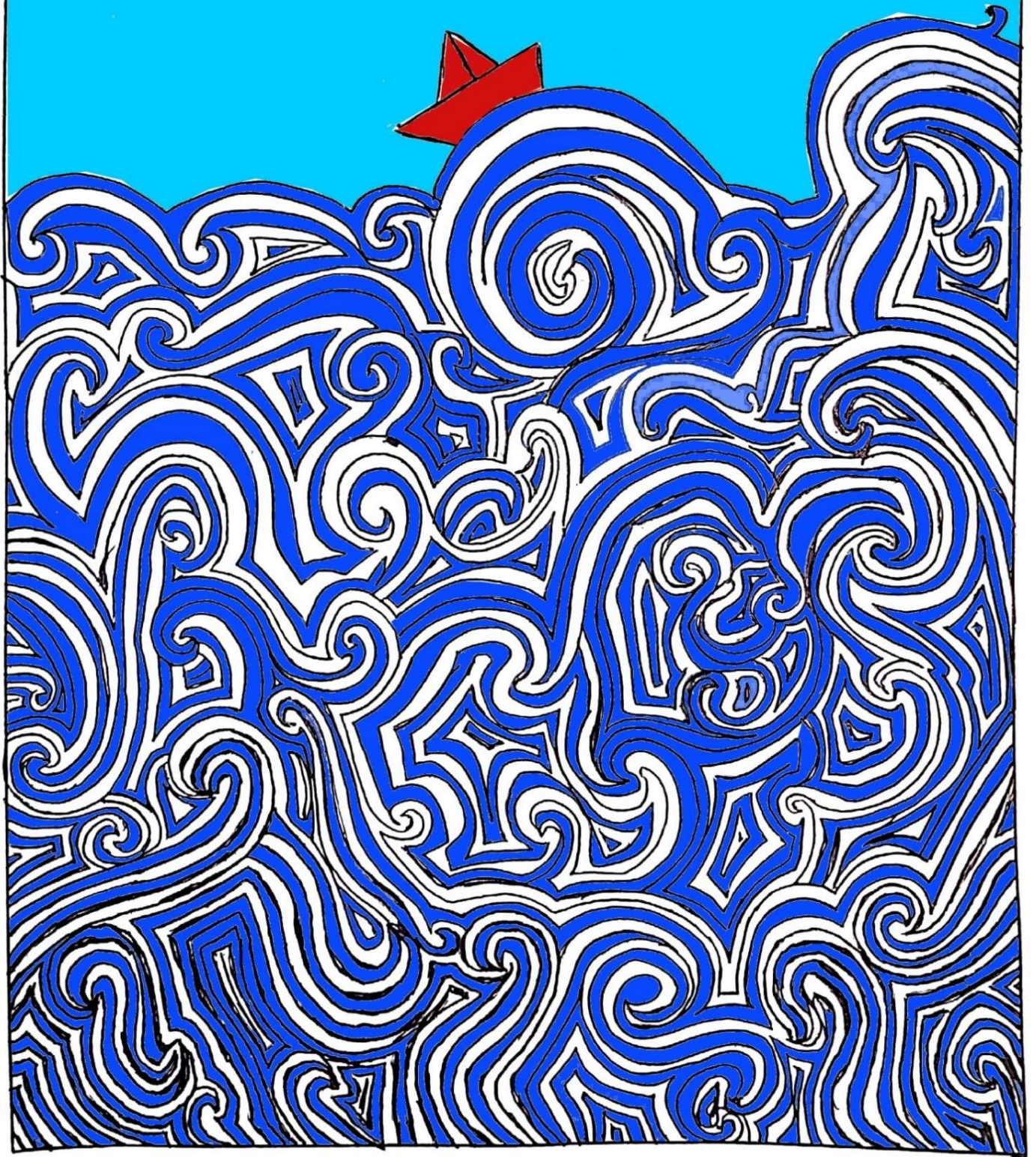


enTÉRAte

Revista del JES Los Valles
2019





RECONOCIMIENTOS

Colaboraron mucho y bien las dos profesoras de Plástica, para darle un toque elegante a la cosa. Gracias a Ana Ballesteros y a Andrea Jambrina. La portada tan chula de este año es de Héctor García, de 4º B. Gracias al resto de departamentos que han participado de una u otra manera. Fue un placer recibir vuestras aportaciones. Y, cómo no, gracias a los alumnos que, un año más, se han dejado llevar por sus profesores de Lengua. Almudena Escudero y Pascual Gallego dieron forma y color definitivos a este invento, que empezó a gestarse a finales de febrero. Hoy, es 29 de mayo de 2019 y luce el sol en Camarzana de Tera.





ÍNDICE

1. Il concurso de maquetas en cultura clásica
2. Andrea Jambrina, una artista por nuestros pasillos
3. Tipos básicos de personalidad
4. Pueblos vs. ciudades
5. Localismos del norte de Zamora
6. Mujeres ingenieras españolas
7. Retos matemáticos
8. Margarita Salas
9. María Moliner
10. ¿Qué fue de Mercedes Fernández?
11. El Recreo y Loto, dos relatos visuales
12. Isabel de Castilla, una mujer de cultura
13. Algo de vocabulario eclesiástico
14. *Road trip* por Italia
15. El bosque de los suicidas
16. Atelier de crepes
17. Finalista del concurso de relatos breves
18. Ganador del concurso de relatos breves
19. In and out
20. Baltasar Lobo en clase de psicología
21. Clara Campoamor
22. Ojalá, poema
23. Confesión antes de los 16
24. Susana Hernández, una investigadora por nuestros pasillos
25. Pancake para chuparse los dedos
26. Verdades y mentiras sobre la alimentación
27. Álbum de fotos 2019
28. Contraportada: ¡Pues que sigas así siempre!



II CONCURSO DE MAQUETAS DEL IES LOS VALLES

1

Por segundo año consecutivo los alumnos de 2º de ESO de Cultura Clásica del IES Los Valles han realizado como trabajo trimestral una maqueta de un monumento clásico. En esta ocasión han construido templos griegos al estilo del Partenón o el templo de Atenea Niké, ambos en la Acrópolis de Atenas. Como el año pasado, los alumnos, con la colaboración de los padres en muchos casos, han ejecutado una magnífica labor, plasmando de formas muy ingeniosas las partes de los templos y las características que presentaban en la antigua Grecia. Para poner en valor el esfuerzo dedicado, desde el instituto se preparó una exposición de los mismos abierta al público desde el 26 al 29 de marzo en la que los asistentes podían votar los templos para un concurso y a la que acudieron más de cien personas. Además, se exhibían algunas maquetas de las *domus* realizadas el curso pasado. El resultado del concurso fue el siguiente:

1er premio



Álvaro Furones

2º premio



Samuel Blanco

3er premio



Ramsés Blanco y
Mario Sastre

4º premio



Elisa Rodríguez, Yael Cifuentes y
Raquel Navales

5º premio



Miguel Díez

¡ENHORABUENA A LOS GANADORES!

MUCHAS GRACIAS POR VISITAR LA EXPOSICIÓN Y POR VOTAR

Estudiante de Artes Aplicadas a la Escultura en la Escuela de Artes "El Castillo" de Zamora, Andrea Jambрина, llegó a trabajar en el taller de Ricardo Flecha, en el que se especializó en la producción de imaginería religiosa. Tras licenciarse en Bellas Artes por la Universidad de Vigo, realizó el doctorado y trabajó durante dos años en la empresa de formación Aula 7, ejerciendo labores de docencia. Desde el año 2008 es miembro del colectivo LIBA (Laboratorio de Investigación en Bellas Artes), con el que ha realizado diversas exposiciones y performance. En la actualidad, compagina su labor como profesora de Plástica en nuestro centro, IES Los Valles, con su taller para el aprendizaje de técnicas artísticas, Tallanumen.

Antes de empezar, ¿cómo te sientes ahora mismo? Bastante contenta.

Hablemos de tus facetas profesionales, ¿qué más hecho además de ser profesora? Muchas cosas, mi vida no ha sido únicamente esta profesión, he sido camarera, he trabajado en la limpieza, en muchas cosas.

Pasemos a preguntas aún más personales, si tuvieras que definirte con un único adjetivo, ¿cuál sería? ¿por qué? Perseverante, tengo la capacidad de insistir demasiado.

Un defecto y una virtud. La empatía para ambas, he vivido muchas situaciones incómodas por ello.

Se parece a ti tu mejor amigo, dinos una cosa mala y buena de él/ella. Sí, se parece a mí. Algo bueno es que es generosa e inteligente y algo malo es que es muy cabezota.

Cualidades que debe tener tu pareja. Sobre todo, que sea inteligente, equilibrado, paciente y divertido.

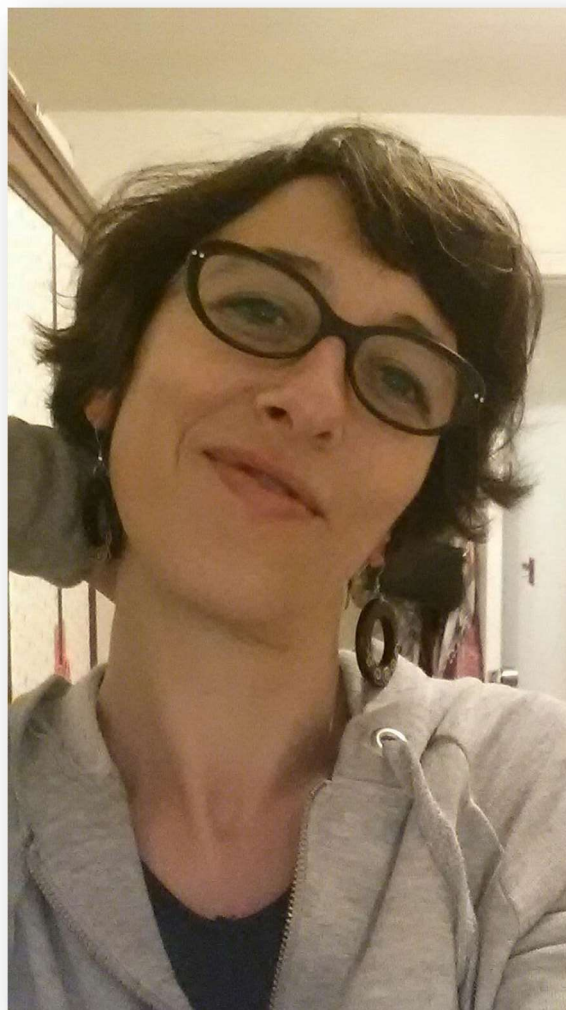
Quien es la persona que más admiras de tu ámbito más personal. Mi hermana, simplemente porque es una persona que permanece entera en todos los momentos, por muy duros que sean y por lo generosa que es.

Que haces en tu tiempo libre. Hacer deporte como andar en bici, ir a conciertos, viajar, estar con mi perro y disfrutar de mis amigos.

Deporte que más te gusta. Para ver, el patinaje artístico y para practicar, la natación.

Programa de la tele que no te pierdes y cual no verías nunca. No veo la televisión, pero no vería ni atada al sofá "Sálvame".

Estilo de música. Me gusta todo tipo de música, me quedaría con el indie y el flamenco.




¿Crees en el horóscopo? ¿Signo? ¿Crees en lo paranormal? No creo en el horóscopo, pero sí me siento identificada con algunas cosas con mi signo piscis. Acerca de lo paranormal, creo que si la ciencia investigara ciertas cosas de este ámbito tal vez saldría del terreno de lo paranormal para pasar a ser algo más serio.

Una película que te lleve a un buen recuerdo. Amanece que no es poco, la vi cuando era pequeña y me morí de la risa, no la entendí y la he vuelto a ver varias veces y ha ocurrido lo mismo.

Plato preferido y cuál te hace vomitar con solo olerlo. Mi plato preferido es el cocido y sinceramente, no odio ninguno.

Una cosa que te gustaría tener y no tienes. Acerca de aquello que se puede conseguir en la vida no tengo ninguna queja, pero sí que me gustaría tener la llave del tiempo para poder ver a gente que se ha ido.



Como te ves dentro de 10 años. Creo que estaré igual que ahora, solo que viajaré más y tendré más arrugas.

¿Qué defecto comprendes más y cuál te pone más nerviosa? La timidez es el que más comprendo, pero el que no comprendo ni un poco es la falta de capacidad de escuchar.

¿Qué le falta a tu ciudad? ¿Y al mundo? ¿Te preocupa? Vivo en un pueblo y lo que le falta es gente. Al mundo, empatía y obvio que me preocupa mucho que las nuevas generaciones la vayan perdiendo.

El tema del feminismo es algo que te caracteriza, ¿qué te hizo estar en esta postura? El ser mujer sobre todo, porque una artista tiene que hablar de lo que sucede. A medida que creces encuentras carencias y hablas de ellas como hablarías de cualquier otro tema que te incumbe directamente. No es algo que me proponga, sencillamente los artistas hablamos de todo aquello que conocemos y por desgracia el machismo es algo que conocemos todas.

¿Cuál crees que es el problema para que los jóvenes no se conciencien con él? Está siendo un buen momento para el feminismo, aunque queda mucho por hacer, pero estamos más concienciados que nunca. A pesar de todo la igualdad aun no es un hecho. Las mujeres somos el 50% de la población y eso aun no tiene la repercusión social que debería tener

¿Alguna vez has vivido una situación machista solo por ser profesora? En este instituto no, pero sí que he vivido varias, con alumnos, sobre todo, por la falta de respeto, simplemente por ser mujer y con algunos compañeros de trabajo en el taller, especialmente cuando era joven y aun me costaba hacerme respetar.

