

DERRIBANDO MUROS

La revista del CEPA Muro Número 3

Cigüeñas Comunes



(Emilio Sastre)

AVETORILLO



Dibujo de Emilio Sastre (Conocimientos Básicos)

SUMARIO

- English around town.
- Cartagena de Indias.
- Reescribe un cuento.
- Mi última lectura.
- Los patitos feos.
- Festival de Navidad.
- El campo grande.
- “Nuestro peculiar jardín romántico”.
- Smog.

- Algunas verdades sobre perder peso.
- Continúa el relato.
- Visita al museo oriental.
- Huerto escolar. Primavera 2022.
- Huerto escolar CEPA Muro.
- Tecnología y nuevas adicciones.
- CEPA nuestro bien más preciado
- Y más en el interior

Saludos del director

No hay dos sin tres, desde el CEPA Muro os damos la bienvenida al número tres de nuestra revista en la que cada vez se hace más patente la participación del alumnado bajo la guía de un profesorado que día a día colabora a que salgan adelante los proyectos que nos marcamos en el centro.

Considero que este tipo de actividades son básicas en la formación del alumnado, dentro de poco tiempo el alumnado olvidará muchos de los contenidos que se han impartido en las aulas, pero siempre se acordará de que cuando asistía a las clases de CEPA Muro un profesor le animó a participar en la revista, dejando constancia de esta contribución para siempre en la biblioteca del centro.

Una vez asistí a una charla de un compañero del CRA de Rioseco, Juan Carlos López en la que decía que había profesores que innovaban en sus aulas, otros que copiaban lo que hacían otros y un tercer grupo que ni innovaba ni copiaba, me gustaría dedicar este número a todos aquellos profesores que lejos de estar en este último grupo nos ayudan a dotar de contenido esta revista llevando a los alumnos a visitar el museo oriental, inculcando la importancia de la agricultura sostenible a través de nuestro huerto ecológico, al mismo tiempo que desarrollan las artes plásticas con la arcilla, fomentando los concursos y las tertulias literarias, realizando actividades de aula dignas de difundir en las páginas de esta revista, fomentando la inclusión intergeneracional a través de festivales navideños, concienciando a nuestros alumnos de los peligros del juego online organizando charlas con AJUPAREVA, escribiendo artículos de interés general que podemos utilizar como material de apoyo en nuestras aulas, difundiendo las dotes creativas de nuestro alumnado a través de su poesía y muchas otras actividades que encontrareis en las páginas de este número.

Invito de nuevo a nuestra comunidad educativa a colaborar, si no lo hicieron en este número siempre habrá un próximo.

Ernesto Gamayo Jiménez

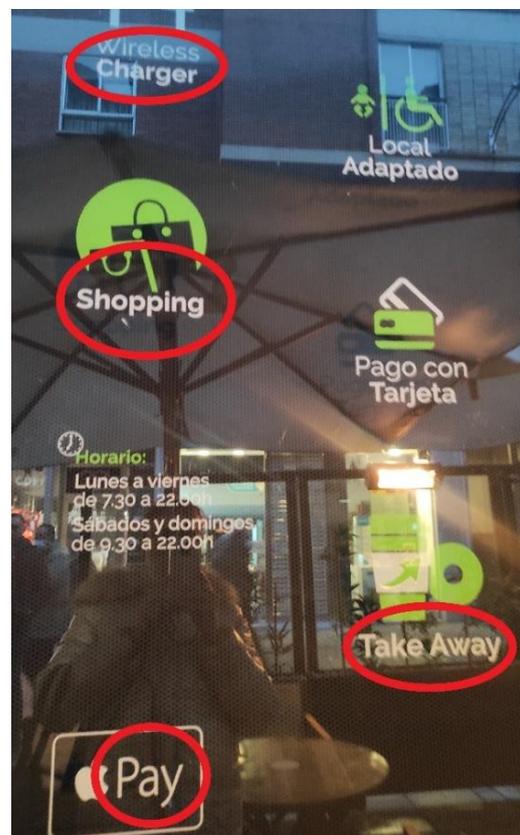
English around town

Competencia en lengua inglesa
(Grupo de mañana)

Hoy más que nunca el inglés está presente en nuestra vida diaria. Con la normalización del uso de las nuevas tecnologías, y fundamentalmente del móvil, para casi cualquier comunicación, gestión y relación que necesitemos, son cientos las palabras inglesas que utilizamos cotidianamente: *Internet, online, hastag, youtuber, influencer, black Friday, low cost, catering, spoiler, leggings, top, celebrity, lifting...*



Dejando aparte el debate de los perjuicios que estos anglicismos puedan estar causando en nuestra lengua, lo cierto es que la inmediatez en las comunicaciones hace imposible la traducción de los nuevos términos que surgen prácticamente cada día.



Este fenómeno se produce igualmente en las calles de cualquier ciudad. A cada paso nos encontramos con palabras y expresiones en inglés que nos pasan desapercibidas la mayoría de las veces.

Mostramos aquí unos ejemplos recopilados por los alumnos del grupo de mañana de Competencia en lengua inglesa.



Cartagena de Indias

Consuelo Prieto Muñoz

Cartagena de Indias fundada en el siglo XVI es la ciudad colonial de Colombia más importante, y uno de sus principales atractivos turísticos. De esta época procede la mayor parte de su patrimonio artístico y cultural.

Situada en el Caribe colombiano, Cartagena de Indias fue fundada por los españoles en el en el año 1533 en el lugar donde se asentaba una antigua ciudad amerindia abandonada llamada Calamarí.



La ciudad se convirtió muy pronto en un importante puerto gracias a los navíos que depositaban el oro de la zona (principalmente de Perú y Ecuador) y que después era trasladado a España. La ciudad floreció gracias a ello, y al comercio pero también supuso que fuera fuertemente

amurallada y fortificada durante la administración española, hasta el punto de llegar a ser la fortaleza más robusta de América del Sur y del Caribe.



Debido a su riqueza y a su importancia estratégica, Cartagena de Indias sufrió ataques constantes de piratas, y de las potencias europeas enemigas de la Corona de España.

Una de las batallas menos conocidas de la historia de España, es la defensa de Cartagena de Indias en la que los españoles dirigidos por el Virrey Eslava y el Almirante Blas de Lezo, derrotaron a la mayor flota inglesa de toda la historia al mando de Lord Vernon.



“Comandante, partiréis inmediatamente para Inglaterra. Haced el viaje a toda vela para llevar

cuanto antes a nuestro gobierno, al Parlamento y al pueblo la noticia de nuestra gran victoria y de la conquista de Cartagena de Indias. Comunicad a los nuestros que los días del Imperio español en América se han terminado, gracias a la fuerza de nuestras armas y el valor de nuestros hombres.”

Algo parecido a esta frase, si es que no fue la misma, debió decirle el Almirante inglés Lord Vernon al capitán de la fragata Spencer el 6 de abril de 1741 en la boca de la Bahía de Cartagena de Indias, puerto principal de la entonces Nueva Granada y actual Colombia, y llave de las posesiones españolas en América del Sur.



El Almirante Sir Edward Vernon estaba al frente de la mayor flota que jamás habían visto los siglos, 8 navíos de tres puentes y 90 cañones, 28 de dos puentes y cincuenta cañones, 12 fragatas de 40 cañones, varias bombardas y 130 buques de transporte con más de 12.600 marineros y 10.000 soldados de desembarco, destinados a conquistar la joya de la corona

española, Cartagena de Indias. El ejército inglés contaba en total con unas 3.000 piezas de artillería. Nunca hasta entonces se había visto tal flota, al lado de la cual la Gran Armada española (llamada malévolamente Armada Invencible por los ingleses) no llegaba a 120 barcos.



Ataque de la flota de Lord Vernon Cartagena de Indias

Para oponerse a esta demostración de fuerza, los españoles disponían de 2.200 soldados y milicianos ayudados por 600 flecheros indios, 6 navíos con 900 marineros y 80 artilleros y un total de 990 cañones. Esto era todo lo que quedaba de una guarnición cuya plantilla teórica se elevaba a más de 6.000 efectivos, pero que en los últimos meses había sufrido una epidemia de vómito negro (fiebre amarilla). El mando superior lo ostentaba el Virrey Eslava, y el mando militar de la plaza el almirante Blas de Lezo. Comparando números queda patente que la desproporción era abrumadora a favor de los ingleses, 8 a 1 en hombres y 3 a 1 en cañones.

La alegría de Lord Vernon

El 6 de abril de 1741 Vernon tenía motivos para estar alegre, sus tropas acababan de forzar el paso de Bocachica, tras tomar al asalto el Fuerte de San Luis que lo protegía, y esta conquista abría a su flota toda la Bahía Interior con su ansiada recompensa, la Ciudad de Cartagena de Indias allá al fondo, y Vernon pensaba aprovechar esta ventaja.



Puerta del Reloj-Boca del puente

La fragata Spencer fue aprovisionada con la máxima diligencia, todos los servicios de la Gran Flota estaban a su disposición, comida, agua y repuestos fueron subidos a bordo, y la fragata emprendió su camino. Suponemos que el viaje fue tranquilo y bastante rápido, ya que llegó a Inglaterra el 17 de mayo portando sus buenas nuevas, que desencadenaron una ola de euforia y patriotismo pocas veces vista, celebraciones en las calles londinenses, actos de exaltación, fiestas y más fiestas, y en este ambiente de fiesta y triunfo se mandaron acuñar toda una serie de medallas y

monedas conmemorativas, las medallas de Lord Vernon.



Anverso y reverso de una de las monedas de Lord Vernon

Todas eran muy similares. En el anverso se veía a Vernon y ante él, de rodillas, Blas de Lezo le entregaba su espada en acto de rendición y pleitesía, todo ello con una leyenda que ni más ni menos decía: La arrogancia española humillada por el almirante Vernon. En el reverso la flota inglesa ocupaba el puerto de Cartagena, con una leyenda que afirmaba: “*Los héroes británicos tomaron Cartagena, abril 1, 1741.*”

Pero el 17 de mayo mientras que en Londres y toda Inglaterra se celebraba la victoria y crecía la fiesta, el ambiente en Cartagena era de tristeza, derrota y desolación. Vernon estaba furioso y se resistía a creer lo que había pasado.

Sus barcos y tropas habían seguido un plan meticulosamente trazado y habían ido rodeando progresivamente las fortificaciones que protegían la ciudad de Cartagena, la principal de las cuales era el Castillo de San

Felipe de Barajas, defendido por Blas de Lezo, que tras ciertas desavenencias con el Virrey Es-lava había tomado el mando del último reducto español.



Los ingleses atacaron con cerca de 4.000 hombres, 3.200 en primera fila, a los que se enfrentaron poco más de 800 españoles, apostados en una trinchera en las faldas del castillo, en una batalla que duró toda la noche. Al mediodía siguiente los ingleses lanzaron al combate una reserva de 400 hombres frescos, que poco a poco fueron empujando a los españoles hacia el castillo.

Fue entonces cuando Blas de Lezo tomó una decisión inesperada que dio la vuelta a la batalla y a la guerra. Mandó calar bayonetas a los 300 marinos y artilleros que quedaban en el interior del fuerte y los lanzó a una carga furiosa contra los ingleses que subían ya la cuesta hacia el castillo. La resistencia duró pocos minutos, el frente inglés se desmoronó por todos los lados, los muertos se contaban por centenares, los soldados se rendían o

escapaban hacia las lanchas con la esperanza de poder retirarse a sus barcos, mientras que los españoles hacían lo que mejor se les había dado siempre ante los ingleses, combatir cuerpo a cuerpo.

Una derrota sin paliativos

Las bajas inglesas superaron los 1.500 muertos ese día, la conquista de Cartagena de Indias fracasó también ese mismo día, la conquista del Imperio Español por Inglaterra fracasaba, y es que no se puede vender la piel del oso antes de cazarlo, ni acuñar monedas recibiendo una espada antes de que esa espada sea rendida, y mucho menos si esa era la espada del Almirante Blas de Lezo, vasco de origen y llamado Pata-palo y Mediombre, porque era tuerto, manco y con una pata de palo, trozos de su cuerpo que fue dejando en diferentes batallas al servicio de su rey, batallas siempre ganadas al enemigo.



La batalla del Castillo de San Felipe dejó claro que Vernon no podría conquistar Cartagena, su

ejército estaba diezmado por las bajas en acción de guerra, por la falta de víveres y por el mismo vómito negro que había afectado a los españoles meses antes, así que el almirante al mando de la mayor flota jamás vista, el Almirante de las medallas presuntuosas, tuvo que retirarse a sus bases en Jamaica en una de las mayores derrotas que ha sufrido nunca Inglaterra. Esta retirada se completó el 20 de mayo, al poco de llegar la Spencer a Inglaterra. En una Inglaterra en fiestas, exultante alegría y orgullo nacional por la derrota, emerge la flota inglesa de retirada, con barcos atestados de enfermos y heridos, derrota y desolación, vergüenza y humillación.

Los ingleses reaccionaron ante su derrota con la máxima discreción. Cuando las noticias del fracaso llegaron a la metrópoli, el Rey ordenó correr un velo de silencio. Se retiraron todas las medallas que se pudo, se calló y nunca se volvió a hablar del tema.

Avergonzó tanto esta derrota, que su silencio y ocultación han seguido siendo la pauta hasta nuestros días en los que los ingleses achacan la derrota más a las enfermedades que a los españoles y hablan lo mínimo posible sobre ella.



Estatua de Blas de Lezo en Cartagena de Indias, Castillo de San Felipe

En Londres hay una Plaza de Trafalgar, por toda Inglaterra miles de monumentos a Nelson, cientos de libros y películas. En Madrid no hay ninguna conmemoración a la batalla librada en Cartagena de Indias, y la estatua a Blas de Lezo no apareció en la Plaza de Colón de Madrid hasta 2014, al soldado, al Patapalo, al Mediombre que por cierto murió a los pocos meses a consecuencia parece de la misma fiebre amarilla.



Retrato de Edward Vernon

Reescribe un cuento

Daniel Martín Romero

1º ESPA Mañana

En la clase de Lengua Castellana y Literatura de 1º de ESPA se nos propuso que reescribiéramos un cuento popular donde incluyéramos nuevos personajes y cambiásemos la acción y el desenlace.

EL LOBO MANSO

Había una vez un lobo muy manso y tranquilo que vivía en su casa del bosque.

Como era muy detallista y se acercaba el cumpleaños de su abuelita decidió coger en el bosque las flores más bonitas para regalárselas.

Mientras paseaba por un camino se encontró a una niña con una caperuza roja que dijo saber dónde se encontraban los rosales más hermosos del bosque. La niña le indicó el lugar y se fue corriendo.

El lobo, tan confiado, siguió el camino que le había dicho la niña hasta que se hizo de noche.

A la mañana siguiente cuando se despertó encontró un hermoso jardín y cortó las rosas más hermosas para su abuela.

Entonces, a lo lejos, escuchó un aullido que parecía decir: “Nietecitooooo estoy aquíííí..”.

El lobo, ansioso, acudió al lugar oscuro en el que parecía ver la silueta de su abuela.

Cuando llegó le dijo:

- Abuelita te traigo unas hermosas rosas.

A lo que la abuela contestó:

- Hijo mío acércate para que pueda olerlas mejor.

El lobo, orgulloso, se acercó y la niña de la caperuza roja se quitó el disfraz que le cubría, sacó una red y cazó al lobo con la intención de enjaularlo y torturarlo.

Mientras lo llevaba a su casa una manada de lobos acorraló a la niña y liberaron a su amigo.

Al final dieron una lección a la niña de la caperuza roja que nunca olvidaría.



Mi última lectura

María Villacé Pérez

2º ESPA Tarde

Título: La trenza

Autor: Laetitia Colombani.

Editorial: Salamandra. 11ª edición.



Un libro motivador que revela nuestros miedos y el poder de superación de tres mujeres valientes.

Un grito libertario y conmovedor las une por una trenza de hilos invisibles que entrelazan sus destinos. También critica el trato que se nos da a las mujeres y a lo que se espera de nosotras.

• SINOPSIS:

Smita de India. Resignada a su condición social está decidida a que su hija tenga otras oportunidades.

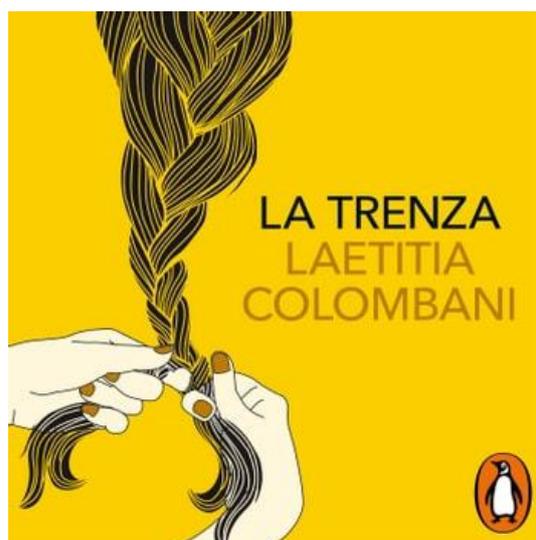
Ella tendrá que desafiar las normas establecidas en una sociedad sin derechos.

Giulia de Italia. Trabaja en el negocio familiar de pelucas. Al sufrir un accidente su padre, ella descubre que el negocio está al borde de la quiebra.

Ella sola afronta la adversidad con valentía y determinación.

Sarah de Canadá. Abogada de éxito, ha sacrificado todo por su carrera: dos matrimonios fallidos y unos hijos que no ha visto crecer.

Tras un desmayo repentino su vida da un vuelco y deberá escoger lo que de verdad importa.



Los patitos feos

Fátima Antolín

3º ESPA Tarde

Frases del libro que me han llamado la atención.

“El primer golpe que se encaja provoca el dolor de la herida y el segundo, el haberse visto humillado”.

“¿Qué se puede hacer con eso? Lamentarse, vengarse o intentar vivir la vida de los cisnes?”.

“El que el Patito Feo se haya convertido en Cisne y haber superado su pasado no le hace vulnerable”.

“Es el sujeto sano el que expresa un malestar”.

“Recuerdos claros, pero con periodos de sombras, sin memoria”.

Mi opinión acerca del libro.

Con éste libro he tenido un poco de todo: ha habido muchos momentos en que me ha parecido tedioso, otras ha captado toda mi atención, muchas otras he llorado, en otras no sentía ese enganche que otros libros te

proporcionan, sin embargo...no dejo de pensar en él y en todo lo que me ha conseguido transmitir, sin darme cuenta ha formado parte de mi vida y me ha dado muchas fuerzas para continuar adelante.

