



I.E.S. "JOSÉ MANZANO"

sumario

4 **A modo de presentación** 6 **Información** 41

Semblanza: Don José Manzano

9 **Opinión**

Viviendo una pesadilla real.
Relación Familia – instituto.
Retos de la necesidades educativas .
Historia de modas.
“Las alas son para volar”.

Conoce el Ciclo de Prótesis Dental.
¿Qué es la FCT?
La FP en el sistema educativo.
Técnico en Cuidados Auxiliares.
¿Qué hacer frente a un atragantamiento?
Demasiada riqueza para tan pocos ricos.

16 **Propuestas**

Libros, películas y música.

49 **Curiosidades**

Mitos y realidades de la alimentación.
Magia y Matemáticas.
“Sabías que...”
Curiosidades físicas.
La acción y la reacción.
Unión Romaní.

18 **Pasando fronteras**

Intercambios escolares.
¡Ya estamos de vuelta!
En la distancia.

22 **Espejo de papel**

Exprésate.
Una reflexión sobre la lectura.
“El Poeta de la Luz”.
Rutas literarias.
Feria del libro.
Abecedario de emociones.
Carta sin destino.

57 **Naturaleza e investigación**

Excursión a Alange 2012.
Desayuno saludable.
Ocio y consumo.
Reproducción asistida.
Nutrición y salud.
Debemos seguir pintando.

33 **Tras los pasos de...**

Emiliano Mesas Arenas.
Estefanía Castillo Murillo.
Jesús Gil Manzano.
Santiago Gómez Manzano.

69 **Pasatiempos**

37 **Nuestro centro**

Viajes
Un día diferente.
Actividades en el Centro

71 **Despedida**

Mi etapa en el “José Manzano”
Acto de graduación.
El comienzo del fin.

● Edita: **IES José Manzano** C/ Fuente de los Barros s/n – Don Benito
iesjosemanzano.juntaextremadura.net
Curso 2011-2012

● Diseño y maquetación:
Fernando Domínguez López.
Javier Ortiz, Diseño y Comunicaciones S.L.

● Dirección y coordinación:
Fernando Domínguez López.
Juan Sabido Cidoncha.
Óscar Bohoyo Vázquez.
Ana Belén Gemio Macedo.

● Colaboradores por orden de aparición:
Javier Caballero, Juan Ruiz, Moruena Mª Castillo, Valentín Sánchez, Mª José Dorado, Carmen Capilla, Caqui Ramírez, Sara González, Vicenta Mata, Antonia Tapia, Javier Romani- llos, Carmen García, Ezequiel Prados, Montaña Flores, Juan Manuel Alonso, Ana Belén Gemio, Felipe Venero, Fernando Domínguez, Armando Hurtado, Carlos Ridruejo, Ana Fernández, Belén Gómez, Juliana Balsera, Carlos Vázquez, Ana Elena Delgado, Juan Manuel Benítez, Estefanía Escriba- no, Paco Mera, Manuela Urbán, Elsa García, Mª Isabel Mor- cillo, Maribel González, Óscar Bohoyo, Esther Saucedo, Elena Fernández, Juan Carlos Pulido, Manuel Ayuso, Arturo Mandly, Julio Suárez, Valeria Cerrato, Manuel Cid.
Alumnos de 4ºA, Alumnos de 1 y 2 de la ESO de Ciencias Sociales, Alumnos del ciclo de Cuidados Auxiliares de Enfer- mería, Alumnos del Ciclo de Prótesis Dental, Alumnos del Ciclo de Dietética.

● Ilustraciones:
Daniel Yeray Morcillo Aparicio y Samuel Santos Gómez- Valadés. Alumnos de 2ºA, 2ºC, 4ºA y 1ºD.

A modo de presentación

Son muchas las revistas escolares que inundan el espacio educativo. De hecho, casi todos los centros de Primaria o de Secundaria tienen su propia publicación. Y el IES José Manzano no podía ser menos.

Este curso académico nos sumamos a ese mundo editorial con *Lápiz 2.0*, revista que pretende aunar elementos tradicionales (de ahí el nombre de *lápiz*) con las nuevas tecnologías (por eso su apellido de *2.0*).

En realidad, no es la primera publicación que se lleva a cabo en el IES José Manzano. Ya antes hizo sus pinitos editoriales algún que otro profesor, como por ejemplo, Francisco Javier Jiménez Bautista que dirigió el único número que se publicó de *Raconte-moi*, revista que surgió como homenaje al Año Europeo de las Lenguas, de la cual conservamos varios ejemplares en la hemeroteca del instituto.

Y por supuesto, son muchos los profesores que han utilizado las revistas o periódicos como recurso didáctico para trabajar con sus alumnos. Uno de los últimos en hacerlo, que yo recuerde, fue José Martínez, quien con escasos medios sacó a la luz un pequeño periódico en español e inglés, fruto del trabajo con los alumnos de su tutoría de la sección bilingüe.

Desafortunadamente, el periódico como recurso educativo ha sido poco aprovechado en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la educación secundaria, teniendo en cuenta que son formidables las posibilidades que nos ofrece, y precisamente hoy en que las nuevas tendencias pedagógicas nos invitan a utilizar procesos educativos prácticos. Buena muestra del tirón que tiene hoy la prensa escolar es que cada día son más los diarios de ámbito nacional o regional que se suman al “juego periodístico” con los alumnos (El País, Hoy...).



Y es que la confección de un periódico escolar es uno de los métodos más idóneos para una enseñanza activa. La experiencia nos enseña que es más fácil y gratificante para los alumnos aprender haciendo que aprender de forma pasiva. Si el alumno aprende haciendo, difícilmente olvidará los conocimientos.

Pero, la realización de una revista escolar no es una tarea fácil: no sólo basta con aplicar los conocimientos básicos del periódico, sino que hay que poner en juego todos aquellos recursos aprendidos en el aula (comprensión, expresión, escritura, creatividad, redacción, crítica, reflexión...). El periódico escolar es un instrumento donde los estudiantes realizan ejercicios y trabajos que no sólo va a leer el profesorado, sino el resto de la comunidad escolar. A través del periódico el alumnado se expresa, escribe, forma parte de dicha comunidad y comprende la importancia del trabajo en equipo.

Una revista escolar debe ser una publicación rigurosa, pero no por ello ajena a los intereses juveniles del alumnado. La revista escolar debe ser, por encima de todo, un medio que le permita al alumnado expresar sus inquietudes sin que sea una imposición por parte del profesorado.

En cuanto a *Lápiz 2.0*, es esta una revista en la que intervienen tanto profesorado como alumnado o personal no docente, que ha sido coordinada por varios profesores, que se han encargado de revisar y evaluar el material que finalmente verá la luz. A todos ellos, desde aquí, queremos darles las gracias por el enorme trabajo que llevan realizando durante todo el curso.

Lápiz 2.0 no se plantea grandes objetivos: solo quiere ser un medio de comunicación y entendimiento entre todos los sectores de la comunidad escolar, fomentar entre los alumnos el gusto por la escritura y la práctica de diferentes tipos de escritos, impulsar el trabajo en grupo..., y sobre todo quiere divulgar el quehacer educativo.

En definitiva, queremos que nuestra modesta revista sirva, al menos, una vez al año de escaparate de nuestra comunidad, que las familias descubran que el proceso de enseñanza-aprendizaje es algo más que mandar a los niños a la escuela con una mochila llena de libros, que sirva para mostrarnos hacia el exterior: qué hacemos, qué pensamos, cómo trabajamos, qué inquietudes tenemos, etc. Queremos que través de sus artículos, de sus reflexiones, de sus fotos, de sus dibujos, se evalúe el curso que termina.

F. Javier Caballero Babiano
Director del I.E.S. “José Manzano”

Juan A. Ruiz Rodríguez

(Departamento de Geografía e Historia)

Don José Manzano Díaz

En este primer número de la revista *Lápiz 2.0* hemos considerado oportuno recoger una breve semblanza de la persona que da nombre a nuestro centro: don José Manzano Díaz. Y es que, como suele suceder, en ocasiones lo más cercano es lo menos conocido. Han sido muchas las personas que han pasado por nuestro centro, tanto profesores como alumnos y personal no docente, que en algún momento han preguntado por qué el “Manzano” se llama así. La respuesta está relacionada con la creación de este Instituto, el más reciente de los existentes en Don Benito, y la figura del que fuera uno de los máximos exponentes de la Formación Profesional en la localidad. El Instituto “José Manzano” comenzó siendo un centro de Formación Profesional donde se impartían las enseñanzas de Administrativo, Agraria y Moda y Confección. En el curso 1984/85 dejó de impartirse ésta última, mientras que en el curso 1986/87 le tocó a Agraria, comenzando ese mismo año las enseñanzas en el centro de la rama sanitaria.

Pues bien, don José María Manzano Díaz nació en Don Benito a las cuatro de la mañana del día 19 de octubre de 1890 en el domicilio familiar situado en el número 57 de la calle Donoso Cortés. Fue bautizado el día 25 de ese mismo mes en la Iglesia parroquial de Santiago, siendo la madrina su abuela materna. Criado en el seno de una familia acomodada, era hijo del médico Federico Modesto Manzano Parejo-Bravo y de Luisa Díaz Solo de Zaldívar, ambos naturales de Don Benito. Sus abuelos paternos eran Ángel Manzano y M^a Carmen Parejo-Bravo, mientras que los maternos eran Cipriano Díaz y Manuela Solo de Zaldívar, todos ellos naturales y vecinos de Don Benito.

Se casó con M^a África Reglado Cámara, natural y vecina de Don Benito, el 21 de julio de 1919. El sacramento del matrimonio se celebró en el domicilio de la contrayente, situado en la calle Mesones, previa autorización del obispo de Plasencia. Fueron testigos del enlace Victoriano Rosado y Luís Hermida. Su mujer era hija de Manuel Reglado Nieto, natural de Barcarrota, y de María Cámara, ambos vecinos de Don Benito.

Don José Manzano inició sus estudios de primeras letras en el colegio Santo Ángel para continuar después los estudios de enseñanza media en el colegio San José de su localidad natal. Su formación universitaria le lleva hasta Granada, en cuya Universidad realiza estudios de Derecho. A continuación se traslada a Madrid para cursar estudios de Filosofía y Letras en la Universidad Central, estudios que culmina en 1912.



Don José Manzano



Una vez finalizada su formación universitaria, comienza su labor profesional como docente en el colegio San José de Don Benito, siendo aún muy joven, pues contaba sólo 22 años. Su temprana incorporación al mundo laboral vino favorecida al no tener que realizar el servicio militar por resultar redimido, previo pago en metálico. Procedía del alistamiento de 1911 por el cupo de Don Benito.

Al inicio del curso 1913-14 fue nombrado director del San José, centro al que estuvo vinculado como profesor y director hasta el verano de 1940, año en el que dicho colegio se fusiona con el colegio Corazón de María, regido por los misioneros claretianos. Aquí siguió como profesor de Geografía e Historia hasta el curso 1954-55, en el que se jubila.

Entre los profesores que componían el claustro del colegio San José en 1926 estaban personalidades tan conocidas por los dombenitenses como: Francisco Valdés, Clemente Porro, Rafael Sánchez, Vicente Beltrán, Julio Escudero, Eduardo López, Antonio Rabanal, Vicente Ruiz o Ildefonso Aguilar. Este colegio disponía de internado y en sus aulas estudiaron alumnos procedentes de los más variados rincones de la provincia. Don José Manzano reconocía, años más tarde, que el momento más desagradable de su dilatada labor docente fue cuando desapareció el colegio de San José en 1936 con motivo del inicio de la Guerra Civil.

Uno de sus grandes logros en materia educativa fue, sin duda, la extensión de la Formación Profesional en la localidad. Junto con otras personalidades del mundo académico local, entre las que se encontraban Ramón Cardenal Velázquez y Fernando de Peralta Lozano, don José Manzano colaboró en la creación del Taller Escuela Sindical en 1942. El Taller compartió edificio con la Escuela Elemental de Trabajo, creada en diciembre de 1928 y conocida popularmente como Escuela de Artes y Oficios, hasta el curso 1944/45 en que se separan por imposición de la Dirección General de Formación Laboral.



Alumnos en el taller

En 1944, don José Manzano fue nombrado director de la referida Escuela Elemental de Trabajo, que desde 1955 se conocería en la localidad como Escuela de Maestría Industrial. Ante la nueva situación creada, don José Manzano, en su empeño de mantener el Taller Escuela, puso a disposición de los más de trescientos alumnos con que contaba el centro las instalaciones del antiguo colegio San José en la calle Francisco Valdés. A partir de este momento, dimite como director de la Escuela Elemental y vuelca todos sus esfuerzos humanos y materiales en el Taller Escuela.

Los que le conocieron aseguran que tenía verdadera pasión por la enseñanza y por la educación de los jóvenes. Como él mismo reconocía en las páginas del diario HOY, en su vida había tenido dos amores: “*el amor a la casa y, en el orden profesional, a los alumnos*”. Como muestra de su empeño por extender la educación a todas las capas sociales fue la institución de becas para los más desfavorecidos de la sociedad en colaboración con el Ayuntamiento de Don Benito.

En 1923 creó, en colaboración con el Ayuntamiento, unas becas para aquellos estudiantes más necesitados económicamente y que perduraron en el tiempo. En 1928 ocupó la presidencia del Patronato de Formación Profesional y desde ese puesto instituyó un tipo de becas, denominadas “becas de estímulo” para los estudiantes.



Taller de costura

Además de la faceta puramente docente que desarrolló a lo largo de toda su vida, don José Manzano tuvo un notable protagonismo al ocupar diversos cargos políticos en la localidad. Entre 1913 y 1920 ejerció como juez municipal de Don Benito. En los años de la Segunda República ostentó el cargo de presidente de Acción Católica y el Sindicato

Católico Agrario. También fue presidente del Consejo de Administración de la Caja de Ahorros y Monte de Piedad y jefe de la Hermandad Sindical en 1946.

Pero, sin duda, su faceta más conocida, aparte de la docente, fue la de alcalde de Don Benito en dos ocasiones: entre 1941 y 1945 y entre 1949 y 1951. Fueron años muy difíciles caracterizados por la carestía, el hambre y, por supuesto, el miedo de buena parte de la población. Para paliar de alguna manera la penuria por la que atravesaba muchos vecinos, se preocupó de dar de comer a más de tres mil personas diarias en los denominados “comedores de caridad”.

Tomó posesión como alcalde de Don Benito en la sesión extraordinaria celebrada el día 22 de febrero de 1941. En marzo de 1947 formó parte de la Comisión Gestora del Ayuntamiento como concejal. Nuevamente, el 6 de junio de 1949, ocupa el sillón de la alcaldía al sustituir a Emilio Beltrán Rodríguez. Cesó el 7 de abril de 1951, siendo sustituido por Francisco Sánchez Sosa, aunque continuó formando parte de la corporación como concejal hasta 1953.

Durante su etapa como primer regidor se preocupó del embellecimiento de la localidad y fruto de su gestión fue el adoquinado de las principales calles. También acometió importantes reformas en el hospital de San Antonio, así como la ampliación del convento de “Las Azules” mediante la compra de un edificio colindante. Como medio de favorecer a los vecinos más necesitados podemos destacar el reparto efectuado entre ese colectivo de numerosas parcelas en la dehesa boyal a cambio del pago de módico canon.

Uno de sus mayores logros fue el parque municipal, creado en 1942, que con una extensión de más de 62.000 m² fue uno de los grandes aciertos de la planificación urbanística llevada a cabo en esos años. En materia de urbanismo se pronunció favorable a la expansión y ensanche del casco urbano de Don Benito hacia Villanueva de la Serena.

En el mes de junio de 1970, la Asociación de Antiguos Alumnos de los colegios de San José y Corazón de María, presidida por el abogado dombenitense Emilio Gómez Fernández, organizó un emotivo homenaje a don José Manzano en agradecimiento a su labor docente. Emilio Gómez se refería al homenajeado con estas palabras: *“Ha sido el hombre que con su ejemplo, con sus virtudes, con su entrega total y absoluta a la formación de la juventud nos ha enseñado, además de la ciencia, lo que es más importante: la rectitud del auténtico sentido cristiano de nuestras vidas. Ha sido modelo de hombre, de padre, de ciudadano y de maestro”*.

Queremos terminar este breve artículo con la frase que adornaba la tarjeta del almuerzo-homenaje que recibió don José Manzano y que decía: *“Los que siembran con trabajo cosecharán llenos de alegría”*.



Viendo una pesadilla real

Moruena M^a Castillo Rey, 4^o A

¡Justicia! ¡Justicia!, ¿dónde estás querida amiga?, ¿así me demuestras tu lealtad? Hace ya bastante tiempo que te busco y tú, sin razón alguna, me rehúyes sin más. ¿Por qué? ¿Por qué no muestras la cara ya? ¿No ves que el mundo te necesita? Cada día que pasa, la situación es peor; cada momento, cada instante, tu ausencia provoca terror.

Ya no son ni una, ni dos... el número aumenta y aumenta hasta perder el control. Ese número, un insignificante cardinal, representa hoy día a la mujer actual. ¡Son tantas las que sufren por tu ausencia! Ellas, cohibidas aterradas, maltratadas, lo que más desean es tu regreso. ¡Complácelas ya!

La casa, la comida, los niños, el trabajo y, lo más importante, la pieza clave del rompecabezas, el marido, la autoridad de la casa, quien manda, quien tiene el derecho para todo, a quien hay que obedecer y, sobre todo, el que maltrata. El causante de este gran sufrimiento y por el cual yo suplico tu presencia.

Cuan obstinado él, tras ser complacido a su gusto y prioridad, lo agradece despreciando, rebajando y maltratando a su “sirvienta”, la dulce ama de casa y madre de sus hijos que soporta sin reproche todo su porvenir. Ella, incapaz de articular palabra, incapaz de defenderse, maquillando sus heridas, escondiéndolo a sus hijos y perdonando, perdonándolo todo sin rencor alguno. Así hasta el día en el que a su “señor” se le antoje terminar con esta horrible pesadilla.

Muchos de ellos ya han cesado, ya se han cansado, con un último golpe han terminado con el maltrato. Y ahora tú pensarás... “si alguno de ellos ya han terminado con el maltrato, consiguiendo que lo hagan todos, problema solucionado”. A eso yo tengo tu respuesta: al igual que el maltrato ha cesado, los niños lloran por la muerte de sus madres. Ahora empieza tu misión, Justicia, para que el mundo por fin despierte de esta pesadilla.

Día contra la Violencia de Género
25 de noviembre de 2012

La relación familia-instituto

Valentín Sánchez Calvo
Departamento de Geografía e Historia

Es evidente que las relaciones entre las familias del alumnado y los centros de enseñanza de infantil, primaria y secundaria han ido cambiando con el paso del tiempo.

A partir de la revolución industrial, ya en el siglo XVIII, la familia deja de ser el agente exclusivo de socialización y comienza a compartir este papel con la escuela, fábrica o empresa. A comienzos del siglo XX empieza el cambio con la especialización de la tarea docente, la labor de enseñar se va haciendo cada vez más compleja: los docentes enseñaban materias y utilizaban métodos desconocidos para las familias, que comenzaron a distanciarse de la escuela.

El maestro y la maestra, el profesor y la profesora eran los responsables en el ámbito de la enseñanza y las familias solamente podían hacer que sus hijos e hijas obedecieran a esta figura que representaba la sabiduría. Así pues, las responsabilidades de las familias y la escuela eran muy distintas. Estaba asumido y bien visto, el que los padres enseñaran a sus hijos buenos modales, saber estar, respetar a los mayores, a los maestros, conocer y practicar las normas de urbanidad, etc., y los maestros se dedicaran a enseñar a leer y escribir, enseñar el cálculo y otras materias.

Fue así como padres y docentes comenzaron a tener objetivos diferentes. No obstante, esta perspectiva ha sido sustituida por la idea de que los centros docentes de infantil, primaria, secundaria y las familias tienen responsabilidades compartidas, por ello, se hace necesario que ambas instituciones cooperen en la educación del alumnado. Por ello, es necesario e imprescindible redefinir sus relaciones, evitar el conflicto y buscar permanentemente la colaboración. No en vano, la vida de niños, niñas y jóvenes se desenvuelve desde muy temprana edad en dos mundos: el familiar y el escolar y ambos inciden en el desarrollo de su personalidad. Desarrollo muy mediatizado actualmente por la sociedad de la información en la que estamos inmersos, que nos obliga a analizar y reflexionar sobre el trascendente papel que juegan los medios de comunicación, internet (messenger, blogs, tuenti, twitter, facebook y otras redes sociales actuales y futuras) en la formación del alumnado.

La sociedad actual experimenta cambios vertiginosos, se halla en una profunda crisis de valores, a la que se une en estos momentos la nefasta crisis económica y los centros educativos tienen necesariamente que dar una respuesta. Eso sí, las familias están más formadas, no perciben el centro escolar, ni la enseñanza que van a recibir en él sus hijos e hijas, como algo extraño, tienen la posibilidad de informarse, de asociarse, participan en la gestión del centro. Ahora bien, esa estrecha colaboración, basada en una permanente comunicación y que origina una importante participación de las familias en la etapa infantil, se hace menos patente conforme va aumentando la edad del alumnado.

Así, cuando la escolarización del alumnado se lleva a cabo en el instituto, la distancia entre la familia y el centro se acentúa, porque se hace más difícil llevar a cabo la necesaria colaboración y participación. También conviene tener presente que la familia actual es muy diversa (existen separaciones y nuevas uniones entre los padres, hay familias monoparentales...). Ahora bien, la convivencia es una forma de vivir y necesita del respeto y de la tolerancia entre todos. El mero hecho de que el 80% del profesorado considere que ésta es una de las principales dificultades con las que se enfrenta en su quehacer diario, es suficiente motivo para ponerse a reflexionar sobre la cuestión e intentar buscar soluciones. A veces, los problemas de convivencia se deben a que tanto desde el centro, como desde la familia, no se gestionan adecuadamente los conflictos tanto personales como relacionales.

Ante esta realidad, se hace imprescindible llevar a cabo desde el instituto una serie de actuaciones:

Asesorar a las familias individual y colectivamente.

Cooperar en la dinámica familia-tutor para mejorar la educación del alumnado y los resultados académicos.

Dar respuestas ágiles, adaptadas a las necesidades, cercanas al entorno y orientadas a la consecución del éxito educativo de todo el alumnado.

Propiciar que todas las madres y padres utilicen la plataforma Rayuela, correo electrónico, y tal vez alguna próxima red social, como formas de comunicación más, con el profesorado, con los responsables del centro.

Llevar a cabo entrevistas periódicas para el intercambio de información. En tal sentido, sería necesario arbitrar nuevos tiempos.

