

ATURRIO

Revista escolar del IES Valverde de Lucena. "GRITO POPULAR"

NÚMERO 2 - Junio 2019

Otro curso que termina

**Primer premio CyL CONSUMÓPOLIS.
Por fin, el desfribilador.
Los profes nos cuentan.
Prevención incendios forestales
Campeonatos deportivos.
Qué desayuna nuestro alumnado.
El órgano jamás sonó.
Fotografías de grupos.
Taller de prensa y fotografía.**

... y mucho, mucho más

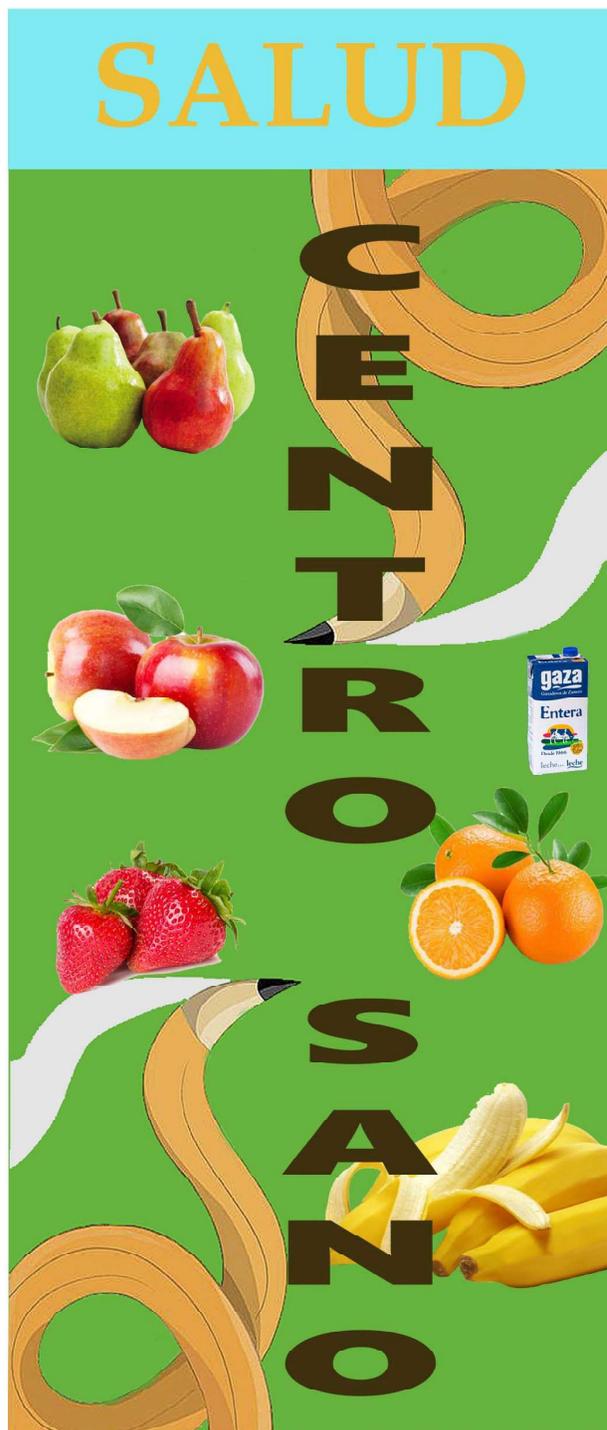


SUMARIO

IES VALVERDE DE
LUCERNA

NÚMERO DOS JUNIO 2019

Curso 2018-2019. Editorial	
Elena Fernández.....	3
Viaje a Canterbury.	
Equipo de redacción	4
Destino Sanabria	
Cecilia Ares del Teso	7
Consumópolis	
Equipo de redacción	8
El órgano jamás sonó	
Delfin Rodríguez López	9
Al alumno/a que se va	
Augusto Renedo	12
Un año de educación física	
Raúl Lazo	13
Camino del fuego	
María Sánchez y Elena Fernández	16
Elecciones Políticas	
Pablo Barrio García	20
Querido hijo	
Madre de un alumno	22
Cefrubierzo	
Equipo de redacción	23
Fotografías de grupo	
Alumnas del taller de Fotografía y prensa	24
Discurso de graduación	
Belén Casado Cuñado	29
Un día muy especial	
Sara Arias	30
Teach in Spain	
Equipo de redacción	31
Pues os dejo	
María José	33
Hasta pronto Instituto	
Lucía Docón	35
Dieta digital saludable	
Equipo de redacción	36
El maravilloso GPS rural	
Juan Antonio del Rey	37
Contrapublicidad	
Noelia Sánchez	40
Educar en justicia	
Luis Vega	41
Concurso de aulas limpias	
Equipo de redacción	47
Espacio cardioprotegido	
Equipo de redacción	48
El futuro es nuestro	
Mar marlín	49



COORDINACIÓN

Cecilia Ares

DIRECCIÓN

Elena Fernández Gutiérrez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Sonia Prada G., María San Román,
María Proy, Rebeca Rodríguez, Cecilia Ares,
Andrea Castaño, Elena Fernández.

Galeradas: Juan Manuel Noguero

ATURRIO

Revista escolar del IES Valverde de Lucerna. "CRITO POPULAR"

Los artículos de esta publicación
pueden ser reproducidos

total o parcialmente
citando la fuente

DL LE 279-2018

EL ATURRIO no se hace responsable ni hace
necesariamente suyas las opiniones expresadas
por sus colaboradores en los trabajos publicados,
ni se identifica con las mismas necesariamente.

EDITA

IES Valverde de Lucerna. Puebla de Sanabria

PORTADA: manosanta

CONTRAPORTADA: manosanta

Editorial

Sí, queridos y queridas lectoras, estamos en junio de 2019 y el curso escolar ha “volado” por delante de nuestros ojos. Estoy segura de que habrá algunos a los que el tiempo se les ha hecho infinito, “otra vez clase de mates”, “no tengo ni idea del examen de música”, “me ha suspendido el profe con un 4,9” ...; pero lento o rápido, el caso es que el verano ya está aquí y llega el merecido descanso.

Este curso ha sido muy intenso, con muchos objetivos que cumplir y con muchas metas planteadas. Podemos decir que el resultado ha sido óptimo, excelente; y el motivo de nuestra satisfacción parte de lo bien engranada que ha estado nuestra comunidad educativa. Empezando por el alumnado, sus familias, el personal no docente y el profesorado. Tampoco queremos olvidar a las instituciones que nos han apoyado en todo momento, ni a los medios de comunicación, que no han dudado ni un instante para publicar nuestros logros y nuestras experiencias.

¿Qué decir de nuestro alumnado...? Pues, ¡que estamos seguros de que han aprendido mucho! Este curso hemos tenido grupos muy heterogéneos, pero nuestras aulas no han estado masificadas, lo que nos ha permitido llevar a cabo una enseñanza muchísimo más individualizada, más cercana a las dificultades propias de cada uno de nuestros estudiantes en su día a día; sin duda, el haber contado con ratios equilibradas y diversas posibilidades de desdobles en las asignaturas más instrumentales y prácticas ha derivado en unos mejores resultados académicos y, por qué no señalarlo, también nos ha permitido ahondar en otro tipo de contenidos de índole más personal, en los que hemos intentado que el alumnado haya ido un paso más allá, desarrollando su madurez en la toma de decisiones.

Las familias han colaborado de manera muy especial, siempre (y digo siempre) han acudido a nuestras llamadas de apoyo y participación, fuera la actividad que fuera. Es vital que esto ocurra, pues

la implicación y la complicidad con ellas nos han permitido afrontar retos y ocurrencias, que surgen en el día a día, y, en algunos casos, sin previsión suficiente (pues la Consejería de Educación en muchas ocasiones nos presenta Programas que apenas podemos explicar, pues nos quedaríamos fuera de fecha para participar con nuestro alumnado en los mismos).

El engranaje, para que funcione debidamente, tiene que darse en cada una de las partes de la “maquinaria” que compone nuestro pequeño sistema educativo en el centro. Y otro peldaño fundamental es el personal no docente que, además de educar, está operativo en cada momento ante cualquier contratiempo técnico que pueda surgir: se apaga la calefacción, no funciona un baño, se cae agua en un pasillo, un grifo se estropea, las persianas se bloquean, se necesita un certificado o documento administrativo para ya mismo..., y un largo etcétera con el que, constante y continuamente, nos encontramos a diario.

Y llegamos a nuestro profesorado, permitidme que derroche con ellas y ellos unos merecidísimos vítores. Iniciamos el curso con muchos profesores nuevos (más del 70%). El trabajo que han llevado a cabo, todos y cada uno de los profesores y profesoras, ha sido magnífico; se han preparado interesantísimas actividades escolares y extraescolares, se han realizado viajes de varios días y otros de día completo, nos hemos formado con diversos cursos impartidos en el propio centro en horario de tarde, pero, sobre todo, la predisposición personal de nuestros docentes ha sido impecable.

Sólo puedo terminar este artículo dando las GRACIAS a todos. Y, por supuesto, mención especial para M^a José y Raúl, sin los que no habría podido “pilotar” este barco.

De corazón: gracias por la energía e ilusión que todos y todas habéis mostrado y... ¡os espero con las mismas ganas el próximo curso!

Viaje a Canterbury

La semana del diecisiete al veinticuatro de marzo, los alumnos de tercero, cuarto y primero de Bachillerato pudieron vivir una de las experiencias más emocionantes del curso 2018-2019.

Esa semana se realizó la excursión a Canterbury, una pequeña ciudad del condado de Kent, al sudeste de Inglaterra.



Los alumnos salieron del centro el día diecisiete a altas horas de la madrugada y emprendieron su primer trayecto en autobús hasta el aeropuerto de Oporto, en Portugal. Allí tras la interminable espera y los controles de seguridad, subieron al avión que les llevaría directos a una semana de nuevas experiencias. El avión aterrizó en Londres y, nuevamente, otro viaje en autobús les llevó a la ciudad de Canterbury.

Una vez allí, las familias, con las que se alojarían y con quienes practicarían su inglés durante aquella semana, les recogieron y llevaron a sus casas.

Respecto a las casas, hay varias opiniones, pues ni las familias, ni la cultura, ni la gastronomía, es ni mucho menos parecida a lo que estamos acostumbrados en España. En general todo fue bien.

Todos los días, excepto el miércoles y el sábado, nuestros chicos y chicas acudían a clases por las mañanas. Tras las clases siempre había alguna actividad que acababa a la hora exacta para volver a casa y pasar tiempo también con la familia respectiva.

Algunas de estas actividades fueron: un recorrido por el centro de la ciudad, parando en sitios clave y con explicación o historia de la parada; un cuestionario cuyas respuestas se encontraban a lo

largo de las calles principales; entrevistas a gente y visitas al *Beany*, uno de los museos más conocidos de allí, etc.

El miércoles se llevó a cabo la excursión a Londres. Muchos dicen que aquel fue uno de los mejores días.

Por la mañana temprano, cogieron un tren hacia Londres y tras ello se dirigieron al *British Museum*. Allí tuvieron un tiempo para visitar las salas que ellos prefirieran y, por lo que hemos comprobado, hacer muchas fotos.



Después, un tour por los sitios más emblemáticos a pie, que, aunque agotó tanto las fuerzas de los alumnos como las de las profes, fue muy interesante y divertido.

Los horarios, la forma de conducir, el hecho de ir por la izquierda, los grandes y numerosos autobuses y tener que cogerlos por ellos mismos, las costumbres, comidas y actitudes son algunas de las cosas que impresionan cuando viajas a Inglaterra. Pero, a pesar de todo, la experiencia suele ser muy buena. Aunque en nuestro viaje (como en todo) hubo también algunos inconvenientes, se podría decir que fue todo un gran éxito, ya que los alumnos que tuvieron el valor de sumergirse en esta nueva aventura pudieron cumplir el objetivo de esta, aprender mucho, mucho, y no solo respecto al idioma, sino también convivencia y respeto.

Hay que agradecerles a las profes de inglés, su infinita paciencia y su ayuda. También a los organizadores y, básicamente, a todas las personas que hicieron posible del viaje.

VIAJE A CANTERBURY. EQUIPO DE REDACCIÓN

Además de aprender, en Inglaterra surgieron nuevas amistades, con gente extranjera y, lo más importante, entre los nuestros. Así que sí, las expectativas eran abundantes y buenas, pero todas ellas se superaron al pisar suelo inglés.



Destino: Sanabria

7 de septiembre de 2018, para los alumnos es uno de esos días en los que compráis los libros nuevos, preparáis el nuevo curso e incluso, tras un verano de lago y estudio, algunos descubris si habéis aprobado o no las recuperaciones. Sin embargo, para una gran cantidad de profesores fue el día en el que (¡por fin!) conocimos nuestro centro de destino para el curso 2018-19. Recuerdo perfectamente ese día. Desperté con el WhatsApp de un amigo “¡Enhorabuena!” adjuntándome el PDF de adjudicaciones. Busco mi nombre entre la lista de profesores. Destino: Puebla de Sanabria – IES Valverde de Lucerna. No me lo podía creer, los astros se habían alineado, el karma estaba de mi lado y la suerte me sonreía. Y es que unas semanas antes, contemplando desde la playa del Lago como se funde el azul del cielo con el verde de la bóveda de los árboles solo podía pensar “Ojalá Puebla”. Dicho y hecho, ¡ni que hubiese frotado la lámpara de Aladín!

Toda esta alegría se debe a la estrecha relación que he tenido toda mi vida con Sanabria y qué mejor que este sea el lugar donde voy a pasar mi primer año como profesora.

Pero, como la vida es una montaña rusa, después de la alegría comenzaron las dudas y el miedo: “¿estaré a la altura?, ¿me confundirán demasiado con una alumna?, ¿sabré imponerme a alumnos de 16 años que probablemente sean más altos que yo?, ¿conseguiré que me respeten?, ¿moriré de frío en invierno?” y un largo etcétera.

Ahora, terminando ya el curso, sigo manteniendo la euforia del principio y he despejado todos los dilemas que se amontonaban en mi cabeza.

En este centro, aunque no ha sido el primero en el que he trabajado, ha sido en el que he podido dar clase durante un curso entero, lo cual me ha permitido conocer mejor a mis compañeros, a los alumnos y el maravilloso entorno que nos rodea.