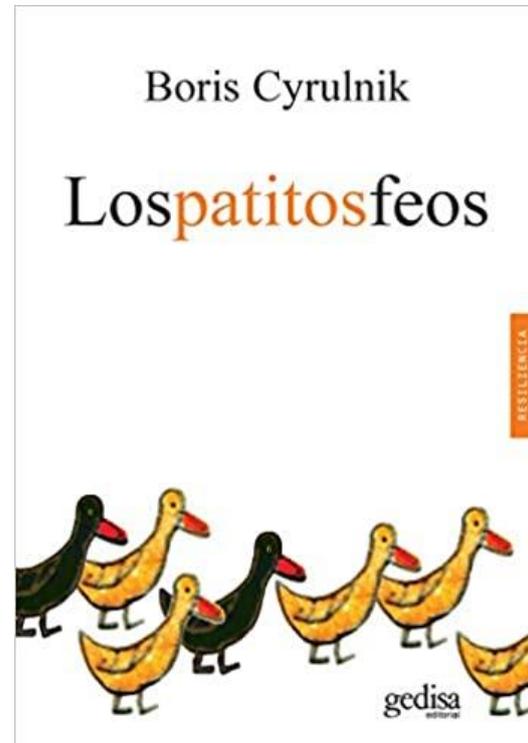
Resumiendo mucho lo que pienso diré que la metáfora del Patito Feo con el Cisne me parece muy cuidadosa y tierna y entiendo que todos somos un Cisne y un Patito Feo a la vez; ya que esos recursos internos que tenemos, ese arte de navegar entre los torrentes, lo tenemos intrínseco, de forma innata y ese es nuestro Cisne, el que nos dice que somos grandes, importantes, guerreros... para nosotros mismos, por naturaleza. Y a la par está esa parte nuestra de Patito Feo, nos va a acompañar también toda la vida: miedos interiores, traumas de guerra, familias duras, un divorcio, una enemistad, incluso algo que pueda parecer tan frívolo como el estar gordo, para alguien puede ser lo suficientemente importante y hacerle daño como para hacerle sentir mal consigo mismo, sentirse inseguro, condicionar su vida... en ese caso también necesitamos de nuestra resiliencia. ¡Ojo! Entiendo que hay varios caminos: intentar solucionarlo siendo realista de si existe una solución real, o por el contrario, sino se puede (podría ser un

factor físico, empíricamente no puede adelgazar); pues ese segundo camino habrá que tirar de más fuerzas, ayuda de nuestro entorno, amigos... hablar sobre ello, aceptarlo, sacar nuestro Cisne y tirar hacia adelante.

Me ha llamado la atención lo importante que es la cultura “creativa”, que no la pasiva, que seamos o nos ayuden a ser actores activos, cómo nos nutre y nos hacer sentir más seguros de nosotros mismos, cómo puede ayudar a engrandecer nuestra resiliencia.

Triste es lo que dice que a veces un niño después de algo traumático, logra su desarrollo correctamente, sin embargo su medio falla. Supongo que ahí debemos recurrir aún más a nuestra resiliencia. Eso me recuerda a una pauta que me parece indispensable en la vida y es que procuremos siempre tener una buena cara para los demás, pues nunca sabes qué sufrimiento o qué mal día pueda tener esa persona. Quizás una sonrisa con nuestra mirada, un gesto amable o un buenos días simpático, para esa persona sea tan importante que ayude a potenciar su resiliencia, pero a la inversa también puedes hacer que su Patito Feo coja fuerza. Aunque pienso que eso no quiere decir que nuestra resiliencia dependa de los demás, pero vivimos en sociedad y en un

entorno y todo nos puede ayudar o retrasar. Eso dice en el libro, o así lo entiendo yo “La resiliencia cambia el Universo”.



Me ha parecido también muy enriquecedor cómo nos explica de la importancia de la cultura (en cuanto a la residencia) a lo largo de nuestra historia, cómo nos explica que en todos éstos siglos, todo sufrimiento adquiriría el sentimiento de pecado y autoflagelación y sin embargo ahora y con el avance técnico y profesionales culpan a los expertos de no solucionar nuestros sufrimientos, en éste caso me parecen muy extremista e injusta la última postura.

Me ha gustado y hecho más fácil de entender la frase del libro que dice que “El tiempo dulcifica la memoria y los relatos metamorfosean los sentimientos”. Los

relatos, entiendo en éste libro que pueden ser referidos al ejemplo que nos pone de la fábula del Caballo de Troya, cómo triquiñuela de hacer un gran caballo de madera lleno de guerreros hace que consigan la victoria. Sin embargo sólo recordamos eso, lo heroico, necesitamos recordar y creer en lo heroico y olvidar los diez años que hubo de guerra, hambruna extrema y muertes.

Me quedo sin lugar a dudas con una frase que me ha impactado y es “Quiéreme para que tenga el coraje de abandonarte”, pues eso mismo, he leído aquí cosas muy tristes de niños que han tenido que crecer antes de tiempo, sin embargo termino mi opinión con el gran Cisne Blanco y seguro, que nos aporta una frase tan grande y bonita como esa.... quiéreme para que tenga el coraje de abandonarte....

Boris Cyrulnik

Nació en el seno de una familia judía. Su padre fue ebanista que se alistó en la legión.

Durante la Ocupación, sus padres le confiaron a una pensión para evitar ser detenido por

los alemanes, pensión que lo terminó trasladando a la Asistencia Pública francesa.

Posteriormente, fue adoptado por una institutriz bordelesa, Marguerite Ferge, que lo

escondió en su casa, en Rue Adrien Baysse. Pero, durante una redada policial, fue

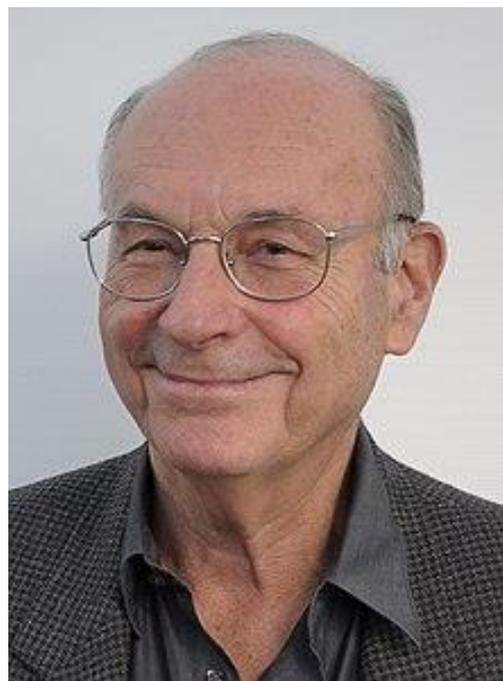
llevado por la policía con otros judíos a la sinagoga de Burdeos. Llegó a esconderse en los

baños, evitando otras redadas, pues la policía conducía a los judíos a la estación de Saint

Jean para ser deportados. Un día que se encontraba fuera de la sinagoga, una enfermera

lo llevó oculto en una camioneta. Después comenzó a trabajar como mozo de granja con

un nombre falso, Jean Laborde, poco antes de la Liberación de Francia. Sus padres,



deportados, murieron durante la Segunda Guerra Mundial. Tras la contienda fue recogido

por una tía en París. Estas experiencias lo motivaron para estudiar psiquiatría.¹

Estudió medicina en París y más tarde, conducido por el deseo de reevaluar los

acontecimientos de su propia vida, empezó a estudiar psicoanálisis y posteriormente

neuropsiquiatría. Dedicó su carrera sobre todo al tratamiento de niños traumatizados.

Resiliencia, definición:

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

12 Hábitos de las personas Resilientes:

- Son conscientes de sus potenciales y limitaciones.
- Son creativas.
- Confían en sus capacidades.
- Asumen sus dificultades como una oportunidad para crecer.
- Practican el *mindfulness* o conciencia plena.
- Ven la vida con objetividad, siempre desde un primer objetivo.

-Se rodean de personas que tienen actitud positiva y saben cultivar sus amistades.

-No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.

-Son flexibles ante los cambios
Son tenaces en sus propósitos.

-Afrontan la adversidad con humor y finalmente.

-Buscan la ayuda en los demás y el apoyo social.

Tipos de Resiliencias:

-Resiliencia Psicológica.

-Resiliencia Emocional.

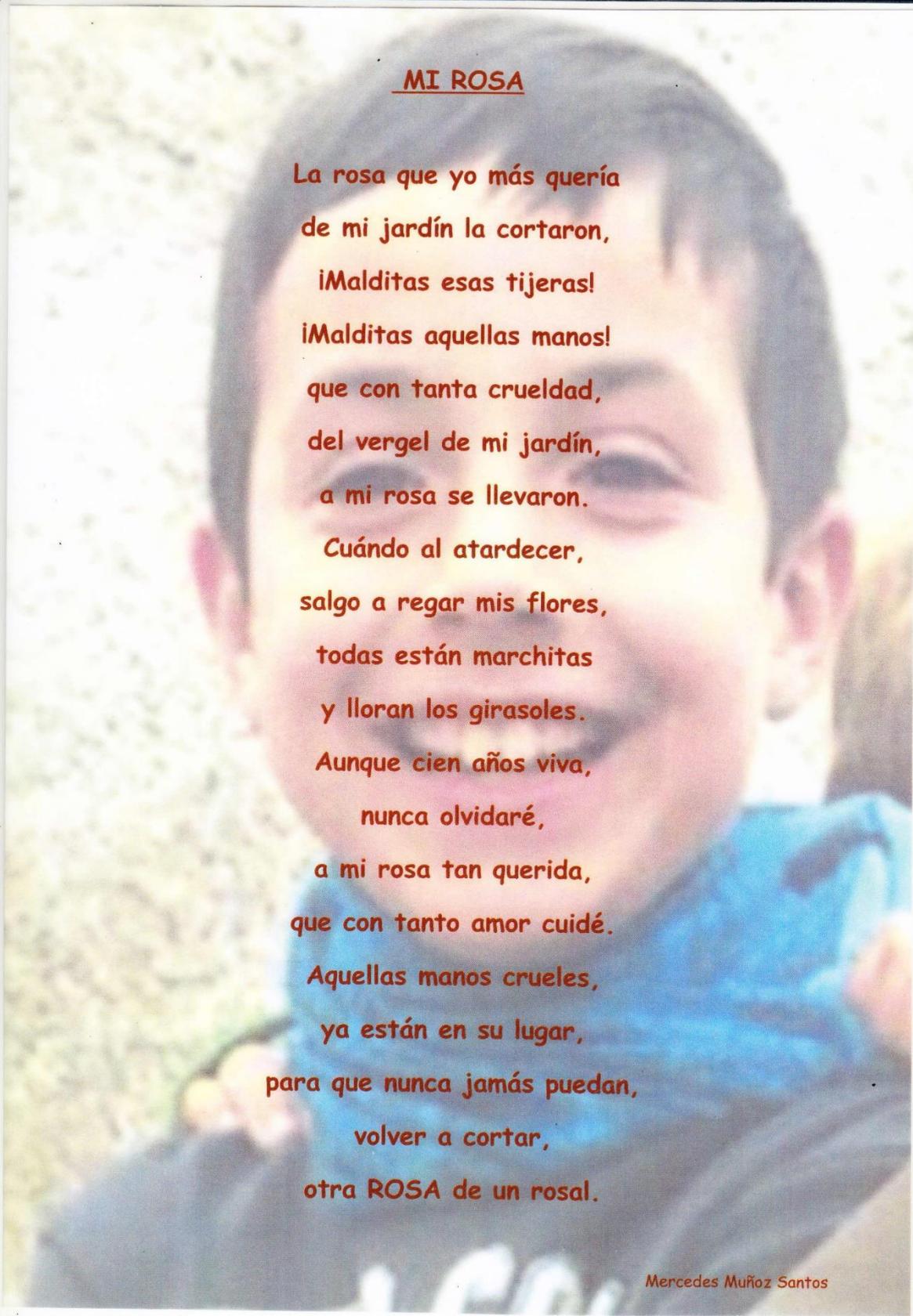
-Resiliencia Corporal.



EL AMOR PERDIDO

Una noche de verano
Yo me asomo a la ventana
todo está muy tranquilo
y la luna iluminada.
Luna que desde tu pedestal
Iluminas esta noche
dime donde está mi amor
dime donde se esconde
Me han dicho que le han visto
bailando con las estrellas
y se olvidó del amor
que ha dejado aquí en la tierra.
Luna si tu lo encuentras
dile que le estoy esperando
¿Qué como pudo olvidarse
De un amor de tantos años?.

Mercedes Muñoz Santos



MI ROSA

La rosa que yo más quería
de mi jardín la cortaron,
¡Malditas esas tijeras!
¡Malditas aquellas manos!
que con tanta crueldad,
del vergel de mi jardín,
a mi rosa se llevaron.
Cuándo al atardecer,
salgo a regar mis flores,
todas están marchitas
y lloran los girasoles.
Aunque cien años viva,
nunca olvidaré,
a mi rosa tan querida,
que con tanto amor cuidé.
Aquellas manos crueles,
ya están en su lugar,
para que nunca jamás puedan,
volver a cortar,
otra ROSA de un rosal.

Mercedes Muñoz Santos

EL RIO DE MI PUEBLO

Que nostalgia,
que recuerdos
Entre pinares y montañas,
va silencioso y discreto.
Que pena da verlo
De niña me he bañado en sus aguas
y también he cogido cangrejos.
Mis hijos han disfrutado en él,
mis nietos no pueden hacerlo
Sus aguas están contaminadas
y el río se está muriendo.
Si renacerlo pudiera
y volver a ver sus aguas
Claras y cristalinas,
qué gusto daría
un trocito de mi vida
Antaño en su ribera
cantaban los ruiseñores,
también había jilgueros
y otros muchos pajarillos,
que con sus trinos alegraban
a todos los peregrinos
que por allí caminaban
¿Dónde están los pajarillos?
¿Dónde se fueron?
Quizá por la contaminación
todos se murieron.
Aprovecho este momento
para pedir a todos
Cuidad la naturaleza
que nos va la vida en ello,
aunque no nos demos cuenta.

Mercedes Muñoz Santos

Festival de Navidad

Enseñanzas Iniciales

En la tarde del 22 de diciembre, último día del primer trimestre, los alumnos, que asisten a las clases de Enseñanzas Iniciales II y Enseñanzas Iniciales III, se juntaron en el aula 5 del Centro Muro para despedir el trimestre y desearse unas Felices Fiestas de Navidad y un Próspero Año Nuevo 2022.



Todos los alumnos asistentes y los profesores, después de una breve presentación, fueron



recitando o leyendo las poesías navideñas que se habían estado preparando durante las últimas semanas del trimestre. Fue muy gratificante comprobar el esfuerzo que se había realizado, aunque aparecieran los nervios. De una manera pausada y sentidase fueron escuchando las diecisiete poesías que alegraron el momento a todos los presentes.

Cuando se terminaron de recitar las poesías, según el programa, llegó el turno de cantar varios villancicos tradicionales. Resultó entrañable volver a cantar estos villancicos que nos recordaban a la infancia y a otras Navidades ya vividas.



A continuación, se visionó la película *Cuento de Navidad* de Disney. Después se debatieron aquellos aspectos que más habían llamado la atención y se contextualizaron algunos comportamientos que son frecuentes en nuestra sociedad.

Para finalizar el acto se leyó una breve despedida en la que se agradecía el esfuerzo realizado por los alumnos y su asistencia.



"El Campo Grande"

Nuestro peculiar jardín romántico

M. Mar Alonso González

A los vallisoletanos no nos llama mucho la atención porque forma parte de nuestras vidas desde que somos pequeños ¿Qué "puצלano" no ha recorrido el Campo Grande en su cochecito de bebé, ha dado sus primeros paseos caminando por sus senderos persiguiendo los pavos reales o "ha surcado los mares" en la barquita del estanque, muerto de curiosidad por las historias fantásticas de la bruja y el patito que nos contaba el barquero, el inolvidable Catarro? ¿Qué vallisoletano no tiene una foto en el Campo Grande?

Tal vez esta sea la razón por la que me sigue sorprendiendo el amor con el que mis alumnos de español para extranjeros hablan de él y la curiosidad que muestran por sus fuentes, estatuas, paseos... Muchos de ellos, día sí y día también, sobre todo en otoño y primavera, se acercan a este rincón de nuestra ciudad y recorren sus veredas maravillados por lo que ven.

Me asombró especialmente cuando uno de ellos, a mi pregunta de por qué le gustaba, me contestó que porque era muy romántico. Y lo es, un jardín romántico.

Son pocas las ciudades que tienen un parque tan grande y con estas características justo en el centro de la ciudad. Sus cerca de 12 hectáreas acogen numerosas esculturas, árboles singulares, paseos románticos, un lago y una gruta artificiales... y un montón interminable de historias: incluso el director de cine Iván Sainz Pardo rodó en él escenas de la selva americana para realizar un corto sobre la vida de Colón.

El impulsor del Campo Grande tal como es hoy, un jardín romántico, fue **Miguel Íscar Juárez**, alcalde de Valladolid desde 1877 hasta 1880, año en el que murió. Durante su mandato como alcalde de Valladolid se llevaron a cabo reformas y obras muy importantes para nuestra ciudad: la eliminación de los ramales del río Esgueva y su canalización a lo largo de un caudal único, la construcción de tres mercados municipales: el de Portugalete, el del Campillo (en la hoy llamada plaza de España, entonces plaza del Campillo) y el Mercado del Val, la construcción de la nueva Casa Consistorial en la Plaza Mayor, la finalización del matadero municipal, el arreglo de varias plazas y las gestiones para la construcción de una nueva sede para la Facultad de Medicina y el hospital provincial de Valladolid, etc.

En su recuerdo, nuestra ciudad tiene una calle que lleva su nombre, la calle de Miguel Íscar y en el Campo Grande un busto y una fuente levantada en su honor: "La fuente de la fama"

El Campo Grande es el lugar ideal para dar un paseo y relajarse. Cuenta con una gran variedad de árboles (más de 60 especies) entre las que se pueden ver la palmera china, el árbol del amor, el castaño de indias, el ciprés de los pantanos o el cedro del Líbano, tres pajareras construidas en 1914 y 1932 que en la actualidad constituyen el hogar de palomas mensajeras, faisanes, gallos japoneses y gallinas enanas entre otras muchas aves, y muchos rincones con encanto.

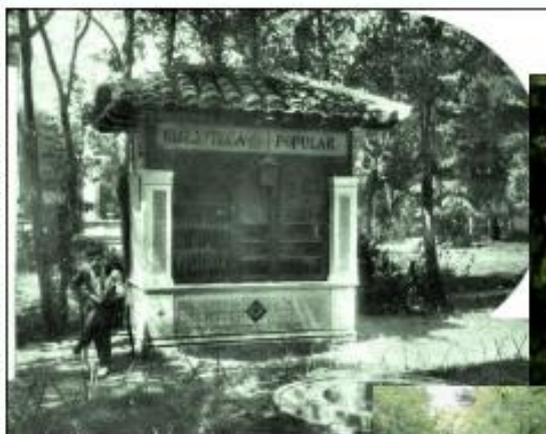
Pero la zona más llamativa del parque son los alrededores del estanque, donde se puede encontrar una pequeña cascada.

Los habitantes más famosos del campo grande son, con permiso de las ardillas los pavos reales, a los que se puede ver paseando por todos los jardines y caminos mostrando sus brillantes y coloridas plumas.

Cuando llega el otoño, una variedad de colores increíbles invaden todos sus rincones: amarillo, naranja, ocre, marrón... ¡y rojo!