Implicar a las familias, en la medida de lo posible, en actividades de refuerzo y apoyo a los aprendizajes de sus hijos e hijas, así como en los programas que se lleven a cabo en el centro.

Colaborar en aquellos programas dirigidos a las familias desde estancias educativas e instituciones.

Poner en marcha la escuela de padres, como ente colaborador en la formación de las familias y en la resolución de problemas que emanan de la propia dinámica que lleva a cabo el instituto para cumplir con la función encomendada legalmente.

Adoptar cuantas medidas sean necesarias para que el instituto construya su propio espacio de desarrollo, dejando de ser un establecimiento de enseñanza para convertirse en un auténtico centro educativo.

Por todo ello, la intervención del tutor o tutora sobre la familia, así como la del profesorado, departamento de orientación, educadora social y equipo directivo del instituto, no puede limitarse a ser una fuente de información sobre el alumno y alumnado, sino que se hace imprescindible detectar la concepción que cada familia tiene del centro y de la actividad que se realiza en él. Ninguna de las dos instituciones tiene la exclusividad, pero sí su especial relevancia. La clave se encuentra en las interrelaciones entre los individuos, el sistema familiar, y el resto de sistemas de influencia.

La relación familia-instituto no será totalmente positiva si no se asienta sobre la confianza y el compromiso, en un marco flexible, establecido desde la autonomía del propio centro, que requiere, a su vez, de sólidos procesos internos de formación.



R

etos de las necesidades educativas especiales

M^a. José Dorado Pérez
Departamento de Orientación

En el siglo XX, a partir de los años 70, la integración escolar de los alumnos discapacitados supuso un avance social y escolar. Pero a la vez, la presencia de alumnos con deficiencias en los centros ordinarios y en las aulas ordinarias ha provocado una serie de desajustes, que nos ha hecho reflexionar sobre el para qué de la escuela y el cómo. Las objeciones a la integración han venido desde una concepción de la escuela como preparadora de alumnos/as para afrontar una sociedad competitiva y, por tanto, no hay tiempo para el aprendizaje de la convivencia y tolerancia en la escuela.

La mayoría de los miembros de la Comunidad Educativa (profesores, padres, alumnos) no dudan del acierto de la integración escolar. Las dudas y debates surgen sobre el como se ha hecho y con qué medios.

Una de las claves del éxito o fracaso de la integración de los alumnos discapacitados en aulas ordinarias está en la formación y actitudes del profesorado ordinario para hacer frente a la integración. Los profesores y profesoras se han encontrado con unos problemas para los que no se les había preparado. La formación inicial ignoraba totalmente esta realidad y la puesta en marcha de proyectos de integración no se ha acompañado de programas de formación.

En la actitud del profesorado nos encontramos con diferentes tipos de “No” y “Sí” a la integración. Estas actitudes van desde un No intolerante hasta un Sí profesional, pasando ambos por bastantes matices.

También somos testigos de que con la evolución del concepto de Educación Especial, desde el Siglo XX hasta nuestros días, la atención del profesorado no se circunscribe sólo al alumnado discapacitado, sino que se debe dar respuesta a todos aquellos alumnos con necesidades educativas especiales, con independencia de las causas que las determinen: ambientes desfavorecidos, inmigrantes, desmotivación, altas capacidades... en definitiva, a medida que la sociedad ha evolucionado el término dificultades de aprendizajes no se restringe a determinados tipos de problemas o trastornos de aprendizaje, sino que abarca todas aquellas situaciones en las que los alumnos necesitan de una “respuesta educativa especial” para poder acceder a los aprendizajes, con independencia de que esas dificultades deriven de su situación personal de discapacidad, de su historia escolar o de situaciones familiares adversas.

Demos un paso más. Cuando todavía no habíamos interiorizado las ideas de integración educativa, aparece un nuevo concepto: el de educación inclusiva. Esto supone que cada alumno o alumna con capacidades distintas reciba una formación acorde a sus necesidades. Es decir, busca garantizar los derechos de todos, de manera que nadie quede fuera en ninguna de las etapas educativas y que todos nos sintamos ciudadanos de pleno derecho. De este modo, en los centros educativos se aprendería a cooperar, respetar y reconocer a los demás.

Los no partidarios de la inclusión piensan que existirían grupos de alumnos con necesidades especiales para quienes los Centros Específicos de Educación Especial serían beneficiosos, ya que tendrían la posibilidad de encuentro entre iguales y les ayudaría a la formación de su identidad (Ej.: discapacitados sensoriales) y la escuela inclusiva no les ofrecería esta posibilidad. Sin embargo, los partidarios de la inclusión argumentan que una identidad propia sólo puede desarrollarse en medio de la diversidad y en un contexto de la igualdad de oportunidades.

Independientemente de la terminología empleada (integración, escuela inclusiva... para que los alumnos con necesidades educativas tengan una formación en igualdad de condiciones que el resto de compañeros, tiene que existir:

- Una actitud positiva por parte de la Comunidad Educativa: padres, alumno y profesores.
- Compromisos por parte de la Administración Educativa, procurando que estos alumnos con necesidades estén en aulas con una ratio muy baja en las que no haya otros alumnos problemáticos.

Conscientes de que quedan muchas cosas por hacer y ante las dificultades que se nos pueden presentar por los recortes educativos en la enseñanza pública, seguiremos trabajando e incluyendo a todos los alumnos y alumnas.

H

istoria de modas

Carmen Capilla Tapia, 4º A

Sales a la calle y mirando a tu alrededor no ves más que gente obsesionada con su cuerpo, sin personalidad ninguna, sólo piensan en qué opinarán los demás, diciendo: “¿me verán bien?, ¿seré atractiva?, ¿estaré *in u aut*?”

Cómo han cambiado los gustos sobre el tipo físico. Yo no lo recuerdo, no había nacido, pero podemos ver rollizos *al Adonis* y a *la Venus* de los cuadros de Goya. Claro, la delgadez se relacionaba con el hambre, y si no que se lo digan a Don Quijote y Sancho Panza.

Mucha culpa de todo ello lo tienen los medios de comunicación, los desfiles de moda, la moda en general, la publicidad... Cada vez nos enseñan a gente con cuerpos más delgados, o más bien esqueléticos, que hasta se les notan las costillas, la clavícula y hasta cada una de sus vértebras aunque no se quiten la ropa; yo diría más, y aunque no se quiten el abrigo. Y nos presentan como noticia que ya no van a dejar desfilar con menos de una talla en concreto, ¡pero si eso debía ser lo lógico! ¿no?

Lo que ellos no saben es que muchas veces no es la pura realidad lo que ven. Son víctimas de un tipo de físico determinado, de unos cánones de belleza impuestos por la moda. ¿De verdad os creéis que de esa manera estáis mejor? Pues estáis muy equivocadas. Se os quita toda la gracia, desaparece la sonrisa de la cara, perdéis vuestras juveniles maneras, parecéis hasta zombis andando, y la ropa... la ropa ni la lucís, no tenéis ni forma en el cuerpo, ni os sienta bien nada, os queda todo grande. ¡Cómo se luce un vestido con tus caderitas y cinturitas bien puestas, hasta con algún que otro michelín! Que no, que no lucís igual, aunque no lo creáis. ¡Qué equivocadas estáis! Empezáis a dejar de comer, a hacer ejercicio más de lo debido y, algunas veces, hasta a ingerir fármacos adelgazantes. ¿Y eso es pensar en la salud, en tu salud? Y, ¿qué hay de la salud de todos a los que haces sufrir, ya que tu estilo de vida no les deja indiferente y se preocupan por ti?

Solo seguís una moda estúpida. Por Dios, estar en la talla ideal no significa obsesionarse hasta tal punto que peligre vuestra salud. Es estar con el cuerpo tonificado, haciendo ejercicio diariamente, y con una alimentación proporcional a las calorías que quemamos. Es estar saludable, dentro de tu peso, pero no infinitamente por debajo de él. Todo esto no pasaría si no viviésemos en una sociedad tan cruel como la nuestra, muy influenciada por ciertos valores que cada vez ocupan un papel más importante y donde ciertos factores insignificantes terminan constituyendo un papel fundamental en la vida cotidiana. ¿Qué pasó con *las Venus* y *los Adonis*?



“Las alas son para volar”

Paqui Ramírez Manchón

Departamento de Música

Estimados lectores, alumnos, padres, compañeros de faena y allegados, esto sobre lo que voy a reflexionar no es fruto de la especialización en la materia, puesto que no soy psicóloga ni pedagoga de carrera, sino resultado de la experiencia diaria en el aula, a lo largo de veinte y tantos años. Así que perdonen mi ingenuidad y disculpen el atrevimiento. Como dijo el escritor griego Plutarco “para saber hablar es preciso saber escuchar”. Yo escucho, así que, escribo.

Cuando comencé mi andadura profesional, allá por el año 1989, nunca llegué a imaginar todo lo que me quedaría por vivir y por aprender. Aún hoy, sigo aprendiendo (*y escuchando*). La vida es eso para mí, un continuo presente lleno de oportunidades para sentir, emocionarse, pensar.



Y aquí el orden de los factores es importante, porque, si no, ya me dirán ustedes ¿cómo dedicarse a la ardua y gratificante tarea de educar y formar adolescentes, si no es partiendo de esta premisa?

El alumno con el que convivimos todos los días es un ser lleno de expectativas y posibilidades, que en la mayoría de las ocasiones, primero siente y se emociona y luego, piensa. Así lo observo en el aula, día tras día en la práctica docente que yo planifico y ellos experimentan musicalmente.

El alumno siente aceptación, rechazo, preocupación, nerviosismo, apatía, cansancio... Cuando hablamos de emoción, me refiero a que puede manifestar y expresar corporalmente inseguridad, ternura, enfado, pasión, alegría desbordada, ira, decepción, dolor... Y digo corporalmente porque la emoción cuando es intensa alcanza al cuerpo, se somatiza o, se refleja en conductas específicas ante las cuales los docentes debemos estar preparados.

Día a día observo que sensaciones, sentimientos y emociones mezcladas preceden frecuentemente al acto de pensar. Para un adolescente, al igual que para muchos adultos, es difícil expresar con palabras exactas cómo se siente y qué emociones anidan en su corazón.

Es por eso que yo como profesora del área de música, me siento tremendamente afortunada.

Les cuento.

La música, su expresión y su conocimiento, facilita, creo yo, al adolescente, extraer de su interior sentimientos y emociones; traerlos a un plano o nivel de consciencia en el que es posible expresarlos, pensarlos, hablarlos, y lo más importante, compartirlos.

La música invita a la manifestación espontánea de estados de ánimo, libera la energía negativa y también la positiva a través de la expresión corporal o el baile; posibilita el intercambio de sentimientos y la alegría de compartir.

La práctica instrumental, el baile, el canto, la audición activa son algunas de las experiencias que abordamos en el aula desde el trabajo colaborativo y en equipos.

Esta forma de trabajar y de interactuar se sustenta por un lado, en la certeza de que sin el previo trabajo individual no se avanza ni se disfruta cuando toca el turno de trabajar en grupo; por otro, en la creencia de que la experiencia musical compartida es doblemente placentera y enseña al alumno a asumir un rol dentro de un equipo de trabajo, cuyo desempeño condiciona el nivel del logro o resultado final.

Así que es conveniente “vaciar”, dejar los problemas fuera cuando se viene al instituto, pre-disponer la mente y la voluntad en la intención de aprender y descubrir; y mejor, llegar con el trabajo personal realizado, ese que ha de hacerse cada tarde en casa, en silencio y con máxima concentración. Sólo así, las sesiones de clase resultan productivas, provechosas y satisfactorias para todos.

Entonces, cuando surgen momentos de experiencia musical grupal en los que pensamientos, emociones, y sentimientos se integran y sintonizan, percibo en mis alumnas y alumnos caras llenas de luz, expresiones vivas e inteligentes, chicas y chicos felices y a gusto consigo mismo.

Es en esos momentos cuando más feliz me siento de ser profesora de música, de dedicarme a una profesión valiosa, porque valioso es el esfuerzo de formar a esos adolescentes *hoy*, adultos del *mañana*. Me doy cuenta de qué valiosa es la asignatura que imparto, al igual que lo son otras relacionadas con la expresión artística, pues permiten el gozoso encuentro con la Belleza y la Armonía, esas dos cualidades estéticas que emanan de lo mejor de la condición humana y facilitan la expresión equilibrada del ser humano en su múltiple naturaleza, física, emocional y racional.

Al hilo de esta reflexión recuerdo un maravilloso cuento que escuché a Jorge Bucay. El cuento se titula “Las alas son para volar”. Es uno de mis preferidos. ***Para volar, dice, hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen...***

Crear el espacio favorable al aprendizaje en el aula supone propiciar un ambiente sereno y respetuoso, en el que el alumno perciba la aceptación de su persona y el profesor pueda desempeñar sus funciones de guía y maestro en el sentido grande de esta palabra, con autoridad y dignidad. No sólo en el aula; también, en casa, para aprender es necesario facilitar a nuestros hijos las condiciones y el espacio que permitan desplegar las alas y seguir creciendo.

Ya saben,

Las alas son para volar.

..Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

- Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, me parece que sería penoso que te limitaras a caminar, teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

- Pero yo no sé volar - contestó el hijo.

- Es verdad... - dijo el padre y caminando lo llevó hasta el borde del abismo en la montaña.

- Ves, hijo, este es el vacío. Cuando quieras volar vas a pararte aquí, vas a tomar aire, vas a saltar al abismo y extendiendo las alas, volarás.

El hijo dudó: - ¿Y si me caigo?

- Aunque te caigas no morirás, sólo algunos machucos que te harán más fuerte para el siguiente intento - contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida. Los más pequeños de mente le dijeron:

- ¿Estás loco? ¿Para qué? Tu viejo está medio chiflado... ¿Qué vas a buscar volando? ¿Por qué no te dejas de pavadas? ¿Quién necesita volar?

Los más amigos le aconsejaron:

- ¿Y si fuera cierto? ¿No será peligroso? ¿Por qué no empiezas despacio? Prueba tirarte desde una escalera o desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían. Subió a la copa de un árbol y, con coraje, saltó... Desplegó las alas, las agitó en el aire con todas sus fuerzas pero igual se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente, se cruzó con su padre:

- ¡Me mentiste! No puedo volar. Probé y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas sólo son de adorno.

- Hijo mío - dijo el padre - Para volar, hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen. Es como para tirarse en un paracaídas, necesitas cierta altura antes de saltar.

Para volar hay que empezar corriendo riesgos.

Si no quieres, quizás lo mejor sea resignarse y seguir caminando para siempre.



Libros

El valor de elegir, Fernando Savater.

En la primera parte de este libro se intenta esbozar una antropología de la libertad humana, atendiendo a sus condicionamientos biológicos y simbólicos, sus motivos y su irremediable incertidumbre. Trata del libre albedrío, sujeto a tantas tribulaciones pero lleno de ímpetu creativo y estudia las instituciones de la libertad en la técnica, la ética y la política. La segunda parte pasa de lo teórico a lo más práctico y se centra en diversas elecciones recomendadas por el autor para afrontar mejor nuestro destino humano en las circunstancias actuales: la verdad y el placer, la política y la educación cívica, la menospreciada virtud de la humanidad y la aceptación humilde de nuestra contingencia.

Valentín Sánchez

Memorial del convento.

Siempre es un placer leer al Nóbel José Saramago y especialmente esta novela en la que el tema principal es la voluntad del ser humano que permite crear con éxito una máquina voladora en tiempos medievales. La mezcla entre la filosofía de vida de este escritor y una magnífica prosa elevan esta novela a la categoría de excelente.

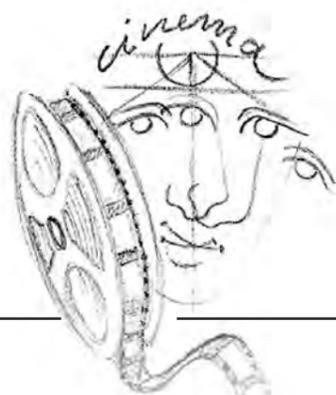
Sara González

La familia de Pascual Duarte de Camilo José Cela.

Por la fuerza de la historia que cuenta y por su personaje central, tan brutal y tan conmovedor a la vez.

Vicenta Mata

Películas



“El reino de los cielos”, Ridley Scott, 2005

Ambientada en la Edad Media: las cruzadas, como telón de fondo y como asunto principal. Jerusalén, centro del conflicto entre cristianos y musulmanes. Magnífica la ambientación, personajes bien contruidos, diálogos interesantes. Respeto hacia los acontecimientos históricos.

La moral del protagonista se sustenta sobre el principio de la búsqueda del bien y de la justicia para todos y no en la del beneficio propio. Personajes así como éste (interpretado por Orlando Bloom) inspiran y seducen; y en los tiempos actuales ilustran lo que debería ser el buen hacer de los que ostentan el poder político.

Paqui Ramírez

“El cuervo”, Alex Proyas, 1994.

Bajo una estética gótica, un músico es brutalmente asesinado junto con su novia. Un año más tarde resucitará para vengar la muerte de su chica y la suya propia. Si no te parecen suficientes motivos, aquí va el más inquietante: el protagonista, Brandon Bruce Lee (hijo de Bruce Lee), murió en el rodaje de una de las escenas, se dice que igual que su padre en extrañas circunstancias. ¿Aún no te apetece verla?

Sara González

“Encadenados”, Alfred Hitchcock, 1946

Por la trama, por la dirección, por los actores y por el beso de Gary Grant a Ingrid Bergman. ¡El más bonito de la historia del cine!

Vicenta Mata

“Welcome”, Philippe Lioret. Francia, 2009

Es un hermoso y didáctico documento sobre el espíritu de superación y el esfuerzo denodado por alcanzar una meta. Y esa actitud de no dejarse vencer constituye un alegato contra la comodidad actual frente a los problemas que nos rodean y que ya denunciaba el dramaturgo y poeta alemán Bertold Brecht quien, además de su famosa advertencia sobre la ausencia de compromiso social, decía “La injusticia es humana pero más humana es la lucha contra la injusticia; el que no sabe es un imbécil, pero el que sabe y calla es un criminal”.

Antonia Tapia

Música

¡Que viva la bossa nova!

Si uno echa la vista atrás y se pregunta cuando escuchó cierta canción, puede pensar que no llegue a acordarse, pero si intenta hacer memoria la sorpresa es grata incluso si te lo recuerdan.

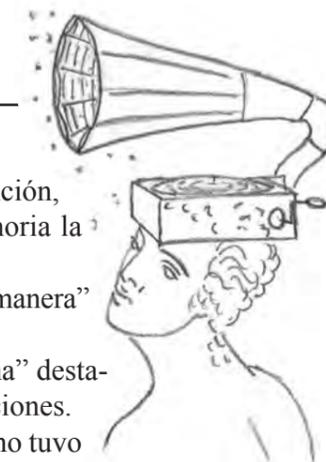
Es así el caso de una canción que inaugura un género, “una nueva manera” de hacer música y que ya cumple 50 años.

Quizás la deliciosa película “Orfeo negro” y “la chica de Ipanema” destapan el tarro de la esencia y marcan otra manera de generar emociones.

Hablando el otro día con un amigo, el dueño de un bar de copas, no tuvo que pensar mucho sobre cual es su canción preferida del jazz - incluso insiste de toda su discoteca-. La canción en concreto se llama “Chega de Saudade” que los americanos bautizaron por “No more blues” y su traducción sería “basta ya de tristeza”. Pero todo lo contrario, discutimos, pero si es pura vitalidad comento... esa energía que llena el espacio del bar cuando la pongo, me dice raudo y veloz. Se dirige al equipo de música y la pone. ¡Escalofríos! -dice mi amigo-, y empieza:

Sonidos de niños en la playa, un saxofón y una trompeta rota entonan las primeras partituras... un piano lloroso continúa la exaltación al optimismo... y continúa y continúa así durante doce minutos de felicidad que termina con una verbena de músicos alegando que... ¡Que viva la bossa nova!

Javier Ramón Romanillos



I

ntercambios escolares, una práctica necesaria

Antonia Tapia Lozano
Departamento de Francés

Cualquier experiencia vital puede ser interpretada, y por ende sentida y valorada, desde múltiples puntos de vista. Así, un **Intercambio Escolar** es una vivencia que, por llevarse a cabo en un momento de la vida como es la adolescencia, tiene una importancia que va más allá de lo que a simple vista se puede calibrar. Incluso muchos de los alumnos que la han vivido es muy posible que no hayan captado la trascendencia de la misma.

Uno de los logros educativos promovidos por la Unión Europea durante la última década -confiemos en que los recortes no acaben con él- ha consistido en posibilitar el conocimiento y la movilidad de los estudiantes de los países miembros en las diferentes etapas educativas. Programas como *Comenius*, *Sócrates-Erasmus*, *Leonardo Da Vinci*, *Intercambios Escolares* y otros, tienen como objetivos fomentar entre los jóvenes y el personal educativo el conocimiento y la comprensión de la diversidad de culturas y lenguas europeas y del valor de la diversidad.

Dichos objetivos, lejos de parecer teóricos, resultan esenciales en los tiempos que vivimos, tiempos en los que los poderes de la llamada globalización, mejor dicho colonización, utilizan todo tipo de recursos para expandir la uniformidad: en la lengua, en los gustos, en las ideas políticas, en la vida cotidiana, en las diversiones, en la comida, en la concepción de la existencia, en las creencias. En suma, un mismo modo de vida y un pensamiento único basado en la docilidad ante la presión de los medios de comunicación y propaganda destinados a la difusión de esquemas intelectuales totalmente hechos, carentes de espíritu crítico y de reflexión creativa. Resumiendo, una apuesta por la eficacia en detrimento de la ética, una demonización de la diferencia y un empuje a la fusión en la banalidad general y la mediocridad donde lo esencial no se diferencia de lo accesorio.

Teniendo en cuenta todo esto, el curso 2012 supone ya el décimo año de realización de intercambios entre el IES José Manzano y lycées franceses, primero de Córcega (Île Rousse) y posteriormente de Nîmes. Aunque fue Toulouse la primera ciudad francesa con la que inicié mi



andadura en esta experiencia siendo profesora de otro instituto. Alumnos de 4º de ESO, y excepcionalmente algunos de 1º de Bachillerato, han ido participando a lo largo de los años. Y sus vivencias han sido comentadas, por ellos y sus familias, sirviendo de estímulo -y alguna vez de lo contrario- para las generaciones siguientes. Porque, durante los días de estancia en Francia, en una familia que no es la suya, utilizando una lengua diferente y transmisora de una forma distinta de ver el mundo, el alumno o alumna pone en juego todas sus capacidades y aptitudes: empatía, respeto por lo nuevo y distinto, expresiones de emoción, autoconfianza, colaboración, esfuerzo por comunicarse, adaptación, integración, entusiasmo, habilidades lingüísticas,... en pocas palabras, está poniendo en práctica el carácter combinado de las competencias básicas: mediante lo que sabe, debe demostrar que lo sabe aplicar, pero además que sabe ser y estar.

