



Estimades famílies,

A principi de curs us vam convocar a una assemblea per explicar-vos totes les activitats i projectes que vol desenvolupar L'ASSOCIACIÓ DE MARES I PARES de l'IES Simarro, doncs bé és l'hora de començar. Volem compartir i que participeu a les activitats que ja tenim preparades, són les següents:

1.- **Curs per a l'autocontrol "Mindfulness"**. Autocontrol i concentració. Us adjuntem una breu explicació i les butlletes d'inscripció.

2.- **Excursió** compartida per la comunitat educativa de l'IES Lluís Simarro, als **paratges naturals de Xàtiva**, prevista als incís de la primavera. Ja us donarem més detalls.

3.- **Concurs de fotografia per racons emblemàtics de Xàtiva**, adreçada a tot l'alumnat, estem preparant les bases per a la participació i inscripció. Podeu animar als vostres fills i filles per a que busquen el racó de Xàtiva que més els agrada per fotografiar-lo.

4.- **Biblioteca Tutoritzada**. Aquest projecte està vinculat a una línia de treball encetada al centre. Consisteix principalment en mantenir oberta la biblioteca de l'institut per les vesprades amb la finalitat que els alumnes que ho necessiten acudisquen per fer deures, repassar i estudiar sempre acompanyats de persones adultes les quals interactuen amb ells, promovent un diàleg per donar respostes més adients a les dificultats que tinguen en les seues tasques.

Per poder encetar i dur endavant aquesta activitat calen voluntàries i voluntaris, familiars dels alumnes, que tinguen disponibilitat horària per acudir a la biblioteca per les vesprades. Penseu que quants més voluntàries i voluntaris millor ho podem organitzar i menys costos ens resultarà. Per altra banda dir-vos que és una activitat atractiva en la qual compartim coneixements amb els nostres fills i filles afavorint així el seu aprenentatge. Us adjuntem un escrit per participar com a voluntàries i voluntaris a la biblioteca tutoritzada.

Tenim la il·lusió de fer realitat el somni de la participació, col·laboració i acció conjunta de les famílies i el centre que permeta millorar els aprenentatges dels nostres fills i filles. **La Junta de l'AMPA** vol comptar amb totes les mares i pares com a part activa d'aquest somni, "junts i entre totes i tots serem millors".

Esprem comptar amb la vostra participació en les diferents activitats, sent una oportunitat més de compartir l'educació dels nostres fills i filles.

Xàtiva, 20 de gener de 2016

Rebreu una cordial salutació

**La Junta de l'AMPA.**

## Què és Mindfulness?

El seu objectiu és permetre'ns veure la realitat com és, fent veure les causes profundes del nostre sofriment i buidant la nostra confusió mental. Ens trobem sols amb la nostra ment per poder escoltar, sentir, observar i tocar per construir l'autocontrol i autoconcepte. Contemplar els continguts de la ment - pensaments, emocions, etc.- tal com són, sense reaccionar ni embolicar-se amb ells, és una experiència profundament alliberadora i terapèutica.

L'atenció plena ens ajuda, entre moltes altres coses, a:

1. Millorar la concentració i la precisió en tasques complexes.
2. Millorar la qualitat de la comunicació i les relacions.
3. Elevar la claredat del nostre pensament i les intencions.
4. Millorar l'eficiència i la seguretat en el treball.
5. Enforteix la seguretat i la confiança en si mateix.

Aquesta tècnica permet ajudar als nostres fills i filles a controlar les seues emocions i sentiments, a ser capaços de concentrar-se en les tasques que són més importants, a focalitzar tota l'atenció per poder gestionar i donar respostes als problemes personals o escolars.

El taller també està dirigit a les famílies amb l'objectiu d'aconseguir un autocontrol de les emocions que permeta millorar les relacions i la comunicació amb els nostres fills i filles.

Aquest tipus de taller ens permet aprendre a relacionar-nos de forma directa amb allò que està ocorrent en la nostra vida, al moment present. És una forma de prendre consciència de la nostra realitat, donant-nos l'oportunitat de treballar conscientment amb el nostre estrès, dolor, malaltia, pèrdua o amb els desafiaments de la nostra vida. En contraposició, una vida en la qual ens trobem més preocupats pel que va ocórrer o pel que encara no ha ocorregut, ens condueix al descuit, l'oblit i a l'aïllament, reaccionant de manera automàtica i desadaptativa.

Així que us animem a participar.