¿Acerca de la brecha salarial, crees que es algo presente? Es un hecho que sí que la hay, pero en el ámbito de la docencia pública no existe. Sin embargo si es evidente en el campo profesional artístico, en el cual el número de mujeres licenciadas en Bellas Artes es muy superior al de los hombres. Estas cifras no se corresponden después cuando sales al mundo del mercado del arte en el que los hombres están mejor establecidos y más valorados que a nosotras. A las mujeres se nos busca para hacer exposiciones colectivas que cubran el cupo de "arte feminista" de cara a las instituciones, con lo cual se cubren cifras, pero no se corresponde con la realidad de las mujeres artistas que pueden vivir de esto.

¿Mujer que más admiras? Simone de Beauvoir, Silvia Federicci, Gata Cattana, en verdad todas las mujeres que he conocido me han inspirado de alguna manera. De mi familia, mi madre por su capacidad de lucha, mi hermana y, cómo no, mis amigas.

Un mensaje para los alumnos. No os rindáis nunca, tened paciencia y perseverancia. Al trabajar con adolescentes recuerdo esa etapa de mi vida y la cantidad de complejos, la necesidad de pertenencia a un grupo y las tonterías que hacemos por ello, pero todo pasa.

Como artista, os digo que veáis mi otra profesión como lo que es, una profesión posible de la que se puede vivir dignamente y en la que hay que luchar y aprender para salir adelante. La genialidad no existe, nadie nace con conocimientos previos, estos se adquieren con los años, la formación y la experiencia laboral. Para salir adelante hay que luchar por aquello en lo que creemos.



¿Alguna vez te has preguntado cuál es tu personalidad? Los tipos de personalidad en las personas es una de las cuestiones que más se discuten en psicología. Durante años, ha sido objeto de investigación por muchos expertos. Para definir estos tipos de personalidad, se ha realizado un extenso proyecto de investigación en el que se han encuestado a 1.5 millones de personas a través de cuestionarios desarrollados por la comunidad de investigación. La encuesta ha identificado a las personas como: “promedios”, “reservados”, “egocéntricos” y “modelos a seguir”. A continuación, te presento estos cuatro tipos básicos de personalidad que existen según este reciente estudio científico. ¿En cuál crees que encajarás mejor o te sentirás más identificado?



Personalidad promedio. En este grupo encajan las personas a las que podríamos denominar “normales”. Sus rasgos principales son: responsabilidad, amabilidad, moderación y extroversión. Poseen una inestabilidad emocional un más marcada. No tienen muchas expectativas con lo que respecta a la curiosidad o a la búsqueda de nuevas experiencias. De acuerdo con los investigadores, en estos rasgos encajarían las personas que estarían “en la media”.

Personalidad reservada. En este grupo encajan personas con un alto nivel de estabilidad emocional, no destacan por ser extrovertidos, más bien tienen un carácter poco abierto, ser bastante tímidos pero con una personalidad agradable y concienzuda. Además de esto, son personas bastante inseguras y que suelen guardar la información acerca de sus emociones o sentimientos.

Personalidad egocéntrica. Según los estudios científicos, las personas incluidas en este grupo

destacan por ser poco agradables con el resto de personas. Suelen mostrar mucha extraversión pero poca franqueza, centradas en sí mismas. Además, demuestran su superioridad e imponen su opinión sobre cualquier tema. Solo le agradan

los elogios y según el estudio, suelen ser “tóxicas”, no solo para la gente que le rodea, sino también para sí mismas.

Personalidad modelo a seguir. En este tipo de personalidad, predomina el género femenino y según este estudio se adquiere según la edad avanza. Se caracteriza por tener altos niveles de extraversión, amabilidad y responsabilidad. Por otra parte, tiene un bajo nivel de inestabilidad

emocional y son personas que se interesan teniendo en cuenta lo que dicen los demás. Resumiendo son emocionalmente estables, trabajadores y empáticos.

Ahora, ¿ya sabes cuál es tu personalidad en la que te defines mejor? Sean buenas o malas noticias, no tienes por qué preocuparte, ya que según esta investigación existe una evolución de los rasgos de la personalidad a lo largo de los años.

Las conclusiones que mostró este estudio son que la personalidad egocéntrica se suele concentrar en la adolescencia y sobre todo en el género masculino, mientras que la personalidad “modelo a seguir” aumenta conforme la edad y destaca más en el género femenino. Los investigadores marcan que con el aumento de la edad hay una evolución en la personalidad, descendiendo la tendencia de inestabilidad emocional y aumentando la responsabilidad y amabilidad en las personas.

La imagen ha sido tomada de Wikipedia Commons y pertenece a Gustaf RF antin.

Como se puede ver, en la actualidad la cantidad de personas que viven en las ciudades supera con creces al número de habitantes de los pueblos, tanto que algunos científicos han revelado que el 70% de la población mundial vivirá en las ciudades en 2030. Pero eso no decide cuál de las dos zonas es mejor, tan solo te hace pensar en la manera en la que se ha desarrollado el mundo haciendo que miles de personas se agrupen en lugares enormes y allí cursen su vida.

Decidir entre pueblo o ciudad es algo que en un principio puede pare-



cer sencillo, pero no lo es ya que ambas zonas presentan ventajas y desventajas y conociéndolas ya podrás elegir cuál de las dos zonas te parece la mejor.

Para mucha gente las ciudades es el sitio perfecto para vivir ya que en los pueblos no hay apenas oportunidades laborales, mientras que en una ciudad suele haber una mayor oferta laboral, que te permitirá acceder a unos determinados puestos de trabajo que en un pueblo ni se barajan.

Además la facilidad para conocer gente nueva (amigos, pareja...) es una gran ventaja debido al cúmulo de gente que hay en las ciudades. Y si eres de los que les gusta pasar desapercibido, en un gran barrio solo una mínima parte de este te conoce, lo que en un pueblo es

al contrario y toda la gente tiene confianza y se conocen entre sí, esto puede ser una ventaja o una desventaja dependiendo de la persona.

Por otra parte esta la accesibilidad a servicios que se presenta en una ciudad y que facilitan muchas actividades cotidianas que en un pueblo realizarlas llevarían un mayor tiempo y esfuerzo como serían hacer la compra o ir hasta un hospital por una emergencia. También existen una cantidad innumerable de actividades de ocio que puedes realizar en una ciudad como ir al cine a ver una película o ir a un centro comercial de compras y que en una zona rural no puedes hacer.

Pero no todo de las ciudades es bueno ya que el aire de los pueblos está mucho más limpio y es menos perjudicial como el de las ciudades y al vivir en un pueblo podrás tener una vida más saludable porque en el pueblo hay productos naturales y ecológicos esto se debe a la ausencia de lugares donde comprar comida no saludable, mientras que en la ciudad generalmente la gente se alimenta de productos preconizados o comida basura.

Otra enorme ventaja de los pueblos es la tranquilidad de vivir en un sitio sin ruidos molestos ni acumulaciones de gente. Además, en un pueblo puedes observar como es la naturaleza ya que apenas ha recibido transformaciones por el humano y la posibilidad de ver animales salvajes mientras paseas por los caminos, lo que en una ciudad es imaginable.

No es fácil estar al día en un mundo que se actualiza de continuo. Por eso, es comprensible perderse en algo tan cotidiano como el lenguaje.

La sociedad cambia cada día y, con ella, nuestra forma de hablar y comunicarnos. Los jóvenes no hablan igual que sus mayores, y esos mayores no hablaron, en su momento, igual que hablaban sus padres. Lo que en los setenta parecía “chachi”; en los ochenta, era “guay” y, prácticamente, desde el 2000 “mola mazo”, “está to’ guapo” o “me flipa”.

Pero estos cambios no solo se dan en función de nuestra edad, sino también en función de nuestro lugar de nacimiento. Los localismos son palabras o expresiones propias de una determinada región, cuyo significado solo es entendible íntegramente por la gente que vive o ha vivido en esa tierra.

Quizás es hora de ponerse a prueba y darte cuenta de cuántos de los localismos propios de nuestra zona conoces. A continuación, encontrarás un listado con expresiones y términos contextualizados. ¿Cuántos de ellos utilizas o al menos entiendes? Los que van en cursiva son vulgarismos que debes evitar en contextos formales. Los demás son correctos.

Cuidado, majo, que me chapiscas.

Ala, ya me pingué.

Lo vas a arramar por el suelo.

Se escolingró del columpio y se espernacó.

Se esgarrinchó por el árbol para rescatar al gatico.

Está ferrojoñoso.

Llegó esfambriao y se comió dos platos de alubias.

Ese es un lambón o lambrión.

Anda agudico, hijo, que no tenemos mucho tiempo.

Fuimos a peto a buscar a la niña.

Su especialidad son los riles con revuelto.

Pongo la chaqueta y marchamos luego, antes de que se ponga el sol.

¿Quién cayó el vaso?

Lo siento, lo quedé en casa. Te lo traigo mañana.

Esa tienda tiene bien de cosas.

A mí tanta tontería me cansa, es por de más.

Lo mayor lo hice yo.

Ay, galanico, cuando te coja tu madre.

Era una habitación llena de achiperres.

Ay, ten cuidado, que me mancaste.

No pescudes, que lo soluciono yo.

Es un niño muy preao.

Se me olvidó trancar la puerta.

Vete por ahí que aguantas más.

Tengo andacio, me duele todo el cuerpo.

El niño se acochó junto a su madre.

Ya no te ajunto, no eres mi amigo.

Atrochó por el medio de la finca.

Es una cuza entrometida.

Llegué esguarniao.

Cávalo con la zacha, que ahí no llega el tractor.

Está todo el día pensando en las alpabardas.

Hoy tengo mormera.

La manzana está pocha.

Estaba esmirriao.

Apañá eso.

Cuando hablamos de ingeniería, lo primero que se nos viene a la cabeza es el típico hombre de éxito, con gafas de montura negra, traje y corbata, iPhone, coche de alta gama y mega-casa.

Pero... ¿y si te digo que en muchos casos todo esto puede estar representado por una mujer? Pues sí, cada vez hay más ingenieras en el mundo y con miles de proyectos abiertos. Hoy, en este pequeño artículo, te vengo a enseñar cinco mujeres ingenieras españolas que están desempeñando su cargo en la actualidad:



Begoña García-Zapirain

(San Sebastián, 1970): Ingeniera de telecomunicaciones en la especialidad de Telemática. Cursó sus estudios en la universidad del País Vasco (1994) y se doctoró en Ciencia de Computación e Inteligencia Artificial en 2004. En la actualidad, es Directora de la línea Deustotech-LIFE en la que trabajan más de 20 personas

realizando proyectos de investigación en las áreas de salud y nuevas tecnologías al servicio de la sociedad.

Sara Gómez Martín

(Madrid): Es Ingeniera Técnica en Mecánica, Ingeniera de Materiales y Doctora Ingeniera por la Universidad Politécnica de Madrid, donde trabaja como profesora e investigadora. Está muy involucrada en terminar con "el techo de cristal de las mujeres en el mundo tecnológico". Ha trabajado en distintas compañías privadas e instituciones públicas como la Oficina de Transferencia Tecnológica. Fue gerente de la Real Academia de Ingeniería de 2000 a 2004; directora de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería y Diseño Industrial de la Politécnica de Madrid de 2008 a 2012; y vicerrectora de la misma universidad de 2012 a 2016. Desde julio de 2016 es Consejera de la Real Academia de Ingeniería y directora del proyecto Mujer e Ingeniería. Actualmente dirige



el Grupo de Investigación Diseño y Tecnología Industrial.

Estefanía Romero Matesanz

(Madrid, 1980): Es la primera ingeniera aeronáutica española y la más joven, que actualmente está desempeñando el cargo de decana en el Colegio Oficial de Aeronáuticos de España. (Con vistas a futuros proyectos).



Anna Sánchez Granados

(Barcelona, 1969): Es Ingeniera superior en Telecomunicaciones, Técnica en Equipos Electrónicos y Executive Master in Public Administration. Cuenta con estudios avanzados en

Administración y Dirección de Empresas y diferentes programas de Dirección General. Con más de 15 años de experiencia en el sector, ha actuado como emprendedora y directiva en la primera entidad de Certificación de la I+D+i, creada en el año 2000, diseñando y desarrollando un nuevo mercado.

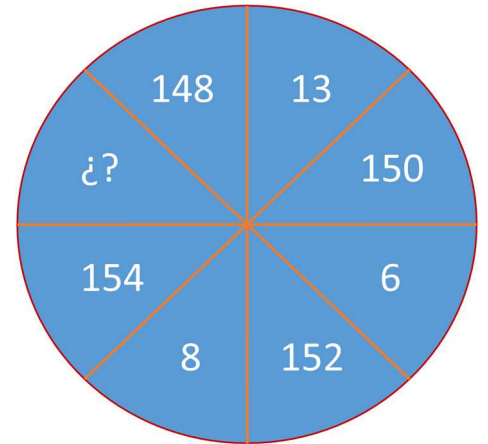
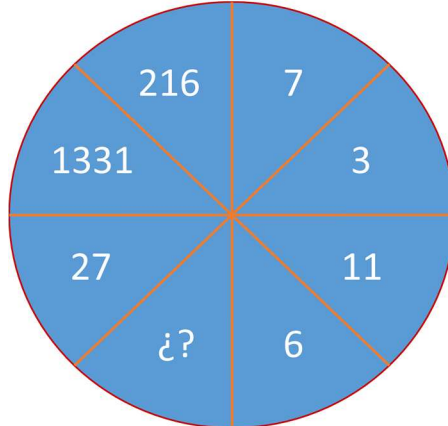
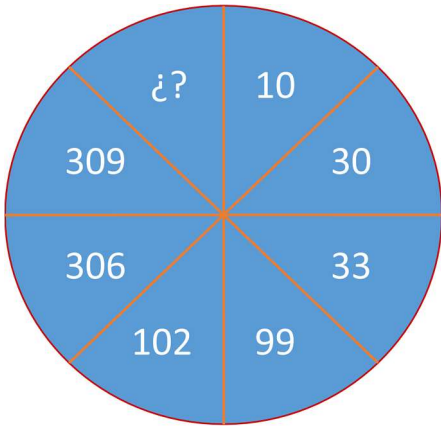
María Villarroya Gaudó

(Soria, 1977): Es Ingeniera electrónica y profesora del área de Arquitectura y Tecnología de Computadores de la Escuela de Ingeniería y Arquitectura. En 2005 se doctoró en la Universidad Autónoma de Barcelona y desde 2007 es Profesora Contratada Doctora en el área de Arquitectura y Tecnología de Ordenadores en la Escuela de Ingeniería y Arquitectura.



