

# LA CALDERA

donde se guisan las cosas que pasan en el I.E.S. El Paso

0,70 €

El Paso, Diciembre de 2009

[www.ieselpaso.com](http://www.ieselpaso.com)

Siglo XXI NÚMERO 4

## Contenidos

Editorial	1
Opinión	2-3
Noticias	4-7
Historia	8-13
Sociedad	14-15
Ocio y pasatiempos	16
Cultura	17
Agenda	18

## LLEGA LA NAVIDAD

Por fin llega la época del año en la que aparte de sentir más frío, entre otras cosas, por que bajan las temperaturas, nos dedicamos al consumismo. Estas navidades en las que cada uno suele sentirse especial, por el encuentro con la familia, el exceso de comida o por el hecho de no tener clases, os recomendamos que la viváis con alegría y satisfacción, un año más.



Desde la dirección del centro y de la organización del Periódico "La Caldera" os deseamos, tanto estas navidades como el nuevo año que comenzaremos, los mejores deseos y que podamos recargarnos para empezar con ganas lo que nos queda de curso escolar. ¡FELICES FIESTAS!



## VALOREMOS A NUESTROS MAYORES

Durante este primer trimestre se han realizado varios trabajos con las personas más sabias de esta isla, nuestros mayores. El Cabildo de La Palma, ha realizado un concurso que ha motivado a muchos jóvenes a participar narrando historias de los ancianos residentes en centros de la isla; el alumno del IES El Paso, Bernabé V. S., ha sido el afortunado ganador de este certamen (Palabras Mayores), siendo galardonado con un portátil, mientras Dña. Josefa Martín M. (la señora que se prestó a contar sus vivencias) con 600 €.

De esta manera, os invitamos a seguir descubriendo historias de personas mayores, las cuales tienen mucho que contar.

**Página 6 y 11**

## Y DE CONCURSOS VA LA COSA

El ayuntamiento de El Paso ha realizado un concurso de postales navideñas, constituido en una sola categoría y con tres premios, la originalidad ha sido el especial factor de selección por parte del jurado, el cual, ha recibido muchos diseños, y cada cual con su propio estilo y forma.

**Página 19**

## ¡¡GANA DESAYUNOS GRATIS EN LA CAFETERÍA!!

Comprueba este ejemplar de "La Caldera" por la parte trasera, completa su acertijo y entrarás en el sorteo de desayunos gratis en la cafetería de nuestro centro durante una semana.

**Página 20**

### Puntos de interés especial:

• ¿Quieres participar en el periódico del I.E.S. El Paso?

Es tan fácil como empezar a escribir, diseñar o dibujar sobre lo que te interesa y enviarlo al e-mail del periódico "La Caldera": [periodico@ieselpaso.com](mailto:periodico@ieselpaso.com)



Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que ha leído. Jorge Luis Borges (1899-1986) Escritor argentino.

**LA CALDERA**

donde se guisan las cosas que pasan en el I.E.S. El Paso

**Organiza todo esto:**

José Carlos Jerez.

**Participantes:**

**Opinión:**

Elisa R.A. (1º Bach "B")-Sandra P.C.(1º Bach "B")-Noemi (1º Bach)-Trini I.A. (1º Bach "B")-Tamara R.A. (3º "C")-Iruya S.M. (1º Bach "B")-Desiré F.R. (1º Bach)-Kavin P.R. (3º "A")-A.H.D. (3º "A").

**Noticias:**

Tanausú M. (3º "C")-Sergio A.G. (3º "C")-Tomás P.D. (3º "C")-Amelia C.A. (3º "C")-Vanessa C.P. (3º "C")-Ángel R.R. (3º "C")-Sandra P.S. (3º "C")-Guillermo G.G. (3º "C")-Sergio P.R. (3º "C")-Tamara R.A. (3º "C")-Solanyi L.S. (3º "C"). Tatiana H. (3º "C")-Cintia A. (3º "C")-Natalia R. (3º "C")-Ester V.S. (3º "C")

**Historia:**

Gloria María Taño Martín (Profesora y madre de alumno)-Andrea R.C. (4º "A")-Amelia C.A. (3º "C")-Bernabé V.S. (1º Bach)-Claudia P.G. (4º "A")-Isaac A.M. (4º "A")-Lila S. (3º).

**Sociedad:**

Francisco José Santana Álvarez (representante de las familias en el Consejo Escolar)-Adolfo R.M. (1º Bach "A")-Irga S. M. (Alumno de 5º de Primaria en el C.E.I.P La Rosa-Camino Viejo).

**Ocio y Pasatiempos:**

Natanael P. (3º "B").

**Cultura y Agenda:**

Cristian R. (3º)  
Concejalía de Cultura y Juventud del Ayuntamiento de El Paso

**Humor:**

Jennifer C. (4º "C")-Silvia C. (ex-alumna)

**Colaboraciones:**

Rosario R.M. (1º Bach)  
Trini I.A. (1º Bach "B")  
Adolfo R.M. (1º Bach "A")  
Cristian R. (3º)  
Ricardo Hernández Bravo.  
Fátima Perestelo Sangil.  
José Javier Fernández Ventas.  
José Clemente García (Chicho).  
Esther Barreto Cabrera.  
Beatriz Castellanos García.  
Natalia Pais Álvarez.

**Diseño Portada:**

Bernabé V.S. (1º Bach "A")

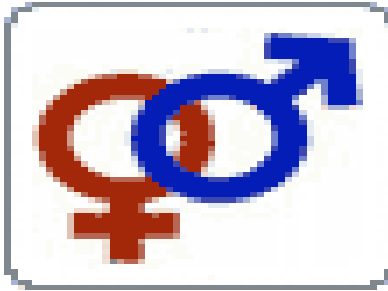
**Impresión:** (Conserjería I.E.S.)

María Isabel García González.  
Carmen Nieves Cáceres Acosta.  
Pilar Rodríguez Gutiérrez.  
Inodelbia

\* La Caldera se reserva todos los derechos sobre la reproducción de los contenidos de esta publicación, quedando prohibida su distribución con fines lucrativos, y no haciéndose responsable de las opiniones vertidas en sus artículos.

Los hombres que firmamos esta Carta reconocemos la labor que el movimiento de mujeres ha realizado por la conquista de sus derechos. Una lucha de siglos que ha mejorado considerablemente la situación de

**CARTA DE LOS HOMBRES POR LA IGUALDAD DE GENERO**



las mismas, pero, ante el desarrollo personal y todo, ha hecho posible una sociedad más equitativa y unas relaciones más equitativas entre mujeres y hombres. Somos conscientes de que aún vivimos en una sociedad desigual en las relaciones entre los sexos. Una injusticia que, en determinados ámbitos, sigue dando privilegios a los hombres y discriminando a las mujeres, relegándolas a un segundo plano.

Entendemos, como asimilamos, que el avance de las mujeres no se ha correspondido ni con una implicación generalizada de los hombres en estas justas reivindicaciones ni con el consecuente equilibrio, reformulación y adecuación de los papeles que ambos sexos desempeñan en los espacios públicos y privados. Como resultado, las mujeres continúan soportando numerosos obstáculos en el

ámbito público que, con las excesivas cargas que se asignan en lo privado, tienen repercusiones negativas para su calidad de vida y sus oportunidades de

desarrollo personal y participación social. Afirmamos que la manifestación más terrible de esta desigualdad es la violencia de género. Una violencia ejercida de forma cruel y cobardemente por algunos hombres por sus prejuicios sexistas. Una violencia que rechazamos con contundencia, invitando a toda la sociedad a unirse a esta repulsa, y condenando a los agresores a que cesen en sus maltratos y sean hombres respetuosos e igualitarios.

No nos gusta la imagen social que tradicionalmente asocia a los hombres a la dominación y nos desvincula de lo afectivo. Abogamos por una sociedad que reformule sus valores, garantice una relación más igualitaria entre sexos y establezca un reparto de tareas y responsabilidades equitativo y no estereotipado.

Por todo ello, asumimos los siguientes compromisos: Compartir y apoyar las justas demandas del movimiento de mujeres contra las discrimina-

ciones de género, reivindicando igualdad dignidad, derechos y libertades para ambos sexos.

Manifiestamente nuestro rechazo hacia cualquier forma de sexismo, haciendo especial hincapié en nuestra condena de la violencia de género.

Defender un modelo de sociedad basado en el respeto a las diferencias y la igualdad de los seres humanos.

Implicarnos activamente, desde nuestros ámbitos de responsabilidad, en el desarrollo de acciones para lograr una sociedad más justa para ambos sexos, libre de prejuicios de género y en la que el reparto de responsabilidades en la vida pública y privada, el trabajo y la participación social sea equitativo.

Evitar el uso de formas de representación que estereotipen a los sexos y subordine e infravalore a la mujer.

Reconocer y valorar la contribución que las mujeres han hecho y hacen al patrimonio cultural, la economía, la convivencia, la política... y el desarrollo de nuestra tierra.

Animar al resto de los hombres a unirse pública y activamente a esta lucha por la Igualdad, convencidos de que éste es un camino necesario y beneficioso para tod@s.



## MALA ORGANIZACIÓN EN EL CENTRO

ELISA R.A. 1º BACHILLERATO "B"

Cada año, al comenzar el curso, entran al centro unos 500 alumnos que se reparten o se intentan repartir de la manera más equitativa posible en los diferentes cursos. Pero, a mi manera de ver, existe un problema en esta distribución y es que, hay clases, en las que se llegan a superar los 30 alumnos, lo cual me parece que las únicas consecuencias que pueda tener son negativas. Reconozco que, en realidad, no sé el por qué de este "método", aunque puedo suponer sin mucho temor a equivocarme que se debe a que cuántos más cursos, más profesores "quejicas" que deberá mantener la Consejera de Educación, la señora Milagros Brito (cuya característica principal no es la generosidad y el sentido común precisamente), pero creo que tampoco debe ser tan difícil conseguir que haya unos 20 – 25 alumnos por aula, haciendo así más sencilla tanto la labor de aprendizaje de los estudiantes, como la de enseñanza por parte de los docentes.

De cualquier forma, no soy la única persona que ha llegado a esta conclusión así que espero que, algún día, se lleve a cabo en éste y en todos los centros que lo necesiten.



## GRACIAS CRISIS

SANDRA P.C. 1º BACHILLERATO "B"

Una prioridad en la isla de La Palma era la construcción de una autopista, cuya propuesta de construcción había sido aprobada. La decisión de construir esta autopista ha generado mucha polémica en la Isla Bonita. A algunos habitantes les pareció buena la idea de la construcción de ésta, debido a que se llegaría antes al lugar deseado y habría que hacer menos pausas durante el recorrido. Por otra parte otras personas, incluyéndose entre ellas, opinaban que era una mala idea construirla, ya que el dinero empleado en esa infraestructura se podría emplear en algo verdaderamente necesario para la isla y sus habitantes, como por ejemplo mejorar la red de transportes. También le quitaría encanto al paisaje y derribarían las casas que se encontrarían en el trayecto de su construcción. Después de un tiempo, decidieron que sí se construiría dándoles igual la opinión de gran parte de los habitantes del Valle de Aridane. Pero finalmente, después de tanta polémica, la autopista no se construirá, y todo ello gracias a la crisis.



## 6 AÑOS EN EL INSTITUTO

TRINI I.A. 1º BACHILLERATO "B"

El instituto de El Paso ya lleva 6 años recibiendo alumnos. Empezó con los alumnos de ESO que tenían que bajar hasta Los Llanos y las clases se han ampliado con dos módulos, un Bachillerato científico y uno de letras. A pesar de lo poco que lleva ya ha habido varios proyectos; como los proyectos bilingües y los viajes que se han hecho. Pero no todo es bueno en el instituto. Hay muchos defectos como las goteras en el pabellón, las persianas se caen y las excreciones de paloma que nadie limpia. Por eso debemos seguir avanzando y corregir nuestros errores. Arreglar las goteras, limpiar las cacas y reparar las persianas.

## LA CREATIVIDAD EN CLASE

ANÓNIMO



La verdad es que este es el primer instituto en el que he estado y como no conozco más, no puedo compararlo ni para bien ni para mal, con ningún otro (o puede que no me apetezca pensar).

La única cosa que creo que les falta a todos los institutos es potenciar la creatividad del alumno. Ya sé que es muy complicado, pero pienso que la educación tal y como se imparte hoy en día no es la mejor forma de construirnos como personas que deben mejorar el mundo.

Opino que si los alumnos interactuaran más con la materia, como si fueran los mismos los que la descubren (eso estaría bien en matemáticas) nos quedaríamos mucho más con las cosas y pondríamos más interés en todas las materias. Las clases deberían ser mucho más bidireccionales (o es que no se dan cuenta que la mayoría de los alumnos no comprenden realmente lo que dan en clase y por mucho que estudien suspenden), al final todos descubrirían que aprender es divertido y explotariamos más nuestro potencial. En realidad esto no es tan complicado hay bastantes iniciativas (sobre todo en primaria e infantil) para "aprender a aprender" y que no se nos olvide al día de después del examen.

## SEGUIMOS A PEOR

NOEMÍ 1º BACHILLERATO



Un estudio del Instituto de Innovación Educativa Cisneros de Madrid reveló que del 10 al 25 por ciento de las bajas médicas de profesores tienen causas psicológicas, como estrés o depresión, motivadas por situaciones de violencia escolar.

Cada vez se repite más la situación de acoso, psicológico o físico, en los centros educativos. Puede producirse entre alumnos, de profesores a alumnos y de alumnos a profesores. Todos son preocupantes para el normal desarrollo educativo, pero este último tiene una moderna forma de realizarse, mediante las nuevas tecnologías.