Els tallers consten de **10 sessions**, d'una hora setmanal, distribuïdes de la següent forma:

**Dilluns** dia de les mares i pares:

**19:00h - 20:30h**

**Dijous** dia dels xiquets i xiquetes:

**16:00h – 17:00h de 1r i 2n d'ESO**

**17:00h – 18:00h 3r , 4t d'ESO i Batxillerat**

Els preus són: **10 € al mes per als socis i 20 € al mes per als no socis**. Aquests preus són una col·laboració, l'AMPA assumeix el 75% de la resta de la matrícula

**Si esteu interessades o interessats en participar en aquests tallers empleneu la butlleta d'inscripció i dipositeu-la a la bústia de l'AMPA, situada a la consergeria del centre. Abans comencen les sessions.**

## PARTICIPACIÓ AL TALLER MINDFULNESS PER ALUMNES

En / Na

mare, pare, familiar

de l'alumne-a

estic d'acord que el meu fill / filla participe al taller de MINDFULNESS al IES Simarro de Xàtiva.

Sóc membre de l'AMPA     No sóc membre de l'AMPA

Telèfon mòbil:

Correu electrònic:

Data:

Signatura

---

Dipositeu-la a la **bústia** de l'AMPA abans comencen les sessions.

Està previst començar les sessions el **proper dijous 4 de febrer, a les 16:00h i 17:00h**, segons el curs que estiga matriculat.

Lloc: **IES Lluís Simarro**

### Avís legal

En compliment de l'establert en la L.O. 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'AMPA de l'IES Lluís Simarro t'informa que les dades arreglades són emmagatzemades sota estrictes mesures de seguretat legalment establides i no seran cedides ni compartides amb empreses ni entitats alienes a l'AMPA de l'IES Lluís Simarro. Igualment desitgem informar-li que podrà exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació o oposició a través d'aquests medis: a. Per correu electrònic: [ampa@ieslluissimarro.com](mailto:ampa@ieslluissimarro.com); b. Comunicació escrita a la Bústia de l'AMPA. Avinguda de les Corts Valencianes s/n. 46800. Xàtiva. València. Telf. 96 224 90 80.

## PARTICIPACIÓ AL TALLER MINDFULNESS PER A FAMILIARS

En / Na  mare, pare, familiar

de l'alumne-a

estic d'acord que el meu fill / filla participe al taller de MINDFULNESS al IES Simarro de Xàtiva.

Sóc membre de l'AMPA     No sóc membre de l'AMPA

Telèfon mòbil:

Correu electrònic:

Data:

Signatura

---

Dipositeu-la a la **bústia** de l'AMPA abans comencen les sessions.

Està previst començar les sessions el **proper dijous 8 de febrer, a les 19:00h i 17:00h**, segons el curs que estiga matriculat.

Lloc: **IES Lluís Simarro**

### Avis legal

En compliment de l'establert en la L.O. 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'AMPA de l'IES Lluís Simarro t'informa que les dades arreplegades són emmagatzemades sota estrictes mesures de seguretat legalment establides i no seran cedides ni compartides amb empreses ni entitats alienes a l'AMPA de l'IES Lluís Simarro. Igualment desitgem informar-li que podrà exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació o oposició a través d'aquests medis: a. Per correu electrònic: [ampa@ieslluissimarro.com](mailto:ampa@ieslluissimarro.com); b. Comunicació escrita a la Bústia de l'AMPA. Avinguda de les Corts Valencianes s/n. 46800. Xàtiva. València. Telf. 96 224 90 80.

## PARTICIPACIÓ COM A VOLUNTARI-A A LA BIBLIOTECA TUTORITZADA

En / Na  mare, pare, familiar

de l'alumne-a

del curs

Vull participar com a voluntari-a a la BIBLIOTECA TUTORITZADA de l'IES Lluís Simarro. Indiqueu quins dies de la setmana podeu acudir en **horari de 16:00h a 18:00h, inicialment.**

Dilluns     Dimarts     Dimecres     Dijous     Divendres

Telèfon mòbil:

Correu electrònic:

Observacions:

Data:

Signatura

---

En principi per participar en aquesta activitat sols cal apuntar-se, estem pendents de mantenir reunions amb responsables de l'IES per organitzar les sessions. Esperem prompte convocar-vos a una reunió per explicar-vos com funciona i que cal fer en aquesta actuació d'èxit. Us donem les gràcies de bestreta. La Junta de l'AMPA.

### Avís legal

En compliment de l'establert en la L.O. 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'AMPA de l'IES Lluís Simarro t'informa que les dades arreplegades són emmagatzemades sota estrictes mesures de seguretat legalment establides i no seran cedides ni compartides amb empreses ni entitats alienes a l'AMPA de l'IES Lluís Simarro. Igualment desitgem informar-li que podrà exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació o oposició a través d'aquests medis: a. Per correu electrònic: [ampa@ieslluissimarro.com](mailto:ampa@ieslluissimarro.com); b. Comunicació escrita a la Bústia de l'AMPA. Avinguda de les Corts Valencianes s/n. 46800. Xàtiva. València. Telf. 96 224 90 80.