RETOS MATEMÁTICOS, POR EL DTO. DE MATEMÁTICA

Determina el número que falta en las siguientes series



En búsqueda de la palabra perdida

Número de
letras en
común con la
escondida

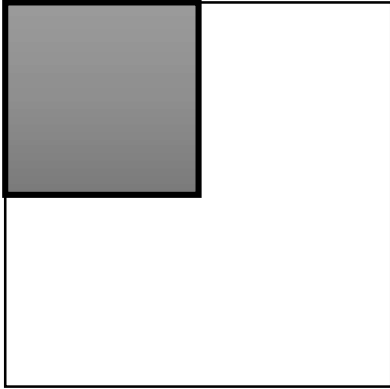
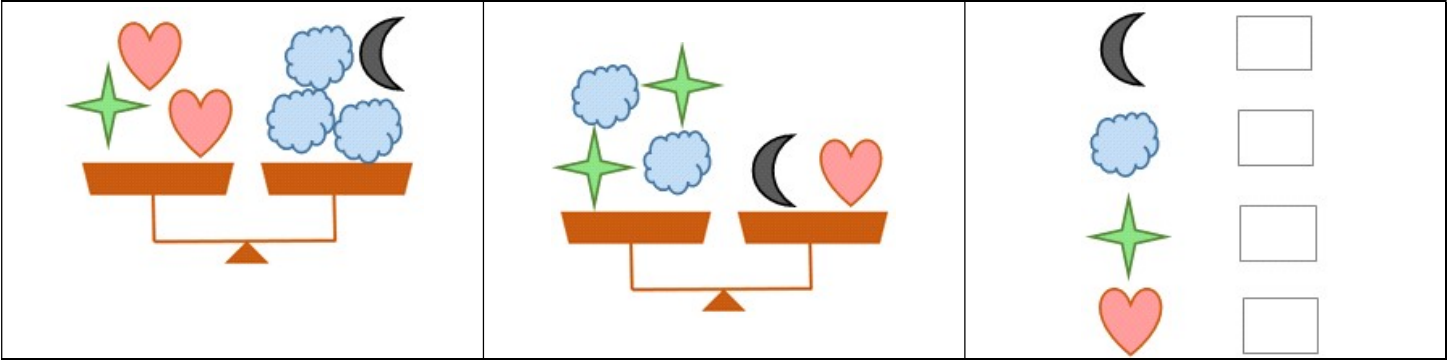
F	A	B	U	L	A	S	2
V	E	N	T	U	R	A	3
L	U	G	A	R	E	S	2
V	O	L	A	R	A	S	5
H	U	E	S	T	E	S	0
E	S	P	E	R	A	N	2
F	U	T	I	L	E	S	1

Criptograma

Un criptograma es una operación aritmética en la que algunas cifras se han sustituido por símbolos. Para resolverlo hay que encontrar el valor de las cifras sustituidas. Resuelve el siguiente que te proponemos:

$$\begin{array}{r}
 \bullet \bullet 5 \\
 \bullet \bullet \bullet \\
 \hline
 \bullet \bullet \bullet 5 \\
 \bullet \bullet \bullet 0 \\
 \bullet \bullet \bullet \\
 \hline
 \bullet \bullet 77 \bullet
 \end{array}$$

Si la ☾ = 7 y la ☁ = 1, ¿cuánto vale ✨? ¿Y el ❤️?



La plaza cuadrangular
 Un propietario poseía un terreno con la forma exacta de un cuadrado. Vendió la cuarta parte del mismo, y esa

cuarta parte tenía también la forma de un cuadrado (en la imagen, el cuadrado que vendió en color gris). La parte restante (en blanco), debía ser dividida en cuatro partes que fueran iguales en forma y tamaño.

Crucigramas matemáticos

Usa los números del 1 al 16 para completar las ecuaciones. Cada número sólo puede usarse una vez. Recuerda la jerarquía de las operaciones.

	+		x		28
-		x		+	
	-		-		-8
x		+		-	
	+		+		12
-1		58		0	

Soluciona los siguientes bloques numéricos siguiendo las instrucciones:

- Los números que faltan están comprendidos entre 1 y 9.
- Los números de cada fila deben sumar el total de la derecha.
- Los números de cada columna suman el total del fondo.
- Los números de cada diagonal suman el total de las esquinas.

			11
			13
			16
6			17
20	16	10	12

				14
		8		29
			9	24
	0			7
4		4	0	16
19	23	14	20	16





Margarita Salas es la científica más influyente de España, pero se pone nerviosa si se lo dices. Siempre ha sido humilde y eficiente, dos cualidades que aparecen juntas menos de lo que debería en la sociedad “mileniar”. Esta bioquímica asturiana nacida en 1938, en plena posguerra, fue discípula de los científicos españoles Severo Ochoa y Alberto Sols y está casada con el también científico Eladio Viñuela. Ha contribuido decisivamente a impulsar la investigación española en el campo de la bioquímica y de la biología molecular.

Severo Ochoa era consciente de que en la mayor parte de los matrimonios formados por científicos, los descubrimientos solían ser atribuidos al marido. Decidió por eso separarlos profesionalmente. Su marido abandonó el proyecto de investigación que compartían y comenzaron a trabajar por separado.

Margarita Salas ha tenido una intensa y larga carrera. Tiene más de 350 publicaciones científicas en revistas o libros internacionales, ha supervisado más de 30 tesis doctorales, es poseedora de ocho patentes y ha realizado unas 400 conferencias. Estos números nos pueden dar una idea del tre-

mendo esfuerzo de investigación realizado por su mente privilegiada.

Entre sus numerosos proyectos de investigación, el más conocido, y al que ha dedicado gran parte de su vida profesional, es el relacionado con el virus bacteriano phi29, una invisible y potente máquina vírica. Partiendo de la investigación básica, el grupo de Salas descubrió la ADN polimerasa, una proteína que participa en la amplificación de los genes del virus. Estos descubrimientos han sido decisivos para la ciencia mundial y para la economía española. El CSIC ha ingresado cerca de 4 millones de euros por esta invención, lo que supone casi el 50 % de sus ingresos por royalties. Invertir en ciencia sí es rentable.

Su intensa y larga carrera ha sido reconocida con numerosos reconocimientos: Premio Rey Jaime I de Investigación; Medalla del Principado de Asturias; Premio Nacional de Investigación Santiago Ramón y Cajal; Premio L’Oréal – UNESCO for “Women in Science”; Premios L’Oreal-UNESCO a Mujeres en Ciencia. Además, ha sido elegida entre las 100 Mujeres del Siglo XX que abrieron el camino a la igualdad en el Siglo XXI. Esta distinción fue otorgada por el Consejo de la Mujer de la Comunidad de Madrid. Por su trabajo en genética y biología molecular ha sido nominada al Premio Inventor Europeo 2019 de la Oficina Europea de Patentes, y es una de las tres finalistas.

Actualmente, Margarita Salas es profesora «ad honorem» del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Lleva a cabo su trabajo en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa de Madrid (CSIC-UAM).



"María Moliner hizo una proeza con muy pocos precedentes: escribió sola, en su casa, con su propia mano, el diccionario más completo, más útil, más acucioso y más divertido de la lengua castellana". Así definió Gabriel García Márquez, al *Diccionario de uso del español*, o como se lo conoce, el **Diccionario de María Moliner**. Pero, ¿quién es María Moliner?

¿Quién fue esta mujer tan importante y, de nuevo, tan humilde? Fue una bibliotecaria, filóloga y lexicógrafa nacida en 1900. En Zaragoza se formó y trabajó como filóloga y lexicógrafa en el Estudio de Filología de Aragón, institución con la que colaboró para la realización del Diccionario Aragonés. Moliner ganó las oposiciones para el Cuerpo Facultativo de Archiveros, Bibliotecarios y Arqueólogos, siendo destinada en agosto al Archivo General de Simancas, desde el que pasó al Archivo de la Delegación de Hacienda en Murcia y años más tarde, a comienzos de los treinta, al de Valencia.

Entre 1929-1939 tomó parte activa en la política bibliotecaria nacional, colaborando con la Institución Libre de Enseñanza en proyectos como las Misiones Pedagógicas. Su inclinación por el archivo, por la organización de bibliotecas y por la difusión cultural, la llevó a reflexionar sobre ello en varios textos: *Bibliotecas rurales y redes de bibliotecas en España* y a una participación muy activa en el grupo de trabajo que publicó, de forma colectiva, *Instrucciones para el servicio de pequeñas bibliotecas*, un trabajo vinculado a las mencionadas Misiones Pedagógicas, proyectadas y puestas en marcha por la Segunda República Española. Además, dirigió la Biblioteca de la Universidad de Valencia, participó en la Junta de Adquisición de Libros e Intercambio Internacional, que tenía el encargo de dar a conocer al mundo los libros que se editaban en España, y desarrolló un amplio trabajo como vocal de la Sección de Bibliotecas del Consejo Central de Archivos, Bibliotecas y Tesoro Artístico, en la que Moliner fue encargada de la Subsección de Bibliotecas Escolares.

Todo esto ya es algo digno de aplaudir, y más cuando estamos hablando de la sociedad de 1930, pero hay algo más por lo que esta mujer destacó. Y es el *Diccionario De Uso del Español*. Resulta que el DRAE (*Diccionario de la Real Academia Española*) sufría de numerosas deficiencias en cuanto a la relación que había en el español que promulgaba y el que realmente se usaba en la sociedad española día a día. Su Diccionario era de definiciones, de sinónimos, de expresiones y frases hechas, y de familias de palabras. Además, anticipó la ordenación de la Ll en la L, y de Ch en la C (criterio que la RAE no seguiría hasta 1994), o términos de uso ya común, pero que la RAE no había admitido, como "cibernética", y agregó una gramática y una sintaxis con numerosos ejemplos. Vamos, que reflejó el uso real del español en la sociedad. Este diccionario fue publicado en su única edición en 1966.

Fue tal el punto al que llegó el diccionario, que incluso varias personas la propusieron como la primera mujer que entrar en la RAE: Dámaso Alonso, Rafael Lapesa y Pedro Laín Entralgo, en 1973. Aunque al final no prosperó y fue Carmen Conde la primera en ocupar un asiento en la RAE.

En resumen, María Moliner fue una gran mujer que ayudó a la mejora del idioma español con un diccionario que muchas personas consideran superior al de la Real Academia Española. Y todo esto en una sociedad con tintes machistas como fue la sociedad del siglo XX y, sobre todo, la sociedad de posguerra, en la que las mujeres eran consideradas inferiores. Así que doble mérito por todo esto.



Siempre positiva y siempre paciente, recordamos a Merce con el cariño y el respeto que se merece. Nunca avanzaba hasta que todos entendíamos los contenidos. Se esforzaba por hacer amenas las clases, pues sabía lo pesada que se nos puede hacer la Lengua. Su voz dulce y su simpatía eran el broche final. Por eso hemos decidido recordarla en la revista escolar, que otras veces dirigió ella. Ahora te toca a ti responder. Gracias por todo.

Lo que más odias de tu físico y lo que más te gusta. Odiaba muchísimo mis dientes; hasta el punto de taparme la boca para sonreír ante la gente y de no sonreír nuca al hacerme una foto. Por suerte, los braquets han logrado que ahora sea la parte que más me gusta de mi físico.

Lo que menos te gusta de tu forma de ser. A veces me falta carácter y acabo haciendo cosas que no me gustan simplemente porque no me atrevo a decir que no a cierto favor o a cierto encargo. No me gusta ser desagradable con la gente y hay personas que se aprovechan de eso.

¿Cómo es tu mejor amigo o amiga? Sus cosas buenas y sus cosas malas. Mi mejor amiga es mi hermana. La quiero muchísimo y compartimos muchos momentos juntas porque estamos en el mismo grupo de amigos. Es una persona muy comprensiva y con la que puedes contar para cualquier cosa. Es amigable, alegre y con muy buen corazón. Por otro lado, es una persona muy nerviosa, que se estresa con bastante facilidad, y eso choca con mi carácter. Quizás por ese motivo también nos complementamos bien.

¿Qué cualidades debe tener alguien para que salgas con él o ella? En primer lugar, que sea una persona educada y que sepa comportarse en cualquier situación. Me gusta la gente que habla y que también sabe escuchar. Odio ese tipo de personas que habla y habla sin escuchar a los demás.

¿Cuál es la persona de tu familia que más admiras? ¿Por qué? Siempre admiré mucho a mi abuela Rosa, porque tuvo una vida bastante dura y, aún así, siempre fue una persona positiva. Fue la mayor de seis hermanos y tuvo que ayudar en casa cuidando de ellos, ayudando en las labores del campo y cosiendo la ropa que llevaba toda la familia.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? Me encanta ponerme las zapatillas y salir al campo con mi familia. Nos gusta mucho ir en bici por el monte, sobre todo ahora en primavera, con la jara florecida. En verano me gusta mucho ir al río. En cambio, cuando hace mal




tiempo me encuentro muy cómoda con un buen libro y un café en el sofá de mi casa.

¿Deporte favorito? ¿Para practicar o para ver? En invierno esquiamos de vez en cuando, pero generalmente el deporte que practico es el senderismo y la bici de montaña.

¿Qué programa de televisión procuras no perderte? ¿De qué va? La verdad es que veo poquísimo la televisión. Me gusta ver algo de cine los fines de semana y alguna vez sigo alguna serie. La última serie que he visto es "Vivir sin permiso", la cual me recomendó una compañera y me parece que es buena. Me gustan también los programas de viajes tipo "Españoles por el mundo".