De los alumnos en general y de mis chicos en particular sólo tengo buenas palabras y recuerdos. No sé si será por la

cercanía de edad, el reducido número de alumnos o las actividades extraescolares en las que me he involucrado, pero la relación con ellos ha sido excelente y espero haberles enseñado tanto como ellos a mí. Aunque a veces son (sois) exasperantes, charlatanes y/o pasotas, hemos establecido una buena relación. Mi mayor miedo era que se dejasen llevar más por mi edad, que por mis conocimientos, pero, como varios compañeros me han dicho: la juventud es esa enfermedad que se cura con la edad. Y, al contrario, he usado esta proximidad generacional para conectar con ellos, tratar de comprender sus problemas, inquietudes (porque no hace mucho también eran las mías), a la vez que enseñarles que, con trabajo y esfuerzo, por muy joven que se sea, se consiguen todas tus metas y propósitos. Estoy muy contenta de poder haber compartido mi amor por la cultura griega y latina con alumnos que han demostrado interés en ello (pese a los “¿más textos? o los “uy que saturación, ahora 5 minutos de charleta, por favor”). Deseo de todo corazón que cuando viajéis a Roma, a Mérida, a Grecia, leáis poesía o las erratas de los periódicos, visitéis museos, veáis representar a *Medea* o a los 300 de Leónidas una tarde de aburrimiento en Netflix os acordéis de lo poco que os ha podido enseñar esta simple profe de latín y griego.

En cuanto a mis compañeros pasaba algo parecido. Creía que me iban a considerar menos o juzgar más mi trabajo por la posible diferencia de edad. De nuevo, me equivocaba. Me he encontrado con unos compañeros maravillosos, que me han ayudado en todo lo posible, me han aconsejado y han compartido sus experiencias en el gremio, lo cual es de agradecer. También el hecho de que gran mayoría vivimos en el pueblo ha permitido que creamos lazos más allá del compañerismo, personas indispensables que han hecho este curso de “destierro” más divertido de lo que me esperaba. El buen ambiente tanto dentro como fuera de la sala de profesores repercute indirectamente en cómo

Destino: Sanabria

desempeñamos nuestro trabajo, y eso se nota.

Puebla me ha permitido ser una de esas “maestras de pueblo” que me inspiraron para dedicarme a la educación. No hay nada como ejercer esta hermosa profesión en un pueblo, los adolescentes mantienen un poco de la curiosidad y sueños que a veces se pierden en las grandes ciudades. El problema es que muchas veces somos los grandes olvidados por las Administraciones. Nuestros alumnos necesitan las nuevas tecnologías, ya que son una parte fundamental para la sociedad en la que vivimos. Ofrecen una ventana real al mundo y una infinidad de posibilidades que una tiza no puede darte. La tiza y la tecnología deben complementarse. La Administración debería apostar por este cambio y por igualar las posibilidades de los centros rurales a los urbanos, por lo que no dejemos de reivindicar esto de

todas las formas posibles, porque es nuestro derecho.

Pese a los inconvenientes que pueda ocasionarnos la falta de ordenadores o un buen acceso a internet, este es un centro en el que se está haciendo un gran trabajo, a veces, con pocos recursos, pero con mucha ilusión y eso no se ve en muchos sitios; y todo gracias al claustro de profesores, a la implicación de los alumnos y sus familias. No dejemos que los pueblos desaparezcan., no dejemos que Sanabria muera.

Por todo ello, y sin haber acabado este curso deseando ya volver el siguiente, muchas gracias, IES Valverde de Lucerna.

Cecilia Ares.

Profesora de Latín y Griego
IES Valverde de Lucerna



¡Primer premio autonómico de Consumópolis 14!

Consumópolis es un lugar con acceso a información y actividades sobre el consumo responsable. Su objetivo es ofrecer a la comunidad escolar una herramienta práctica y dinámica, que contribuya al desarrollo integral de actuales y futuros consumidores. Se realiza un concurso escolar, cada edición con una temática diferente.

La edición de este curso ha sido Consumópolis 14, bajo el lema “¿Por tu seguridad, sabes lo que consumes?”. Ha contado con dos partes: pruebas en la ciudad virtual de Consumópolis y creación de un producto.

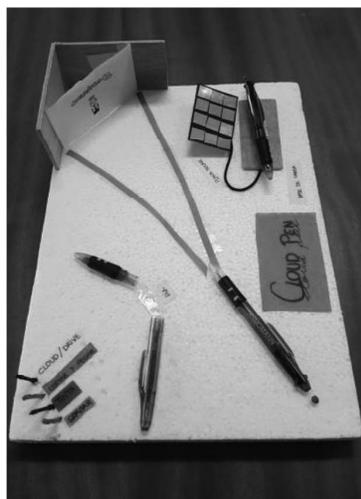


El equipo “Lucerna”, formado por Rosa María, Nerea, Candela, Jessica y María, todas alumnas de 4º ESO, y bajo la supervisión de las profesoras Elena y

María, ha participado en el concurso. Han conseguido el primer premio a nivel autonómico con su producto “Cloud Pen”. Además, al haber quedado primeras de Castilla y León, se clasifican para la fase nacional.

“Cloud Pen” es un bolígrafo inteligente que, además de escribir, tiene diferentes funciones: proyectar, grabar audio, copiar y pegar texto y guardar documentos en la nube. Está dirigido a estudiantes y profesionales relacionados con el mundo de la empresa y los negocios. Para su carga, cuenta con una batería solar acoplada a una placa fotovoltaica.

Con motivo de su clasificación como ganadoras, acudieron a Valladolid el día 15 de mayo. La Dirección General de Comercio y Consumo invitó a los participantes clasificados en primer, segundo y tercer lugar (de los tres niveles: 5º y 6º de Primaria, 1º y 2º de ESO y 3º y 4º de ESO) a visitar el Museo de la Ciencia de Valladolid. Después, se trasladaron a la sede de la Dirección General de Comercio y Consumo para recoger el premio. Este consistió en un diploma acreditativo de este primer premio y un altavoz Bluetooth para cada una de las participantes. La coordinadora del equipo recibió un libro electrónico y el centro ha recibido un ordenador portátil.



El órgano jamás sonó

El reloj de la Iglesia de Santa María del Azogue daba las cinco cuando el padre de Laura fue acusado de aquel horrendo crimen. Ella andaba por los quince años y, sobre el suelo empedrado de la plaza, caía una lluvia tenue, como los versos que Claudio Rodríguez arrojaba a las copas de vino de sus contertulios zamoranos. Versos de agua, delicados como las volutas de humo que iban quedando en el aire al paso de su cigarrillo...



Cuando todo aquello ocurrió, tras los cristales de las casas se escondían ojos escrutadores que observaban la vida pasar, mientras las goteras de los tejados flotaban en el aire, como si las estuvieran aventando desde el cielo.

Horas antes habían bautizado a un niño en el baptisterio de granito del siglo XIII decorado con figuras talladas: un ángel entre dos cruces, otro con un libro, y un tercero de perfil, encapuchado, como aquellos frailes de cartón que daban el tiempo y anunciaban la quina Santa Catalina desde las estanterías de los bares. Al niño que acristianaron le pusieron Baltasar.

Aquel aciago día quedó grabado en el alma y la memoria de las gentes de la Puebla de Sanabria, villa de piedra en el noroeste de Zamora, rozando piel portuguesa. Pero, de forma especial, quedó marcado a fuego en los corazones del reo Juan Villaescusa, su esposa Micaela, y su hija Laura.

Micaela enfermó y nunca volvió a ser la misma. Tuvo jaquecas y le sobrevino un dolor al pecho que la ahogaba. La piel se le volvió ceniza y su respiración agitada. Tuvieron que llevarla a Zamora en el coche de línea, en el asiento de al lado del conductor, porque se mareaba. Llegó a creer que nunca volvería a ver su amada Puebla. Incluso había dejado escrito en papel de estraza, a lápiz, y con letra insegura, las indicaciones de lo que habría de hacerse si llegaba el caso. En el armario de su habitación quedaba el vestido negro yute con puñetas de bolillos, duro como la madera. Era el mejor para pasar el trance. Unos zapatos de charol que solo había utilizado el día de la boda y un bolso de piel hecho a mano.

El especialista de Zamora le dijo que era miocardiopatía dilatada. Tenía el corazón muy grande. Habría de hacer una severa dieta basada en el consumo de frutas y legumbres, algo nada fácil para una casa humilde donde en invierno el arca solo tenía carnes de la matanza.

La enfermedad puso un punto de amargura a su hija, que se enteró de que la mayoría de los pacientes moría a no más de cinco años de la aparición de los síntomas. Tenían que aprender a vivir con el traje negro colgado en la percha del armario y los zapatos de boda en su caja de cartón esperando a que llegaran unos pies fríos.

A partir de entonces, lo primero que Laura hacía al levantarse, era acercarse a la cama de su madre, tanteando el suelo con la punta de la zapatilla para no hacer ruido. Ponía su oído en el pecho y, si su corazón latía, se dirigía a la cocina para poner a hervir café sobre la chapa. Laura, el día que aquello ocurrió, vio cómo la pareja de la guardia civil detenía a su padre, ante la mirada atónita de sus compañeras de colegio. Cómo lo sacaban y pasaba por delante de la ermita de San Cayetano para conducirlo a la prisión del castillo. Con oídos de niña escuchó cómo uno de los guardias le decía al otro, mientras se ajustaba el tricornio y se rascaba la cabeza blanca con uñas

largas y negras como las de un armadillo: Juan no huele a vino...



El otro guardia le clavó una mirada de navaja, mientras empujaba el hombro de Juan para que caminara más de prisa: Y yo qué sé... Es lo que dice la monja y con eso basta...

Laura corrió tras los guardias pisándoles el vuelo de la capa verde. Suplicaba que le dejaran libre, pero fue en vano. Le vio alejarse con lágrimas en los ojos. Alargaba los dedos tratando de alcanzar su espalda para acariciarla mientras el cura don Práxedes de la Merced se santiguaba sin mover un dedo cristiano en su defensa.

La mañana siguiente Laura se levantó temprano. No podía soportar la aspereza de las sábanas. Le herían el cuerpo como si fueran lija. Se aseguró de que su madre respiraba, puso la cafetera en la chapa, y observó por la ventana que amanecía nublado y triste, como si del cielo llovieran calaveras. Descolgó el calendario y borró con pinturas el día en que ocurrió aquello. Creyó que tachándolo dejaría de señalar aquellas horas tan amargas. Pero el calendario siguió mirándola cada minuto de aquel largo y negro año para recordarle la fecha maldita.

Días después la expulsaron del colegio como si fuera una niña con una enfermedad contagiosa. Durante mucho tiempo la familia fue una apestada a la que no le fiaban ni el pan ni la leche. Incluso don Práxedes le daba la comunión a regañadientes.

El desdichado día que pasó aquello, Laura y yo ya éramos novios. Nos habíamos dicho que nos gustábamos

delante de la hoguera de las Candelas. Unos meses más tarde nos prometimos amor junto a unas salgueras que crecían detrás del colegio de las monjas, al lado del cementerio con cruces de piedra que yacía quieto esperando el primer sol como los lagartos.

Me dijo, vestida con su falda corta de colegiala y sus pájaros en la cabeza, que algún día nos casaríamos y le gustaría que tocaran el órgano del coro... No iba a ser fácil. El órgano de 1780 hacía años que no sonaba. Dicen que sus últimas notas se derramaron allá por la primavera de 1930 con ocasión de una boda. Dicen que despidiendo un duelo. Nadie sabe con certeza.



El día de la declaración de amor la cogí de las manos y se las apreté como si quisiera fundirlas con las mías. Le dije que la quería y que me las arreglaría para que el órgano sonara. Sellamos aquel encuentro con un beso en las mejillas. Desde entonces, ella fue mi novia.

Han pasado treinta años. Aquellas fatídicas cinco de la tarde retorcieron y secaron nuestras vidas ávidas de amor. Las condujo por vericuetos por los que, a partir de entonces, transitaron como compañeros de viaje las dudas, el dolor y la tristeza. Nada volvió a ser lo mismo para mi novia ni para mí. Nadie volvió a respirar el mismo aire. Los pulsos no volvieron a latir con la misma precisión.

No ajusticiaron a Juan por su crimen, pero le destruyeron. La madre de Laura, que creyó morir de pena, no murió, y la vida que nos mató a Laura y a mí, nos tenía guardada una sorpresa en el fondo del cajón. Nosotros decidimos abrirlo y desempolvar el regalo. Era dinamita pura, que nos estalló en las manos. Pero el órgano jamás sonó...

Delfín Rodríguez es periodista sanabrés, de Trefacio. Ha colaborado en revistas tan prestigiosas como Sábado Gráfico o Interviú. Durante algunos años perteneció a la redacción del semanario popular El Caso. Fue director editorial de la multinacional alemana Bauer para la que creó media docena de revistas. Ha publicado cuatro novelas largas y varias cortas de misterio y terror, así como infinidad de cuentos y relatos de humor de ámbito sanabrés.



Al alumno que se va, de Augusto Renedo.

¡¡Despierta!!
Si lo que ves
No te gusta
Inténtalo cambiar,
Todo tiene sentido
¡¡Vive!!
Si en tu vida
No crees feliz
Intenta reinventarte
Cambiar siempre es positivo
¡¡Camina!!

Si alguien te pone
Frenos
Déjate aconsejar
Más vale maña que fuerza
¡¡Piensa!!
Estarás despierto, viviendo
Haciendo tu camino
Sin esfuerzo no hay recompensa
¡¡Duerme!!
Todos tus sueños
Se harán realidad
Regresarás y serás feliz.



Macedonia de frutas

Ingredientes para 6-8 personas:

- 1 pera
- 1 manzana
- 1 kiwi
- Un bote de melocotón en almíbar
- Un bote de piña
- 1 plátano
- 3 naranjas
- 200 gramos de fresas
- Puedes añadirle todas las frutas que quieras



Elaboración:

1. Pelamos todas las frutas excepto 2 naranjas que dejaremos para zumo.
2. Las partimos en trozos pequeños y las ponemos en una fuente.
3. Hacemos zumo con las 2 naranjas.
4. Vertimos los zumos de las naranjas, la piña y el melocotón y lo mezclamos todo con la ayuda de una cuchara.

¡Listo! Ya tenemos una macedonia de frutas casera deliciosa.

Un año de Educación Física en Puebla de Sanabria (Raúl Lazo)

Allá por julio del año pasado, llegaba a Puebla de Sanabria después de la llamada de una vieja amiga a la que no podía decir que no. Conociendo a Elena y su infinita inquietud, iniciativa y ganas de hacer mil cosas, sabía que me esperaba una aventura intensa, llena de responsabilidad, pero siempre en buena compañía. Así que, después de pensármelo fugazmente, acepté el reto que, día de hoy, sigue siendo apasionante.

Así, llegué a Puebla de Sanabria, un paraje con un aire algo romántico y ese toque idílico que le dan sus calles empedradas, su castillo levado en días de neblinas y, por supuesto, sus alrededores, con paisajes característicos de gran riqueza natural, culminada con el maravilloso Lago de Sanabria.

Todo era nuevo para mí, y aún estaba por llegar esa transformación desde los tonos rojizos de los paisajes, durante los días del otoño, al blanco gélido del invierno y el sinfín de verdes primaverales..., todo un lujo para la vista de cualquier visitante que no ha parado por estas tierras. Por cierto, aunque sea algo diferente y más artificial, la iluminación invernal del municipio, después de ganar el concurso de los bombones "FERRERO ROCHER", el cual despertó un gran revuelo dentro del municipio, y en el Instituto, también fue digno de visitar y admirar.

