

Escuela ^{de} Papel



Escuelas
Saludables



CRA “VILLAS DE OROZCO”

VILLALBA DEL REY

VIVIR SALUDABLEMENTE: ENSEÑÁNDO HÁBITOS SALUDABLES A HIJ@S Y ALUM@S...

Parte de su responsabilidad como docente o padre es enseñar a nuestros niños a llevar vidas sanas ahora y cuando sean mayores. El mejor momento para comenzar a enseñar estas lecciones es desde la primera infancia, antes de que las opciones no saludables se conviertan en malos hábitos. Todo parte de crear hábitos a través de rutinas diarias, con organización, disciplina y voluntad, practicando lo que predicamos. Simplemente, con decirles que no deben hacer, no funciona. Ellos también necesitan ver que sus modelos en casa y en la escuela eligen comportamientos sanos. Es por eso que resulta tan importante que todos los miembros de la familia o aula participen de manera activa en la práctica de actividades que tenga como objetivo alcanzar unos niveles saludables en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida.

Los hábitos de estudio saludables ayudan a nuestros niños a tener éxito en la escuela y a reducir el estrés. Lea con su hijo y que su hijo lea con usted. Esto le ayudará en su proceso lector y redacción. Le ayudará también a incorporar la lectura como parte habitual de su vida. Designaremos un lugar atractivo y concentrado para que estudie. Al tener un lugar especial para hacer la tarea resulta más fácil que la tarea se haga. Fijaremos un horario para estudiar. Hablaremos con él para encontrar un horario que le venga bien para comenzar a hacer su tarea. ¿Justo después de clases? ¿Después de jugar un rato? Un horario acorde a todos y cumplirlo.

Los hábitos de alimentación, ocio y tiempo libre saludables, compartir comidas saludables en familia o en el colegio nos brinda la oportunidad de ayudar a nuestros niños a desarrollar una actitud positiva en la alimentación. También nos permite convertirnos en un modelo de hábitos alimenticios saludables. Estableceremos horarios fijos para cada comida. Sin un horario, los niños tienden a consumir una mayor cantidad de refrigerios, y generalmente eligen aquellos que tienen mayor contenido de calorías.

Los niños maduran su cuerpo y su mente a través del juego. Nuestros hijos ven mucho la televisión. Quitamos tiempo para el juego y para la tarea. Establezca límites horarios (juego, televisión, consolas) y elija programas sin violencia y apropiados a su edad.

Para tener un cuerpo saludable hay que complementar los buenos hábitos alimenticios con el

hábito del ejercicio. Asegúrese que su hijo/alumno haga todos los días algo que requiera algún tipo de actividad física. Salgan a caminar o a andar en bicicleta en familia o cualquier otra actividad física; además de beneficioso para la salud sirve para afianzar los lazos familiares y sociales.

En los hábitos de descanso saludable, todos tenemos la necesidad de dormir. Según nuestra edad y actividad física necesitaremos más o menos horas de descanso. A modo orientativo se puede establecer el siguiente criterio: de 4 a 8 años, 12 horas; de 8 a 12 años, 10 horas. A los adolescentes les gusta dormir y tal vez necesiten alguna hora más; prográmelos de tal manera que ellos mismos sean su propio despertador.

Y por último recuerde, los cambios llevan tiempo y a veces son muy difíciles de conseguir, pero con paciencia, tesón y fuerza de voluntad, podemos entre todos hacer que tengamos hábitos de vida más saludables.

CRA “Villas de Orozco” Villalba del Rey.
Antonio Cebrián Sevilla /
José Emilio Patiño Domínguez

Coordinación: Centro de Profesores de Cuenca
 Plaza del Carmen 4
 Telf: 969 231 218 Fax: 969 228 051
 cuenca.cep@jccm.es
 http://www.cepcuenca.com

CONSEJO DE REDACCIÓN

Alejandro Dolz del Centro de Profesores de Cuenca
 Cristina Mariano del CRIEC de Carboneras
 José Fernando Lorente del CP “Antón Martín”
 José Miguel Martínez del CRA “Jorge Manrique”
 Isabel Mena del CP “San Julián”
 Luis Ángel Martínez del CRA “Guadiela”
 Francisco Romero del CP “Princesa Sofía”
 Carlos Alarcón y Rebeca Collado del CRA “Ribera del Júcar”

Escuela de Papel no se identifica necesariamente con las opiniones vertidas en sus páginas, quedando éstas bajo responsabilidad de los firmantes.

Imprime:
 Eurográficas S.L.L.
 C/. Colón, n.º 27 - Telf.: 969 230 556
 Dep. Legal: CU-42-2003.



CRA "LOS SAUCES"

CAÑAMARES

LOS ALIMENTOS

En la localidad de Cañamares, una de las secciones que integran el C.R.A. "Los Sauces", la actividad que hemos realizado con los alumnos de Infantil y del primer ciclo de Educación Primaria, relacionada con la alimentación ha sido "LA RUEDA DE ALIMENTOS".

Hemos llevado a cabo esta actividad, dada la gran importancia que tiene la alimentación para los niños de infantil y primaria, ya que vemos importante concienciar a los niños/as desde pequeños la necesidad de una buena alimentación para estar sanos y tener una vida lo más saludable posible.

Esta actividad consiste en poner en un panel todo lo que los alumnos han buscado y recortado de fotos o dibujos de alimentos en cada uno de los cuatro grandes sectores que componen la rueda; estos sectores son:



Grupo 1.- Leche y derivados. Se pondrán pegados en una cartulina blanca con el título "PARA CRECER".

Grupo 2.- Carnes, pescados y huevos. Pegados todos los alimentos en una cartulina rosa con el título "PARA SER FUERTES".

Grupo 3.- Verduras, hortalizas y frutas. En una cartulina verde con el título "PARA ESTAR SANOS"

Grupo 4.- Cereales, azúcar, bebidas, legumbres, pasta, aceite y grasas. En una cartulina amarilla con el título "PARA NO CANSARNOS".

Cada día trabajamos un grupo de alimentos. Las actividades que realizamos es: clasificar los recortables y las fotos traídas por los alumnos y pegarlos, comentar las características de cada alimento, dónde se compran, si comemos en casa o no, las ventajas y los inconvenientes de comer estos alimentos, etc.

Una vez trabajados todos los grupos y hecho ya todo el mural, terminamos haciendo un tren con vagones llenos de alimentos de los distintos grupos y los nombres de las tiendas donde podemos encontrarlos.

En Educación Infantil y Primer ciclo de Educación Primaria, las tutoras junto con la aprobación de las madres/padres hemos decidido poner un menú de almuerzos para que los alumnos/as traigan de casa los alimentos que correspondan y así comer sano y llevar una alimentación adecuada.

Lunes: lácteos. Martes: bollería no industrial. Miércoles: fruta. Jueves: bocadillo. Viernes: zumo y galletas.