¿Qué programa no verías ni atado al sillón? Odio estos programas de corazón que dan por la tarde como *Sálvame*. Sería una tortura tener que pasarme la tarde viendo este tipo de programas.

Estilos de música que más te gustan. Grupo o cantante preferido. Puedo escuchar casi cualquier tipo de música, me encanta variar: Coldplay, Maroon 5, Vetusta Morla, Alejandro Sanz, etc.



¿Qué música detestas? Estoy cansada de tanto reggae-tón. Me molesta que ahora todos los cantantes se pasen a esta modalidad.

¿Cuál es tu signo? ¿Crees en el horóscopo? ¿Y en lo paranormal? Soy Capricornio, pero no miro nunca el horóscopo. Todo lo paranormal me da mucho miedo, así que no pienso mucho en esos temas. Cuando alguien cercano me cuenta que le ha pasado algún suceso extraño de este tipo siempre intento buscarle la lógica. No me gusta nada hablar de estas cosas; soy muy miedosa.

La película de la que mejor recuerdo tienes. ¿De qué iba y por qué te gustó tanto? Me encantó “La princesa prometida”, que es una película de los años 80. La vi cuando era una cría y me encantó. Recrea un mundo fantástico de cuento a través de la lectura de un libro que un abuelo lee a su nieto. Aparecen princesas, príncipes, ogros, caballeros, etc., dentro de una trama de acción, romance, aventuras, fantasía...y en la que aparecen valores como la amistad, el valor o el amor, dentro de un mundo imaginario de cuento tradicional. Es muy divertida e ingeniosa.

¿Plato preferido y qué te hace vomitar con solo olerlo? Podría comerme cada día un buen trozo de tortilla de patatas, me encanta. Sin embargo, no comería nun-

ca sesos o vísceras. No puedo ni olerlos. Tampoco soy capaz de probar los caracoles ni las ancas de rana.

¿Qué crees que estarás haciendo dentro de diez años? Más o menos lo mismo que ahora: trabajando en la enseñanza y viviendo en mi casa actual. Solo espero estar más asentada en el trabajo con una plaza fija.

¿Ante qué defectos de los demás eres más comprensiva? Me considero bastante comprensiva. Nadie somos perfectos, por lo tanto, hay que saber comprender lo que tú consideras un defecto en el otro.

¿Qué defectos ajenos te ponen furioso? Como dije antes, no soporto la mala educación y la falta de respeto que algunos muestran hacia otras personas. Pero esto de los defectos ajenos es muy relativo.

¿Qué le falta a tu ciudad? ¿Y al mundo? ¿Te preocupa? Considero que falta una mayor concienciación con el cuidado del medio ambiente, por ejemplo. Me preocupa el cuidado de la naturaleza y el respeto hacia los animales. De nuestra actitud dependerá que disfrutemos de un futuro seguro. También me preocupa la falta de valores y el poco respeto que existe entre los seres humanos.



The recreo

David



Jordan era un chico de 15 años que vivía en Miami, no era popular ni mucho menos y tan solo tenía unos pocos amigos, ya que era muy tímido, pero estos solo iban en verano, por lo que en el instituto siempre se quedaba en clase con sus auriculares y siempre pasaba desapercibido. A Jordan le encantaba la música y la escuchaba siempre que tenía un rato libre y le gustaba de todo tipo, clásica, pop, reggaeton... Nadie se metía con él y menos él con alguien, pero un día Remus el típico matón del instituto se quedó en clase sin salir al recreo y a Jordan le resultó un tanto incómodo ya que siempre estaba solo en el recreo, pero aún así se puso sus cascos y pasó el recreo como otro cualquiera.

Pero la acción se repitió todos los recreos y decidió preguntarle a Remus por que se quedaba y este no respondió, y Jordan siguió escuchando música hasta que tocó el timbre y oleadas de chavales corrían por los pasillos a su siguiente clase.

Cuando acabaron las clases ya a las 8 de la tarde se dirigió hasta su casa, que estaba en lo alto de una montaña. Y allí estaba nevando. Cuando llegó no había nadie tan solo Turner, su perro. Y decidió hacerse la cena e irse a dormir.

A la mañana siguiente cuando despertó aún estaba la casa vacía y espero a que alguno de sus padres llegará pero eso no sucedió y se hizo la hora de ir a clase. Tenía matemáticas a primera y lengua a segunda y cuando esta última finalizó tocó el timbre del recreo y como de costumbre se quedó



Remus, pero Jordan sabía que tramaba algo pero no le dio mucha importancia y cuando sonó el timbre de entrada hizo lo que siempre hacía escuchar y tomar apuntes.

Cuando de nuevo llegó a casa tocó a la puerta pero no respondió nadie y se asustó un poco, pero para hacer tiempo fue a pasear a Turner como de costumbre. Cuando ya se dieron las 9 de la noche volvió a casa y encontró a su madre en el salón muy disgustada y le preguntó que le pasaba y esta le respondió que no se preocupara y este así lo hizo y se fue a su cuarto donde se puso a leer un cuento y al rato se fue a dormir y cuando despertó y fue a clase Remus se puso a gritarle y a insultarle diciéndole que porque no le había dicho nada, que solo quería ser su



y más cosas así, pero Jordan pasó de él porque sabía que lo único que quería era aprovecharse de sus apuntes para poder aprobar.

Cuando llegó el recreo una chica se acercó y le preguntó que porqué estaba ahí y este se encogió de hombros y Patricia, la chica, le invitó a salir de clase y dar una vuelta. Jordan al principio dudó pero al final accedió. Cuando salieron estaba lloviendo, pero por suerte Patricia tenía paraguas y pudieron continuar. Jordan y Patricia salieron todos los recreos juntos y más gente quiso salir con ellos y poco a poco crearon un grupo de amigos bastante numeroso. Tan amigos llegaron a ser los dos que con su pandilla de amigos crearon un lugar llamado recreational club para los niños y niñas que llegaban nuevos al i



instituto y no tenían con quien salir en los recreos y así poder pasárselo muy bien en ellos. El grupo siguió en el instituto 3 años más hasta que Patricia y Jordan debían irse a la universidad y no sabían a quien dejar al mando para que el grupo del recreo siguiera en pie.

Llegó el día de irse y de decidir quien se quedaba al mando y eligieron a Mike, un pequeño chico que decía que lo haría muy bien.





Loto, una joven muchacha que por un lado o por otro su vida ha estado relacionada con las flores. Su vida no fue fácil por culpa de otras personas. Un corazón puro y sin armadura que alguien atacó.



Una niña que desde pequeña no tuvo una vida fácil, sus gustos les marcó a la hora de hacer una vida social. Cuando su leucemia fue curada el pelo le tardó en crecer y eso a las niñas y niños les chocaba porque pensaban que era un niño.

Pero el tiempo pasó y llegó a la adolescencia donde su único consuelo era refugiarse en ese pequeño jardín lleno de flores que le dejó sus padres al morir. Una vida llena de desgracias y marcada por el bullying que tuvo que vivir por crecer con el pelo corto y sin padres. ¿Pero era su culpa?



Loto vivía en un continuo día de lluvia dentro de un tornado causado por acontecimientos paralelos a ella. Pero no todo fue tristeza porque después de la tormenta siempre llega la calma.



Pero su vida cambió, fue como si volviese a nacer, como las flores en primavera. Su vida empezó a tomar rumbo, amigos, trabajo nuevo y su jardín seguía floreciendo manteniendo el recuerdo de esos quien se lo dejaron un día.



Su cumpleaños llegó y su su vela sopló. Un deseo, si todos los deseos que Loto deseaba se cumpliesen que feliz sería ella, sus padres a su lado en ese día tan importante, que el cáncer se acabase junto al bullying. Que nadie volviese a vivir lo que ella vivió en sus tiempos. Esa tempestad no se la deseaba ni a la peor persona del mundo.



Pero no todo iba tan bien, su jardín se empezaba a podrir, esa plaga que un día desapareció, volvió. Pero no iba a permitir que esa plaga volviese a arruinar su jardín de nuevo. Quería viajar ha donde su jardín empezó porque no iba a permitir que la plaga cortase sus alas.

Su globo terráqueo giraba y giraba y su lugar de origen no encontraba. Pero en realidad no importa el origen de donde vengas o que tipo de flor seas sino como eres, una flor no es bella por lo que es si no por lo que transmite.



Aunque Loto no era la única que compartía ese pensamiento, Lirio, un joven que luchaba por los derechos y la felicidad de los demás. Algo que Loto necesitaba, alguien que se preocupase por ella y que diese todo por ella. Ese apoyo que ella nunca tuvo.



Pero tanta felicidad no podía traer tanto bienestar, un viaje soñado y planeado, un acompañante que podría ser de por vida pero todo fue corrompido por esa maldita plaga que acabo con cada orquídea, con cada rosal, con cada tulipán y con esa flor de Loto que reinaba el jardín.

Lirio resultó que fue su compañero perfecto en ese gran viaje que llamamos vida, pero no lo digo yo, lo dijo ella, Loto, en cada flor enterraba su pasado, su malestar, sus malos recuerdos y su vida.



Loto no vivió para ser feliz, pero vivió. Nunca se rindió aunque no fuese destinada a vivir feliz, porque en cada mal momento ella respondió con una sonrisa y dijo: "Yo pude, puedo y podré"



FIN

Isabel la Católica nació un 22 de abril de 1451 en Madrigal de las Altas Torres, fruto del segundo matrimonio de Juan II de Castilla con Isabel de Portugal. En su primer matrimonio, con María de Aragón, Juan II tuvo a su primer hijo, Enrique, futuro heredero, o... ¿No? Nadie imaginaba lo que la infanta Isabel sería capaz de conseguir.



Su infancia fue infeliz, seguramente, no la deseada. Tras la muerte de su padre, su madre, que empezaba a mostrar inestabilidad mental, y sus hermanos, Enrique y el recién nacido Alfonso, se trasladaron a Arévalo. Allí, la futura reina vivió entre notables problemas económicos y en compañía de una madre enajenada, a la que le resultó imposible la labor de educar a sus hijos, de la que se encargaron algunos familiares y religiosos.

El fraile agustino Martín Alonso de Córdoba se ocupó de la formación moral de Isabel y escribió para ella *El jardín de nobles doncellas*, en el que consideraba innecesaria la formación intelectual de la mujer e insistía en que esta debía ser “vergonzosa, humilde, obsequiosa y piadosa, desatendiendo su naturaleza ruidosa y parlanchina”. Sin embargo, la muerte del infante Alfonso en 1468, la alzó como candidata al trono e Isabel. Fue entonces cuando buscó mejores maestros. Aunque ya era reina junto a Fernando de Aragón, comenzó a tomar clases de latín, idioma que dominaría con gran facilidad en poco tiempo.

Complementó este aprendizaje con su iniciación en la lectura. Su infatigable interés por la cultura y el saber la llevaron a rodearse de numerosos intelectuales en España y Europa. Reunió, gracias al asesoramiento de Beatriz Galindo y el claustro de la Universidad de Salamanca, 400 textos impresos, que serían el germen de la biblioteca de El Escorial, creada por su bisnieto Felipe II.

Organizó una corte culta, con gran protagonismo de numerosas mujeres que se incorporaron al mundo del saber (Beatriz Galindo, Lucía de Medrano, Luisa de Sigüenza y María de Mendoza, entre otras muchas). Su postura como humanista y su inclinación por el mundo de la cultura hicieron que difundiera el saber por toda la corte y justificara su utilidad como imprescindible para que el reino pudiera prosperar mediante la razón y la paz.

A diferencia de la mayoría de monarcas europeos, la reina castellana se preocupó mucho por la educación de sus hijas, Isabel y María de Aragón, Juana la Loca y Catalina. Tuvieron los mismos maestros que su hijo, Juan de Aragón. Buscó a los mejores maestros (Diego de Deza, Pedro de Ampudia y los hermanos Geraldino). Los hijos de los Reyes Católicos gozaron de una gran vastedad de libros, escritos históricos de reconocidos personajes como Nebrija. Además fomentó el aprendizaje de latín en sus hijas.

Mucha gente confunde o no sabe si Lutero fue monje o fraile o las dos cosas, si San Ignacio de Loyola fue fraile o qué....Aquí vamos a explicar, a nivel popular y a grandes rasgos, este viejo vocabulario para que aprendamos a usarlo bien. Sobretudo hablaremos de los "consagrados" por los tres votos (pobreza, castidad, obediencia). Luego, de los curas.

MONJES: Empiezan con San Antonio Abad en Oriente (s. III-IV) y San Benito en Occidente (s. VI): benedictinos, cistercienses... **Viven en monasterios.** Tienen hábito y corro (rezan o cantan juntos el Oficio Divino). Tradicionalmente sin vida pastoral fuera del monasterio. El monje nunca cambia de monasterio hasta su muerte en él.



FRAILES: Empiezan con San Francisco de Asís y Santo Domingo de Guzmán (S.XIII): franciscanos, dominicos... **Viven en conventos.** Tienen hábito y coro. Con vida pastoral fuera del convento (predicación, terceras órdenes....). El fraile cambia de convento según órdenes de su superior.

RELIGIOSOS: Empiezan con San Ignacio de Loyola (s. XVI): jesuitas, salesianos... **Viven en residencias.** Sin hábito y sin coro. Con vida pastoral fuera de la residencia. El religioso cambia de residencia según órdenes de su superior (Debería haber otra palabra más apropiada que "religiosos" para llamarlos, pero no la hay).

MIEMBROS DE INSTITUTOS SECULARES: Empiezan con San José María Escrivá de Balaguer (s. XX): Opus, Institución Teresiana, Cruzados de Santa María...Viven en sus casas o pisos. Visten de paisano. Con vida pastoral en sus ambientes. Los miembros más cualificados pueden cambiar de vivienda según órdenes de su superior.