Así, llegué hasta el instituto, que estaba en pleno proceso de "lavado de cara". Pinta que te pinta, renovación de corcheras, reparación de puertas, ... y nuestro veterano Instituto rejuveneció algunos años. Luego llegaron los horarios... ¡Ay Dios mío! ¡cuántas horas echamos...!; pero eso es otra historia que ya quedó tan atrás como las ramas peladas de los árboles que se llenaron de brotes en primavera; primavera que me trae los recuerdos de algunas de las experiencias más gratificantes que hemos vivido este año en Educación Física ¡¡Las AAEE!! (actividades complementarias y extraescolares)

Nos fuimos de Semana Blanca a Andorra y descendimos por las colinas con una

soltura y plasticidad propia de los grandes esquiadores que son nuestros alumnos; aunque, ni los mismísimos M^a José Rienda o Alberto Tomba lo habrían hecho con la elegancia que desprendía el grupo de Puebla, no podemos negar que dejamos constancia de nuestro paso en todas las Pistas de Ordino Arcalís, (creo que no hubo ninguna en la que nos pegáramos unas cuantas "tortas y algún que otro patinazo"). No sólo tuvimos tiempo para la nieve, también tuvimos tiempo para el descanso de los guerreros durante la visita al centro termal de Caldea. Y eso sí fue relajarse..., bueno, salvo un pequeño grupo de irreductibles lugareños, que se empeñaron en formar una república independiente en un espacio "a contracorriente", la cual defendieron con uñas y dientes de toda clase y procedencia de invasores, durante mucho rato de su estancia allí.

Más avanzado el curso, con los primeros "calores" nos fuimos de multiaventura a los preciosos paisajes portugueses de Portela de Santa Eulalia. ¡Vaya Día! Escala para arriba, rapela para abajo, superamos obstáculos en altura, y, por último, el paint-ball: objetivo común claramente definido: "Todos a por los profes".



Un año de Educación Física en Puebla de Sanabria (Raúl Lazo)

Chicos, seguid ensayando que os queda mucho para alcanzarnos. Fue divertido... Sin apenas margen de descanso, nos fuimos con los más peques. Esta vez estuvimos colgados por kilómetros de tirolinas e infinidad de puentes tibetanos (en todas sus variedades) en el parque de aventura "Sanabria Lake". Los alumnos disfrutaron de un gran día: pasa que pasa cuerdas, tablas, tirolinas, escaleras... con tanto énfasis y concentración, que volvimos a casa, como en el resto de las actividades del año, con las maletas repletas de cansancio, pero con la agradable sensación de haber vivido una experiencia enriquecedora, tanto por su valor de relación social como por su riqueza motriz y su componente eminentemente lúdico, es decir, que las disfrutamos muchísimo!

Bueno chicos, pues se termina el curso y entre buenos y, algunos que otros malos momentos, nos ha dado tiempo a aprender un poco de todo: cómo mejorar nuestra condición física para estar como "toros" (sanos y saludables, como diría nuestro Plan de Mejora, que, si no, se nos enfada la "DIRE"); volteretas, pirámides grupales como los mismísimos artistas del Circo del Sol; entregar el testigo tan rápido como Usain Bolt; aprender y perfeccionar deportes conocidos como fútbol sala, baloncesto, bádminton y voleibol y otros más desconocidos, como frisbee y floorball. En fin, que no me enrolló más, espero que hayáis aprendido unas cuantas cosas conmigo y, aunque os parezca mentira, yo he aprendido unas cuantas con vosotros. FELIZ VERANO.



La Lengua

Esopo, considerado el padre de la fábula, era un esclavo frigio que vivió en el siglo V antes de Cristo.

Uno de sus amos, Xantus, le ordenó que fuera al mercado y le trajese el mejor alimento que encontrara para agasajar a importantes invitados. Esopo compró solamente lengua y la hizo aderezar de diferentes modos. Los convidados se hartaron de comer lo que saborearon como un manjar. Cuando quedó solo, Xantus le preguntó qué era eso tan delicioso.

-Me pediste lo mejor -dijo Esopo- y traje lengua. La lengua es el fundamento de la filosofía y de las ciencias, el órgano de la verdad y la razón. Con la lengua se instruye, se construyen las ciudades y las civilizaciones, se persuade y se dialoga. Con la lengua se canta, con la lengua se reza y se declara el amor y la paz. ¿Qué otra cosa puede haber mejor que la lengua?

Pocos días después, Xantus le dijo que

llegarían unos visitantes desagradables a los que debería atender por protocolo, pero quería manifestarles su disgusto sirviéndoles una mala comida.

-Trae del mercado lo peor que encuentres-, le recomendó.

Esopo trajo lengua y la hizo preparar con un sabor tan desagradable que repugnó a los comensales.

- ¿Qué porquería es esa que serviste? - le preguntó Xantus.

-Lengua -contestó Esopo-. La lengua es la madre de todos los pleitos y discusiones, el origen de las separaciones y las guerras. Con la lengua se miente, con la lengua se calumnia, con la lengua se insulta, con la lengua se rompen las amistades. Es el órgano de la blasfemia y la impiedad. No hay nada peor que la lengua.

La lengua es un arma de doble filo. ¿Cuál prefieres?"

Editor: Jorge Ignacio Covarrubias, secretario de la ANLE (Academia Norteamericana de la Lengua Española).

TABLA PERIÓDICA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

¡ ATRÉVETE Y RELLENA!

“El camino del Fuego”.

La Consejería de Fomento y Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León y Red Eléctrica de España (REE) desarrollaron el presente curso escolar un programa titulado: “*Yo me enchufó a la Prevención de los incendios forestales*”, con la finalidad de concienciar sobre la necesidad de la implicación en la prevención.

El objetivo de este programa es fomentar la participación de la población escolar para que se sienta partícipe de la prevención de los incendios forestales no solo a través del conocimiento, sino también, a través de la acción.

El instituto Valverde de Lucerna participó en este programa con nuestro proyecto “El Camino del Fuego”, actividad que presentamos con el alumnado de 1º de ESO y en estrecha colaboración con Técnicos Medioambientales de nuestra comarca, con los que desarrollamos nuestra actividad de conocimiento y análisis de la relación entre la evolución de la vegetación forestal y el fuego, e influencia de los incendios forestales en el proceso.

Nuestro alumnado se concienció, a través de la observación de diferentes escenarios, de que los incendios forestales reiterados impiden que la vegetación forestal evolucione hacia situaciones en las que, por una parte, el riesgo de incendio se reduce y la vegetación puede autoprotgerse del fuego; y, por otra parte, dejando que la vegetación forestal evolucione de forma natural, o actuando para conseguir esas situaciones, no solo se pueden conseguir los resultados indicados, sino que es posible obtener aprovechamientos de los montes, que generan beneficios económicos en el mundo rural (leñas, madera, pastos, hongos, etc.) y beneficios ambientales para toda la sociedad (mejora del suelo, recarga de acuíferos, absorción de CO₂, etc.).

La actividad se inició, en un primer momento, con la visita al Centro para la Defensa del Fuego (en León), donde nos explicaron que la lucha contra los incendios forestales es una actuación

primordial para la conservación de nuestro patrimonio natural. También nos mostraron una exposición que tenía diversos espacios diferenciados: “Nuestros bosques”, “Defensa contra el fuego” e “Historias del fuego”. Finalmente, pudimos visionar un audiovisual en el que nos enseñaron cómo trabajan los especialistas en la prevención y extinción de incendios.

Una vez realizada la visita al Aula del Fuego, nos tocaba a nosotros desarrollar una actividad de divulgación en nuestro centro educativo, y así lo hicimos. Llevamos a cabo dos salidas al monte con los Técnicos Medioambientales de nuestra comarca y aprendimos lecciones forestales que jamás olvidaremos. Como por ejemplo, cómo se adaptan los robles a los incendios forestales, que como saben que las inclemencias meteorológicas son las que son, se preparan para posibles tormentas que puedan generar dichos incendios. Crecen y crecen lo más alto que pueden, deshaciéndose de sus propias ramas laterales para que la alimentación se concentre en sus copas. De este modo, evitan que la luz pueda llegar con toda su intensidad al suelo, lo que supone que otras plantas que pudieran convivir con ellos no lo hagan, pues no les llegan los rayos solares. Es por ello por lo que, en caso de que se produzca un fuego, la propagación del mismo, al no haber otras plantas, es mucho más lenta y las llamas se quedan a poca altura, lo que salva a sus copas del calor mortífero que agotaría la existencia del árbol en cuestión. Se quema la base del árbol, pero eso no le impide seguir con vida.

Para divulgar y difundir nuestra actividad, preparamos un cuaderno de campo: “El Camino del Fuego” (que os presentamos a continuación de este artículo) y un vídeo con todo lo que nos enseñaron los técnicos medioambientales, los paisajes, la vegetación, la fauna...

Una actividad para recordar siempre.



CUADERNO DE CAMPO
“EL CAMINO DEL FUEGO”



IES VALVERDE DE LUCERNACURSO 1º ESO

Lugar (población)	1º ESO A → Ferreros- Paramio 1º ESO B → Palacios de Sanabria- Asturianos
Características de la zona	Terreno arcilloso, se aprecia el cambio de vegetación según ascendemos por el cortafuego.
Vegetación forestal de la zona: observación y descripción de cómo la propia vegetación evoluciona permitiendo su autoprotección ante el fuego.	Especies pirófilas y heliófilas. <i>Cytisus multiflorus</i> (escoba blanca) <i>Cytisus scoparius</i> (escoba amarilla) <i>Quercus pirenaica</i> (roble)
Historia de la zona: para qué se destinaba el terreno en otros momentos, ha sido víctima de algún incendio.	Durante los años 60 tenía un uso ganadero. Agricultura y ganadería de subsistencia. El hombre quemaba escobas para generar nuevo pasto. El último incendio que tuvo lugar en esta zona fue en 2002.
Flora	<i>Castanea sativa</i> (castaño) <i>Erica arborea</i> (brezo blanco) <i>Erica australis</i> (brezo rojo) <i>Halimium lasianthum</i> (chaguazo) <i>Lavandula stoechas</i> (tomillo) <i>Genista anglica</i> (gatina) <i>Crataegus monogyna</i> (espino albar) <i>Prímula vulgaris</i> (flor de San José)
Fauna	<i>Cervus elaphus</i> (ciervo) <i>Canis lupus</i> (lobo) <i>Sus scrofa</i> (jabalí) <i>Martes foina</i> (garduña) <i>Meles meles</i> (tejón) <i>Cuculus canorus</i> (cuco) <i>Berberomelo majalis</i> (aceitera)
Número de teléfono de alerta ante incendio	112
Nombre del forestal/es que impartieron la actividad	Miguel Ángel Manolo

Curiosidades:

- El tejo es la última especie en la sucesión del bosque porque tiene adaptaciones al fuego y a la luz, por lo que nada crece a la sombra del tejo. No puede ser sustituido por otras especies arbóreas.
- Los robles tienen una curiosa adaptación al fuego, poseen copas altas y se desprenden de sus hojas, de esta forma cuando se produce un incendio la llama que genera es pequeña, por ello solo se quema la parte inferior de corteza del árbol; pero el árbol pervive.
- El roble expulsa al matorral, por ello se pueden disfrutar de estos magníficos robledales en las zonas visitadas.
- Pudimos comprobar como aquellos robles de ramas anchas y muy pobladas se encontraban aislados, por lo que tienen muchos nutrientes para poder desarrollarse; por otra parte, en zonas de robledal, los troncos son muy finos y escasean las ramas debido a la competencia intraespecífica que se establece entre ellos.

Valoración:

El alumnado ha disfrutado mucho de esta actividad; todos valoran de forma positiva los conocimientos aprendidos durante la salida de campo y agradecen a los técnicos medioambientales sus explicaciones. Sin duda, volverían a repetir esta actividad el curso que viene.



Carta abierta para la revista escolar: las elecciones políticas.



Con motivo de la celebración de las próximas elecciones locales y europeas del 26 de mayo, los alumnos de 3º de ESO de Iniciativa Emprendedora hemos reflexionado sobre las necesidades que existen en la comarca sanabresa. Con independencia de las tendencias políticas de cada cual, hemos elaborado una lista de las mismas, que van desde la mejora de la sanidad, las infraestructuras, hasta el acceso adecuado a internet o fibra óptica, ya que el hecho de ser jóvenes y no tener edad para votar a nuestros representantes políticos no nos hace indiferentes a los problemas, necesidades y mejoras que necesita nuestro entorno.

Y así, el alumno Pablo Barrio, se ha animado a ir más allá y redactar una carta a esta revista donde poner de relieve todas sus inquietudes actuales y para el futuro.

El domingo 26 de mayo se celebran elecciones caracterizadas por una gran inestabilidad política. En estas elecciones se están disparando los arreglos. Unos arreglos mal realizados y a la carrera, con el fin de obtener el voto.

En la comarca de Sanabria se vienen dando varios problemas desde hace mucho tiempo. Por eso, todos los ciudadanos deberíamos reclamar más servicios y acabar con la carencia de algunos servicios básicos, como por ejemplo, la sanidad.

Uno de los principales problemas de esta comarca actualmente es la despoblación. Esto está causado, en ocasiones, por la falta de empleo, o por la precariedad de este. Ahora mismo, gran cantidad de representantes políticos están prometiéndome medidas contra la despoblación, pero también los ciudadanos debemos acordarnos de esto y no olvidarlo en un rincón de nuestra memoria al pasar las elecciones. Pero, para aplicar estas medidas contra la despoblación, faltan algunos recursos esenciales, como internet de calidad; servicios públicos, como la sanidad; y algún centro de ocio para jóvenes, como puede ser un local multicines, y algunas instalaciones de deportes, como piscinas o campos de fútbol.

Actualmente, en la comarca de Sanabria se están poniendo en marcha muchos proyectos como museos y demás. Esto está muy bien, pues atrae a muchos turistas a la zona, lo que es beneficioso, pues así se da a conocer mucho más. Pero estas iniciativas solo benefician al turismo, no a la gente fija, que es la que proporciona recursos a la junta y a los ayuntamientos. Por eso, se deberían crear proyectos que beneficien a la población que vivimos aquí a diario.

También quiero remarcar que, en muchas ocasiones, los alcaldes ni siquiera viven en el pueblo sino en Madrid, Valladolid.... Y es verdaderamente triste que, para tomar algunas decisiones de inversión, como por ejemplo arreglar las carreteras, se piense más en la población que vive fuera del pueblo que en los que vivimos todo el año, que somos los que contribuimos verdaderamente al mantenimiento de nuestros pueblos.

La población de fuera viene en el mes de julio y agosto, pero al llegar el 1 de septiembre todos se marchan en sus coches, dejando el pueblo y pensando que así lo encontrarán la próxima vez que vengan, sin importarles las necesidades que tenemos los que nos quedamos aquí. Y si, a su vuelta en verano, no lo encuentran a su gusto, protestarán por

Querido hijo/a...