LA SALUD DE NUESTROS ALUMNOS ESTÁ EN JUEGO

Hace poco leí en el País Semanal nº 1.672 un artículo que sólo con el título me llamó mucho la atención: "Papá, dame un respiro". Se trataba de un artículo donde se daba explicación a muchas de las cosas que les pasa a nuestros escolares y que en muchas ocasiones sufren en silencio sin ser capaces de gritar el título del propio.

El artículo en cuestión me hizo reflexionar sobre varios temas, como por ejemplo el consumismo, que hoy en día tienen tan interiorizado los niños y que merma la solidaridad contra el egoísmo y que en las fechas en las que nos encontramos (Navidad) nos viene a la cabeza la interminable carta a los Reyes Magos a los cuales la crisis no les debe afectar en Oriente.

Por otra parte, los maestros constantemente comentamos el caso de algún alumno que, si contáramos las horas, pasa más tiempo en el colegio que con sus padres, y me refiero sólo en su compañía, sin contar si realmente le prestan atención o no. Se ha adelantado considerablemente la edad a la que los alumnos van a clases particulares para hacer los deberes a las que se les suma las clases de informática, de deporte, de inglés, de máquina... Eso puede llegar a producir estrés, un estrés en la mayoría de los casos silencioso. En contraposición están los padres

sobreprotectores, que les lleva a estar constantemente pendientes de sus hijos, sin dejarles elegir ni asumir equivocaciones y que llegan a la universidad y todavía tienen a sus papás rellenándoles la solicitud... En fin!!

Y ¿qué pasa con la alimentación? Pues que ha cambiado mucho. Sólo debemos observar qué almuerzan nuestros alumnos por las mañanas. A la mayoría "les han metido" en la mochila un bollo y un zumo quedando atrás el típico bocadillo o sándwich de salchichón, jamón o mortadela que, claro está, no los venden hechos... Esto se traduce la mayoría de las veces, y los datos ahí están, en niños con kiletos de más que solucionamos apuntándolos a las clases extraescolares de algún deporte que con suerte, el niño ha elegido pero eso sí, si se apunta ¡es para ser el mejor!

Reconozco que no debe ser nada fácil ser padre hoy en día, pero debemos tener en cuenta en cada momento si estamos velando por el bienestar de nuestros hijos o por el nuestro propio porque eso les puede afectar, como el tabaco, gravemente a la salud.

Carolina Alonso Julián





CP "CASABLANCA"

CUENCA

UN DESAYUNO SALUDABLE TE DARÁ UN DÍA FELIZ

Los niños de 3 años, junto con sus papás, hemos acordado realizar a la hora del almuerzo: EL DESAYUNO SALUDABLE.

La "seño" venía observando que los niños almorzaban casi todos los días lo mismo, y todo a base de bollería industrial, chocolate etc. Y decidió llevar la iniciativa a los papás. Cada día se iría variando los alimentos con el fin de que la alimentación fuera equilibrada y saludable.

La palabra SALUDABLE es lo mismo que sano. Y estar sano significa

estar bien, no estar enfermos. Lo que se pretende con este desayuno es que la alimentación de los niños sea variada y evitar los malos hábitos alimenticios y lo vamos a poner en práctica, almorzando aquí en el cole. Tomaremos lácteos, fruta, bocadillos y porqué no, algún día bollitos, mañanitos, etc.

Como dice el refrán, "desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo". Empezar la mañana con un buen desayuno nos ayuda a afrontar el día con energía renovada y a encauzar el ritmo adecuado de nuestra alimentación.



¿QUÉ DEBEMOS COMER?

Para comer sano y con calidad tenemos que seguir unas normas:

Comer abundantes alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, patatas, legumbres, cereales, arroz, pasta, pan)

Consumir semanalmente pescado (preferente azul) y huevos.

Usar el aceite de oliva en crudo y para freír.

Comer frutos secos y miel pero con moderación.

Utilizar poca sal, sustituirla por hierbas aromáticas.

Carne roja algunas veces al mes.

Diariamente, leche, yogur, queso.

Realizar alguna actividad física diariamente.

La forma más sana de comer es siguiendo la DIETA MEDITERRÁNEA, que consiste en tal como está en la tabla.

CADA MES	CARNES ROJAS			
CADA SEMANA	DULCES	HUEVOS		
	POLLO	PESCADO		
A DIARIO	QUESO	YOGUR		
	ACEITE DE OLIVA			
	FRUTAS	FRUTOS SECOS	VERDURAS	LEGUMBRES
	PAN	PASTA	ARROZ	CEREALES PATATA

CP "LUIS DE MATEO"

CASASIMARRO

SALUD BUCODENTAL

La caries y la enfermedad periodontal son, actualmente, los problemas de salud más frecuentes que padecen los escolares. Ambas patologías pueden evitarse si se interviene sobre los principales factores causantes, siendo la prevención el principal método que poseemos para reducir la incidencia de estas enfermedades.

La etapa idónea para aplicar técnicas preventivas es la infancia, por esta razón el SESCOAM ha desarrollado un programa de Atención Bucodental Infanto-Juvenil cuyo objetivo es mejorar la salud oral de la población escolar de nuestra comunidad, y concienciar sobre la importancia de la prevención en la Salud Bucodental.

Dicho programa se lleva a cabo en las USBD (Unidades de Salud Bucodental), que están formadas por un odontólogo y un higienista dental, profesionales de la salud oral. Su actividad se dirige a la educación y promoción de la salud oral mediante la adquisición de hábitos saludables higiénicos (cepillado dental) y alimentarios



(dieta no cariogénica); por otro lado incluyen fluorizaciones tópicas a los niños de manera preventiva, y el diagnóstico y tratamiento bucodental cuando se requiere.

Las USBD se desplazan anualmente a los centros escolares para realizar la exploración bucodental a los alumnos de primaria. Una vez efectuada, los padres reciben un informe con el resultado de la misma, y a los alumnos que precisan recibir un tratamiento específico se les atiende en los centros de salud.

Durante el curso 2008/09, la USBD de Iniesta-Casasimarro se ha desplazado al C.P. "Luis de Mateo" para explorar a los niños de 1º, 3º y 5º de primaria, determinando su grado de salud oral y la necesidad de tratamiento específico. Se instruyó a los escolares sobre el cuidado de los dientes fomentando una higiene oral adecuada (refuerzo del cepillado dental) y una dieta saludable, y además los niños de 6 años recibieron fluorización tópica de sus dientes con el fin de prevenir la caries.

Este programa trata de captar a los niños en edad escolar para incluirlos en el Programa de Salud Bucodental, pero además está dirigido a los padres para conseguir que sean nuestros aliados en la educación para la salud oral de sus hijos, y sensibilizarlos con la necesidad de la visita regular al dentista, lo que permite detectar precozmente cualquier patología y favorece que el niño se acostumbre a las exploraciones y no se genere tanta ansiedad y miedo en la consulta.

Odontóloga e Higienista Dental del Centro de Salud de Casasimarro.

COMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE 3º DE PRIMARIA:

Llegamos al cole, dimos clases y durante el recreo nos revisaron la boca, después almorzamos. Hicimos una fila y entramos de uno en uno en la clase donde nos hicieron la revisión. Nos preguntaron para rellenar un cuestionario varias cosas: si nos lavábamos los dientes, cuántas veces, si comíamos golosinas, chocolates, dulces, si íbamos al dentista. Después nos dieron un papel para que lo vieran los padres donde ponía si teníamos que ir al dentista a empastarnos, si nos tenían que poner un aparato, etc. Las chicas fueron muy simpáticas y muy buenas. Nos gustó mucho porque hemos aprendido muchas cosas: cómo tener la boca sana, los dientes sin caries, las veces al día que nos teníamos que lavar los dientes y lo importante que es lavarlos para no tener caries. Además nos dieron muy buenos consejos.



IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN EL CRIEC

Para hablar sobre hábitos saludables consideramos fundamental partir de la definición de salud que aporta la OMS: “estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades”. Partiendo de esta definición podemos definir los hábitos saludables como aquellas conductas o hábitos que mejoran nuestra salud.

Hoy en día todos conocemos los beneficios que para nuestra salud tiene un estilo de vida saludable por ello nuestros hábitos de vida repercuten directamente en la salud. A pesar de ello, las estadísticas nos siguen demostrando cada vez más que son muchos los problemas relacionados con el bienestar de las personas: obesidad infantil, tabaquismo, sedentarismo...

Dado que el alumnado asistente al CRIEC (10 – 11 años) se encuentra en una etapa vital para la adquisición de conductas beneficiosas, resulta especialmente significativo para nosotr@s, reforzar aquellos comportamientos que ayudan a tener una vida sana. Para ello, a lo largo de la semana intentamos tener presente los tres pilares que sustentan una forma de vida lo más saludable posible: alimentación, actividad física e higiene.

En cuanto a la alimentación y aunque parezca algo obvio, nuestra salud depende en gran medida de ella y es por esto que en nuestro centro intentamos que sea lo más equilibrada posible de manera que se ajuste a la pirámide alimenticia y a las normas establecidas por el programa de comedores escolares. Pero, no es oro todo lo que reluce pues a la hora de ponerlo en práctica los alumn@s ponen muchas excusas con tal de no comer verdura, pescado, sopas, fruta... Debido a esto siempre ponemos en duda que los hábitos alimenticios de muchos de ellos sean los correctos. Es en ese momento cuando nuestro papel como educadores se centra en explicarles la importancia y necesidad de llevar una dieta sana y equilibrada, intentando no quedarnos solo en explicaciones sino poner en práctica rutinas alimenticias: incluyendo fruta en el desayuno,



no, verdura en las cenas, pescado con mayor frecuencia, llevando a cabo cinco comidas diarias,...



El segundo gran referente de una vida saludable es la actividad física, la cual durante la infancia fomenta un correcto desarrollo de la persona. En base a esto, a la hora de elaborar nuestra programación semanal hemos procurado incluir el máximo número de actividades físicas que nos ayuden a conseguir objetivos como la socialización y el desarrollo de habilidades no solo físicas sino también mentales.

Para lograr estos objetivos concretamos dos periodos de actividad física. Uno es el juego libre, en el que diariamente los alumnos tienen a su disposición una gran variedad de materiales que no están acostumbrados a usar resultándoles especialmente atractivos y motivadores. El otro periodo es la actividad física dirigida, en la cual se practican actividades en la naturaleza y juegos deportivos, que forman parte de la metodología de nuestro proyecto.

Por último y no menos importante, prestamos atención a una correcta higiene, entendida en su sentido más amplio, por tanto incluye además de la higiene corporal la higiene de los espacios y materiales que normalmente usamos. Durante la semana en el CRIEC intentamos que los alumn@s asimilen rutinas como mantener limpia la habitación, ventilarla, lavarse las manos antes de comer, los dientes después y ducharse al menos tres veces por semana. Rutinas todas ellas que afectan directamente a nuestra salud.



Equipo de docentes del CRIEC



CRA "LOS ROMERALES"

SOTOS

¡¡A COMER!!

Hay una gran variedad de alimentos que podemos tomar. Estos alimentos se pueden clasificar de muchas maneras; por ejemplo, según su origen.

Los alimentos se clasifican según su origen en tres grupos: orígenes animal, vegetal y mineral.

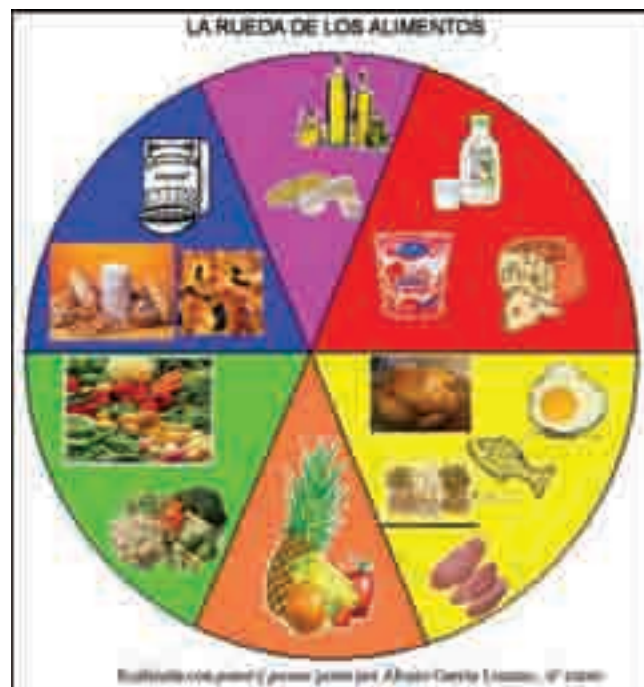
Los alimentos de origen animal son los que proceden de los animales. Por ejemplo: la carne, el pescado, la leche y los huevos. Los alimentos de origen vegetal son los que proceden de las plantas. Por ejemplo: las frutas, las verduras, las legumbres y los cereales. Los alimentos de origen mineral son los que no proceden de seres vivos. Por ejemplo: la sal, el agua y, en general, los minerales.

Alimentos frescos y alimentos conservados: Podemos consumir los alimentos recién comprados, y comerlos frescos. También los podemos conservar, para no tener que consumirlos en el momento. Antes de comprar un alimento conservado, debemos comprobar la fecha de caducidad.

Cómo alimentarnos:

Menús tipo y raciones:

La ración es la cantidad de alimento que tomamos en las comidas: por ejemplo un trozo de pan, un filete de arroz o puré... Es aconsejable repartir los alimentos en 4 tomas (desayuno, comida, merienda y cena) El desayuno es muy importante debido a que nos aporta la energía necesaria para comenzar el día. Esta importancia aumenta en los niños de edad escolar debido al esfuerzo físico e intelectual al que se ven sometidos hasta la hora de la comida.