MONJAS: Mujeres consagradas de fundaciones anteriores al s. XVI: benedictinas, clarisas, dominicas... (Monjas, palabra equívoca, polivalente... Históricamente vendría a ser la rama femenina de "monjes" y "frailes").



RELIGIOSAS: Mujeres consagradas de fundaciones posteriores al s. XVI: carmelitas, misioneras terebianas, hermanas del amor de Dios...(Palabra equívoca, polivalente, porque todos los creyentes somos "religiosos", pero no hay otra palabra para designarlas).

SACERDOTE: Presbítero, hombre que ha recibido la tercera de las órdenes sacerdotales mayores que otorgan las iglesias católica, ortodoxa y anglicana y que tiene entre sus funciones principales celebrar misa, anunciar el Evangelio, administrar los distintos sacramentos (excepto la confirmación) y orientar espiritualmente a sus fieles. "Presbítero" es la palabra usada en los textos litúrgicos.

CURA: Sacerdote o presbítero con actividad pastoral secular o diocesana: Sr Cura Párroco de... Jamás la palabra "cura" aparece en los textos litúrgicos.

Por tanto, no confundamos monjes con frailes, monjas con religiosas ni monasterios con conventos.

ROAD TRIP POR ITALIA, 4º DE ESO Y 1º DE BACHILLERATO (del 6 al 11 de abril)

Día 1, por Laura Vega (4º B)

Comenzamos nuestra aventura en Roma. Aterrizamos sobre las 9.30 a.m. y fuimos al hotel a dejar las maletas. Empezamos las visitas con la iglesia de Santa María la Mayor, donde nos dividimos en facciones: los romanos, los florentinos, los milaneses y los venecianos. Estos grupos eran para las batallas en las que se



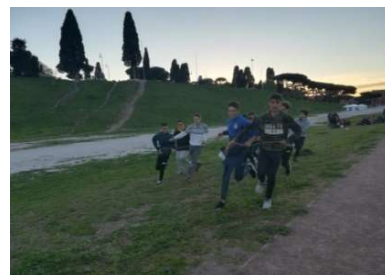
conseguían puntos y podíamos ganar en una especie de liga que duró todo el viaje. Continuamos a la Plaza de Venecia en la que se encontraba el monumento de Víctor Emmanuel II. Desde ahí a comer y tiempo libre en el que pudimos probar comida típica italiana como la pizza, la pasta, el helado... Por la tarde fuimos al Coliseo y al foro romano. Allí visitamos el kilómetro cero de Roma, templos (como el de Vesta) y Arcos de Triunfo. Vimos el palacio de Nerón y de otros emperadores en el Palatino. Finalmente nos dieron tiempo libre para cenar y nos volvimos al hotel a dormir, pues llevábamos un día y medio sin dormir y más de 20kms encima.

Día 2, por Laura Herrero (4º A)

En el segundo día del viaje lo primero que visitamos fue la Fontana di Trevi. Allí nos explicaron algunas curiosidades y pasamos a lanzar las monedas, unos lanzaron una para volver, otros dos para encontrar el amor, otros tres para casarse y otros tiraron 4 para que les saliera bonito el boomerang. Después fuimos a la plaza del Popolo donde había dos iglesias casi iguales, Santa Maria del Miracoli y Santa Maria di Montesanto, de las que tuvimos que buscar las diferencias. El trayecto entre sitio y sitio se nos complicó porque ese día había una maratón internacional. Conseguimos llegar a la plaza España donde había unas cuantas escaleras, que tuvo que subir un representante de cada equipo y contarlas. Nadie acertó, pero bueno, lo importante es participar. La zona de Roma por la que nos movíamos aquella mañana estaba llena de tiendas de marca y nos mandaron encontrar el producto más caro de algún escaparate. Nos dieron como pista que el más alto que habían visto las profes se parecía al precio del coche de Marta, pero... llegaron los milaneses con un anillo de... ¡¡¡147000€!!!! (ya quisiera Marta un coche de ese valor...). Por último, antes de comer, fuimos



al Panteón de Agripa y entramos. Uno de los minipuntos era sacarse el mejor selfie con el óculo. Después de comer fuimos a la Piazza Navona con la fuente de los cuatro ríos de Bernini que representan 4 continentes. Allí, no nos libramos de una coreografía por equipo, bueno, no sé si lo que terminamos haciendo era exactamente un baile pero algo hicimos (la gente que pasaba parecía dispuesta a soltar alguna monedilla). Esa tarde visitamos el Castillo de Sant'Angelo, unas ruinas romanas y



la iglesia de Sant'Ignazio De Loyola con la que nos quedamos alucinados al ver el efecto óptico de las pinturas del techo. También vimos la BoccadellaVerità donde nos contaron la leyenda que escondía y por último fuimos a los restos del Circo Máximo. Nos explicaron sus partes y nos pusieron una prueba, para la mayoría, la prueba con la que más nos reímos. Consistía en que tres de cada equipo compitieran en una carrera de cuadrigas, como las de la antigua Roma. Hubo un pequeño problema con los Venecianos... solo decir que hubo tiritas de por medio.

Día 3, por Sergio Fernández, alias "Pincelín"(4ºB)

A mí me ha tocado contaros la experiencia vivida en la visita al Vaticano y posteriormente a la ciudad de Siena. En primer lugar tuvimos que levantarnos muy pronto, yo creo que el día que más, ya que al localizarse el hotel lejos de los Museos Vaticanos debíamos coger el metro para llegar en el menor tiempo posible. El metro estaba saturadísimo ya que era hora punta y tuvimos que montar en dos turnos, pero conseguimos llegar sin ningún tipo de pérdidas. Allí nos dividimos en dos para realizar la visita de manera más cómoda. En mi opinión, este recorrido fue el más bonito del viaje ya que el Vaticano es precioso, no puedo hablar de todo, pero lo más destacado fue la sala de los mapas y la Capilla Sixtina, sin dejar de lado la basílica de San Pedro, impresionante. Si destaco algo negativo fue el exceso de turistas que recorrían el museo como una procesión, que unido al calor era muy agobiante. Una vez tomadas las fotos y vista la plaza comimos de forma exprés para llegar lo antes posible a Montecatini, pasando por Siena. Parecía una ciudad que pasaría desapercibida, pero su catedral y calles transmitían la tranquilidad de un pueblo de

la Toscana, fue una visita rápida pero suficiente para saber que hay muchas ciudades bonitas en Italia aparte de las principales y más conocidas. En definitiva, fue un día intenso pero lleno de belleza tanto en el Vaticano como en la Toscana.

Día 4, por Paula Mateos, una de las cojitas (4ºA)

El cuarto día fuimos a Florencia. Paramos en la plaza de Miguel Ángel (Piazzale Michelangelo) en la que pudimos ver su estatua de David en bronce y un gran mirador con las vistas de Florencia. Ya en la ciudad comenzamos la visita y nos pusieron varias pruebas, como hacer la mayor cantidad de fotos que pudiéramos a las señales de tráfico decoradas o una pillada graciosa de alguno de nosotros. Nos dirigimos a la Piazza della Santissima Annunziata y vimos la estatua ecuestre de Fernando I de Médici en la cual nos hicieron contar las abejas que había en un círculo, era bastante complicado porque te perdías muy rápido. Luego, fuimos a ver la Basílica di Santa Croce di Firenze y la Basílica di Santa Maria Novella, muy parecidas. Después, de camino a

la Cattedrale di Santa Maria del Fiore hubo un pequeño problema, más de la mitad del grupo nos perdimos y no encontrábamos al resto. Cuando los



localizamos, hicimos cola y entramos a ver el duomo (la verdad es que hubo algo de bronca pero fue bastante gracioso). Después de comer fuimos a echar una moneda en la boca del porchelino para ver si volvíamos y a algunos nos salió que sí, pero otros no tuvieron tanta suerte. Estuvimos también en el Palazzo Vecchio, que se encontraba en la Plaza de la Señoría, y delante pudimos ver las réplicas del David y de Adán y Eva. Por último, pasando el Ponte Vecchio, llegamos al Palazzo Pitti y nos dejaron tiempo libre en el que la mayoría de nosotros decidimos quedarnos allí tumbados al solcito y algunos se pusieron a hacer guerras de agua. ¡Nos lo pasamos en grande!

Día 5, por Álvaro Cruz, alias "gran auriga Chancletín" (4º)

Comenzamos el día con nuestra partida hacia Lido de Jesolo y, allí, cogimos el vaporetto a Venecia. Lo primero que vimos fue el "puente de los suspiros" llamado así por ser el último lugar en el que los condenados a muerte pasaban sus últimos momentos. A continuación, visitamos la única plaza de toda Venecia,

San Marcos, en la que se encuentra la gran basílica del mismo nombre y el campanille del Palacio Ducal. Posteriormente, pasamos nuestro tiempo callejeando y comiendo por las particulares calles de la ciudad. Visitamos el puente de Rialto, el gran canal de Venecia, la Ca' d'Oro, la Iglesia de Santa María de los Milagros y el Palacio Contarini del Bovolo. Por último, volvimos en el vaporetto a Lido de Jesolo donde pasamos la noche.

Día 6, por Héctor Satre (4ºB)

Hoy, como los demás días, nos levantamos temprano. Teníamos que salir hacia Milán. Bajamos a desayunar y una vez estábamos todos nos fuimos. Esa noche fue algo intensa, por lo que el viaje fue muuuy tranquilo...



(Zzz). Por fin llegamos y aquello era precioso. Marta y Silvia nos enseñaron bastantes cosas en muy poco tiempo. Fuimos a la Galería Vittorio Emanuel en la cual hicimos un mini juego: en el centro había 5 escudos de ciudades que ya habíamos visitado, consistía en identificar a cuál pertenecía cada escudo. También vimos la escultura de "ildito", una mano con los dedos cortados excepto el corazón (una especie de "peineta", símbolo de la condena del artista al nazismo? ¿al mundo bur-sátil?).

También fuimos al Duomo, catedral PRECIOSA, pero, entramos y... no sentimos lo mismo, la preferíamos desde fuera, aunque estuviera lloviendo. Por desgracia, llegó la hora de despedirse, no de Milán, sino de Italia, y de subirnos al bus camino al aeropuerto (obviamente, este trayecto también lo aprovechamos para dormir). Hicimos todas las gestiones y, mientras esperábamos, la gente se animaba a tocar un piano que teníamos al lado (había que gastar el tiempo de alguna manera) o a dormir. Ya en Camarzana nos despedimos y cada uno se fue con su familia a disfrutar de la Semana Santa y a contar las experiencias vividas en Italia.



Arrivederci, Italia!!

El Aokigahara (青木ヶ原), también célebre como El Bosque de Los Suicidas y el Mar de Árboles, es un bosque de 35 km que se encuentra situado entre la prefectura de Yamanashi y Shizuoka, en Japón.

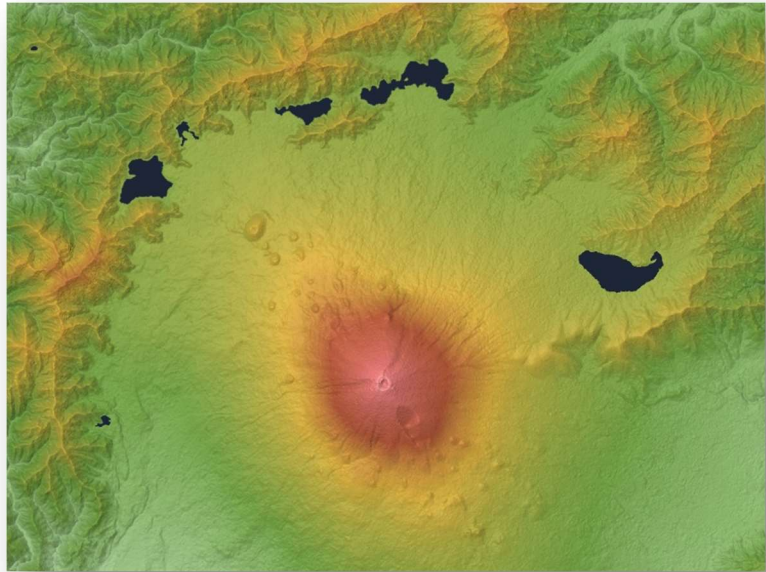
Se formó por los torrentes de lava de los constantes estallidos del monte Fuji entre los años 800 y 1083. El lugar es increíblemente triste. Casi no hay ruidos en él, sus anchos y largos árboles no permiten que el viento se adentre en el interior del bosque, lo que contribuye a una peculiar sensación de quietud. A lo que se suma el hecho de que abundan las cavernas rocosas y frías.

No es tan extraño que alguien pueda toparse con restos humanos o cadáveres. Y es que gracias a un mito famoso que cuenta que los yacimientos de hierro magnético que hay hacen que las brújulas y los GPS dejen de funcionar o más bien se vuelvan "locos", provocando que los viajeros se pierdan y se salgan de la zona "limpia".

Hace mucho tiempo recaen abundantes leyendas sobre presencias fantasmales relacionadas con los suicidas. Aokigahara recibe este nombre por diversas razones. Siempre ha sido un lugar sagrado desde antaño, donde iban a morir valientes guerreros y samuráis, se practicaba el "obasute", que quiere decir "los que abandonan a la anciana". Se refiere a la tradición supuestamente ejecutada en la antigüedad, por la que un pariente enfermo o anciano se le llevaba a una colina, y se le dejaba allí abandonado a su suerte, para después terminar siendo devorados por las bestias o ya sea por la deshidratación, hambre, o la exposición. Esto era teóricamente más común en épocas de sequía y de hambre. Por este motivo, surgieron historias que afirmaban que el bosque está encantado por los fantasmas de los que allí murieron de forma no digna.