Los profesores con el paso de los años han perdido medios para imponer disciplina y como consecuencia, autoridad. Tienen que soportar, muchas veces burlas, y, en ocasiones, insultos. En la actualidad se ha ido creando el ciberacoso, que consiste en el uso de redes sociales, tales como el Facebook o el Tuenti, para colgar imágenes de personal docente con intención vejatoria. En Youtube también se pueden encontrar numerosos videos de profesores impartiendo clase o reprendiendo a algún alumno.

Aunque el pasado curso las agresiones a profesores disminuyeron casi un 18.6 por ciento, se han incrementado los casos de indisciplina que complican el funcionamiento de las clases, según datos del sindicato de profesores Anpe.

## "EL ABORTO"

TAMARA R.A. 3ª "C"



El aborto debería estar prohibido entre los jóvenes de 14 y 17 años porque ponen en peligro su propia vida y no saben lo que se pierde por ser madre.

Hay muchas chicas que quieren abortar porque han sido violadas o por embarazo no deseado, pero la mayoría lo quiere perder porque han sido violadas y esas criaturas no tiene nada de culpa.





## EL MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS EN EL INSTITUTO

IRUYA S.M. 1º BACHILLERATO "B"

Cada día el sector de la informática avanza a mucha velocidad mejorando cada vez más y creando cosas mas sofisticadas, con mayores prestaciones.

Hoy en día con todo lo que tenemos y las innovaciones que hay, se podría enfocar la educación desde otro punto de vista y empezar a cambiar la forma de dar clases. Ya que tenemos muchos recursos al alcance de la mano y de fácil acceso.

Da la impresión, que los profesores tienen miedo a usar esas tecnología, ya que nosotros los adolescentes somos los mas que las usamos y los que experimentamos con ellas.

Por otro lado no solo pueden ser los enseñantes los culpables de que no se den las clases de otros formas y se utilicen otros recursos para impartirlos, la consejería por su parte tiene que hacer un esfuerzo y pensar mas en las muchas formas que hay, hoy en día, y ya al alcance de todos nosotros.



## LA IRONÍA DE LA VIOLENCIA

KEVIN P.R. 3º "A"

Cuando hablamos de violencia, hablamos de una agresión que se produce física o psicológicamente. Pero desgraciadamente nuestra cultura y religiones tratan de convencernos de que Dios nos hizo para vivir en paz, cuando está en nuestra naturaleza destruirnos mutuamente.

Claramente la diferencia de ideas, culturas y religiones crea conflictos en nuestra sociedad. A su misma vez. Organismos mundiales como las Naciones Unidas tratan de que ciertos países no entren en guerra.

En conclusión, la violencia es algo que no se podrá parar ya que de por sí el ser humano es agresivo por naturaleza.



## INTERESES ¿DE QUIÉN?

DESIREÉ F.R. 1º BACHILLERATO

Antes cada año hacíamos diversas actividades que contribuían a mejorar la relación en el grupo y nos permitían pasar un buen rato. Ahora ya no. Y todo esto se debe a la interminable guerra que tiene el profesorado con la consejera de educación. El

profesorado reclama un aumento de sueldo y la consejería se niega a dárselo, por tanto, el profesorado ha decidido no hacer ningún tipo de actividades extraescolares, viéndonos afectados los que menos culpa tenemos, el alumnado. A nadie le ha importado nuestra opinión, tal vez tengan razón y simplemente seamos unos adolescentes que solo miramos por nuestro propio bienestar, cosa de la que tanto se quejan, pero ellos no hacen algo muy diferente.



## LA BISEXUALIDAD

A.H.D. 3º "A"

Hoy en día, cuando por fin la homosexualidad está siendo aceptada, y ya nadie usa "gay" y "lesbiana" en tono despectivo (por lo menos, casi nadie), veo que los prejuicios se están empezando a enfocar hacia esta parte de la población: los bisexuales.

Hace poco escuché: "Yo no tengo nada contra los gays y las lesbianas, a mí los que me dan rabia son los bisexuales, que quieren las dos cosas a la vez". ¿Es esto lógico? Nadie hace mucho caso de los bisexuales en la sociedad actual, por lo menos que vea.

En mi opinión, esto está sucediendo porque muchos jóvenes toman esta orientación sexual como una moda. ¿Quién no ha visto en el Tuenti fotos de dos chicas dándose un beso en los labios? La verdad es que yo también lo he hecho, pero tras pensarlo bien me he dado cuenta de que si todos los hacemos, cuando alguien lo haga como reivindicación, nadie lo tomará en serio. ¿Tal vez lo haría más fácil? Yo creo que no, nadie debería bromear con la sexualidad.

## CARTAS A LA DIRECCIÓN buzón de La Caldera situado a la entrada del Centro

### "No hay recursos"

Buenos días, hoy quería hablarles de las salidas que hay para formarse profesionalmente, y es que, con tan buenas instalaciones que tiene este instituto, no hay ni

siquiera un Ciclo de Grado Superior (CFGS) y solamente hay uno de Grado Medio. Con razón, siempre se escucha que los del Eusebio siempre salen mejor preparados profesionalmente, y no sólo



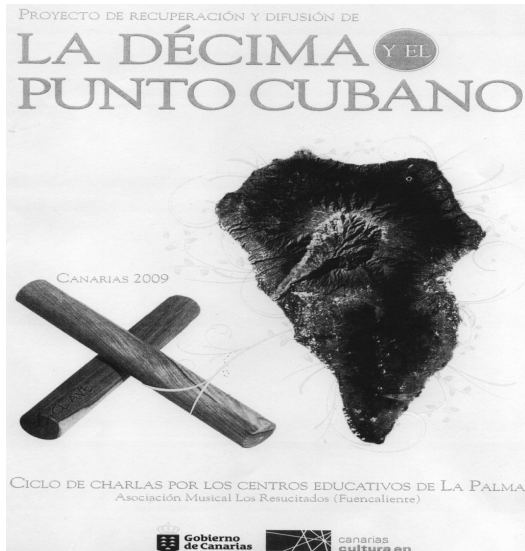
este instituto sino a nivel de toda la isla, porque simplemente aquí no hay recursos para formarse en la isla.

Anónimo 3º "A"

## CHARLA: LA DÉCIMA Y EL PUNTO CUBANO

Tanausú M.-Sergio A.-Tomás P. 3º “C”

El pasado jueves 5 de noviembre tuvo lugar en el Aula de Audiovisuales del IES El Paso una charla impartida por el joven poeta y versador de Fuencaliente Yapci Bienes, miembro de la ASOCIACIÓN MUSICAL “LOS RESUCITADOS” de Fuencaliente, dedicada al rescate y difusión de la décima y el punto cubano por los centros educativos de La Palma.



Cartel anunciador del proyecto y de las charlas por los centros educativos

La citada charla, organizada en colaboración con profesorado del Departamento de Lengua del IES El Paso, consistió en una introducción al conocimiento de la décima y el punto cubano, y a ella asistieron y participaron alumnos y alumnas de 3º de la ESO del Centro.

En la charla, que duró aproximadamente una hora (con cada grupo), Yapci enseñó a los alumnos y alumnas asistentes la historia y orígenes del Punto Cubano así como algunas técnicas que utilizan los versadores para componer sus rimas, caracterizadas por su improvisación.

Además improvisó rimas a partir de temas propuestos por los alumnos, utilizando el laúd, instrumento que, junto a la guitarra y las claves, se usa como acompañamiento del punto cubano.

## COCTEL DE NOTICIAS DEL I.E.S.

**La Caldera./ Boletín Informativo:** A comienzos del presente curso la Dirección, a través de los tutores durante la primera reunión con los padres, ha distribuido un Boletín Informativo en el que se recoge información del presente curso (tutores, horarios de atención,...). La novedad es que el Boletín se editó en el formato que se usa para el periódico con objeto de hacerlo más manejable.

**Proyectos:** Para el Curso 2009/2010 el Centro cuenta con: Secciones Bilingües (Inglés) para 1º, 2º y 3º ESO; “Red Canaria de Escuelas Solidarias”; Intercambio “eTwinning” con centro de Francia; Huertos Escolares del Cabildo; Periódico “La Caldera”; “La máscara del amor” para la prevención de la violencia de género; y los Proyectos educativos de mejora: “Otra



## PROYECTO DE INTERCAMBIO CON UN CENTRO DE FRANCIA

Amelia C.-Vanessa C.-Ángel R.-Sandra P. 3º “C”

El Departamento de Francés del IES, a través de su profesor, José Javier Fernández Ventas, trabaja en un proyecto educativo de intercambio Europeo dentro del organismo “etwinning”, una plataforma educativa que engloba todos los centros de la Unión Europea. Dicho intercambio tiene previsto realizarse con el centro “Debussy” de la localidad francesa de Compiègne.

Este proyecto es una presentación de los espacios verdes palmeros, especialmente los espacios naturales de el Cubo de la Galga, un estudio de su flora más característica (líquenes, helechos, musgos,...) También se quiere hacer referencia a las leyendas vinculadas con estos espacios, es por ello que se ha elegido El Salto del Enamorado pues tiene lugar en el mismo municipio. Por otra parte, el centro de francés van a presentar los espacios naturales del bosque de Chantilly y del de Compiègne, en este último tiene lugar la berrea de los ciervos almizcleros.

Dicha actividad se está realizando con el curso de 2º ESO “B” y con deuxième de secondaire del centro francés, porque había que elegir a un grupo y se decidió, según el profesor responsable del proyecto, que el grupo de 2º “B” era el más adecuado, en parte porque la profesora francesa imparte un curso del mismo nivel en Francia, y con ella y sus alumnos se lleva tres cursos manteniendo correspondencia.

Los alumnos, mayoritariamente, conocerán otros espacios naturales dentro de la Unión Europea. Este proyecto permite, además, el acercamiento a través de internet a pesar de que los centros y los alumnos participantes en los mismos se encuentran a unos cuantos miles de kilómetros de distancia.



“Cubo de la Galga” donde se realizará el estudio

forma de aprender” y “Convivir es bonito”. Así como aquellos solicitados, de cuyo conocimiento tendrán cumplida información en posteriores ediciones.

**Fechas de Evaluaciones:** En la CCP celebrada el pasado 4 de noviembre, a la que asisten los Jefes de Departamento, se aprobaron las siguientes fechas para las evaluaciones:

- Primera Evaluación sin Nota: 26, 27 y 28 de octubre.
- Primera Evaluación: 10, 14, 15 y 16 de diciembre, y Entrega de Calificaciones: 21 de diciembre
- Segunda Evaluación: 15, 16, 17 y 18 de marzo, y Entrega de Calificaciones: 22 de marzo
- Tercera Evaluación: A determinar por la Consejería.

**Información en Página Web:** [www.ieselpaso.com](http://www.ieselpaso.com) donde los padres/madres pueden acceder a información general de sus hijos (notas, amonestaciones, faltas de asistencia...), además de toda la que el centro ofrece a la comunidad educativa. Como novedad, este curso se incluye: documento informativo y protocolo de actuación en caso de Gripe A. Las claves de acceso a las zonas restringidas hay que solicitarlas en la Secretaría.

## EL JOVEN BERNABÉ V. S., GANA EL PREMIO DEL CONCURSO “PALABRAS MAYORES”

Ester V. S. 3º “C”

El joven estudiante de 1º de bachillerato del IES El Paso, Bernabé V. S., ha obtenido el primer premio del concurso intergeneracional “PALABRAS MAYORES”, acción organizada e impulsada por la Consejería de Asuntos Sociales y Sanidad y el área de Juventud del Excmo. Cabildo Insular de La Palma, dirigida a estudiantes de enseñanza secundaria y bachillerato y personas mayores de 65 años residentes en los centros de mayores de la isla.

El trabajo premiado, titulado “DONDE ACABAN LAS GUERRAS”, fue elaborado a partir de las experiencias vividas por Dña. Josefa Martín Martín, (Residencia de Mayores de Tazacorte), y despertó el interés máximo del jurado al tratarse de un relato sobre la guerra civil española que marcó profundamente a su protagonista.

Además, el jurado, integrado por la Consejera de Asuntos Sociales y Sanidad, Maeve Sanjuán, y destacados representantes de la cultura de la isla, como Elsa López, Manuel Plata “Bejeque”, Antonio Abdo y Pilar Rey, ha tenido en cuenta la elaboración, por el joven, de una historia bien narrada, con

una escritura literaria de gran valor, y ha destacado el carácter dramático, serio y contundente del relato seleccionado.

Para el Cabildo de La Palma, este concurso tenía un doble objetivo ya que, por una parte, se pretendían fomentar las relaciones intergeneracionales entre los jóvenes alumnos y las personas mayores residentes en los centros de la tercera edad de la isla y, por otra, a través de estos encuentros, propiciar el rescate de historias de vida, experiencias... de los mayores de la isla de La Palma.

En este sentido, la institución insular ha mostrado su satisfacción por la participación en el citado Concurso y espera que esta iniciativa haya despertado en el alumnado el interés por recuperar el valioso patrimonio que encierra la sabiduría de los mayores.

Para el alumno autor de la historia ganadora del concurso, se ha otorgado un premio consistente en un ordenador portátil, mientras que el mayor protagonista de la historia ha sido premiado con 600 euros.

El fallo del jurado se hizo público en el marco de las actividades conmemorativas del “Día Internacional de las Personas Mayores”.

La redacción ganadora aparece publicada en la página 10 de este periódico. Asimismo, puede ser visitada por todos los interesados en la web del Cabildo de La Palma [www.cabildodelapalma.es](http://www.cabildodelapalma.es)

## EL TEATRO CANARIO

Guillermo G.-Sergio P.-Tamara R.-Solanyi L. 3º “C”

El pasado 10 de noviembre de 2009 tuvo lugar en la Casa de la Cultura del Il. Ayuntamiento de la Ciudad de El Paso, a las 12:30 horas, una representación teatral a cargo de la compañía “DELIRIUMTEATRO” a la que acudieron alumnos de 3º de la ESO y del grupo de 4º C del I.E.S. El Paso.