Del mismo modo, el profesorado tiene la oportunidad de practicar la lengua que enseña, actualizarla, enriquecerla con nuevos aportes, al mismo tiempo que reanuda lazos de camaradería y amistad con colegas que tienen los mismos objetivos en su país.



Un Intercambio Escolar es la mejor posibilidad de entender la cultura como una competencia que se puede desarrollar y no como un objetivo de estudio en sí mismo,

meros conceptos objeto de adquisición (elementos artísticos e históricos que configuran el ser de un país: literatura, pintura, música,...), sino como un conjunto de factores que incluyen la vida diaria, las condiciones de vida, las relaciones interpersonales, los valores compartidos, actitudes y creencias, el lenguaje corporal, las convenciones sociales y los comportamientos rituales. Para lograr este objetivo es imprescindible educar a los alumnos, tanto en los centros escolares como en las familias, para que sean capaces de tomar conciencia de las conductas basadas en la propia identidad (valores, ideas) y de las conductas basadas en la cultura de los otros, asumiendo el importante valor del reconocimiento de la diferencia.

Educar a nuestros alumnos en el plurilingüismo y en el interculturalismo es un reto que incita a no escatimar esfuerzos para mantener esta experiencia, que puede ser considerada también como un intento de combatir el sometimiento intelectual, político y económico característicos del pensamiento único. Aprender varias lenguas es un concepto abierto que pretende añadir potencial comunicativo a los individuos en un proceso que debe ocurrir a lo largo de toda la vida y no estar circunscrito únicamente al contexto escolar, aunque éste tenga obviamente un papel preponderante.

Asimismo, por medio de la perspectiva que otras culturas ofrecen, los individuos consiguen ganar en conocimiento de sí mismos, reaccionar positivamente a lo diferente contemplándolo no como una amenaza sino como una fuente de interés y desarrollar la capacidad de pensar críticamente, defender y argumentar las propias opiniones, así como aceptar las de los demás en una relación de igualdad. Hay un proverbio armenio que dice: *Autant tu connais de langues, autant de fois tu es une personne.* (Tantas lenguas conoces, tantas identidades tienes.)

Sería lamentable que nuestro continente, constituido por identidades múltiples y numerosas lenguas, no luche denodadamente por defender su diversidad y riqueza frente a la opresión del unilingüismo uniformador. Parece oportuno citar a un famoso rey que vivió y murió en tierra extremeña, Carlos V, quien, según dicen, utilizaba el latín con Dios, el italiano con los músicos, el español con sus tropas, el alemán con sus sirvientes, el francés con las damas y el inglés con su caballo.



W e are back!

Alumnos 4º ESO A and Carmen García Peña

Our visit to the British Museum was the first step to four unforgettable days in **London**.

After a lot of chats to agree about the itinerary to follow and the activities to do, the Egyptian room of the **British Museum** marked the beginning of frenetic visits to some of the most emblematic places in London.

We were delighted by the **National Gallery**, admired the unique architecture of **Big Ben** and the **Houses of Parliament** and got lost in the magnificence of **St. Paul's Cathedral** and the **Towers of London**, just to mention a few.

Of course there was also enough time for fun and shopping. That endless street called "**Oxford Street**", full of about 300 stores of different types, and the ones in **Picadilly Circus**, gave us the opportunity to practice the art of the bargaining and haggling, all in English! Most of us now wear the t-shirts bought in those areas.

Oh! By the way, the best thing for some of the girls: meeting one of the actors of **FoQ**, Gonzalo Ramos (called "Julio" in the serial), in the middle of Picadilly Circus. Of course, taking photos with him was something compulsory, and we are sure that these photos will be kept as one of the most valuable souvenirs by the girls. We cannot forget to mention the typical English weather. We could notice it in all its fullness but, despite the rain, we gazed at a splendid view of the whole city from the top of the "**London Eye**" (135m high) and enjoyed a leisure cruise on the **River Thames**. Apart from all this and without any kind of doubt, the best thing about the trip was the opportunity to enrich ourselves with different cultures, habits and beliefs from all over the world.

From here we would like to encourage you, if you have the opportunity to visit London, not to miss it. It's well worth it.



Y a estamos de vuelta!

Nuestra visita al Museo Británico fue el comienzo de cuatro días inolvidables en Londres. Después de innumerables charlas para acordar el itinerario a seguir y las actividades a hacer, la sala Egipcia del Museo Británico marcó el punto de partida de frenéticas visitas a los lugares más emblemáticos de la capital Londinense.

Nos deleitamos con la National Gallery, admiramos la inigualable arquitectura del Big Ben, la Abadía de Westminster y las cosas del Parlamento y nos perdimos en la inmensidad de la Catedral de San Paul y las Torres de Londres, por mencionar algunas.

Por supuesto, también hubo tiempo para la diversión y, como no, las compras. Esa interminable calle llamada Oxford Street, repleta de unas 300 tiendas de todo tipo, y las de Picadilly Circus nos dieron la oportunidad de practicar el arte del regateo. Casi todos lucimos hoy camisetas compradas en aquella zona.

Ah! Lo mejor de todo para algunas: encontrarse de frente con uno de los actores de 'Física o Química', Julio, en pleno Picadilly Circus. Por supuesto hacerse fotos con él era obligatorio, y seguro que se guardarán como uno de los souvenirs más valiosos.

No podemos olvidar mencionar el tiempo típicamente inglés; lo conocimos en toda su plenitud. A pesar de la lluvia pudimos contemplar una espléndida vista de toda la ciudad desde lo más alto del "London Eye" (135 metros de altura), y disfrutar de un agradable crucero por el río Thames; pero, sin lugar a dudas, lo mejor del viaje ha sido tener la oportunidad de enriquecernos con culturas, hábitos y creencias diferentes.

Desde aquí os animamos a que si se os presenta la oportunidad de visitar Londres, no la dejéis escapar. Merece la pena.

En la distancia

Ezequiel Prados Prados
Departamento de Inglés

No me costó mucho tomar la decisión de quedarme allí. Todos mis compañeros volvían a casa en Navidad y se extrañaban que yo no lo hiciera. Pero, insisto, no me costó mucho. Tenía claro que debía aprovechar mi estancia allí, que en principio sería un año y luego se convirtieron en dos. Volver a casa, supondría romper el ritmo y retrasar mi ansiado aprendizaje del idioma.

Tuve suerte, la gran suerte de que me dieran una plaza de clases de español en Irlanda y estaba absolutamente decidido a no perder tiempo ninguno. Por eso, ni siquiera, podía permitirme el lujo de pasar las navidades en casa. Quería cortar con todo lo que supusiera hablar español. Y eso, lógicamente, suponía quedarme allí absolutamente concentrado en conseguir mi objetivo que era alcanzar en inglés el mejor nivel posible.

Tampoco me agobiaba la idea de quedarme allí en modo alguno. Adaptarme a algún sitio no supone para mí un gran problema. Había hecho amigos y me encontraba perfectamente ambientado e ilusionado con mi tarea y con mi entorno en ese país tan peculiar; por sus paisajes urbano y rural, y sus gentes tan acogedoras y hospitalarias. No tanto por el clima que era bastante distinto al mío. Ni tampoco por la comida que ya se sabe que por esos países siempre es más de lo mismo.

Todo bien, todo normal. Hasta que un día, me encontraba yo paseando por una de sus calles, sin prisas y sin nostalgia, ni morriña ni nada de eso y, de pronto, una musiquilla de una radio cercana, interrumpió mi paseo, me hizo pararme en seco y escucharla con toda, toda mi atención. Me cambió la cara y entonces sí que me entró de todo: morriña, nostalgia, tristeza, etc. De repente se apoderó de mi tal congoja que me entraron unas ganas repentinas de llorar porque fuertes y profundos sentimientos de añoranza de mi tierra, mi casa y mi familia acudieron de golpe al oír eso de:

¡¡¡ "10.683" - treinta mil pesetas !!!!

Donde me encontraba, no podía compartir con nadie lo que sentía en esos momentos al oír "esa cantinela":

¡Qué bonita, qué recuerdos! ¡Qué pena no poder estar entonces, en las calles de mi pueblo escuchándola, disfrutándola con mi gente, cantando villancicos y esperando que saliera el gordo, que nunca toca, pero que nadie pierde la ilusión de que llegue algún día.

No pasó nada más. No me vine abajo. Solo alguna lagrimilla... Seguí andando. Busqué algún sitio dónde tomarme un café - ¡hacía fresquito! - y nada, nada más.



Exprésate

Lo que hoy conocemos como poesía nació unida a la música; es decir, cuando los primeros poetas recitaban lo hacían rodeados de oyentes que se divertían y disfrutaban de aquellos sonoros versos. Por eso, me es tan complicado entender cómo nuestros alumnos reniegan de la literatura, y dentro de esta, son mucho más reacios a leer y entender la lírica; muy a pesar de estar todos los días paseando con el móvil escuchando música (la lírica actual) a todo volumen en la mano.

Pensando cómo podía ser que un amante de la música (cualquier joven de nuestro centro sin ir más lejos) ponga cara de seta cuando cualquier profesor de lengua (por ejemplo) le dice que vamos a leer un magistral soneto de Góngora, se me ocurrió que podía ser por el hecho de que siempre los obligamos al tedioso ejercicio de contar sílabas, buscar rimas, señalar sinalefas o encontrar metáforas (que como todos sabemos es un término imaginario que guarda alguna semejanza con otro real).

Así que decidimos hacer la poesía más cercana a vosotros, ¿cómo? Pues retomando las formas tradicionales de la lírica con los temas que realmente os interesan y, sobre todo, dejando que la poesía sea vuestra. Algunos alumnos han compuesto los siguientes versos que aquí podéis leer.

Esperamos que con estos ejercicios de estilo, no sólo hayáis sido capaces de apreciar el poder mágico de la literatura, sino también haber sembrado en vosotros la semilla de la creación literaria para que os convirtáis en futuros grandes escritores.

Sara González Mulero

Departamento de Lengua Castellana y Literatura

Grepuerías

La gaviota es la veleta del mar

El dedo corazón es “el Pau Gasol” del equipo

Un zapato de tacón es el tobogán del pie

José Antonio Cidoncha, 2º A.

El libro es la tienda de campaña del abecedario

Ana Mateos Lozano, 3º C.

La papelera es un pozo sin agua

Marina Aparicio Hurtado, 3º C.

Haihus

Solo tú

eres el mundo , solo tú
y sin embargo no te tengo.

Hojas

preguntadle al viento
que el viento te lo dirá.

José Antonio Cidoncha, 2º A.

Copla

Un día en el parque jugando
contemplé un ángel caminar:
me cautivó .

Pensé que estaba soñando,
el balón dejó de botar,
me sorprendió.

Me acerqué a ella corriendo
yo sentí las piernas temblar ,
me enrojeció.

Le pedí el móvil sonriendo
y quedé con ella en llamar,
me enamoró.

Daniel Morcillo, 3º B.

Cuaderno vía

Atención a la historia
Con él todos los viernes
Hombre que por capa
que de la “su vara”

que aquí yo les relato ,
pasamos un buen rato:
lleva un saco de nitrato
no se salvará ni “el Tato”

Daniel Sánchez, 3º C.

Aforismos

“ Hace años que el mundo que veía y tocaba se perdió en el mar de la duda”
Jose Antonio Naranjo, 2º A.

“ Al dejar la mirada atrás todo tu mundo se vuelve un reto”

Miriam Barroso, 2º A.

“ Caminaba, mientras toda mi vida pasaba delante de mí”

Pablo Rodríguez, 2º A.

Reflejos

Cansada de mirar y no verte
 Cansada de andar y no encontrarte
 Cansada de la lluvia que no limpia mi corazón
 Cansada de tu voz llena de palabras falsas
 Cansada de mi llanto que no dice nada
 Cansada de perderme en tus versos
 Cansada de soñar lo imposible.

Concha Mancha, 2ºA.

Cansada de aquel marcapáginas
 que recuerda tu presencia.
 Cansada de las agujas del reloj
 que nunca nos devuelven el tiempo.
 Cansada de no tener lágrimas para llorar.

Lidia Pergaña, 2º A.

Una reflexión sobre la lectura

Montaña Flores Vázquez

Departamento de Lengua Castellana y Literatura

Reflexionar sobre el hecho de leer, sobre su proceso, su magia, su hechizo, es una clara apelación a nuestra identidad. Somos lo que leemos, al tiempo que leemos lo que somos.

La formación de nuestro propio mundo, de nuestra forma de pensar, de actuar, de elegir en la vida necesita de criterios firmes y bien asentados para que construyamos individuos con personalidades sólidas, dentro de una sociedad competitiva, materialista y escasa en valores.

La lectura puede ser un puente entre la información y nuestro conocimiento, la cual debe ayudarnos a crecer como seres humanos íntegros.

En nuestra práctica docente intentamos fomentar la lectura oral, individual y en grupo, entre nuestros alumnos-as para conseguir en ellos la formación de personas libres, maduras, reflexivas y críticas ante la vida.

Desde el Departamento de Lengua castellana y Literatura queremos que la lectura sea un factor fundamental en el desarrollo de las competencias básicas (hablar, leer, escribir y escuchar) de nuestros alumnos-as y trabajamos para conseguir en ellos la adquisición del hábito lector, tan en declive en estos últimos años, a través de actividades diversas, variadas y constructivas a nivel individual y personal.

El pasado mes de diciembre participamos en el *IV Concurso de Lectura en Público* que anualmente convoca la Junta de Extremadura para los alumnos-as de Secundaria de todos los centros de la región, y por segunda vez, volvimos a quedar finalistas. El grupo de chicos-as que nos representó (Lucía, Almudena, Armando y Enrique de 4º y 3º de ESO respectivamente) demostró que con ilusión, esfuerzo, entrega, sacrificio y compromiso podemos conseguir objetivos propuestos.

Una sociedad que lee es una sociedad que progresa, que avanza, que sueña y que crea mundos libres, con ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno y con sus semejantes.

“La lectura nos enriquece como personas en libertad”.





Odiseas Elitis "el poeta de la luz"

Juan Manuel Alonso Muñoz

Departamento de Latin



Si buscamos un autor del siglo XX que represente fielmente el espíritu mediterráneo bajo la impronta helena, interpretándolo con sinceridad y plena conciencia emotiva, ése es, sin duda, Odiseas Elitis.

Odiseas Elitis (Iraklio -Creta- 1911 / Atenas 1996). Fue un poeta en el pleno sentido del término: la poesía como forma de vida. Supo renovar y actualizar el panorama poético helénico enlazando el tradicionalismo clásico con el modernismo actual; y todo ello bajo el marco incomparable y fascinante del sustrato mediterráneo: mar, sol, luz, mito, pasión, emoción.

Su obra cumbre la constituye *To áxion estí* (Dignum est), de 1950, poemario que aúna lo mitológico, lo étnico, lo estético y lo técnico; de esta manera se convirtió en "poeta nacional", distinguido con el Premio Nacional de Poesía en 1960 e interpretado (a modo de poemas cantados) por la mano del genial Mikis Theodorakis.

Como reconocimiento a su labor poética recibió en 1979 el Premio Nobel de Literatura, valorando su poesía como una original y genial síntesis de tradición, sensibilidad, creación y libertad, además de una estética formalmente perfecta y conceptualmente emotiva.

Elitis es un artista sugestivo, veraz, un poeta del amor, de gran fantasía lírica, de realidad mítica, de ensueño frente a lo real, de pasado proyectado al futuro. Para él "la poesía es solamente lo que queda...Poesía: justa, esencial y directa".

Veamos un poema precedente de su obra *Monograma*:

*Aún es pronto en este mundo, me oyes
Aún no se han amansado los monstruos, me oyes
La sangre que he perdido y el agudo, me oyes
Cuchillo
Cual carnero que corre por los cielos
Y desgaja ramos de estrellas, me oyes
Soy yo, me oyes
Te amo, me oyes
Te sostengo y te llevo y te pongo
El blanco vestido nupcial de Ofelia, me oyes
Dónde me dejas, adónde vas y quién, me oyes*

*Te lleva de la mano por encima de los cataclismos
Llegará el día, me oyes
En que enormes lianas y lavas de volcanes
Nos entierran, y miles de años después
Nos conviertan en fósiles resplandecientes, me oyes
Para que la crueldad de los hombres, me oyes
Brille sobre ellos
Y nos arroje en mil pedazos*

*A las aguas uno a uno, me oyes
Mis amargos guijarros voy contando, me oyes
Y el tiempo es una gran iglesia, me oyes
En donde a veces las figuras
De los Santos
Derraman una lágrima verdadera, me oyes
Y en lo alto las campanas, me oyes
Abren un pasaje profundo para que pase
Me esperan ángeles con cirios y salmos fúnebres
No voy a ningún sitio, me oyes
O los dos juntos o nadie, me oyes*

*Esa flor de la tormenta y, me oyes
Del amor*

*La hemos cortado de una vez para siempre
Y no es posible que florezca de otra forma, me oyes
En otra tierra, en otra estrella, me oyes
No existe la tierra, no existe el aire
El mismo, que entonces tocamos, me oyes*

Y ningún otro jardinero fue en otro tiempo tan feliz

*Con tantos inviernos y tantos vendavales, me oyes
Sacudiendo la flor, sólo nosotros, me oyes
En medio del mar
Con la sola querencia del amor, me oyes
Levantamos toda una isla, me oyes
Con cavernas y cabos y floridos acantilados
Escucha, escucha
Quién habla a las aguas y quién llora – ¿lo oyes?
Quién busca al otro, quién llama – ¿lo oyes?
Soy yo quien llama, soy yo quien llora, me oyes
Te amo, te amo, me oyes.*

(Traducción de Cristián Carandell –Galaxia Gutenberg, Barcelona 2008)

En estos versos el poeta conmina al lector a reaccionar ante los grandes temas del mundo y del hombre: amor, muerte, tiempo; siempre, y repetitivamente, en connivencia con el "tú" que representa al "yo interior" tanto como al "tú interior", se interpela continuamente (me oyes) en los tres ejes mencionados: el presente—futuro, la muerte— finitud y el triunfo del amor.

El griego es una lengua llena de sonoridad, viveza, repleta de matices expresivos, de intelectualismo y de dinamismo, que le ha permitido cruzar el curso de los siglos desde la Antigüedad hasta nuestros días; con ella se inició la civilización occidental en todos sus órdenes y a ella le debemos gran parte de los que somos.

En fin, en estos tiempos difíciles en los que Grecia (propriadamente Ellada) es de nuevo atacada por "los bárbaros", no viene mal recordar y reconocer los logros morales, intelectuales y estéticos de este pueblo que sufre y lucha con las armas de la libertad y de la dignidad: "elefcería i thánatos" (libertad o muerte) como reza el lema de su patria, sigue siendo la guía de su historia. En Odiseas Elitis encontramos un digno exponente del hombre griego (heleno) actual.

“**C**onociendo al escritor Luis Landero
y su pueblo natal, Albuquerque”

Ana Belén Gemio Macedo

Departamento de Lengua Castellana y Literatura

El pasado 30 de marzo, alumnos de 4º ESO, acompañados por profesores del Departamento de Lengua castellana y literatura, viajaron hasta Albuquerque para asistir a la entrega del XXII concurso de narraciones cortas “Luis Landero”, que organiza el instituto “Castillo de Luna” y que tuvo lugar en la Casa de la Cultura de dicha localidad.



La intención del Departamento al organizar esta ruta literaria ha estado motivada por el intento de acercar la literatura extremeña a nuestros alumnos y fomentar en ellos, de forma amena y creativa desde nuestras aulas, hábitos lectores y habilidades de comprensión, que aprendan a valorar el hecho literario y lo reconozcan como algo cercano y actual. Se pretende que el estudiante incorpore la lectura como forma de enriquecimiento personal, por ello la selección del autor y la ruta literaria que van a conocer no atendió sólo a criterios académicos, sino que incorporó también la consideración del horizonte de expectativas de los adolescentes y de sus competencias culturales.

De esta forma, nuestros alumnos conocieron un nuevo lugar de la geografía extremeña, Albuquerque, algo alejado de su residencia habitual, y a un escritor en persona, Luis Landero, que se mostró muy cercano a ellos y con el que pudieron charlar animadamente y hacerse fotografías que guardan de recuerdo. Asimismo, disfrutaron muchísimo con la representación teatral que tuvo lugar en la entrega de premios a la que asistimos, *Amanece Isabel... y sonreirás*. Dirigida por Javier Leoni y con un reparto excepcional, ya que todos eran antiguos alumnos del centro, la puesta en escena les dejó -literalmente- “con la boca abierta”.

Desde el Departamento de Lengua castellana y Literatura del instituto “José Manzano”, queremos agradecer la acogida que el pueblo de Albuquerque nos brindó, así como la amabilidad y disposición que desde el primer momento nos ofreció la organización del concurso, tanto para que pudiéramos participar en esta Ruta Literaria como para que nos sintiéramos afortunados de asistir a la misma.

Por último, queremos dar la gracias a nuestros alumnos por el interés y la actitud positiva que mostraron en la visita guiada que realizamos por Albuquerque, así como por su comportamiento ejemplar en la entrega de premios y posterior coloquio con el autor. Esperamos que a través de la elección de esta Ruta Literaria hayamos incitado en ellos, al menos, la curiosidad, no sólo por la lectura en general, sino también por la obra literaria de Luis Landero y, en consecuencia, que continúen leyendo sus novelas. Pues el fin último es que disfruten de los textos, de la lectura de los mismos, durante la adolescencia como antesala de un acercamiento posterior, más complejo y reflexivo. Y, por qué no, que les haya encantado de tal manera Albuquerque y el embrujo de su castillo y de su gente, que les haga volver en repetidas ocasiones.

Feria del Libro

Felipe Venero Gregorio

Zurbarán Librería-Papelería

Un año más me complace haber participado en la celebración de la Décima Feria del Libro en este Instituto, que se celebró del 18 al 21 de Octubre.

Como en años anteriores, cabe destacar la buena organización por parte del personal docente encargado de este acto tan importante para el fomento de la lectura entre todos los miembros de la comunidad educativa (Profesores, Alumnos y Padres).

Gracias a esta organización durante estos cuatro días han podido pasar todos los alumnos por la Feria y poder beneficiarse del interesante descuento que se les ha ofrecido, gracias a la aportación del Centro, el Ampa, Consejería de Educación y la librería.