Todo empezó al parecer gracias a una primera novela de Seicho Matsumoto, en 1960 publicó 'Kuroi Jukai' ('El negro mar de árboles'), que cuenta la historia de un par de amantes que terminan suicidándose en él, esto sirvió como influencia para que otro escritor, Wataru publicara un tétrico libre denominado: "La Guía Completa del Suicidio", donde se recomienda que lo ideal para un suicido en condiciones es colgarse de una sogas y descubre algunos sitios propicios para hacerlo en este bosque y que te ayudara a evitar así que encuentren tu cuerpo, llamando esto incluso como arte.

A partir de esta negativa obra muchos siguieron los consejos de Wataru y hubo una oleada de suicidios a finales de los 80 donde la mayoría finalizó sus días en el bosque. Los principales motivos para tomar esta decisión aparte de problemas mentales, económicos y/o de salud era evitar la de los gastos económicos a aquellas familias más humildes ya que en Japón el hecho de suicidarse acarrea muchos gastos



familiares. También se hallarán cuerpos que pertenecieron a aquellos que fueron a buscar a amigos o familiares y que nunca volvieron.

El número de suicidios desde finales de los 80 oscila entre 150 y 150 anuales aunque han existido años recientes donde se han superado los 250 casos, la mayoría ahorcados. En los últimos años las cifras no han sido aportadas por las autoridades competentes para no alentar a la población más débil a seguir este camino. Es el lugar en el que más gente se ha suicidado en Japón y el segundo en el mundo, después del puente Golden Gate ubicado en San Francisco, EEUU.

El bosque está repleto de carteles animando al posible suicida a que no lo haga con frases como "tu vida es valiosa te ha sido aportada por tus padres, por favor piensa en ellos, en tus hermanos e hijos, busca ayuda y no atraviese este lugar". Cuenta con carteles con un número de teléfono de una línea de ayuda psicológica, pero esto es poco útil ya que no hay cobertura en el lugar.

Existe un número cerca de 300 voluntarios que se dedican a limpiar los restos de caveros del bosque pero sin adentrarse mucho, no pasan del kilómetro y tampoco lo hacen de noche, ya que cuentan que notan presencias escuchan ruidos extraños e incluso sienten como los tocan. Aunque no está prohibido adentrarse en el bosque los voluntarios no se atreven.

Por ello, no resulta extraño hallar cintas rojas atadas a los árboles que ayudan a los suicidas marcar el camino y despedirse de esta forma del paisaje natural que les rodea y también facilitarles el regreso si deciden desistir en su intento.

Imagen: De Batholith (Wikimedia Commons) Batholith (Wikipedia) - NASA, Shuttle Radar Topography Mission (SRTM-1 "30m Mesh"), Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47359031>

ATELIER DE CRÊPES, DÉPARTEMENT DE FRANÇAIS

Viernes 5 de abril. Para celebrar el final de cada trimestre, nuestros alumnos de materia optativa 2ª Lengua extranjera Francés pudieron disfrutar y aprender la lengua francesa y su cultura. Participaron en la actividad del Departamento de Francés: Atelier de Crêpes. El ambiente fue divertido, sabroso y muy provechoso! Aquí os dejamos nuestra receta. Bon appétit!

LES INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de fleur d'orange ou 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- huile ou beurre

PRÉPARATION



1. On met la farine dans un saladier.



2. On y casse les œufs et y ajoute la pincée de sel, le sucre vanillé ou la fleur d'oranger.



3. On mélange avec le fouet.



4. On ajoute petit à petit le lait.



5. Avec la louche, on verse la pâte dans une poêle chaude avec un peu de beurre ou d'huile. Puis on retourne la crêpe pour la cuire de l'autre côté.

Al pasar cerca del estanque escuché su voz por primera vez. Alguien gritaba pero desde muy lejos. No le presté demasiada atención. Segundos más tarde pude oír con mayor claridad: “¡Paras o me rindo!”. Miré al suelo. Jadeante, un saltamontes trajeado me dijo: “Bebe, bebe”. En su mano diminuta había una botella.

Miré al pequeño insecto extrañada. Dudosa, acerqué mi mano a la suya y con temor cogí la pequeña botella entre mis dedos, pero no bebí de ella, sólo la metí en el bolsillo de mi abrigo y devolví mi mirada al saltamontes. Por alguna razón que desconozco, este ya no estaba.

Agité mi cabeza confundida y caminé de vuelta a mi casa, quizás el frío viento me estaba haciendo tener alucinaciones. Llegué a mi hogar, seguía pensando en lo sucedido.

Me metí en mi habitación, me quité el abrigo y me tumbé en mi cama, aferrándome a las sábanas. Me limité a mirar el techo, confusa. Cuando creí haber evadido mis pensamientos, mi mirada se desvió al abrigo que había estado usando antes. “¿Una botella? ¿Para qué quiero yo una botella del tamaño de mi meñique?” Todo era extraño para mí.

En ese instante empecé a oír una musiquita proveniente de mi armario. Me incorporé y caminé lentamente hacia él. Dirigí una de mis manos a la puerta del armario y la abrí de golpe.

¿Qué me encontré? Nada. Nada. No había absolutamente nada allí dentro, ni siquiera mi ropa.

Empecé a creer que mi suposición de las alucinaciones no iba muy desencaminada, o simplemente estaba teniendo un mal día.

Me volteé y caminé segura a mi abrigo, metí la mano en su bolsillo, agarré la botella, le quité el tapón y acerqué el recipiente a mis labios. No podría describir el sabor de ese líquido, pero no era para nada agradable. Mi habitación comenzó a perder el color, hasta quedar todo en blanco y negro.

De nuevo escuché esa vocecilla particular gritando a lo lejos, me giré y vi al saltamontes subido en mi cama, dando pequeños saltitos encima de esta, pero él no estaba en blanco y negro, como el resto de cosas, sino que tenía su color natural. Decidida a preguntarle qué estaba pasando, me acerqué.



Él debió adivinar mis intenciones, porque nada más me acerqué empezó a hablar. “Como ves todo el color se ha ido, y antes de que preguntes, sí, hay un motivo para ello”, entrecerré mis ojos para entender todo aquello.

“Sí, sí, ya sé que no estás acostumbrada a esto, pero lo harás, es solo cuestión de tiempo. Ahora sígueme”. Concluyó la conversación, yo seguía mirándole. De repente ese cuerpecito verde empezó a desvanecerse allí, justo encima de mi cama, hasta que desapareció por completo.

Miré toda mi habitación. No había ni rastro de aquel trajeado insecto. En cambio, en la puerta estaba mi madre, ella tampoco estaba en blanco y negro, tenía un color... ¿verde? “¿Mamá?”. Entonces el cuerpo de mi madre también desapareció. Coloqué mis manos en la cabeza y comencé a girar con brusquedad. Todo comenzó a dar vueltas, no sé qué pasó después, pero según el reloj de mi cuarto, desperté varias horas después. Froté mis ojos, y me levanté para caminar a mi armario, lo abrí con seguridad, todo estaba allí.

Un mal día. Fue solo un mal día.

Chae Didi es más conocida como Leire y es una alumna prometedora de 1º ESO

¡Enhorabuena!

Al pasar cerca del estanque escuché su voz por primera vez. Alguien gritaba pero desde muy lejos. No le presté demasiada atención. Segundos más tarde pude oír con mayor claridad: "¡Paras o me rindo!". Miré al suelo. Jadeante, un saltamontes trajeado me dijo: "Bebe, Bebe". En su mano diminuta había una botella. Dudé por un segundo, pero... ¿Qué es lo peor que podría pasar? Cuanto te haces esa pregunta es que puede salir MUY mal. Pero, en cierto modo, me dio un poco igual. Ese día era uno de esos en los que básicamente quieres sumirte en una oscuridad muy densa y no volver a salir de ahí. Después de esos segundos pensando sobre lo desgraciada que era mi vida por haber sido elegido por ese estúpido saltamontes con voz de pito, le arranqué la botellita de las narices, ya harto de que me estuviera rompiendo el tímpano cada dos segundos con esa voz diabólica: Bebe, bebe, bebe, bebe, bebe...

- TRAE PA' ACÁ', PESAO'.

Cogí ese líquido que parecía Fanta de naranja y me lo bebí de un trago (tampoco es que hubiera una cantidad como para emborracharte...)

- ¿CONTENTO?- Grité, pero la criatura ya no estaba allí.

Me quedé perplejo porque la botellita esa diminuta ya había desaparecido de mi mano, e incluso dudé por un segundo si eso había llegado a pasar. Me levanté extrañado y me vino un mareo tan fuerte que involuntariamente besé el suelo. Cerré los ojos por un segundo, a ver si se me pasaba...

Cuando los abrí me encontraba cayendo por la nada oscura, no veía un burro a tres pasos. En ese momento no podía dejar de pensar que ese imbécil del saltamontes me había drogado o algo por el estilo. Mis pensamientos fueron interrumpidos por un ostión contra el suelo, disipándose las dudas de si todo aquello era real o no. Antes de poder asimilar todo lo que me había pasado en cosa de 3 minutos, empezó a hablarme una voz:

- Bienvenido, te estábamos esperando

- ¿Bienvenido a dónde? ¿Alguien me puede decir qué demonios hago aquí? ¿Y ya de paso, por qué me estabais esperando? - En mi cabeza todo eran preguntas, pero la voz se limitó a responder:

- Te estábamos esperando porque eres el elegido.

- ¿Pero el elegido, para qué?

- Sigue el camino, por favor.

- ¿Pero por qué?

- Sigue. El. Camino. Por favor.

- No me pienso mover de aquí hasta que me digas qué hago aquí y por qué so...

- ¡QUE SIGAS EL CAMINO Y DEJES DE HACER PREGUNTAS YA, PESADO!

- ¡BUENO, TÍO, TRANQUILO, RELAX, NO HACE FALTA GRITAR!

Antes de acabar esta última frase, apareció de la nada un camino que parecía hecho de papel, no era de plaquetas, ni de madera, nada nada, un papel gigante. Cuando empecé a caminar pensaba que eso se rompería, pero era más resistente de lo que me pensaba. Aunque a cada paso que daba se oía como si arrugaras un papel para tirarlo a la papelera. Después de un rato, ya harto del sonidito que hacía el camino, apareció de la nada una puerta, pero esta era de hierro. Digo literalmente de la nada. De un momento a otro. No la vi. Te puede imaginar lo que pasó, ¿verdad? Ya un poco harto de tantos golpes, me fijé más en la puerta. No había una triste manilla, nada con lo que poder abrirla. Parecía un muro de hierro, excepto que tenía una abertura por el medio delatando que era una puerta. Me quedé mirándola un rato, pensando qué hacer, y también pensando si podía irme a mi casa porque estaba ya hartito ese día. Pero una vez más, la voz esa borde volvió a interrumpir mis pensamientos:


- Tienes que abrirla

- ANDA NO ME DIGAS, ¿ME PONES LA MANILLA TELEPÁTICAMENTE? ES QUE SE TE HA OLVIDADO.

- Déjate de bobadas, tú sabrás cómo abrirla, para algo eres el elegido.

- DIOS MÍO, SI ESTUVIERAS AQUÍ TE TRAGABAS LA PUERTA EH, Y POR ENÉSIMA VEZ ¿PARA QUE SOY EL ELEGIDO? - Yo ya estaba de los nervios.

- Te hemos elegido porque... -Parece que se había apiadado de mí, pero...- Respondes al perfil del elegido. Abre la puerta.



Y se fue. Me dejó ahí con la cara de tonto esperando que me diera algún detalle más. En fin, tenía que abrir la puerta, pero... ¿cómo? No se podía escalar, no tenía manilla... Intenté de todo, arranqué un trozo de camino (real que era papel, eh) para intentar hacer palanca en la abertura de la puerta, con golpes y patadas (aunque yo no destacaba por mi fuerza, la verdad, pero estaba desesperado)... Al final me senté delante de la puerta y me puse a meditar. Mis mejores ideas siempre venían cuando estaba meditando. Pensaba algo así como “ábrete, áaaabre-te...” Cuando ya llevaba un rato e iba a parar, la puerta se abrió. No sé cómo, pero se abrió. Así que seguí adelante. Mientras caminaba iba pensando cómo narices la había abierto. A la conclusión que llegué es que quienquiera que fuera la voz esa o cualquiera de los suyos se habían cansado de esperar y me habían abierto la puerta por pena.

Al fin llegué al final del camino, acababa en una especie de cuarto, pero al menos este tenía la puerta abierta. Y como no, entré. Había muchas cosas que explicar aquí. Me recibió un hombre de estos que parece de la CIA o algo por el estilo, con gafas de sol, traje, y hasta un micro pegado en la cara. También era bastante alto. La verdad es que intimidaba un poco. Cuando habló me di cuenta de que era la voz que me había estado hablando todo este rato, pero a diferencia de su actitud antes, era bastante majo.

- Bien, al fin has llegado, llevamos ya bastante tiempo esperándote.

- A ver, vuelvo a preguntar, ¿por qué soy el elegido? – En mi cabeza todo eran preguntas, pero por algo tenía que empezar.

- ¿Sabes dónde estás?

- Pues obviamente no, me ha drogado un saltamontes con una botellita con algo que parecía Fanta de naranja, me habéis hecho estar un buen rato de los nervios con la puerta sin manilla... ¿Tú crees que me he puesto a pensar en dónde estoy?

- A ver, tranquilo, estás en el DACM, Departamento de Altas Capacidades Mentales

- ¿Eh?

- Te explico. Estás aquí porque eres el elegido. Un elegido. Con “Un elegido” nos referimos a que tienes unas capacidades mentales altas. Y con capacidades mentales altas no nos referimos a que seas superdotado ni a nada por el estilo. Lo que la sociedad humana asocia a altas capacidades es solo un tipo de inteligencia, nosotros estudiamos todas las posibles inteligencias. Tú ahora mismo estás en el ala de movimiento.

- Pero... ¿Yo? Si es que a mí en lo que se refiere a estudios y todo eso nada se me da bien... Ya he tenido unas cuantas broncas con mis padres por todo esto...