Algunas curiosidades del Campo Grande

- Tiene forma triangular.
- Antes estaba en las afueras, pero al ir creciendo la ciudad quedó en el centro de la población.
- Al principio era sólo un campo de concentración de ovejas, después se empezaron a plantar olmos.
- Ha tenido tres nombres diferentes. En la Edad Media se llamó **Campo de la Verdad**, ya que era el lugar donde se desarrollaban duelos de honor. Las disputas se resolvían por este medio, y el que ganaba era el que estaba en posesión de la verdad, por eso se llamó así. Posteriormente se denominó **Campo de Marte** (Dios de la guerra) y finalmente se llamó **Campo Grande**.
 - A lo largo de varios siglos en este recinto se celebraron festejos y celebraciones de toda índole, incluidas exhibiciones militares.
 - Antes era la puerta de la ciudad y por allí tenían que pasar los príncipes cuando llegaban a Valladolid desde Madrid, por eso uno de sus paseos principales se llama "Paseo del Príncipe" y la puerta de entrada "Puerta del Príncipe".
 - La Puerta del Campo albergó, durante un tiempo el patíbulo donde eran ejecutados los condenados tanto de la Inquisición como de la justicia ordinaria y militar. En 1506, la horca fue colocada en un lugar cercano a la entrada.
 - Tiene un árbol chino con llamativas hojas rojas.
 - Las estalactitas de la cascada las mandó traer Miguel Íscar de Atapuerca. Este hecho llegó a conocimiento del Gobernador civil de Burgos quien envió a una pareja de la Guardia Civil con el mandato de detener el envío de la piedra (cuando ya estaba preparada) a Valladolid, pero finalmente llegaron gracias a la intervención del Ministerio de Fomento.
 - Entre los árboles del Campo Grande, nos encontramos tejos, cuyo fruto es venenoso. "Tirar los tejos significa "cortejar a alguien que te gusta porque antes cuando un joven tiraba tejos a una joven significaba que le gustaba.
 - Los olmos han sufrido una enfermedad producida por un hongo que taponan los conductos (vasos) por donde circula la savia. Este hongo es transmitido de un olmo enfermo a otro sano por un insecto. El último olmo se taló hace 6 años. Queda el tronco como recuerdo.
 - Hay un naranjo de Estados Unidos. Su fruto es verde con forma de cerebro y no es comestible.
 - En el estanque vive el pato mandarín, curioso por sus muchos colores.
 - Hay un gigantesco arce de Canadá, reconocible fácilmente por sus hojas, ya que aparece en la bandera de este país.



En la primavera de 1922 se inauguró la Biblioteca Popular del Campo Grande, que fue muy frecuentada en los veranos de la época por un público infantil. El edificio, del arquitecto Emilio Baeza, está ubicado detrás de la escultura dedicada al poeta y político Núñez de Arce que preside la rosalada próxima a la Fuente de la Fama. Dentro de un estilo renacimiento español, la parte baja aparece adornada con un zócalo de azulejos, en uno de los cuales se reproduce la efigie de Cervantes. En la misma plazoleta se colocaron artísticos bancos y una fuente del mismo estilo. Actualmente está integrada en la biblioteca existente en las proximidades de la pajarera.



La actual biblioteca la podemos encontrar en el interior del Campo Grande entrando por la puerta lateral a mano derecha. A mano izquierda, dentro de una zona ajardinada, languidece la fuente o estanque de las Ranas. Este tipo de estanques se pusieron de moda a principios del siglo XX. Han desaparecido todas las ranas de bronce que lanzaban agua por su boca y el estanque está muy descuidado.

En 2007 el Ayuntamiento anunció que lo iba a restaurar pero no se ha hecho.



Detrás de la Oficina de Turismo hay una escultura que representa a una muchacha contemplando un caracol.

Se instaló, junto con el oso que hay cerca del monumento a Colón, en 1968. Su autor es el salmantino Agustín Casillas Osado.



Entre el paseo del Príncipe y la famosa pajarera, está la Glorieta del Libro, un lugar recatado y tranquilo que acoge una fuente de la que no mana agua, rematada por una escultura que es un sencillo monumento a la lectura: "Niño y libro". Se instaló con motivo del VII Congreso Nacional de Libreros celebrado en Valladolid en 1980. Su autor es Manuel García Vázquez, que firma como Bucinos por el municipio donde nació.

En la isleta próxima a la zona de juegos infantiles colindante con el Paseo Zorrilla se "esconde" el dios Neptuno. Se trata de la escultura pública más antigua de Valladolid.



Su primer emplazamiento fue en el Paseo Central, (año 1835), junto con otras que representaban a Venus y a Mercurio. La de Neptuno se reinstaló en este lugar en 1932, y la de Venus se retiró al poco de instalarse pues arreciaron las críticas de la pacata sociedad de entonces que decía "que tenía las tetas al aire."

La fuente de la Fama, instalada en 1833 en recuerdo del alcalde Miguel Íscar es una representación de la diosa de la Fama, que iba de pueblo en pueblo cantando las excelencias de los grandes hombres, por eso se la representa con unas alas, una trompeta anunciando su llegada y una corona de laurel en su mano izquierda. El autor es el escultor Mariano Chicote. Lo que vemos es una réplica que Andrés Coello hizo en 2010 para retirar la original que mostraba síntomas de deterioro. La original está guardada en los depósitos municipales a la espera de que pueda ser trasladada a su ubicación definitiva en el Archivo Municipal.



Además de la fuente de la Fama erigida por la ciudad en su memoria, al alcalde Miguel Íscar se le recuerda en el parque a través de un busto oculto entre los paseos. En 1884



el escultor José González modeló uno a tamaño natural y lo ofreció al Ayuntamiento, que lo aceptó y acordó buscar un emplazamiento para el mismo, pero nunca más se supo de él.

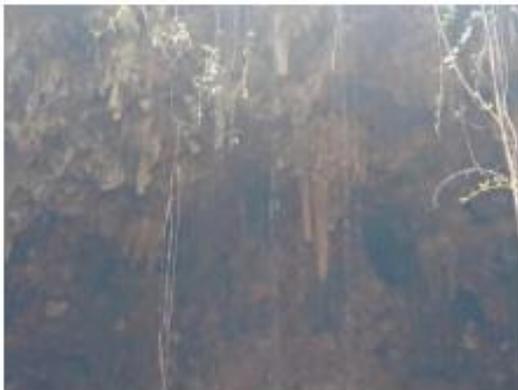
El busto actual data de 1906 y es obra de Aurelio R Carretero.



Muy cerca de la fuente encontramos un recóndito bebedero para las aves y las ardillas.

El Campo Grande alberga también esculturas de personajes destacados de la historia más reciente de Valladolid, pero un recorrido por ellas requeriría otro extenso artículo.

Acaso el lugar más concurrido del Campo Grande es el lago artificial y el entorno de la gruta y cascada. Las estalactitas que tiene



la gruta son de la cueva burgalesa de Atapuerca. Aquello se consideró un escándalo de alcance nacional. Varios periódicos e instituciones, incluida la Sociedad Antropológica Española, montaron en cólera ante lo que consideraban un desaguisado. Fue tal el revuelo que incluso la Guardia Civil, a instancias del gobernador, retuvo el tren que portaba las estalactitas. Finalmente

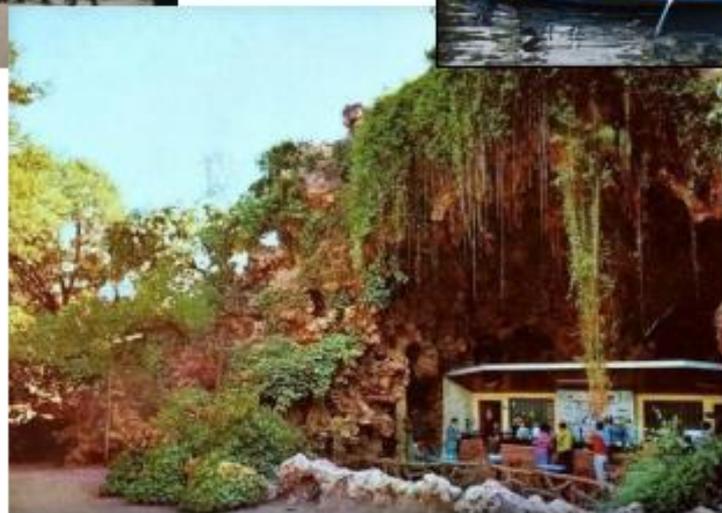
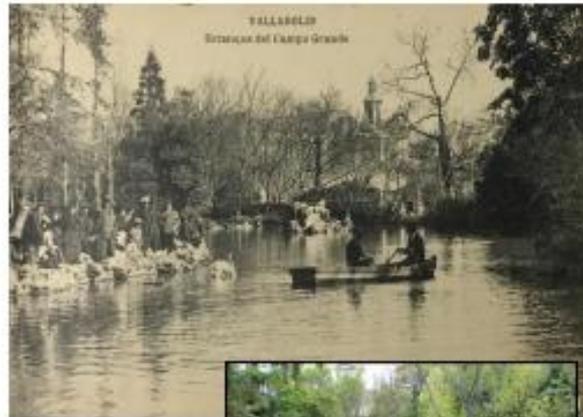
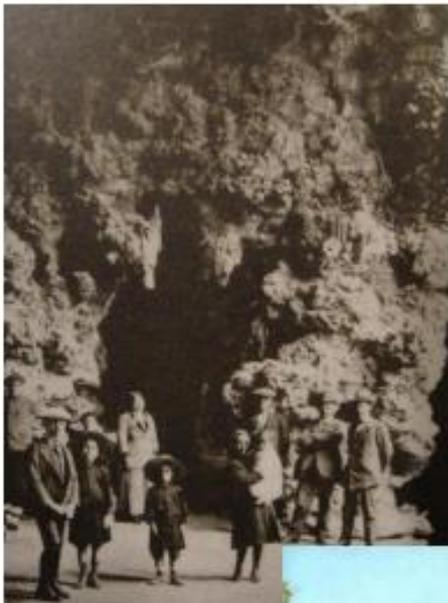
intervino el Ministerio de Fomento que ordenó entregarlas al Ayuntamiento de Valladolid. En mayo de 1880 comenzaron a instalarse en la gruta.



La construcción de la gruta tuvo sus problemas, entre ellos el peligro de derrumbarse. Para reforzar su construcción se emplearon piedras traídas de la antigua Casa Consistorial y de viejas casas solariegas. Con las piedras, además, se hicieron los bancos del entorno de la cascada.

En los años 60/70 hubo un bar muy concurrido llamado "La gruta" donde los vallisoletanos de la época pudieron disfrutar de actuaciones ye-yé. Se inauguró el 11 de mayo de 1962.

Entre las viejas piedras de detrás de la gruta, hay una que tiene la inscripción CORE-ALÓN-VERA. Esta inscripción dio lugar a una leyenda que decía que la gruta había que pasarla por encima caminando, pues se hundiría si corías sobre ella. Y la inscripción de la piedra se ha traducido por "corre y lo verás", es de decir cómo se hundirá si corres.





Cuando se construyó la puerta del Príncipe en el paseo de Filipinos estuvo decorada con leones esculpidos por Nicolás Fernández de la Oliva, pero entre las diversas reformas que tuvo los perdió sin que se sepa que fue de ellos. En 1998 se instalaron los leones actuales, labrados por el vallisoletano Rodrigo de la Torre Martín-Romo.

En una de las vías que atraviesan el Paseo del Príncipe del Campo Grande nos encontramos con la Pérgola, construida en 1935 con motivo de la celebración de la Feria Regional de Muestras, y en el centro de la misma se halla la Fuente del Cisne, proyectada por Gonzalo Bayón en 1887.



Inicialmente se instaló en los jardines de la plaza del Poniente, pero debido a varios problemas de funcionamiento y a que se encontraba desnivelada, se propuso su traslado en 1889, aunque no se haría efectivo hasta 1892.

Las construcciones

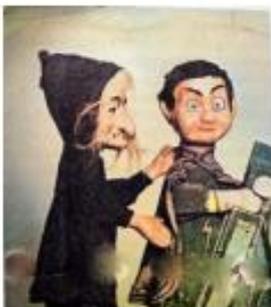
A lo largo de su historia el paseo acogió algunas construcciones de diferente índole. Las más antiguas fueron la ermita o humilladero del Cristo y la fuente pública, ambas situadas en el entorno del Hospital General. Se encontraban allí cuando la zona era todavía un erial.

El Humilladero del Cristo de la Cruz estaba situado en la actual Plaza de Zorrilla, donde comienza el paseo del Campo Grande. Se había construido en marzo de 1478 y fue derribado en 1809 durante la ocupación de las tropas de Napoleón. En un auto del 14 de marzo de 1498 se hace referencia a él. Tenía un retablo en cuya hornacina central había un crucifijo que actualmente se encuentra en la iglesia de la



Vera Cruz, en el altar del Cristo del humilladero. Por sus características se piensa que fue realizado por un seguidor de Berruguete.

La *f fuente de la Puerta del Campo* existía desde 1497 y traía agua desde una finca llamada Las Marinas. En 1759 la fuente desapareció y sus materiales sirvieron para construir un puente sobre el río Esgueva en el Prado de la Magdalena.



Existió un *“templete de la música”* inaugurado oficialmente en agosto de 1880. Estaba situado a la altura del edificio número 10 de la Acera de Recoletos. Fue desmontado en 1940 y sustituido por otro de estilo neoclásico que a su vez desapareció para dar paso a un auditorio, un mamotreto con una bóveda con forma concha. Las recordadas marionetas Chacolin, Ojo Pocho y la bruja actuaron allí. Ninguno de estos edificios existe ya.

En los años 70 un reloj floral sustituyó al Auditorio.



Otro edificio que desapareció al cabo del tiempo fue el conocido como El Chalet, inaugurado al mismo tiempo que el templete. Estaba situado a la entrada desde la plaza de Zorrilla donde está el escudo floral.

Era de planta cruciforme con estructura de hierro y muros de ladrillo, y su cubierta de teja. El suelo estaba hecho con losas de mármol traídas del antiguo edificio del Ayuntamiento. Este establecimiento que dependía del Ayuntamiento se anunciaba como «Servicio de refrescos, cervezas, chocolate y otros géneros, esmerado servicio y crecido surtido de géneros superiores...» Fue desmantelado en 1910. En su lugar se levantó el teatro Pradera.



«El Pradera», conocido así por los vallisoletanos, fue un pequeño teatro que en su momento sirvió también de cine. Sus comienzos en 1904 fueron humildes, pues fue un simple barracón mandado construir por los hermanos José y Manuel Pradera. Pero enseguida se convirtió en un edificio más estable. El teatro Pradera es una institución de recuerdo nostálgico para los

vallisoletanos que lo conocieron. Además de teatro y cine fue testigo de la primera velada de boxeo de Valladolid y de actividades varias como mítines en la época de la Segunda República. El edificio fue derribado en 1967. Su demolición contó con la oposición y protestas de los ciudadanos que no consiguieron nada. En su lugar se plantaron árboles y jardines y se hizo el escudo floral. Cerca también de la plaza de Zorrilla se construyó un bar o aguaducho cuadrado y con la barra rodeándolo por los cuatro costados conocido como El Naranjal. Los cuatro frentes estaban azulejados.



Teatro en demolición.





Escudo floral



Feria de 1906 en el Campo Grande

Paseo Central y zona Infantil

El paseo Central ha sido el lugar elegido a lo largo de los años para celebraciones culturales, cabalgatas, carrozas festivas, exposiciones de diversos temas... Durante años se utilizó para ubicar los templetes de música y escenarios, y en una época como aparcamiento público.



Pero su cometido principal era los paseos de la gente tanto por la parte central como por las laterales, siguiendo unas normas establecidas según las costumbres de la época. Los paseos se daban al atardecer, y las personas se distribuían en cada uno de ellos según su condición social o edad: los jóvenes llenaban el paseo central, la gente más seria y de más edad ocupaba el paseo de la derecha (llamado popularmente «paseo de las viudas») y por el de la izquierda concurrían mozos y mozas, soldados, niñeras, etc.

Los primitivos faroles de este paseo están ubicados en diversos puntos de la ciudad.



Foto AMVA - Archivo Municipal de Valladolid - Cádiz 1903



Las barracas de las ferias de Valladolid se colocaron primero en el paseo del Príncipe, hasta que en 1914 se pasaron al Paseo Central donde permanecieron hasta 1948 que empezaron a ponerse en las Moreras.

En su origen, la zona infantil era un espacio dedicado a pudridero de hojas que se almacenaban allí para después utilizarlas como abono para el parque. Al cambiar las costumbres se creó un basurero municipal al que se llevaron las hojas recogidas junto con otros desperdicios. Fue entonces cuando se aprovechó esta zona para construir un parque infantil.



1983



Mención especial merece aquella inolvidable pista para patines, en esa época de cuatro ruedas, donde muchos de los vallisoletanos nos iniciamos en ese arte y... ¡nos rompimos no solo los pantalones, sino también las rodillas!

La leyenda del Campo Grande

El insigne poeta y dramaturgo José Zorrilla, ilustre vallisoletano, no fue ajeno al encanto misterioso de este jardín. Entre las múltiples leyendas que escribió, hay varias que están vinculadas a Valladolid, y una de ellas es la del Campo Grande, recogida en la reimpresión de las "Obras Completas". Hasta ese momento la había titulado Recuerdos de Valladolid, pero partir de entonces pasó a llamarla "Justicia de Dios". Zorrilla conoció la historia de boca de un fraile carmelita que era amigo de su padre. Tomando como base la narración que escuchó, ambientada en el siglo XVII, el autor decidió reconstruirla con un final inspirado en una historia madrileña similar.



Corría el siglo XVI cuando Tello Arcos de Aponte y Ana Bustos de Mendoza, que llevaban tiempo de relación, se separaron la noche anterior de su boda para preparar las nupcias, lo que desconocían era la desagradable sorpresa que les esperaba antes de su casamiento. De camino a casa, Tello se encontró con Juan de Vargas, un antiguo amante de su prometida, quien defendía que ella le había prometido esperarle hasta su regreso de un largo viaje.

Sin dudarle ni un momento, ambos se dieron cita en el Campo Grande con la intención de solucionar el conflicto en un combate a muerte. Y fue entonces cuando Tello, consciente de que su rival era demasiado habilidoso como para ganarle de manera natural, decidió usar una triquiñuela para que este desviara la mirada y poder darle así muerte. Para los novios hubo final feliz... por el momento.



Un tiempo después, un fraile capuchino se encontraba asomado por la ventana de la Acera de Recoletos contemplando el Campo Grande en su inmensidad, cuando vio aterrizado como un hombre desconocido apuñalaba a otro para poder llevarse así su dinero. Después de que este huyera, el desdichado de Tello Arcos pasaba allí por casualidad y, en su intento de auxiliar al herido, terminó detenido y acusado de asesinato. El fraile, conocedor de la verdad, al ver el error de los guardias cerró la ventana exclamando: "Si no hay justicia, no hay Dios".

Durante el juicio, don Tello aseguraba no haber sido culpable de esa muerte, pero fue torturado y finalmente confesó haber matado a un hombre. En ese momento llegó el fraile y contó lo que él había contemplado, pero ante la confesión de don Tello, el juez decidió tomar la declaración como válida, lo condenó a muerte y el monje se retiró de la sala murmurando de nuevo: "Si no hay justicia, no hay Dios".

Tras ese suceso, el fraile empezó a tener dudas religiosas y meditaba a menudo a orillas del Pisuerga.