Un desayuno completo debe tener:

1. Una fruta o zumo natural.
2. Un alimento sólido: pan con aceite, tostadas o cereales.
3. Un vaso de leche, un yogur o queso.

La comida será lo más variada posible. Debe contener el 30% de las calorías necesarias para todo el día:

1. Una ración de legumbres, arroz, pastas o patatas.
2. Una ración de carne, pescados o alternativa.
3. Una ración o guarnición de ensalada o verduras.
4. Una pieza de pan.
5. Una pieza de fruta.

La merienda será ligera y contendrá, según necesidades y costumbres, un vaso de leche o yogur, unas galletas, bocadillo o pieza de fruta.

Tipo de alimento	Ración mínima diaria para adultos	Ejemplos de producto
Leche y derivado	2	Vaso de leche, yogures, porción de queso.
Carnes, pescados y huevos	2	Filete de carne o pescado, huevos.
Verduras, hortalizas y frutas	4	Piezas de manzana, rodajas de sandía, racimo de uva, platos de verdura y ensalada, naranja.
Pan y cereales	4	Rebanada de pan, harina, tazas de arroz/macarrones, tazas de cereales.
Legumbres y patatas	1	Tazas de legumbres cocidas, tazas de patatas cocidas, medio plato de patatas fritas.
Grasas y aceites	4	Cucharada de aceite de oliva.



La cena es necesaria para evitar muchas horas sin ingerir alimentos, será variada al igual que el almuerzo y constará de:

1. Una sopa o plato de verduras o patatas.
2. Una ración de pescado, huevos o carne.
3. Una fruta.

Es muy recomendable contrastar los menús que reciben los niños en los comedores escolares, que normalmente se envían a los padres con carácter quincenal o mensual, para adaptar las cenas a aquellos alimentos que no han tomado y poder así conseguir mayor variabilidad y mejor equilibrio nutricional.



DIETA EQUILIBRADA

La dieta equilibrada:
Consistirá en tomar 1 ó 2 alimentos al día de cada uno de los siete grupos de la rueda de los alimentos, así tendríamos, por ejemplo:

Leche	Diariamente	2 a 3 vasos
Quesos	Semanalmente	2 a 3 veces
Legumbres y Patatas	Semanalmente	2 a 3 veces
Carnes y Pescados	Semanalmente	2 a 3 veces- alternando
Huevos	Diariamente	uno
Verdura	Diariamente	
Frutas	Diariamente	

Para saber más y participar: <http://www.alimentacionynutricion.org/es/intro.php>

Para saber más y jugar: <http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/program/apli/ali.html>

Lydia Pérez, Natalia Gómez, Álvaro García y Enrique Ferrer, 6º curso, CRA Los Romerales.



COLEGIO "Ntra. Sra. DEL REMEDIO"

SAN CLEMENTE

APUESTA POR UNA ALIMENTACIÓN SANA

Desde el colegio se pretende llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada, por lo que todos los miércoles los niños traen en su desayuno una pieza de fruta. Con esto se intenta evitar el consumo excesivo de bollería industrial.

Este curso, el Departamento de Educación Física lanza una propuesta saludable orientada a los alumnos de nuestro centro. Dicha propuesta consiste en la ingesta de una pieza de fruta fresca al menos en una de las sesiones de clase que tenemos a la semana. Con ello, perseguimos

inculcar en nuestros alumnos/as hábitos saludables que puedan llevar a cabo fuera del centro en su vida cotidiana, además de hacer frente y prevenir la obesidad infantil, mediante una alimentación sana y la práctica regular de actividad física.



CP "ANTON MARTIN"

MIRA

DIETA SALUDABLE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogurt, tostadas con mermelada y un zumo de naranja	Leche con cereales y tostada con mermelada de fresa	Leche con cereales de maíz, zumo de naranja y tostadas con aceite de oliva.	Leche con cereales y tostada de aceite de oliva.	Bacon con tomate y un zumo de piña	Leche con magdalenas, galletas de chocolate y zumo multifrutas	3 piezas de fruta y leche con cereales
ALMUERZO	Bocadillo de sobrasada y un zumo de piña	Bocadillo de jamón y tomate	Bocadillo con pan integral con jamón ibérico y un zumo.	Una pieza de fruta	Bocadillo de ibéricos	Una fruta y tostada de aceite de oliva	Bocadillo variado. Chivito
COMIDA	Garbanzada de bacalao y una pera	Paella con marisco, pollo y verduras. Naranja	Pollo asado con patatas fritas y yogurt.	Lentejas y lenguado a la plancha	Espaguetis con ensalada. Pera	Pimientos rellenos de arroz con jamón	Barbacoa de embutido. 2 caquis.
MERIENDA	Un vaso de leche con cereales integrales	Bocadillo de jamón cocido y queso	Una pieza de fruta y un vaso de leche con galletas	Una pieza de fruta	Una mandarina y una manzana	Leche y una pieza de fruta	Tarta de chocolate con anisetes
CENA	Plato de puré de verduras y un plátano	Lasaña de queso. Pera	Lenguado a la plancha y fruta.	Mero a la plancha, ensalada y plátano	Panga al horno y puré de patatas. Naranja	Puré de verduras, queso fresco con miel y mandarina.	Menestra de verduras y jamón cocido a la plancha. Una fruta.

Dieta saludable elaborada por los alumnos de 5º y 6º de primaria del CIP "Antón Martín".

MIRA





CRA "RIBERA DEL JÚCAR"

VALVERDE DEL JÚCAR

Muchos de nosotros pensamos que llevamos una vida sana y que tenemos hábitos de vida saludables pero, ¿de verdad es así? Contesta este pequeño test y lo comprobarás.

1-¿QUÉ SUELES TOMAR PARA ALMORZAR?

- A- Fruta.
- B- Bocado.
- C- Bollo de chocolate.

2-¿A QUÉ SUELES JUGAR EN EL RECREO?

- A- Fútbol u otros deportes.
- B- A caminar o a juegos estáticos.
- C- A hablar con los compañeros sentados en el patio.

3-¿CÓMO SUELES IR AL COLEGIO?

- A- Andando o en bici.
- B- A veces en coche.
- C- Siempre en coche.

4-¿QUÉ HACES POR LA TARDE DESPUÉS DEL COLEGIO?

- A- Salir con tus amigos a jugar.
- B- Ir a la biblioteca a pasear.
- C- Jugar al ordenador y ver la tele en casa.

¿HÁBITOS SALUDABLES?

5-¿QUÉ TE GUSTA COMER DE POSTRE?

- A- Una fruta.
- B- Un yogur o un flan.
- C- Un dulce.

6- ¿CUÁL ES TU HOBBY FAVORITO?

- A- Hacer deporte.
- B- Pasear.
- C- Ver la tele.

MAYORÍA DE A: Eres "super sano". Tus costumbres y tus hábitos alimenticios no podrían ser mejor. Sigue así y te convertirás en un adulto con una salud de hierro.