La representación la llevaron a cabo los actores de la citada compañía teatral: Soraya y Seven de Tacoronte (Tenerife). El actor, Seven, afirmaba “llevar prácticamente toda la vida en el teatro”, mientras que la actriz, Soraya “tan solo” lleva unos 15 años en el teatro”. Dichos actores explicaron que “el teatro necesita de mucho tiempo para prepararlo y aprenderse el guión para que todo salga muy bien y para transmitir emociones al espectador”.

La razón de la obra se enmarca dentro un programa desarrollado en la isla de Tenerife denominado “Difusión del teatro en Canarias” para motivar al público, en general, y al joven, en particular, a que vuelva a ir a las funciones de teatro, ya que según afirmó el actor y director de la obra Seven: “El teatro es como un partido de fútbol, hay partidos buenos e interesantes o abu-

rridos y sin emoción”.

La función comenzó con una representación, con títeres, de la obra de Cervantes “Don Quijote de la Mancha”, en forma de comedia, que arrebató muchas risas al público asistente. A continuación, haciendo como si se hubieran olvidado del guión, pasaron a mostrar y enseñar a los alumnos como ensayar un fragmento de una obra teatral. Para ello, Seven, interpretando el papel de director de la obra, y Soraya, interpretando el de actriz, comenzaron a interpretar el ensayo de un fragmento de la obra “La vida es sueño” de Calderón de la Barca. Para ello, solicitaron la presencia en el escenario de 4 o 5 alumnos y alumnas voluntarios para participar en dicho ensayo, enseñándoles a situarse en la piel del protagonista con objeto de que aprendiesen a sentir lo que sentía el personaje de la obra y del fragmento, Segismundo, y que era soledad, tristeza, ira e ignorancia por no saber porque lo habían encerrado. La finalidad era que los alumnos comprendiesen y se familiarizaran con la preparación de la interpretación de un personaje en una obra de teatro.

Para finalizar los actores de Deliriumteatro se pusieron a disposición de los alumnos para resolver cualquier duda o curiosidad que les hubiera despertado el simulacro de representación teatral, abriendo un turno de preguntas.



Imagen del momento en el que alumnos/as voluntarios se encuentran en el escenario de la Casa de la Cultura junto con los actores de Deliriumteatro



## CHARLA SOBRE DISCAPACIDAD

Tatiana H.-Cintia A.-Natalia R.-Ester V. 3º "C"

El 16 de septiembre pasado, en el aula de audiovisuales del IES El Paso, Dña. María Muñoz dio una charla sobre discapacidad con el fin de concienciar y sensibilizar a los alumnos del centro respecto a su convivencia con alumnos que presentan problemas de movilidad, dado que el IES El Paso es centro preferente de alumnos motóricos y tiene sus instalaciones adaptadas para ello. Trato de explicar con ejemplos como podemos ayudar a los alumnos del centro con dificultades motóricas.

## REPOBLACIÓN DE PLANTAS DE LA CUMBRE

Amelia C.-Vanessa C.-Ángel R.-Sandra P. 3º "C"

El pasado mes de noviembre, como viene siendo habitual cada curso escolar, tuvo lugar la actividad de repoblación de plantas de la cumbre.

Dicha actividad, organizada por el departamento de Ciencias Naturales en colaboración con miembros del Parque Nacional de La Caldera de Taburiente, está dirigida a alumnos de 4º, Sin embargo al no realizarse con estos alumnos el curso pasado, por estar suprimidas las actividades extraescolares, se ha realizado este curso con los alumnos de 1º de bachillerato.

En primer lugar, la actividad comenzó con una charla en el aula de audiovisuales del Centro, donde el monitor del parque explicó el objetivo de la actividad, como surgió, algunas características de las zonas a repoblar y de las especies utilizadas. A continuación los alumnos plantaron las semillas que trajo el monitor en pequeñas macetas de plástico. Para ello se utilizó una mezcla de turba con la tierra de la parcela del huerto que esta al lado del terreno de lucha del IES. Cada alumno puso su nombre en las macetas para responsabilizarse de ellas hasta el día en que se trasplanten en la cumbre.

La actividad terminara en Abril o Mayo cuando se trasladen los plantones a la zona de repoblación a lo que se les llevara los alumnos en guagua.

## TALLER DE DROGAS

Guillermo G.-Sergio P.-Tamara R.-Solanyi L. 3º "C"

Los alumnos de 2º de la ESO se encuentran asistiendo, desde el pasado mes de noviembre, a un taller sobre drogadicción y las consecuencias que su consumo conlleva para la salud.

Rosana, trabajadora del Cabildo de La Palma y encargada del proyecto, les ha explicado en la charla inicial en qué consisten los talleres.

## DERECHOS HUMANOS: ¿QUÉ ES ESO?

### LA ODISEA DE AMINATOU

La Caldera./ El pasado 13 de noviembre de 2009, tras su llegada a El Aaiún (capital del Sáhara Occidental) procedente de Nueva York, la activista saharauí y defensora de los Derechos Humanos, Aminatou Haidar, le fue retirado el pasaporte y expulsada por Marruecos hacia Lanzarote, donde permanece, en su Aeropuerto, y ha iniciado, desde 15 de noviembre, una huelga alimenticia, ingiriendo únicamente agua y azúcar, como medida de presión ante su situación, de la que acusa al Gobierno español por inhibirse y actuar en connivencia con el Gobierno marroquí.



El Ministerio de Exteriores español le propuso a Haidar tres opciones y ninguna aceptó. Rechazó el asilo político y la adquisición de la nacionalidad española porque dice: es saharauí y aceptar implicaría no poder volver a su tierra natal. Y rechazó un nuevo pasaporte porque dice tener uno que se lo han requisado las fuerzas de seguridad marroquíes.

Aminatou, madre de dos hijos y que cursó estudios de literatura moderna, se ha convertido así en apátrida, como otros muchos saharauís a los que el gobierno marroquí también les ha retirado el pasaporte (por traición a la patria), incumpléndose de esta forma uno de los derechos recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de la que acaban de cumplirse su 61 cumpleaños el pasado 10 de diciembre.

Aminatou es, de esta manera, la más célebre activista en pro de que la República Árabe Saharaui Democrática sea un Estado del Sahara Occidental. Esta ex-colonia española, tras su abandono en 1976 fue ocupada por Marruecos, pese a que España estaba comprometida con la ONU para realizar su descolonización. En la actualidad el Sáhara Occidental está gobernado por Marruecos, y por ello Haidar posee la nacionalidad marroquí.

El caso de Haidar es un ejemplo más de cómo incumplir un derecho de todos sin que suceda nada, y en un momento en que se le concede el Premio Nobel de la Paz al Presidente de EEUU por, precisamente, aún no haber hecho nada. Y es que los Derechos Humanos y la ONU parecen haberse convertido en papel mojado que los gobiernos "democráticos" utilizan como excusa para lavar unas conciencias sucias de pobreza y destrucción del ser humano y su medio, pero que se desentiende de una de sus activistas más comprometidas. Por ello: Derechos Humanos ¿Qué es eso? pues, cuando podrá Aminatou ver a su familia.

## CINE PARA TODOS

Tatiana H.-Cintia A.-Natalia R.-Ester V. 3º "C"

Desde el pasado mes de octubre, alumnos de 2º bachillerato del IES El Paso vienen proyectando películas en la Casa de la Cultura Braulio Martín Hernández del Ayuntamiento de El Paso, ubicada en la Avenida Islas Canarias.

Dicha actividad cinematográfica

se viene realizando los viernes con el objetivo de recaudar fondos para el viaje de fin de curso, y a ella asiste bastante gente, mayoritariamente niños.

Entre las películas proyectadas se encuentran: Crepúsculo, Fuga de Cerebros, Alienígenas..., en dos sesiones una a las 18:00 h. y otra a las 20:00 h.

Acércate y podrás disfrutar de un viernes divertido y entretenido, al tiempo de estar



## ELEGIR LOS JUGUETES NO ES UN JUEGO: ESTA NAVIDAD REGALA IGUALDAD



*Sin juguetes también se puede jugar..., al escondite, las adivinanzas, veo veo, contar historias y muchas cosas más.*

*Y, sobre todo, ofrécele experiencias positivas a imitar, manteniendo actitudes igualitarias.*

### La Caldera./

Es el lema con el que el Instituto Canario de la Mujer del Gobierno de Canarias ha lanza-

do, para estas navidades, un folleto informativo en el que se recogen consejos orientativos acerca de la elección de los juguetes a regalar a los niños y niñas de 0-6 meses hasta los 12 años, con objeto de sensibilizar y concienciar a los padres acerca de la importancia de educar en la igualdad, comenzando para ello por los más pequeños de la casa.

Dado que el juego es una forma de divertirse, relacionarse y aprender roles y actitudes, su elección es importante pues determina el desarrollo mental y afectivo, los valores transmitidos y las opciones futuras de niños y niñas.

Así, a la hora de elegir los juegos se recomienda tener en cuenta:

- que sean para niñas y niños, indistintamente, sin diferencias por sexo.
- que sean variados y se adecuen a las preferencias personales.
- que faciliten la relación, cooperación y comunicación...

Y entre las opciones de regalos para niños y niñas, indistintamente, están:

0 - 6 meses: sonajeros, mordedores y música para bebés pues se encuentran descubriendo su cuerpo y distinguen sonidos, formas y colores.

7 - 12 meses: balancines, pelotas, juguetes sonoros, muñecas y muñecos de goma y trapo, pues empieza a explorar los objetos y reconocer las voces.

13 -18 meses: cubos para encajar y apilar, libros-juego, muñecas y muñecos flexibles, bicicletas de tres ruedas y cochecitos, pues está aprendiendo a andar y a reconocer las propiedades de las cosas.

18 - 24 meses: coches, bicicletas, pizarras, pinturas, teléfonos, muñecas y muñecos, pues comienza a hablar, comprender y descubrir el entorno.

2 - 3 años: triciclo, palas, cubos, rompecabezas, pinturas, juguetes para el baño, teléfonos, muñecas y muñecos, pues siente curiosidad por los nombres de las cosas e imita escenas familiares.

3 - 5 años: bicicletas, pizarras, magnetófonos, cuentos, marionetas, muñecos en miniatura y recreación de ambientes (granja...) disfraces y juguetes articulados, pues ya hace preguntas, aprende canciones y juega con otras personas.

6 - 8 años: juegos manuales, de preguntas y experimentos, teledirigidos, mecánicos, libros, monopatines e instrumentos musicales, pues sabe sumar y restar, leer y escribir.

9 - 11 años: deportes, maquetas, libros, juegos de estrategia y reflexión, audiovisuales, electrónica y experimentos, pues se interesa por las actividades complicadas.

más de 12 años: libros, música y videojuegos educativos, pues deja de jugar y va construyendo su identidad adulta.

El Instituto Canario de la Mujer ha editado además una guía didáctica para el análisis de los videojuegos desde la perspectiva del género que se puede consultar en: [http://www.gobiernodecanarias.org/icmujer/programas\\_4.html](http://www.gobiernodecanarias.org/icmujer/programas_4.html)

## ¡NO A LA DESCATALOGACIÓN!

### La Caldera./

Recientemente Coalición Canaria y su socio en el Gobierno de Canarias, el Partido Popular, ha presentado en el Parlamento una proposición de ley para cambiar el Catálogo Canario de Especies Protegidas aprobado en 2001 en el que figuran 450 especies endémicas o poblaciones canarias como los cetáceos. Su descatalogación, es decir, su salida del Catálogo supondrá que numerosas especies que hoy figuran como protegidas dejarían de estarlo o se vería rebajado su grado de protección, hecho que diferentes colectivos ciudadanos: grupos ecologistas, plataformas ciudadanas, partidos políticos... tildan de "atentado contra el patrimonio natural" y que "oculta eliminar de los obstáculos que presenta la naturaleza de las Islas a los proyectos depredadores de las promotoras".

La ley, si se aprueba, supondrá que: 226 de las 450 especies de flora y fauna quedarían fuera del Catálogo, 131 sufrirían una rebaja en su protección y 94 pasarían a estar protegidas pero "sólo la planta o animal que esté dentro de un espacio protegido, pues si pisa, crece nada o vuela fuera de estos lugares, dejará de ser protegido".

Si se hacen números no hay que ser espabilado para saber que la proposición saldrá adelante por los que se autoproclaman 'auténticos defensores de los intereses de Canarias'.

La conclusión es, según José M<sup>a</sup> Fdez. Palacios profesor titular de Ecología en la Universidad de La Laguna, que "en política de conservación habremos retrocedido al siglo pasado y la sociedad civil tendrá que movilizarse para tratar de impedir semejante atropello de nuestro patrimonio natural".





## **DON JUAN SUÁREZ SÁNCHEZ** **(Primer Maestro Nacional titular de El Paso)**

**Gloria María Taño Martín (Profesora del IES El Paso Curso 2008-2009 y madre de alumno del IES)**

Don Juan Suárez Sánchez nació en Ingenio (Gran Canaria) el 7 de mayo de 1858. Procedía de una familia con arraigo en la isla.

Don Juan debió estudiar en la Escuela Normal de Las Palmas, ya que ésta comenzó su andadura en 1853. Un escrito de la Real Sociedad Económica de Amigos del País de Tenerife contiene los siguientes párrafos: “como hacia 1860 existían 93 escuelas públicas de niños y 35 de niñas, ascendiendo las consignaciones para sueldos, material y alquileres de edificios a 37.541 escudos. Las escuelas normales de La Laguna y Las Palmas, instalada la primera en 1849 y la segunda en 1853, habían producido ya entendidos maestros y los pueblos principiaban a obtener los consiguientes satisfactorios resultados”.