En uno de esos paseos, junto al río, el fraile vio acercarse de repente una tenebrosa barca entre la niebla de Valladolid. Incrédulo, se acercó a ver qué es lo que contenía, ya que se veía un bulto en el suelo de esta. Y lo que vio le hizo chillar de horror. Allí estaba el cuerpo muerto de

Tello, pero no estaba solo. Debajo yacía también el de Juan de Vargas, a quien asesinara hace tanto tiempo. El episodio de terror no había terminado, ya que Tello, moribundo, se levantó ante el monje.

“En duelo injusto entre los dos, a traición le asesinó. Nunca os planteéis el porqué de la justicia de Dios”, pronunció el muerto ante el fraile, quien huyó presa del pánico. Mientras, la barca se alejó de nuevo de la orilla del río, dejando como un relato de justicia divina la leyenda de Tello Arcos, Juan de Vargas y su enfrentamiento en el Campo Grande de Valladolid.

Nuestra galería fotográfica

Juan Carlos Casado Hernández

1º ESPA mañana



Sofía Cantalapedra





Pablo y M.Mar Alonso González



Smog

Consuelo Prieto Muñoz



En la víspera de Navidad del año de 1952, Londres vivió, durante cinco días, entre el escepticismo y el terror, bajo el impacto de lo que denominaría La Niebla Asesina; llamando así a la causa de la muerte de aproximadamente 12.000 personas. Niños, ancianos y personas con problemas respiratorios fueron los principales afectados en este fenómeno. En los meses siguientes se registran otros 8.000 muertos. Las muertes en la mayoría de los casos, ocurrieron como consecuencia de infecciones del tracto respiratorio, causada por hipoxia, y también por la obstrucción mecánica de las vías respiratorias superiores por secreciones causadas por el humo negro y afecciones.

El “smog” pronto se introdujo en todas partes, la ópera La Traviata tuvo que ser suspendida en plena función ya que la gente no podía distinguir el escenario; se

caminaba a ciegas. Las escuelas se vieron obligadas a cerrar sus puertas. La niebla era tan espesa que el tránsito de vehículos se hizo casi imposible. Afectó al servicio de trenes y se cerraron las líneas aéreas. El peor desastre de contaminación atmosférica de la historia europea. Ahí estaba Churchill, incrédulo y pasivo hasta que un autobús arrolló a su secretaria personal, ya era tarde, miles de ciudadanos ingleses habían muerto por problemas respiratorios que la precaria situación sanitaria del país no había sido capaz de atender. La neblina que normalmente rodeaba las calles londinenses fue particularmente tóxica, una mezcla de humedad, humo de chimeneas, falta de vientos y un descenso de las temperaturas mayor a lo habitual. Como respuesta a este fenómeno, los londinenses comenzaron a quemar más carbón para alimentar a las chimeneas de casas y fábricas. En una situación normal, los componentes del smog se difunden hasta las capas altas de la atmósfera, sin embargo, durante estos días se presentó un proceso de inversión térmica, donde una masa de aire caliente se situó sobre otra más fría evitando que los gases contaminados ascendieran y se dispersaran en la atmósfera. Es decir, la contaminación generada por la creciente quema se quedó atrapada por una densa capa de aire frío.



Las altas concentraciones de contaminantes en el aire se empezaron a observar el 5 de diciembre y alcanzó su máxima concentración tres días después. La cantidad de dióxido de sulfuro aumentó siete veces y la concentración de materia suspendida (humo) diez veces. Uno de los factores detonantes en esta situación fue el uso de carbón de baja calidad, el cual tiene un alto contenido de azufre.

Este caso sirvió para replantear las normas de regulación de la contaminación atmosférica. En el año de 1956 se firmó el Acta de Aire Limpio; el gobierno alentó la eliminación del carbón como combustible para calefacción.

Actualmente, Londres cuenta con 80 estaciones de monitoreo para el control de los contaminantes del aire. En el pasado, la lucha se debía a la contaminación de las calefacciones y la actividad industrial, pero hoy en día la disputa se presenta contra el transporte.



Londres es ahora una buena referencia de mejora de la calidad del aire.

El área de Salud y Medio Ambiente londinense de “Con-Bici”, en octubre de 2021, publicaba en su web un artículo sobre información relevante mundial de los beneficios en salud de la bici recoge experiencias pioneras de Copenhague, Utrecht, Vancouver y Londres

Se decía que la capital londinense tenía en marcha el denominado informe Londres, un Plan de calles saludables en el que se desarrollan lo que han denominado los 10 indicadores de calles saludables.

Plan de calles saludables.

Del artículo publicado recientemente en el Evening Standard, se extrae:

No es una sorpresa que la calidad del aire en el centro de Londres haya mejorado significativamente desde 2016. La contaminación tóxica del aire en “Square

Mile”, centro de Londres, se ha reducido casi a la mitad en cinco años. Los datos de la City of London Corporation y confirmados por tres grupos de monitoreo de la calidad del aire, han encontrado que el nivel de dióxido de nitrógeno en Square Mile ha disminuido en un 42 por ciento desde 2016.

La drástica caída de la contaminación se ha atribuido a medidas de calidad del aire como la Zona de Emisiones Ultrabajas y a la “Congestión Charge” tarifa que los conductores abonan por transitar con sus vehículos por el centro de Londres, en la actualidad 15 libras, además de las diez libras diarias que pagan los conductores de vehículos que hayan sido matriculados antes de 2006, desde las siete de la mañana hasta las diez de la noche; así

como a una disminución del tráfico durante gran parte de la pandemia de Covid-19.

Pero Keith Bottomley, presidente del comité de servicios ambientales de la City of London Corporation, ha dicho que *-todavía hay mucho trabajo por hacer-*, ya que la ciudad tiene como objetivo lograr cero emisiones netas de carbono para sus propias operaciones para 2027 y cero netas para toda *Square Mile* para 2040.

Las últimas estadísticas muestran una mejora significativa en la calidad del aire, pero todavía la contaminación del aire sigue siendo un problema de salud pública en la capital, y las últimas directrices de la OMS muestran que tiene un impacto en la salud mayor de lo que se pensaba.

10 Healthy Streets Indicators



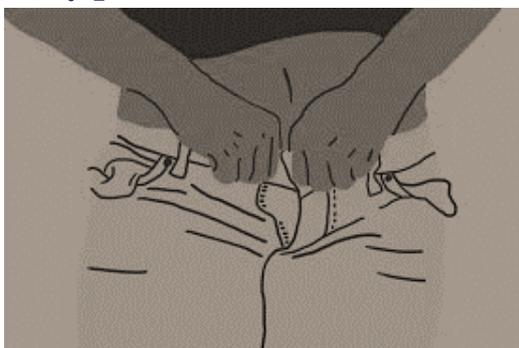
<p>Pedestrians from all walks of life</p> <p>London's streets should be welcoming places for everyone to walk, spend time in and engage in community life.</p> <p>People choose to walk, cycle and use public transport</p> <p>Walking and cycling are the healthiest and most sustainable ways to travel, either for whole trips or as part of longer journeys on public transport. A successful transport system encourages and enables more people to walk and cycle more often. This will only happen if we reduce the volume and dominance of motor traffic and improve the experience of being on our streets.</p>	<p>Easy to cross</p> <p>Making streets easier to cross is important to encourage more walking and to connect communities. People prefer direct routes and being able to cross streets at their convenience. Physical barriers and fast moving or heavy traffic can make streets difficult to cross.</p>
<p>Clean air</p> <p>Improving air quality delivers benefits for everyone and reduces unfair health inequalities.</p>	<p>Places to stop and rest</p> <p>A lack of resting places can limit mobility for certain groups of people. Ensuring there are places to stop and rest benefits everyone, including local businesses, as people will be more willing to visit, spend time in, or meet other people on our streets.</p>
<p>People feel safe</p> <p>The whole community should feel comfortable and safe on our streets at all times. People should not feel worried about road danger or experience threats to their personal safety.</p>	<p>Shade and shelter</p> <p>Providing shade and shelter from high winds, heavy rain and direct sun enables everybody to use our streets, whatever the weather.</p>
<p>Not too noisy</p> <p>Reducing the noise impacts of motor traffic will directly benefit health, improve the ambience of street environments and encourage active travel and human interaction.</p>	<p>People feel relaxed</p> <p>A wider range of people will choose to walk or cycle if our streets are not dominated by motorised traffic, and if pavements and cycle paths are not overcrowded, dirty, cluttered or in disrepair.</p>
	<p>Things to see and do</p> <p>People are more likely to use our streets when their journey is interesting and stimulating, with attractive views, buildings, planting and street art and where other people are using the street. They will be less dependent on cars if the shops and services they need are within short distances so they do not need to drive to get to them.</p>

Source: Lucy Saunders

Algunas verdades sobre perder peso

Tony Blanco Music

Este artículo te lo dedico a ti que estás buscando respuestas porque te quieres ver mejor, porque quieres mejorar tu salud, porque sientes que no estás en lo óptimo de tus capacidades humanas, por eso y por más.



“La ropa no me queda bien”, “me miro en el espejo y no me gusta”, “yo no era así”, “tengo constantes dolores de cabeza”, “problemas en la digestión de alimentos”, “inflamación”, “no duermo bien”, “tengo mucho estrés”, “me siento sin deseo”, “sin ánimo sin motivación” etc. Estas son algunas de las muchas líneas

que me escriben amigas, conocidos, o personas que escucho sin conocerlas a fondo. Todas ellas buscan respuestas, aunque por desgracia, no la mayoría las busca en la alimentación y en la actividad física.

Hoy tienes la fortuna de estar leyendo este texto donde encontrarás un camino que de ti dependerá seguir. Te lo dedico de todo corazón y espero que te pueda ayudar.

Lo primero decir que sabemos los dos que abundan métodos “instantáneos”, ya sabes, estamos en la era de la inmediatez y lo que no puede ser ¡ya!, inmediatamente, es desechado por la impaciencia colectiva de la que hoy todos somos víctimas. Por ello te pido que te olvides del tiempo, y no busques el camino más rápido; en tal caso, el más rápido sería el camino correcto, porque un camino equivocado te puede hacer llegar más rápido, pero cuando llegas, te das cuenta que no pasaste por unos banderines que eran necesarios para recoger el trofeo, así que te toca retroceder y empezar de nuevo; pero esta vez llevando cansancio y frustración a rastras de forma innecesaria. Así que te repito, olvídate del camino rápido, y los métodos de “abdomen plano en 30 días”, rutinas, dietas y programas que solo se aprovechan de un problema social para sacar lucrativos beneficios, no buscan la transformación profunda de los

factores que causan el problema. Enfócate en el camino correcto. En esto, lo incorrecto y lo correcto, no es un juicio moral, no. Es el resultado de escoger el camino que te conviene. El bueno



es el camino que te va a hacer sentir bien de manera sistemática, profunda, real, esencial y completa. Aquí el bien y el mal no es subjetivo. El bien es el camino que objetivamente le conviene a tu biología humana. Recuerda que eres un ser vivo que responde a las leyes de la química y la física, así que entender fisiológicamente qué es lo que más le conviene a tu biología te dará la clave para identificar el camino correcto.

Concretamente debes comprender que eres un ser vivo que responde al entorno donde se creó su fisiología, quizás hace mucho más de 2,5 millones de años. La fisiología podemos entenderla como la forma en la que tu cuerpo actúa. Si tú fueras una fábrica, tus células serían millones de trabajadores basados en unas líneas, principios, reglas, normas, tareas, horarios laborales.

Estos estatutos establecidos serían la fisiología, es decir, cómo funciona internamente tu cuerpo, lo que está predeterminado a hacer si pasa un algo en un determinado momento. Este comportamiento se diseñó en un entorno completamente distinto a la sociedad en la que hoy vivimos (siglo XXI).

Es tremendamente diferente lo que esperan del entorno nuestros obreros (células) a lo que en realidad reciben. Por ejemplo, las luces artificiales. Parte de nuestra vida la hacemos en la oscuridad de la noche, cuando biológicamente necesitamos realizar funciones de reparación. Estas son postergadas y acumuladas para luego, además, seguramente terminarán mal realizadas. Por supuesto, el mantenimiento constante de esta conducta, conducirá a problemas en la fábrica (ya sabes, tu cuerpo). Estaría bien que conocieras más sobre esto, investiga: “ritmos circadianos”.

De lo que hoy te hablo es la base esencial del camino, es la entrada a la ruta correcta y se llama “educación”. Si quieres cumplir tus objetivos de mejora corporal debes emprender los pasos que empiezan con ella, ya que si no te formas, no sabrás lo que estás haciendo y podrás ser fácilmente víctima de los cazabobos que están por los caminos de esta carrera intentando vender sus retardados atajos, que se apoyarán en tus sesgos cognitivos, en tus predisposiciones, en tus miedos, en

tu apego a la zona segura, la zona conocida, la debatible llamada zona de “confort”, en donde no hay confort, solamente es una zona conocida que no te produce estrés porque no la tienes que explorar. El estrés, te permite estar alerta ante nuevos rumbos para encontrar las mejores soluciones ante retos desconocidos y sobrevivir.

Entonces, ¡estudia!, dedícales mínimamente 20 o 30 minutos diarios a leer sobre estos temas. Existen diferentes recursos disponibles en esta modernidad que te permitirán acceder a la información. No te preocupes si es mucha información y alguna se contradice, todo tendrá más sentido conforme hayas sido paciente, el tiempo haya pasado y con constancia hayas podido recoger tantísima información que con la coherencia que hoy te permite estar leyendo esta reflexión, podrás tener un criterio propio que te permita validar aquello que sí te conviene realmente.

Habiendo emprendido el camino de la educación siéntete a gusto porque el camino es largo, pero seguro, porque te acompaña la luz de la curiosidad, que te permitirá iluminar esas oscuras que pueden hacerte perder. Conforme vayas avanzando, descubrirás que la paciencia está por todos lados, flotando en el aire, y que la debes hacer tuya, respirando con calma cada instante. La paciencia es clave. Piensa que

no puedes arreglar en dos días lo que has hecho mal en veinte años. Así que disfruta del camino e identifica, que muchas veces querer llegar rápido es parte de un egoísmo que no es propio de nuestra esencia y nos hace competir con los demás. Olvídate de eso, estás compitiendo contigo mismo, no tengas absoluta prisa, disfruta el camino e invita a tus amigos y conocidos, cuéntales las bondades del camino de la educación y la paciencia, caminar acompañado siempre hará el viaje más ameno y menos hostil.

Aquí, encontraras no una dieta, no un periodo de 30 días ni de 3 meses, aquí encontrarás la escuela que te permitirá graduarte en el buen hacer, en tener intrínsecos los hábitos saludables para el resto de tu vida. Ya no serás el de antes, no retrocederás, porque comprenderás lo que te conviene y cuando comprendes algo tienes el poder de ser consciente de ello, y tú, bajo tu lógica de ser vivo, jamás te martillarías un dedo, porque eres consciente del dolor que eso acarrearía, la lesión y que por supuesto no te conviene. Lo mismo pasará con los hábitos relativos a la alimentación y a la actividad física, no harás lo que no te conviene, porque básicamente no te auto lastimarás, porque comprenderás, que el daño que no ves al instante, no deja de ser daño cuando es constante.

Sigue caminando, aquí va otra clave para tener éxito en el

objetivo que quieres alcanzar, ¡el movimiento!

Caminar es una de las actividades más esenciales de nuestra existencia. Hace más de 3 millones de años, posiblemente en la sabana africana, cuando comenzábamos a dejar de ser primates cuadrúpedos para ser más homínidos bípedos, inició el hábito primario de caminar con mucha regularidad, es parte de nuestra esencia evolutiva, es lo que nuestros obreros (células) esperan. Recorrer largos kilómetros hasta poder encontrar agua y comida nunca fue tarea fácil, solo lo es en nuestros días, donde con estirar la mano, lo tenemos en la estantería del supermercado más cercano a nuestra casa. Caminar debe ser la base de tu entrenamiento, no escatimes en distancia, quizás 5, 10 o 15 kilómetros al día, disfruta del paisaje, de una agradable compañía y camina, camina todo lo que puedas siempre que sea posible.

Aléjate con determinación de las sustancias más nocivas y tóxicas, el alcohol y el tabaco, por ejemplo, el azúcar libre, esta última responsable de millones de fatalidades cada año. Producto de su dulce presencia, parece inofensiva, hasta que el tiempo pasa y los ciclos negativos que su uso ha generado en tu vida, desenlazan en finalizarla de forma prematura. Es mi mayor consejo, ¡aléjate del azúcar libre! Ya hay presencia de azúcar en su forma

compleja en todos los carbohidratos procedentes de la madre naturaleza. El aislar exclusivamente la glucosa, para brindártelo en granitos blancos, los cuales echas a todo lo que te consigas, ha sido uno de los mayores fracasos que hemos tenido como especie, esto es realmente lamentable.



Acércate con deseo a la comida real, ya sabes, la que viene de la tierra y no en envoltorios de plásticos industrializados.

No quiero confundirte, mi mensaje no va en contra de la industrialización y el parcial progreso que como seres humanos hemos logrado conseguir, mi mensaje va dirigido a que sepas identificar el excesivo y exagerado procesamiento que, a raíz del siempre querer llegar más rápido y más lejos, nosotros como especie, le hemos hecho al alimento: "Snacks", "Fast Food", "Pre Cooked Meal",

“InmeDiattoalPlato”; le echas agua y al microondas, paquetitos de harina y azúcar que te mantienen supuestamente en pie, “ten-tempié” que lo llaman. La diná-



mica social humana ha hecho que convirtamos la sagrada y necesaria acción de nutrirnos, en una simple gestión secundaria, que es resuelta de cualquier manera, sin planificación y casi siempre improvisada, porque, “es que no tenemos tiempo”, ¿verdad? No tenemos tiempo ni de pensar, ni de pensar qué comprar para comer, ni de pensar cómo elaborar eso que nos vamos a comer, ni de sentarnos sanamente en paz a comer despacio y disfrutar de la bendición que representa tener un plato de comida sobre nuestra mesa.

Sí, eso pasa, y ese camino de “no tener tiempo” nos lleva literalmente a no tener tiempo, porque nos quita tiempo de vida. ¡Cuántos al final de sus etapas, en sus lechos de muerte, no cambiarían todo el dinero y bienes que hasta ahora habrían acumulado entregando su trabajo y dedicación estúpidamente a cambio de salud, por unos segundos, minutos,

días, años más de vida para vivir y amar a sus iguales! Son muchos los que en este instante mientras lees esto, se van y desharían con todas sus fuerzas, una prórroga. Pero la vida es recíproca, y si tú sembraste un “no tengo tiempo” para cuidarme, la vida te dirá “no tengo tiempo para seguir manteniéndote a ti que no me valoraste, seguiré mi camino y el curso natural de la existencia”.