- Te he dicho que la sociedad humana solo estudia y cree válida un tipo de inteligencia: la memorización. El sistema educativo en La Tierra se basa en la memorización, y cree inferiores otros tipos de inteligencia. Puedes ser horrible en memorización y brillante en movimiento, como es tu caso.

- Movimiento... Pero, ¿cómo puede ser eso una inteligencia?

- A ver, resumiendo, tu sociedad diría que tienes telekinesis, pero no es algo que suceda por arte de magia. Tienes una capacidad brillante en la parte de tu cerebro que se dedica a interactuar con el medio en el que te encuentras. Esto es, en esencia, que puedes mover cosas de sitio, volar o incluso parar el tiempo, aunque para eso tienes que practicar mucho. ¿Recuerdas la puerta de antes? Pues la has abierto con esa capacidad. Y eso es algo que debes seguir entrenando, pues no todo el mundo la tiene.

- Pero... ¿cómo?

- Esa “meditación” que haces es la clave. Sigue entrenando, e intenta cada día hacer cosas más grandes. Si practicas mucho lograrás cosas increíbles.

- Pero... yo... no voy a ser capaz de eso.

- ¿Acaso lo has intentado? La gente como tú, brillante en este ámbito, tiende a tener una baja autoestima. Valórate, porque con esto se nace. Puedes hacer lo que quieras, en serio. Pero ahora debes irte, si estás en este sitio demasiado tiempo, no podrás volver a la tierra.

Antes de que pudiera seguir hablando, me dio otra botellita, aunque esta tenía un líquido morado brillante, era tan bonito que daba pena bebérselo. Aunque lo hice, quería volver a casa. Antes de desmayarme solo pude decir: Gracias. Después oí: Tú puedes. No nos decepciones, eres el elegido.

Me levanté mareado, en el mismo sitio en el que había encontrado al saltamontes. Estaba rodeado de gente, quizá se habían asustado al verme ahí tirado. Salí corriendo como pude, y cuando llegué a casa pensé en lo que había pasado. ¿Había sido real? Por mucho que intentaba rebatirlo, sabía que todo era real. Lo sentía en mi interior. Y debía aprovecharlo.

En este artículo os vamos a mostrar cuáles son las tendencias de moda para esta primavera/verano. No necesitaréis seguir en Instagram a las Kardashian, la Pechoche o a Mario Casas, solo tenéis que daros un paseo por los pasillos del instituto y fijaros en nuestros profesores para estar al día sobre la ropa y los complementos más *trending-topic*. Ahí va nuestra selección:

Flower power. Llega la primavera al IES Los Valles y, como viene pasando temporada tras temporada, una explosión de belleza, flores y luz sale cada mañana de las prendas de la señora Victoria del Río, quien podríamos decir lleva encima un jardín botánico.

En cuanto a gafas de sol, las nuevas colecciones mezclan el aire *vintage* con flechazos futuristas. Los *seventies* están muy presentes en maxi gafas y cristales de colores claros. Las monturas destacan por sus extravagantes arquitecturas, donde suele destacar el logo. Los complementos XL están de moda y las nuevas colecciones de gafas de los grandes diseñadores se hacen eco. Estos diseños italianos reconvierten los auténticos clásicos en objetos tendencia con un *sex-appeal* inigualable, como las nuevas Gucci de Fernando Pernía.



Que los setenta han vuelto no es ningún secreto, ya vimos que este otoño/invierno el cuero iba

a ser tendencia, pero resulta que en primavera/verano también. Nos lo demuestra José Antonio y su cazadora *vintage*.

¿Quién le iba a decir a María del Carmen, Menchu, que el tejido vaquero iba a ser tendencia? En esta temporada lo llevarás de los pies a la cabeza. ¡Ay querida Menchu resulta que ahora eres tendencia en el instituto y te has enterado por la prensa!



La tendencia *working-girl* viene más fuerte, femenina y dominante que nunca, como plus añadiremos un cinturón finito por encima del blazer, formando un vestido. La recién llegada Almudena es la máxima representante de esta tendencia, aunque le falta ese toque de vestido. Almudena, ¡quién arriesga gana!

A cuadros, uno de los estampados más codiciados de esta temporada y con la vuelta del tartán escocés, aún más. Por eso, y porque nos va a costar despedirnos de él demasiado pronto, el verano que viene también lo luciremos. Querida Marta, hay que sacarle más partido a ese pantalón, jeje.

Los alumnos de 2º de Bachillerato que cursan la materia, optativa, de Psicología, se han puesto en el lugar de Baltasar Lobo. Sus miedos, sus obsesiones, su genialidad y sus dotes artísticas nos han llevado al análisis y valoración de la obra de este artista –pintor y, sobre todo, escultor- paisano y contemporáneo.

Baltasar Lobo se presenta como un hombre sencillo con grandes inquietudes y deseos por satisfacer. La vida en Cerecinos, no le ofrece lo que espera de ella y decide dar el salto a Madrid, con el apoyo económico de una beca y la ayuda de un maestro cantero.

Allí crece y conoce nuevos horizontes, entre los que se encuentra, Mercedes, su compañera de vida y de viaje. Mujer ilustrada y de ideas claras y progresistas. Ella le hará avanzar por la senda del ingenio y la libertad. Le dará la oportunidad de salir de su **zona de confort**, encontrándose con sus miedos y obsesiones, que retrata repetidamente en sus obras. Sí al progreso, pero no al olvido. No olvida sus raíces, su tierra, su familia –padre y madre-. Esculturas que dejan bien claro el apego y *abandono* paterno-filial y materno-filial. La espiral vertiginosa de sus ideas, el esfuerzo de culminar cada paso que muestra en sus volúmenes redondeados.

Brazos abiertos, soledad y espera de la madre, vuelta del hijo pródigo, contornos pulidos, como queriendo culminar, terminar algo incompleto *per se*. También refleja la falta de su propia paternidad. Nunca tuvo hijos y eso también, quizás, forzara algunas de sus creaciones.

Necesita salir, ser libre, pero a la vez está ligado al recuerdo de lo que dejó atrás. Pretende llegar a la zona mágica, esa que le dará la oportunidad de encontrarse consigo mismo, cumplir sus deseos más elevados. Llegar a realizarse, a desvelarse a sí mismo.

La obra de Baltasar Lobo nos lleva a la reflexión sobre nuestra propia vivencia. El lugar que ocupamos en el mundo y, sobre todo, en nuestro medio más cercano. Nos hace pensar y preguntarnos por nuestras sensaciones. Estamos a punto de irnos del hogar, buscando nuevos retos y horizontes para enriquecer nuestras vidas y, podemos sentirnos como Baltasar, cuando abandonó su pueblo en busca de un futuro mejor.

En realidad, aunque sea un tópico repetido, solo se sabe lo que se pierde y lo que se añora, cuando uno se aleja de lo cotidiano, de lo común, de lo que consideras *lo de siempre*.

En conclusión, la obra de Lobo nos ayuda a identificar –desde el punto de vista psicológico- una serie de rasgos del ser humano, que podemos encontrar en



cada uno de nosotros, en algún momento de nuestra vida. Quién no se ha sentido culpable alguna vez, y quiere compensarlo con algún agasajo, regalo,... o quién no se eleva por encima de las nubes y dibuja en su mente un mundo ideal o una serie de sueños por cumplir. Nos apasionamos con cosas e ideas que nos satisfacen y ponemos en ello todo nuestro empeño. Buscamos respuestas a miles de interrogantes; curiosémos, nos asombramos ante lo desconocido e, incluso a veces, ante lo conocido. Pretendemos darle a nuestras vidas un sentido, mirando a nuestro alrededor, observando el entorno y a nosotros mismos. Reflexionamos sobre lo que nos ocurre y proyectamos esa reflexión en actos, obras, trabajos, actividades cotidianas, captando su verdadera esencia y dándoles forma, comprendiéndolas y comprendiéndonos.

Ponemos a prueba nuestros sentimientos, nuestra sensibilidad, nuestra inteligencia. Gestionamos nuestras emociones como mejor nos parece, realizándonos por dentro y por fuera. En definitiva, aprendemos y aprehendemos.

Baltasar Lobo, basa gran parte de su trabajo en la maternidad. Para él la maternidad es como el comienzo de una nueva vida. La mujer significa, para él, un nacer y renacer, una dadora de vida, por lo que relaciona las figuras como exaltación de la vida frente a los tiempos pasados en los que la muerte había sido una presencia permanente. Lo que le sirvió de inspiración, acabará siendo una obsesión que quizás encubría un sentimiento de culpa, de desarraigo, de abandono afectivo hacia los suyos y hacia España. Añoranza de lo no vivido.

Este es nuestro estudio y pequeño homenaje a un paisano ilustre: Baltasar Lobo. Gracias por tu obra, pues nos ha hecho preguntarnos y reflexionar sobre los actos y decisiones humanas.



Clara Campoamor es una figura clave en la historia de España. Si eres mujer y puedes votar es, en parte, gracias a su intensa lucha a favor del sufragio femenino. A pesar de los avances que consiguió, aún hoy hay quién no conoce su historia.

Nació en Madrid, en 1888, en el seno de una familia humilde. La muerte de su padre cuando tenía tan solo diez años, hizo que tuviera que abandonar sus estudios para contribuir en la economía familiar. Modista, dependienta o telefonista son algunos de los trabajos que realizó, aunque se acercó a la política cuando llegó a ser secretaria de Salvador Cánovas Cervantes, el director del periódico conservador, *La Tribuna*. Tras estas experiencias, retomó sus estudios y, años más tarde, pudo licenciarse en Derecho, convirtiéndose en una de las pocas abogadas españolas de la época. Fue la segunda mujer en incorporarse al Colegio de Abogados de Madrid.

Era una republicana convencida. Perteneció a la organización de la Agrupación Liberal Socialista, aunque la abandonó al no poder conseguir que se

desligara de la dictadura de Primo de Rivera. Bajo el grito de “¡República! ¡Siempre república!”, Campoamor dio varias conferencias en la Asociación Femenina Universitaria y en la Academia de la Jurisprudencia.

En 1931, tras la proclamación de la II República, Campoamor fue elegida diputada por Madrid del Partido Radical. Durante este periodo formó parte del consejo que elaboró la Constitución de la nueva república y trabajó para que no hubiera discriminación de sexos, por la igualdad entre los hijos extramaritales, por el divorcio y, sobre todo, por el sufragio universal.

El 1 de octubre de 1931, tras el debate entre Clara Campoamor y Victoria Kent, contraria al voto femenino, se aprobó el artículo 36 de la Constitución. En él se recogía el sufragio femenino, derecho que se hizo efectivo en las elecciones de 1933. Sin embargo, esta igualdad entre hombres y mujeres no duró mucho. En julio de 1936 estalla la Guerra Civil y los derechos de la ciudadanía, especialmente los de las mujeres, pronto se verían afectados.

Clara Campoamor huyó de Madrid y se exilió a Francia. Allí publicó *La revolución española vista por una republicana*, un escrito donde contaba sus vivencias y se mostraba crítica con las actuaciones de los republicanos. Quiso volver a España a finales de los años 40, pero se enteró de que pesaba sobre ella una acusación de pertenencia a la masonería, por lo que decidió quedarse en el exilio.

Tras vivir una década en Buenos Aires y trabajar como traductora y escritora, en 1955 se trasladó a Suiza, donde ejerce como abogada hasta que mure de cáncer en abril del 72.

Con la democracia restablecida, después de la Transición, los derechos por los que luchó se recuperaron. Campoamor se convirtió en un referente para el feminismo. Gracias a su firme convicción y defensa del sufragio femenino en España, hoy las mujeres pueden votar libremente.

Ojalá nunca seas mía, pero mía de nadie, ni siquiera tuya.

Ojalá siempre saques tus alas a volar para ser **libre**, para poder tener la libertad que todo ser humano debería tener.

Ojalá seas una mujer fuerte y que te sientas muy **orgullosa** de ello, de poder llevar una sonrisa que nadie te va a quitar jamás, ni tú misma te la quites por otros.

Ojalá cuando te mires al espejo hoy, mañana y dentro de mucho tiempo sigas viéndote y te veas cómo toda esa **guerrera** que eres.

Ojalá te desnudes y te sientas igual o incluso más **poderosa** que con ropa.

Ojalá nunca te sientes menos que nadie porque tú vales **infinito** y qué más da lo que los demás piensen, si a ti te parece perfecto, hazlo, no tengas miedo.

Ojalá tu mente siempre sea tan abierta como tu **corazón**.

Ojalá no desperdicies el tiempo y, simplemente, lo malgastes en descubrir la mejor versión de ti antes que los demás te intenten cambiar, y aunque parezca que esa versión no aparece, no te desespere, esa versión está ahí, **dentro** de ti.

Sigue siendo así porque podría seguir llenando esto de **deseos**, pero cada día que pasa deja de ser tanto una ilusión para convertirse en una **realidad**.



Estoy en crisis. Mañana es mi cumpleaños y antes de cumplir los dieciséis pienso desahogarme a lo grande. No quiero decir que me vaya a pillar un pedo enorme, sino que voy a soltar por esta boquita todas las barbaridades que me vengan a la cabeza.

Digamos que los adolescentes “sabemos quejarnos”, somos unos auténticos expertos en la materia, así que empiezo a quejarme: no me gusta madrugar, detesto los exámenes, no soporto que no se me tome en serio, no aguanto que decidan por mí y, sobre todo, odio la lasaña.

¡Odio mi vida! Pero, al fin y al cabo, ¿a quién no le ha pasado nunca que se despierta por la mañana, piensa que su vida no puede ir a peor, y a los treinta minutos de reloj está con sus colegas “de chill” riéndose a carcajadas con una alegría que no le cabe en el cuerpo? Pienso que puedo estar pasando una especie de crisis de los cuarenta, pero con veinticuatro años de adelanto. A veces, siento que voy montada en una “fucking” montaña rusa de emociones en la que tan pronto estoy arriba como abajo. Y ahora mismo, como imagináis, estoy abajo, ¡muy abajo!