MAYORÍA DE B: Tienes unos buenos hábitos aunque todavía pueden mejorar. Presta atención a lo que comes y no te dejes llevar por las tentaciones de chocolate...

MAYORÍA DE C: ¡Debes cambiar tus costumbres YA! La tele y los dulces son muy apetecibles pero no se puede abusar de ellos. Haz un esfuerzo, come sano y haz más ejercicio, verás como tu cuerpo te lo agradece.

CELEBRACIÓN DE SAN ANTÓN: UNA SANA COSTUMBRE



En la localidad de Buenache de Alarcón, perteneciente al CRA "Ribera del Júcar", celebramos todos los 17 de enero la festividad de San Antón. Para ello mayores y pequeños nos dirigimos a la iglesia del pueblo llevando nuestras mascotas para escuchar misa. A continuación, la imagen de San Antón

sale en procesión hasta la ermita del mismo nombre que se encuentra a las afueras del pueblo y todos los vecinos la acompañamos para recibir la bendición. Una vez allí, el sacerdote bendice a todos los animales y terminamos la jornada disfrutando de un almuer-

zo todos juntos. Se trata de una tradición arraigada en el pueblo y que permite disfrutar de una jornada de convivencia en plena naturaleza y en compañía de nuestras mascotas favoritas.





CP "VIRGEN DEL ROSARIO"

VALERA DE ABAJO

TALLER DE COCINA

Desde el C.E.I.P "Virgen del Rosario" de Valera de Abajo, estamos proponiendo a nuestros alumnos, de infantil sobre todo, unos hábitos saludables de alimentación. Para ello se han llevado a cabo varias actividades.

Una de ellas se desarrolla durante todo el curso y en los tres niveles de infantil. Sus tutoras han propuesto a las familias sustituir las chucherías de los cumpleaños por bocadillos, zumos, así como postres caseros cocinados por las madres. Esta iniciativa ha sido muy bien acogida tanto por parte de los niños, como por los padres.

Otra actividad ha sido acercar a los niños a la verdura, y todos sabemos lo difícil que suele resultar eso. De esta manera se les invitó a que elaboraran su propia ensalada, con ingredientes de lo más comunes, para degustarla después. La actividad fue todo un éxito, pues los niños más reticentes se animaron a probar algunos ingredientes al ver comer a sus compañeros.

Por último, se realizó un taller de cocina dirigido por las cuatro maestras de infantil, donde elaboraron postres caseros invitando después a todo el colegio. Pudimos degustar: turrón de chocolate, trufas de chocolate y galletas de coco. Os dejamos la receta que más triunfó, es muy fácil y todos la podéis realizar. Esperamos que la disfrutéis.



GALLETAS DE COCO

Ingredientes:

- Galletas tipo María
- Leche tibia.
- Nocilla.
- Coco rallado.

Elaboración:

Se untan dos galletas con Nocilla y se unen. Después se empapan (no demasiado) en la leche tibia. Por último se rebozan con el coco rallado.

¡LISTAS PARA TOMAR!



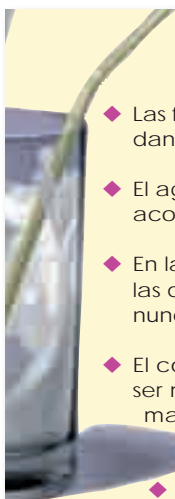
Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia



- ◆ Los escolares tienen que comer de todo, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan.
- ◆ Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.
- ◆ Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.
- ◆ Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de alimentos crudos (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).
- ◆ En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en proteínas de origen animal: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- ◆ Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares.
- ◆ Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.



- ◆ Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- ◆ El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- ◆ En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse nunca.
- ◆ El consumo de dulces, refrescos y "snacks" debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la norma.
- ◆ Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.
- ◆ La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.
- ◆ La práctica del ejercicio físico, complementada con una alimentación saludable,



- ◆ ble, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.
- ◆ El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.
- ◆ Comer es una necesidad y un placer. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.
- ◆ El abuso de la comida rápida nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

Extracto de la publicación *La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia* Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005

CEAPA
Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos



CP "SAN JULIÁN"

CUENCA

ELABORACIÓN DEL PAN



1. Lo principal es lavarse bien las manos y limpiar las mesas.

2. Pesamos 40 gramos de levadura y 750 gramos de harina, 400 mililitros de agua y una cucharada de sal.



3. Mezclamos bien todos los ingredientes.



4. Y ñeimos la masa con gracia durante 10 minutos mientras cantamos esta canción: "así se ñe, así se amasa, así se le da la vuelta a la masa".



5. Ponemos la masa en una bandeja y la dejamos reposar una hora hasta que doble su volumen.



6. Pero bien abrigada y con un poco de humedad.



7. Pasada una hora la volvemos a heñir y la llevamos al horno.



8. Marcamos los panes con las iniciales de cada alumno.



9-10. Y, después de 45 minutos, tenemos un delicioso pan.

11. Tan delicioso que Raquel no puede evitar darle un mordisco.





CRA "CAMINO REAL DE LEVANTE"

GRAJA DE INIESTA

FÁBULA DEL CUERPO

Un día la mano izquierda le dijo a la mano derecha:

- Mira, nosotras trabajamos todo el día mientras el estómago no hace nada.

Las piernas escucharon y dijeron:

- Tienes razón, nosotras también estamos cansadas caminando todo el día para comprarle alimento al estómago y él sólo come sin hacer nada para conseguirlo.

La mano derecha gritó:

- Hagamos huelga, no le demos ya comida al estómago. Que él se las arregle si quiere.

Entonces habló el estómago:

- Amigos, ustedes están pensando mal. Nuestros trabajos son muy diferentes, pero la verdad es que dependemos muchísimo los unos de los otros.

Los brazos gritaron:

- Cállate. Esos son los argumentos de un flojo. Desde ahora no vas a comer nada, absolutamente nada.

Pasaron unos días.

- ¡Ay qué débil me siento!, se quejó un brazo al otro.

- Yo también, no sabes lo cansado que me siento.



Las piernas se quejaron:

- Nosotras apenas nos podemos mover.

Y todas las partes del cuerpo decían lo mismo. Todos se sentían desfallecer.

Entonces el estómago habló:

- Yo también me siento débil. Si me alimentan podré trabajar de nuevo y ustedes y yo nos sentimos mejor.

- Bueno, vale la pena probarlo, dijo la mano derecha. Y las piernas con mucha dificultad llevaron el cuerpo a la mesa, las manos cooperaron y metieron la comida en la boca.

Al poco rato las manos exclamaron:

- Ya nos sentimos mejor.

Todos los miembros del cuerpo decían lo mismo.



Entonces comprendieron que todos los miembros del cuerpo deben cooperar si quieren conservarse con buena salud. Y el estómago comprendió que él depende del trabajo de los miembros y que debe repartir, por igual, con los miembros todo lo que llegue a él.