Vamos con mucha prisa, ¿hacia dónde? La mayoría no lo sabe. ¿Hacia la muerte?, ¿hacia la vida?, ¿hacia una vida mal vivida? El entrenamiento de fuerza ayuda, y si lo haces en ayuno ya rompes la tarima. Cuanto más parecido sean nuestros hábitos a los de ese ser humano primario, ese material genético que se creó en el 99% del tiempo que llevamos sobre la geosfera, y que irrespetuosamente pretendemos modificar en menos del 1% del tiempo que le llevó formarse al original, mejor estaremos. ¿Crees tú que hace millones de años cuando despertábamos, teníamos la cajita de cereales del tigre Tony al lado de la piedra con paja que nos habría servido de almohada? ¡No! Seguramente tendríamos literalmente un tigre gigante al acecho de nuestra carne, y debíamos luchar con mucha fuerza para no morir y hoy poder estar aquí contándonos historias. ¿Cómo podíamos luchar de esa forma sin nuestro delicioso Cola Cao, o nuestros ricos y crujientes mueslis harinados y azucarados?

Lo podíamos hacer porque nuestra biología estaba y está adaptada para ello, el esfuerzo físico es eso que nuestra fisiología espera, nuestros obreros (células) no están acostumbrados a recibir constantemente alimento, y mucho menos eso que ahora llamamos comida, que viene en cajas, bolsas y nos produce tantísima inflamación. ¡Sí! Seguro que ahora entiendes por qué siempre terminas de comer con la barriga inflada, pues sí, eso no está bien, ni es lo que debería ser. Vivir así lleva a una inflamación crónica, y la inflamación es la base de todas las enfermedades, desde las más simples hasta las más fatídicas.



Educarte, ser paciente, caminar, alejarte de los tóxicos, del azúcar, harinas, alimentos procesados, entrenar la fuerza, hacer ayunos y comer comida real, son las claves del camino. Son las llaves que abren las puertas para conseguir esas metas que deseas, ese vientre plano, ese *look* definido, ese bienestar sistemático, ese dormir bien, ese digerir de forma correcta los alimentos, esa funcionalidad que tú esperas tener en tus labores y haceres, ese ser humano óptimo que te conviene a ti, a mí y a todos porque estamos

conectados, lo que es bueno para ti tiene que ser bueno para mí.

Yo espero de todo corazón que lo consigas, sobre todo que lo inicies, porque la atracción natural de tus acciones primarias realizará la consecución de sucesos afortunados para ti, entrarás en ciclos positivos, donde una cosa llevará a la otra, la educación a la paciencia, la paciencia a la fuerza, la fuerza a la consciencia y así continuamente irán fluyendo victorias constantes, hasta que no solo tengas tu anhelado vientre plano sino una filosofía que te encienda y motive cada mañana a vivir; pero vivir de verdad, porque serás coherente con tu esencia humana y universal. Sobrevives, te adaptas y evolucionas.



AVE NEGRA

Es un dolor que nunca quise
un te quiero jamás te dije,
y ahora lo lamento
en el fondo de mi pensamiento.

Hace tiempo que no estás,
ya sé que tú nunca volverás,
no supe lo que era el amor
y ahora se transforma en dolor.

Muchos me dicen ¿Por qué llorar por el pasado?
porque allí tú estabas a mi lado,
otros me replican: eso no era amor.
yo quiero creer.

El amor no es lo que queremos sentir
sino lo que sentimos sin querer.

Los edificios no arden
aunque muchas personas te fallen,
las personas mueren
y queda el recuerdo de que te quieren.
El amor verdadero es para siempre.

Una vida destrozada
por un recuerdo,
un alma apagada
en un mal momento,
aquel en que tras tu ida
yo vi la mejor caída.

Para todo serás una luchadora
pero tú te sentías como una perdedora,
el brillo en tus ojos era una alegría,
y siempre que te veía
como un tonto te sonreía.

Nuestro grupo se desvaneció,
pero en ti una esperanza permaneció
¡Unirnos de nuevo!

Aunque ya no estés,
lo has conseguido,
aunque tú ya no estés,
tu recuerdo está vivo.



Juan Carlos Casado Hernández
1ª ESPA Mañana

MIRA LA LUNA



Han pasado ya más de diez años y no me olvido.

Y no me olvido de tu sonrisa, agradable como la brisa que me susurra tu nombre en el oído, dulce como el postre que nunca he comido, cálida como una vela encendida en un domingo.
Todavía recuerdo tu voz diciéndome esas palabras.

Esas palabras que se me han quedado grabadas como el fuego de tu mirada, sintiéndome preso de este corazón tan roto por falsas esperanzas, que quiebran como mil cristales, que hieren a la razón de pedirte sólo un deseo, dar contigo un paseo. Y como antaño, sentir una alianza, ver caer el atardecer y las estrellas fugaces, pedir las un amanecer junto a mí, porque sabrías que mi amor es para ti.

Y no me olvido de tu sonrisa, agradable como la brisa que me susurra tu nombre en el oído, dulce como el postre que nunca he comido, cálida como una vela encendida en un domingo.
Todavía recuerdo tu voz diciéndome esas palabras.

Pero esas palabras hoy duelen, pues el fuego hace que quemen, yo nunca quise marcharme de tu lado, jamás querría haber soltado tu mano. Más lo hice y me arrepiento, en mi interior lo sigo sintiendo, cada día que pasa me hago más violento, por no decirte lo que por ti yo siento. Algo que ahora está viniendo, que me lleva a destruirme por dentro, sólo tú con esas palabras que hoy me hieren, derrotarías a lo que me estoy convirtiendo.

Y no me olvido de tu sonrisa, agradable como la brisa que me susurra tu nombre en el oído, dulce como el postre que nunca he comido, cálida como una vela encendida en un domingo.
Todavía recuerdo tu voz diciéndome esas palabras:

Y CUANDO ME VAYA... MIRA A LA LUNA, PUES ALLÍ ESTARÉ



Juan Carlos Casado Hernández
1ª ESPA Mañana

¿CUÁNDO LLEGARÁS?

Cuando llegarás amor...
si cuanto más te espero
más quieto me quedo,
y tú llegada ansío
como aquel marinero
que navegando en el velero
desea librarse del mar hastío.

Pero aún así mi esperanza,
liviana en esta balanza,
arde con gran valor.

Cuando te veré alma gemela...
siente como todo mi ser
a ti solo quiere ver
y por ti mi corazón late.

Mi cuerpo solitario yace
sin uno de tus abrazos
y poder sentir tus brazos.
Ven y dame la alegría,
tú puedes sacarme de mi agonía
si sabes que tú eres mi noche en vela.

Cuando estarás aquí mi cielo...
acariciando cada parte de mi cuerpo,
evitando que sea un hombre muerto.

Espero y nunca llegas,
mi alma se hunde en el miedo
pues tu ser me niegas,
pero tu voz susurra en el viento.
Yo deseo que no mientas
porque la esperanza creció en mi huerto
y no pudo con ella ni el hielo.

Cuando llegarás amor...
Mi esperanza arde con gran valor.
Cuándo te veré alma gemela
si sabes que tu eres mi noche en vela
Cuándo estarás aquí mi cielo...
tu voz susurra en el viento...



Juan Carlos Casado Hernández
1ºESPA Mañana

Continúa el relato...

Lengua Castellana 1ª ESPA

En la clase de Lengua Castellana y Literatura de 1º de ESPA se entregó a los alumnos el comienzo de un relato y ellos lo tenían que continuar procurando que fuera coherente y lógico.

El relato comenzaba así:

“Fue su último día casi feliz. El último día en que se sintió segura. Contestó el examen con entusiasmo. El sol de junio se colaba por la ventana del aula, dibujando un ribete dorado y ardiente sobre su pupitre. El sudor le resbalaba por la espalda, y su mano se pegaba al papel. Había llegado a la última pregunta y sabía la respuesta. Las ideas fluían por su mente como olas triunfantes, a pesar de que tenía la sensación de que alguien había atravesado con un clavo la mano con la que escribía. Quería parar y estirarla, pero solo quedaban cinco minutos, y aquellas ideas ondulantes se lo impedían.”

A continuación se comparten los relatos de dos alumnos.

Fue su último día casi feliz. El último día en que se sintió segura. Contestó el examen con

entusiasmo. El sol de junio se colaba por la ventana del aula, dibujando un ribete dorado y ardiente sobre su pupitre. El sudor le resbalaba por la espalda, y su mano se pegaba al papel. Había llegado a la última pregunta y sabía la respuesta. Las ideas fluían por su mente como olas triunfantes, a pesar de que tenía la sensación de que alguien había atravesado con un clavo la mano con la que escribía. Quería parar y estirarla, pero solo quedaban cinco minutos, y aquellas ideas ondulantes se lo impedían.

Respiró, notó entrar el aire en sus pulmones, cálido y húmedo, perfumado por los árboles frutales del patio.

Dudó por primera vez de que pudiera conseguir sus sueños.

Llevaba toda la vida preparándose para ello y no calculó que sus nervios fuesen una parte crucial en aquella prueba injusta.

Sonó el timbre de voz, agudo, chirriante y frío del profesor. Todos los alumnos soltaron el boli a la vez como marionetas dirigidas por él. ¡Ella no podía creer que todo hubiese acabado!

Pasaron los días a la espera de un resultado infame. Sentía una punzada en el estómago que le provocaba náuseas cada vez que pensaba en ello. Se preguntó sin descanso si creer en los milagros.

Prefirió que no llegara el momento de saberlo ante el pánico incontrolado que la atenazaba.

9 de julio del 92, eran las diez menos un minuto cuando un hombre delgado y desganado se acercó al tablón donde se anunciaban los eventos de interés del Instituto. Colgó un cartel con las notas. Ella tensó el gesto y contuvo las lágrimas delante del grupo de alumnos que se apelotonaban ante aquel folio maldito.

Su nota no dio para cumplir su sueño.

Nunca fue abogada, nunca se puso la toga.

Con el paso de los años ella miró atrás en el tiempo recordando aquel día en se produjo su desdicha.

Tiró la toalla. Le vencieron sus miedos. Nunca volvió a darse una segunda oportunidad.

Ella no era como yo ...

María Villacé Pérez



Fue su último día casi feliz. El último día en que se sintió segura. Contestó el examen con entusiasmo. El sol de junio se colaba por la ventana del aula, dibujando un ribete dorado y ardiente sobre su pupitre. El sudor le resbalaba por la espalda, y su mano se pegaba al papel. Había llegado a la última pregunta y sabía la respuesta. Las ideas fluían por su mente como olas triunfantes, a pesar de que tenía la sensación de que alguien había atravesado con un clavo la mano con la que escribía. Quería parar y estirarla, pero solo quedaban cinco minutos, y aquellas ideas ondulantes se lo impedían.

Sonó el timbre, fin del examen. Apuró los últimos segundos mientras la gente se levantaba a entregar la prueba al profesor.

Miró veloz cada una de las ocho hojas, era un acto reflejo y de inseguridad, ya que no había tiempo para más. Se dio por vencida, se levantó y lo entregó.

Fuera en la calle el sol abrasaba en sus primeros coletazos del verano.

El sudor se volvió frío, toda la tensión y nervios salían después de dos horas de prueba. Era un momento crucial. Ese aprobado era el acceso a la Universidad y el objetivo de poder dedicar su vida

a los animales que tanto amaba, con el deseo de trabajar en su propia clínica veterinaria. Decidió no dar más vueltas a la cabeza. Antes de echarse a andar cerró los ojos, cogió gran cantidad de aire lentamente y lo expulsó suavemente.

Mientras caminaba, iba revisando por el móvil los mensajes que recibió. Tenía cinco en total, entre ellos de sus padres que apenas pasados veinte minutos del inicio de la prueba, ya le estaban preguntando:

- “¿Qué tal todo?”

- “Todo fue bien, ya os cuento después. Os quiero”- contestó -.

Miró el reloj, se acercaba la hora y de nuevo esa sensación en la mano, la misma del examen y la que estaba teniendo semanas atrás y que cada vez eran más intensos, junto a los dolores de cabeza.

Tenía tiempo antes de la cita con el médico. A la cabeza le vino esa prueba en el escáner y el tiempo esperando los resultados sin decirselo a nadie, pero la llamada antes de tiempo no era buena señal, aunque no le adelantaron ningún detalle. Ella intentaba ser optimista.

Los nervios fueron en aumento.

Antes de ir al hospital aprovechó para tomar algo con su mejor

amiga, por supuesto ella tampoco sabía nada. Lo último que quería, era dar pena y ser alagada con palabras vacías que no necesitaba en ese momento.

Solo quería un rato de banal conversación y normalidad ante lo que podría llegar.

Llegó la hora de la consulta. Al acercarse a la entrada notó cada gota de sudor frío caer por su espalda. Creyó sentir esa sensación de nuevo en la mano, y de que cada paso que daba eran dos hacia atrás.

Ya en la sala de espera, tras diez eternos y devastadores minutos fue llamada por megafonía para pasar a la consulta.

Se levantó y notó que perdía el equilibrio. Nadie se percató del pequeño traspie, por lo que paró en seco y decidió coger aire lentamente y volver a soltarlo. Caminó los ínfimos cinco pasos hacia la puerta y sin saber por qué, llamó. “Sí, me esperan a mí”, pensó.

Al abrir la puerta lo primero que vio fue la sonrisa condescendiente del doctor, no podía ser buena señal y volvió a sentir esa sensación en la mano y notó que el mundo caía sobre ella.

Asier Monje San Miguel

Visita al museo oriental

Enseñanzas Iniciales

El pasado 3 de febrero los alumnos de ENSEÑANZAS INICIALES visitaron el Museo Oriental de Valladolid, situado en el Real Colegio de los PP Agustinos, conocidos como “Los Filipinos”.



Recorriendo sus 18 salas contemplaron con interés obras artísticas, vestimentas y utensilios, tanto militares como de la vida cotidiana, de China, Japón y Filipinas. Gracias a las amenas

explicaciones del guía que nos acompañó, pudimos también conocer algunos aspectos de la cultura, la religión y las costumbres de dichos países.

María Romero y M.^a Carmen González respectivamente nos hacen sendos resúmenes de la visita:

“Lo primero que vimos en la primera sala fue el lugar donde estaban las cerámicas (cosas preciosas). También había un barco y junto a él unos cuencos con arroz y otro con canela que simbolizaban el principio de la convivencia. También había muñecos en miniatura que cuando morían los jefes, los enterraban alrededor de él para que lo custodiaran. Estaban también expuestas figuras de Budas, según la postura de sus brazos significaban si eran buenos o malos.”

En la sala siguiente también había cosas preciosas: unos bordados hechos en casullas, cuadros hechos con hilo. En la última sala había unos crucifijos y figuras de marfil preciosos.”

“Es una gran exposición de tres países orientales que merece la pena ver por su belleza y esplendor artístico.”

Comprende China, Japón y Filipinas y es la mejor colección artística en España. Es un orgullo tenerla en Valladolid.

Entre las bellezas que allí se exponen y la explicación de la persona que nos lo enseñó, merece la pena verlo y disfrutar de su hermosura y calidad.”

Todos los alumnos disfrutaron mucho de la visita aquí dejan constancia de lo que más les gustó y llamó la atención.

“Me gustó mucho con la paciencia que pintaron por dentro los tarros de cristal. También vimos unos abanicos con hilos de oro, seda y marfil. Las cosas hechas de nácar y las porcelanas, pinturas y vestidos.” (Conchi)

“Lo que más me gustó fue el marfil, las obras que hacen, los abanicos. También los frascos pintados por dentro. Cerámicas pintadas de los países. Los mantones. Las lanzas.” (Angelines)

“Me gustó el ajedrez con tablero de laca y fichas de marfil. Este ajedrez perteneció a D. Emilio Castelar”. (Isabel Espinosa de los Monteros)

“Me llamó la atención las figuras de los budas y los monjes gorditos.” (Pascuala)

Me gustó mucho el mantón de Manila negro con flores de colores. Me gustaron los jarrones chinos. me gustó el armario de madera labrado. En la 3ª sala, los frascos de tabaco que estaban pintados por dentro. También las espadas.” (Cristina)

“Lo que más me gustó fue un mantón de Manila y el traje de novio; la vajilla y los crucifijos de marfil.” (Isabel Carnicero)

“La sección china: me gustaron mucho los marfiles, las pinturas grabadas, la seda, esculturas, bordados y mobiliario. Me gustaron los kimonos, los zapatos y el mantón de Manila. También los abanicos y los jarrones de porcelana.” (Margarita EEII2)

“El marfil, especialmente los abanicos, los jarrones y el mueble de madera labrado. Me gustó mucho el edificio y los arcos que tenía. Está muy bien construido.” (Paco EEII2).





Huerto escolar

Primavera 2022

CITE 2º ESPA Grupo de mañana

Preparación del huerto

La plantación se preparó en un enorme tiesto de dimensiones de 4m de largo y 98cm de ancho con una altura de 64cm. Procedimos a la separación del huerto en pequeñas parcelitas de 20cm x 98cm (20 parcelas) tenemos aspersores colocados por todo el huerto que ocupa.



Una de cada dos parcelas que no impiden la plantación en ellas.

Se procedió a esta separación con estacas de 15cm que fueron clavados para hacer esta separación, para hacerlo más visual añadimos un hilo blanco como guía entre cada estaca uniéndolas entre sí.

Lista de plantas: cebollino, guisantes, berenjenas, puerros,

zanahorias, pepino, calabacín, espinacas, lechugas.

Cebollino

<https://elhuertodellopez.blogspot.com/2011/12/epoca-de-plantacion-de-cebollos.html>



Forma correcta de plantación y cuidados.

Plantación: Momento ideal para la plantación son los primeros días de septiembre.

Preparación: una vez elegido el lugar adecuado, preparé la tierra lo más desmenuza y suelta posible, regando previamente la tierra, realizándole un buen aporte de compost de obtención propia.

Tras efectuada esta operación, se acondicionan estos, cortándose las raíces y tallos para

su emparejamiento. Las semillas se han de colocar de una forma equidistante.

Tras su siembra y debido a las altas temperatura de esa fecha, realicé riegos frecuentes, para mantener la tierra con la suficiente humedad para la germinación de las semillas, comenzando su nacencia a partir de los 10 o 12 días.

Mantenimiento: mantener la tierra con la suficiente humedad, para conseguir un correcto desarrollo de los cebollinos, hasta que estos alcancen el tamaño adecuado, sobre unos 20 cm. de altura, tamaño ideal para realizar su trasplante al lugar definitivo de su crianza.

Nuestra experiencia

El día 6 de abril 2022 plantamos un total de 10 semillas de cebollino.

Preparamos la tierra sin compost y sin agua. Hicimos un pequeño agujero de unos 5 cm con los dedos y añadimos las semillas. Al finalizar este proceso añadimos agua.

El día 26 abril, procedimos a medir los tallos, que estaban de una medio 12 cm No se rego hasta ese día, ya que esas fechas anteriores llovió.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

Guisantes

<https://www.mijardin.es/comestibles/vegetales/guisantes/como-cuando-plantar-guisante/>



Plantación: la fecha ideal para plantar guisantes es otoño es decir en mediados de octubre.

Preparación:

Primero en recipientes: Por tratarse de jardinería casera, se recomienda que se haga primero en recipientes de plástico reusables o de vidrio

Trasplanta: Este punto es más importante de lo que puedes imaginar. Un brote de cualquier vegetal necesita su propio espacio, y mientras más a gusto se sienta mejor será su proceso de crecimiento

En tierra: Cuando ya sea el momento indicado para que ubiques tus retoños en la tierra, debes procurar que esta esté lo más humedecida posible.

Cuidados:

El riego que se aconseja en este caso es el que se hace en un solo momento del día pero que sea abundante y no el tipo del que es constante a lo largo del día, pero en pequeñas cantidades.