Ya ves, aquí estoy, la pesada inagotable, la que te da la brasa un día sí y otro también. La que te raya la cabeza, esa que tú piensas que está amargada y vive para amargarte a ti.

Quiero que sepas que mi único objetivo es verte feliz, que saques algo en la vida, que des todo lo posible de ti. Creo que mes estoy equivocando, que algo estoy haciendo mal.

Me gustaría que supieses que si te mando a estudiar, no es por quitarte de delante, ni por amargarte otra tarde más, sino para que te demuestres a ti mismo

lo que, si te propones, puedes llegar a alcanzar.

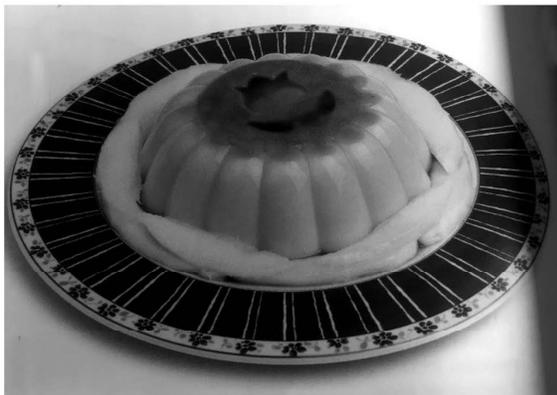
Puede ser que, por tu juventud, que por el poco camino que llevas recorrido, no lo entiendas tal cual, pero sé que algún día lo harás y allí estaré yo para decirte: “¡Ya te lo decía mamá!”.

Ahora voy a despedirme, no te quiero cansar, sólo voy a dejarte una frase que espero te haga reflexionar: “**Yo sólo quiero que brilles y me duele que te dejes apagar**”.



Recetas para la piel

Flan de mango



Ingredientes: (para 4 raciones)

- 3 mangos
- ½ litro de leche de soja
- 1 cucharada de azúcar moreno (integral)
- 6 cucharadas colmadas de maicena o harina de arroz.
- ½ cucharadita de jengibre en polvo

Realización:

1º Pelar y picar 2 mangos. Recoger el jugo que desprenden y la pulpa en un recipiente. Añadir el jengibre.

2º Calentar la leche de soja con el azúcar. Cuando la leche esté caliente, incorporar la maicena (o harina de arroz) y remover hasta que se disuelva completamente. Mezclar con el mango picado. Pasar un molde por agua fría, y llenarlo con la mezcla anterior. Dejar toda la noche en el frigorífico para que cuaje,

3º Desmoldar en el momento de servir y adornar, colocando gajos finos del mango restante alrededor del flan.

Valor nutritivo por ración

Energía	196 kcal=818 kj
Proteínas	4,68 g
Hidratos de carbono	37,1 g
Fibra	5,57 g
Grasa total	2,95 g
Grasa saturada	0,405 g
Colesterol	-
Sodio	23,4 g

Cefrubierzo y Las Médulas.

Cefrubierzo es una cooperativa hortofrutícola situada en El Bierzo, en León. Desde allí, cada año se mandan miles de kilos de fruta a muchos de los supermercados y proveedores donde nosotros la compramos.

El día cuatro de abril, nuestros chicos y chicas de tercero y cuarto de la ESO tuvieron la suerte de poder visitarla.

Aparte de una visita guiada por la planta de la cooperativa, el sitio donde escogen, limpian y almacenan la fruta, también estuvieron en una de las plantaciones de peras del lugar. Allí les explicaron cómo funcionaba todo y también cómo conseguían tener tales cantidades de fruta a lo largo de los años, e incluso los problemas o inconvenientes de ello.

La fruta se recoge, en su tiempo, y se lleva a la central; allí pasa por los procesos necesarios y, finalmente, es conservada en grandes cámaras con bajas temperaturas.



Para complementar la didáctica e interesante visita en El Bierzo, fueron a comer en un merendero en el parque natural de Las Médulas, situado también allí, en León. Y, por supuesto, después de comer, visitaron las propias Médulas. Hasta llegar a ellas tuvieron que recorrer un camino algo largo y cansado y, para volver al autobús, bajar una pendiente importante. Pese a las cuestas, el cansancio y el dolor de pies y, a que el tiempo no estuvo mucho de nuestra parte, fue un día muy entretenido y completo, y una actividad muy recomendada.



**G
R
U
P
O

1º
A

E.
S.
O.**



**G
R
U
P
O

1º
B

E.
S.
O.**

**G
R
U
P
O

2º
A

E.
S.
O.**



**G
R
U
P
O

2º
B

E.
S.
O.**

**G
R
U
P
O

3º
A
B

E.
S.
O.**



**G
R
U
P
O

1º
B
A
C
H**

**G
R
U
P
O

4º
A

E.
S.
O.**



**G
R
U
P
O

4º
B

E.
S.
O.**

GRUPO 2º DE BACHILLERATO



Discurso del acto de Graduación: Belén Castro Cuñado

Buenas tardes, padres, madres, profesores y demás gente que nos estáis acompañando este día tan especial para nosotros.



Hoy, 23 de mayo de 2019, esos niños que entramos hace seis años en el Valverde de Lucerna, tenemos el placer de compartir con vosotros nuestra salida por la puerta grande. Tenemos el placer de deciros que, gracias a cada uno de vosotros, que estáis ahí, sentados tan atentos y emocionados por vernos, sois los responsables de que hoy estemos aquí; sois responsables de que hoy seamos los que somos; nos habéis convertido en esto, en seres independientes que hoy han conseguido acabar una nueva etapa.

Parece mentira, ¿verdad? Parece mentira que, un 17 de septiembre de 2013, casi 50 alumnos nuevos que no se habían visto en la vida, entrasen juntos, con el corazón acelerado, con la mirada perdida, con la inocencia que nos caracterizaba, pero, sobre todo, con miedo, con mucho miedo de iniciar una nueva etapa donde había gente tan mayor. Igual por eso mismo, por el miedo que teníamos, fue por lo que no nos costó hacer amigos, hablar entre nosotros y empezar a conocernos. Cuando por fin nos habían colocado en nuestras respectivas aulas, conocimos a los profesores que serían nuestros tutores ese año, pero nuestros amigos toda la vida: Nino, Rocío, muchas gracias por hacernos ver que el instituto no daba tanto miedo y que, con vosotros, podría ser hasta divertido.

Esc primer año para nosotros fue el último en la enseñanza de un profesor de los que ya no quedan, y con el que acabamos viendo a Newton hasta en la sopa: Ángel Anta, te recordaremos siempre.

Seguimos aprendiendo y todos conocimos a gente nueva, que, en muchos casos, se convertirían en nuestros mejores amigos y amigas.

Y así han ido pasando los años con profesores como Barba, “John mejillón”, “Ana lechuga”, nuestros queridos gallegos de Noia (Martín y Marcos), Sonia, Juanma (tan gracioso siempre), Alejandra, que hacía que nos vibrase la cabeza, Jennifer, Irene (que nos enseñó a bailar), Carolina (que casi siempre nos trataba bien), Mercedes (que seguía siendo una punky empedernida), Elena (que más tarde se convertiría nuestra querida directora), y, por supuesto, Jorge, nuestro cura favorito.

Y, así, casi sin querer, llegamos unos pocos a bachillerato, dejando a muchos compañeros y amigos por el camino. Os agradecemos a todos los que estuvisteis en primero, pero, sobre todo, a esos que, en segundo, os ha tocado aguantarnos a todos juntos en una misma clase: gracias Luis por todo este curso de aclaraciones; a Sara, porque nunca hemos estado tan de acuerdo con una profesora, ni con ninguna otra persona, vaya; gracias Chechu, por hacernos reír tantos años con tus chistes, y por saber cuándo un trivial era la mejor opción.

Hoy algunos acabamos bachillerato, otros tendremos algo que recuperar y, cuando acabemos todo, ¿quién sabe? Pero querido público, sea como fuese, el espectáculo de nuestras vidas debe continuar, y esperamos que nos sigáis viendo crecer mucho tiempo.

¡Muchas gracias!

Alumna de 2º de Bachillerato
Belén Castro Cuñado

Un día muy especial

Compañeros, alumnos y familiares; buenas tardes.

Nos reunimos hoy aquí para celebrar un día muy especial para nuestros alumnos de 2º de Bachillerato. Un día, que parecía muy lejano cuando cruzaron las puertas del instituto por primera vez hace ya seis años. Pero el tiempo pasa más deprisa de lo que parece, y aquí están; a punto de terminar el último curso de instituto, en uno de los días más señalados de su vida: el día de su graduación.

Queridos alumnos, parece que fue ayer cuando os conocí. Recuerdo cómo mirabais fijamente, expectantes y un poco desorientados a esa profesora recién llegada al centro, que intentaba llevar a cabo una importante misión: descifrar y transmitir el código oculto en vuestros horarios para que pudierais asistir a la clase correcta, a la hora correcta. Misión cumplida.

En ese momento, emprendisteis el trayecto final de una etapa durante la cual habéis compartido risas, llantos, confidencias, viajes, intereses y expectativas, que han contribuido a moldear la persona en la que os habéis convertido. Y por si eso no fuera poco, también habéis tenido que soportar a unos profesores exigentes, que no dejaban de recordaros la importancia de este último curso, demandándoos más trabajo, preocupados por terminar el temario y enzoquetados en presentaros a su prima la EBAU (con la que muchos ya estáis empezando a tener pesadillas), e incluso, ¡os hablaban en otro idioma! Ay... ¡Cómo voy a echar de menos vuestros “May I come in?...! En fin, multitud de experiencias que guardaréis en vuestro baúl de los recuerdos para siempre.

Ahora, al final del trayecto, se presentan ante vosotros nuevos caminos que explorar. En este cruce, os encontraréis ante un gran cartel en el que podéis leer: “¿qué camino deseas tomar?” Unos, daréis un paso firme hacia la universidad, un ciclo formativo o el mundo laboral; otros, os quedaréis

paralizados ante la cantidad de destinos ofertados: todos muy apetecibles, pero... ¿cuál será el correcto? Y otros, tomaréis el camino hacia el lago, porque todavía necesitáis más tiempo para pensarlo. Sea cual sea vuestra elección, escoged el camino con el que siempre habéis soñado sin miedo a equivocaros, pues siempre podréis volver al punto de partida y emprender un nuevo viaje.

A lo largo de esta nueva etapa, os aseguro que os sentiréis como la mismísima Doctora Banks. Os enfrentaréis a nuevos retos y experiencias, y os tropezaréis con seres a los que observaréis, valoraréis y con los que estableceréis contacto. Y sí, ¡algunos os parecerán auténticos alienígenas!

Todos ellos os aportarán conocimientos que contribuirán a vuestro desarrollo personal. Sin embargo, la vida real no es una novela corta de ficción, y esos seres no podrán enseñaros a percibir el pasado, el presente y el futuro al mismo tiempo. Por ello, permitidme que os de un consejo: aprended de las experiencias pasadas para diseñar vuestro futuro, y, en el proceso, no nunca os olvidéis de vivir vuestro presente.

Un presente que nos lleva al día de hoy, en el que muchos ya estáis deseando comenzar el nuevo camino que os aguarda... Pero antes de poneros a trazar las primeras líneas de vuestro futuro, y aprovechando que venís vestidos con vuestras mejores galas, os propongo un plan: ¿qué os parece si nos centramos en el presente, y hacemos del día de vuestra graduación un día inolvidable?

¡Enhorabuena, chicos!



Sara Arias
Profesora de Inglés y tutora de 2º de Bachillerato.

Programa “Teach in Spain”: Amanda responde

El programa Teach in Spain ofrece una experiencia de inmersión en la cultura y lengua españolas. Esto se consigue al convivir con una familia local y al trabajar como Asistente de Lengua y Cultura de forma voluntaria en localidades de Castilla y León. Estas personas voluntarias son nativas de habla inglesa. Es un programa con duración de tres meses aunque hay opción de permanecer seis, si comienzas en enero.

El instituto ha participado en este programa. Amanda Barry, una chica de Denver (Colorado, EEUU), ha venido a nuestro instituto. Se ha alojado en la casa de una familia voluntaria y ha impartido clases de inglés a los/as alumnos/as del IES. En estas clases, nos ha enseñado algunas cosas sobre su país y hemos realizado diferentes actividades, de modo que hemos podido practicar inglés y aprender nuevas cosas. A su vez, Amanda ha recibido clases de español, impartidas por uno de los profesores de Lengua Castellana y Literatura.

A continuación, una entrevista a Amanda Barry:

¿Cómo te enteraste del programa “Teach in Spain”?

Lo encontré en Internet cuando buscaba un programa para enseñar inglés. En concreto, creo que lo encontré justo antes de irme a Costa Rica para conseguir el certificado Teach in English as Foreign Language (TELF).

¿Por qué decidiste venir a España?

Porque quiero aprender español, mejorarlo. Además, nunca había estado en España ni en Europa y siempre estoy buscando una nueva aventura. Me gusta tratar cosas nuevas.

¿Esperabas algo antes de venir que luego resultó ser diferente?

No sabía exactamente qué esperarme. Lo que había oído era que en Galicia tienen un acento diferente. Creo que solo eso. Pero con lo que me he encontrado ha sido con un idioma totalmente diferente que no sabía que existía antes de venir aquí.

¿Qué es lo que más te ha sorprendido de España?

Creo que cómo de diferentes son las regiones de España, porque España no es mucho más grande que Colorado y no esperaba que hubiera tanta diversidad, como hay en aspectos como trajes regionales o cultura, dependiendo de las regiones. Cada lugar al que he ido ha sido tan diferente al resto..., con algunas similitudes, pero con muchas diferencias.

¿Te resultó difícil adaptarte a nuestro país, por ejemplo, a la comida, a los horarios...?

No a la comida, aunque nunca había comido tanta carne de cerdo en mi vida. Pienso que probablemente lo más difícil ha sido el idioma. Pero, aún así, lo estoy mejorando y cada vez me acostumbro más a él porque es totalmente diferente al español de México, al cual estoy acostumbrada, o al de Sudamérica. Es diferente en todos los sitios: tiene muchos dialectos y palabras que complican mi aprendizaje.

¿Crees que has mejorado tu español?

Sí, mucho, pero todavía tengo un largo camino. He mejorado la comprensión. La gente habla muy rápido pero entiendo cada vez más. Mi vocabulario y la conjugación del pasado y del subjuntivo también han mejorado. Puede que ahora me cueste un poco pero lo consigo.

¿Qué piensas sobre el instituto? ¿Es muy diferente a los de Estados Unidos?

Sí, es muy diferente. Todavía no entiendo cómo es vuestro horario, cómo tenéis y os adaptáis a tantas clases durante la semana. Tenéis la misma clase a diferentes horas en diferentes días... ¿Cómo mantenéis eso? ¡Todavía no me he aprendido mi propio horario! Vuestro horario es muy confuso para mí. Que los/as profesores/as cambien de clase y no sean los/as alumnos/as quienes lo hagan es extraño. También estoy acostumbrada a que 1º ESO y 2º ESO estén en “Middle School” y no en el instituto por lo que el rango de edades es muy diferente.