Hay muchas partes y un solo cuerpo. Cuando uno sufre, todos los demás sufren con él y cuando recibe atención, todos se alegran con él.

CRA "Camino Real de Levante"



CRA "SAN JOSÉ DE CALASANZ"

PALOMARES DEL CAMPO

LA OBESIDAD

Había una vez un niño llamado Lucas que tenía problemas de obesidad, y tenía que ir todos los días al médico. El médico le dio un régimen para adelgazar, pero él se opuso.

Un día fingió estar enfermo para que sus padres le diesen mucha comida. Cuando pasaron unos días, que él aún seguía fingiendo, había engordado diez kilogramos, y no podía levantarse de la cama. Entonces sus padres decidieron llevarlo al hospital. Cuando estaba en la cama del hospital empezó a llorar y se le apareció un espíritu que se había muerto, porque había tenido un problema de obesidad. Cuando Lucas salió del hospital, empezó a hacer ejercicio, deporte y empezó a comer comida sana, fue el niño más sano de su clase y cuando se hizo mayor ayudó a los niños que tenían el problema que él había tenido antes.

Un día se encontró a un niño que no podía adelgazar porque en el interior de su cuerpo tenía una bacteria que cada día, aunque no comiese, hacía que engordara tres kilos. Lucas se entristeció y lo ayudó estudiando para esa enfermedad. Cuando encontraron la solución era un poco tarde porque había muerto, pero esa solución que



había encontrado ese día le ayudó a muchos niños y así nunca más murió un niño por esa enfermedad.

Y colorín, colorado, este saludable cuento se ha acabado.

Alumnas de Huerta de la Obispalía

CRA "GUADIELA"

SECCIÓN DE VILLACONEJOS



LA AMOREXIA

LA amorexia se repite en muchos casos, por ejemplo: en los modelos. Son un ejemplo de muchos casos de amorexia porque los modelos para serlo deben ser casi perfectas en todo: tienen que tener buen tipo, buenas curvas y una sonrisa perfecta. Para eso algunas modelos se cuidan demasiado para tener un buen tipo y se muerden los dedos a la boca para devolver la comida y así no engordar nada, pero eso puede producir serios problemas en su cuerpo y si tiene hijos peor aún. Esto es un ejemplo para aquellas mujeres que piensan y creen que la amorexia es algo bueno.





CRA "ALONSO QUIJANO"

VILLAESCUSA DE HARO

EN EL RECREO: FRUTA

Cinco al día. Muchos son los medios en los que nos informan de que cinco piezas de fruta y hortalizas al día son la ración mínima de consumo diario para una dieta saludable. Lo podemos consultar en la web www.5aldia.com/ donde podemos encontrar recetas, trucos, consejos y mucha información.

Pero ¿realmente llega el mensaje a los alumnos? En nuestro centro hemos hecho la prueba y no todos los alumnos y alumnas conocen los beneficios de la fruta. Así que hemos realizado un almuerzo saludable en el que todo el alumnado se trajo una pieza de fruta para comer en el recreo. Además realizamos un pequeño debate hablando de la sana costumbre de comer fruta.

¿Cuánta fruta coméis al día?

La gran mayoría respondió entre una y dos piezas de fruta, coincidentes con el postre de la comida y la cena. Pero sí que tenemos a tres alumnas que suben la media consumiendo entre 4 y 6 piezas de fruta, sobre todo en invierno con las naranjas y mandarinas.

¿Cuál es la fruta que más te gusta? ¿Y la que menos?

Aquí tuvimos una gran disparidad de opiniones, y las frutas preferidas para unos eran las que menos gustaban a otros. Destacamos como frutas más deseadas la fresa, el plátano, el melocotón, las cerezas, el kiwi y la mandarina, y entre las frutas que no gustan la naranja (sobre todo si está agria), la pera, el kiwi y la piña que batió todo el récord de mala prensa.

Hablando de recreos, ¿qué te traes para almorzar?

La estrella es el bocadillo, más de la mitad de los chicos y chicas se lo traen acompañado a veces con un zumo. Las tortas también triunfan, ya que tenemos una muy buena panadería al lado del colegio, junto con los combinados de galleta-zumo-cereales.

¿Te gustan los zumos? ¿De bote o exprimidos en casa?

Aquí los maestros presentes en el debate nos sorprendimos de la victoria de los zumos comprados en tienda, frente a los zumos naturales de naranja. La causa principal es la presencia de pulpa en el zumo exprimido en casa, ya que los comprados en la tienda no presentan esta característica. Además destacaban el sabor más dulce del de bote, ya que el de naranja natural a veces "no queda bueno" ni con toneladas de azúcar.



¿Eliges tú la fruta que quieres comer?

Al comienzo del debate ya vimos claro que la gran mayoría sólo come una o dos piezas, pero al llegar aquí vimos que por lo menos les dejan elegir la que quieren comer. Prácticamente todos tienen un frutero en su casa para poder elegir entre las frutas que más le gustan, salvo verano, donde el melón y la sandía se imponen como el postre para todos.

Al terminar, nos fuimos comiendo la fruta que cada uno trajo, compartimos las mandarinas, plátanos, manzanas y alguna pera con los olvidadizos que se la habían dejado en casa, y disfrutamos del sabor y vitaminas que éstas nos ofrecen.

CP "JOSE MONTALVO"

HORCAJO DE SANTIAGO

Los alumnos de 4º B y 4º C realizaron una encuesta sobre hábitos alimenticios consultando a profesores del centro, compañeros y familiares. Las preguntas versaban sobre la frecuencia con la que éstos comen diversos tipos de alimentos durante la semana. El proyecto, enmarcado dentro del proyecto "Semana Saludable" del centro, se llevó a cabo durante 3 sesiones de inglés, durante las cuales los alumnos (repartidos en grupos de 3 ó 4 miembros) preguntaron a 8 profesores, 8 alumnos y 8 familiares.

Los resultados de la encuesta se reflejaron en una tabla de tamaño cartulina (como la que se adjunta a modo de ejemplo) elaborada por los propios alumnos.

Todos los grupos plantearon las mismas cuestiones que, traducidas al castellano, son las siguientes:

ENCUESTA

- ¿Con qué frecuencia comes...

- ... fruta?
- ... verdura?
- ... carne?
- ... pescado?
- ... pasta?
- ... comida rápida?
- ... golosinas?
- ... dulces?
- ... ensalada?

HOW OFTEN DO YOU EAT...