Antes de llevar a cabo el proceso de la siembra puedes usar un abono que contenga bajos niveles de nitrógeno

Si la etapa del invierno aparece y deseas proteger tus matas de los embates del frío intenso, puedes hacer uso de recipientes de plástico previamente cortados según la altura del arbusto para cubrirlos por completo.

Nuestra experiencia

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

Berenjenas

https://www.plane-tahuerto.es/revista/la-berenjena-un-cultivo-exigente_00014



Como su sistema radical es bastante potente y tiene un gran crecimiento, necesita espacio en el que desarrollar sobre todo sus raíces horizontales

Riego: abundante y regular

Nutrientes: exigente, por lo que requiere un gran abonado. A partir del cuajado se los primeros frutos se puede aplicar algo más de abono, ya que la época de cosecha es bastante larga.

Al ser una planta que requiere calor, sobre todo en zonas más frías se recomienda la siembra protegida para evitar las heladas y con la que también se puede adelantar la cosecha.

Las semillas tardan 10 días en germinar. Una vez que se han desarrollado más, se hace un repicado, se pasan a unas macetas de 1,5-3 l de volumen para que se fortalezca, para finalmente en mayo trasplantarse al medio definitivo, con una separación entre plantas de 50-70 cm.

Se trata de un cultivo de ciclo medio-largo, por lo que la cosecha se inicia a los 70-90 días después del trasplante, y ya es ininterrumpida hasta que se agotan los nutrientes o llegan los primeros fríos.

El fruto se cosecha inmaduro antes de que se formen las semillas y pierda parte de sus propiedades. Este punto nos lo dirá el

tacto, ya que será cuando la parte superior esté un poco blanda el momento adecuado, en el que con cuidado de no pincharse ni producir ningún desgarro coger la berenjena.

Plagas y Enfermedades más Frecuentes

Escarabajo de la Patata. En forma de oruga devora las hojas. **Remedio:** recogida manual de adultos, huevos (en el envés de las hojas) y orugas, o si éstas nos superan aplicar Bacillus o Spruzit.

Araña roja. Aparece sobre todo en los períodos que la planta está en invernadero. **Remedio:** se puede mojar de noche por aspersión para mantener la humedad, prevenir con la decocción de cola de caballo, o como lucha directa se pueden utilizar insecticidas naturales.

Mosca blanca. **Remedio:** pulverizar el envés de las hojas con jabón potásico al 1% con agua de lluvia o destilada.

Oídio. Aparecen manchas blancas al final de la cosecha y se asocia a un exceso de humedad. **Remedio:** como prevención instalar un sistema de riego por goteo y aplicar cola de caballo, cuando la planta esté afectada cortar las hojas viejas y afectadas.

Nuestra experiencia.

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

Zanahorias

<https://comunidad.leroymerlin.es/t5/Bricopedia-Jardiner%C3%ADa/C%C3%B3mo-cuidar-y-cultivar-zanahoria/tap/131110>

A continuación, conoce las partes que componen la planta de la zanahoria:

Raíz. La raíz de la zanahoria tiene una función de almacenaje, además de como órgano de absorción de nutrientes.

Flores. Las flores de la zanahoria son de color blanco y de inflorescencia agrupada.

Fruto. El fruto es ovalado y chato en los lados y está cubierto de cerdas curvadas.

¿Cómo cuidar y cultivar zanahoria?

1. Clima: La zanahoria es una planta que prefiere los climas templados. El aprovechamiento de sus raíces se puede hacer durante el primer año de cultivo, necesitando 9°C mínimo para su desarrollo y siendo alrededor de los 15°C la temperatura ideal para el crecimiento óptimo. Soporta bien las heladas ligeras.

2. Suelo: Esta hortaliza prefiere los suelos aireados y frescos y muy ricos en materia orgánica bien compuesta. La zanahoria es muy exigente con el suelo, por lo que es aconsejable no repetir cultivo en el mismo terreno en 5 años, pudiendo aprovecharlo para plantar otras hortalizas que no favorezcan la aparición de enfermedades

3. Riego: La zanahoria exige de riego si la plantas en suelo seco o en verano, por eso elige el tipo de riego que mejor se adapte a tus necesidades. El tipo de riego más usado es el de goteo, ya que puedes controlar el regadío ahorrando agua y sin encharcar el suelo.

4. Abono: Elige un abono o fertilizante adecuado y aplícalo en el suelo antes de la llegada del invierno.

5. Cultivo: Prepara el suelo y abonado para el cultivo de zanahoria plantando en terreno profundo pero que no se seque con rapidez. Una vez asegurado el terreno adecuado, realiza la plantación:

Si siembras en cajón, asegúrate de que disponga de una profundidad de al menos 25 cm y que te permita dejar, al plantar, unos 15 cm de separación entre semilla y semilla. Realiza la siembra entre enero y febrero.

Si siembras en jardín o huerto, deja entre semilla y semilla unos 25 cm de distancia y entiérrala a 1 cm de profundidad aproximadamente. Realiza la siembra en julio.

Realiza el primer aclareo de la planta cuando alcance los 5 cm de altura. El siguiente aclareo lo puedes realizar cuando las raíces ya tengan un tamaño aceptable.

Recolecta las zanahorias a finales de octubre, ayudándote de una pala para sacarlas. Limpia la tierra y quita las raíces secundarias que rodean la base de la raíz principal. Raspa ligeramente la superficie para evitar que salgan pequeños retoños más adelante.

Nuestra experiencia

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

Pepino

<https://comunidad.leroymerlin.es/t5/Bricopedia-Jardiner%C3%ADa/C%C3%B3mo-cuidar-y-cultivar-pepinos/tap/107951>



¿Cómo cuidar y cultivar pepino?

1. Clima: El pepino es poco exigente con la temperatura, aunque la oscilación de la misma incide sobre su producción. Requiere de mucha humedad, alrededor del 70%, aunque si es excesiva, la condensación de agua puede dar pie a enfermedades.

2. Suelo: Puedes cultivar pepino en cualquier tipo de suelo pero aún así, requiere de unos mínimos cuidados con un buen sistema de drenaje y suficiente materia orgánica. Elige un fertilizante que te ayude a proporcionar los nutrientes que necesita el pepino.

3. Abonado: En el caso del pepino, el abono debe ser carbónico. Necesita una aportación extra de CO₂ que compense lo que consumen sus plantas, de esta manera puedes garantizar una buena producción. De la cantidad de CO₂ en la zona de cultivo, que normalmente es un invernadero, depende la calidad del fruto.

4. Riego: El riego en el pepino se realiza mediante el sistema de riego por goteo. Puedes elegir un programador de riego que te ayude a establecer el regadío adecuado a la hortaliza.

Cuidados:

Tutorado. El tutorado es una práctica muy importante en el

cuidado del pepino, ya que ayuda a la planta a mantenerse erguida y lograr con ello la calidad final del fruto y la mejor erradicación de enfermedades.

Destallado. El destallado consiste en cortar los brotes nuevos de la planta dejando solo un tallo para que gane en fuerza de crecimiento.

Deshojado. Con el deshojado se eliminan las hojas viejas o enfermas. Elige un fungicida para aplicar en los cortes al quitar el follaje seco, de esta forma, evitarás futuras enfermedades.

Nuestra experiencia

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó

encima de la tierra que previamente fue removida.

Calabacín

<https://www.hogarmania.com/jardineria/mantenimiento/huerta/cultivar-calabacines-19901.html>.



Para cultivar calabacines necesitaremos luz y un clima cálido, aunque es poco exigente en suelo, adaptándose con facilidad a cualquier tipo.

Los calabacines son fáciles de cultivar a partir de semillas y se cuentan entre las hortalizas más productivas; una sola planta te da frutos durante todo el verano por lo que lo tendremos en cuenta y no nos excederemos con el número de plantas o acabaremos hartos de los calabacines.

Empieza a cultivarlos por semillas a principios de primavera

llenando macetas de 7.5 cm con compuesto para semillas. Planta dos semillas a los lados, a una profundidad de 2.5cm, y cúbreelas con más compuesto

Cuidados del calabacín

Es una planta que necesita bastante luminosidad, por lo que una mayor insolación repercutirá directamente en un aumento de la cosecha. El calabacín es un cultivo que requiere una climatología cálida. El desarrollo óptimo está con temperaturas entre 25° y 35°C. El desarrollo vegetativo del calabacín es muy rápido cuando en el ambiente del invernadero la temperatura es alta y hay humedad suficiente.

Nuestra experiencia

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

Espinacas

<https://www.agrohuerto.com/cómo-cultivar-espinacas-en-tu-huerto/>



Temperatura

Soportan temperaturas por debajo de los 0°C; sin embargo, si persisten demasiado pueden causar daños foliares y parada del desarrollo del cultivo. La temperatura mínima para que la planta continúe su crecimiento es de 5 °C.

Requerimientos hídricos

Las lluvias irregulares son perjudiciales para una buena producción, así como la sequías, puesto

que provocan una rápida floración, lo que impide que se desarrollen correctamente las hojas, sobretodo cuando se dan las condiciones propicias para ello comentadas anteriormente. Es por ello que será necesario el aporte de riegos cuando las temperaturas sean elevadas y los días largos, es decir, en primavera y verano.

Suelo

La espinaca es un cultivo relativamente exigente en cuanto al suelo. Les gustan los suelos ricos y equilibrados en nutrientes, profundos, con buena estructura, pH neutro, y francos, es decir, ni muy arcillosos ni muy arenosos. Además prefieren que la tierra esté ligeramente húmeda

Cómo sembrar espinacas

La siembra realizada al terminar el verano permite llevar a cabo la recolección a principios de invierno, aunque si el clima es muy frío la cosecha se puede retrasar hasta primavera. A finales del invierno podemos volver a sembrar, aunque, esta vez, la cosecha se recogerá antes, aproximadamente dos meses después. Para obtener producción escalonada, se pueden realizar siembras cada 20 días.

Cuando cosechar las espinacas

Es importante que no se realice después de haber regado, puesto

que en ese caso, las hojas, al estar más turgentes, se rompen muy fácilmente. En huertos ecológicos, lo normal es realizar una recolección manual. En ese caso, se deberán cortar las hojas más desarrolladas de la espinaca, dando varias pasadas al cultivo, y permitiendo crecer a las más pequeñas; aunque también podemos arrancar la planta completa.

Nuestra experiencia

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

Lechugas

https://www.plane-tahuerto.es/revista/lechuga-cultivo-para-principiantes_00019



No requiere muchos cuidados y casi no se ve afectada por plagas.

Su ciclo es corto, en poco tiempo ya se puede cosechar, por lo que puede combinarse con otras hortalizas de ciclo más largo para aprovechar mejor el espacio.

Combinando las distintas variedades se puede tener cosecha durante todo el año.

Es un cultivo que se adapta muy bien a los recipientes.

Sobre sus Requerimientos

Riego: medianamente exigente, sobre todo al formar el cogollo.

Nutrientes: como todas las hortalizas de hoja, es consumidora de nutrientes.

Sustrato: son necesarios 3 l de volumen.

Plagas y Enfermedades más Frecuentes

Babosas y caracoles. En cultivo en tierra. Remedio: recogida manual o instalación de trampas de cerveza (recipiente de boca ancha enterrado a ras de suelo, que se rellena hasta la mitad de cerveza que los atraerá).

Hongos. Aparecen por un exceso de humedad. Remedio: eliminar las zonas afectadas y favorecer la aireación.

Plagas y Enfermedades más Frecuentes

Babosas y caracoles. En cultivo en tierra. Remedio: recogida manual o instalación de trampas de cerveza (recipiente de boca ancha enterrado a ras de suelo, que se rellena hasta la mitad de cerveza que los atraerá).

Hongos. Aparecen por un exceso de humedad. Remedio: eliminar las zonas afectadas y favorecer la aireación.

Nuestra experiencia.

Como en todos los cultivos hay que vigilar aquellos insectos que puedan dañar nuestra cosecha.

Misma fecha de plantación que el cebollino. El día 26 de abril crecieron de media 2cm. Mismo procedimiento.

El día 5 y 10 de mayo se precedió a regar durante un par de minutos el huerto ya que la tierra presentaba grietas debido a las altas temperaturas de unos 26 grados.

El día 11 de mayo se removió la tierra para conseguir una mejor oxigenación y filtrado del agua hacia la raíz.

Este mismo día procedimos a echar abono orgánico en todo el huerto, estos cilindros se aplicó encima de la tierra que previamente fue removida.

1º PLANTACION CEBOLLINO Y GUI-SANTES

	MEDIDA (CM)	FECHA	MEDIDA (CM)	FECHA
CEBOLLINO	12	26-abr-22	31	11-may-22
GUI-SANTES	2	26-abr-22	6	11-may-22

2º PLANTACION

SECTOR	ALIMENTO	PLANTADO	MEDICIÓN
			11-may
9	BERENJENA	25-abr-22	8 CM
11	ZANAHORIAS	25-abr-22	12 CM
13	PEPINO	25-abr-22	10 CM
15	CALABAZÍN	25-abr-22	7 CM
17	ESPINACA	25-abr-22	7,5 CM
20	LECHUGA	25-abr-22	6,5 CM
17-19	TOMATES	11-may-22	X



Huerto escolar Cepa Muro

Asier Bastida Monje



PARTICIPANTES EN EL PROYECTO

Clase de segundo de ESPA de mañana, teniendo como supervisora y jefa del proyecto a doña Carmen, profesora de CITE, del segundo cuatrimestre de 2022.

OBJETIVOS

Los objetivos de este huerto escolar es poder ver todo el proceso de plantación desde el inicio, desde la preparación de la tierra y su división en parcelas para tener organizado todo aquello que se va a plantar, así como el estudio de las hortalizas. Fechas idóneas para la plantación, cuidados necesarios, tiempos de crecimiento, recogida, problemas que se pueden presentar así como

enfermedades producidas por insectos y acciones climatológicas, etc...

Este huerto también tiene como objetivo el trabajo en equipo y la concienciación de que es posible una alimentación sana y respetuosa con el medio ambiente, y aunque este huerto está hecha en el centro escolar, es totalmente valido para hacerse desde casa a una menor escala, siempre y cuando se respete los cuidados de cada hortaliza que se vaya a plantar.

PROCESO

Desde que se puso en conocimiento la idea de hacer este huerto escolar, todos los alumnos nos pusimos manos a la obra en búsqueda de información sobre la hortalizas que podíamos plantar, en internet miramos los procesos de plantación, cuidado y tiempos para cada alimento, toda esta información se recogió de forma individual en una hoja de Word para tener todo organizado y documentado.

Estas son las hortalizas plantadas: cebollas, guisantes, berenjenas, zanahorias, pepino, calabacín, espinacas, lechugas y tomates.

Teniendo claro que íbamos a plantar, y acorde a las fechas en las que nos movemos, primavera,

trabajamos sobre el terreno. A nuestra disposición tenemos un gran terrario de 98cm de ancho y un total de 4metros de largo. Con la información que teníamos sobre qué importante era el espacio que necesitaba cada hortaliza una vez es plantada, calculamos que un total de 20 parcelas de unos 20cm cada una sería un espacio adecuado para dividir el huerto.

Delimitados los sectores, procedimos a poner unos pinchos de madera pequeños que se fueron uniendo con hilo de coser para hacer esta separación visible, decir que previamente se pusieron los aspersores en forma de U, colocados de forma superficial para el riego.

El siguiente paso fue plantar las semillas ya germinadas de cada hortaliza, hay que decir que en futuros cultivos la idea será plantar desde el principio la semilla tal cual y ver todo el proceso desde el principio, pero en esta ocasión se plantaron semillas germinadas.

Los días sucesivos se fue controlando el riego, según los días de lluvia y calor que hacían en ese momento, así como medir las hojas de cada hortaliza para ver su evolución y tener constancia para futuras plantaciones y subsanar posibles errores que se puedan cometer y mejorar cultivo tras

cultivo. Todo este proceso y pasos realizados fueron documentados.

CONCLUSIÓN

En un mundo globalizado donde las prisas hace que comamos unos alimentos de peor calidad, ya sea porque no tenemos tiempo de comer este tipo de productos o que incluso comiendo sano, la producción de estas hortalizas aun siendo buenas para el ser humano, consumimos alimentos creados de forma rápida, teniendo como consecuencia que comamos lechugas o tomates por ejemplo que son insípidos.

Estos huertos ecológicos que respetan los tiempos de cultivo y que no utilizan productos químicos, cierto es que tienen unos precios más caros, pero la calidad son el sello distintivo de aquellos que son mal tratados y cosechados con unos estándares que prima el beneficio a la calidad, sin importar el daño medioambiental.

Al alcance de todos esta poder hacer estos pequeños cultivos, que son respetuosos con el medio ambiente, los puntos positivos son varios.

Imaginamos un huerto en nuestro barrio para consumición propia, del huerto al cliente. La calidad sería increíble a lo que podemos encontrar en el supermercado. Tendría mejor precio ya

que nos ahorramos intermedios, como transporte y distribución. Por no hablar de que este proceso no es contaminante ya que no necesitamos camiones moviéndose por media España o media Europa con lo que ello conlleva, gasolina y emisiones de CO2 que son contaminantes. Otro punto positivo es que no tendríamos que envasar estos productos, lo que ayudamos al medio ambiente y no contaminaríamos ya que todo ese plástico no se produciría.

Sin duda un huerto doméstico o de barrio u otro tipo, ayudaría a comer mucho mejor, a que nos niños y adultos vieran el proceso que nos brinda la naturaleza y tendríamos un planeta más sostenible y tendríamos más conciencia de lo poco que cuesta comer bien y sano. Ciertamente es que en un mundo súper poblado esta no es la única solución ya que sería difícil dar abasto con toda la demanda, pero está claro que sería una forma de concienciar y de que la sociedad aprenda unos valores alimentarios y de consumo más responsables. Y así volveríamos al origen del ser humano cuando descubrió la agricultura en el Neolítico hace 10.000 años, cuando todo era pura naturaleza.





Tecnología y nuevas adicciones

Ignacio Bartolomé Viejo

El martes 5 de abril de 2022, en horario de mañana, en el CEPA MURO tuvimos una conferencia-coloquio sobre las Adicciones Tecnológicas organizada por AJUPAREVA (Asociación de Jugadores Patológicos Rehabilitados de Valladolid). Asistió a nuestro centro, Sandra Cuevas psicóloga sanitaria vinculada a dicha asociación desde septiembre de 1998.

AJUPAREVA es una de las ONG más emblemáticas de nuestra capital, dedicada a ayudar a las personas que padecen problemas con el juego de azar (ludopatía). Fundada en 1990 por el Doctor Blas Bombín Mínguez, quien dirige en la actualidad el equipo técnico formado por dos psicólogas sanitarias y una trabajadora social voluntaria. Éste se complementa con un equipo de voluntarios formado por enfermos y familiares dedicados a las acogidas e información de las personas con problemas de juego de azar, y de sus familiares.