Este año cabe destacar el éxito cosechado durante la tarde dedicada a los padres para que pudieran visitar la Feria y aprovechar el descuento ofertado.

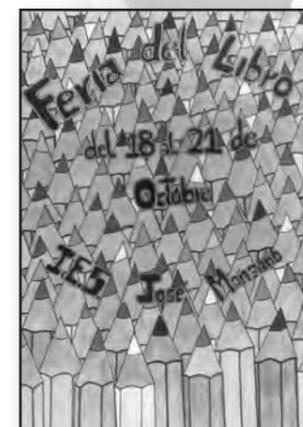
También destacar que aparte de los libros recomendados, ha crecido la venta de otros libros, como por ejemplo los de cocina, la novela, el ensayo, deporte, animales, diccionarios, y literatura juvenil, aparte de los encargos que algunos alumnos y profesores suelen realizar.

Este año también hemos contado con la colaboración del Ampa durante la feria, ayudándonos a facilitar los libros recomendados a los alumnos asistentes haciéndoles más llevaderas las horas que tienen que estar allí presentes.

Sin más, Saludos.



Cartel ganador



Carteles finalistas

A

becedario de emociones

Fernando Domínguez López
Departamento de Lengua Castellana y Literatura

*“El teatro es la poesía
que sale del libro
para hacerse humana”*

Lorca



Imaginemos un pasado muy lejano ya de nosotros. Un pasado en el que el hombre sintió la necesidad de comunicarse con sus semejantes para expresar deseos, rechazos y afectos. Para ello, necesitaría el apoyo de sus manos, la expresión de su rostro, sus pies - y cómo no- sonidos sin lenguaje estructurado. Con seguridad, esto no era todavía teatro, ni siquiera teatralidad, simplemente comunicación elemental y primaria. No obstante, todos estos códigos basados en el gesto, el movimiento y la voz formarán parte del lenguaje múltiple del teatro.

Más que en ningún otro género literario, la palabra posee un extraordinario poder comunicativo. Sabemos que “pensamos *con palabras*”, por lo tanto, conocer bien nuestro idioma sea un requisito imprescindible para pensar bien. El teatro nos abre con firmeza esa puerta del pensamiento ya que es un potente transmisor de valores y modelos de todo tipo: vitales, lingüísticos, históricos, estéticos....

El Departamento de Lengua castellana y Literatura persigue integrarlo en el proceso didáctico de nuestros alumnos, enmarcándolo dentro de una filosofía liberadora, crítica y constructiva. La tarea de llevarlo al aula no siempre es sencilla pero sí enriquecedora por ser un valioso recurso para potenciar el hábito lector, la interrelación, el trabajo en equipo, la expresión artística o la educación emocional.

Desde la lectura dramatizada en el aula como asistir a montajes teatrales realizados por profesionales hasta la puesta en escena de pequeñas obras dan muy buenos resultados respecto a la familiarización del alumnado con el género. El que más – sin duda alguna – cuando es concebido como un lenguaje proyectado a la escena.

Con la creatividad teatral no pretendemos la formación de actores y actrices pero sí el despertar a un mundo lúdico a través del cual puedan expresar sentimientos, eliminar inhibiciones, acceder a tradiciones culturales, descubrir la importancia del juego grupal. Juego que contribuya a lograr el efecto catártico que produce el humor cuando es algo más que una diversión intrascendente.

Curiosamente, la palabra que viaja por el texto es creación de una persona y sin embargo, es imprescindible la imaginación de un colectivo para que cobre vida. En este “viaje a ninguna parte” nosotros no actuaremos únicamente como portadores de conocimiento sino más bien como impulsores de sentimientos e inquietudes.

Los grandes hallazgos del teatro son muy simples. Basta que no estén apoyados en grandes ideas pero sí en un abecedario de emociones.



Carta sin destino

*No sé como te has metido en mis ideas
pronto serás dominio de mi mente
y de una manera más inteligente
besaré tus labios sin que me veas*

*Reniega de todo y conmigo vente
después de que este sencillo poema leas
pues te lo hice para que me creas
pues mi corazón nunca miente.*

*Piensa en una bonita palabra
y dímela a solas al oído
conseguirás que en mí algo se abra*

*Algo que perdí en el pasado ¡Olvido!
amar que da fruto cuando se labra
te dejo... ¡Creo que te he convencido!*

Armando Hurtado Sabido, 3º A
Finalista Categoría B

XL Concurso literario de los Juegos Florales (Don Benito)

Vicenta Mata García
Departamento de Orientación

Timiliano Mesas Arenas



Profesión: Arquitecto
ESO: 2000- 2004
Bachillerato: 2004-2006

● ¿Qué recuerdos conservas de tus años de Instituto?

Lo recuerdo como un gran cambio. Yo soy de Zurbarán así que cada día teníamos que trasladarnos en autobús hasta Don Benito. Cuando llegué al instituto apenas conocía a nadie y sentí cierta sensación de soledad, pero eso duró poco ya que enseguida hice nuevos amigos. Recuerdo también a los profesores que se preocupaban por nosotros mucho más allá de lo puramente académico y se interesaban por nuestras inquietudes personales.

También recuerdo con cariño las excursiones, las largas tardes de exámenes en 2º de Bachillerato para no perder horas por la mañana, los disgustos con el autobús que alguna vez se olvidó de llevarnos, y los buenos ratos en clase con los compañeros y los profesores.

Guardo muy buen recuerdo del instituto y aún mantengo contacto con el centro.

● ¿Cuál ha sido tu trayectoria desde entonces?

Desde siempre tenía interés por los estudios de Arquitectura así que estudié esta carrera en la Universidad de Sevilla. El último año conseguí una beca Erasmus y me marché a Timisoara en Rumanía, allí tuve la oportunidad de convivir y conocer a gente de diversos países y culturas que me han enriquecido.

He terminado la carrera hace poco y estoy pendiente de varios proyectos profesionales y de completar mi formación.

Estefanía Castillo Murillo



Profesión: Educadora Social
ESO: 1998-2000
Bachillerato: 2001-2003

¿Qué recuerdos conservas de tus años en el Instituto?

Fuimos la primera generación que inauguró la reforma educativa incorporándonos al instituto en 3º de ESO. También inauguramos el instituto en un barrio nuevo, rodeado de obras, con las alcantarillas aún sin cerrar y las calles sin asfaltar.

Son muchos los recuerdos que conservo: los maravillosos bocadillos de tortilla de Nino, las clases de Latín y Griego de Juanma, las de Historia del Arte con la clase a oscuras y con el proyector enfocando maravillas del mundo, las clases de Psicología que tanto me gustaban... Sin embargo no me gustaban las clases de Física y Química y Matemáticas. Tuve claro que si hacía una carrera universitaria sería enfocada al área social.

Me costó mucho esfuerzo terminar la ESO y el Bachillerato, los últimos años fueron muy duros y me sentía muy desmotivada. Compaginaba los estudios con el trabajo de camarera y estuve en muchas ocasiones a punto de abandonar.

Esos años difíciles me apoyé mucho en mi hermana gemela y también en algunos profesores y en el Departamento de Orientación del centro. Gracias a todos ellos estoy donde estoy y puedo ver ahora mis sueños cumplidos.

¿Cuál ha sido tu trayectoria desde entonces?

Decidí hacer un CFGS en Integración Social y más tarde me incliné hacia la carrera de Educación Social en Cáceres, poco a poco me iba enganchando cada vez más en este mundo. El último año de Universidad tuve la opción de hacer las prácticas en un país extranjero y fui a El Salvador. Después de una experiencia de tres meses, decidí hacer el postgrado de Cooperación que la UEX ofertó ese año y trabajé un tiempo en una ONG en Mérida.

Dos años después solicité una plaza como cooperante y ahora llevo dos años en Nicaragua. Soy técnica de proyectos en Cooperación al Desarrollo en Nicaragua. Mi función es gestionar, supervisar y apoyar los diferentes proyectos que están financiados por la ONG para la que trabajo y por instituciones públicas españolas. Pero los verdaderos ejecutores son ellos, ellos son los protagonistas de su propio desarrollo.

Jesús Gil Manzano



Profesión: Licenciado en Ciencias Ambientales.
Árbitro.
ESO: 1998-2000
Bachillerato: 2000-2002

¿Qué recuerdos conservas de tus años en el instituto?

Fuimos la generación que inauguró el nuevo edificio. Estuve allí durante seis años así que son muchos los recuerdos que conservo. En especial fueron muy intensos los dos años de bachillerato, con profesores que me dejaron huella como: José Donoso con sus amenas clases de Historia, Yolanda Utrera que alternaba sus clases con bromas, Paco Mera con sus explicaciones hasta asegurarse que todos lo entendíamos, Julio Ramos y sus experimentos o Ángel Roncero.

Lo mismo puedo decir de los muchos amigos que hice allí y que aún conservo.

Aquellos seis años los puedo clasificar de inolvidables por la cantidad de vivencias y experiencias y el gran número de amigos y profesores con los que tuve el placer de coincidir y disfrutar.

¿Cuál ha sido tu trayectoria desde entonces?

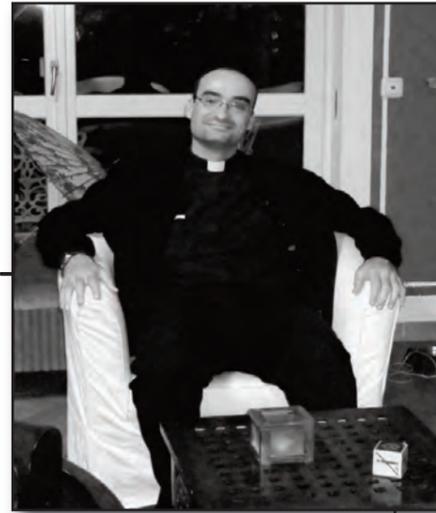
Estudie Ciencias Ambientales en la Universidad de Salamanca y complete mi formación con dos Master. Actualmente tengo una empresa FORCEMP en la que ofertamos formación a trabajadores de otras empresas.

Pero mi verdadera pasión es el arbitraje de fútbol al que me dedico desde que era un niño. Comencé con 11 años animado por mi hermano y ascendí rápidamente de categoría así que con 17 años ya arbitraba en 3ª división. En la temporada 08/09 ascendí a 2ª división donde actualmente estoy cumpliendo mi tercera temporada y el año pasado me clasificaron como suplente para ascender a Primera División. El año pasado fui también seleccionado entre todos los árbitros para representar a España en un curso internacional de la UEFA para jóvenes talentos con potencial para el arbitraje internacional.

tras los pasos de...

Santiago Gómez Manzano

Profesión: Sacerdote
ESO: 1996-1998



¿Qué recuerdos conservas de tus años en el instituto?

Está ya muy lejano aquel mes de septiembre de 1996 en el que un grupo de adolescentes nos agolpábamos por primera vez en la puerta del instituto, con nervios y curiosidad dispuestos a comenzar una nueva etapa.

Siempre quedará grabado en mi memoria el recuerdo de ciertos profesores que con su entrega intentaban entusiasmar a los alumnos. Me impresionaron de modo particular Don Diego Soto, que nos daba clases de Matemáticas y Don José Ajenjo, que nos dio clase de Geografía e Historia.

Al echar la mirada atrás, reconozco la labor silenciosa y entregada de tantos profesores que influyeron de modo determinante en nuestra formación como personas.

¿Cuál ha sido tu trayectoria desde entonces?

Después de esos años en el Instituto continué los estudios de Secundaria y de Bachillerato en el Seminario Menor de Toledo. Allí descubrí que mi historia, como la de cualquier ser humano, está dentro de un proyecto más grande y mejor del que podamos desear e imaginar. Mis primeros años como sacerdote transcurrieron en la Parroquia de San Juan Bautista de Herrera del Duque y actualmente estoy formando a los seminaristas más jóvenes en el Seminario Santo Tomás de Villanueva del que fui alumno. ¿Mañana? ...Dios dirá.

Desde mi punto de vista, lo importante es no reservarse nada, ser un don para los demás. Tener esto presente desde que somos jóvenes es la clave para crecer como personas plenas y poder formar a las nuevas generaciones llenando su juventud de esperanza.

Todos tenemos una vocación y lo importante es descubrirla. La llamada es el camino de Jesucristo para hacernos felices. Mi llamada es la de servir a los demás siendo sacerdote. Jesucristo dijo: "Yo estoy en medio de vosotros como el que sirve". (Lc 22,27)



En el Zoo de Madrid



En Los Santos de Maimona



En el Santiago Bernabéu



Alange



Visita industria Extremeña de Arroz
Miajadas



En Sevilla



En Toledo



Théâtre: "Au marché"



Pasa la bola



Circuito de Karts



Badminton



Trabajos de educación plástica



Festival de música



Exposición Discapacidad: Mil palabras para una imagen



Degustación comida francesa



Festival Flamenco



Tirolina



Torneo de fútbol



Rocódromo



Taller de maquillaje



Taller de Cerámica



Password



Desayuno de churros con chocolate



Taller de tatuajes con hena



Tiro con arco



Grupo de Teatro



La tierra de Jauja



Mercadillo solidario

Actividades en el Centro

Riesgos de Internet

Charla Editorial Oxford

Charla orientación Universidad

Charla sobre el Sida

Música flamenca

Festival "Eres la caña"

Cuidados del Centro

Poda en el Centro

Exposición: "El mundo es matemático"

información

Alumnos del Ciclo de Prótesis Dental

Conoce el ciclo de Prótesis Dental

Es un ciclo formativo de grado superior de la rama sanitaria. Tiene una duración total de 2000 horas, distribuidas en dos cursos académicos. Un curso y dos trimestres de formación en centro educativo y un trimestre de formación en centro de trabajo.



● ¿Cómo acceder al ciclo formativo?

Se puede acceder mediante dos vías:

- Obteniendo el título de bachillerato o
- Superando la prueba de acceso de grado superior

● ¿Qué asignaturas se imparten en el ciclo formativo?

En la formación profesional las asignaturas se denominan módulos profesionales.

En el primer curso se imparten los siguientes módulos profesionales:

- Organización, administración y gestión de una unidad/gabinete de prótesis dental (4 horas semanales).
- Diseño de prótesis y aparatos de ortodoncia (4 horas semanales).
- Ortodoncia (8 horas semanales).
- Prótesis removible de resina (14 horas semanales).

En el segundo curso se imparten los siguientes módulos profesionales:

- Prótesis parcial removible metálica (12 horas semanales).
- Prótesis fija (12 horas semanales).
- Formación y orientación laboral (3 horas semanales).
- Prótesis mixta, quirúrgica e implantosoportada (3 horas semanales).
- Formación en centros de trabajo (tercer trimestre en prácticas).

● ¿Cuáles son las salidas profesionales?

Trabajar por cuenta ajena o propia en un laboratorio de prótesis dental como técnico protésico dental.

Trabajar por cuenta ajena en una clínica dental como técnico protésico dental.

Trabajar por cuenta ajena o propia en un depósito dental.

Trabajar en Organismos Oficiales (centro de salud, ejército...).

Trabajar por cuenta ajena en industrias del sector ortopédico-maxilofacial.

Además permite el acceso a estudios universitarios.



ENTREVISTA A LOS ALUMNOS DE SEGUNDO CURSO

¿Hay que estudiar mucho en el ciclo?

Maribel: Yo pensaba que había que estudiar mucho menos, pero no he tenido ningún problema para superar el primer curso.

Lourdes: A mi me esta resultando fácil, ya que tenía que estudiar más en bachillerato.

¿Qué módulo te ha parecido más interesante?

Noelia: Prótesis parcial removible ya que tiene mucho más contenido práctico que teórico.

María: Ortodoncia, porque la confección de las placas de ortodoncia era muy entretenida y la parte teórica era muy interesante.

¿Qué es lo más difícil del ciclo?

Laura: los módulos más teóricos.

Mabel: modelar los dientes del módulo prótesis fija y los alambres de ortodoncia.

¿Cuál de los dos años es más complicado?

Vanesa: Me pareció más difícil el primer año ya que desconocía a que me enfrentaba.

Jennifer: Segundo curso porque necesitas mas habilidad manual ya que los módulos son más prácticos.

ENTREVISTA A LOS ALUMNOS DE PRIMER CURSO

¿Teníais alguna idea preconcebida sobre el ciclo?

¿Es lo que esperabais?

Pepi: Yo conocía a que me enfrentaba, puesto que mi hija está en segundo curso. Y me gusta mucho.

Félix: No sabía lo que era pero me gusta.

¿Qué os ha parecido el curso hasta ahora?

Liliana: Me ha parecido muy interesante y me están resultando muy entretenidas las prácticas.

Cristina: Me está pareciendo muy ameno el ciclo.

¿Por qué has elegido este ciclo formativo?

Noelia: Porque no pude entrar en el que había elegido.

Eugenia: Porque no me dio la nota para fisioterapia.

Marta: Porque luego quiero acceder a un grado universitario.

¿Qué módulo te resulta más complicado? ¿Cuál es el que más te gusta?

Jeni: El que más me gusta es el de prótesis removible de resina porque es el que más horas prácticas tiene, pero a la vez es el más complicado.

Alba: El más complicado organización y el que más me gusta, es el de prótesis removible de resina por las prácticas.

¿Qué perspectiva de futuro tienes con respecto al ciclo?

Silvia: Cuando termine quiero trabajar en el sector.

Elena: Lo quiero utilizar como vía de acceso a la universidad.



¿Qué es la FCT?

Carlos Ridruejo López

Departamento de Sanidad

El módulo profesional (asignatura) de "Formación en Centros de Trabajo" pretende completar la formación teórico-práctica adquirida por el alumnado en el Centro Educativo, mediante la realización de actividades reales dentro del sistema de producción y relaciones sociolaborales de la empresa facilitando así la plena inserción en su proceso productivo.

Para el desarrollo de este módulo profesional de FCT., es necesaria la formalización de un Convenio de Colaboración entre la Empresa y el Centro Educativo, que permita la realización de estas actividades formativas, sin que ello implique relación laboral alguna.

Por módulo profesional de FCT., se entiende un bloque coherente de formación específica, constituido por un conjunto de capacidades terminales y unos criterios de evaluación, que orientan las actividades formativas de los alumnos en un centro de trabajo, o dicho de otra forma, el desarrollo de un "programa formativo", donde se establece un proceso de aprendizaje, basado en una formación eminentemente práctica, ubicada en un entorno productivo.

La característica más relevante de esta formación es que se desarrolla en un ámbito productivo real, la empresa, donde los alumnos pueden observar y desempeñar las actividades y funciones propias de los distintos puestos de trabajo del perfil profesional y conocer la organización de los procesos productivos o de servicios y las relaciones laborales.

En todo este proceso, los alumnos están orientados y asesorados por dos personas clave en su proceso formativo:

- El profesor tutor (del centro educativo)
- El tutor, monitor o instructor (de la empresa o entidad colaboradora)

El módulo de FCT tiene la misma estructura que el resto de los módulos (asignaturas) que componen los ciclos formativos de formación profesional específica. En cada módulo se definen una serie de **capacidades** que el alumnado ha de conseguir cuando finalice el proceso de aprendizaje en la empresa.

Con el fin de dar pautas sobre la consecución o no de estas capacidades, se formulan una serie de **criterios de evaluación** que evidencian si el alumno ha alcanzado la competencia que se le pide.

Por último, los contenidos de este módulo se presentan como **actividades genéricas**, para que cada centro y cada empresa pueda integrarlas en el proceso formativo del alumno, *En resumen:*

"Las capacidades terminales" constituyen los objetivos que el alumno ha de conseguir, como mínimo, para alcanzar la cualificación y el nivel de formación profesional que acredita el título.

"Los criterios de evaluación" son el desglose de cada capacidad terminal en capacidades simples, que pueden ser observables y aportar evidencias de su

correcto desarrollo. Estos criterios orientan las actividades formativas (contenidos) que tiene que desarrollar el alumno en un centro de trabajo.

Las finalidades del módulo profesional de FCT., de acuerdo con lo establecido en el R.D. 676/1993, son, entre otras, las siguientes:

- a) Complementar la adquisición por los alumnos de la competencia profesional conseguida en el centro docente, mediante la realización de un conjunto de actividades de formación identificadas entre las actividades productivas del centro de trabajo.
- b) Contribuir al logro de las finalidades generales de la formación Profesional (adquirir la competencia profesional característica de cada título, y una identidad y madurez profesional motivadora de futuros aprendizajes y adaptaciones al cambio de cualificaciones).
- c) Evaluar los aspectos más relevantes de la competencia profesional adquirida por el alumnado, y, en particular, acreditar los aspectos más relevantes de la competencia requerida en el empleo (expresada por el perfil de cada título) que no pueden comprobarse en el centro docente por exigir situaciones reales de producción.
- d) Adquirir el conocimiento de la organización productiva correspondiente al perfil profesional y el sistema de relaciones sociolaborales del centro de trabajo, a fin de facilitar su futura inserción profesional.

El módulo profesional de FCT., será realizado al final de cada ciclo formativo, una vez superada la formación cursada en el centro docente. El número de horas de estancia del alumnado en el centro de trabajo incluirá las horas de tutoría en el centro docente y se desarrollará durante el periodo lectivo anual (excluidos los periodos de vacaciones de Navidad y Semana Santa).

En los ciclos formativos de dos años de duración, el módulo de FCT., se realizará durante el tercer trimestre del segundo curso (abril-junio) en periodo ordinario y en el primer trimestre del curso siguiente (octubre-diciembre) en periodo extraordinario.

El profesor tutor del grupo de alumnos del centro docente establecerá un régimen de visitas al centro de trabajo, de periodicidad quincenal, al menos, para mantener entrevistas con el responsable del centro de trabajo, para observar directamente las actividades que el alumnado realiza en el mismo y registrar su propio seguimiento.

La **calificación** del módulo de FCT. será de **Apto o No Apto**. En el supuesto que el alumno obtenga la calificación de No Apto, deberá cursarlo de nuevo en la misma o en otra empresa.

La Formación Profesional en el sistema educativo

Belén Gómez Garrote
Departamento de Sanidad

La Formación Profesional capacita a los alumnos para acceder al empleo y desempeñar de forma cualificada diversas profesiones, además de contribuir a su desarrollo personal.

La Ley Orgánica 2/2006 del 3 de Mayo de Educación (LOE), establece que debe desarrollarse un nuevo catálogo nacional de títulos de formación profesional dependiente de LOE, que sustituirá paulatinamente al anterior catálogo dependiente de LOGSE

La Formación Profesional comprende un conjunto de ciclos formativos organizados en módulos (materias) con contenidos teórico-prácticos adecuados a los diversos campos profesionales.