PROFESORES

COMPAÑEROS

FAMILIARES

QUESTIONS NAMES	...fruit?	...vegetables?	...meat?	...fish?	...pasta?	...fast food?	...candy?	...sweets?	...salad?
Alberto	3 days a week	4 days a week	3 days a week	Twice a week	Once a week	Never	Never	Never	3 days a week
Begoña	Every Day	4 days a week	Everyday	4 days a week	Twice a week	Never	Twice a week	3 days a week	Everyday
Mª José	Every Day	4 days a week	4 days a week	3 days a week	Twice a week	Never	Once a week	Everyday	Twice a week
Laura	Every Day	6 days a week	6 days a week	3 days a week	Twice a week	Never	Once a week	Twice a week	Everyday
Ana	Every Day	Everyday	Everyday	Twice a week	Twice a week	Once a week	Once a week	Sometimes	3 days a week
Vicky	Every Day	5 days a week	5 days a week	5 days a week	Once a week	Once a week	Twice a week	Once a week	Everyday
Iván	Once a week	Everyday	Twice a week	Once a week	Once a week	Everyday	Everyday	Twice a week	Once a week
Juan Carlos	3 days a week	4 days a week	Everyday	Everyday	Everyday	Everyday	Everyday	Twice a week	Never
Alberto	Every Day	Once a week	Once a week	Twice a week	Once a week	Once a week	Everyday	4 days a week	Twice a week
Nuria	Once a week	Never	Once a week	Never	Never	Never	Twice a week	Once a week	Twice a week
Lydia	Every Day	Once a week	Everyday	Everyday	Once a week	Sometimes	Sometimes	Everyday	Once a week
Inma	Everyday	Sometimes	Sometimes	Everyday	Once a week	Sometimes	Sometimes	Once a week	Everyday
Yoli	Every day	Once a week	Twice a week	Twice a week	Twice a week	Never	Never	Sometimes	Sometimes
Juanma	Every day	Sometimes	Twice a week	Once a week	Twice a week	Never	Never	Sometimes	Never
Celia	Every day	Twice a week	Sometimes	Sometimes	Twice a week	Sometimes	Sometimes	Everyday	Sometimes
Elisa	Every day	Everyday	Sometimes	Sometimes	Everyday	Never	Never	Everyday	Never
Juan Carlos	Every day	Twice a week	Three days a week	Once a week	Twice a week	Once a week	Once a week	Sometimes	Sometimes
Alicia	Every day	Twice a week	Once a week	Once a week	Three times a week	Once a week	4 days a week	Three days a week	Twice a week



A los encuestados se les ofrecían varias posibles respuestas: Todos los días (everyday), nunca (never), a veces (sometimes), una vez a la semana (once a week), dos veces a la semana (twice a week), tres, cuatro, cinco o seis veces a la semana (three, four, five, six times a week)

Al finalizar el trabajo, los dos grupos llegaron a las siguientes conclusiones:

- Los hábitos alimenticios de los profesores eran los más saludables, ya que comían con más frecuencia alimentos como ensalada, frutas y verduras, mientras que los dulces y la comida rápida aparecen con muy poca frecuencia en sus menús semanales.

- Los alumnos, en su mayoría, presentaban unos hábitos de alimentación considerablemente equilibrados, con una apreciable presencia de alimentos saludables, y una relativamente reducida aparición de dulces y golosinas.



- Ambos grupos coincidieron en señalar la importancia de la dieta equilibrada como medio para conseguir una vida más sana.

L@s alumn@s de 5º y 6º del CIP “José Montalvo” de Horcajo de Santiago entrevistan a D. Javier Rodeles, médico y director del Centro de Salud de Horcajo de Santiago.

- **PREGUNTA:** ¿Cuántos pacientes o enfermos hay en Horcajo?

• **RESPUESTA:** El 40% en enfermedades respiratorias y gripe.

- **P:** ¿Cuántos médicos hay para atenderlos?

• **R:** Tres médicos de cuerpo más uno el fin de semana.

- **P:** Además de médicos ¿Dispone, el Centro de Salud, de otro personal sanitario?

• **R:** Sí, personal de enfermería que son 4 enfermeros, más un PEAC de fin de semana.

- **P:** ¿Cuántos pacientes atienden cada día? De estos, ¿cuántos son niños o niñas?

• **R:** Unos 170 pacientes al día de los que aproximadamente 20 son niñ@s.

- **P:** ¿Qué revisiones médicas hacen a los alumnos y alumnas del colegio?

• **R:** Las incluidas dentro del programa de salud infantil: 4, 11 y 14 años.

- **P:** ¿Cuál es la enfermedad más común en nuestro pueblo?

• **R:** Gripe y enfermedades respiratorias.

- **P:** Cuando terminan su trabajo, ¿el Centro de Salud sigue abierto?

• **R:** Sí. El centro de salud está abierto las 24 horas del día, pero a partir de las 15,00 horas hasta las 8,00 de la mañana se hacen guardias para atender las emergencias.

- **P:** ¿Cómo tienen organizadas las guardias?

• **R:** El tiempo de guardia está cubierto por un médico y una enfermera, de lunes a viernes, los fines de semana los cubren un PEAC y dos médicos.

- **P:** ¿Quién hace las guardias?

• **R:** Las guardias las llevan a cabo tres médicos.

- **P:** Debe ser muy duro trabajar toda la noche, cuando tienen guardia y después seguir trabajando en la consulta todo el día?

• **R:** Sí. En la actualidad se puede librar al día siguiente. Las enfermeras tienen sustituto, pero los médicos no.

Le agradecemos que nos haya recibido y atendido en esta entrevista y que la guardia de esta noche la tengan tranquila.



CONCURSO "CUIDA-T"