En los años 1872 y 1873 estaría preparándose para comenzar la docencia, puesto que existe constancia que ejerció de Maestro en La Oliva (Fuerteventura) entre 1874 y 1882. Obsérvese que en 1874 Don Juan sólo tenía 16 años.

Actualmente puede parecer temprana la edad de 16 años para comenzar una actividad seria como es la de docente, pero debemos tener en cuenta que a esta edad también los jóvenes embarcaban para América en busca de un porvenir. Alfonso XIII fue declarado mayor de edad y coronado a los 16 años. Como la expectativa de vida era menor en aquel siglo, más pronto debían los hombres madurar y tomar sus responsabilidades.

En 1883, Don Juan se hace cargo de la única escuela pública de la entonces villa de El Paso. Sustituye a Don Antonio Capote Gutiérrez, maestro interino, del que un informe dice: “quien en cuanto a la escritura apenas sabe poner su nombre con letras muy mal figuradas”. Se hace constar lo entrecorrido para que nos lleve a reflexionar sobre el cambio que debió significar la llegada de Don Juan en la enseñanza de los niños de El Paso.

En el libro “Antonio González Suárez, el pintor de las aguas”, del escritor palmero Luís Ortega Abraham, se puede leer la siguiente semblanza del maestro: “Don Juan Suárez tuvo gran predicamento en la ciudad. Añadía a su condición de docente, sus oficios como consejero de buena voluntad en todo tipo de litigios, árbitro de desavenencias, consejero de familias e impulsor de iniciativas vecinales. Estuvo siempre preocupado por la continuidad de los estudios de los que fueron sus alumnos, y a su celo se debe que sus nietos se trasladaran a La Laguna con esta finalidad”. El libro aludido se refiere al nieto pintor, uno de los más importantes acuarelistas de Canarias.

Un año después de su llegada, se casa en la parroquia de la villa de El Paso con Doña Juana Herrera Pombrol, maestra de la escuela de niñas.

Siguiendo con las pesquisas referentes a las actividades de Don Juan, encontramos un escrito suyo de diecinueve líneas publicado en el periódico de entonces “Fénix Palmense”, conservado en la Sociedad Cosmológica, en homenaje a Cervantes con motivo del tercer centenario de la publicación de la primera parte del Quijote. La fecha es de 8 de Mayo de 1905. Se sabe también que en su escuela se celebró un concurso de redacción por esta celebración, que ganó un alumno de apellido Méndez, del barrio de La Rosa, que después llegó a ser un importante hombre de negocios en Estados Unidos de América.

Me ha manifestado mi tío Pedro Capote, que su padre Don Pedro Capote Lorenzo, decía, y lo dijo en repetidas ocasiones,

que Don Juan Suárez, que fue su maestro, poseía unas cualidades extraordinarias para la enseñanza. Era de destacar el interés que ponía, decía don Pedro, para que los conocimientos que les transmitía a sus alumnos los supieran aplicar, dentro de lo posible, en la vida de cada día.

En 1916 Don Juan se trasladó a La Laguna. Allí transcurre su vida hasta su muerte, en 1945. Muere en edad avanzada, 87 años. De este período de su vida encontramos en el libro de Luís Ortega: “El maestro de El Paso (Don Juan), que tiene un hijo sacerdote en Agüere, decide trasladarse a la ciudad universitaria en 1916. Reside con su familia en la Calle Cabrera Pinto, y después en la de Tabares de Cala. Don Juan era en La Laguna representante familiar y administrador de los presupuestos de jóvenes palmeros que cursan sus últimos años de Bachillerato y estudios universitarios en La Laguna”.

El Ayuntamiento de El Paso le otorgó el título de Hijo Adoptivo en el año 1914 y solicitó para él la Medalla del Trabajo. En el año 2003, coincidiendo con la Fiesta del Libro, se homenajea a Don Juan Suárez Sánchez en la Casa de la Cultura de El Paso, y acto seguido se descubre una placa en su honor en el local donde ejerció la docencia, en la Calle Manuel Taño, actualmente tienda de tejidos.

Desde La Caldera queremos transmitir nuestro agradecimiento a nuestra compañera Gloria por su inestimable colaboración.



## TIEMPOS DE GUERRA

### Andrea R. C. 4º "A"

En mi familia desde siempre se han contado, de generación en generación, cuentos, historias, anécdotas, sucesos que de alguna u otra manera marcaron sus vidas: emigración, amores, volcanes, plagas, riadas... la guerra. Al hablar de ella, los que la sufrieron nos la cuentan más que con palabras, con silencios y miradas ausentes, que conmueven a aquellos que estén dispuestos a escuchar.

Mis abuelos no fueron a la guerra, eran demasiado pequeños, pero sí la vivieron mis bisabuelos de diferentes formas. Algunos de ellos permanecieron aquí, luchando contra el hambre y la soledad. Otros lo hicieron contra la intolerancia y la represión y, por último, están los que fueron alistados y "llamados a filas". Es el caso de abuelo Manuel, mi madre lo cuenta así:

Abuelo era un joven muy normal para la época, dedicado a la agricultura y con los pocos conocimientos que se podían adquirir cuando sólo se iba a la escuela al salir para aprender a leer y escribir.

Al cumplir los diecisiete emigró a Cuba donde le esperaba su padre. Aquel país lo cautivó del mismo modo que lo hizo un amor apasionado e igualmente peligroso que causó su vuelta casi inmediata a La Palma. Una vez aquí, tuvo que cumplir su

compromiso con la patria. Sirvió en artillería en La Laguna. De regreso, redescubrió a una vecinita suya convertida en una joven muy guapa, Amalia Afonso. En ocho meses se celebró la boda.

Corría el año 1931, los ideales de la República y la actividad política también llegaron a El Paso. Abuelo decidió observar y escuchar con interés todo lo que acontecía a su alrededor. Era un hombre sencillo pero despierto y observador. Contaba que las izquierdas de entonces estaban demasiado divididas, peleándose por el poder y añadía: "Los comunistas y anarquistas de aquí (algunos tan incultos como yo) querían repartir las riquezas y acabar con las injusticias sociales en dos días". Por otra parte, las derechas (ricos preocupados por defender lo suyo) se creían dueños del respeto, la razón, la moral y el orden y abusaban de autoridad, por ello, creía que los extremos en la política siempre llevarían a la guerra. Él pudo comprobarlo de cerca.

Antes de la guerra, una noche se presentó en su casa un amigo suyo, miembro de la Falange. Lo instaba a inscribirse en aquella organización. Le contestó que no le gustaba la política, pero como respuesta le dijeron que un no a la Falange significaba ser considerado como enemigo. El temor hizo que aceptara.

Nada pasó al respecto hasta que La Palma se unió el "Movimiento". Entonces, muchos de aquellos pobres republicanos

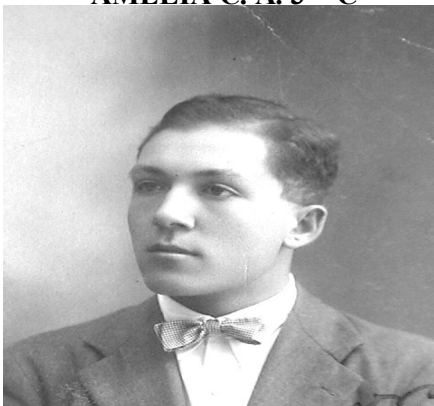
huyeron a la Caldera de Taburiente. Los llamaron "Los alzados"... La Falange organizó algo así como "partidas de caza de alzados". Abuelo tuvo que unirse a ellos.

Horrorizado e impotente vio castigar, casi hasta la muerte, a uno de ellos. Obligado a vigilarlo durante la noche pudo curar sus heridas. A la vuelta, paralizado por el vértigo u el miedo, tuvieron que ayudarlo en los riscos del Capellán. Esto le valió de excusa para que no le volviera a reclutar en aquellas expediciones. Jamás en su vida volvió a la Caldera.

Poco después fue movilizado, pero como era mayor, no luchó en 1ª línea, lo llevaron a Galicia, a la isla de San Simón, en plena ría de Vigo a cuidar presos políticos. De aquella experiencia sólo contaba que allí conoció a buena gente. Hoy en día sabemos que se ajusticiaban presos en la misma cárcel. Él nunca lo mencionó. Cantaba acongojado una canción que entonaban los familiares de los reclusos al despedirse: "Adiós con el corazón".

De allí trajo temores, a los piojos, a las telarañas y a la suciedad pero, sobretodo, una obsesión: buscar la paz en su familia, con los amigos, con sus trabajadores, en su entorno. Era un hombre justo, de bien y decía que en la guerra todos perdieron. Aquel conflicto causó la muerte a muchos, a otros el exilio, algunos fueron heridos en el cuerpo, todos en el alma.

## BIOGRAFÍA POR ... AMELIA C. A. 3º "C"



Antonio Pino Pérez en Cuba. Foto de 1930/31

letras, pero un mecenas familiar de tendencia liberal, que era quien le podía costear los estudios, lo hacía condicionándolo a que estudiara "Medicina" en Madrid, supeditando sus estudios a la militancia liberal.

Con el pretexto de que algunas asignaturas del tercer curso se le habían atravesado en Madrid, se trasladó a Galicia para terminarlo, y en cuanto pudo se metió en un barco y se escapó a Cuba, en 1928, huyendo de las redes políticas y de la medicina, con la intención de trabajar y estudiar la carrera de su verdadera elección: Filosofía.

## ANTONIO PINO PÉREZ

Odontólogo, poeta y político, Cruz del Mérito Civil y de la Beneficencia, es un palmero célebre que nació en El Paso el 16 de julio de 1904. Estudió bachillerato en el instituto "De Canarias" (entonces el único del archipiélago, y hoy "Cabrera Pinto") de La Laguna, Tenerife. Desde joven sintió inclinación a estudiar

Allí trabajó como enfermero mientras estudiaba Letras y colaboró, como redactor, con el cuerpo de redacción de "Tierra Canaria".

Por su participación activa en las revueltas estudiantiles de los universitarios debió huir de La Habana, regresando en 1932 a La Palma, y trabajando en las ruinas de la Iglesia Nueva se enamoró de una mujer de familia afiliada al Partido Conservador, y su mecenas dejó de ayudarlo a que se hiciera dentista. Sin embargo, consiguió dinero de unos familiares para hacerse de dentista y casarse con la conservadora.

Tras largos años de ejercicio profesional, político y literario (Hijo Predilecto de su pueblo), murió en Santa Cruz de Tenerife el 24 de agosto de 1970. Al día siguiente sus restos fueron trasladados a su pueblo natal, El Paso.



Entierro de D. Antonio pasando frente al Ayto. Al fondo torre de la que en 1930 era ruinoso iglesia.

## DONDE ACABAN LAS GUERRAS

### PRIMER PREMIO CONCURSO PALABRAS MAYORES

#### Bernabé V. S. 1º Bachillerato

Dirigiendo una mirada hacia todo lo que he vivido, tal vez empiece recordándome de joven, con apenas cinco años, jugando en la caleta de Tazacorte, viendo como de la mar vivía y se sacrificaba mi pueblo; ingleses y otros extranjeros llegaban y se iban y los barrancos corrían como nunca lo habían hecho. Y si recuerdo todo esto, es porque siendo una época para algunos extraña y para otros buena, fueron para mí algunos de los mejores años de mi vida.

Yo pertenecía a una familia normal, afincada en El Puerto. Vivía con mis nueve hermanos, de los cuales cinco fueron varones y cuatro hembras, además de mis padres, en una casa con un balcón desde donde se veían la tranquilidad de los barcos amarrados zarandeados por el pequeño oleaje que entraba en la caleta y a los pescadores cada vez que emprendían una aventura diaria de lucha con la mar. En nuestra familia se podría decir que teníamos abundancia. Mi padre trabajaba en esos almacenes en los cuales en verano los europeos iban a buscar, en lanchas, las mercancías de frutas y en invierno, desde el almacén, con un cable que pasaba por la mitad del risco, llevaban los guacales para después dejarlos bajar otra vez hasta las lanchas; también recuerdo los barcos transportistas que ponían rumbo hacia el horizonte para regresar en otro momento no previsto por mí.

A la orden del día estaban los juegos que con tantos amigos compartía; la piola y la sogá eran algunas de las actividades infantiles con las que nos divertíamos. Tuve que empezar a ir al colegio en una escuela mixta, también ubicada en El Puerto. Era en una casa de la calle por donde vivía, y allí los niños iban por un lado y las niñas por otro. Recuerdo, con algunos años más, a muchos profesores de la escuela pública que me enseñaron y también de la *de pago* en Tazacorte, donde acudíamos los veranos para aprender más; íbamos porque en ese entonces *la pública* tenía alguna deficiencia; es cierto que contaba con profesores que te lo explicaban todo, pero también había otros que con el libro en mano, se limitaban a leer y dictar con sus alumnos jugueteando en el aula. Aprendí Historia de España; de Canarias nada o poca cosa, Lengua, Matemáticas, Literatura y muchos conocimientos que me ayudaron a crecer. De todas aquellas profesoras que pasaron por mi vida, tengo presente a una que se llamaba María Corona, una buena maestra que enseñaba mucho; un día en un dictado había dicho la palabra "dehesa", y yo, como sabía un poco, la puse bien, después, cuando ella leyó mi dictado me preguntó:

- Pepita, ¿Sabes tú lo que es una dehesa?

Yo apresuradamente le dije:

-Sí señorita.

Le contesté lo que era, claro, ella explicaba mucho y por eso le gustaba saber que nosotros sacábamos provecho a sus clases.