¿Qué piensas de la gente de España?

Muy agradables y amigables. La mayoría de las personas que he conocido han

Programa "Teach in Spain": Amanda responde

sido acogedoras y abiertas conmigo, me han ayudado. Y quiero que todos vayan a visitarme a Colorado.

¿Qué es lo que más te ha gustado de España?

Estar con mi familia de acogida, porque han sido los mejores, no podían haber sido más agradables de lo que han sido. Además, me ha gustado conocer a tantas personas diferentes; puede que no se vuelvan a cruzar nuestros caminos, pero ha sido interesante. La comida también me ha gustado. Me ha llamado la atención el queso de cabra. En EEUU tiene un sabor mucho más fuerte a animal, y el de aquí es fantástico. Las tapas también me gustan mucho, y el ir de bar en bar sin volverse demasiado loco. En mi país es totalmente diferente; si lo hicieran, se emborracharían ridículamente.

¿En general, te ha gustado estar aquí?
Definitivamente sí, mucho. Creo que la única cosa que no me ha gustado ha sido que me robaran unos carteristas en Barcelona. Pero ha sido alucinante.

¿Te gustaría repetir la experiencia?

Sí, y me gustaría expandir mis horizontes. He visto bastantes cosas de España y quiero seguir aprendiendo cosas sobre nuevas culturas y mejorando mi español en diferentes lugares. Creo que mi próximo destino será Chile, y enseñaré inglés. Puede también que sea Perú. Y me encantaría regresar a España en algún momento, porque me encantaría ver lo que me falta, y mantener el contacto con la gente que he conocido. Además, así puedo ver más partes de Europa.



Original: E.F.G.
Versión: MANOSANTA

Pues os dejo...

Mi sueño de progresar laboralmente, sobre todo, de tener estabilidad familiar, me aleja de vosotros.

Son 9 años, con un montón de buenos momentos y alguno menos bueno.

Allá por la primavera de 2010 llegué aquí, con mucho miedo. Me encontré a mis compañeras: Flori y Petri, también a Enrique, Rosa, Rosiña, Andrés y Augusto. Todos ellos han estado ahí siempre que los he necesitado.

También a muchos profesores, con algunos de los cuales, incluso, he convivido durante años, les llevo como amigos tras mi andadura sanabresa.

Mi situación familiar de entonces, con dos hijos pequeños, me hizo difícil la

estancia aquí, pero, poco a poco, y con ayuda de todos, fui llevándolo de la mejor manera posible.

He acudido a todas las celebraciones que he podido y, realmente, lo he pasado genial.

Del alumnado, todo lo que puedo decir es positivo, siempre me han tratado con respeto y con cariño.

Estoy muy agradecida a todos los miembros de esta comunidad educativa por el cariño y el trato recibido, y por la ayuda cuando me ha hecho falta.

Realmente, no me despidió, tan sólo os digo: ¡HASTA PRONTO!

Recetas para la piel

Para conservar la piel, el pelo y las uñas en estado óptimo, lo más importante no es la cosmética, sino una correcta higiene y una alimentación equilibrada. Se precisa, especialmente, un contenido proteínico, vitamínico, mineral (hierro) y de ácidos grasos esenciales. Además, conviene que esté libre de:

Sustancias **intoxicantes** como el alcohol

Productos que contienen **sustancias de desecho** que se eliminan en parte por la piel, ocasionando eccemas, como los mariscos, embutidos y vísceras

Sustancias químicas, como colorantes artificiales, ciertos conservantes y otros aditivos

Algunas recetas que cumplen estos principios y que favorece a nuestra piel, pelo y uñas pueden ser las siguientes:

Jugo de zanahoria y manzana



Ingredientes: (para 4 raciones)

500 g de zanahorias

500 g de manzanas

Unas gotas de jugo de limón

Realización:

1º Lavar, pelar y trocear las manzanas y las zanahorias.

2º Pasar por la licuadora y añadir el jugo de limón. Mezclar bien los jugos.

3º Servir frío y recién hecho.

Valor nutritivo por ración

Energía	77 kcal=322 kJ
Proteínas	0,773 g
Hidratos de carbono	17,9 g
Fibra	0,700 g
Grasa total	0,223 g
Grasa saturada	0,039 g
Colesterol	-
Sodio	24,8 g

Christus vivit

Este es el título de la exhortación que el Papa Francisco ha escrito a los jóvenes de todo el mundo. Una carta que nos recuerda algunas convicciones de nuestra fe y que nos alienta, al mismo tiempo, a crecer en la santidad. Los jóvenes no estáis muertos y, porque vivís, estáis llamados a realizar cosas grandes en beneficio de la sociedad.

Cuando desde el instituto se me pidió, como profesor de religión, que escribiese un artículo o una reflexión para la revista, pensé en este escrito. Nos viene bien el que siempre alguien más mayor que nosotros nos recuerde a lo que estamos llamados y, en este caso, leer a Francisco es escuchar las sabias palabras de un anciano, de un abuelo que no deja a nadie indiferente.

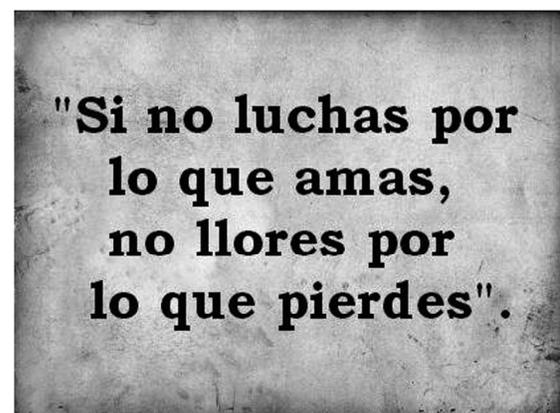
En las clases de religión trabajamos los valores cristianos, conocemos la historia de la Biblia y la historia de la Iglesia y nos damos cuenta de qué importante y necesaria es la Doctrina social de la Iglesia. Para poder hablar y amar, es necesario antes conocer.

Este documento nos recuerda que Jesús de Nazaret camina entre nosotros como lo hacía en Galilea, pasa por nuestras calles, se detiene y nos mira a los ojos, sin prisa.

Quiere conocernos y ayudarnos. En esta sociedad del “descarte”, del tanto tienes tanto vales, del utilitarismo, hemos de gritar fuerte “no al descarte de personas mayores, enfermas” y “no al descarte de niños y jóvenes”. Los jóvenes sois el “Ahora”, que es tiempo de sueños y elecciones, de tener ganas de vivir y de experimentar, de ser amigos de Cristo. El ahora de crecer y madurar, buscando sendas de fraternidad, siendo jóvenes comprometidos y valientes, que tienen un papel y una palabra que desarrollar y decir. Nos recuerda el Papa que habéis de ser alegres en vuestra juventud, distinguiendo un falso culto a la juventud, donde se fomenta una vida superficial que confunde la belleza con la apariencia, el ser con el tener.

Ante un mundo herido por el descarte de personas, te propongo un ejercicio sencillo: dedica tiempo de tu juventud a los demás. Puedes dar de tu tiempo visitando a los ancianos en una residencia, enfermos en un hospital o centro de acogida. Puedes hacer una experiencia de voluntariado en caritas o cruz roja. El conocer todas estas realidades te hará sentirte más vivo y apreciar mucho más la vida. Feliz verano.

Jorge Flórez López
Profesor de Religión Católica
I.E.S. Valverde de Lucerna



¡Hasta pronto, instituto!

No sé muy bien por dónde empezar a escribir esto..., mejor dicho, no sé por dónde empezar a expresar lo que para mí ha sido la experiencia de la secundaria obligatoria en este centro. Empezando por el principio, puedo decir que entré con miedo al instituto por lo que pudiera pasar, por si el cambio era muy grande o los profesores eran muy exigentes.

Una vez integrada en el centro, mi clase me pareció de lo mejorcito del mundo, con unos compañeros geniales, que al paso de los cuatro años se han convertido en amigos e incluso en personas imprescindibles para mí, que no voy a olvidar nunca; entre esas personas están: Óscar, Hugo, David, Pablo, Héctor, Mireia, Saúl, mis gemelos preferidos, los Ratonés, Alvarito y muchos más, incluyendo a los que me acogieron también con los brazos abiertos cuando llegué en quinto de primaria. Pero quiero ir al grano, porque no quiero escribir un “editorial”.

Ya que estamos hablando de la asignatura de Lengua y Literatura con lo del editorial, quiero agradecer a mis profesores Chechu, Juan y Luz por enseñarme a saber redactar, hacer resúmenes, acostumbrarme a leer 5 libros en 7 meses y, sobre todo, a dejarme claro cómo analizar sintácticamente en menos de treinta segundos una frase en estos cuatro cursos.

En matemáticas, no podré olvidar a mis profesores gallegos, Carliños y Betty, que me han enseñado (o lo han intentado) a resolver ecuaciones de dos kilómetros de largas y a hacer que esta asignatura, que tan cruzada llevo, me disguste un poco menos haciendo de sus clases unas lecciones productivas y participativas, y bueno, tampoco dejar de lado a Nuria, que necesitaba “aguantina” para poder dar las clases con nosotros.

Podría enrollarme así en todas y cada una de las asignaturas que he dado, pero creo que, con dos ejemplos, ya sabéis lo que todos los profesores que he tenido se han esforzado en todos y cada uno de sus alumnos, la paciencia que ha tenido con nosotros, y las ganas infinitas de

querer transmitirnos sus conocimientos de las maneras más divertidas posibles. Por absolutamente todo: Elena, Rocío, Marisa, Cecilia, Enrique, Sonia, Sara (mi teacher Almodóvar), Felipe, Cesar, Silvia, Alejandra, Dani, Raquéles (inglés y sociales), Valentín, Jorge, Ángel, Andrés, GRACIAS por haber dado lo mejor de vosotros e inculcármelo a mí.

Escribo esto con el corazón en un puño, me da mucha pena no poder hacer bachillerato en el IES Valverde de Lucerna. Se acaba para mí la mejor etapa y experiencia de mi vida, en un lugar que, para mí, será inolvidable y al que pienso volver lo antes posible, porque de aquí me llevo no solo momentos especiales e inolvidables, me llevo a personas en el corazón y lugares que gracias a esas personas son dignos de ser admirados. Andorra y Edimburgo, experiencias inolvidables con el instituto al que antes o después volveré a visitar.

Eternamente agradecida, una y mil veces, la alumna: Lucía Docón García.



Hagamos una dieta digital saludable: “*Dietética digital*”

En abril tuvimos la oportunidad de compartir con el alumnado de ESO un Taller muy actual, interesante y original: “*Dietética Digital*”. El título procede de un libro de Víctor Sampedro, profesor de la Universidad Rey Juan Carlos.

El objetivo que se nos planteaba con esta iniciativa era crear un proyecto de alfabetización mediática y digital. De este modo, nuestro ponente, Pedro, intentó enseñarnos estrategias personales y colectivas que nos permitan gestionar la nueva y creciente tecnología digital con más autonomía, responsabilidad y para fines propios.



Nos explicó la mentira que practican muchos políticos y personajes influyentes a través de las redes, y a los que nosotros mismos alimentamos con nuestros usos digitales.

El simple hecho de mantenernos en red, delante de las pantallas de nuestro ordenador, Tablet o móvil, genera ganancias millonarias a empresas, tales como Facebook, Amazon, Netflix, etc.; y les permite, además, acceder a multitud de datos personales con los que pueden ejercer un control sobre nosotros mismos, que no somos capaces de imaginar.

Durante el desarrollo del mismo, el alumnado fue informado de cuál es la realidad que deriva, por un lado, procedente de la televisión, de los “*reality shows*” y, por otro lado, directo

de internet, de las **redes sociales**. Nos explicaron el funcionamiento de ambas plataformas y las semejanzas existentes entre ellas.

Nos hablaron del enfoque que se hace, desde un punto de vista educacional, de estas cuestiones, de cómo abordar la utilización de las “pantallas”, encontrando dos tendencias:

Enfoque médico: existe un abuso tal de las pantallas, que ha degenerado en una adicción.

Enfoque policial: la protección de nuestros datos, la seguridad; el uso desmedido de las pantallas provoca el robo de nuestra intimidad; existiendo, por ello, más posibilidades de que nos perjudiquen personalmente.

Frente a estos dos enfoques, que nos colocan en una situación de paciente o de víctima, sólo cabe esperar que desde fuera (terapeuta o médico) nos “salven”. Sin embargo, el **enfoque de la Dietética Digital** pretende que, junto a los otros dos que hemos visto anteriormente, entendamos que, como nos ocurre con la alimentación, el consumo que hacemos de las pantallas también es nuestro “alimento”. Hemos de ser conscientes de que “somos lo que comemos” y tenemos la posibilidad de ser, nosotros mismos, más proactivos. Podemos, de este modo, cambiar nuestros hábitos de consumo e intentar variar nuestra “*dieta digital*”.

Vivimos sobre-saturados y muy rebasados por la realidad virtual. No somos capaces de procesar todo lo que nos llega a nuestras retinas a través de esas pantallas que nos tienen hipnotizados. Tampoco podemos controlarla, para usarla en nuestro interés. Pero la propia tecnología puede también ayudarnos, nos prepara para el futuro, por lo que no tendría ningún sentido cerrar Internet o prohibir los móviles (aparte de ser imposible).

Es por ello por lo que tenemos que ser conscientes del peligro que nos acecha y controlar nuestro “consumo digital”, para que no nos “engorde” más de lo debido.

El maravilloso GPS rural

El GPS (siglas de *Sistema de Posicionamiento Global* en inglés) es una tecnología que permite conocer las coordenadas geográficas, es decir la posición cualquier objeto en la superficie terrestre con gran precisión. Es un sistema con el que ya estamos muy familiarizados gracias a los navegadores que tenemos en nuestros móviles, coches, etc.



Imagen 1. Coordenadas del Instituto obtenidas con google maps.

El GPS fue desarrollado inicialmente por el ejército EE.UU., a mediados de los años 60 del siglo pasado. Desde 1995 se ha generalizado su uso civil y se han desarrollado nuevas aplicaciones como la navegación.

Otros GPS similares son el GLONASS ruso, el chino BEIDOU, o el desarrollado por la Unión Europea denominado GALILEO, que contará con el mayor número de satélites (tiene en órbita 26 de los 30 previstos, frente a los 24 del GPS americano) y con mayor precisión. Actualmente ofrece ya algunos servicios, pero se supone que estará plenamente operativo en 2020.