Los ciclos formativos pueden ser de grado medio o de grado superior, de una duración normal de 2000 horas (dos cursos académicos) y están referidos al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, que organiza las cualificaciones profesionales reconocidas y acreditadas en España; así, se han definido 26 familias profesionales.

El Gobierno, previa consulta a las comunidades autónomas, establece las titulaciones correspondientes a los estudios de FP, así como los aspectos básicos del currículo de cada una de ellas, incluyendo todas ellas una fase de formación práctica en centros de trabajo.

Establecida la FP según LOE el 29 de junio de 2011, el Estado aprueba una reforma de las enseñanzas de formación profesional recogidas en el RD 1147/2011 de 29 de julio, cuyas novedades más importantes son:

- 1.- Además de la FP de grado medio y de grado superior se incluyen nuevos programas de enseñanza como son los módulos profesionales de los Programas de Cualificación Profesional Inicial (PCPI) y los cursos de especialización de los ciclos formativos que tienen por objeto complementar las competencias de los que tienen un título de FP
- 2.- Se amplían las posibilidades de acceder a los distintos niveles de FP. Hasta ahora, a la FP de grado medio podía accederse una vez obtenido el título de Graduado en ESO, o si se tenían 17 años, mediante la superación de una prueba de acceso; con este RD, además, se permite acceder a los ciclos formativos de grado medio a quienes superen los módulos obligatorios de los PCPI.
A su vez, para acceder a los títulos de FP de grado superior era necesario el título de bachiller, o bien con 19 años mediante la superación de una prueba de acceso; con este RD además, se podrá acceder mediante la superación de un curso puente dirigido al alumnado que finaliza la FP de grado medio (hasta ahora estos alumnos tenían que volver atrás y cursar bachillerato o superar la prueba libre de acceso para mayores de 19 años).
- 3.- Se flexibiliza la oferta educativa potenciando la oferta parcial de títulos de FP e incrementando la oferta semipresencial o a distancia, con el objeto de facilitar estos estudios a la población adulta.

Este RD establece que la implantación de estas novedades será obligatoria a partir del curso 2012-2013 (siempre que la nueva administración educativa lo considere oportuno).



La Formación Profesional en el I.E.S. José Manzano



Son muchos los años que en nuestro instituto se imparten las enseñanzas de ciclos formativos pertenecientes a la Familia Profesional de Sanidad, gozando siempre de una gran demanda y aceptación. En el IES José Manzano hay implantados tres ciclos formativos: Cuidados Auxiliares de Enfermería (CAE), Prótesis Dentales y Dietética.

El ciclo de CAE es el que registra un mayor número de solicitudes (del orden de 200 a 300 por curso). Se trata de un ciclo LOGSE de grado medio, de 1400 horas correspondientes a un curso académico más la Formación en Centros de Trabajo (FCT) que se realiza de septiembre a diciembre del siguiente curso. La FCT, esto es, la fase de prácticas, es un módulo que se desarrolla, en este caso, en empresas del entorno del centro educativo.

El título de Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería proporciona a los alumnos importantes competencias capacitándolos para desempeñar puestos de trabajo como auxiliares de enfermería en centros sanitarios, en balnearios, en clínicas odontológicas, en residencias de ancianos, en guarderías, en centros de salud mental, etc.

El currículo de este ciclo formativo va a ser modificado y, previsiblemente, se convertirá en un ciclo de grado medio LOE de 2000 horas repartidas en dos cursos académicos, de manera que, el módulo de FCT se realizará en el tercer trimestre del segundo curso.

Prótesis Dentales es un ciclo de grado superior cuyo título permite el desempeño de puestos de trabajo tales como el de técnico protésico dental, técnico de prótesis fijas, técnico de prótesis removibles y técnico de ortodoncia; se trata de ocupaciones con una importante y creciente demanda en el mundo laboral. Son varios los alumnos que, al terminar la FCT y obtenido el título de Técnico Superior de Prótesis Dentales, encuentran un puesto de trabajo en este campo profesional.

A día de hoy, el currículo de este ciclo es un currículo LOGSE y está pendiente de confirmar si el próximo curso 2012-2013 entrará en vigor el currículo LOE, que ya ha sido elaborado. En cualquier caso, se trata de un ciclo de 2000 horas repartidas en dos cursos académicos, incluyendo el módulo de FCT que se desarrolla en el último trimestre del segundo curso.

La oferta formativa de FP en el IES José Manzano se completa con el ciclo formativo de Dietética, que al igual que el de Prótesis Dentales, es un ciclo LOGSE de grado superior, de 2000 horas repartidas en dos cursos académicos, incluida la FCT. A nivel orientativo, esta titulación permite el desempeño, entre otros, de ocupaciones tales como dietista, responsable de alimentación en empresas de catering, técnico en higiene de los alimentos, educador sanitario, consultor en alimentación, etc.

Es obvio el creciente interés hacia todo lo relacionado con la salud y la alimentación. Tanto es así, que hace pocos años se creó una titulación universitaria cuyas competencias profesionales apenas difieren de las de Técnico Superior en Dietética. Esto puede haber sido uno de los motivos por los que el currículo del ciclo de Dietética no haya sido modificado, poniendo en duda la continuidad de estas enseñanzas. En caso de que el ciclo de Dietética fuese suprimido de las enseñanzas de FP, actualmente supondría un momento muy oportuno para obtener el título de Técnico Superior en Dietética y desarrollar las competencias adquiridas en este campo profesional.

Para terminar, quiero hacer constar la consolidación de las enseñanzas de FP en nuestro instituto conseguida gracias al trabajo en equipo de los profesores que componen el Departamento de Sanidad, contando siempre con el apoyo del equipo directivo y de todos los profesionales que trabajan en el instituto (a pesar del esfuerzo que supone adaptarse a los continuos cambios organizativos y legislativos que nos impone la administración educativa).



Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería, cuidamos a quienes nos necesitan

Juliana Balsera Reyes (y 25 firmas más).
Alumnos/as de CFGM Cuidados Auxiliares de Enfermería

Habiendo cruzado el ecuador de este ciclo formativo de Cuidados Auxiliares de Enfermería y, a sabiendas que todavía no hemos alcanzado la meta, con grandes dosis de humildad nos atrevemos a escribir en estas líneas nuestra más sincera opinión sobre lo que nos ha supuesto estos estudios.

Hecha ya esta primera valoración de intenciones, tenemos necesidad de expresarnos sobre lo vivido en este aula y, además, lo haremos con autoridad, por ser nosotros, en primera persona, los que hemos probado esta medicina (término que nos viene como anillo al dedo tratándose de futuros profesionales sanitarios).

Retrocediendo la vista, aún recordamos que la mayoría de nosotros nos adentramos en esta aventura sin saber muy bien de qué iba todo esto (la ignorancia es muy atrevida), pensando que no era tan sumamente importante, como hoy el tiempo nos ha demostrado.

Desde aquella primera pregunta, el día que comenzamos, por parte de nuestro tutor sobre cuál era la primera barrera defensiva de nuestro organismo, pasando por lo importante de las medidas de prevención en higiene, el apoyo psicológico y el saber estar, que con tanto ahínco nos han enseñado, o la cantidad de bandejas de instrumentos que hoy conocemos, que casi ninguno podríamos imaginar que pudiéramos llegar a reconocer.

Y es que, como un gran amigo nuestro dice: *“es que ya somos más listos”*. Sinceramente no sabemos si lo somos o no, pero sí que habéis logrado entre todos despertarnos la duda, la curiosidad, el querer saber aunque solo sea un poquito más; habéis logrado que hoy todos reconozcamos que un enfermo es una unidad biopsicosocial (es decir, una PERSONA) y, que solo cuando aunemos los tres aspectos, en lo poquito o mucho que nos compete, lograremos la satisfacción del deber cumplido.

A veces, este ciclo formativo nos recuerda aquella serie de dibujos animados *“Erase una vez la vida”*, pues a pesar de que nos enseña lo complejo de toda esa maquinaria tan perfecta que es nuestro cuerpo, a veces también se nos complica la existencia como a los personajes de la serie, así que como nada es tan idílico, ahí va nuestro tirón de orejas a lo que consideramos mejorable: pensamos que es un ciclo formativo tremendamente concentrado en solamente un año, con gran cantidad de materia, tal que para asimilarla debemos hacer grandes esfuerzos por mantener el nivel que se merece. Sabemos que dentro de poco será de ciclo largo (dos años), con lo cual se podrá estudiar de forma más relajada y dedicarle el tiempo que se merece. Aún así, consideramos que, al volver la vista atrás, la balanza se ha inclinado más hacia los pros que hacia los contras.

Es de necios hablar mucho y es de aislados hablar poco, por lo que intentaremos hacerlo solo lo justo para no ser ni lo uno ni lo otro, y desde estas líneas agradecer a todo el equipo docente de este ciclo formativo de Cuidados Auxiliares de Enfermería del IES José Manzano, el buen trabajo realizado, dando importancia, por supuesto, a aquellos profesores que día a día han logrado abrir nuestras mentes y enseñarnos y, lo más importante, el habernos mostrado la esencia misma de la enseñanza: educarnos en valores, tan sumamente importante en el trabajo que en un futuro realizaremos. A todos ellos, GRACIAS.



¿Qué hacer frente a un atragantamiento?

Alumnos del Ciclo de Cuidados Auxiliares de Enfermería.

Cuando te encuentres frente a un atragantamiento por un cuerpo extraño, ya sea, por un objeto o alimento, debes seguir el siguiente protocolo de actuación:

- 1.- Si la víctima habla, le pedimos que tosa.
- 2.- Retiramos cualquier cuerpo extraño de la boca utilizando el dedo índice y corazón en forma de gancho. Cuidado de no introducir el objeto.
- 3.- Si la víctima no habla, nos colocamos por detrás y le sujetamos el pecho con una mano, y le pedimos que se incline hacia delante.
- 4.- Aplicamos 5 golpes secos con el talón de la otra mano entre los omóplatos.
- 5.- Si con esta maniobra no conseguimos eliminar el cuerpo extraño aplicaremos la maniobra de Heimlich.

MANIOBRA DE HEIMLICH

Nos situamos por detrás de la víctima y la abrazamos por la cintura. Formamos un puño con la mano derecha y los situamos en la boca del estómago.

Cogemos el puño con la otra mano y lo sujetamos con fuerza. Presionamos fuertemente el abdomen y realizamos un movimiento de las manos hacia dentro y hacia arriba.

Repetimos la maniobra 5 veces consecutivas.

Este protocolo de actuación afecta a adultos y a niños mayores de un año. En caso de **menores de un año**, seguiremos el siguiente protocolo:

Víctima consciente:

Colocamos al bebe boca abajo apoyándolo sobre el antebrazo y la mano. Sujetamos firmemente su cabeza por la mandíbula, de forma que esté extendida y más baja que el tronco.

Golpeamos en la espalda entre los omóplatos, con el talón de la otra mano (hasta 5 veces).

Comprobamos la boca del b el objeto extraño.

Si persiste la obstrucción aplicamos la misma pauta que si estuviese inconsciente.

Víctima inconsciente:

Colocamos al bebe boca arriba sobre una superficie rígida.

Nos colocamos a sus pies.

Utilizamos los dedos índice y corazón, presionamos hacia dentro y hacia arriba, sobre el esternón de bebe (un dedo por debajo de la línea que une los pezones).

Realizamos 5 compresiones torácicas.

En cualquier caso si no revierte la obstrucción, llamaremos al 112.



Demasiada riqueza para tan pocos ricos

Vivimos en un mundo desigual. Cada vez que salgo a la calle me encuentro en una acera a un niño pidiendo cualquier cosa para poder comer, tan solo lo suficiente como para resistir lo que queda de día. Mientras que, al lado contrario o incluso delante de él, se encuentra su antítesis.

Esta contrariedad la hemos provocado nosotros, con nuestros pequeños, pero maléficos gestos, hemos hecho que, mientras un niño muere de hambre tenga que ver, y por desgracia, soportar con resignación, cómo otros despilfarran, sin apreciar lo mucho que tienen, todo su dinero y sus pertenencias; participando en la terrible sociedad consumista que hemos creado, y que no hemos sido capaz de solucionar.

¿Es mejor ese niño que el otro? ¿Se merece más pertenecer a esa pequeña parte de la sociedad que, sin embargo, posee más de la mitad de las riquezas de nuestro mundo, que el otro? Si todos nos hiciésemos estas preguntas, quizás no estaríamos donde estamos; quizás, seríamos un poco más pobres; pero no habría ni pobres muriendo de hambre, ni ricos manejando y controlando toda la riqueza mundial. Simplemente, formaríamos un conjunto homogéneo donde todos tendríamos por igual las mismas oportunidades; sin depender de nuestro lugar de nacimiento, ese lugar que nos marca para toda la vida.

Pero, claro, ¿quién soy yo para pedir que cambiemos la sociedad si cuando miro en mí lo único que veo es a un ser perezoso como la mayoría, que limpia su sentimiento de culpabilidad con una mísera donación anual? La única solución ya está escrita en el destino y nosotros tan solo tenemos la función de llevar a cabo este pequeño, pero gran cambio. Rebélate, sé libre, no participes en el consumismo y, finalmente o simplemente, sé valiente. ¡Seamos valientes!

En el mes de Febrero desde el Departamento de Orientación y con la estrecha colaboración de todo el claustro, se puso en marcha una campaña destinada a la recogida de alimentos. La generosa participación de toda la comunidad educativa hizo posible poder entregar una considerable cantidad de alimentos a la casa de acogida "Virgen de las Cruces" de Don Benito, dependiente de Cáritas Interparroquial.



Mitos y realidades de la alimentación

1.- La fruta engorda más si se come como postre.

No, como cualquier otro alimento la fruta engorda sólo si se come en exceso. Puede ingerirse en cualquier momento del día. Es más, la vitamina C de algunas frutas al ser tomada como postre permite una mayor absorción de hierro.



2.- ¿Cuánto más se suda, más grasa se quema?

No, es un error pensar que a través del sudor se pierde grasa almacenada en el cuerpo. Lo que se pierde al sudar es agua y sales minerales.



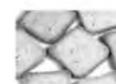
3.- Los huevos son malos para la salud.

No, los huevos son muy nutritivos, pero contiene una cantidad alta de colesterol, por lo que no hay que abusar de ellos.



4.- El chicle baja de peso.

Falso, desgasta el esmalte dental y provoca un efecto de aumento de apetito.



5.- El pan tostado adelgaza.

El pan tostado aporta las mismas calorías que el normal. Al tostarlo sólo se elimina el agua que contiene.



6.- El agua durante las comidas engorda.

No, el agua es un nutriente que no aporta calorías, por lo que no puede engordar.



7.- Si quieres perder peso, sáltate alguna comida.

Esto es justo al revés. Se ha comprobado que las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas, tienen metabolismos más bajos y queman menos calorías que las personas que comen cada pocas horas. Además, los que se saltan comidas tienen a comer más por la noche.



8.- El chocolate no es nutritivo y además contiene grasas saturadas.

Además de delicioso, el chocolate contiene magnesio, cobre, cinc y hierro. Una barra promedio de chocolate contiene aproximadamente la misma cantidad de antioxidantes que una copa de vino. La grasa saturada que contiene el chocolate se llama ácido esteárico, y no au-



menta el colesterol como otros tipos de grasas saturadas lo hace. De hecho, comer una barra de 40 gramos de chocolate aumenta los niveles de colesterol bueno.

9.- Las lentejas son la carne de los pobres.

Si, es tan nutritiva como la carne pero sólo si se combina con cereales. De esta forma, todas las legumbres son una fuente proteica y energética.

10.- Es bueno consumir yogur cuando se toman antibióticos.

Los antibióticos destruyen la flora intestinal y los lactobacilos del yogur la reconstituyen.

11.- La miga de pan engorda.

El pan es rico en hidratos de carbono. El nutriente que necesitamos en mayor proporción formando parte de la base de la dieta mediterránea.

La composición del pan es igual por dentro que por fuera, por lo que quitar o no comer la miga no implica que se engorde menos.

Lo que aumenta las kilocalorías del pan, suele ser lo que le acompaña como mantequilla, salsa, etc.

12.- Los alimentos procesados no son tan nutritivos como los frescos.

Muchos alimentos procesados son tan nutritivos como los productos frescos que han estado almacenados, o incluso más, si se emplean determinados métodos de procesado. Las verduras congeladas suelen procesarse a las pocas horas de haberse cosechado. El proceso de congelación implica una pérdida muy reducida de los nutrientes, de manera que las verduras congeladas conservan un alto contenido de vitaminas y minerales. En cambio, las verduras frescas se recogen y, posteriormente, se transportan al mercado. Pueden pasar días e incluso semanas hasta que llegan a nuestra mesa, lo que implica una pérdida progresiva de vitaminas independientemente del cuidado que se tenga al transportarlas y almacenarlas. Ciertos métodos de procesado pueden provocar la pérdida de determinados nutrientes, es el caso de algunas vitaminas y minerales que se quedan en el agua de cocción o en las partes del grano que se eliminan para elaborar la harina.

Magia y Matemáticas

Aunque a simple vista parezcan disciplinas totalmente distintas, la Magia y las Matemáticas pueden llegar a ser complementarias y en algunos casos estar íntimamente ligadas.

Hay todo tipo de Trucos, o “juegos” de Magia como nos gusta decir a los magos, basados en principios y propiedades matemáticas, juegos con pañuelos, cuerdas, dados, dominós, gomas elásticas, de mentalismo...

Si bien, normalmente se suele asociar a las matemáticas con los juegos con cartas.

En la cartomagia, la Magia Matemática es a menudo despreciada por partida doble. Los matemáticos se inclinan a considerarla un juego trivial, y los magos la descartan por tediosa. De hecho, esto puede llegar a ocurrir con bastantes juegos, un ejemplo de ellos es el truco de las 21 cartas y los 3 montones que seguro, todos conocéis.

Sin embargo, esta afirmación no es siempre cierta. Hay afamados cartómagos de prestigio mundial que dentro de su repertorio incluyen juegos matemáticos, normalmente llamados en la literatura mágica juegos automáticos o “self-working”, y que revestidos de una estudiada presentación y de sutilezas psicológicas llegan a ser auténticas maravillas mágicas de un efecto demoledor.

Entre estos magos se pueden destacar, entre otros muchos, a Martín Gardner, ya fallecido y gran divulgador de la matemáticas; Roberto Giobbi, políglota mago suizo que tiene publicada una trilogía dedicada exclusivamente a este tipo de juegos; Karl Fulves, americano, con un gran número de libros publicados; Woody Aragón, de Toledo y un gran estudioso de la aplicación de los principios matemáticos a la magia; Ramón Riobóo, autor de los libros “Magia pensada I y II” y capaz de sorprender con sus juegos a los magos más avezados; y el mismísimo y archiconocido Juan Tamariz.

Los juegos automáticos tienen la ventaja de que para presentarlos no es necesario el dedicar años al aprendizaje y práctica de complejas técnicas cartomágicas, y sin embargo tienen un gran efecto en el público. Aunque, eso sí, si dominas ciertas técnica, aunque estas sean muy básicas, el efecto del juego puede aumentar considerablemente.

Los principios matemáticos que hacen funcionar los juegos automáticos son innumerables, van desde una simple ordenación, hasta matemáticas de mucha más profundidad como la teoría de números, pasando por la combinatoria, álgebra o conceptos que aún está en estudio como el Principio de Gilbreath.



Roberto Giobbi

Juan M. Benítez Martín
Departamento de Matemáticas



Un hecho paradójico es que la gente normalmente, ante un resultado matemático, no está nada interesada en su demostración, suelen decir que se lo creen, sin embargo, todo el mundo quiere saber en que se basan las proezas mágicas.

Veamos, para terminar, un ejemplo de un juego automático del gran Juan Tamariz, que en sus manos (y en las tuyas si practicas lo suficiente y ensayas la presentación) es un auténtico juegazo. Como dice Tamariz, dejarás a tus amigos “espantufloas”



El soplo mágico

Efecto

Un espectador elige una carta y el mago la encuentra en la baraja mediante un soplo mágico maravilloso.

Preparación

En una baraja cualquiera mira disimuladamente la carta que ocupa el décimo lugar por arriba (desde dorsos). Supongamos que es el 2 de picas.



Realización

- 1.- Pide a un espectador que te diga un número entre 10 y 20. Supongamos que dice el 14.
- 2.- Cuenta una a una sobre la mesa 14 cartas de arriba de la baraja (dorsos arriba). Al contarlas lo que haces es invertir el orden de estas cartas.
Di: “Sumamos los dos dígitos de tu número 14 para convertirlo en una de una sola cifra”. En nuestro caso $1+4=5$
- 3.- Coge el paquete de las 14 cartas y cuenta una a una cinco cartas. Entrégale, sin verla tú, la 5ª carta al espectador. Si lo has realizado todo bien, esta carta es la que tu vista al principio, el 2 de picas.
- 4.- Entrégale al espectador el resto de las cartas y pídele que mire su carta, que la recuerde, y que la mezcle con todas las demás perdiéndola de este modo en la baraja. Recuérdale así mismo que él ha elegido su carta “libremente” (mentira) al elegir libremente su número (verdad).
- 5.- Pide que te devuelva la baraja y dile que vas a tratar de adivinarla y pasando las cartas de una mano a otra con las caras hacia ti, busca el 2 de picas y corta por ella para dejarla arriba, la primera desde dorsos.
Di: “no sé, no estoy seguro... usted me ayudará con un soplo mágico”. Pide al espectador que diga otro número entre 5 y 20. Supongamos que dice el 8.
- 6.- Pide al espectador que sopla mágicamente sobre la baraja y que cuente sobre la mesa una a una y boca abajo las 8 cartas de arriba. Al llegar ala 8ª carta la pones aparte.
- 7.- Recoge las 7 que hay en la mesa y colócalas sobre el resto de la baraja, en tu mano izquierda.
- 8.- Vuelve la carta que apartaste y pregunta al espectador si es la carta que vio. Naturalmente NO es la carta y así te lo hará saber, pensando que el mago ha fallado
- 9.- Coloca la carta fallida sobre la baraja y di que todo ha sido culpa del soplo, que no ha sido mágico, pero que en cambio el tuyo al ser mago, sí lo es. Para demostrarlo sopla sobre la baraja. Pregunta, como si lo hubieras olvidado, qué número habían dicho. Te contestarán que el 8.
- 10.- Cuenta una a una 8 cartas del lomo de la baraja, dejando la 8ª aparte. Pregunta el nombre de la carta elegida y cuando te digan el nombre, 2 de picas, vuelve dramáticamente la carta. “Exactamente, mi soplo es realmente mágico”.

Sabías que...