Con mis padres me sentí siempre muy identificada porque ellos me ayudaban a madurar cada día. Pero sin duda alguna, mi padre fue el que más; siempre recto, firme y bondadoso

quería que fuésemos buenos ciudadanos, que nos comportáramos. Intentaba ponernos orden, y aunque en nuestra casa teníamos gran respeto hacia él, también era el más comprensivo de los dos. Cuando él nos marcaba una hora nos decía:

-A las nueve en casa, si yo no estoy me esperan, pero yo a ustedes no tengo porque esperarles.

Todo lo que él decía era importante para nosotros y por eso nunca empezábamos a hacer algo sin su presencia, nos inculcaba la responsabilidad. También mi madre era bastante buena. En mi casa teníamos un pozo y para que los marinos no tuvieran que ir a un sitio que se llamaba El Chorrillo (en la otra parte del barranco, más lejos) para buscar agua; les dejaba llenar los porrones y después, al otro día, cuando ellos llegaban del mar, todos le traían pescado, así que ella lo repartía a la gente que venía a casa, porque era mucho pescado; y a las pescadoras, cuando se acercaban igualmente, les ponía algo en las cestas.

Lamentablemente estos años se pasaron volando, crecí y de repente ya casi era una adulta. Se empezaron a escuchar las primeras noticias de los pueblos conquistados, del inicio de una guerra que se llevó parte de España; sin quererlo, una tarde apareció un camión con soldados de fuera de la isla, que buscaba a gente que reclutar. Se llevaron a mis hermanos y al que por aquel entonces era mi novio para luchar. Recuerdo ver desde la azotea de mi casa cómo se acercaba el camión, me daba tanta tristeza que sólo pude despedirme de ellos, pero no fui a verlos partir. También recuerdo las caras de las gentes horrorizadas cuando apresaban a los comunistas para llevarlos a Tenerife, donde los mataban, aunque aquí también mataron a algunos. En ese tiempo La Palma no era muy agraciada, pues había pobreza, se comían los polines (que eran plátanos verdes guisados), y cada uno llevaba el día a día como podía. En mi familia pudimos seguir sin pasar escasez ya que mi padre tenía un sueldo fijo con el que nos podía mantener y comprar en el racionamiento.

Pasó un tiempo hasta recibir la primera carta de ellos; dos veces por semana nos acercábamos a la administración de correos donde el cartero se encargaba de cantar los nombres de las personas; las primeras noticias que recibimos llegaron desde Aragón, pero ellos no querían contarnos con mucho detalle aquellos primeros momentos por la censura, así que siempre nos decían que estaban bien, que las cosas normales, pero no se atrevían a narrar lo verdaderamente malo y el sufrimiento. Después llegó otra carta de Cataluña y así, de tiempo en tiempo, nos enterábamos de las noticias que se podían contar, aunque siempre uno esperaba lo peor. Incluso uno de mis hermanos, Manolo, nos llegó a mencionar la batalla del Ebro, en la cual se cobraron muchas vidas, y en la que él estuvo presente. "Así llegamos a estar entre dos y tres años, alejados los unos de los otros, con el corazón en un puño y esperando siempre que estuvieran bien".

Tiempo antes nos había llegado la noticia de que José Enrique, durante una faena en Barcelona, cogió una enfermedad por el frío, que le había inhabilitado, de forma que mandaron a mi novio de vuelta para Canarias con la baja y con

lo que la guerra se había llevado de él, pues no estaba como siempre.

Cierto día de mil novecientos treinta y nueve, acabó la guerra, y aunque la memoria no me permita acordarme de cómo fue, sí es verdad que para mí supuso una gran alegría, pues regresaron mis hermanos y conocidos. No vinieron en ese extraño camión que apareció para buscarlos hacia ya unos años; esta vez, llegaron en un Hispano-Suiza T49 vestidos con sus ropas de militares, cargados con bolsas y extrañamente alegres.

Tuvieron que pasar varias semanas hasta que José se recuperase de su enfermedad. Así que decidimos casarnos como unos nueve meses después de la guerra; fue en la iglesia de Tazacorte durante el día de *La Patrona*; había algunos invitados, mi futuro marido y yo estábamos gozosos de poder estar juntos como esposos, el presbítero, como tenía que atender asuntos de la patrona llegó con demora (unas dos horas), y en el mejor momento de nuestras vidas -casi comparable al de mi juventud en la caleta de El Puerto-, me tocaba esperar. No sé si fue el destino o tal vez que Dios lo dispuso así, pero de nuevo, nueve meses después de la boda, José se empezó a encontrar mal y murió. En ese momento se me cayó el mundo encima; me quedé viuda con apenas veintitún años y era inconsolable, lloraba por aquel a quien había amado y se había convertido, ahora, en una persona para mi recuerdo. Muchas amigas pasaron en ese entonces por mi casa, para ayudarme a seguir adelante, quitarle importancia, en definitiva, a luchar por mí y por la historia que me quedaba por vivir. Es verdad que ellas fueron un gran apoyo en ese momento porque mi vida se limitó durante el primer año, a estar en mi casa e ir a las celebraciones en la iglesia.

Durante un año seguí en mi casa hasta que María Corona, la que en otro tiempo fuera mi profesora, me ofreció ayudarla con el trabajo en la escuela de Tazacorte, donde tantas veces había ido; y desinteresadamente acepte. De esta manera comencé a salir más, ya iba a los bailes en El Paso con mi hermana (a quien no le gustaba salir sola), así que la acompañaba con algunos amigos y hacíamos chistes, bromas, hasta alguna *ruindad*. Pero la profesora Corona, gallega, tuvo que volver a la Península, y yo me quede sin tener qué hacer. Poco después me surgió un trabajo en el "Banco de Bilbao" donde cobraba las letras de los comercios y me encargaba de llevar los fondos a Los Llanos durante unos cuantos años; y de esta manera fui cambiando de trabajos varias veces; después del banco, me contrataron en la librería "de Pestano", posteriormente en un comercio donde se vendían telas y ropas. Pero el trabajo no era mi único afán. Sin duda la lectura fue uno de mis pasatiempos favoritos, desde novelas hasta lectura histórica, pasando por libros de poemas hasta de fantasía. Fui creciendo, madurando más y surgió en mí el prestar mis servicios a los demás, ayudar en lo que podía, dar parte de mi vida a los que necesitaban ayuda, tal vez esto último haya sido lo más gratificante, por que en sí, la vida es morir por los demás, no vivir para uno mismo.

Han pasado muchos años de todo esto. Añorando el pasado, ahora ya, veo casi el final de mis tiempos.



## ABUELA TAMBIÉN FUE NIÑA



Te quiero “Mi Currupía”

### Claudia P. G. 4º “A”

Esta es una pequeña historia de la infancia de mi abuela Pastora.

Ella nació en Gallegos, el 14 de agosto de 1927 y hoy valoro más que nunca, lo que me cuenta, porque tiene una enfermedad que se va comiendo sus recuerdos.

Su familia estaba formada por sus padres, Anastasio y Engracia, y sus cinco hermanos. Siempre le contaron que su padre regresó de Cuba como un indiano rico, que tuvo siete novias y que finalmente se casó con su madre, la chica más bonita de Gallegos.

Todos sus abuelos emigraron a Cuba. Su abuelo Roberto fue hasta siete veces. Éste hizo cosechas de caña de azúcar y tabaco y con la fortuna que fue obteniendo regresaba a Gallegos y le compraba tierras a los Lugos, los descendientes de los conquistadores, que vivían en Tenerife. Y así fue haciéndose con las propiedades que luego heredaron sus hijos y nietos. También se hizo una preciosa casa que aún se conserva.

Su abuela Rafaela era comadrona. “A cualquier hora del día o noche la podían llamar para atender a alguna mujer que estaba de parto y ella rápidamente dejaba lo que estaba haciendo para ir a ayudarla. Era muy buena y muy querida por la gente de Gallegos”, me dice abuela.

Abuela Pastora a los 6 años comenzó a ir a la escuela a la que asistían únicamente niñas, la cual estaba situada en la parte baja de una vivienda particular y fue a ella hasta los 10 u 11 años. Se levantaba a las seis de la mañana para tomarse su tazón de leche con gofio e ir al monte a buscar “fejes” para las cabras, echar papas... Luego asistía a la escuela e iba descalza, pero muy aseada y bien peinada.

Los recuerdos de su paso por la escuela son muy felices. Todavía recuerda a su primera maestra llamada Rafaela y que era de Fuenaliente. Ella les daba clase según iban llegando porque todas las niñas tenían que ir al monte, ordeñar las cabras, etc. antes de ir a la escuela.

Los almuerzos diarios consistían en papas, mojo, queso, huevos, caldo de coles, de trigo, de garbanzos, carne de cochino, etc.

Por la tarde se reunían todos los niños y niñas y jugaban a la cortesía (teje), al gavilán, al escondite, a las muñecas (de tapo), etc.

Todas las niñas aprendían a bordar desde chiquitas con las almohadillas que les hacían sus abuelas o madres. Ellas iban juntitas a las cabras, pero siempre prudentes de que no se les escapara ninguna para lo ajeno. Como dice abuela: “Lo que no era propio era muy respetado”.

Por la noche se reunía toda la familia junto a un “jacho de tea” y cenaban comiendo en un mismo lebrillo gofio escal-

dado. Muchas noches de verano se reunían todos los nietos en el patio de sus abuelos Eugenia y Marcial y el abuelo les leía “El Quijote” o “Las mil y una noches” que eran libros que habían traído de Cuba en sus baúles.

Abuela dice que “en casa hambre nunca se pasó, había una vaca, tres ó cuatro cabras, teníamos vetas donde sembrar y monte...Y luego mamá iba para Garafia, Puntagorda y compraba vino, higos y almendras que guardaba en la caja de tea y de ahí se iba comiendo durante todo el invierno, y, como mamá decía, “hay que ahorrar en la boca del costal”, por eso nos alcanzaba. Sembrábamos papas, boniatos, trigo, chochos, lentejas, garbanzas, frijoles, calabazas...”

Y recuerda también que “andábamos todos descalzos, no teníamos ropa, las alpargatas las hacíamos de suelas viejas, pero vivíamos. Nadie era más grande que otro, todos éramos iguales, nos ayudábamos. Todos trabajábamos como fieras. Para las fiestas nos hacían bonitos vestidos, no había médicos ni nada, a las gentes de Gallegos, cuando se enfermaban la ponían en unas camillas hechas con tablas y un colchón de paja y las familias y vecinos la llevaban hasta la Ciudad por todos los caminos de la cumbre o hasta Puerto Spíndola donde las embarcaban. Hoy hay luz, carreteras, coches, agua, medicinas y ahora se quejan más que antes. ¡Nosotros éramos más alegres!”.

Me parece mentira que en la vejez y arrugas que veo en el rostro de abuela se encuentre una preciosa niña que era feliz correteando por los barrancos, veredas y caminos de Gallegos al sonido de los cascabeles de las cabras.



Silvia C. alumna curso 2008/09  
Continúa en página siguiente →

# EL MURO DE BERLÍN

Lila S. 3°

Vivía en Berlín con mi madre y mis tres hermanas. Mi padre estaba en el otro lado, porque estaba trabajando allí y no podía volver.

Vivíamos en unos pisos no muy grandes pero todos teníamos una cama para dormir.

Me gustaba mucho vivir en Berlín, tenía tantos lugares verdes y bonitos en los que podía pasar una tarde. Me gustaba mucho ir al lago con mis amigas y jugar al escondite en los grandes bosques.

Pero teníamos muchos problemas. No vivíamos en Berlín central. Vivíamos un poco apartados y algunas veces nos faltaban algunas cosas muy importantes como el papel de baño o la salchichas que antes tanto me gustaban. Nos habían apartado de todos tenía a algunas amigas en el otro lado... aunque con el tiempo me empezaron a tratar distinto. Estaba bastante mal porque hacía tiempo no había visto a mi padre, lo extrañaba mucho. Mi padre nos enviaba cartas ocultas con ideas de un túnel que habían planificado. Mi madre tenía mucho miedo ya que muchas personas ya habían muerto intentando pasar un túnel.

Pero cada vez la vida si hizo más insostenible. Se nos iba acabando el dinero y las personas nos traban cada vez peor. Mi madre habló con una mujer de nuestros pisos. Le dijo que tenía los mismos problemas que nosotros y que ella también había pensado en escapar pero tenía miedo.

En un trabajo que había hecho mi madre conoció a un traficante de fuga, y la ver-

dad es que dejó el contacto, porque tenía miedo de que la policía de frontera se enterase que tenía contactos con esas personas.

Mi madre le envió una carta a mi padre y le contó todo: que tenía un plan, con dos familias más de nuestro piso, quería fugarse. Mi padre lo aceptó y nos dijo que iba a encontrarse con esos traficantes de fuga y que nos iba a esperar a la salida.

Mi madre también contrató con ellos y tuvo que pagarles el resto de dinero que teníamos ahorrado. En un mes íbamos a fugarnos. Yo tenía mucho miedo, pero tenía tantas ganas de irme de aquí y de ver a mi padre, que se me fue el miedo.

Unos días antes de la fuga nos encontramos con esos hombres, ellos me daban mucho más miedo. Eran altos, fuertes, con largas barbas y con ropa negra. Nos contaron todo el plan: nos falsificaron a cada uno un carnet nuevo. Me pareció muy "guay" eso de ser otra persona, pero cuando nos siguió contando el plan me vino otra vez el miedo. Era un túnel de agua que habían ampliado para que pudiera ir de un lado al otro. Nosotros debíamos salir por la noche de casa y entonces teníamos que bajar por unas tuberías que había, por desgracia muy cerca del muro. Debíamos bajar con mucho silencio, pasar por debajo y llegar al otro lado y salir corriendo. Y nos explicó que no podíamos volver hacia atrás ni mirar hacia atrás.