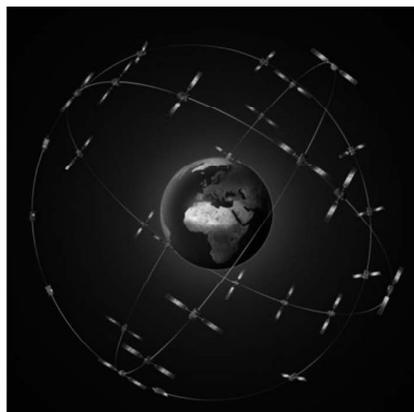


Imagen 2. La constelación completa de Galileo la formarán 30 satélites en órbita a más de 23.000 kilómetros de altitud (ESA-P. Carril)

Aunque son evidentes sus utilidades y ventajas en la navegación y ubicación en el espacio o en otras prestaciones como la localización precisa de alertas y otros muchos usos militares y civiles, presenta algunos inconvenientes como la necesidad de disponer del correspondiente dispositivo (móvil, navegador, gps...) o que los satélites envíen la señal y ésta pueda ser captada. Además ninguno de ellos proporciona información geográfica sobre el punto georreferenciado.

¿No sería maravilloso disponer de un sistema GPS que nos permitiera localizar un lugar y que no necesitara de ningún dispositivo electrónico ni de un costoso enjambre de satélites? ¿Que fuera gratuito y que además nos proporcionara información geográfica, geológica, histórica, de uso del territorio, de flora, fauna o de otros muchos más aspectos relevantes sobre el lugar en cuestión?

¡Pues este sistema ya existe y además fue inventado hace ya unos cuantos siglos!

Es un sistema GPS basado en la toponimia y fue inventado por nuestros antepasados que vivían en los pueblos y que tenían una muy estrecha relación con el territorio. Seguramente fueran “analfabetos”, pero en el campo eran profundos conocedores de la historia de cada palmo del terreno de su pueblo, de sus características naturales, su

producción, los hechos acaecidos en el lugar, etc. Como resultado y síntesis de todos estos conocimientos de siglos de profunda conexión con la tierra es el nombre propio que identifica y personaliza ese lugar: es el **topónimo** o nombre del lugar.

Son nombres dados con ingenio, sabiduría y criterio práctico, reflejando alguna característica singular distintiva del lugar o algún acontecimiento. Son indicadores del paisaje, son una fuente de información geográfica y etnográfica esencial. Son el resultado de un trabajo dinámico que ha ocupado siglos y que ha llegado a nuestros días en los topónimos actuales; si bien es cierto que con el paso del tiempo, la evolución de la lengua y el cambio de usos del territorio, es posible que en muchos de ellos nos resulte desconocido su significado original y sean necesarios estudios toponímicos de especialistas para descubrirlo.



Imagen 3. Captura en el SIGPAC de Puebla de Sanabria con los topónimos recogidos en el MTN escala 1:25.000.

En estas hermosas tierras sanabresas tenemos numerosos ejemplos en la toponimia mayor cuyo significado nos podría parecer oscuro, como puede ser el caso **Sanabria, Ungilde, Sagallo, Calabor, Galende...** mientras que otros significados nos pueden resultar más transparentes, como **Pedrazales, Robleda, Ribadelago, Entrepeñas, Rozas...** Si nos acercamos más al territorio, en los mapas 1:25.000 descubriremos los principales topónimos de los municipios. En el ejemplo de Puebla de Sanabria encontramos nombres tan evocadores como **Llomba,**

Matafillos, Barroliño, El Tocino, Los Perdizales, por poner sólo unos ejemplos.

Si seguimos adentrándonos en el territorio encontraremos nuevos topónimos, que dan nombre a lugares más pequeños, como los que vemos en esta captura del plano parcelario del Catastro (escala 1:10.000) cerca de Castellanos: **Huerga, Manzanera, Barroliño, Llombo Valdesumino, Espino...** En cada pueblo, prácticamente cada monte, prado, vega, peña, camino, arroyo o fuente tiene su propio nombre, es lo que conocemos como microtopónimos, que proporcionan una información y localización más precisas. (Imagen 4). Es un papel de la toponimia precisamente redescubrir el significado original de los topónimos. Y del geógrafo comprobar su reflejo en el paisaje. Nos queda para otra ocasión indagar sobre el significado de estos ejemplos y otros.

Pero lo mejor de todo ello, lo más importante, es que cada nombre tiene su propia historia y su razón de ser. Que cada topónimo nos proporciona una valiosa información que los actuales GPS nos son capaces de dar. Y es que la toponimia también tiene una componente fundamentalmente práctica.

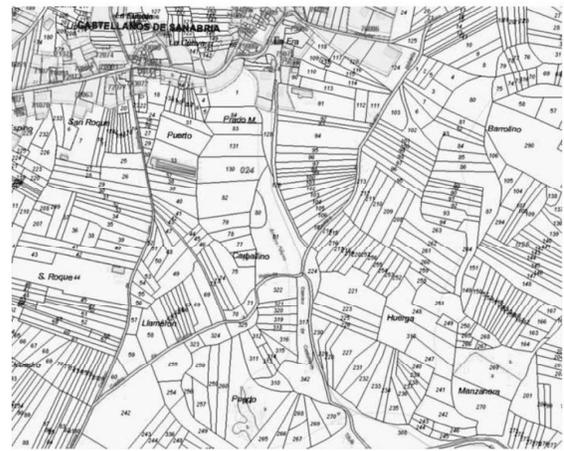


Imagen 4. Topónimos recogidos en el mapa parcelario 1:10.000 de Castellanos, según captura tomada en la cartografía del catastro.

Así, con el **GPS rural,** si un animal estaba extraviado en un determinado lugar (por ejemplo **los escobales**), cualquier persona que lo viera podría avisar a su dueño y éste **sabría el lugar**

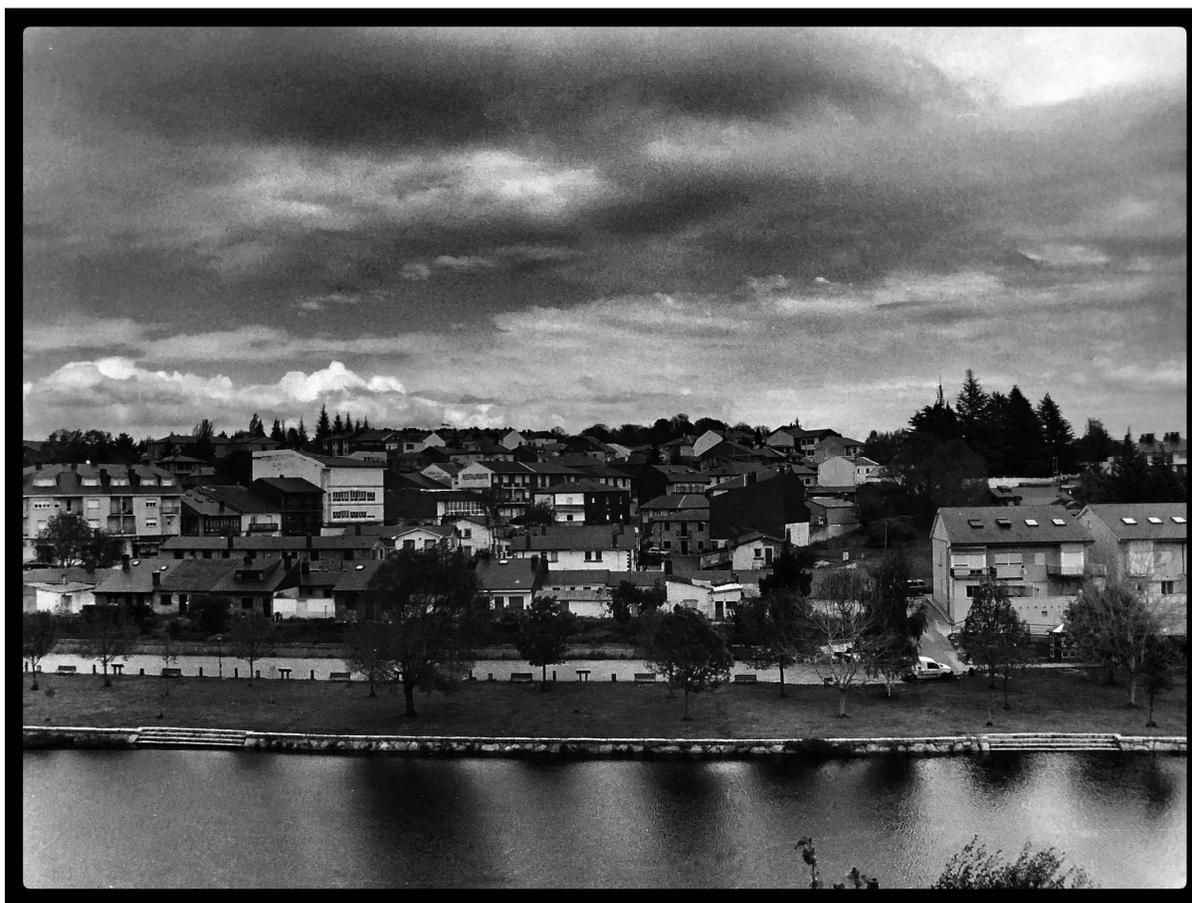
exacto a donde ir a buscarlo, y cómo es ese lugar. Sabría, en el caso del ejemplo, que allí habría una densa vegetación de escobas que dificultaría su búsqueda y que debería ir preparado para internarse en ese sitio, por lo que también su desconocimiento le podría acarrear problemas.

Actualmente por el abandono de los pueblos, de sus tierras y sus usos, lo que se ha dado en llamar *la España vacía*, o *la España vaciada*; resulta la triste consecuencia de la constante pérdida de todo esta gran patrimonio cultural, histórico, geográfico, natural, etnográfico... que representan los topónimos. Muchos de los significados de estos topónimos y muchos de los

nombres que no aparecen en los mapas ya sólo quedan en la memoria de las personas mayores de nuestros pueblos. Cuando ellos desaparezcan perderemos una enorme biblioteca de conocimientos rurales.

Este maravilloso GPS rural que se ha creado y transmitido oralmente de generación en generación durante siglos se está olvidando muy deprisa. Nos queda la tarea de recuperar su significado e impedir que se pierdan para siempre de la memoria de nuestros pueblos.

Juan Antonio del Rey
Profesor de Geografía e Historia
IES Valverde de Lucerna



Contrapublicidad, una mirada crítica a nuestra sociedad de consumo

Las semanas previas a las vacaciones de Semana Santa pudimos disfrutar de una exposición diferente en nuestros pasillos titulada 'CONTRAPUBLICIDAD'. Esta muestra se ha podido ver en muchos institutos de nuestra comunidad, así como en colegios e instalaciones públicas, concienciando al visitante sobre su comportamiento a la hora de comprar.

Esta exposición, elaborada por Ecologistas en Acción, plantea, a través de paneles publicitarios retocados, una crítica a la publicidad y al modelo de consumo que ésta conlleva.

La publicidad influye en nuestro comportamiento en general, y es por ello que esta exposición ha servido como instrumento para que nuestro alumnado adquiera el conocimiento que le permita formar parte de una ciudadanía empoderada, activa, crítica y participativa.

Cada individuo recibe a diario unos tres mil impactos publicitarios de media. Esto hace que sea primordial que dominemos los elementos de expresión visual para poder descodificar lo que nos quieren transmitir.



El lenguaje visual publicitario se centra, fundamentalmente, en las emociones y es por ello que es difícil escaparse de sus objetivos, pero, conociendo las diferentes finalidades de la imagen y sabiendo interpretarlas, se tendrán más herramientas para evitar ser manipulados.

La publicidad nunca es neutral, tiene objetivos concretos para que se actúe de forma individual y colectiva de una determinada manera. Además, la publicidad es un monólogo que va en una sola dirección, y por tanto, es necesario que podamos descifrar qué es lo que nos quieren contar con cada imagen, y cómo quieren que nos comportemos ante ellas.

El fin último de esta exposición y de los diferentes materiales con los que se ha trabajado con el alumnado es cuestionar los valores consumistas transmitidos por la publicidad, y dar respuesta para poder iniciar el camino hacia un consumo responsable y viable con nuestro entorno.



Educación en justicia

El Consejo General del Poder Judicial, dentro de la labor formativa que viene realizando, considera de interés que los estudiantes conozcan el funcionamiento de la Administración de Justicia y el papel del juez como garante último de los derechos de los ciudadanos. Para ello, diseñó en el año 2005 el Programa denominado “Educar en Justicia”, que ahora el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León pretende relanzar.

El Alto Tribunal ha puesto dicho Programa en conocimiento de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León para que ésta, a su vez, de traslado del mismo a los distintos Centros Educativos de nuestra Comunidad Autónoma y se realice la correspondiente selección de aquellos que estén interesados en participar.

El objetivo del programa “Educar en Justicia” es dar a conocer y acercar la Administración de Justicia y la labor que realizan los jueces y magistrados a los ciudadanos y, en nuestro caso, especialmente a los alumnos de ESO y de Bachillerato. Se ha previsto para tal fin, la realización de un juicio penal en una sala de vistas de la Audiencia Provincial de Zamora dirigido por un magistrado y con la participación de los alumnos en los papeles de demandante, demandado, fiscal (letrado de la Administración de Justicia), abogados de la defensa y de la acusación, secretario judicial, peritos y testigos.

Una vez terminado el juicio, el magistrado dictará sentencia y comenzará un coloquio con los alumnos sobre el juicio celebrado y sobre aspectos relativos a la Administración de Justicia, su funcionamiento, los operadores jurídicos, el Poder Judicial y su estructura y cuantos temas sean de su interés.

Además, el magistrado-juez hará especial hincapié en asuntos como la responsabilidad penal del menor, la violencia de género, el acoso escolar

(*bullying*), el acoso o revelación de secretos en redes sociales (*sexting*), etc.

También se realizará la proyección de un vídeo y la entrega de material educativo a los alumnos, todo ello editado por el Consejo General del Poder Judicial.

En esta actividad participan los alumnos de 3º ESO y 1º de Bachillerato. El caso práctico consistirá en la celebración de un juicio, en el que los alumnos representan, como hemos indicado, los diferentes papeles. El supuesto es una disputa y pelea durante el recreo en un instituto entre dos alumnos, debido a que uno de ellos porta símbolos del equipo rival. Uno de los alumnos resulta herido, por lo que el agresor es denunciado ante la policía y el Juzgado de Menores. El problema tiene un origen anterior, debido a los enfrentamientos entre dos equipos de fútbol, a los que ambos alumnos pertenecen.