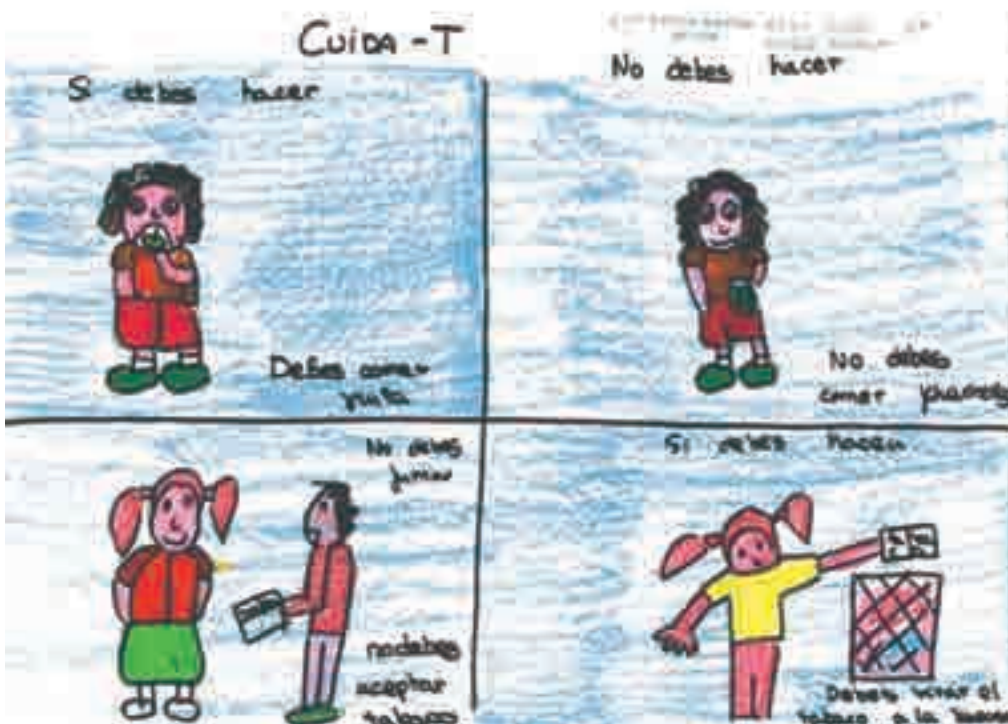
GANADORES DEL CONCURSO ESCOLAR DE CARTELES SOBRE SALUD EN LA ESCUELA

Dirigido a los alumnos de tercer ciclo de Primaria. Podrán ser confeccionados de forma individual o en grupos de dos componentes como máximo. Los carteles tendrán que reflejar cualquier contenido de la salud escolar (tabaquismo, higiene, hábitos, salud física, etc.). Tendrán que estar confeccionado como mensaje directo y motivador a los lectores (comunidad escolar) provocando actitudes positivas.

Se adjudicarán tres premios. El primer premio consistirá en una cámara fotográfica y reproducción del cartel para su difusión entre todos los centros participantes del proyecto de Prensa Escolar. El segundo premio consistirá en un aparato MP3. El tercer premio será una mochila escolar.



Primer Premio.
Leticia Abarca, 6º Primaria
CP "Princesa Sofía" de Minglanilla.



Segundo Premio.
Alicia Luján e Isabel Andújar, 6º Primaria
CP "Antón Martín" de Mira.



Tercer Premio.
Alba Murga y Najara Moraga
CP "Luis de Mateo" de Casasimarro.



www.escueladepapel.com



www.lasendadelaspalabras.com

PARTICIPANTES EN EL VII PROYECTO DE PRENSA ESCOLAR DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA Y CENTRO DE PROFESORES DE CUENCA

A través de este proyecto se pretende fomentar la prensa escolar en los centros de infantil y primaria de la provincia de Cuenca como una actividad que articula, transversalmente, todas las materias. A la vez, potencia la integración de los medios de comunicación y las nuevas tecnologías en el currículo.

Miradas:	CIP "Antón Martín" - C/ Callejuela 18. 16393 Mira (Cuenca) 969340134 - 16001570.cp@edu.jccm.es josefdolorente@gmail.com
El Salero:	CIP "Princesa Sofía" - Carretera Cuenca-Albacete 16260 Minglanilla (CU) 962187218 - 16001557.cp@edu.jccm.es
Viruta:	CIP "Virgen del Rosario" - C/San Roque 10. 16190 Valera de Abajo (CU) 969208046 - 16002586.cp@edu.jccm.es
CRA.com:	CRA "San José de Calasanz" - Avda. José Antonio 14. 16169 Palomares del Campo (CU) 969276567 - 16004121.cra@edu.jccm.es
El periódico escolar:	CRA "Los Sauces" - C/ Rodeo 7. 16890 Cañamares (CU) 969310246 - 16004157.cra@edu.jccm.es
Retama:	CRA "Retama" - C/ Alfonso VIII 2. 16411 Fuente de Pedro Naharro (CU) 969125378 - 16004182.cra@edu.jccm.es
Mundicra:	CRA "Alonso Quijano" - C/ Fray Juan de Yuste 11. 16647 Villaescusa de Haro (CU) 969 168734 - 16004145.cra@edu.jccm.es
El Timbre:	CC "Nuestra Señora del Remedío" - C/ Josefa Melguego 4. 16600 San Clemente (CU) - cole_elremedio@terra.es
El Pipirigallo:	CRA "Los Romerales" - C/ Eras Hondoneras 31. 16143 Sotos (CU) 969288016 - elpipirigallo@yahoo.es
Las cuatro villas:	CRA "Campos de la Alcarria" - C/ Colegio s/n. 16500 Huete (CU) 969371191 - 16001375.cp@edu.jccm.es jeleritaq@telefonica.net
3M:	CIP "Hermanos Amorós Fernández" - C/ Hermanos Amorós 2. 16650. Las Mesas (CU) 967155085 - 16001533.cp@edu.jccm.es
El Cartapacio:	CIP "José Montalvo" - C/ Ángela Rosa de Silva 32. 16410 Horcajo de Santiago (CU) 969 127084 - 16001314.cp@edu.jccm.es
Mundimanchuela:	CRA "Manchuela" - C/ Ramón y Cajal 3. 16270 Villalpardo (CU) 962311080 - constantino.avila@edu.jccm.es
Ilusión Escolar:	CRA "Guadiela". Villaconejos (Cuenca) - luisonsen@telefonica.net
Ramón y Cajal:	CP "Ramón y Cajal" - C/ Garcilaso de la Vega 2. 16001 Cuenca - lobetum@hotmail.com
Piñas y Piñones:	CRA "San Francisco de Asís" - C/ Julián Segovia 2. 16130 Almodóvar del Pinar (CU). 969336131 - 16003992.cra@edu.jccm.es
Nuestras Cosas:	CIP "San Fernando" - C/ Hermanos Becerril 23. 16004 Cuenca. 969 224675 - ldiazherraiz@hotmail.com
Parabará:	CRIEC. C/Santa Hijuela s/n 16350 Carboneras (CU) - Sintonnison5@yahoo.es
Pluma y Papel:	CIP "Luis de Mateo" - Pza San Miguel 36 16239. Casasimarro (CU) - Misspokemon2@hotmail.com
Diario Manriqueño:	CRA "Jorge Manrique" - C/Magisterio 1. 16620 Alberca de Záncara (CU) - josemief@hotmail.com
El Caminante:	CRA "Camino Real de Levante" - C/Escuelas s/n. 16251 Graja de Iniesta - melgue24@hotmail.com
El Delfín:	CP "Ruiz Jarabo" - Avda. Reina Sofía s/n. 16400 Tarancón (CU) - 16002321.cp@edu.jccm.es
Vallbona:	CRA "Ribera del Júcar" - Paseo Santo Niño 1. 16100 Valverde del Júcar (CU) - 16004625.cra@edu.jccm.es
Olcadia:	CRA "Villas de Orozco" - C/ Ramón y Cajal 120. 16535 Villalba del Rey (CU) - 16004224.cra@edu.jccm.es
El Noticiario de Gildo:	CP "Hermenegildo Moreno - Villanueva de la Jara - carolina-alonso@hotmail.com
La Voz de Casablanca:	CP Casablanca - C/. Casablanca, 6. 16003 Cuenca - 16001041.cp@edu.jccm.es
El Duende:	CP "San Julián" - Avda. de la Cruz Roja, s/n. 16002 Cuenca - armando.cachero@telefonica.net
La Senda:	CC "La Milagrosa" - C/. Mateo Miguel Ayllón. 16002 Cuenca - lamilagrosa.hos@teleline.es