Era el día. Estuvimos todo el día en casa con mucho miedo esperando a la hora. Nos reunimos con los vecinos en el sótano y controlamos si todo el mundo tenía lo suficiente. A las dos de la madrugada salimos, el marido de la mujer de nuestra

vecina iba primero y mi madre, nosotras y los hijos de la vecina, después. Todos los otros iban por detrás. Llegamos a esa entrada que nos habían explicado y nos la habían dejado abierta. Entramos. Era una tubería pequeña y estaba todo muy oscuro. Lo único que se oía eran los pasos de las personas que iban detrás. Mi madre me estaba agarrando muy fuerte la mano y eso me daba mucho más miedo. De repente se oyó un disparo y voces de personas corriendo:

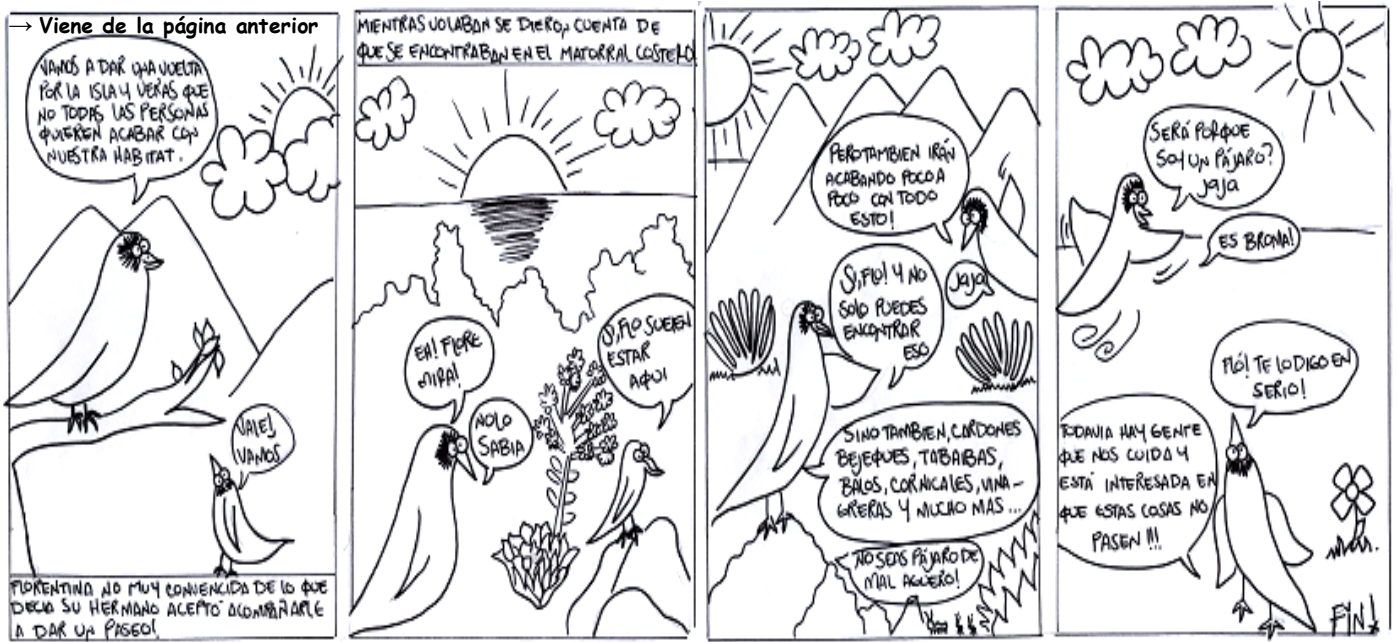
Sigan corriendo yo los atrapé, ese era nuestro vecino y a continuación se oyó otro disparo.

Después mi vecina: no se paren, ni se den la vuelta. Y otro disparo.

Nunca había sentido algo así. Mi madre estaba llorando e iba corriendo muy de prisa, tanto que yo casi volaba por la fuerza con la que me estaba aguantando y por la velocidad con la que iba. En frente solo había una pared y una espalera hacia arriba y llegamos. Corrimos, subimos las escaleras y arriba seguimos corriendo. No sabíamos adónde pero estábamos corriendo. Nos paramos en un parque y allí descansamos. Y en ese momento nos dimos cuenta, faltaban dos, y cayeron dos disparos.

Después de despedirnos de los demás, fuimos en busca de la casa de mi padre, ya que no había estado. Estuvimos una hora caminando, pero gracias a la descripción que nos había hecho la encontramos. ¡Estaba bastante feliz de haber encontrado a mi padre y él también estaba feliz de habernos recuperado!

Este lado era bastante mejor tenía tantas cosas bonitas, pero la gente era tan distinta, y dejamos tanto atrás...



## LOS TIEMPOS DE ANTES

### Isaac A. M. 4° "A"

Antiguamente se trabajaba en el campo. Los cercados se labraban y trillaban con un arado tirado por bueyes. Después, la gente llevaba alforjas llenas de grano y lo iban esparciendo, detrás, venían los bueyes con el arado e iban aplanando la tierra. Estos llevaban "esquilones", que eran grandes cascabeles que los bueyes llevaban colgado al cuello.

El grano se tostaba en un tiesto y se revolvía en el "megerinquero"; éste era una especie de vara hecha de madera la cual tenía un extremo forrado con una especie de bola hecha con lino, trapos viejos y tela.

También había numerosas higueras y tuneras, de las cuales se cogían los higos y los tunos, respectivamente, y se ponían a secar. Los higos se colocaban en tendales al sol cuando estaban ya casi secos, se ponían en unos cestos de carga y se apretaban. A los dos días se volvían a tender en esteras para terminarlos de secar bien y luego se guardaban en cajas hechas de "tea", una madera muy resistente.

Se criaban cabras y con su leche se hacía queso para el consumo propio y para venderlo.

Se hacía un aprovechamiento de la madera del monte para hacer carbón. Había gente que lo hacía para vendérselo a otra, a unos cinco pesetas el kilo y a su vez éstas lo revendían a veinticinco pesetas el kilo, en Tzacorte. Solían levantarse a las tres de la mañana para ir con la mula a la cumbre a comprarlo.

Para ir a Tzacorte había que hacerlo con comida ya que no se sabía a qué hora se regresaría, porque en el caso de que hubiera guardias rondando por abajo no se podía revender hasta bien caída la noche. En ocasiones en lugar de vender los productos, se intercambiaban por otros, como pescado, tomates, etc.

Solían criarse también gallinas y cochinos y las crías de estos últimos se vendían. Por las calles venían unas mujeres de Tzacorte vendiendo pescado e iban diciendo:

-¡Pescado fresco, tenemos pescadito fresco! ¡Hoy vendemos albacora, caballas y chicharros del día, recién pescaditos!

El kilo de pescado solía costar entre cuatro y cinco pesetas.

La gente antes, también acostumbraba a contarse donde podían cogen pinillo y decían:

-¡Ahí arriba debajo de ese pino, al igual se va y se saca una buena paca de pinillo para poner debajo de los animales!

No había mucha ropa, así que la gente se

vestía con lo que podía. Por ejemplo, los zapatos estaban hechos de cuero y su suela estaba hecha de goma. Solían costar entre cinco y diez pesetas.

También había unas mujeres que iban repartiendo tela por las casas para bordar manteles y pagaban por la mano de obra tanto dinero como valor tuviera el borde; luego los revendían a unas empresas. Este tipo de borde se llamaba "borde de pacotilla".

Todo el dinero que había se utilizaba para comprar comida, ropa, mantas para las camas, etc.

En cuanto a las escuelas, solían ser casas con un gran salón o con distintas aulas, ya que en la mayoría de los casos, estaban separados chicos de chicas. En cada aula o salón, estaban dispuestos todos los pupitres, en los cuales se sentaban dos alumnos. Los pupitres eran de madera y tenían un banco para sentarse. Tenían forma de cajón, por lo que tenían una tapa ya que en ellos se guardaban los libros. Había únicamente dos libros, uno que era de lectura y otro que tenía lecciones de memoria, ejercicios con problemas, etc. Los pupitres también tenían en una de sus esquinas unos huecos donde se colocaban los tinteros, que eran unas cajitas de madera con tinta dentro donde se mojaba una pluma para luego escribir con ella. Se escribían en unos "pizarrines" cuadrados con un marco de madera por fuera y muy frágiles. Más adelante empezaron a llegar las libretas y aparecieron también los libros para dar catequesis.

Los nombres de las maestras de mi abuela eran Rosalba, Aracelia, Nila y Albertina. Mi abuela dice que esta última dio clase a toda su familia y que a pesar de que todas eran muy duras, también eran muy buenas.

Con respecto a la compra de productos, existía el racionamiento, el cual se estableció después de la posguerra y que consistía en comprar una determinada cantidad de productos (café, gofio, arroz, etc) que venían de mes en mes. Esta cantidad era mayor o menor en función de las personas que vivieran en una misma casa, es decir, cuantas más personas hubiera mayor sería la cantidad y cuantas menos hubiera menos sería.

Sin embargo, no todo el mundo podía comprar todo lo que le tocaba, por eso lo dejaban y les decían a otras personas que si pudieran, que lo comprasen.

Si por cualquier causa, el racionamiento llegaba tarde, había que bajar a Tzacorte a comprar los productos.

En cuanto a las fiestas, había varias, la matazón del cochino el cual se comía con paparrugadas o con gofio escaldado. El

gofio se hacía en los "lebrillos", que eran una especie de bandejas de barro muy gruesas. A la matazón asistía toda la familia.

Se celebraba la Semana Santa y el Sagrado corazón de Jesús, días en los que existía un profundo recogimiento de cada persona, ya que era tiempo de rezar. En las Semana Santa no se solía trabajar ni comer como en los otros días del año, sino que se realizaba ayuno.

También se celebraba "La Fiesta de la Virgen del Pino", donde la gente iba caminado con cestos de comida al lado de la Virgen y le gritaban: "¡Viva la Virgen del Pino!" y todos respondían "¡Viva!".

Normalmente la comida consistía en arroz amarillo acompañado con carne de conejo o de gallina y también carne de conejo en salsa, paparrugadas, gofio amasado y vino.

La gente se pasaba el día entero en el monte acompañando a la Virgen y luego por la noche regresaban caminando otra vez a sus casas.

Por aquellos tiempos no había teléfonos ni televisión y, aunque no eran gran cantidad, había algún coche. En concreto en el barrio de mi abuela había dos y en uno que pertenecía a un hombre llamando Ezequiel fue en el que ella se subió para ir a su boda.

Tampoco había carreteras como ahora, había sólo caminos de piedra y tierra, por los cuales la gente iba caminando a todas partes (a la iglesia, a la playa, etc).

Para alumbrar no había lámparas ni linternas como hay ahora, había unos faroles de gas o de aceite hechos con metal. Los de aceite tenían un cordel el cual se encendía y proporcionaba mucha luz y los de gas tenían también un hilo que se prendía con un mechero cuando se abría el gas.

Los niños de antes tenían poco tiempo de ocio y jugaban a distintos juegos, como por ejemplo, el juego de "Par y Castillo". Este juego se solía hacer en los caminos. Se hacía una raya que atravesaba el camino, "Castillo", todos se colocaban en este lugar, excepto una persona que se colocaba en unos grandes círculos, "Paro". Esta persona tiraba una especie de pelota, hecha con la tripa del cochino, la cual anteriormente era inflada, a otra que estuviera en el "Castillo", entonces ésta la cogía y la tiraba hacia un lado, para que la persona que estaba en "Para", saliera corriendo, la cogiera e intentara darte con ella a la persona que estaba en "Castillo" y que intentaba llegar a uno de los círculos, "Paro". Si conseguía darle antes de que llegara decía: "¡Brindada, estás eliminada!" y ésta se colocaba por fuera hasta que se terminara el juego.



## HACIA LOS CONSEJOS DE CURSO

**Francisco José Santana Álvarez (uno de los representantes de las familias en el Consejo Escolar del IES EL PASO)**

El 11 de diciembre de 2008, las personas que representamos a las familias en el Consejo Escolar del IES EL PASO, junto con la Presidenta de la AMPA BEJENAO, suscribíamos y distribuíamos entre las familias del Centro, con la colaboración de su Dirección, un escrito llamando a la participación y la implicación de las familias. Ya en la elaboración de ese simple texto percibimos que no estaba engrasada la maquinaria de la comunicación y la distribución de la información (cinco viajes en coche, dificultades de contacto, infrutilización de las nuevas tecnologías, carencia de un local de la AMPA,..., que introducían nuevos obstáculos y que además no habíamos previsto).

Fruto de ese llamado, en el transcurso de la cita para la entrega de calificaciones del 18 de diciembre de 2008, se postularon voluntariamente cinco madres y dos padres como delegados de sólo cinco cursos (1º B, 3º B, 4º B, 4º C, 2º A Ciclo).

A lo largo del curso escolar 2008-2009 no se llegó a celebrar ninguna reunión que diera cuerpo a la propuesta formulada el 11 de diciembre.

El 26 de noviembre de 2009 concluyó el plazo de presentación de candidaturas para cubrir la vacante del sector de las familias en el Consejo Escolar. **No se presentó nadie.**

Sirva lo dicho para describir sucinta y parcialmente la realidad de la participación de las familias en el Centro. No es la peor. Sencillamente tenemos el deber de que funcione de otra manera. La clave está en encontrar la fórmula adecuada y adaptada a las familias de nuestra Comu-

nidad. Habrá que observar también qué ocurre en los Centros de Primaria de los que procede el alumnado que ingresa en el IES: lo que el árbol tiene de frondoso se lo debe también a lo que tiene de sepultado u oculto.