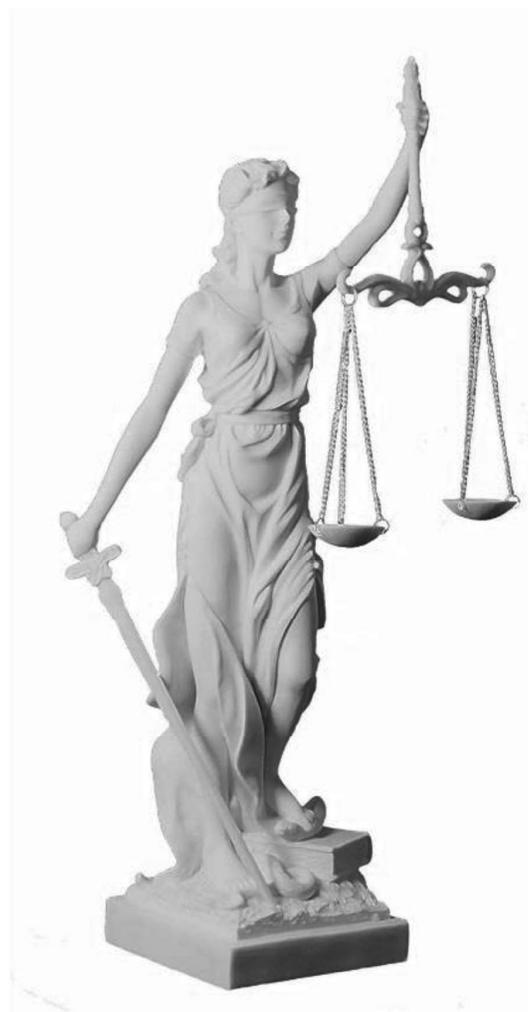
Posteriormente se celebra el juicio, que es el que nosotros escenificamos.

Un objetivo inmediato de esta actividad es que los alumnos conozcan los Juzgados de Zamora y su funcionamiento, siendo ellos mismos protagonistas. Pero también hay que relacionarla con la formación académica que reciben, por ejemplo, con las características del sistema democrático y su división de poderes (en este supuesto, el Poder Judicial aplica unas normas que ha elaborado el Legislativo) y cuyo objetivo es restablecer la paz y el orden perturbado y resarcir a la víctima de cualquier daño sufrido; así como el conocimiento y respeto de la Ley.

Los seres humanos son sociables por naturaleza y, para garantizar la convivencia, la comunidad crea unas normas, principios y valores que todos deben respetar para vivir en paz y alcanzar el bien común. Y será la propia comunidad, mediante sus representantes legales, quien proteja a sus miembros y restablezca el orden para garantizar la convivencia.

Esta actividad también hay que relacionarla con la tarea formativa que el Instituto ofrece a nuestros alumnos y que se complementa con la oferta de diversas actividades extraescolares que pretenden contribuir a despertar inquietudes, a reforzar conocimientos, a fomentar la creatividad y a desarrollar principios y valores. Somos conscientes en que son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal del alumnado y que deben vivirlas como una experiencia distinta a las habituales de las clases convencionales.

Y quizá también sea oportuno recordar, en este contexto jurídico, que el artículo 27. 2 de la Constitución insiste en que *“la educación tiene por objeto el pleno desarrollo de la personalidad, en el respeto a los principios democráticos y a los derechos y libertades fundamentales”*. Al tiempo que, el artículo 2 de la LOMCE, como todas las demás leyes educativas, indica que *“los fines de la educación se orientarán al desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos, al respeto de los derechos y libertades, a la responsabilidad, a la formación para la paz, los derechos humanos, la convivencia, la tolerancia, la solidaridad, para el ejercicio de la ciudadanía, la participación en la vida social con actitud crítica y responsable...”*



¿Qué desayuna nuestro alumnado? (cuando desayuna...)

Este curso escolar, en desarrollo de nuestro Plan de Mejora “*Estar en forma y saludable*”, hemos llevado a cabo un estudio sobre los hábitos de nuestro alumnado en lo que al desayuno se refiere. No en vano, el desayuno es considerado como la comida más importante del día, pues es la primera que se realiza después de varias horas de sueño.

A continuación, os presentamos un resumen de dicho estudio.

Objetivo del estudio:

Conocer las características del desayuno que realizan nuestro alumnado (de todos los cursos) y su posible incidencia en el rendimiento académico y físico de dicho alumnado.

Introducción:

Sabemos que el desayuno es la comida más importante del día, no en vano se realiza después de haber dormido (una media de 8 horas) y llevando el organismo cerca de 10 horas sin alimento alguno.

Desde el punto de vista nutricional, se señala que el desayuno debe incluir tres componentes básicos: lácteos, cereales, fruta y una grasa de complemento.

Un desayuno de estas características representa entre el 25% y el 30% del aporte energético necesario a lo largo del día, de ahí su gran importancia en la etapa de crecimiento.

Diversos estudios aconsejan que el desayuno se realice en un ambiente adecuado, junto a los familiares que convivan con el alumno/a, dedicándole entre 15 y 20 minutos.

Una incorrecta realización del desayuno puede derivar en consecuencias negativas, como, por ejemplo, la disminución del rendimiento escolar (las calificaciones medias varían en función de la calidad del desayuno). Aparte de ello, a largo plazo, existe la posibilidad de padecer obesidad realizando un mal desayuno durante la infancia y adolescencia.

Por el contrario, realizar un adecuado desayuno, teniendo en cuenta las

premisas anteriormente señaladas, mejora la calidad global de la dieta y evitará posibles problemas de salud a largo plazo.

Los objetivos que nos hemos planteado alcanzar con la encuesta que hemos realizado han sido: a) conocer si desayunan mejor los jóvenes de primer ciclo de secundaria, o los del segundo ciclo, o los de bachillerato; b) averiguar el tiempo dedicado a la ingesta de los alimentos y la frecuencia semanal con la que se realiza; c) conocer el lugar donde ingieren los alimentos; d) saber con quién o quiénes realizan el desayuno; e) discernir cuáles son los motivos por lo que no realizan bien el desayuno; f) observar si desayunan mejor los chicos o las chicas y en qué ciclo de educación.

Como curiosidad, se realizó también la encuesta entre el profesorado del centro y el personal no docente.

Método Empleado:

Se realizó una encuesta a todo el alumnado del instituto (definir el número de alumnas/os de cada horquilla encuestada) y si son mujeres u hombres. Se realizó una hoja Excel para introducir los datos obtenidos tras haber rellenado la encuesta el alumnado y el resto de miembros de la comunidad educativa a quien se hizo la encuesta. Con los datos, se realizó una estadística descriptiva, registrando medias y porcentajes a través de tablas y figuras (sacadas de la propia hoja Excel).

Resultados:

De los 159 alumnos analizados un 45,28% son chicas, mientras que un 54,72% son chicos.

Un 3,77% están comprendidos entre 11 y 12 años (50% chicas y 50% chicos); el 57,23% lo están entre los 13 y 15 años (45% chicas y 55% chicos); y el 38,99% lo están entre 15 y 18 años (45% chicas y 55% chicos).

De total encuestado, el 74,21% desayunan siempre o a menudo, mientras que el 15,09% no lo hace nunca o casi nunca y un 10,69% lo hace algunas veces.

¿Qué desayuna nuestro alumnado? (cuando desayuna...)

Un 16,98% realizan un desayuno completo, es decir, ingieren lácteos, cereales y fruta o zumo, mientras que un 83,02% no realiza un desayuno completo.

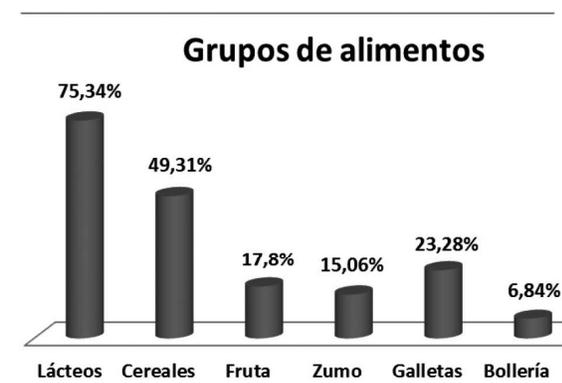
Al diferenciar entre géneros, se puede observar que hay un mínimo porcentaje mayor de chicas que de chicos que realizan un desayuno completo. Las chicas son un 51,85% las que realizan un buen desayuno, mientras que los chicos son un 48,15%. Los datos no varían significativamente según las edades entrevistadas.

Es importante, por otro lado, señalar que las causas más repetidas por las que nuestro alumnado no desayuna son la falta de tiempo, en muchos casos, tampoco se levantan con hambre. La falta de tiempo se debe a que se levantan con la hora justa (recordemos, además, que nuestros estudiantes tienen que viajar todos los días para acudir al instituto, y muchos de ellos durante más de media hora).

La gran mayoría, el 64,40%, desayuna solo, se prepara su propio desayuno y le dedica entre 5 o 10 minutos (hay también un porcentaje, el 23,34%, que emplea menos de 5 minutos para desayunar, y el 12,26% lo hace entre 10 y 20 minutos).

En el gráfico 1 podemos observar los alimentos que consumen los alumnos en su desayuno:

Gráfico 1. Grupos de alimentos.



Conclusiones:

Existe un porcentaje elevado, casi el **26%**, de alumnado que **no desayuna** por norma general; sobre todo, teniendo en cuenta que hasta las 11:10 horas de la mañana no pueden comer nada, pues tienen actividad lectiva, lo que les lleva a pasar, sin ingerir alimento alguno, más de 12 horas (desde la cena).

Por otro lado, tan **solo el 16,98%** de quienes desayunan **lo hacen consumiendo los tres componentes básicos** (lácteos, cereales y fruta), podemos observar, en el gráfico 1, que destacan los consumos de lácteos y cereales, quedando la fruta o los zumos muy relegadas. Muy pocos consumen bollería industrial, lo cual es un gran alivio, al menos.

Vistos y analizados los datos, toca señalar, ahora, la importancia que tiene el contar con una cafetería en el centro, en la que el alumnado tenga la posibilidad de disponer de alimentos sanos y equilibrados, para suplir o complementar las carencias que pudieran observarse de esa primera ingesta que realizan en sus casas antes de llegar al centro. O, incluso, la posibilidad de que desayunen en el centro, dado que muchos refieren la imposibilidad de hacerlo en casa por falta de tiempo. Teniendo en cuenta que el transporte escolar les deja con bastante antelación en el instituto, podrían desayunar en la cafetería antes de iniciar su jornada lectiva. Igualmente, a media mañana, pueden tomar un aperitivo que les permita continuar los siguientes tres períodos lectivos en las mejores condiciones posibles.

Estamos seguros de que todos coincidimos al pensar que, si el alumno está bien alimentado, su rendimiento académico es mejor.

Cabe hacer notar, como hemos dicho anteriormente en este estudio, que casi todo el alumnado es de transporte escolar, ello les supone el tener que madrugar más de lo que tendrían que hacer si residieran en el mismo lugar en el que está ubicado su centro educativo, además de tener que pasar en el

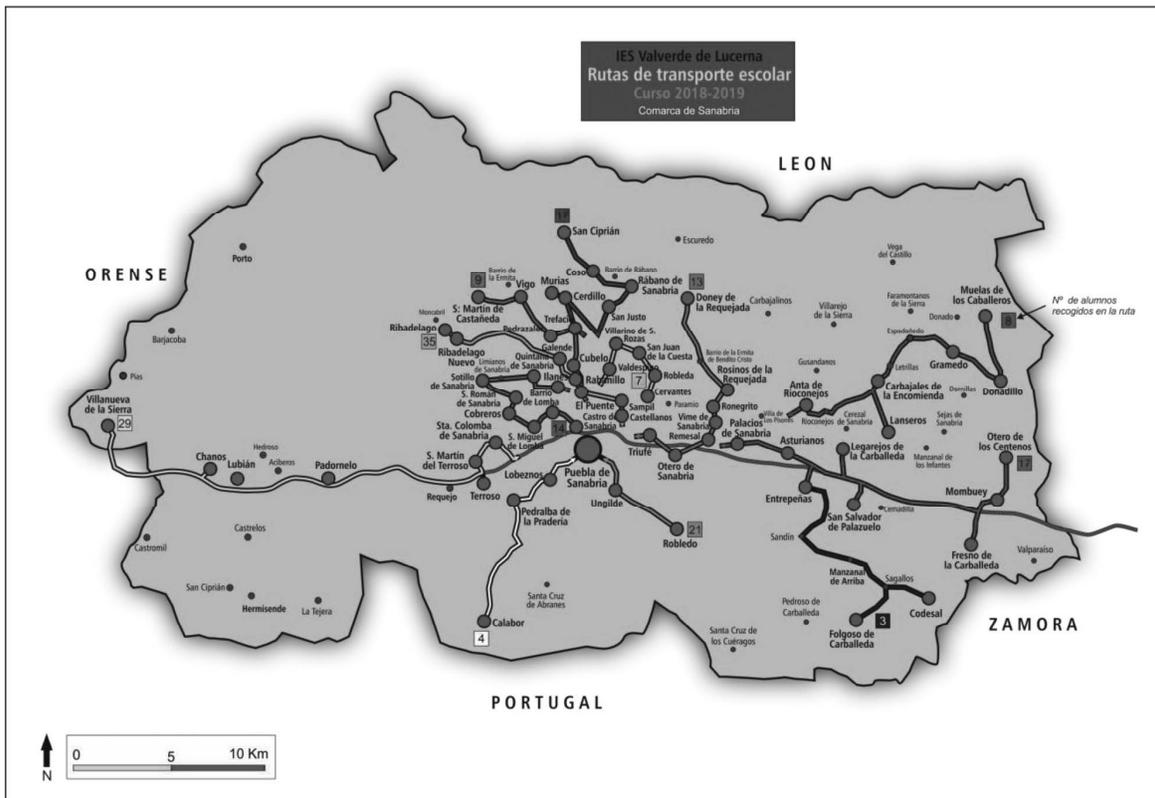
¿Qué desayuna nuestro alumnado? (cuando desayuna...)

autobús, cada mañana, hasta 50 o 60 minutos antes de llegar al instituto. Veamos un mapa que nos sitúa y nos aclara este particular:

Este estudio no puede quedar simplemente en ofrecer datos y su análisis, tenemos que intentar revertir esta situación y seguir con la implementación de los objetivos de

nuestro plan de mejora de este curso, en el próximo y en los venideros.

El próximo curso, por ejemplo, podríamos realizar una encuesta a las familias, para conocer su opinión respecto al desayuno de sus hijos e hijas, si creen que desayunan correctamente o si se involucran tanto en la realización como en la ingesta de esta vital comida.



«Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe, y cena como un mendigo.»

ADELLE DAVIS

La base de la vida.

Hoy, escribo esto, porque me apetece hablar de algo que a la mayoría de las personas les afecta, *COMPLEJOS*. Sí, escribo por eso, me gustaría hablar un poco de ese tema y de lo mucho que afecta a algunas personas.

Los complejos, para empezar, son algo que no debería existir, pero, por desgracia y por culpa de esta sociedad de mierda, existen, y hablo de esta sociedad, porque intentan vendernos que los mejores cuerpos son aquellos que poseen pues, por ejemplo, las modelos de Victoria's Secret, cuerpo perfecto, figura perfecta para la sociedad. Pero, ¿en la realidad, existe de verdad un cuerpo perfecto? No, porque cada uno somos perfectos tal y como somos. Porque no podemos dejar llevarnos por la figura perfecta que nos venden, porque no existe ninguna figura perfecta; da igual si eres chico o chica, da igual si estás rellenito o no, da igual como sea tu físico, da igual si tienes lo que supuestamente hay que tener, eso da igual.

