hace las cosas para fastidiarme. Esto hace que el ambiente empeore no sólo exteriormente sino en los corazones.

Parece un quicio fundamental que en casa haya buen ambiente, sólo así las relaciones personales pueden ser óptimas para que todos crezcamos como personas, nos queramos y seamos mejores; que de eso se trata, de ser felices haciendo felices a los demás.

A modo de decálogo, he aquí 10 propuestas para mejorar el ambiente en casa. Sin perder de vista que mejorar el ambiente, en cualquier realidad humana, está en primera instancia en mi campo, soy yo quién tiene que dar el primer paso:

1. Procurar un ambiente tranquilo. Reservar momentos para ello, por ejemplo la comida en familia.

2. Fomentar el trato cariñoso entre todos. Por ejemplo saludarse al entrar o salir de casa, ceder el paso, sonreír, preocuparse por los demás.

3. Respetar su intimidad, lo cual no significa no estar al tanto de los amigos y actividades.

4. Acercamientos indirectos (buscar gustos o aficiones comunes con los hijos). Llegar a acuerdos en temas “calientes”: salidas, estudio, orden en casa, etc...

5. Exigir con cariño y respeto. Evitar los sarcasmos y las burlas.

6. Ser modelo de lucha más que conferenciante sobre lo que está bien y lo que está mal.

7. Abrir el hogar para que puedan estar con sus amigos.

8. Fomentar una rebeldía sana, darles razones para actuar frente a las injusticias que tanto rechazan.

9. Enseñarles a pedir perdón pidiéndolo nosotros cuando fallemos.

10. Transmitirles una imagen positiva de sí mismos. Ayudarles a descubrir lo bueno que tienen y a luchar en aquello que pueden mejorar.

Son 10 ideas que espero sirvan de orientación para padres “despistados” y de ánimo para padres cansados.

Por Aníbal Cuevas – 14.11.2016 - LaFamilia.info

Fotos de la excursión familiar a la sierra de la Alfaguara





Fútbol, fútbol, fútbol y... ¡Pádel!



rincón del club juvenil

Clasificación

¿Y tú quién eres?

Nº	Nombre	Dílares
1	Ángel López Hidalgo	1462
2	Antonio Chamorro	1309
3	Juan Ávila Arráez	1238
4	Álvaro Carbajo García	1165
5	Vicente Hernández Tallón	1100
6	Adriano Hernández Tallón	1093
7	David Borrego Megías	1021
8	Santi Melgarejo Barranco	986
9	Andrés Arance González	973
10	Álex Madrid Maldonado	864
11	Raúl Prieto Montoya	854
12	Pablo López-Cerón Fdez.	833
13	Ismael López Carretero	815
14	Gonzalo López-Cerón Fdez.	814
15	Rafael M ^a Ibáñez Garrido	792
16	Álvaro Puertas Girela	764
17	Emilio Maldonado Martín	750
18	Antonio Alcalá-Galiano	717
19	José García García	701
20	Ignacio Bazarra Martínez	649
21	David Chica Arenas	646
22	Yago Oviedo Montiel	637
23	Bernardo González Vallone	630
24	Luis Maldonado Carrillo	624
25	Álvaro Gaona Cardenete	614
26	Pepe Mont Ruiz	609
27	Álfonso Feixas Jiménez	599
28	Sergio Conde Sánchez	581
29	Carlos Esteve Vallejo	580
30	Pablo Ibáñez Garrido	575
31	Jeremías González Vallone	569
32	Álvaro del Pozo Melero	554
33	Álex Rodríguez Guzmán	553
34	Ángel Henares Sáez	539
35	Jesús Linzoin Pedraza	473
36	Juan Robles Mochón	450
37	Javi Molero Rguez.-Passolas	447
38	Álvaro Benítez	426
39	Álvaro Ocaña Jiménez	390
40	Álex Gómez Garach	379
41	Santi Mont Ruiz	370
42	Manu Jerez Terrés	366
43	Gonzalo Morales Carrillo	355
44	José Martínez Baena	324
45	Pablo Machado Rubio	245
46	Julio Fernández Moreno	225
47	Juan Fernández Canón	221
48	Jesús Fernández Moreno	210
49	Pablo Fernández Canón	191
50	Eugenio Cuerva	178
51	Jorge Benítez Marfil	178
52	José Castellón Navarro	160
53	Jorge Ramírez López	140
54	Denilson Lozano Beltrán	137
55	José Fernández Canón	134
56	Juan Benítez Marfil	132
57	Javier Belda Olmedo	125
58	Fran Suárez	119
59	José Andrés García Martínez	106
60	Javier Fernández Megías	100
61	Andrés Fernández Moya	98
62	Juan Calderer	91
63	Álvaro Arenas	85
64	Álvaro García Pareja	82
65	Germán García Pareja	71
66	Sergio Álvarez Marfil	70
67	Rafael Arboleda Pfeiffer	70
68	Andrés Canaviri	65
69	Hugo Carretero	64
70	Adrián Yáñez	60
71	Miguel Ángel Ávila	48
72	Javier Bustos	47
73	Miguel Angulo	45
74	Daniel Álvarez Marfil	45
75	Fernando González	32
76	Guillermo Ruiz	30
77	Juan Bautista	30
78	Hugo Bravo Peña	30
79	Hugo Galera	21
80	Jairo	20
81	Javi Aranda	20
82	Eloy	20
83	Miguel Lozano Rubio	17
84	Javi Castillo	15
85	Luis Ocaña	15
86	Mario Hita Ocaña	15
87	Ventura Jiménez	15
88	Nacho González	15
89	Héctor García	15
90	Jesús González	15
91	Pablo Rosales	15
92	Germán Torres	15
93	Gonzalo Muñoz	15
94	Mario Delgado López	15
95	Pablo Aguilar Ruiz	15