Nos pusimos en contacto con Ángel Aranzana, su presidente,

quien a su vez nos presentó a Sandra Cuevas. Consideramos que la población con la que trabajamos encajaba como población de riesgo y nos comentaron que la franja de edad de inicio en este tipo de adicciones es muy temprana, existiendo casos de personas menores de 14 años. Sandra, experta en adicciones ha desarrollado su trabajo en terapias con pacientes diagnosticados con el trastorno por adicción sin sustancias a los juegos de azar, asistiendo habitualmente a Congresos, Seminarios y Cursos dirigidos a profesionales que pretenden mejorar su formación a la hora de tratar a pacientes y familiares que padecen dicha adicción.

La ponencia se planteó desde las nuevas adicciones, lo cual extiende el problema a una franja más amplia de población y se advierte una progresión en quien comienza a edad temprana con una dependencia excesiva del juego en línea, para acabar apostando por todo tipo de eventos, generalmente deportivos y por cualquier situación susceptible de apuestas.

Su exposición tuvo un planteamiento claramente pedagógico, ello propició la participación espontánea de los asistentes. Nos ayudó a detectar y reconocer situaciones relacionadas con este tipo de trastorno por adicción sin sustancias y a distinguirlo de

otros tipos. Y de una manera didáctica, dotarnos de estrategias para afrontar y superar estas situaciones destructivas y pedir ayuda.

Destacó como la intervención ha de ser sistémica, no sólo con el paciente, sino con todo su mundo socio-familiar. La ayuda es compleja, constante, pero nos llamó mucho la atención este enfoque más amplio, lo que hace más perdurable y sólida la rehabilitación.

Volvimos al formato de charla presencial, con mucha alegría de que por fin podamos volver hacer actividades de este tipo. La convocatoria que se hizo para todo el CEPA tuvo buena acogida y participaron unas 30 personas convocados por tutores, equipo directivo y departamento de orientación. Las aportaciones fueron numerosas y espontáneas, favorecidas por el planteamiento de la ponente que recogió opiniones, dudas e interactuó de forma muy agradable con el público asistente. Resalto con agrado que estuvieron presentes miembros de toda la comunidad educativa, no sólo alumnado y profesorado, también el personal administrativo y de servicios.

En opinión de los participantes, en reflexiones posteriores en el aula y la sala de profesores, la



charla nos pareció muy instructiva y llena de recursos para detectar el problema y con ideas para afrontarlo y pedir ayuda. Llamó la atención que haya casos de niños en esta situación, pero quedó probado que el inicio cada vez más prematuro en las nuevas tecnologías sin una adecuada supervisión parental, asociado a otras carencias afectivas y educativas puede conllevar en distintos grados el caer en estas adicciones.

Valorando que se requiere una profundización en los modelos educativos adecuados como prevención a estos comportamientos. Y la responsabilidad de los progenitores para poder abordar la educación de sus hijos como un proceso vital que les implica y les cuestiona.

Estamos muy agradecidos a AJUPAREVA y especialmente a

Sandra Cuevas, su psicóloga, por habernos sensibilizado ante las consecuencias destructivas de esta adicción sin consumo de sustancias y dotarnos de estrategias de detección y cómo abordarlo y a quién acudir si nos está pasando o sucede en nuestro entorno.



AJUPAREVA

Asociación de Jugadores Patológicos Rehabilitados de
Valladolid

Adicciones tecnológicas

**Videojuegos, móvil, redes
sociales, ordenador.**



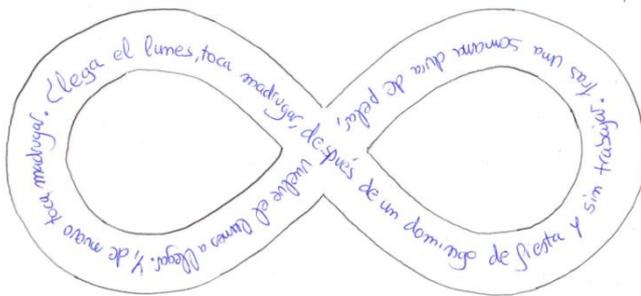
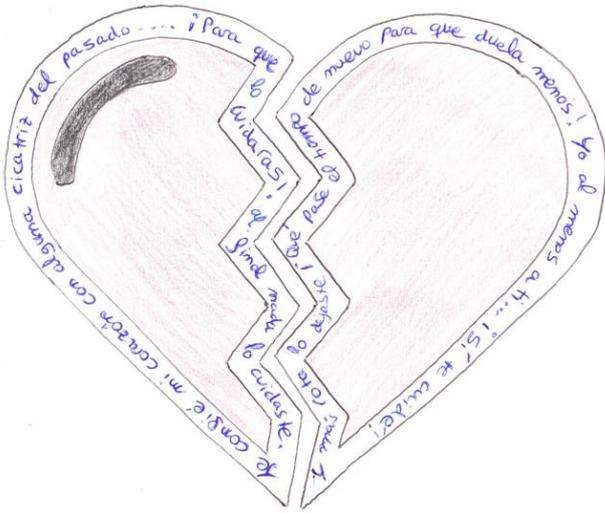
CONFERENCIA-COLOQUIO

**MARTES 5 DE ABRIL A LAS 10:00
EN EL AULA 5**

SANDRA CUEVAS PSICÓLOGA DE AJUPAREVA

Caligramas

Asier Bastida y María Villacé



Llega el lunes,
toca madrugar,
después de un domingo
de fiesta y sin trabajar.
Tras una semana
dura de pelar,
vuelve al lunes a llegar.
Y, de nuevo,
toca madrugar.

CEPA

Nuestro Bien más preciado

Ignacio Bartolomé Viejo

Que cada ciudadano termine la educación secundaria para acceder con éxito al mercado laboral y disfrutar de un empleo digno es uno de los objetivos básicos más perseguido por la Europa de los 27. Entre otras finalidades, para paliar y reducir las consecuencias que tiene el abandono temprano en educación y sus repercusiones en la juventud y adultez, tienen sentido los centros de enseñanza para personas adultas. Y entre estos, nuestro CEPA Muro.



La Unión Europea se ha propuesto que antes del 2030 se

reduzca por debajo del 10% el número de personas con estudios secundarios obligatorios no terminados, o que hayan abandonado todo tipo de formación. Desde este planteamiento *ser CEPA* recobra su sentido, y mantiene vigentes los objetivos generales de la Educación de Adultos que recoge nuestro Plan Educativo de Centro (PEC) recién adecuado a la nueva legislación (artículo 66 de la LOE/LOMLOE). Y es que conviene no perder la perspectiva, ofrecemos a los mayores de 18 años (o de 17 que cumplan en el año natural 18) la posibilidad de adquirir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y profesional.

¿Cómo lograr que esto no sean sólo palabras?

El reto para el alumnado es de responsabilidad, esfuerzo y compromiso consigo mismos, sus seres queridos, el CEPA al que pertenecen y la sociedad que les brinda la oportunidad de renovar, afianzar y reimpulsar sus conocimientos, destrezas o habilidades.

El reto para el profesorado está en dar la respuesta más adecuada y adaptativa para que el alumnado se sienta seguro de su decisión, gane en confianza, y se mantenga ilusionado y firme en su propósito. Además de transferir unos contenidos curriculares precisos para alcanzar competencias básicas.

Es cierto, que el perfil del alumnado es heterogéneo, y complejo para detallarlo desde una sola perspectiva, pero hay una razón que de manera mayoritaria se cumple, algo esencial para todas las personas: ser valoradas y reconocidas por los demás. Ser escuchados, entendidos, tenidos en cuenta y con ello progresar y poder tener una estabilidad que va desde lo emocional a lo económico.

Ahora bien, en ocasiones la realidad nos da señales diferentes, ya que son numerosas las circunstancias que provocan que parte del alumnado se desanime, abandone, se sienta incapaz de compaginar trabajo y estudios. Aparecen dificultades para conciliar la vida familiar. Otras veces, desamparo y vulnerabilidad.

Lo que metafísicamente –sin querer ser demasiado especulativo- da sentido a nuestro CEPA es asociar éxito a ser en nuestro espacio temporal, momento que nos ha tocado vivir, con las personas participantes a las que los trabajadores (profesorado, personal administrativo y de servicios) correspondemos. Abordarlo con eficacia precisa de una metodología que es igualmente necesaria, tanto como en otras etapas educativas. Ciertamente es que nos enfrentamos a compromisos diferentes, pero no por ello es una enseñanza que queda excluida de

un estilo pedagógico que facilite el aprendizaje.

La pedagogía que podemos plantearnos debe tener un ingrediente imprescindible, la personalización, atender a cada persona de manera individualizada, según las necesidades que presenta, tanto cognitivas, como curriculares. En el CEPA podemos seguir con rigor y de manera organizada apostando por esta pedagogía como sello de calidad y futuro; pues se dan las circunstancias idóneas; ya que, entre otras razones, el número de participantes permite poder tener este tipo de intervención didáctica.

Proponernos este estilo pedagógico de manera consensuada supone un enriquecimiento colectivo, genera un ecosistema social propicio, además de procesos y sinergias que favorecen el aprendizaje. En definitiva, es la semilla para la excelencia y el esfuerzo conjunto por una educación de calidad para adultos.



Flechas del sol

**Por ti soy cortisol por la mañana,
recurrente y vivo.**

**Por ti soy como soy,
cuando vivo a tu lado recurrente en ti.**

**Por ti soy con mi sol
egoísta con todas menos contigo.**

**Por ti soy un montón de calor
expresado en amor
que apunta tu ombligo.**

**Por ti soy,
un muy mal tirador
que repite sus tiros.**

**Y las flechas caen,
como rayos de sol
y encandilan suspiros.**

Tony Blanco Music

El amor de mi vida

Asier Bastida

Ganador concurso de prosa

Habiendo pasado veinte años aún recuerdo el día en que te vi por primera vez. Quedamos en la estación del Norte de Valladolid. Llegué diez minutos antes que tú, se me hicieron eternos hasta que llegaste. Te acercaste a mí con cara pícaro mirando al suelo y sonriéndome.

Parecías tímida en tus andares pero ibas con paso firme, nunca se me olvidará ese momento viniendo hacia mí. Llevabas vaqueros y una chupa de cuero que te hacían un cuerpo de muñequita. Con una preciosa de cintura chiquita, sin quererlo reconocer, ya me enamoré de ti. Solo pensaba “ójala eso tan bonito que veía por fuera, sea igual en su interior “. Y no me defraudaste, eras perfecta en todos los aspectos.

Tenías que comprar un billete para viajar a Pamplona, te marchabas dentro de cuatro días con tu hermana a pasar las Navidades en familia. ¡No te

conocía ni de cinco minutos y ya te me ibas de aquí! Preguntamos al taquillero y compraste tu billete. Yo muy zorro aproveché en lo que pagabas el billete para verte desde otra perspectiva, me alejé en lo que estabas frente a la taquilla y vi tu cuerpo” tan lindo” como decías tú y pensé que no te me podías escapar de mi vida. Ahora solo quería saber de ti, de tu pasado y de tus inquietudes.

Dimos un buen paseo. Fuimos de la plaza Zorrilla a la plaza del Poniente, andando por las calles señoriales de Valladolid para luego volver sobre nuestros pasos. Me contaste tu historia y yo la mía. Llevabas solo un mes en una ciudad que te parecía el polo norte, era diciembre, mal mes para alguien que vivía en el país de la eterna primavera, ahí donde el café nace. Me hablaste de tu niño y que lo tuviste que dejar junto a una parte de tu alma, esperando rescatarlos para volver a ser solo una y así darle una mejor vida. Me hablaste de tu “amiga”, la que te convenció para que vieras a España, engañándote y ofreciéndote un trabajo en Madrid que nunca tenía intención de darte y dejándote tirada, ya que su intención era utilizarte para otros planes.

Yo, sin vergüenza alguna, aquella que me quité hacía tiempo atrás, quise besarte en la primera cita, pero tú no quisiste, no me preocupó ya que vi en tus ojos esa ansia igual que la mía, pero tú pusiste la cordura e hiciste bien en hacerme esperar para alimentar mis ganas y mi pasión. Regresé a casa feliz de nuestra cita.

“¿Tú sentirías lo mismo que yo?” pensaba una y otra vez.

Al día siguiente nos vimos de nuevo, nos pasamos una tarde entera de compras para elegir juguetes que enviarías a tu hijo. La tarde pasó entre tiendas y cafés y cansados cenamos en el Burger King. Disfrutaba pasando el tiempo contigo y cuanto más sabía de ti, más quería que te quedaras en mi vida.

Gracioso fue cuando cenando ese día la hamburguesa, sentados frente a frente te acercaste a mí, llegué a pensar que me ibas a besar, reíste y te volviste a incorporar a tu silla. Sin darle más importancia, al rato noté un desagradable olor a sobaco, “¿seré yo?” pensé. Creo que me puse rojo de solo pensarlo. Sabía que no podría ser yo, pero dudé, disimulado giré la cabeza a mi axila y noté que ese olor venía de la mesa de atrás. Debí poner una cara chistosa, tú te

reíste y yo te dije que si notabas ese olor, me dijiste que sí y nos empezamos a reír como locos. Ahora entendía ese amago de beso, intentabas ver si era yo el del apestoso olor.

Estuvimos hablando en el coche un buen rato antes de despedirnos, el tiempo era infinito entre nosotros y pasaba volando. Me despedí de ti como un caballero, no querías besarme todavía y lo respeté. Después en casa al hablarme por el móvil me dijiste que me habías lanzado una señal, tonto de mí que ni me di cuenta. Me dijiste que querías besarme, que te quedaste con las ganas. Medio en broma, medio en serio, te dije que iría veloz a tu casa y te besaría, “que tontis” dijiste, “mañana si quieres”.

Y nos vimos al día siguiente. Cuando veía como te acercabas a mí se me paraba el corazón. “¿Qué me pasaba contigo?” “¿Qué pasaba en mi interior que se removía toda mi alma?” pensaba para mis adentros.

Cogimos el coche y fuimos a Vall-Sur. Aparqué el y entramos por unas de las puertas que van a dar a la fuente de agua que en ese momento estaba lanzando un majestuoso chorro hacia arriba, en un espectáculo de luz y sonido. Estábamos en la primera planta observándolo. Sin

pensármelo dos veces te bajé la mascarilla, mirándote siempre fijo a tus ojos, entendiste lo que iba a hacer, me bajé mi mascarilla, te sonreí pícaro y ansioso, moví la cabeza afirmativamente sin decir nada y me devolviste un sí tímido con la cabeza. Con mis manos te agarré entre la mejilla y la nuca y atraje tu cara hacia mí juntando nuestros labios. Nunca besé unos labios tan dulces. Noté tu cálido aliento como la brisa del desierto y tuve claro que desde ese momento te quería y que tú tenías que ser la mujer de mi vida. A partir de ahí nuestras manos no se separaron en toda la tarde, ya parecíamos una pareja consolidada, me encantaba la suavidad de tus manos y el calor que radiabas, esa calidez que era tu leitmotiv de como hacías las cosas respecto a la vida y hacia mí. No podía ser más feliz por haberte conocido. Rematamos la tarde haciendo compras, esta vez buscando unas botas para ti, se nos terminaban las tiendas y no encontrabas unas a tu gusto. Con el tiempo pude saber que era tu forma de comprar, nada te era suficiente. Eras tan exigente que dimos mil vueltas por los locales, me volviste loco pero me gustaba compartir el tiempo contigo.

El cuarto día que nos vimos era mi cumpleaños que coincidía con el día que te ibas a Pamplona, te marchabas diez días a ver a tus hermanos y pasar las Navidades. Me acerqué a la estación para despedirme, te vi llegar a lo lejos con una maleta más grande que tú. Crucé el paso de cebra para ayudarte. Antes de entrar en la estación me diste un regalo, no me esperaba ese detalle, me encantó la fragancia de la colonia. Entramos en la estación y fuimos al andén número cuatro. Faltaban quince minutos y estuvimos todo el rato abrazándonos y besándonos. Sentí vértigo al ver que te ibas y no podía soportarlo, ambos teníamos una sensación de pérdida que nos quemaba el corazón. Tú me dijiste que no querías irte de mi lado, te abracé y te besé intentado parar el tiempo.

—Yo tampoco -te respondí.

El megáfono anunció la llegada del tren, fue como la patada que te dan al borde del abismo, ya no quedaba tiempo, te ibas. El tren paró, nos besamos por última vez y te montaste luchando contra la gran maleta. El andén se quedó vacío, solo yo me quedé hasta que el tren salió. No veía nada desde fuera por culpa de los cristales. El tren

empezó a moverse, me llamaste por el móvil para decirme si te veía, tú a mí sí.

– Acabo de pasar por tu lado - dijiste.

Yo miré a las ventanas del tren pero no veía nada del interior. El tren se alejó haciéndose cada vez más pequeño entre las vías. Me quedé un par de minutos parado viendo el horizonte por el que desapareció la locomotora, ya estaba echándose de menos.

Fueron diez días eternos, donde no paramos de hablar por video llamada tres o cuatro veces al día. Como si pasaran meses por fin regresaste para mi felicidad. Nos veíamos cada día, las horas se nos escapaban de las manos. Te conté mi vida, sin tantos problemas como la tuya. Me hablaste de la amiga con la que vivías, esa “amiga” que te iba a dar trabajo en Madrid y que mostró sus verdaderas intenciones. Por supuesto, no estabas en Madrid estabas aquí en Valladolid y te había dejado totalmente tirada aprovechándose de tu urgencia. Tenías que salir de esa casa como fuera y te ofrecí la mía. En apenas tres semanas ya vivíamos juntos como un matrimonio, pero me encantó porque las cosas buenas ganaron a las malas de aquello que sucedía a nuestro

alrededor. Luchabas trabajando duro cada euro que ganabas para traerte a tu hijo, al que solo querías darle una buena vida. No me puedo imaginar lo duro que tuvo que ser dejar a tu niño con cuatro años y venirte sola a un país tan diferente al tuyo. El problema era que su padre para dañarte a ti, no le dejaba venir. Los celos y las ganas de hacerte daño eran más grandes que dar a su hijo un mejor porvenir.

Pasaron siete meses y habíamos vivido una primavera y un verano de novios descubriendo lugares y compartiendo nuestro tiempo. Pasábamos las tardes tomando el sol o íbamos a pueblos pequeños a hacer picnics. Todo era perfecto; pero te faltaba una cosa, tu niño.

Sin yo saberlo tenías otros planes para nuestra relación. El padre del niño seguía sin dar su brazo a torcer y se negó en rotundo a dejártelo traer.

Me entran escalofríos, veinte años después, al recordar esa tarde sentados en un banco en aquel pueblo de no más de cincuenta habitantes cuando me dijiste que tenías que elegir entre tu hijo o yo, ya que el padre no le iba a dejar venir y te tocaba luchar desde Colombia para intentar traerle porque con cuatro

años que tenía el niño era imposible desde España si el padre decía que no. La decisión la tenías tomada y salías en una semana. Me dolió; pero entendía que tu sitio estaba en tu país junto a tu hijo. Hablamos de qué nos depararía el futuro desde ahora ya que nadie te aseguraba volver hasta que él tuviera diez años más como mínimo. Era imposible tener una relación así. Se me partió el corazón al pensar que te ibas de mi vida. Las nubes de tormenta se acercaban a mi vida y yo me negué en rotundo a tener contacto contigo. Si lo pasé mal una semana cuando te marchaste a Pamplona pero sabía que vendrías, ¿cómo iba a estar viviendo una relación por video llamada y mensajes, y no poder oler tu piel o sentir tu aliento? Tener una amistad con la mujer que amaba sería demasiado doloroso.