Personalmente estoy por mantener la viabilidad de la propuesta de la delegación de madres y padres por aula.

**¿Por qué?**

- Porque legalmente tiene soporte en el artículo 80 del Decreto 129/1998, de 6 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Edu-

Medios de Comunicación).

- Y...aunque sea para tener un epitafio similar al de Max Aub: *Hice lo que pude.*

Así que repito y amplío la oferta:

A **comienzo de cada curso**, en las reuniones de presentación, las familias de **cada grupo** elijen a una o dos personas que las representen. Estos representantes han de canalizar en las dos direcciones la comunicación entre el IES y las Familias.

Su reunión en Asamblea ha de servir para exponer a la Junta de la AMPA, a la Representación de las Familias en el Consejo Escolar y al Equipo Directivo del Centro las inquietudes y aportaciones de las familias.

La representación de las familias en el Consejo Escolar deberá convocar esta Asamblea de Personas Delegadas de Aula antes de la celebración de cada Consejo Escolar. Análogamente, la representación del alumnado debiera hacer lo propio con la Junta de su Delegación.

La meta: constituir los **Consejos de Curso**, cuya composición sea la **Tutoría**, una o dos **madres o padres** y una o dos **alumnas o alumnos** y que aborde **mensualmente**, por ejemplo, un seguimiento de los resultados académicos, la convivencia, o simplemente lo bello que es vivir en una isla del Atlántico y además formarse para la ciudadanía democrática y planetaria. (Ya hemos asumido términos como *el debate sobre el estado de la Nación o de la Región*; por qué no debatir sobre el estado del Aula, del Nivel, del Ciclo o del Centro).

La normativa y competencias del funcionamiento del Consejo de Curso habrán de ser definidas y recogidas en el Proyecto Educativo de Centro y en la Programación General Anual. Así que, de cuajar, habrá que ponerse las pilas e ir ensayando para el Curso 2010-2011.



cación Secundaria.

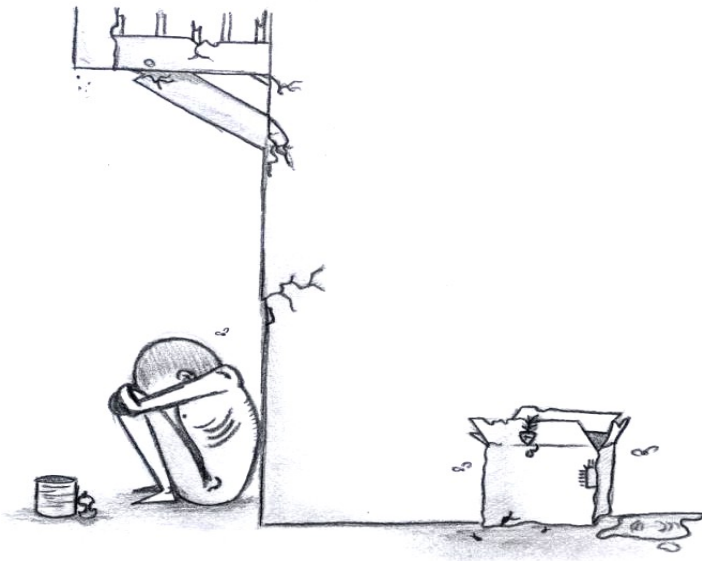
- Porque la democracia en el Centro no puede ser un conjunto vacío o limitarse a determinadas votaciones puntuales.

- Porque debemos romper el círculo de excusas que envuelve a la Educación (Centros-Administración-Familias-

## VIVIR CON DIGNIDAD

### Adolfo R.M. 1º Bachillerato "A"

Hoy es un gran día para mí, el mayor de mi existencia. Aunque aún no tenga tu forma, ni tenga pelos, uñas u ojos, hoy me siento como tú; un humano. Pasaré varios meses ocultos en tu vientre, hasta que lentamente me notes crecer. Gritos escucho pero de alegría han de ser por mi llegada. Ya llevo 9 meses aquí dentro, siento la necesidad de respirar y salir para que así, te pueda abrazar a ti, ser que me has dado la vida. Por fin veo la luz que cada vez se abre más y más pero... ¿qué es eso? ¿Porqué no me ayudáis a salir?... después de 9 meses esperando este momento en el que todos me recibiríais con una sonrisa en la cara, solo alcanzo ver a mi madre llorar. ¿Qué he hecho mal?... Sentimientos cruzan todas las células de mi cuerpo; esperanza, amor, felicidad, pena... soledad.



### Jennifer Camacho 4º "C"

En una caja de cristal me meten, a la que llaman incubadora.

Los años pasan y más de aquellos gritos me despiertan cada noche. Mi madre vuelve a llorar. Empiezo a ir a la escuela y veo a todo el mundo feliz. No puedo comprender eso, estaban con sus padres... a mí me traía y me llevaba una simple bicicleta. Los años siguen pasando y con ellos, se van los sueños y las ilusiones de mi vida. Mi madre llora. No entiendo nada. ¿¿Porqué más gritos?!...A los 16 años se empieza a ver la luz, encuentro una pequeña salida a todo esto, lo comprendo y acepto; debo morir... Horas y horas paso pensando las palabras exactas para decirle a mi madre.

Mamá llega a casa de la compra, entra en la cocina y, como si se le clavaran diez puñales, se echa al suelo a llorar. Padre baja del baño y no muestra ni una sola emoción al verme allí, colgado del techo por una simple sogá. Mamá lloraba sin parar y Papá vio el sobre... lo cogió y leyó:

“Perdón por haber nacido, no sé que hice... hasta siempre mamá y por favor, no vuelvas a llorar.”

No fue hasta dentro de 10 años que volví a ver a mamá, y sin decir palabras, me abrazó y me dijo que a partir de ese día, no nos separaríamos y que no abrían más lágrimas. Ese momento fue tan raro, tan difícil de explicar y a la vez de experimentar que me encantó, supongo que es a eso a lo que la gente llama felicidad... Por fin la pude sentir.

## Irgatelocuenta

### Irga S. M. (Alumno de 5º de Primaria en el C.E.I.P La Rosa-Camino Viejo)

En esta ocasión les explicaré cómo es mi [blog](#). Contiene cuentos leídos, ilustrados y comentados por amigas y por mí.

¿Cómo subo los cuentos? Bueno, os contaré todo lo que hago.

Primero grabo el cuento en [audacity](#). Con audacity podemos grabar desde el micro o desde el ordenador. También es posible cortar, pegar, copiar, crear efectos, etc. Después entro en [gocar](#), una página que permite subir grabaciones en forma de podcast. Si te falla, está la web [archive.org](#). Luego inserto el audio en mi blog. Hago una ilustración en línea con [ToonDoo](#). Una vez publicada, ya puedo subirla al blog.

Mi última publicación ha sido un vídeo que una amiga del cole había editado en YouTube.

Además he hecho algún vídeo tutorial explicando el funcionamiento de [ZonaClic](#), que es una web de actividades escolares. Para esto he utilizado [GoView](#) y para escribir este artículo he usado [OpenOffice Writer](#) y el sistema operativo [Ubuntu](#).

Espero sus visitas y sus comentarios.

**MOTS-CROISÉS**  
**CHERCHEZ LE NOM DE SIX MONUMENTS PARISIENS**

par Natanael P. 3° "B"

A	Z	X	G	D	F	S	T	L	Ñ	E	S	A	O
Q	R	R	W	T	U	R	A	B	R	A	T	S	P
S	A	C	A	E	R	T	B	I	C	S	A	R	E
N	M	A	D	U	O	R	S	R	E	O	C	S	R
S	V	L	O	U	V	R	E	R	T	L	U	T	A
F	G	L	P	O	T	C	R	E	S	T	A	O	G
L	E	S	R	C	O	R	X	Z	F	H	L	U	A
A	Z	X	L	U	E	L	I	A	W	S	A	R	R
A	S	T	R	Y	R	O	L	O	A	D	L	E	N
L	A	N	O	T	R	E	D	A	M	E	H	I	I
R	S	O	I	A	E	Y	W	Q	R	P	Z	F	E
Y	E	R	S	V	B	L	R	I	L	Z	H	F	R
E	L	T	A	Y	A	E	R	Y	L	A	L	E	A

**ACERTIJS**  
**LÓGICOS**

1. Años inversos:

¿Qué edad tiene el matrimonio Sánchez si en la edad de cada uno de ellos aparecen los mismos dígitos pero a la inversa, se llevan nueve años y ella, más joven que su marido, ya ha cumplido los 35?

2. Letra pequeña:

La letra mayúscula mantiene una relación lógica con la letra minúscula que le acompaña. Siguiendo esta lógica, ¿cuál es la letra minúscula que falta acompañando a la última mayúscula?

**K p - B y - D w - H ?**

3. ¿Dónde quedamos?

En algunos lugares de la empresa se puede fumar y en otros no. Los trabajadores de la planta 1, 3 y 5 no pueden fumar en el piso 1 ni en los pares. Los de las impares no pueden fumar en su planta ni en la planta inmediatamente superior. Nadie de un piso par puede fumar en un piso par salvo los de la 6. En los pisos 4, 5 y 6 nunca pueden fumar más de dos personas. Si se reúnen dos de la 5 y uno de la 2, ¿en qué piso pueden fumar?

**ACERTIJS LÓGICOS**

4. El reto de Diana:

Diana la cazadora, aficionada al tiro con arco, nos propone un reto. Las flechas verdes suman puntos al acertar, las flechas rojas los restan. Sabiendo que los círculos donde acertar las flechas son: 36, 23 y 9, debes conseguir una puntuación total de 22 puntos, pero para ello debes utilizar dos flechas verdes y una roja. ¿Sabes dónde tienes que apuntar?

5. ¿Qué has comido hoy?:

Arturo (A), Borja (B) y Carlos (C) van a comer siempre al mismo restaurante. El segundo plato siempre consiste en carne o pescado. Si Arturo pide carne, Borja pide pescado. Borja y Carlos nunca piden pescado al mismo tiempo. Arturo y Carlos tampoco piden pescado ni carne juntos. ¿Quién puede haber tomado carne ayer y pedir pescado hoy?

6. Un marciano lector:

En este planeta también puedes encontrar tu revista favorita, aunque en otro idioma. Haz una traducción rápida y di que dos revistas va a leer el marciano:  
**RVP GPUPHSBNBT**



**SUDOKU: Principiantes**

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

**Expertos**

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

Completa las casillas vacías del tablero con cifras del 1 al 9, cumpliendo las siguientes condiciones: no puede haber dos cifras iguales en ninguna fila, ni columna, ni en ninguno de los cuadrados de tres por tres casillas remarcados.



## El Viejo Maestro

La Caldera ./

Había una vez en el antiguo Al-Andalus, un viejo maestro en el arte de la guerra, ya retirado que se dedicaba a enseñar el arte de la meditación a sus jóvenes alumnos. A pesar de su avanzada edad, corría la leyenda que todavía era capaz de derrotar a cualquier adversario.

Cierto día apareció por allí un guerrero con fama de ser el mejor en su género. Era conocido por su total falta de escrúpulos y por ser un especialista en la técnica de la provocación. Este guerrero esperaba que su adversario hiciera el primer movimiento y después con una inteligencia privilegiada para captar los errores del contrario atacaba con una velocidad fulminante. Nunca había perdido un combate.

Sabiendo de la fama del viejo maestro, estaba allí para derrotarlo y así aumentar su fama de invencible. El viejo aceptó el reto y se vieron en la plaza pública con todos los alumnos y

## CUENTOS PARA PENSAR



el riesgo de ser vencido.

- Si alguien te hace un regalo y tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece ese regalo? -preguntó el viejo maestro.

- A quién intentó entregarlo -respondió un discípulo.

- Pues lo mismo vale para la rabia, la ira, los insultos y la envidia -dijo el maestro-, cuando no son aceptados continúan perteneciendo a quien los cargaba consigo.

gentes del lugar. El joven empezó a insultar al viejo maestro. Le escupió, tiró piedras en su dirección, le ofendió con todo tipo de desprecios a él, sus familiares y antepasados. Durante varias horas hizo todo para provocarlo, pero el viejo maestro permaneció impassible. Al final de la tarde, exhausto y humillado, el joven guerrero se retiró. Los discípulos corrieron hacia su maestro y le preguntaron cómo había soportado tanta indignidad de manera cobarde sin sacar su espada, asumiendo

### CONCURSO DE CUENTOS

## CANARIAS BASES

## ESCRIBE CANARIAS

## EL CIELO

### CONCURSO CANARIAS, ESCRIBE, CANARIAS SEPTENIO 2009

Para estudiante de Secundaria o Bachillerato

NO HAY LIBROS SIN HISTORIAS

USA EL CIELO PARA IMAGINAR

- Cada isla tiene su historia, historias reales, míticas, de fantasía. Falta la tuya.

- El cielo es un mundo imaginario donde cabe todo: planetas, estrellas, constelaciones, galaxias, universos paralelos..., dioses, ángeles y demonios, seres míticos e invenciones de toda clase.

- Imagina o describe, piensa personajes, inventa una historia en la que el cielo intervenga, escríbela, danos tu historia.

- Queremos tu historia para publicarla en un libro.

- Algunas de las historias ganadoras serán escenificadas por toda Canarias.

- Tendrás lectores y espectadores.

- Los ganadores recibirán, además, un **IPOD TOUCH** para los primeros y **IPOD NANO** para segundos y terceros.

- Podrán participar alumnado de 3º, 4º de la ESO y Bachiller de cualquiera de las islas.

- Será un relato de estilo libre. La única condición es que la historia suceda en la isla de residencia del alumno/a y esté relacionado con el lema del proyecto Septenio 2009, año del cielo, es decir que el cielo, lo celeste, de alguna manera influya en tu historia.