Ciencias Sociales, 2º A



"La Terrona"

- Por cada ser humano en el mundo hay 100.000 hormigas.
- La guerra de los 100 años duró en realidad 116 años.
- La huida de Mahoma a la Meca, conocida como La Hégira, en el año 622, marca el inicio del calendario islámico. Ahora están en el año 1432 (2012-622, y el resultado se divide 0,97). Pues su año se compone de 12 meses lunares o lunaciones.
- La ciudad más habitada del mundo es Tokio, con 34 millones de habitantes.
- En África nacen 51 bebés cada minuto.
- En ciudades como Viena o Berlín existen "buzones para bebés" (los babyklappe), que son una especie de cuna acondicionada para dejar en ellos de forma anónima y segura a los recién nacidos; así combaten los infanticidios.
- En la India, aunque es ilegal, muchas niñas se casan con 12 o 13 años. Es notorio un matrimonio entre un niño de 11 años y una niña de 7 años. Son bodas pactadas.
- La niña filipina Danica, nacida en octubre de 2011, ha sido la elegida para alcanzar la cifra de 7.000 millones de habitantes en el mundo.
- Cada día mueren en el mundo por el hambre 24.000 personas, de ellas, 9.000 niños.
- Los alimentos que desperdiciamos podrían acabar con el hambre en el mundo y aún quedarían muchas sobras. Según un estudio 4.100 millones de kilos de comida tiran cada año los hogares de Reino Unido: 484 millones de yogures sin abrir, 1.600 millones de manzanas y 2.600 millones de rebanadas de pan.
- Actualmente 1.000 millones de personas viven en la pobreza extrema (menos de un dólar al día) y 1.800 millones carecen de acceso a agua potable.
- El patrimonio de las 10 personas más ricas del mundo es superior a la suma de las rentas nacionales de los 55 países más pobres.
- Filipinas tiene una tasa de natalidad de 26‰ habitantes, tres veces la tasa de España.
- Tres millones de africanas corren el riesgo de sufrir ablación genital cada año.
- En algunas regiones de Mauritania cuando las niñas cumplen cinco años son sometidas a dietas de 16.000 calorías diarias, porque la obesidad femenina es sexy y la única forma de casarse.
- España a 1 de enero de 2012 según el INE tenía empadronados 47.212.990 de habitantes, de los cuales 5.711.040 son extranjeros.
- Según un estudio del CSIC (Centro Superior de Investigaciones Científicas), Extremadura es tras Andalucía la comunidad autónoma que tiene una mayor tasa de madres adolescentes.
- En 2011 un total de 700 extremeñas necesitaron orden de protección por maltrato y se tramitaron 1.995 denuncias.
- La población de Extremadura a 1 de enero de 2011 ascendía según el INE a 1.109.367 habitantes, 550.864 hombres y 558.503 mujeres y en un año ha bajado 2.662 personas.
- La aldea extremeña de Galizuela, pedanía de Esparragosa de Lares, tiene solo 4 vecinos.
- En Extremadura actualmente hay 621 pueblos y 387 municipios, el último creado ha sido el de Guadiana del Caudillo.
- Los extremeños consumimos una media que supera los 50 kg de pan al año.
- La población de Don Benito en 1991 era de 28.601 habitantes, mientras que a fecha 2 de abril de 2012 había empadronados 37.275: 18.476 hombres y 18.799 mujeres; de ellos, 32.643 pertenecen a la ciudad (16.132 hombres y 16.511 mujeres), a los que se añaden 358 habitantes diseminados (200 hombres y 158 mujeres); el resto, pertenece a los poblados de Conquista del Guadiana, Gargáligas, Hernán Cortés, Rucas, El Torviscal, Valdehornillos y Vivares.

Sabías que...

Ciencias Sociales, 1º A, B, C y D



Estela. Zarza-Capilla

- Lucy es el esqueleto de homínido hembra (australopithecus) más antiguo, que vivió hace 3,2 millones de años, recibió ese nombre por la canción de los Beatles "Lucy in the shy with diamonds", que escuchaban los investigadores en ese momento.
- El dinosaurio gigante "Turiasaurus Riodevetensis" descubierto en Riodeva el 2003 podría medir 30 m y pesar 40 toneladas.
- El yogur se fabricó por primera vez en la región de Anatolia en la Edad de Cobre.
- En la Prehistoria la leche era consumida en forma de yogur o de queso, productos más duraderos y más fáciles de transportar.
- Se planea revivir a los mamuts con óvulos de elefante, gracias al hallazgo de médula ósea en un hueso del muslo de un mamut en Siberia.
- El homo antecesor es una especie de homínido que sólo habitó en España. Sus restos han sido hallados en Atapuerca, Burgos.
- En la cueva de Maltravieso (Cáceres) las pinturas rupestres muestran figuras humanas que no tienen dibujado el dedo meñique.
- En la cueva del Calerizo (Cáceres) se han encontrado un diente que perteneció a algún hombre que vivió hace de 5.000 a 5.500 años.
- El dolmen de Lácara que data de hace 6.000 años, se encuentra en una finca privada, a 24 km de Mérida.
- El Tesoro de Aliseda (Cáceres) es considerado el producto capital de la orfebrería tartésica, se encuentra en el Museo Nacional de Madrid.
- El santuario de Cancho Roano en el término municipal de Zalamea de la Serena es de origen tartésico y está datado entre los siglos V y VI a.C.
- Entre los hunos existía la costumbre de colocar la carne bajo la silla de montar en el caballo para que se ablandase.
- La montaña más complicada de escalar no es el Everest sino el K-2, ambas situadas en el Himalaya.
- La Mauna Kea en Hawái es una montaña que completa los 11.110 m. desde su cúspide hasta el fondo del océano, mientras que el Everest tiene una altura de 8.848 m.
- La presa más grande del mundo es la de Las Tres Gargantas (China) con una capacidad de 39.300 millones de m³.
- El mayor volcán activo es el Tupungato en Chile, su anchura mínima es de 220 km.
- El edificio más alto del mundo está en los Emiratos Árabes, es el Burj Khalifa, Dubai, con 828 m.
- La presa de La Serena, con una capacidad de 3.232 hm³, es la tercera más grande de Europa.
- Sobre el puente medieval de la Mesta en el pueblo extremeño de Villarta de los Montes, circulaba el mayor número de ganados de toda España.
- La Terrona es la encina más grande de Extremadura. Se encuentra en la localidad de Zarza de Montánchez. Tiene una altura de 16,5 m, un perímetro de tronco de 7,75 m, que en la base llega a 9,42 m. Cuenta ya con 800 años.
- La mina más profunda es Western Deep Levels Mine en la República de Sudáfrica, con 4 km de profundidad.
- El punto más bajo de la Tierra está en el Mar Muerto con 365 m por debajo del nivel del mar.
- Rusia y Estados Unidos buscan inversores para construir un túnel submarino bajo el Estrecho de Bering, así quedarían unidas por una red ferroviaria. El presupuesto es de 60.000 millones de euros.
- El cañón más extenso del mundo es el Gran Cañón del Río Colorado en Arizona (EEUU), tiene 446 km de longitud a lo largo del río.
- El río Nilo-Kagera (África) con 6.671 km es más largo del mundo.

Curiosidades físicas

Física, 4º A

¿POR QUÉ NO SE CAEN LOS PUENTES?

El 10 de junio de 2000, las personas que caminaban por el recién inaugurado puente del Milenio de Londres sintieron como este comenzaba a tambalearse y balancearse de un lado a otro... Se bamboleó tanto, que tuvieron que cerrarlo y revisarlo por completo.

Los diseñadores de edificios, puentes o túneles necesitaban resolver grandes sistemas de ecuaciones para no encontrarse con ninguna sorpresa desagradable.

En un puente se tiene que verificar que la suma de todas las fuerzas que actúan sobre cualquier punto de la estructura sea cero. Si no, las fuerzas que no se cancelen harán que el puente se mueva.

Carlos Vázquez Moreno 4ºA



¿SON FIABLES LOS DATOS DEL GPS?



El sistema de navegación por satélite GPS permite determinar nuestra posición en cualquier punto de la Tierra con una precisión hasta de centímetros. Pero debido a su carácter militar, el Departamento de Defensa de los EEUU se reserva la posibilidad de incluir un grado de error de entre 15 y 100 metros. Además, en casos de fuerza mayor, como una guerra, su uso será exclusivamente militar.

Para evitar estos inconvenientes, la UE ha desarrollado el sistema de posicionamiento europeo Galileo. Su uso será civil y se espera que este operativo en un futuro no muy lejano.

Carlos Vázquez Moreno 4ºA

¿SABE UD. POR QUÉ MOVEMOS LOS BRAZOS AL CAMINAR?

¿Alguna vez se ha preguntado por qué al caminar movemos los brazos de forma opuesta a las piernas? Un equipo de científicos encontró la respuesta: Hace que caminar sea más fácil y eficiente.

El típico movimiento de oscilación de los brazos desconcertaba a los científicos, ya que no tenía ninguna utilidad evidente, lo que hizo a algunos investigadores sugerir que era una reliquia evolutiva con poco o ningún propósito, heredada de ancestros que andaban en cuatro patas.

Sin embargo, un equipo de investigadores de la Universidad de Tecnología de Delft en Holanda, decidieron determinar exactamente qué conseguía mover o no los brazos al caminar.

De modo que construyeron un modelo mecánico para tener una idea de las dinámicas del movimiento del brazo y además reclutaron a 10 voluntarios a los que se pidió que caminaran con una oscilación normal, con los brazos atados o pegados a los lados y con los brazos oscilando en sincronía con las piernas. Los investigadores descubrieron que mantener los brazos quietos mientras se camina requiere un 12 por ciento más de energía metabólica que si se mueven.

A su vez, un andar con oscilación opuesta a la habitual, moviendo el brazo derecho con el pie izquierdo y el izquierdo con el pie derecho, resultó utilizar un 26 por ciento más de energía, ya que los músculos tenían que esforzarse por mantener el ritmo. Los hallazgos fueron publicados en Proceedings of the Royal Society B, la revista de investigación biológica de la Royal Society.

Mover los brazos también contrarresta el movimiento de giro o tuerca que crea el cuerpo al mover las piernas por un camino recto y suaviza el movimiento de andar, reduciendo el gasto de energía de los músculos de las piernas. Aunque oscilar los brazos es relativamente fácil de hacer, su efecto en el consumo de energía durante el paseo es significativo, indicaron los expertos en su informe.

Estefanía Escribano Chaparro 4º A



¿CUÁNTO MIDE LA VÍA LÁCTEA?



La respuesta es relativamente simple, tiene un diámetro aproximado de 100.000 años luz y alberga entre 200 mil millones y 400 mil millones de estrellas.

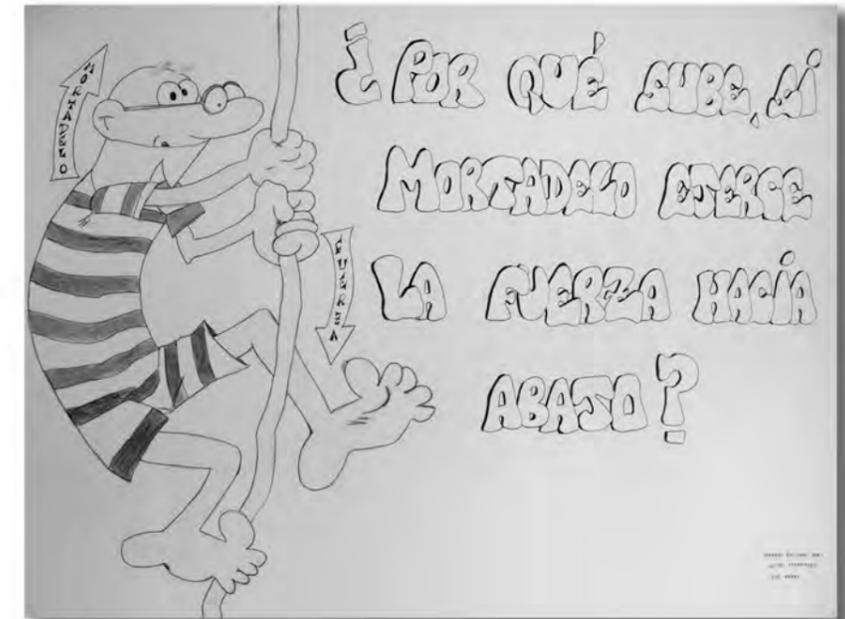
La luz viaja a una velocidad de 300.000 Kilómetros por segundo. Multiplicamos esa cantidad por sesenta para saber cuánto recorre en un minuto y nuevamente por sesenta para saber cuánto recorre en una hora. Ahora debemos multiplicar por 24 para saber cuánto recorre en un día y por último por 365 que es la cantidad de días de un año, esto nos da más de 9 billones de kilómetros. Y esto es un año luz. Ahora sólo imagínate esa cifra y piensa que la Vía Láctea tiene un diámetro de 100.000 años luz.

Estefanía Escribano Chaparro 4º A

"La acción y la reacción"

Francisco Mera Álvarez
Departamento de Física y Química

En los primeros años de funcionamiento de este Instituto los alumnos hacían, entre otras, actividades relacionadas con el mundo de las curiosidades, sirvan de ejemplo las dos que a continuación se recogen y que bien podrían tener por título "La acción y la reacción". ¿Te atreverías a justificar dicho título?.



Nieves Fernández y Eva Mañas



Antonio Rodríguez y Antonio Mª González

E

Manuela Urbán y Elsa García
Alumnos de 1º C

Entrevista a dos miembros de la Unión Romaní

Candi y Pedro son dos miembros de la Unión Romaní que trabajan muy directamente con el Departamento de Orientación para mejorar la convivencia y la integración social de alumnos de etnia gitana. Los alumnos de 1º C les han hecho una entrevista para profundizar un poco más en el día a día de esta asociación y del trabajo que realizan ellos dos.

● **¿Os gusta vuestro trabajo?**

CANDI: Mucho, es un trabajo que me apasiona.

● **¿En qué consiste?**

PEDRO: Trabajamos ayudando a la gente que lo necesita.

● **¿Qué carrera universitaria estudiasteis?**

CANDI: Pedro estudió Trabajo Social y yo Magisterio.

● **¿Cuántos años lleváis trabajando para la asociación?**

PEDRO: Llevamos un año y cuatro meses trabajando en la Unión Romaní.

● **¿Por qué elegisteis este trabajo?**

CANDI: Porque seguimos creyendo en las personas y en la necesidad de ayudar a los demás.

● **¿Os gusta ayudar a los demás?**

PEDRO: Sí, nos gusta mucho ayudar a los demás.

● **¿Habéis tenido alguna vez problemas graves en el trabajo?**

CANDI: Problemas graves no, pero sí conflictos fáciles de resolver.

● **¿Os gusta trabajar con adolescentes?**

PEDRO: Sí, nos encanta. Nos trae recuerdos de nuestra etapa adolescente y eso contribuye a saber ponernos en su lugar.

● **¿Qué problemas son los más habituales que os encontráis al trabajar con estos adolescentes?**

CANDI: Sobre todo la falta de información y de asistencia a clase.

● **¿Participan los “payos” en las actividades que organizáis en la fundación?**

PEDRO: Sí, participan “payos” y gitanos.

● **¿Cuál es vuestra música favorita?**

CANDI: Pablo Alborán, Shakira...

PEDRO: Todo tipo de música que esté bien hecha.

● **¿Sabéis bailar flamenco?**

PEDRO: No.

CANDI: Sí.

● **¿Cuál es la fiesta que más os gusta de la cultura gitana?**

CANDI Y PEDRO: Las bodas.

● **¿Quién fundó la Unión Romaní?**

CANDI: La fundó el eurodiputado Juan de Dios Ramírez Heredia.

E

Mª Isabel Morcillo Barrantes, 2º A

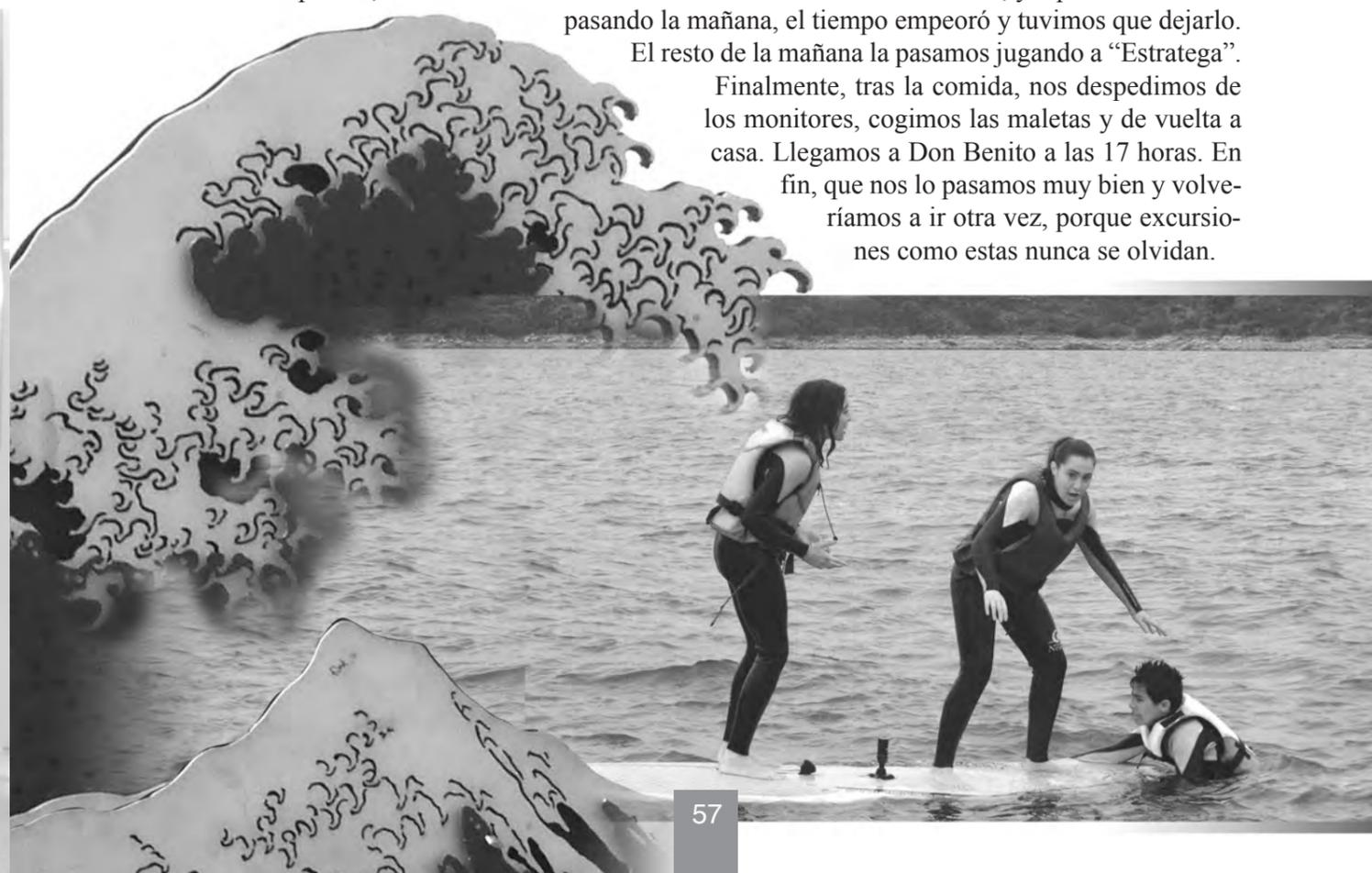
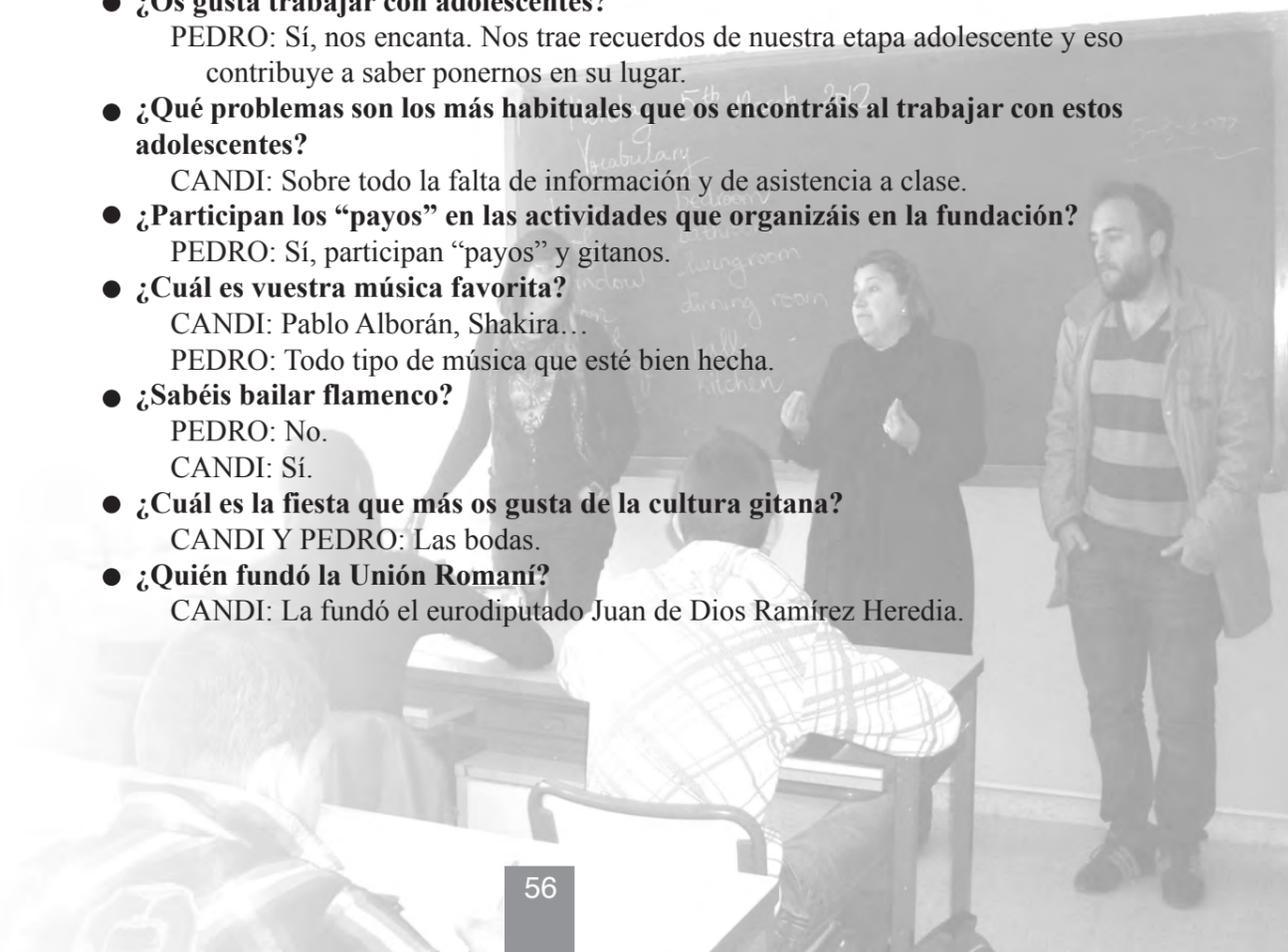
Excursión a Alange 2012

Y por fin llegó la excursión que todos los alumnos de 2º ESO esperábamos ansiosos. El jueves 19 de abril, a las 8:30 de la mañana, salimos desde la puerta del instituto rumbo a Alange. Fuimos con los profesores de E. Física: Don Manuel, Toño y Mª Ángeles, los cuáles se portaron muy bien con nosotros, aunque también nos echaron alguna que otra riña. El viaje fue bastante entretenido, y la verdad es que no tardamos mucho en llegar.