Santi Melgarejo Barranco Nivel 3



Hola, Santi. ¿O prefieres Santiago? **Santi mejor.** Cuéntanos cómo conociste Alayos. **Poque Juan Ávila me invitó muchas veces y no paraba de hablar de Alayos y yo también quería ser socio y me apunté.** ¿Y qué fue lo primero que más te sorprendió de Alayos? **Tú quieres calarme.** Deberías darte más a conocer a tus fieles seguidores. **Pues lo que más me sorprendió fue el saludar al Señor al entrar y salir de Alayos.** Color. **Azul.** Sabor. **Chocolate.** Olor. **Seta húmeda.** Libro. **Pesadillas.** Película. **Capitán América.** Ídolo. **Keylor Navas.** Cuéntanos un sueño. **Que era militar.** ¿Y qué pasaba? **Que me cargaba a todos,**

los malos, claro. ¿Qué te gustaría hacer un sábado en Alayos? **Alguna excursión al campo o la montaña.** ¿En qué se diferencian? **Que la montaña es más frondosa y el campo es menos frondoso.** ¿Cual ha sido el plan más chulo que has hecho desde que estás en Alayos? **El partido contra el Montañero.** ¿Por qué? **A que te hago yo una pregunta: ¿Por qué eres monitor?** Las preguntas las hago yo. **Porque había mucha ilusión por ganarles.** ¿Y le ganasteis? **¿Hace falta responder?** La verdad es que no. Di algo para acabar. **Que preparen más planes.** Gracias. **De nada, hombre.**

planes del fin de semana

Niveles 0 y 1.

Pádel y ping-pong

Sábado, 1 de abril, de 16:30 a 18:30 en Alayos.
Informa: Luis Pardo

Niveles 3 y 4.

Pre-Explorer

Sábado, 1 de abril, a una hora prudencial.
Informa: Carpa



El segundo trimestre de este memorable curso está tocando a su fin. Ya han cambiado la hora y la noche, poco a poco, se vuelve más esquiva, lo cual hace sufrir, más si cabe, a un búho como yo. Si estuviéramos en una montaña rusa, nuestra situación actual sería la de ese momento en el que se ha llegado arriba del todo y comienza a deslizarse muy poco a poco hacia la vertiginosa bajada que nos espera, así que a sujetarse bien que esto se va a poner muy movidito y lo primero que viene es la Semana Santa con sus planes... Y sus sorpresas.

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

31-3-2017 n° 863

gentealayos • D.L.: GR-1607/03