Pasamos la última noche juntos antes de que te fueras a la mañana siguiente. Hicimos el amor entre el placer y la pena de saber que era el final. No dormí en toda la noche, me aferré a ti intentando parar los segundos pero perdía cada batalla contra el tiempo. Escuché el sonido que hacías al respirar, tan calmado y sereno, no quería cerrar

los ojos y perderme la cara de ángel que tenías al dormir. Notaba tu caluroso aliento estrellarse en mi cara que hacía sentirme tan unido a ti.

El viaje de Madrid al aeropuerto apenas hablamos, estuvimos cogidos de la mano mientras conducía. Notaba que si decía alguna palabra solo el llanto saldría de mi boca y tenía que hacerme a la idea que te perdía, pero no podía. Te prometí que eras el amor de mi vida, que solo tú me hiciste sentir cosas que nunca nadie había conseguido antes.

Como aquella vez en la estación del tren, me quedé fuera a ver a los aviones despegar durante una hora. La despedida fue como arrancarme el alma, me dejó exhausto, nunca sentí una sensación de pérdida tan fuerte y a mi mente me venía la felicidad que sentí al compartir un pequeño trozo de mi vida junto a ti. No dejaba de preguntarme “¿por qué esta vida me tenía reservada a la persona más maravillosa y después me la quita?” Pasaron las semanas y mi ánimo estaba por los suelos, tardé meses en volver a sonreír, cambié el teléfono, y perdí a propósito tu número, así, tú no me podrías localizar y no

escucharía tu voz o ya no te vería por video llamada porque si pasaba eso me derrumbaría y no quería pasar por eso, ojos que no ven corazón que

Los años pasaron, tres estuve sin querer conocer a nadie y aunque algunas mujeres pasaron por mi vida nadie consiguió borrarte de mi memoria. El trabajo mataba mis horas, mis días, mis meses y mis años.

Hace un mes te busqué por Internet, tenía que decirte algo importante, tengo cáncer de colon y me muero, me quedan pocos días, los que aguante mi cuerpo. Paso los días sedado por el dolor que siento. Intenté buscarte pero no había manera. Encontré un perfil por las redes sociales y creo que es una sobrina tuya.

Contacté con ella, le comenté la historia pero todavía no me contestó. Solo espero que te haga llegar esta carta porque me hubiera gustado verte por última vez, y, como te prometí en bromas cuando hablábamos de cuando fuéramos viejos, yo moriría antes que tú, así no sufriría tu ausencia cuando fuéramos viejecitos. Siempre te amé, mi vida y ese amor lo llevo conmigo. Gracias por haberme hecho sentir tan amado.

Te ama, James.

La joven leía la carta junto a la cama de James que estaba dormido por la sedación y no pudo evitar llorar al terminar de leer la carta.

Al poco rato James despertó, abrió los ojos con dificultad. La chica le tomó la mano y lo saludó. James miró los ojos de la joven, veía en ellos los de Alisa y algún rasgo en su cara.

- Has venido Melissa- James apretó su mano falto de fuerzas.

- Si, acá estoy, leí tu mensaje, me puse en contacto contigo pero no recibí respuesta, llamé a tu amigo y me dijo que estabas ingresado y me vine desde Madrid.

- Pensé que vivías en Colombia.

- ¡Qué va!, desde hace tres años me vine por trabajo a España.

Poco más siguieron hablando, James sentía mucho dolor al estar despierto. Melissa le dijo que Alisa estaba en camino y que en un par de días llegaría, mientras, ella se quedaría cuidando de él.

Esos dos días se hicieron eternos. James notaba que su vida se apagaba, que era el final, solo el pensamiento de volver a ver a Alisa le mantenía con vida. La última noche de James fue horrible para él, se despertaba cada poco, los dolores le

hacían retorcerse en la cama, los médicos sabían que le quedaban horas e intentaban apaciguar su dolor con más sedación.

Ya por la mañana James empezó a despertar, era incapaz de abrir los ojos, se sentía extrañamente bien y sin dolores, el mismo sabía que era la mejoría que traía la muerte.

Notó que su mano estaba siendo agarrada por alguien, Melissa solía hacerlo pero esta vez notó una calidez familiar, abrió los ojos poco a poco y vio a Alisa frente a él, sonriéndole. James sintió una felicidad inmensa, volvió a estar en la estación de tren cuando la vio por primera vez, sintiendo ese amor tan puro y dulce.

Durante unos minutos no se dijeron nada, ella lo acariciaba y lo besaba en la mano, estaba preciosa a sus cuarenta y nueve años. Sintió que seguía amándola y volvió a tener veinte años menos como cuando la conoció por esa locura de web de citas.

- No sabes cuánto te amé todos estos años- dijo James con un hilo de voz.

- Yo también amor, fui feliz porque estaba de nuevo con mi hijo pero nadie fue capaz de hacerme feliz como tú.

James no quiso preguntar si había rehecho su vida, era normal que fuera así, lo extraño fue lo suyo, que no fue capaz, pero no necesitaba saberlo.

- Esa niña, Melisa, se parece tanto a ti.

- Claro amor es nuestra hija. Me quedé embarazada nuestra última noche. Cambiaste de número y correo electrónico y no tenías redes sociales, fue imposible saber de ti. Supe por la carta el porqué lo hacías y en parte te lo agradezco, yo también hubiera sufrido mucho. Ella y mi hijo me dieron todo ese amor que no pude disfrutar de ti.

El rostro de James se iluminó. Esa niña de la que tanto hablaron y planearon que querían tener era realidad. Ya era tarde para preguntas, simplemente se sintió feliz.

James sintió que necesitaba dormir, estaba exhausto de los días de agonía.

- Gracias por hacerme ver que alguien puede ser amado de esa manera. Fui feliz contigo y verte ahora es lo mejor que me podía pasar, ya me voy en paz.

Alisa fue incapaz de articular palabra, beso a James en la boca por última vez.

James sintió ese calor tan familiar que desprendía Alisa, cerró los ojos y apenas cinco minutos después, James murió.

Tertulias Literarias y entrega de premios

M^a Jesús Martín González

Los días 9 y 10 de junio se celebraron en nuestro centro las tertulias literarias sobre la obra *El camino*, de Miguel Delibes y la charla coloquio sobre el libro *El motín del pan*, de Miguel Ángel Galguera.

El día 9, a las cuatro de la tarde, nos reunimos alumnos y profesores para hablar de esta obra de Delibes. El acto comenzó con la lectura, por parte de los alumnos, del capítulo primero. Seguidamente, el profesor Enrique Puerta explicó a los alumnos qué moldes se empleaban en la fabricación del queso, oficio que aparece en la novela. Pudimos disfrutar, después, de algunas secuencias de la película que se rodó sobre *El camino*, que fue dirigida por Ana Mariscal, para después continuar con un animado debate sobre la vida de los pueblos y el entorno familiar y social de los protagonistas. Este debate sirvió para recordar las

dificultades y anécdotas de tiempos pasados.

La segunda sesión se celebró al día siguiente, a las diez de la mañana. Pudimos contar con la presencia del autor, Miguel Ángel Galguera, licenciado en Derecho y asturiano interesado en la vida y en la historia de la provincia de Valladolid.

Para ilustrar su charla, se centró en la descripción del motín del pan en Valladolid, un hecho histórico que tuvo lugar en el año 1856. Se habló de la ideología que impregna la obra, de su feminismo a la hora de tratar a los personajes y de la ironía que puebla las páginas de este libro. Se destacaron el vocabulario rico y preciso y los términos jurídicos empleados. El autor también nos habló de la documentación previa empleada para la redacción del libro. Fue una tertulia apasionante y motivadora que empuja a que leamos más obras del mismo autor.



Por último, Miguel Ángel Galguera, participó, junto con el equipo directivo del centro,

profesores y alumnos, en la entrega de los premios literarios CEPA Muro 2022. Se decidió otorgar dos premios: en la modalidad de relato, el premiado resultó ser el alumno de 2º de mañana Asier Bastida Monje; en la modalidad de poesía, se premió a Roberto Antonio Blanco, de 1º de mañana. Los afortunados alumnos dieron lectura a sus obras y autor y ganadores del concurso participaron y compartieron su alegría en esta mañana memorable.

Agradecemos al Equipo directivo, Departamentos didácticos, profesores y alumnos su asistencia y participación en dicho acto.



Alma de artista

Patricia ha cumplido su mayoría de edad con nosotros, es una joven que no pasa desapercibida: algún tatuaje, pelo con extensiones y colores llamativos, ropa aparentemente despreocupada sin serlo, un look esmerado y cuidado. Es educada, amable y de trato agradable.

Su afición por el dibujo le viene desde pequeña, y a los doce años comenzó a asistir a clases de pintura.

Ha costado que se decidiera a mostrarnos sus dibujos, pero afortunadamente al final lo hemos conseguido. Esta es una pequeña muestra.

Ha sido un placer tener a Patricia como alumna y me ha encantado conocer su faceta de artista.

Ojalá en un futuro alguien descubra su enorme talento y podamos decir; "esa gran artista es nuestra encantadora "Pelirroja" (M. Alonso)



Patricia Valdés





Reseña del libro Cuentos y Prosas breves.

James Joyce

M^o Jesús Martín González

Conmemoramos los 140 años del nacimiento de James Joyce, quien dedicó su difícil vida a inventar y engordar un Dublín imaginario, según las palabras del autor de la introducción, Diego Garrido. La obra de Joyce es un círculo que comienza con las *Epifanías*, el ensayo autobiográfico *Retrato del artista*, la novela *Stephen Hero* y la colección de cuentos *Dublineses*. En el *Ulises* recrea el caos de su ciudad natal. El autor establece correspondencias con la *Odisea* de Homero: Bloom se relaciona con Odiseo y Stephen Dedalus con Telémaco, el hijo de Odiseo.

La obra y la vida de James Joyce se dice que se confunden como una mitología. Los personajes de sus libros son la gente que conoció y de la que oyó hablar.

El libro que reseñamos consta de seis partes:

1-*Las Epifanías*, cuarenta pequeñas prosas, el inicio de Joyce en la literatura. El autor tenía veinte años cuando las escribió.

2- El *Retrato del artista*, ensayo de ese primer Joyce, arrogante y alucinado.

3-*Dublineses*: quince cuentos juveniles.

4-*Giacomo Joyce*, una novela pequeña que es una carta de amor que adelanta el lenguaje de Ulises.

5-*Finn's Hotel*.

6-Un Anexo que incluye;

-Tres cuadernos: el de París y el de Pola son una compilación de fragmentos para un manual de estética. El de Trieste incluye notas sobre sus amigos, seres queridos y enemigos.

-Fragmentos de un borrador del *Retrato del artista* adolescente.

-Cuentos infantiles: dos cuentos sobre gatos, diablos y policías que Joyce escribió para su nieto Stephen.

-Diario de Dublín de Stanislaus Joyce, su hermano mayor.

James Joyce nace el 2 de febrero de 1882 en Dublín, cuando Irlanda no era aún una nación. Tras la temprana muerte de un bebé, James es el primogénito. Sus padres son John Stanislaus Joyce, de Cork, y la dublinesa Mary Jane Murray. Los dos son

pobres. Su hermano Stanislaus nació dos años después.

James cursa sus estudios en el prestigioso castillo jesuítico de Clongowes Wood. Era un niño tímido y aplicado. A los nueve años hace un poema elegíaco dedicado a Charles Stewart Parnell, el “rey sin corona” irlandés. Como la situación económica de la familia empeora, Joyce vuelve a casa y estudia por su cuenta. En 1893, tras pasar por los Hermanos Cristianos, ingresa en el jesuítico Belvedere College, acompañado de su hermano. Defiende de los jesuitas su orden, la disciplina moral y el autoanálisis. Es entonces cuando lee a Horacio, Ovidio y Homero, y hace redacciones sobre temas clásicos. Habla del coraje del “astuto Ulises” y la ceguera del “brutal Aquiles”.

Con quince años se declara un artista. Además de escribir, toca algunas piezas de piano y tiene una buena voz de tenor. En 1897 escribe *Moods* (una colección de poemas) y *Silhouettes*, unas prosas breves.

En el Nighttown de Dublín descubre el pecado y gasta el dinero que obtiene de los premios en prostitutas.

Antes de empezar la universidad descubre al dramaturgo noruego Henrik Ibsen.

En 1898 comienza sus estudios en el University College, eligiendo lenguas modernas para luego estudiar Medicina.

Aboga por un teatro realista, pero iluminado por autores como el nórdico Yggdrasil.

Escribe un ensayo sobre Ibsen. Contacta con Yeats, George Russell y Lady Gregory.

En 1902 acaba sus estudios preparatorios y decide ir a la Universidad de París para estudiar Medicina y escapar de su país, como Wilde y como Shaw.

En 1904 se instala en Zurich acompañado por Nora Barnacle, su esposa. Allí empezó a trabajar como profesor de inglés, y, posteriormente, se trasladó a Trieste (Italia). En 1906 se instalaron en Roma, donde el escritor trabajó en un banco y comenzó a escribir *Ulises*. Ya en 1910, regresaron de nuevo a Trieste. Tuvieron dos hijos, Giorgio y Lucía.

En 1912 regresó a Dublín por última vez.

El autor murió el 13 de enero de 1941 en Zurich (Suiza), adonde había acudido a refugiarse, después de vivir en París.

Para los irlandeses, es como Goethe para Alemania o Dante para Italia.

Visita a la bodega
Barco de las culebras
Pesquera de Duero
17 de Junio de 2022





"Un Muro de colores"

Alumnos/as y profesora CITE 1º

En nuestro Centro tenemos el enorme privilegio de poder disfrutar de un precioso jardín, pequeño pero encantador. A finales de marzo, nos sorprendió con el resurgir de unas plantas que creíamos muertas. Las abundantes lluvias de este año y los esmerados cuidados de los jardineros, han hecho que esta sea una de sus primaveras más esplendorosas.



Este año hemos querido contribuir al encanto de este singular rincón de nuestro Centro, y para ello, en el mes de abril, dentro del Proyecto "Pinta de verde tu futuro" que estamos llevando a cabo, hemos realizado la actividad "Un Muro de colores".

Complementando nuestra Programación de 1º de Naturales, hemos llevado a cabo (acompañados por las miradas curiosas de los transeúntes que pasaban por la calle... camino de Mercadona) una plantación de bulbos.



A pesar de no haberlo hecho nunca, no nos resultó difícil. Simplemente seguimos estas pequeñas pautas:

- ✓ Debemos cavar un pequeño agujero y poner el bulbo con el punto de crecimiento hacia arriba.
- ✓ La profundidad dependerá del tipo de bulbo, unos 3-5 centímetros, que será mayor si el bulbo es más grande, llegando a una profundidad de 20 centímetros en caso de bulbos de gran tamaño, como los de las cañas de las Indias.
- ✓ La distancia entre bulbos dependerá del tamaño que alcanzará la planta, cuanto mayor es el tamaño que vaya a alcanzar, mayor será la distancia a la que colocaremos los bulbos.

A nuestro particular "gardening" le hemos añadido una ficha señalando las principales características de algunos de los bulbos que plantamos, las que hemos estudiado en el interesante y a veces odiado (no es de extrañar... ¡es interminable!) tema "Los seres vivos".

Y como colofón a esta actividad, no podía faltar la plantación estrella, la que desde pequeños nos hizo comprender lo que eran las semillas, la germinación, los tropismos... ¡las lentejas! Y por supuesto con su vasito de yogurt incluido.



En este mes que ha transcurrido, nuestros bulbos han crecido considerablemente, y no solo lo hemos podido comprobar nosotros. No son pocas las personas que se paran y miran asombradas nuestro terrario a través de las verjas. Algunas incluso hacen intención de entrar al jardín, pero finalmente no se atreven. A las tradicionales inspecciones de nuestros mayores a la marcha de las diferentes obras que se realizan en nuestra ciudad, se han añadido las del crecimiento de los bulbos y las plantas de este pequeño huerto.

Ahora solo nos queda esperar que florezcan, a ser posible antes de que terminemos el curso, y así poder disfrutar de nuestro **Muro de colores**.



Amaryllis

Amaryllis es el único género en la subfamilia Amaryllidoideae (tribu Amaryllideae) de la familia Amaryllidaceae de las flores, con dos especies. La más conocida de las dos, Amaryllis belladonna, es originaria de la región del Cabo Occidental de Sudáfrica, en particular de la zona costera del suroeste entre el cabo del Buena Esperanza y Estrella. Desde muchos años ha sido cultivada entre los jardines como la "belladonna amarilla" o "belladonna", uno de los motivos es que al nombre común "belladonna" se usa principalmente para cultivares del género Hipocistis, gradualmente cambiando los meses de floración por la capacidad para florecer en invierno. Los cultivares del género Amaryllis se cultivan como las de belladonna, pero de colores blancos, amarillos, rojo de pasión en el sur de América es un híbrido, pero de mayor altura y su proporción a floración promedio de marzo, todo el año de las variedades grandes con el nombre común "TV" (TV) (TV) a la forma de flor y hábita de crecimiento de verano, solo están ligeramente relacionados con el verdadero tipo, Ulum. En el lenguaje científico de la flora por similitud en la planta, a veces se refiere "belladonna" y "belladonna".



WIKIMEDIA COMMONS: Amaryllis belladonna

GACINTO

Nombre científico: Scilla
 Nombre vulgar: jacintos
 En otros: jacintos y jacintos.
 pertenencia al reino: plantas
 De la familia: irisáceas
 planta con flor
 Reproducción: sexual (por medio de la polinización)



"Un Muro de colores"



CEBOLLA (Allium cepa)

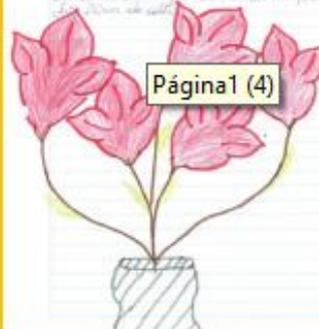
Se trata de un cultivo muy común.
 Perteneciente al Reino de las plantas, con vida.
 Es monocotiledónea, en donde destaca la raíz principal que crece y se divide en raíces de la subterránea.
 Planta con vida.
 Reproducción por semillas.
 Se reproduce desde la raíz y el tallo, creciéndole de un lado.
 Su cultivo es común y se utiliza para cocinar y para hacer aceite.
 Se utiliza en la cocina y en la medicina para tratar la hipertensión y la diabetes.
 Se utiliza en la medicina para tratar la hipertensión y la diabetes.
 Se utiliza en la medicina para tratar la hipertensión y la diabetes.



WIKIMEDIA COMMONS: Allium cepa

Tulipán

Se trata de un cultivo muy común.
 Perteneciente al Reino de las plantas, con vida.
 Es monocotiledónea, en donde destaca la raíz principal que crece y se divide en raíces de la subterránea.
 Planta con vida.
 Reproducción por semillas.
 Se reproduce desde la raíz y el tallo, creciéndole de un lado.
 Su cultivo es común y se utiliza para cocinar y para hacer aceite.
 Se utiliza en la cocina y en la medicina para tratar la hipertensión y la diabetes.
 Se utiliza en la medicina para tratar la hipertensión y la diabetes.



Página 1 (4)