Cuando llegamos al pueblo lo primero que hicimos fue ir al hotel, y luego, organizar las habitaciones. El hotel era genial y las habitaciones mejor imposible. El hotel tenía diversas habitaciones, cada una con un nombre distinto y eran increíbles, Las habitaciones tenían dos plantas, terrazas, un salón enorme y varios dormitorios. Rápidamente, fuimos a la entrada donde tuvimos una pequeña reunión y conocimos a dos de los monitores, Bote y José y, seguidamente, fuimos al centro de actividades. Al llegar nos presentaron al resto de monitores, hicimos 3 grupos y rápidamente empezó la diversión: hicimos torres con cajas, escalada, tirolina, tiro al arco, etc. Al finalizar la mañana fuimos a comer y después a las habitaciones a descansar. Esa tarde, hicimos las mismas actividades que por la mañana, solo que algo más difícil: desde un puente, bajamos en tirolina, subimos en escalada por una escalerita, el rapel desde lo alto hasta el suelo, etc. Pasada la tarde, fuimos a las habitaciones a lavarnos, cambiarnos de ropa y a descansar un poquito. Tras las cena, fuimos a unas pistas cerca del centro de actividades y, alumbrados por nuestras linternas, jugamos a un juego llamado “Estratega”. Finalmente, a medianoche, volvimos al hotel a descansar. A la mañana siguiente tocaban las actividades acuáticas. Al llegar al pantano nos pusimos en grupos: unos se fueron de ruta con las bicicletas, otros con las canoas, unos dieron un vuelta en un bote y otros, con los neoprenos, a hacer windsurf. Pero al final no tuvimos mucha suerte, ya que conforme iba pasando la mañana, el tiempo empeoró y tuvimos que dejarlo.

El resto de la mañana la pasamos jugando a “Estratega”.

Finalmente, tras la comida, nos despedimos de los monitores, cogimos las maletas y de vuelta a casa. Llegamos a Don Benito a las 17 horas. En fin, que nos lo pasamos muy bien y volveríamos a ir otra vez, porque excursiones como estas nunca se olvidan.



D

esayuno saludable

Maribel González Gutiérrez
Departamento de Sanidad

UN GRUPO DE ALUMNOS DE 2º CURSO DEL C.F.G.S. DE DIETÉTICA IMPARTEN UNA CHARLA A LOS ALUMNOS DE 1º DE ESO

Para finalizar la Programación del Módulo: *Educación Sanitaria y Promoción de la Salud*, correspondiente a las enseñanzas de 2º Curso del C.F.G.S. de DIETÉTICA, un grupo de alumnos del grupo-clase, han impartido una serie de charlas (3) sobre *Desayuno Saludable* a los alumnos de 1º de ESO del I.E.S. “José Manzano”.

Estas charlas han sido organizadas por el Departamento de Sanidad del I.E.S. “José Manzano” en colaboración con el Departamento de Orientación. En la elaboración y presentación de las charlas, los alumnos han contado con el asesoramiento, guía y supervisión de la Profesora titular del Módulo. Las charlas se engloban dentro de la Campaña de Educación Sanitaria prevista en la Programación del Módulo.

Destacar que el resultado ha sido muy satisfactorio, para alumnos y profesores, a lo que ha contribuido también, que estos alumnos han podido degustar un desayuno saludable en la cafetería del Centro como deferencia de nuestro Equipo Directivo.

Es necesario sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico, que les ayuden a adquirir y desarrollar los conocimientos, actitudes y comportamientos necesarios para adoptar, mantener y disfrutar de unos buenos hábitos saludables.



E

ncuesta sobre ocio y consumo del alumnado del I.E.S. “José Manzano”

Oscar Bohoyo Vázquez
Departamento de Economía

El equipo de realización de esta publicación en coordinación con el departamento de economía del centro, pensaron que podría ser de interés, para todos los que formamos parte de la comunidad educativa, una investigación sobre las pautas de ocio y consumo de nuestras alumnas y alumnos, ya que esto podría ayudar a conocerlos mejor y abrir líneas de diálogo con nuestros jóvenes sobre temas que preocupan a todos los educadores (padres, profesores o personal no docente).

Queremos agradecer desde estas líneas la inestimable y desinteresada colaboración de decenas de personas que nos han ayudado a sacar adelante este proyecto, a saber: todas las tutoras/es del centro, las más de ciento cincuenta alumnas/os que fueron encuestados, compañeras/os de distintos departamentos, equipo directivo, ordenanzas y, por último, las alumnas/os de 1º de bachillerato del grupo HSA, que participaron en la confección, prueba piloto y tabulación de los datos recogidos con el cuestionario.

Los aspectos básicos de la metodología de este estudio, quedan reflejados en la siguiente “ficha técnica” de la investigación:

Población de estudio:	600 alumnas/os.
Muestra seleccionada:	154 alumnas/os.
Técnica utilizada:	Muestreo estratificado aleatorio.
Periodo de realización:	Del 14 al 30 de marzo de 2012.

Tras la recogida, ordenación, cuantificación, tabulación y cálculo de los datos, se ha elaborado una tabla en la que aparecen las distintas cuestiones por niveles (de 1º a 4º de E.S.O., Bachillerato y Ciclos Formativos), por sexo (mujer y hombre) y en total.

Para facilitar el análisis y la posterior obtención de conclusiones que cada uno pueda hacer, se han resaltado en “negrita” las cifras de mayor valor en cada una de las cuestiones.

En la cuestión número uno, aparecen el número de alumnas/os encuestados por niveles, sexo y en total.

El resto de cuestiones tiene los datos expresados en porcentaje respecto al número de alumnas/os que aparece por columnas en la cuestión número uno, excepto en las cuestiones: número 11 (en que aparece el número de personas por término medio con las que salen los fines de semana, en vez de porcentajes) y número 16 (en que aparecen los euros por persona de que se disponen por término medio para gastar a la semana, en vez de porcentajes).

CUESTIONES	E.S.O.				BACH.	C.F.	MUJER	HOMB.	TOTAL
	1º	2º	3º	4º					
1.-Número de alumnas o alumnos	25	20	25	20	39	25	83	71	154
2.-En mi tiempo libre me gusta (elige tres opciones máximo)	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Escuchar música	12	40	60	70	59	36	46	48	47
* Ver la televisión	40	30	24	10	26	24	30	21	26
* Leer	20	0	4	5	3	12	8	6	7
* Conectarme a internet para chatear	52	60	60	65	56	44	61	49	56
* Jugar con la consola, ordenador,...	24	25	28	15	8	0	0	34	16
* Hacer deporte	48	45	36	40	38	32	24	58	40
* Ir al cine	8	0	4	0	3	16	8	1	5
* Salir con mis amigas/os o pareja	64	70	72	80	79	80	83	65	75
* Ir de compras	12	25	0	5	26	20	27	1	16
* Otros	20	0	4	0	3	12	6	7	6
3.-Gasto al mes en libros no obligatorios	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Nada	40	60	60	75	82	64	58	73	65
* 0 a 15 €	56	40	28	15	15	28	36	21	29
* 16 a 30 €	4	0	12	5	3	4	5	5	5
* Más de 30 €	0	0	0	5	0	4	1	1	1
4.-Gasto al mes en música	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Nada	72	90	92	100	100	80	88	92	89
* 0 a 15 €	24	10	8	0	0	20	12	7	10
* 16 a 30 €	4	0	0	0	0	0	0	1	1
* Más de 30 €	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5.-Gasto al mes en juegos	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Nada	56	65	56	85	95	92	90	61	77
* 0 a 15 €	32	15	28	10	5	4	7	24	15
* 16 a 30 €	8	15	12	5	0	4	3	11	6
* Más de 30 €	4	5	4	0	0	0	0	4	2
6.-Gasto al mes en cine	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Nada	28	40	60	65	64	40	48	54	51
* 0 a 15 €	64	60	40	35	36	48	50	42	46
* 16 a 30 €	8	0	0	0	0	8	1	4	2
* Más de 30 €	0	0	0	0	0	4	1	0	1
7.-Gasto a la semana en golosinas	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Nada	8	5	8	15	13	44	22	9	16
* 0 a 2,50 €	68	60	72	65	64	28	50	70	60
* 2,51 a 5 €	20	15	8	10	23	12	16	15	15
* Más de 5 €	4	20	12	10	0	16	12	6	9
8.-Gasto al mes en teléfono móvil	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Nada	12	5	0	0	2	0	2	4	3
* 0 a 5 €	48	30	20	15	10	12	14	30	21
* 6 a 10 €	12	30	24	20	26	20	24	20	22
* 11 a 15 €	8	10	16	10	13	16	12	13	13
* 16 a 20 €	0	10	20	15	15	12	16	9	12
* 21 a 25 €	12	5	4	20	13	8	13	7	10
* 26 a 30 €	0	10	12	20	3	24	12	9	11
* Más de 30 €	8	0	4	0	18	8	7	8	8

CUESTIONES	E.S.O.				BACH.	C.F.	MUJER	HOMB.	TOTAL
	1º	2º	3º	4º					
9.-Consumo de tabaco a diario	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Ninguno. No fumo.	96	100	76	75	69	68	78	80	79
* 0 a 5 cigarrillos	0	0	8	5	13	4	5	7	6
* 6 a 10 cigarrillos	0	0	16	10	18	20	15	9	12
* 11 a 15 cigarrillos	0	0	0	5	0	4	1	1	1
* 16 a 20 cigarrillos	4	0	0	0	0	4	1	2	1
* Más de 20 cigarrillos	0	0	0	5	0	0	0	1	1
10.-Consumo de tabaco los fines de semana	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Ninguno. No fumo.	96	100	68	70	67	68	75	79	77
* 0 a 5 cigarrillos	0	0	8	0	7	0	5	1	3
* 6 a 10 cigarrillos	0	0	12	5	8	4	3	7	5
* 11 a 15 cigarrillos	0	0	4	5	5	12	5	4	5
* 16 a 20 cigarrillos	4	0	8	5	8	4	4	7	5
* Más de 20 cigarrillos	0	0	0	15	5	12	8	2	5
	n°.per	n°.per	n°.per	n°.per	n°.per.	n°.per	n°.per.	n°.per.	n°.per.
11.-Gente con la que sales los fines de semana (media aritmética)	8,88	11,35	13,44	13,55	11,11	13,64	---	---	12,05
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
12.-Amigas/os que consumen alcohol los fines de semana	18	36	76	83	86	73	59	75	67
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
13.-Amigas/os que han probado drogas alguna vez	0	4	18	37	29	28	15	28	22
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
14.-Amigas/os que consumen drogas habitualmente los fines de semana	0	0,44	8	12	8	11	2	12	7
15.-En Don Benito existen suficientes alternativas de ocio	%	%	%	%	%	%	%	%	%
* Si	92	75	92	60	54	68	65	80	72
* No. Me gustaría que hubiera:	8	25	8	40	46	32	35	20	28
	€/per.	€/per.	€/per.	€/per.	€/per.	€/per.	€/per.	€/per.	€/per.
16.-Dinero de que dispones a la semana para gastar (media)	7,30	10,58	10,86	16,05	16,38	23,84	13,70	15,27	14,43

Sin ánimo de ser exhaustivos, vamos a realizar un breve análisis de los aspectos más relevantes que pueden extraerse de esta tabla por niveles educativos, por sexo y en total o global.



ANÁLISIS POR NIVELES EDUCATIVOS

- Lo que más les gusta en 1º y 2º de E.S.O. es, por este orden, salir con sus amigas/os o pareja, conectarse a Internet y hacer deporte; mientras que de 3º de E.S.O. en adelante, coinciden en las dos primeras y en tercer lugar prefieren escuchar música.
- Excepto en 1º de E.S.O., la mayoría de alumnas/os no gasta nada en libros de lectura no obligatorios, ni en música, ni en juegos para consolas, ordenador,...
- Las alumnas/os de 1º, 2º de E.S.O. y Ciclos Formativos, en su mayoría van al cine, mientras que en 3º, 4º de E.S.O. y Bachillerato son mayoría los que no van al cine.
- Excepto en los Ciclos Formativos, la mayoría de alumnas/os gasta de 0 a 2,50 € a la semana en golosinas.
- El número de fumadores aumenta con la edad (produciéndose un salto importante en 3º de E.S.O.) y el consumo es mayor los fines de semana.
- El consumo de alcohol y drogas en 1º y 2º de E.S.O. es minoritario, aumentando considerablemente a partir de 3º de E.S.O.
- El dinero de que disponen a la semana para gastar aumenta con la edad, pasando de una media de 7,30 € en 1º de E.S.O. hasta los 23,84 € en los Ciclos Formativos.



ANÁLISIS POR SEXO

- A ellas les gusta en su tiempo libre, por este orden, salir con sus amigas/os o pareja, conectarse a Internet y escuchar música; mientras que ellos disfrutan, por este orden, saliendo con amigas/os o pareja, haciendo deporte y conectándose a Internet. Por otro lado, es llamativo que sólo el 1 % de los chicos ha manifestado que le gusta ir de compras, frente al 27 % de las chicas; y que ninguna chica haya elegido jugar con la consola o el ordenador, frente al 34 % de los chicos que sí lo hicieron.
- Las mujeres gastan más que los hombres en libros, música, cine y móvil, mientras que ellos lo hacen más en juegos para ordenador o consolas y golosinas.
- En el consumo de tabaco, no hay gran diferencia entre sexos, aunque sí es importante la distancia en el consumo de alcohol y drogas por parte de los chicos.
- Finalmente, las chicas son más críticas con las alternativas de ocio en Don Benito y disponen de media de menor cantidad de dinero que ellos los fines de semana.



ANÁLISIS GLOBAL

- En general, lo que más les gusta en su tiempo libre, por este orden, es salir con sus amigas/os o pareja, conectarse a Internet y escuchar música.
- La mayoría de los jóvenes no gastan nada en libros de lectura no obligatorios, ni en música, ni en juegos para la consola o el ordenador.
- En cine, el 51 % no gasta nada al mes y un 46 % gasta 15 € o menos.
- El 79 % de los entrevistados no fuma a diario y el 77 % no lo hace los fines de semana.
- Salen los fines de semana con una media de 12 personas aproximadamente, de los cuales, el 67 % consume alcohol, el 22 % ha probado drogas alguna vez y el 7 % las consume habitualmente los fines de semana.
- La mayoría (72 %) considera que existen suficientes alternativas de ocio en Don Benito y el dinero que tienen para gastar a la semana asciende de media a 14,43 €.
- Por último, los que manifestaron que no existían en Don Benito suficientes alternativas de ocio, informaron que les gustaría que hubiera:
 - Más centros comerciales y de ocio, y más cerca del centro.
 - Más discotecas, mejores, para menores y de verano.
 - Más zonas verdes, de ocio, recreativas y para niños.
 - Más centros y asociaciones juveniles que oferten talleres.
 - Parque de atracciones.
 - Pistas de fútbol en cada barrio.
 - Maratones de fútbol femenino.
 - Pista de patinaje.
 - Actuaciones en la calle.
 - Billares, futbolines.
 - Circuito de cars.
 - Karokes.

Por nuestra parte, deseando que este humilde trabajo realizado con ilusión haya sido de tu agrado, nos despedimos con la esperanza de haber mejorado el conocimiento que tenemos de nuestras hijas e hijos, alumnas y alumnos, y te dejamos ahora y animamos, paciente y querido lector, para que profundices en el análisis de los datos y saques tus propias conclusiones.

Sobre la reproducción asistida...

Esther Saucedo y Elena María Fernández
1º Bachillerato Ciencias

Reproducción asistida: conjunto de técnicas utilizadas para tratar la infertilidad en la que se realiza una manipulación de los gametos. A finales de los setenta, 1978, nace Louis Brown, la primera niña probeta.

A) Problemas de fertilidad.

- La esterilidad o imposibilidad de fecundación entre un hombre y una mujer.
- La infertilidad, una vez implantado el óvulo la gestación no tiene como resultado el nacimiento de un hijo.

B) Técnicas de reproducción asistida.

1. Inseminación artificial (I.A.): es una de las técnicas más sencillas, la cual consiste en depositar los espermatozoides de una forma no natural en el útero de la mujer durante su periodo de ovulación, con el objetivo de conseguir un embarazo. El donante puede ser la pareja natural o anónimo.

Tipos de inseminación artificial:

- Inseminación artificial Intratubárica.
- Inseminación artificial Intracervical.
- Inseminación artificial Intravaginal.
- Inseminación artificial Intrafolicular.
- Inseminación artificial Intrauterina (la más utilizada).

Indicaciones:

Respecto a la infertilidad masculina: Se utiliza I.A. cuando la calidad y la cantidad de los espermatozoides se ve alterada o cuando existe una anomalía en los genitales que impide el coito y dificulta la eyaculación. En estos casos se utiliza el semen del donante.

Respecto a la infertilidad femenina: Se utiliza la I.A. cuando existe alguna anomalía en los ovarios de la mujer o por una total falta de funcionalidad.

La mayoría de los casos de infertilidad son clasificados como esterilidad de origen desconocido.

Existe también la infertilidad inmunológica donde el aparato reproductor femenino no es compatible con los espermatozoides de la pareja porque la mujer fabrica anticuerpos en su contra.

Para que una pareja pueda someterse a una inseminación artificial se deben cumplir unas condiciones mínimas.

Procesos:

- Ciclo ovárico controlado, conocer el momento exacto del ciclo de ovulación de la mujer.
- Inducción de la ovulación, si no se realiza en el ciclo ovárico, se administra una hormona para desencadenar la ovulación.
- Capacitación del semen, consiste en analizar el semen del donante o del cónyuge y se eligen los espermatozoides que poseen mayor movilidad.
- Inseminación intrauterina, a través de un catéter se depositan los espermatozoides en el cérvix de la mujer.
- Apoyo a la fase lútea, se administra progesterona vía vaginal para facilitar la formación del embrión.



Resultados:

Lo más recomendable es realizar cuatro ciclos de inseminación, si no se produce la gestación se debe pasar a otra técnica de reproducción asistida. La tasa acumulativa de embarazo en estos cuatro ciclos se halla entre 50%-60% con semen de la pareja y de 60%-70% con semen de donante.

Ventajas: es una técnica sencilla, indolora y de bajo coste económico.

Problemas:

- Síndrome de Hiperestimulación ovárica, se produce cuando se han administrado más hormonas de las necesarias a la mujer.
- Embarazo múltiple, desarrollo simultáneo de dos o más fetos.
- Embarazo ectópico, es una complicación del embarazo en la que el embrión se desarrolla o en las trompas de Falopio o en el ovario.
- Aborto, pérdida del embrión antes del parto.
- Infecciones en el aparato reproductor femenino.

2. Fecundación in Vitro (F.I.V.): técnica de reproducción asistida que consiste en la extracción de los óvulos de la mujer por punción a través de la vagina y su fecundación con los espermatozoides del varón en el laboratorio. Los embriones se depositan, pasados unos días, en el útero materno mediante transferencia intrauterina.

Fases del tratamiento de fecundación in Vitro:

- Estimulación controlada del ovario. Con la finalidad de tener control absoluto sobre el proceso de ovulación y la trayectoria del óvulo se emplean medicamentos específicos para este tratamiento.
- Punción ovárica. Extracción del óvulo cuando está en su punto de maduración y listo para ser fecundado.
- Recogida y preparación del semen. Realizar análisis para asegurar la mejor calidad de espermatozoides posible.
- Inseminación de los ovocitos. Por fin se introduce el espermatozoides en el ovocito con el fin de fecundar a éste y dar comienzo al esperado proceso de embarazo.
- Cultivo de embriones. Observar cómo se produce la creación de embriones una vez el ovocito está fecundado. La implantación en el útero de la mujer se realizará siete días después de la inseminación.
- Transferencia de embriones. Tras el cultivo de los embriones se determina el número a transferir y se seleccionan los de mayor calidad.
- Congelación de embriones. La congelación únicamente de embriones de máxima calidad para conservarlos y utilizarlos más tarde en caso de que no se logre el embarazo.
- La duración total del proceso se establece en unos 15 días. Para verificar si el proceso ha finalizado exitosamente, es necesario esperar entre 10 y 13 días, esto significa, que desde que se comienza el tratamiento hasta que se conoce el resultado, pasan 28 días, lo que equivale a un ciclo.

Indicaciones:

- Infertilidad masculina: Cuando existe una alteración en la cantidad y calidad de semen. Algunas causas de esterilidad son:
 - Azoospermia (ausencia de espermatozoides en la eyaculación).
 - Oligozoospermia (baja cantidad de espermatozoides).
 - Astenozoospermia (alteración en la movilidad de los espermatozoides).
 - Teratozoospermia (alteración en la morfología del espermatozoide).
 - Oligoastenozoospermia (alteración en la calidad del espermatozoide).

- Infertilidad femenina: se da por alteraciones a nivel de las trompas y del espacio tubo-ovárico, que dificultan el encuentro del óvulo y el espermatozoide o también en casos de alteraciones ovulatorias.

Probabilidades de éxito de embarazo mediante fertilización in Vitro.

El éxito de la F.I.V. dependerá de la edad de la mujer. Las mujeres que se someten a esta técnica y que más probabilidades de éxito tienen son las menores de 35 años.

Riesgos del tratamiento de fecundación in Vitro:

- Aborto espontáneo en las primeras semanas de embarazo.
- Las estadísticas indican que entre el 2 y el 5 % de las mujeres sometidas a FIV pueden tener un embarazo ectópico.
- Pueden producirse embarazos múltiples de forma natural.

