

Familias, que aborda el tema de la conciliación. Los chicos y chicas pueden plasmar por escrito sus experiencias (reales o inventadas) y opiniones sobre la organización de la conciliación personal, familiar y laboral de las familias actuales. Pueden participar los niños de 6

a 16 años –repartidos en tres categorías diferentes– y los relatos se enviarán al correo electrónico [concursofamilias@aragon.es](mailto:concursofamilias@aragon.es), hasta el 31 de julio. Las bases completas de la convocatoria pueden consultarse en <http://run.gob.es/iaibnd>.

## EXPERIENCIAS

# Una pandemia y seis pizzas más tarde

Tras un largo tiempo de espera debido a la pandemia, ha llegado nuestro esperado intercambio con los alumnos de un pequeño pueblo de Italia, Roccadaspide, al que también asistieron adolescentes de Bélgica y Noruega. Una experiencia de una semana que seis alumnos del IES Ítaca hemos podido disfrutar gracias al esfuerzo de muchas personas. El intercambio formaba parte del proyecto Erasmus + Sites (Social Inclusion Through Equality in Sport), del que nuestro centro en Zaragoza ha sido coordinador.

Salimos de Zaragoza muy temprano y tras un cansado viaje llegamos a Nápoles, nuestro primer destino. Allí, aún solo los alumnos españoles, visitamos el centro de la ciudad y nos conocimos más, hasta que nos juntamos con los compañeros de otros países y recorrimos increíbles zonas como las ruinas de Pompeya, el Castillo de Filomarino o el asentamiento griego de Paestum.

Tras muchos días y muchas visitas guiadas, tuvimos que volver a casa con mucha pena, pero con



Los alumnos visitaron lugares emblemáticos. IES ÍTACA

muchas cosas nuevas aprendidas. A pesar del tiempo que estuvimos fuera de nuestros hogares, hemos vivido muchas experiencias y hemos conocido a muchas personas, ahora grandes amigos que no vamos a ser capaces de olvidar.

Todo lo que hemos crecido y aprendido (idiomas, culturas, de-

portes...) no hubiera sido posible sin la implicación de los profesores y tampoco sin la financiación de la Unión Europea, que crea estos proyectos que permiten descubrir tantas cosas viajando.

Por: **Ana Villalba Ciudad**  
alumna de 2º de bachillerato del IES Ítaca



**Jóvenes percusionistas con mucho futuro.** Con mucho ritmo y alegría, los alumnos y profesores de los conservatorios de Aragón se han reunido un año más para deleitar a sus compañeros con varios conciertos. ¡Fue un día muy divertido y lleno de palmadas!



**¡Somos centuriones!** Los alumnos de 3º de infantil del colegio Montessori de Zaragoza han viajado a la época romana tras visitar unas impresionantes ruinas. Se han metido tanto en el papel que hasta se han disfrazado, acordes con la temática, con cascos romanos.

## SUEÑOS DE COLOR

### ¡Qué miedo!



Marcos Serrano Esteban, de 1º de primaria.

Colegio Miguel Artazos de Utebo.

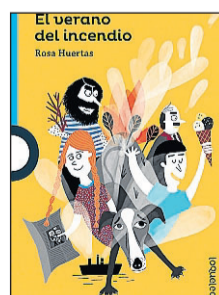
### Nuestra próxima historia

En el pequeño pueblo de Villamar nunca pasaba nada especial, pero aquel verano el mundo cambió para Quin. A partir de entonces, se hablaría del verano del galgo, de los secretos desvelados, y, sobre todo de Luna...

**Dibuja para la semana que viene:** Hace calor y nos apetece algo fresquito. ¿Qué usas para refrescarte? ¡A mí me gusta comerme un helado de limón!

### CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS

Independencia, 29. 50.001-Zaragoza o [escolar@heraldo.es](mailto:escolar@heraldo.es). El proyecto de literatura infantil y juvenil de Santillana **Loqueleo** premiará al ganador con dos libros que recibirá en su colegio.



**'El verano del incendio'.** Autora: Rosa Huertas. Loqueleo. Más de 12 años. Temáticas: amistad, ecología y misterio.

## EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

# Es hora de dormir

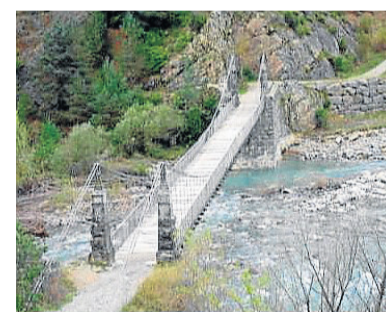
Dormir y descansar lo suficiente es fundamental en cualquier etapa de la vida y, en la infancia, se convierte en un aspecto de suma importancia. Cada niño y niña, como seres únicos e irrepitibles, tienen unas necesidades de descanso y sueño que no siempre coinciden con las que desearíamos los adultos. Por ello, lo primero es conocer bien a nuestro hijo; observar es una herramienta que nos será de gran utilidad. ¿Qué observar? Cómo se despierta (si le cuesta levantarse por la mañana), si está bastante irritable, se frota los ojos, bostezos a lo largo del día, tiene dificultades de atención y memoria... Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños de 1 a 2 años deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse. De 3 a 5 años deben tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que pueden incluir una siesta, con horarios regulares para dormirse y despertarse. Entre 6 y 11 años deberían dormir una media de 11 horas diarias. Estas recomendaciones se han de ajustar a la observación que hagamos de nuestros hijos e hijas porque, además de la cantidad, es necesario hablar de calidad.

Algunas claves para favorecer el descanso son:

- Para hablar de descanso saludable, es necesario destacar la importancia de la actividad física de diversa intensidad a lo largo del día.
- Horarios regulares de la hora de irse a dormir.
- Ofrecer cenas saludables (sin pantallas, aprovechando esos momentos para conectar entre todos los miembros de la familia).
- Preparación de la habitación: si necesitan algo de luz, que esta sea tenue. Evitar los ruidos. Una habitación recogida (recoger los juguetes con ellos/as también invita al descanso), sin distracciones.
- Realizar las actividades de higiene personal, como lavado de manos, dientes e ir al baño, antes de la última rutina que os proponemos.
- Acompañar el momento previo de irse a la cama con algún ritual amoroso y de conexión con nuestros hijos e hijas. Por ejemplo, lectura de un cuento, pequeña rima con movimiento de Tamara Chubarovsky o una canción que sea calmada. Es importante realizar siempre la actividad en el mismo lugar.

Por: **Sonia Reigosa York**  
Madre, maestra de primaria, psicopedagoga y miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## DESCUBRE, PARTICIPA Y... GANA



¡Último del curso!  
¿Sabrías decir dónde se encuentra este puente?

- **Pista 1:** sobrevuela el río Ara.
- **Pista 2:** su construcción data de 1881 (el más antiguo de su tipología conservado en España).
- **Pista 3:** el puente cuenta con un único vano de 48 metros de luz.

### Investigar y participar... tienen premio

Entre las respuestas correctas recibidas –[escolar@heraldo.es](mailto:escolar@heraldo.es)– sortearemos esta práctica bolsa de HERALDO.

### Solución anterior:

¡Perfecto! Se trataba del monasterio de Santa María de Obarra en Calvera (Ribagorza, Huesca).

**Y el ganador es:** Beltrán Martínez, del colegio Santo Domingo de Silos.

Por: **Borja Aso Morán**