Llega un momento a lo largo de la vida, en el que algunas personas sienten tanto asco por su cuerpo que no son capaces de mirarse a un espejo, ya que pueden ponerse a llorar, como es mi caso. Los complejos son algo que muchos se toman a broma, pero no saben lo mal que se pasa con este sentimiento; dejas de quererte, empiezas a ser negativo cuando hablan de tu cuerpo, intentas aparentar que nada te preocupa, haces creer que todo está bien, pero, en verdad, nada lo está. Porque no eres capaz de quererte, no eres capaz de mirarte al espejo, no eres capaz de sonreír mientras dices que te quieres.

A medida que pasa el tiempo, te vas odiando cada vez más, y seguirá pasando el tiempo, y te odiarás más, cada vez mucho más, porque los complejos son algo que daña a tu mente, te hace daño psicológicamente.

No soy una especialista ni nada por el estilo para hablar de esto, pero hablo de ello porque lo estoy viviendo en esta etapa de mi vida; estoy experimentando cosas que no me están gustando para nada experimentar.

COMPLEJOS: podría ponerme a escribir una carta a los complejos, pero no tendría sentido, ya que no serviría de nada, porque quizá podría ayudarme con mi autoestima, pero quién me dice a mí que mañana cuando me ponga delante del espejo no me sienta mal.

Si estás leyendo esto, solo quiero decirte que te quieras, si ya lo haces, sigue así, porque no te recomiendo todo este tipo de sentimientos; pero si ahora mismo no te quieres, no te valoras, solo te pido que, por favor, empieces a hacerlo, porque como ya dije antes, no existe ningún cuerpo perfecto y no debemos dejar que esta sociedad de mierda nos haga cambiar, porque tal y como somos, somos perfectos, somos nosotros.

Por favor, quiérete, quiérete tal y como eres, no intentes buscar esa figura que la sociedad nos quiere vender, no creas que por tener algo de tripa ya estás obeso u obesa, no creas lo que nuestra querida sociedad nos intenta hacer creer.

No soy el mejor ejemplo, porque hasta yo misma me debería aplicar el cuento de esto, pero quiero también decírtelo a ti, si eres una persona que no es capaz tampoco de sentirse a gusto consigo mismo:

**QUIÉRETE
QUIÉRETE PARA ROMPER LOS
CÁNONES DE BELLEZA DE ESTA
SOCIEDAD
QUIÉRETE PARA PODER ESTAR A
GUSTO CONTIGO MISMO**

Att: MJ

Concurso “Aulas limpias”: el Jefe de Estudios nos lo explica

¿Por qué empezó todo esto del concurso de las aulas limpias?

Cuando llegué al Centro durante el mes de julio del verano pasado, estaban en pleno proceso de pintado-lavado de cara del mismo, por lo que nos pareció buena idea tratar de mantenerlo así el mayor tiempo posible. Además, nos pareció muy adecuado incluirlo como una actividad más dentro de nuestro Plan de Mejora de Centro para el presente curso, 2018/2019, de “Centro Sano y Saludable”, que también incluye, como una de sus líneas de actuación, tener un espacio de aprendizaje y convivencia limpio y acogedor.

¿Qué curso pensaste que ganaría?

La verdad que, a priori, no tenía ni idea. Era nuevo en el centro y no conocía al alumnado, pero a partir de mediado del concurso, el curso ganador comenzó a destacar de manera significativa, y se podía comenzar a intuir que podría ser el finalista. Se lo merecen por su buen trabajo y por ser los más regulares a lo largo de este curso.

¿Quiénes participabais a la hora de puntuar las aulas?

El jurado estaba compuesto por el Jefe de Estudios (yo mismo), una trabajadora del personal de servicios del centro, un profesor voluntario (Xiana Guerra, profesora de Educación Física) y el responsable de Actividades Extraescolares (Alejandro Gaspar, profesor de Pedagogía Terapéutica). De esta manera, estaban representados los diferentes sectores de la Comunidad Educativa, e implicados, de una u otra forma, en el concurso. Cabe reseñar que, inicialmente, también estaban incluidos los delegados de los grupos participantes, pero decidimos que el concurso sería más justo y realista sin ellos, pues les debíamos avisar antes de puntuar, lo que ponía en alerta al grupo y se contaminaban los resultados. Trataremos de mejorar este aspecto de cara al próximo curso (en caso de que se realice).

¿Crees que a partir de ahora los alumnos tendrán su propia iniciativa para mantener las aulas limpias?

Creo que este concurso ha proporcionado un leve empujón inicial (por la motivación del premio) que generará una inercia que se mantendrá años venideros, con o sin concurso. Digo esto, porque creo que, nuestro alumnado, en general, es respetuoso y está comprometido con el cuidado del centro y la adecuada convivencia en el mismo.

¿Crees que se han obtenido resultados positivos a lo largo del concurso?

Estoy convencido de que el resultado ha sido sumamente positivo, máxime, teniendo como referencia el estado en el que me encontré las dependencias del centro, que aún estaban sin pintar (después de muchos años, claro está) cuando llegué. Además, esta opinión ha sido corroborada por el personal de limpieza del centro que, aunque con diferente grado de satisfacción, según los grupos de que se tratase, nos han trasladado que, en general, se ha notado el centro más limpio. Me gustaría dar las gracias a todos los integrantes de la comunidad educativa que, en mayor o menor medida, han contribuido a este resultado tan positivo, porque estamos convencidos de que, aunque sólo un grupo gane el premio, ha sido posible gracias a la implicación de todos (alumnos, profesores, con especial mención a los tutores, y Personal de Administración y Servicios).

Muchas gracias por esta entrevista y por vuestra implicación y trabajo en las actividades de Centro, en este caso la Revista Escolar.

Raúl Lazo Vales (Jefe de Estudios)

Proyecto “IES Valverde de Lucerna: espacio cardioprotegido”.

La creación de un espacio cardioprotegido en nuestro instituto es un valor añadido con el que se pretende trasladar a nuestra comunidad educativa la sensibilidad de nuestro proyecto educativo con la salud de todos los integrantes de la misma.

Durante este curso escolar estamos desarrollando un Plan de Mejora (dentro del Programa de la Consejería de Educación de Experiencias de Calidad en los Centros Educativos) que se propone la meta de que esa comunidad educativa sea y esté más sana; y para ello, que nuestro centro sea lo más saludable posible.

Así, una de las medidas que quisimos implantar fue convertir el IES Valverde de Lucerna en un “espacio cardioprotegido”.

Un espacio cardioprotegido es aquel lugar que dispone de los elementos necesarios para asistir a una persona en los primeros minutos de una parada cardíaca.

Los avances tecnológicos han permitido desarrollar aparatos, denominados desfibriladores externos semiautomáticos (D.E.S.A.), que hacen sencilla y segura la aplicación de la desfibrilación por personal no médico autorizado, mediante la realización de un programa específico de formación adecuadamente acreditado. Un desfibrilador es un dispositivo capaz de administrar una descarga eléctrica al corazón. ¿Cómo? A través de la pared torácica. Cuenta con sensores integrados que se encargan de analizar el ritmo cardíaco de la persona, así como determinar cuándo es necesario proceder a la desfibrilación y administrar la descarga en el nivel de intensidad necesario. Un desfibrilador es capaz de restaurar el ritmo cardíaco normal a un paciente que acaba de sufrir un ataque cardíaco (o de muerte súbita).

De acuerdo con los más recientes estudios cardiológicos, la desfibrilación por testigos presenciales de paradas

cardíacas desfibrilables, antes de la llegada de los servicios de emergencias extra hospitalarias, se asocia a una mejor supervivencia y capacidad funcional al alta. Esto pone de manifiesto la gran importancia de los desfibriladores, su generalización, así como el entrenamiento en su uso para mejorar el pronóstico de las paradas cardíacas extra hospitalarias.



Es por todo ello por lo que, para conseguir el desfibrilador, nos pusimos manos a la obra. Repartimos pulseras solidarias salvavidas entre todos los miembros de nuestra comunidad educativa y con su venta logramos reunir la cantidad suficiente de dinero que nos permitió disponer del desfibrilador y de la correspondiente formación reglada y oficial para su utilización.

Nuestro objetivo va, ahora, más allá; queremos ceder el uso del desfibrilador, dentro de nuestra comarca, a otras organizaciones, instituciones, guardia civil, etc., para que puedan utilizarlo en sus eventos cuando el centro educativo esté cerrado. El único requisito que deben cumplir es estar en posesión de la formación reglada para utilizarlo.

Un espacio cardioprotegido es un lugar seguro.

El futuro es siempre nuestro

En su graduación, los alumnos y alumnas de 2º de Bachillerato hablaron de sus profesores, y nombraron anécdotas, aprendizajes y conversaciones que muchos de ellos recordarán a lo largo de su vida.

Estuve pensando lo afortunados que somos los docentes por ayudar a nuestros alumnos a forjar su futuro, futuro que poco a poco irán construyendo con la ayuda de toda la comunidad educativa desde el comienzo de su escolaridad, y cómo nosotros influimos en su toma de decisiones.

Me gustaría que esta elección la hiciesen teniendo conocimiento de sí mismos, del mercado laboral y de la sociedad donde vivimos; es por ello, por lo que todos los docentes intentamos contribuir con nuestros conocimientos y experiencias.

Siempre esperamos que la elección la realicen de aquella manera que les favorezca; da igual la profesión que elijan, pero que sean felices y buenos en aquello que desempeñen.

A muchos de los alumnos de este año se lo he dicho, y ahora lo escribo: “intentad formaros en aquello que os gusta, pero formaros de verdad y dad lo mejor de vosotros mismos para conseguirlo. No tengáis miedo a preguntar lo que no sabéis o dudáis. Perded la vergüenza porque nadie se reirá de vosotros. Profundizad en los temas que os interesen. Colaborad con las actividades del centro para enriqueceros. Si un examen sale mal, no os preocupéis si lo habéis intentado, porque tendréis más oportunidades.

Dad lo mejor de vosotros en cualquier situación y, con ello, contribuiréis a mejorar vuestro autoconcepto y autoestima. Seguro que cada uno de vosotros sois buenos en algo, exprimidlo y ayudaos de vuestros profes para mejorarlo. Unos serán buenos en Educación Física, otros en las Matemáticas, y otros en la empatía hacia vuestros compañeros; todo eso, si lo mostráis para mejorarlo, os hará ser más felices ahora y en vuestro futuro. Si alguien os dice que no sois capaces, trabajad para demostrar que están equivocados; no dejéis que nadie os corte las alas para volar y seáis felices”.

“Una prueba de lo acertado de la intervención educativa es la felicidad del niño”, decía María Montessori.

Y llegó final de curso, curso inolvidable en tierras sanabresas. Cuando me dieron destino estaba contenta por trabajar en mi provincia, pero expectante por lo desconocido, y ahora llega el final, y no solo de curso, sino de destino; mi próxima parada aún es incierta, pero me llevo innumerables buenos recuerdos ¡Hasta siempre Sanabria! ¡Hasta siempre IES Valverde de Lucerna!

Mar Martín
Orientadora curso 18/19

CONCURSO REVISTA Nº 1:

Descubre el nombre del pueblo, utiliza para ello todas las letras que aparecen más abajo en negrita. Y dinos de qué pueblo se trata, en qué provincia de España está y su población:

SOLUCIÓN:

Abioncillo de Calatañazor, Soria, 8 habitantes.

GANADORA DEL CONCURSO (un cheque-regalo de 20 € para gastar en material escolar): María Proy Santiago

Deportes en el recreo: Torneo de fútbol sala

¿Ha sido complicado coordinar a todos los grupos que se han apuntado al torneo?

Pues la verdad es que la organización del torneo, ha sido principalmente coordinada por el alumnado de 1º Bachillerato que junto con Raúl han hecho lo carteles, las rondas y el calendario de partidos. Posteriormente los propios participantes han asumido el rol de arbitraje, recogida del material, lo que ha posibilitado que se fueran organizando y coordinando entre ellos.

¿Crees que existe compañerismo y buen ambiente entre los jugadores de los equipos participantes?

Sí, en general, el torneo se ha disputado con total normalidad entre todos los participantes. No hemos tenido ningún altercado más allá de las valoraciones subjetivas hacia los árbitros en alguno de los encuentros.

¿Consideras difícil jugar al fútbol sala?

¿El fútbol sala? Sí, es un deporte que requiere de mucha habilidad y técnica ya que al jugar en un espacio tan reducido exige un dominio elevado del balón. Es un deporte muy rápido, donde es importante desmarcarse y apoyar a los compañer@s en todo momento y por supuesto tener un buen sentido de la colocación en el campo.

De haber tenido más tiempo, en este tercer trimestre, ¿te habría gustado realizar alguna actividad deportiva más en los recreos?

Sí. La idea desde el departamento de Educación Física era realizar durante todo el tercer trimestre competiciones internas de diferentes deportes. Se propusieron además de Fútbol Sala; Balonmano, Floorball y Baloncesto, pero finalmente solo salieron equipos de Fútbol Sala. Quizás eché un poco en falta la participación de equipos mixtos o incluso algún equipo femenino en otros deportes.

¿Podrías decirnos cuáles son los posibles objetivos que se persiguen realizando este torneo?

Desde el departamento se proponen este tipo de actividades para fomentar la convivencia y la cohesión entre el alumnado. También se pretende desenvolver la autonomía y responsabilidad que requieren este tipo de competiciones (cooperación, respeto, juego limpio) y por supuesto fomentar la práctica de actividad física fuera del horario estipulado de Educación física buscando adquirir hábitos saludables y romper con las rutinas sedentarias durante el periodo del recreo.

Y, para finalizar, como profesora de Educación Física, ¿te ha parecido gratificante realizar esta actividad?

Sí, ha sido muy gratificante y de cara al próximo curso animo a todo el alumnado a participar.

¡¡¡¡Muchas gracias, Xiana, por tus respuestas para nuestra revista!!!

EQUIPOS PARTICIPANTES I LIGA INTERNA IES VALVERDE DE LUCERNA:

EQUIPO	Nº INTEGRANTES	POSICIÓN EN LA LIGA
Rabanetos	6	1º clasificado
Team Patatin	6	2º clasificado
Vodka Juniors	6	3º clasificado
Team Joki	6	4º clasificado
Perros Viejos	7	
Los Escopitos	6	

INSTITUTO DE EDUCACION SECUNDARIA
"VALVERDE DE LUCERNA"

PROFESORADO



VACACIONEEEEEEEESSSSSSSSSSSS!!!!!!

Miguel A. CASTRO
@ELRINCONDEMIGUEL

FELICES VACACIONES

Exposición fotográfica

Días: 5-24 de junio 2019

Exponen: alumnas del taller de Fotografía del IES.

Temas: naturaleza y arquitectura Sanabresa.