3. Inyección intracitoplasmática de espermatozoides (ICSI): Es una técnica de reproducción asistida similar a la Fecundación in Vitro convencional, pero en este caso la inseminación de los óvulos se realiza al introducir un espermatozoide en el interior del óvulo mediante una microaguja, de manera artificial. Las tasas de esterilidad masculina y femenina, así como los riesgos y tasa de gestación se corresponden con los ya mencionados para la F.I.V.

C) Donación de óvulos.

La donación de óvulos es un proceso mediante el cual cualquier mujer sana y joven, que lo desee y que cumpla con los requisitos e indicaciones necesarios, puede donar una pequeña proporción de sus óvulos a otras mujeres o parejas que tienen inconvenientes para tener hijos. Esta cesión de óvulos es voluntaria, anónima y altruista.

Indicaciones de la donación de óvulos:

- Las mujeres receptoras de óvulos que requieren esta técnica las podemos dividir en dos grupos principalmente:
- Mujeres con ovario funcional pero por problemas genéticos, abortos repetidos o edad avanzada, entre otros, no pueden hacer uso de sus gametos.
 - Mujeres a las que no les funciona el ovario y como consecuencia carecen de óvulos, es el caso de las mujeres menopáusicas o anovuladoras.

Una de las causas más frecuentes del uso de esta técnica es la edad avanzada.

Probabilidad de embarazo mediante ovodonación:

De igual forma, las tasas de éxito logradas por la donación de óvulos son espectaculares, partiendo de un 60% en el primer ciclo y pudiendo llegar a alcanzar hasta un 90% en los siguientes intentos. Esto se debe entre otras muchas causas, a que la edad de las donantes de óvulos nunca supera, por ley, los 35 años, aunque en muchos de los centros se limita ésta para mejorar los resultados.



Nutrición y salud

Juan C. Pulido Gómez
Departamento de Ciencias Naturales

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria modificó la Pirámide de Alimentación Saludable (2004), incluyendo en ella la realización moderada de ejercicio diario. Para determinar las pautas de alimentación y su relación con el Índice de Masa Corporal, se diseñó una encuesta nutricional desde el Departamento de Ciencias Naturales en la que participaron alumnos de 1º Bachillerato y 4º ESO. La tabla adjunta detalla la recomendación dada por la SENC para cada grupo de alimentos y los porcentajes de adecuación a la misma de los alumnos encuestados.

Sociedad Española de Nutrición		PORCENTAJES DE LAS FRECUENCIAS MUESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN DE NUESTRA POBLACIÓN DE ESTUDIO (n=69)									
Grupos de alimentos	Frecuencias recomendadas										
		0	1	2	3	4	5	6	+ 6	Ocas.	Diario
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones / día	-	2,63	21,05	10,53	21,05	15,79	15,79	13,16	-	-
Verduras y hortalizas	> 2 raciones / día	5,13	46,16	17,94	17,94	12,83	-	-	-	-	-
Frutas	> 3 raciones / día	7,69	33,33	38,46	7,69	12,83	-	-	-	-	-
Aceite de oliva	3-6 raciones / día	6,06	-	67,66	-	18,71	-	-	7,57	-	-
Leche y derivados	2-4 raciones / día	-	5,13	30,77	38,46	12,82	2,56	5,13	5,13	-	-
Pescado	3-4 raciones a la semana	-	25,64	28,20	25,64	10,26	7,73	2,56	-	-	-
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada semana	-	2,56	20,51	23,08	20,51	12,82	7,70	12,82	-	-
Legumbres	3-4 raciones a la semana	2,56	25,64	38,46	20,52	10,26	2,56	-	-	-	-
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	27,03	32,43	29,73	10,81	-	-	-	-	-	-
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado	-	-	-	-	-	-	-	-	87,18	12,82
Cereales	Diario	5,14	-	-	-	-	-	-	-	61,53	33,33
Dulces, bollería y refrescos	Ocasional y moderado	-	-	-	-	-	-	-	-	94,87	5,13
Agua	4-8 raciones / día (1-2 litros)	-	-	7,69	-	25,64	-	-	66,67	-	-
Práctica de actividad física	Diario (> 30 minutos)	23,29	76,71	-	-	-	-	-	-	-	-

Los resultados muestran un déficit en la ingesta de los siguientes grupos de alimentos (% de población que no alcanza la frecuencia recomendada): Verduras y hortalizas (51,29%), Frutas (79,48%), Aceite de oliva (73,72%), Pescado (53,84%), Frutos secos (89,19%) y Legumbres (66,66%). En otros grupos, sin embargo, se constata un exceso de consumo: Embutidos (12,82%) y Carnes magras (33,34%).

Se calculó el Índice de Masa Corporal, [I.M.C.=Peso (Kg) / Talla² (m²)], para mayores de 20 años:

I.M.C. Fuente O.M.S.	Estado Nutricional	Porcentajes en la población muestral		
		Hombres (n=35)	Mujeres (n=34)	Población (n=69)
< 18,5	Bajo Peso	-	-	-
18,5 - 24,99	Normal	20%	52,94%	36,23%
≥ 25	Sobrepeso	60%	35,29%	47,83%
≥ 30	Obesidad	20%	11,77%	15,94%

Los valores estimados indican que el 16% presenta un estado nutricional de obesidad leve y el 84% restante se halla entre los niveles de sobrepeso y peso normal. Un importante porcentaje de los encuestados (76,71%) manifiesta realizar una actividad física diaria, que parece no corresponder con los valores de IMC obtenidos.

Esta misma encuesta se realizó en el año 2006 y con respecto a aquella se ha producido una disminución significativa en el consumo excesivo de Dulces y Embutidos, y ha aumentado positivamente la práctica de algún tipo de actividad física diaria.

Una buena alimentación no necesariamente va unida al consumo de productos elitistas. En el mercado existe una gran variedad de alimentos al alcance de toda la población y de cualquier bolsillo que, óptimamente cubren las necesidades nutricionales.

Esto es especialmente importante si tenemos en cuenta que una alimentación inadecuada conlleva el riesgo de aparición de sobrepeso con el deterioro para el organismo y la posibilidad de desarrollar diversas patologías. La práctica diaria de una actividad física aeróbica tonifica los músculos, mejora la función cardiovascular y consume el exceso calórico de la alimentación.

Siguiendo unas sencillas pautas de actividad física y un poco de control sobre todo aquello que ingerimos, conseguiremos mantenernos en un estado saludable. Anímate a ponerlo en práctica, nuestra salud lo agradecerá, y, a buen seguro, tú lo notarás.

Manuel Ayuso García
Departamento de Ciencias Naturales

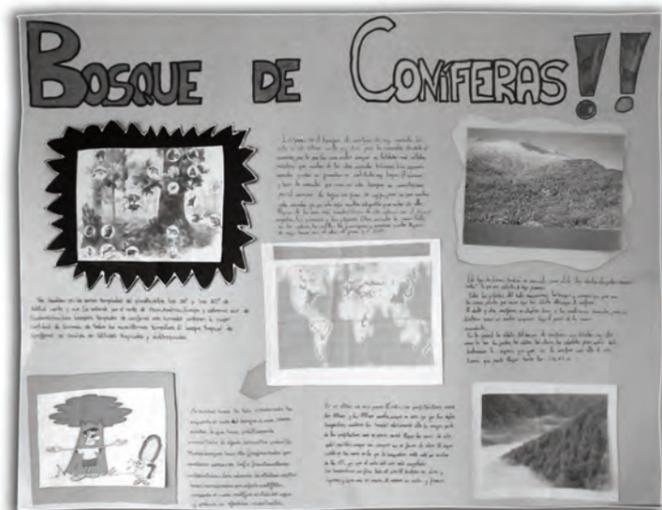
Debemos seguir pintando nuestro planeta verde y mantener su azul

La Tierra, nuestro planeta, es el único (hasta lo que hoy sabemos) que encierra ese maravilloso tesoro que es la vida. Cada rincón de la misma está lleno de vida, sea del tipo que sea.

Hoy en día parece que se nos ha olvidado que la vida en la Tierra es posible gracias a todos y cada uno de los organismos que están presente en la misma, desde las grandes coníferas hasta las algas microscópicas, desde los grandes cetáceos hasta las bacterias... ya que cada especie es única e irrepetible a la vez que necesaria para mantener el equilibrio que a lo largo de los tiempos ha permitido la aparición de nuestra especie, su evolución y su permanencia en la Tierra hasta la actualidad.

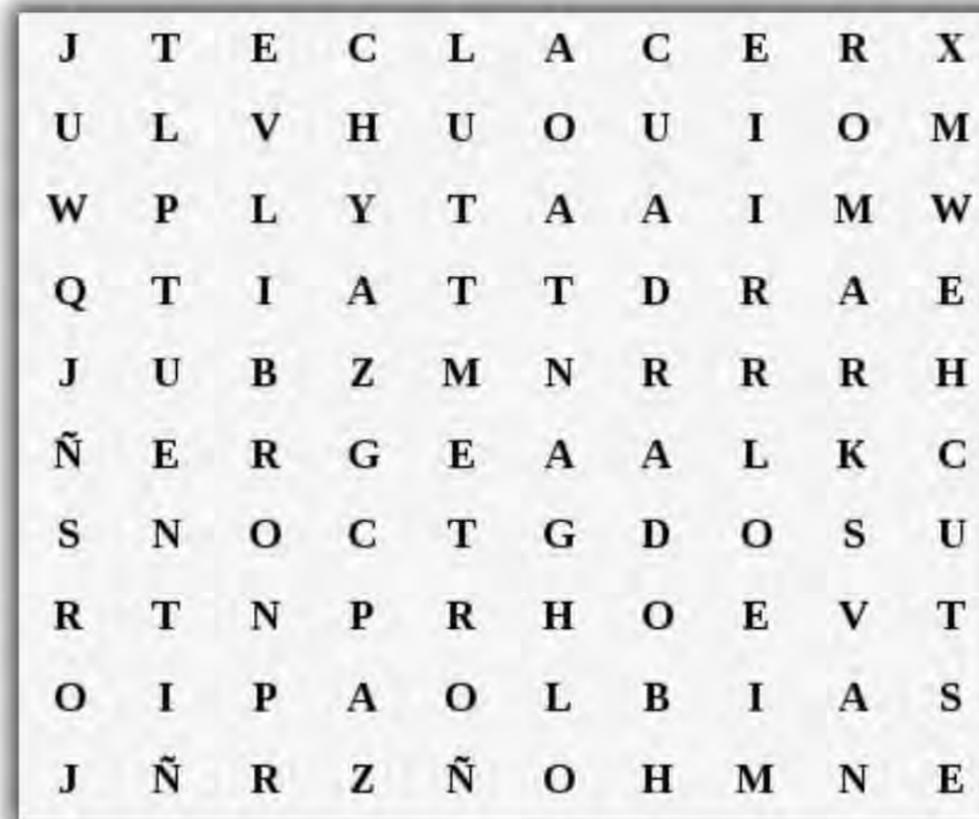
Para intentar recordarnos que debemos preservar el tesoro que en forma de biodiversidad encierra nuestro planeta, nuestro alumnos de 2º ESO A y C realizaron el pasado mes de febrero un trabajo sobre "Los biomas del planeta Tierra". Divididos en grupos los diferentes alumnos han realizado una serie de trabajos que incluían una parte escrita, unos murales y una exposición oral de los diferentes biomas terrestres.

Cada grupo expuso para el resto de sus compañeros los aspectos más importantes relacionados con la flora, fauna, distribución geográfica, clima, etc. del bioma en cuestión sobre el que habían trabajado; la pluviselva, la sabana, el desierto, la tundra, la taiga, la laurisilva, los bosques caducifolios, los bosques de hoja caduca, el bosque mediterráneo y la dehesa, etc.



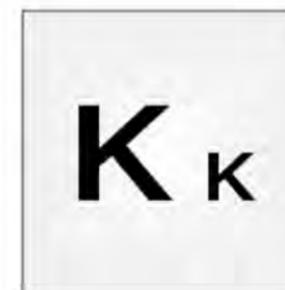
En este artículo, se muestran algunas imágenes de los murales que se encuentran expuestos en las aulas de los alumnos que los han elaborado. Las exposiciones orales fueron grabadas y están en formato DVD a disposición de aquellos miembros del centro que quieran utilizarlos con fines didácticos en el mismo.

Sopa de letras



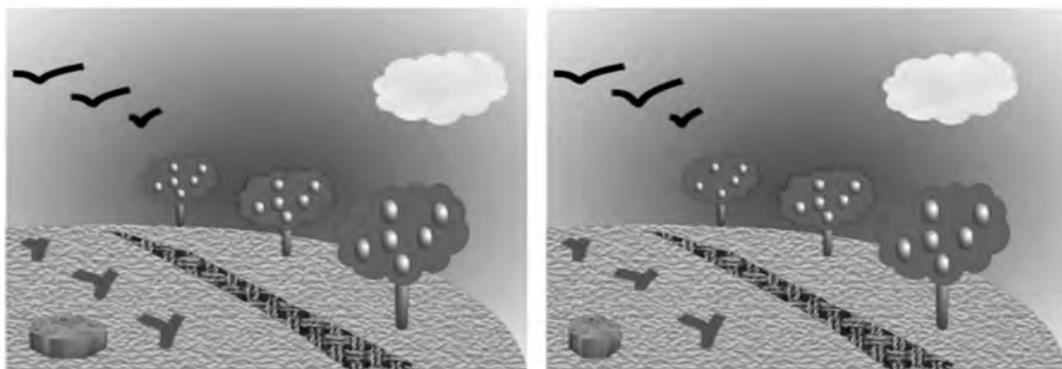
Localizar las siguientes palabras:
Incendio, paz, amor, llama, cuadrado, metro, estuche, tecla, libro, tuenti.

Jerooglífico



Islas españolas

Sacar las 5 diferencias



Sudoku

7				8		3		2		2	3					8	9
	4	8	3				7		4		6		8			2	
	6		4	7		9						1	2			5	
9		2	6		1		8	4		1			6	5		9	
	8	7									5	8		7	2		4
6						1	2	9	8	9				4			5
4		1		6	5		3	7	5	3							8
					3						2	9				5	1
	9			2	8	4		1	9		8		3		6	4	

En cada fila, columna y cuadrados remarcados deben estar colocadas todas las cifras del 1 al 9 (no se puede repetir ninguna cifra).

Matemáticas A, 4º C
Profesor Arturo Mandly

Las soluciones de los pasatiempos podrás encontrarlas en:
iesjosemanzano.juntaextremadura.net

Mi etapa en el "José Manzano"

Julio Suárez Arias

Hace unos días recibí una llamada del compañero y profesor Juan Sabido: "Oye Julio, estamos confeccionando una revista del Instituto, ¿por qué no colaboras?". Le dije: "bien, te prepararé algo, teniendo en cuenta que ahora ha finalizado una de las etapas más importantes de mi vida, me he jubilado, y me vienen a la memoria muchos recuerdos de mi paso por el instituto José Manzano".

Después de esta pequeña introducción, deciros que llegué al Instituto a principios de los noventa (curso 90/91). Fue mediante un concurso de traslado, yo venía de Madrid, de Economía y Hacienda, y también de la laboral, nada tenían que ver los tributos con la Secretaría de un Instituto.

En aquella primera etapa, me encontré a unos compañeros y a un equipo directivo magnífico (Toñi Barquilla y Ángel Roncero entre otros). Me ayudaron en todo momento y me sentí siempre arropado y como en familia. ¡Fueron buenos tiempos!, con muchas experiencias positivas, que sería prolijo enumerarlas.

La ubicación del centro anteriormente era la Avda. del Pilar (donde actualmente está la policía local); y también había otro edificio en la calle la Luna.

Nunca pude imaginarme que unos años más tarde se construiría todo un nuevo y gran Instituto, el actual "José Manzano", en pleno corazón del barrio de San Isidro, el lugar de mi infancia ¡Qué recuerdos, las vueltas que da la vida!

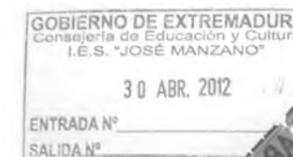
Mi lugar de trabajo, la Secretaría, ha significado mucho para mí en esta última etapa. He conocido alumnos, padres, madres y profesores. Todos mis compañeros me han enriquecido y me han dejado huella, y ¡aquellas Pruebas Libres No Escolarizadas para obtener el título de Auxiliar de Clínica!, ¡toda una experiencia!

De aquel primer Instituto de la Avda. del Pilar, que comentaba al principio, al actual, hay muchas diferencias, sobre todo en lo referente a las nuevas tecnologías. Aunque algo no cambia, el espíritu de trabajo de profesores y de todo el personal no docente; por supuesto, también el de los alumnos, donde valores, disciplina y trabajo son un referente.

Quiero terminar esta pequeña reflexión, diciendo que he sido feliz en el "José Manzano".



Me realicé como trabajador y siempre lo tendré presente mientras viva. El instituto en la actualidad está en buenas manos, la vida sigue, nadie es imprescindible, unos nos vamos y otros vendrán, el tiempo corre demasiado deprisa.



Acto de graduación

Juan A. Ruiz Rodríguez

El viernes 18 de mayo, la comunidad educativa del IES José Manzano celebró el acto de graduación de los alumnos de Ciclos Formativos de Grado Superior y de 2º de Bachillerato, correspondiente a la promoción 2010-2012.

Este emotivo acto se celebró en el teatro Imperial de Don Benito, que presentó un lleno absoluto, donde se congregaron familiares, amigos y personal docente y no docente para acompañar a los alumnos.

Tras el saludo de bienvenida a cargo de las alumnas Patricia Cerrato y María Ángeles Martín, hizo uso de la palabra el director del Centro don Francisco Javier Caballero Babiano, quien agradeció la asistencia a todos los presentes y dirigió unas emotivas palabras a los alumnos.

A continuación fueron las alumnas del Ciclo Formativo de Dietética Alba Olivera y Estela Cuadrado quienes se dirigieron a los presentes y, especialmente, a sus compañeros y profesores. Tras su intervención, se proyectó un vídeo en el que aparecían diferentes momentos de su paso por nuestro Centro.

Acto seguido, tomaron la palabra las alumnas María del Carmen Custodio y María Isabel Hernández, en representación de los alumnos del Ciclo Formativo de Prótesis Dentales. En su intervención tuvieron palabras de reconocimiento hacia el profesorado y seguidamente se proyectó un vídeo donde los presentes pudieron observar tanto sus actividades en el Centro como otros momentos de ocio que pasaron juntos.

Les tocó el turno luego a los alumnos de 2º de Bachillerato de Ciencias y Tecnología. En representación de los dos grupos de esta modalidad hablaron Almudena Capilla, María Ángeles Gómez y Guillermo Valadés. Su intervención estuvo cargada de emotividad, al tiempo que fueron mencionando a todos y cada uno de sus profesores con un toque de humor. Finalizó su intervención con la proyección de un vídeo donde recogían diferentes momentos de su etapa en nuestro Centro.



Finalizó el tiempo de los discursos con la intervención de Paula Capilla, Ana Prieto y Valeria Cerrato en representación de los alumnos de 2º de Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales quienes, tras unas emotivas palabras, se dirigieron a sus respectivos profesores con palabras cariñosas y llenas de agradecimiento. Tras su intervención, se proyectó un magnífico vídeo donde pudimos disfrutar de bellas imágenes de los alumnos y su relación con el IES José Manzano.

Tras las intervenciones de los alumnos tomó la palabra doña Consuelo Arroyo, presidenta de la AMPA de nuestro Centro, quien felicitó a los alumnos por su Graduación, al tiempo que les dio un mensaje de ánimo ante la nueva etapa que ahora inician.

Tras el turno de intervenciones las alumnas Beatriz Capilla y Azahara Becerra, que se encargaron de presentar la segunda parte del acto, fueron llamando a los alumnos para proceder al acto de entrega de becas y orlas por los tutores y presidenta de la AMPA. Comenzaron los alumnos de Dietética, a los que siguieron los de Prótesis Dentales, para finalizar con los de 2º de Bachillerato, todo ello adornado con la proyección de fotografías de los alumnos que fue del agrado de los asistentes.

Pasadas las 21:15 horas, las presentadoras Beatriz y Azahara agradecieron al público su asistencia, al tiempo que tuvieron unas palabras de agradecimiento tanto para el Ayuntamiento de Don Benito, por la cesión del teatro, como para todo el personal que conforma la comunidad educativa del IES José Manzano.

Posteriormente tuvo lugar en el patio del Centro un aperitivo ofrecido por la AMPA en el que padres, alumnos y profesores pudieron compartir un agradable y distendido momento antes de la cena que tuvo lugar a continuación.

Desde estas páginas, la comunidad educativa del IES José Manzano desea a los nuevos graduados y graduadas mucha suerte.



Valeria Cerrato Quintana, 2º HSA

E l comienzo del fin

Melancolía o felicidad, no sé como describir el sentimiento que causa el fin de esta época. Y es que son muchos los momentos que se concretan en ella. Momentos de incertidumbre en los inicios, al desconocer como sería el transcurso en estos años y por separarnos de las personas que conformaron nuestras primeras grandes amistades. Pero cada año significó algo único que recordar, algo que sumar a nuestra vida, algo que te cambiaba poco a poco. Cada año suponía una meta que superar y el hecho de hacerlo nos hacía un poquito más capaces de ver el final. Y es que cuando entramos en el instituto todo transcurría en un ambiente extraño, cada detalle nos resultaba desconocido e interesante a la vez. Pero poco a poco conseguimos adaptarnos y coger cariño a nuestro “nuevo mundo” en el que profesores, compañeros... han sido nuestra familia, prácticamente durante seis largos y a la vez cortos años. Pasaron en poco tiempo de ser unos desconocidos, a conformar una parte de nosotros.



Sin duda, estos dos últimos años en los que cursamos bachillerato, han sido lo más duros, intensos y extrañamente felices; los años más fugaces y donde se han reforzado más febrilmente nuestros lazos amistosos. Y es que a pesar del duro esfuerzo que nos ha llevado poder sacar adelante estos dos cursos, realmente el resultado ha merecido la pena al comprobar que podíamos superar cada examen, cada trabajo. Pero en gran parte, gracias a los profesores, somos como somos ahora porque han sido capaces de prepararnos y de aportarnos sabias lecciones de vida y experiencia.

Es evidente que la secundaria y el bachillerato han marcado un capítulo en mi vida, que en un principio sabes que nunca se va a repetir y sólo esperas que la próxima etapa sea mejor o que al menos iguale las experiencias vividas en este recorrido por el I.E.S. José Manzano. Sólo deseo encontrar a personas tan fantásticas como las que he encontrado aquí y que mi devenir universitario subraye mis próximos años positivamente.



La primera tarea de la educación es agitar la vida, pero dejarla libre para que se desarrolle.

Maria Montessori.

