



## Buenos propósitos para el Año Nuevo

- 1.- Camina de 10 a 30 minutos todos los días, mientras caminas, sonríe.
- 2.- Siéntate en silencio por lo menos 10 minutos cada día, para encontrarte contigo mismo y con Dios.
- 3.- Al levantarte en la mañana di lo siguiente: mi propósito para hoy es \_\_\_\_\_.
- 4.- Vive con las 3 E's... Energía, Entusiasmo y Empatía.
- 5.- Juega más juegos que el año pasado. Lee más libros que el año pasado.
- 6.- Trata de hacer reír a por lo menos dos personas cada día.
- 7.- Elimina el desorden de tu casa, tu coche y tu escritorio y deja que el orden esté presente en tu vida.
- 8.- No gastes tu precioso tiempo en chismes, cosas del pasado, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control. Mejor invierte tu energía en lo positivo del presente.
- 9.- Date cuenta que la vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son lecciones que van y vienen, lo que aprendes de estos es para toda la vida.
- 10.- Sonríe y ríe más. La vida es muy corta como para desperdiciar el tiempo odiando a alguien.
- 11.- No te tomes a ti mismo tan en serio. Nadie más lo hace.
- 12.- No tienes que ganar cada discusión. Acepta que no estás de acuerdo y aprende del otro.
- 13.- No compares tu vida con la de otros. No tienes idea del camino que ellos han andado en la vida.
- 14.- Nadie está a cargo de tu felicidad excepto tu mismo.
- 15.- Recuerda que tú no tienes el control de todo lo que te sucede, pero sí de lo que haces con ello.
- 16.- Aprende algo nuevo cada día.
- 17.- No importa que buena o mala sea la situación, ésta cambiará.
- 18.- Tu trabajo no se ocupará de ti cuando estés enfermo. Tus amigos sí lo harán. Mantente en contacto con ellos.
- 19.- La envidia es una pérdida de tiempo. Tú ya tienes todo lo que necesitas.
- 20.- Lo mejor está aún por venir.
- 21.- Cada noche antes de acostarte di lo siguiente: Doy gracias por \_\_\_\_\_. Pido perdón por \_\_\_\_\_.

## ACTIVIDADES PARA PADRES

Martes	13	Comida y libro-forum con Miguel Aranguren Libro: <i>La sombra del cóndor</i> y <i>Aquel Verano</i>	Hora: 14.30 Hora: 15.30
Martes	27	Retiro de madres en el Oratorio del colegio.	Hora: 16.30

## AVISOS PARA ALUMNAS Y PADRES

- ✚ El **13 Miguel Aranguren** presentará el proyecto **Excelencia Literaria** a las alumnas y realizará un Taller de escritura con las que se han apuntado. Tendrá a las 9.30 el libro-forum sobre su libro *Aquel Verano* con las alumnas de 1º a 3º de la ESO y a las 12.00 con el resto comentará *La sombra del Cóndor*.
- ✚ Hasta el **16** de enero se realizarán los exámenes de recuperación de la 1ª Evaluación para las alumnas de ESO.
- ✚ Las alumnas de **1º y 2º de Bachillerato** se van de convivencia a Toulouse (Francia) los días 21, 22 y 23, visitarán las instalaciones del complejo aeronáutico del Airbus y del Concorde y el conjunto conventual de los Jacobinos. También tendrán un encuentro con alumnas universitarias de la zona.
- ✚ Los días 12, 13 y 15 la alumnas de la ESO y 1º Bac tendrán unas sesiones con un profesor de **esgrima** en las horas de Educación Física.
- ✚ El día 29 las alumnas de 4º de ESO, Bachillerato y las alumnas de Alojamiento irán a ver la obra de teatro en francés "La crème de la crème" en la sala Borja.
- ✚ Las alumnas de 1º y 3º de la ESO durante este mes tendrán unos Talleres de Educación Afectivo-sexual impartidos por la Fundación Desarrollo y Persona, subvencionados este año por la Consejería de Sanidad.

## NOTICIAS DE ALCAZARÉN

- ✚ Queremos felicitar a las alumnas Bachillerato por haber ganado el concurso de Villancicos en la Fiesta de Navidad, el primer premio fue para 1º y el segundo para 2º de Bachillerato. Felicitamos también a las ganadoras de las tarjetas navideñas: Laura Matarranz de 1º de la ESO y Goretti de 1º de Cocina.



- ✚ El jueves **29** tendrá lugar una **Jornada de Puertas Abiertas** del colegio desde las 18.30 horas hasta las 20.00. Os animamos a invitar a todas aquellas personas que puedan estar interesadas.
- ✚ El colegio participará invitado por el Ayuntamiento de Valladolid en la feria gastronómica internacional **Madrid Fusión**. El próximo día **22**, las alumnas de Ciclos y profesoras se trasladarán a Madrid para colaborar en el servicio del menú degustación que ofrecerá el Ayuntamiento elaborado por hosteleros de Valladolid.
- ✚ El Colegio ha organizado el **I Curso-concurso de Repostería** para alumnos de colegios de Valladolid, desde 5º de Primaria a 4º de la ESO, los días 24 y 31 de enero y el 7 de febrero. Os animamos a que le deis difusión.
- ✚ Os invitamos a consultar el boletín y cualquier otra noticia sobre el colegio en nuestra web: [www.cesalcazaren.com](http://www.cesalcazaren.com) Os recordamos que el *Restaurante en prácticas* del colegio está abierto al público los miércoles.

**Acuse de recibo:** (entregar firmado a la PEC el lunes 14)

Alumna: \_\_\_\_\_

Firma de alguno de los padres:

Asistencia a comida de madres: SI NO Precio: **8,5 €** Nº Personas: \_\_\_\_\_