- La extensión mínima será de 3 folios y la máxima de seis a doble espacio en DIN A4.

- Habrá 3 ganadores por isla; Primer, segundo y tercer premio.

- El premio será la publicación de los tres primeros premios de cada isla, en una edición cuidada y de calidad, además de un IPOD Touch, como primer premio y un IPOD Nano para el segundo y tercer premio.

- La edición de los cuentos no generará derechos de autor. De entre los relatos presentados, algunos serán escenificados y representados por toda Canarias por una compañía teatral de prestigio, Teatro Alegre de profetas de mueble bar, El espectáculo llevará por título: "Siete historias que tocan el cielo". Las escenificaciones de los cuentos no generarán derechos de autor.

- El jurado estará compuesto por miembros del mundo educativo y cultural de Canarias.

- El fallo del jurado será inapelable.

- El plazo máximo de entrega será el 18 de diciembre de 2009.

- Los trabajos serán remitidos por e-mail a [canariasescribecanarias@profetasdemueblebar.net](mailto:canariasescribecanarias@profetasdemueblebar.net) o en formato papel al apartado de correos 66 35002 Las Palmas, haciendo constar los siguientes datos personales del autor/a (fecha nacimiento, dirección, teléfono, correo electrónico, centro educativo, curso, tutor).

- No se devolverán originales, ni se mantendrá correspondencia sobre los mismos.

- La participación en el concurso implica de forma automática la plena y total aceptación de las presentes bases.

- Puede declararse desierta alguna de las clasificaciones de los premios.

### ENCUENTRO CON JÓVENES DE LA PALMA: DIAGNÓSTICO DE LA REALIDAD JUVENIL INSULAR.

Dirigido a 20 jóvenes de la Isla, de entre 16 y 30 años. Se celebrará el 16 y 17 de Enero de 2010 en el Aula de la Naturaleza de las Cancelas (San Andrés y Sauces).

#### PROGRAMACIÓN

##### Sábado 16 de enero

11:00-11:30: Bienvenida, presentación y reparto de habitaciones.

11:30-12:00: Inauguración y presentación del programa de actividades.

12:00-14:00: Diagnóstico de la realidad: Identificación de problemas/necesidades.

14:00-16:00: Almuerzo.

16:00-17:30: Diagnóstico de la realidad: Priorización de problemas/necesidades.

17:30-18:00: Descanso.

18:00-19:30: Diagnóstico de la realidad: Identificación de Causas y Efectos de principales problemas.

19:30-21:30: Taller de astronomía.

21:30-22:30: Cena.

22:30-23:30: Taller de astronomía.

##### Domingo 17 de enero

08:00-09:30: Aseo y Desayuno.

09:30-11:00: Análisis de la realidad juvenil: Identificación de Causas y Efectos de problemas.

11:00-11:30: Descanso.

11:30-13:00: Análisis de la realidad juvenil: Definición de objetivos.

13:00-14:00: Presentación de conclusiones.

14:00-16:00: Almuerzo.

16:00-17:00: Recogida y regreso.

#### TRANSPORTE GRATUITO.

Los Llanos de Aridane. Estación de guaguas. 9:00

El Paso. Parada del Casco. 9:15

Breña Alta. Parada Policía Local. 9:45

S/C de la Palma. Avda. Los Indianos. 10:00

Puntallana. Frente al Ayuntamiento. 10:15

Aula de la Naturaleza. Las Cancelas. 10:45

#### IR PROVISTOS DE:

Saco de dormir, útiles de aseo incluida toalla, ropa de abrigo y tarjeta de la seguridad social.

#### FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

15 de enero de 2010, a las 13:00 horas.

**Programa de Actividades NAVIDAD  
2009/2010**

**Martes 8 de Diciembre**

19:30 H. Encendido Oficial del Alumbrado Navideño en las diferentes calles, plazas y barrios del municipio de El Paso.

**Viernes 11 de Diciembre**

20:00 H. Exposición de Obras realizadas por los niños de los CEIP de El Paso con motivo del I Concurso de Tarjetas Navideñas Ciudad de El Paso. *Oficina de Turismo. C/Antonio Pino Pérez*

21:00 H. Erimiot y la Tripulación "Concierto de Rock". *Auditorio de la Casa de la cultura Braulio Martín Hdez. Avda. Islas Canarias*

**Sábado 12 de Diciembre**

19:30 H. Inauguración del Tradicional Belén Navideño en la plaza de La Era.

Concierto de Navidad a cargo de la Rondalla "Parranda La Era" por las principales calles del casco urbano del municipio.

**Jueves 17 de Diciembre**

20:00 H. Concierto del Aula Municipal de Música de El Paso. *Auditorio de la Casa de la Cultura Braulio Martín Hdez. Avda. Islas Canarias*

**Viernes 18 de Diciembre**

19:00 H. Concierto de Rondallas Infantiles por las principales calles del casco urbano.

19:30 H. Inauguración Exposiciones de Navidad: Patricia León- María Dolores Hdez. *Bajos de la Casa de Pilar Capote. C/ José María Brito Pérez*

20:00 H. Teatro "No hay sitio para Ellos". *Colegio Cajita del Agua. Paso de Abajo*

21:00 H. Concierto de Música a cargo del grupo "Buenavá". *Auditorio de la Casa de*

*la Cultura Braulio Martín Hdez. Avda. Islas Canarias*

**Sábado 19 de Diciembre**

12:30 H: Recital de Villancicos a cargo de la Rondalla "Parrada La Era" por las principales calles del casco urbano del municipio.

20:30 H. Concierto de Jazz Brown. *Auditorio de la Casa de Cultura Braulio Martín Hdez. Avda Islas Canarias*

**Lunes 21 de Diciembre**

19:00 H. Festival infantil de Navidad. *Colegio de La Rosa*

**Miércoles 23 de Diciembre**

19:00 H. "Cantata de Navidad". Coral Nuestra Sra. de El Pino, Coro de Clarinetes, Órgano, Soprano y Tenor. *Iglesia Nuestra Sra. de Bonanza. C/ Sagrado Corazón de Jesús*

**Jueves 24 de Diciembre**

20:00 H. Tradicional celebración de la Navidad. *Iglesia Nuestra Señora de Bonanza. C/ Sagrado Corazón de Jesús*

**Sábado 26 de Diciembre**

18:00 a 20:00 H. Inauguración de "NaviPark 2009". Combo de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

20:30 H. Concierto del Trío Zapatista. "Presentando su nuevo disco". *Auditorio de la Casa de la Cultura Braulio Martín Hdez. Avda Islas Canarias*

**Domingo 27 de Diciembre**

18:00 a 20:00 H. "NaviPark 2009". Combo de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

**Lunes 28 de Diciembre**

18:00 a 20:00 H. "NaviPark 2009". Combo

de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

**Martes 29 de Diciembre**

18:00 a 20:00 H. "NaviPark 2009". Combo de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

**Miércoles 30 Diciembre**

11:30 a 13:30 y de 18:00 a 20:00 H. "NaviPark 2009". Combo de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

19:00 H. Actuación de la Rondalla Buenos Amigos de la 3ª Edad de El Paso.

20:00 H. Recital Lírico a cargo del Tenor Juan Antonio Nogueira, la soprano Vera Ehrensperger, acompañados al piano por Fernando Felipe Martel. *Auditorio de la Casa de la Cultura Braulio Martín Hdez. Avda. Islas Canarias*

**Sábado 2 de Enero**

11:30 a 13:30 y de 18:00 a 20:00 H. "NaviPark 2009". Combo de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

**Lunes 4 de Enero**

11:30 a 13:30 y 18:00 a 20:00 H. "NaviPark 2009". Combo de Hinchables, Camas Elásticas y Talleres para todas las edades. *Recinto Ferial*

**Martes 5 de Enero**

19:00 H. Tradicional cabalgata de Sus Majestades Los Reyes Magos de Oriente.

20:00 H. Animación Infantil a cargo de los personajes Disney y Gran chocolatada popular con bizcochón. *Recinto Ferial*

Organiza: **Ilustre Ayto. de El Paso. Concejalía de Cultura y Fiestas.**

Colabora: **Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias.**

**1º PREMIO: María Acosta Armas  
CEIP JEDEY-4º Primaria**



**"I CONCURSO  
DE TARJETAS NAVIDEÑAS  
CIUDAD DE EL PASO"**



**2º PREMIO: Aitana Díaz Arrocha  
CEIP TABURIENTE-5º Primaria**

**3º PREMIO: Lucía Jerónimo Luis  
CEIP TABURIENTE-6º Primaria**



El hombre sabio no debe abstenerse de participar en el gobierno del Estado, pues es un delito renunciar a ser útil a los necesitados y un cobardía ceder el paso a los indignos. Epicteto de Frigia (50-135) Filósofo grecolatino.

ORIENTACIONES

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que se siente ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es irracional y la actuación en ellos determina parte del futuro académico de la persona. Pero cuando se da a niveles muy elevados puede interferir en la vida de la persona.

¿Por qué se produce ansiedad ante los exámenes? En la mayoría de ocasiones un agente real la activa: una experiencia anterior de bloqueo en un examen, haber recordado respuestas sabidas...

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes? Los efectos y reacciones son: fisiológicas (taquicardias, tensión muscular, náuseas, sequedad de boca o sudoración); psicológicas (imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas); y emocionales (aprehensión, inquietud, enfadado o desvalido).

¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad? Procura exponerte ante situaciones que te produzcan ansiedad para ir acrecentando día a día tus habilidades para manejarla. No evites asistir a un examen por miedo a quedarte en blanco. Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las situaciones críticas para detectar su aparición y poner en marcha estrategias para impedir que aflore, como la respiración abdominal (respirar fuerte y pausadamente llenando

- do totalmente los pulmones desde el abdomen). Mientras estudias:
• Asigna el tiempo necesario para hacer las cosas que necesites antes del examen (revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar temas...).
• Establece metas de estudio y afrontalas de una en una para no saturarte.
Antes del examen:
• Llega suficientemente pronto para sentarte en un sitio en el que te encuentres a gusto.
• Evita encontrarte con gente que pienses que pueda hacerte dudar sobre tu preparación.
• Cuando recibas el examen, lee las instrucciones y organiza tu tiempo de forma eficiente.
• No te apureses si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja a tu ritmo.
Durante el examen:
• Algunas técnicas de relajación de uso durante el estudio te pueden servir durante el examen, como la respiración profunda o la tensión-distensión de los músculos. Tómate unos minutos de descanso si crees necesario practicarlas.
• Empieza con las preguntas más sencillas, reforzará y te dará seguridad ante las más difíciles.
• Pregunta aquellas dudas que te surjan.
• Piensa en cosas positivas que te ayuden a mantener la concentración, como "Esto es sólo un examen", "Estoy familiarizado con el material"...
• Piensa que tras el examen te darás un capricho.



¿Sabías que...?

RECORDS DE CUEVAS Y VALLES. EL FIORDO MÁS LARGO es el Nordvest Fjord, en Groenlandia, que se introduce 313km en el interior. LA GARGANTA MÁS GRANDE es el Gran Cañón, en Arizona, EEUU, de 349km de largo y 1.676m de profundidad. LA CUEVA MÁ GRANDE es la Cámara de Sarawak, en Sarawak -Malasia, con 162.700 km2: 700m. de largo; 300m de anchura media; y la parte más baja tiene una altura de 70m. EL SISTEMA DE CUEVAS MÁS LARGO es el de las cuevas de Mamut, en Kentuck-EEUU, con una longitud de 560 km.

HOY COCINAMOS CON ... GUILLERMO G.G. 3º "C"

RABO DE TORO A LA ANDALUZA

- Ingredientes (4 personas):
• 2 Kg. de rabo de toro
• 3 puerros
• 4 cebollas
• 4 zanahorias
• 4 dientes de ajo
• 1 litro de vino tinto
• 2 hojas de laurel
• 2 clavos
• Sal y Pimienta
• 2 cucharones de harina
• ½ litro de caldo de carne



Preparación: Paso 1: Se compra el rabo ya cortado en trozos regulares.

- Paso 2: Se limpian, se salpimientan, y se rebozan con harina.
Paso 3: En una sartén grande, con aceite de oliva, se fríen los trozos de rabo, bien doraditos por todos lados. Se sacan y se reservan en la cazuela donde luego haremos el guiso.
Paso 4: Se cortan las cebollas en juliana, los puerros, las zanahorias en ruedas y los ajos se pelan, pero se dejan enteros.
Paso 5: En el mismo aceite de la sartén, se rehogan todas las verduras y los ajos enteros. A fuego lento. Cuando estén pochaditas, se añade las hojas de laurel, y los clavos.
Paso 6: Acto seguido, se pasa todo el rehogado de la sartén a la cazuela donde está el rabo, se cubre con el vino y se deja cocer a fuego lento, durante 2 horas. A medida que se seque la salsa, debe ir añadiendo caldo. El rabo deberá seguir cociendo hasta que la carne se separe del hueso.



NOTA: Consejos, Secretos y Comentarios: El secreto del rabo es que cueza muy lentamente durante mucho rato y así con el vino se ablanda. Si lo hace rápidamente, le quedará duro y no lo podrá comer.

ADIVINA EL ACERTIJO Y ¡GANA PREMIO!

(Solo para Alumnos)

Rellena este cupón, con las respuesta al Acertijo y tus datos personales, recórtalo y deposítalo en la Conserjería del Centro. Si aciertas, entrarás en el sorteo de un desayuno gratis (1/2 bocadillo y un jugo) durante una semana en la Cafetería del Centro. El sorteo será el 15 de Enero ¡Animate y participa!

¿Cuál es el día más largo de la semana?: .....

.....
Nombre: .....
Apellidos: .....
Curso y Grupo: .....