La buena noticia, amigos, es que cuando ya no puedes bajar más, toca subir. Así que me he hecho una lista de dieciséis “tips”, uno por cada

año de mi penosa existencia, que vosotros también podéis utilizar cuando os dé el bajón:

- Poner la música a tope y bailar para cargarte de energía.
- Tomar el sol, ¡leche!, que la vitamina D es muy buena.
- Correr como si no hubiera un mañana.
- Tragarte dos temporadas seguidas de tu serie favorita en Netflix sabiendo que tienes que estudiar y no te importa.
- Comer guarradas mientras haces el “tip” 4.
- Sentir a tope la letra de tu canción favorita.
- Perderte un rato entre las páginas de un libro de Laura Gallego.
- Liarla con amigos.
- Planear viajes que probablemente nunca harás.
- Desahogarte con tu hermano de diez años aunque no sepa de qué narices le hablas.
- Pegar un buen portazo de vez en cuando.
- Sacar la cámara de fotos y dejarte llevar.
- Caminar descalza por el jardín.
- Echarte una pe-da-zo-de-sies-ta.
- Ver StarWars por enésima vez.
- Subir bien alto para verlo todo con otra perspectiva.

¿Sabes qué? Escribir esta lista ya me ha hecho sentirme mejor. Así que igual lo de ser adolescente no es tan malo en realidad. De momento, ya me siento “ready” para afrontar los dieciséis. Y voy a celebrarlo con un cóctel de “tips” de los que tengo escrito ahí arriba. Por cierto, ya han pasado de las doce, así que: “Felicidades yo misma”.

Imagen de freepick.es

SUSANA, UNA INVESTIGADORA POR LOS PASILLOS, POR NEREA BERMEJO Y MARÍA SANTIAGO

Susana Hernández, una de nuestras profesoras de ciencias, es licenciada en Biología y Bioquímica por la Universidad de Salamanca. Aunque ama la biología, nos muestra a lo largo de la entrevista lo bonito, pero duro que resulta encontrar una salida como bióloga. Aun así, logra desenvolverse con facilidad en el campo de la investigación, donde ha realizado estudios sobre el bioetanol y el cáncer, entre otros. Buscando su faceta profesional definitiva, y superando algunas barreras machistas que aún perviven en el mundo de la ciencia, determinó que su pasión era la rama sanitaria. Logró hacerse con el puesto de Técnico de Laboratorio en el Centro de Investigación del Cáncer.

Ayudando a los principiantes en el laboratorio del que era responsable, descubrió otra de sus vocaciones, la que la trajo directamente a ocupar el sitio que "Paqui" había dejado vacío tras su jubilación en el I.E.S. LOS VALLES. Se sentía realizada cuando la investigación se combinaba con la docencia.

- **Casi todos tenemos algo que no nos gusta de nosotros mismos. ¿Qué te gusta menos de tu forma de ser?** Me gustaría poder decir que no es así, pero forma parte de mí el pasar de estar de muy buen humor a un humor horrible en tan solo un instante.
- **¿Qué patrón debe seguir el carácter de tu mejor amiga, e incluso, de tu pareja?** Me conformo con que se trate de una persona llena de positivismo, alegría al igual que yo misma, que derroche humildad y no le tambalee nunca el concepto de lealtad.
- **¿Quién es la persona que más admiras de tu ámbito más personal?** Mi padre ha sido lo que todos conocemos como "padrazo", me enseñó a ver la vida de un modo diferente. Si tuviese que describirlo podría decir que es cariñoso, humilde, tolerante, paciente, muy adaptable e inteligente.
- **Cuando dispones de cierto tiempo para ti misma, ¿qué te gusta hacer?** En general, me interesa mucho el deporte, pero más practicarlo que verlo. Cuando tenía más tiempo libre, correr ocupaba gran parte de mi ocio, aunque también la natación me ha gustado siempre.
- **¿Y qué hay de la tele?, ¿la ves demasiado?, cuéntanos que programas te gustan.** La televisión se ha convertido en lo menos preocupante para mí. La falta de objetividad en gran parte de los casos, hace que en muchas ocasiones solo se me ocurra la idea de apagar la televisión.
- **¿Te sientes interesada por el mundo de la música?** Soy admiradora de la música en general, es más, para lo único que utilizo mi televisión es para poner música de todo tipo. Aunque también es verdad que paso a la canción siguiente cuando se trata de hard rock, pero si se trata de Manolo García... no hay quién me haga pasar de canción.
- **¿Crees en el horóscopo? ¿Signo? ¿Crees en lo paranormal?** Soy géminis y el horóscopo, es algo en lo que sí creo. Ya sea por simple sugestión, o por tener la sensación de que todos tenemos cierta función en el mundo, me ha atraído siempre el creer en algo tal vez mágico. En cuanto a lo paranormal, sí, creo en ello, pienso que tal vez es esa salida que tiene el cerebro, y que a la vez necesita cuando algo se le escapa a la lógica.
- **Una película que te lleve a un buen recuerdo.** La Vida es Bella. A pesar de lo difícil que resulta la vida para el protagonista, es capaz de preservar la inocencia e ilusión de su hijo y le hace creer que es un héroe que está luchando por algo grande. De esta forma, el niño consigue salir vivo de un campo de concentración nazi.
- **Una cosa que te gustaría tener y no tienes.** Me encantaría hacerme con una plaza fija como profesora, haría mi vida un poco más desahogada.



- **¿Sabrías decirnos cómo te ves en diez años?** Pues claramente, enseñando, me siento feliz ahora mismo y me gustaría seguir siéndolo de la misma forma en diez años, y sin dudarle, con mi familia al lado.
- **¿Qué defecto comprendes más y cuál te pone más nervioso?** Teniendo en cuenta que soy bastante empática tengo en cuenta que, al igual que yo tengo carencias, el resto también las tiene y debo tolerarlo. Pero si hay algo que no soporto son las mentiras y la falta de respeto, en cualquier contexto.
- **¿Qué le falta a tu ciudad? ¿Y al mundo? ¿Te preocupa?** La playa, es algo que me gusta y de lo único que no puedo disfrutar en ella. Por otro lado, al mundo le falta ante todo, cultura, seguida de valores y le sobra alimentar la cultura del miedo, aquello que no permite a la población pensar con libertad y sin ser influida. Además, estaría bien tener en cuenta la accesibilidad a los trabajos y mejorarla, hacerla un poco más humana de lo que ahora mismo es. Entonces es obvio que me preocupa la situación actual.
- **Nos gustaría saber cómo te sientes ahora, pero más aún, cómo te sentiste al llegar a nuestro instituto.** Pues la verdad que bastante mal, más que nada, por tener que separarme de mi hija de dos años. Por el resto, aquí me siento muy cómoda desde el principio. Desde mi parecer el centro tiene un ambiente positivo y hospitalario. Me parece un regalo dar clase, pero más en un ambiente tan cercano o familiar como es este, y en el que los alumnos te respeten por propia iniciativa sin tener que tomar medidas estrictas.



QUÉ NECESITAS, ANTES DE NADA

- 2 huevos
- 400 ml de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 500 g de harina
- Una pizca de levadura
- 100 g de azúcar

CÓMO ELABORARLO

En primer lugar separaremos las claras de las yemas de huevo y reservaremos estas últimas en un bol donde, posteriormente, mezclaremos todos los ingredientes. A continuación, derretiremos la mantequilla y la añadiremos al bol donde hemos echado las yemas. Tras esto, añadiremos la leche y echaremos el azúcar. Posteriormente, tamizaremos la harina y la agregaremos en el bol. Por último, echaremos una pizca de levadura y lo mezclaremos todo. Para los más golosos, también se le puede añadir chocolate, esto lo decides tú, y añadirás lo que a ti te guste.

A continuación, pondremos una sartén en el fuego y la untaremos con mantequilla. Voltearemos toda la mezcla en la sartén, quedando una masa bastante gruesa, y la taparemos mientras se cocina. Una vez que vemos que ya está dorada le daremos la vuelta y la dejaremos hasta que se dore. Finalmente, la pondremos en un plato y realizaremos el último paso.

Para terminar esta *delicatesen* debemos ser originales porque ahora toca la decoración. Se le puede poner todo tipo de siropes (chocolate, caramelo, fresa...), frutos del bosque (arándanos, moras, frambuesas...), frutas (piña, fresas, plátano...), pepitas (chocolate, arco-iris, vainilla...), según los gustos. Y ahora sí que sí, para terminar, nos toca la peor parte, probar nuestra tortita gigante..., cuchillo y tenedor y a por ella.

VERDADES Y MENTIRAS, POR EDUARDO FERNÁNDEZ

Existen muchos mitos y malentendidos sobre la nutrición que pueden llevar a confusión. Además, algunas campañas publicitarias intentan aprovecharse de este desconocimiento. Vamos a confirmar o desmentir algunos tópicos que se oyen por ahí:

- **El agua, durante las comidas, engorda:** El agua es un nutriente que no aporta calorías, por tanto, es imposible que engorde, aunque vamos a puntualizar: sí que es cierto que, frente a determinadas patologías, puede retenerse en el cuerpo formando edemas y elevando el peso corporal (que no la grasa); no adelgaza pero ayuda, pues puede ser útil para frenar el apetito y dilatar el estómago para que se estimule el reflejo de la saciedad. El por qué una idea tan absurda puede seguir vigente hay que buscarlo en la condenada publicidad, que nos ataca con frases como "... el agua ligera, que aligera el peso...", lo que ayuda a perpetuar el mito.
- **Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne:** Para estar bien alimentado hay que comer de todo. La carne cumple una función muy importante, pero es preciso ingerir otros alimentos.
- **El pan tostado adelgaza:** El pan tostado aporta las mismas calorías que el normal. Al tostarlo, sólo se elimina el agua que contiene.
- **El pescado azul y el aceite de oliva disminuyen el colesterol:** El pescado azul y el aceite de oliva contienen ácidos grasos insaturados que favorecen la eliminación del exceso de colesterol en la sangre. Pero no está tan claro que haya que cocinar todo con aceite de oliva pues si bien es verdad que las grasas poliinsaturadas (aceites de maíz, girasol, soja...) reducen tanto el colesterol "malo" (LDL) como el "bueno" (HDL, que ayuda a expulsar el malo del organismo) y que, en cambio, las grasas monoinsaturadas (aceite de oliva o cacahuete) reducen sólo el colesterol "malo", manteniendo las tasas del "bueno" esto no quiere decir que haya que desterrar el aceite de girasol de la dieta puesto que las grasas poli-insaturadas intervienen en múltiples funciones orgánicas, desde el crecimiento y el desarrollo a la producción de sustancias que regula la presión sanguínea. ¿Conclusión? Cocinarlo todo con nuestro maravilloso aceite de oliva... y echar un poquito de aceite de girasol u otro aceite poliinsaturado en la ensalada.
- **Lo parte blanca de las verduras es la que más alimenta:** La parte verde de las hojas de las verduras es la que contiene mayor cantidad de vitaminas. Por ello, se deben consumir las hojas externas y las internas de las verduras.
- **Si quieres adelgazar, saltate alguna comida:** Es justo al revés. Se ha comprobado que las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas tienen metabolismos más bajos y queman menos calorías que las personas que comen dada pocas horas. Además, los que se saltan comidas tienden a comer más por la noche, justo cuando el metabolismo está más bajo. La mejor forma de controlar el peso y estar en plena forma durante todo el día es hacer unas cinco comidas ligeras, incluyendo en todas ellas verduras o frutas frescas.
- **Ya sabemos que el pescado azul es bueno para la salud, lo malo es que engorda:** Es al revés. Según un estudio publicado en el Diario de la Nutrición Médica Norteamericana, comer atún, salmón, sardinas... no sólo es excelente para la salud sino que ayuda a perder peso. En dicha investigación, el grupo que tomó diariamente pescado azul (rico en ácidos grasos Omega-3) no sólo rebajo más sus niveles de colesterol y su riesgo de diabetes que los otros dos grupos (que siguieron una dieta para perder peso o tomaron pescado azul sólo una vez a la semana), sino que perdieron una media de 3 kg. más.
- **Al final, las comidas más ricas resultan que son insanas, como el marisco o el jamón ibérico:** No es cierto. Por ejemplo, las gambas, la langosta o las cigalas tienen colesterol... y a la vez son parte de una dieta sana. Se ha comprobado que estos mariscos aumentan únicamente el colesterol "bueno" (HDL) y, además reducen los niveles de triglicéridos en sangre. En cuanto al cerdo ibérico es junto con la caza, fuente de las mejores proteínas: los animales criados al aire libre y que se alimentan de bellotas, hojas, frutos silvestres... desarrollan grasas muy cercanas a las grasas vegetales, catalogadas de "cardiosaludables".
- **Se habla mucho de los pesticidas, pero son peores los conservantes:** Nada de eso. En las cantidades recomendadas los conservantes hacen que los alimentos duren más tiempo y evitan que desarrollen mohos perjudiciales para la salud. Los pesticidas están presentes en toda la cadena alimentaria desde las verduras hasta la leche y la carne. El mejor consejo es lavar bien las verduras y las frutas antes de tomarlas y, si es posible, pelarlas. Las frutas menos contaminadas son los plátanos y los cítricos (los pesticidas concentrados en la piel se eliminan al pelar la fruta).
- **Las Bebidas "light" adelgazan:** Las bebidas bajas en calorías estimulan el apetito, según un estudio en el que se analizó el efecto que tiene sobre la ingesta este tipo de bebidas artificialmente azucaradas para apagar la sed. El resultado fue que los individuos que tomaron estas bebidas comían más que los que tomaban simplemente agua o bebidas azucaradas de forma natural. Sumando la energía contenida en las bebidas y la de las comidas ingeridas después, resultó que las bebidas azucaradas artificialmente no suponían ningún beneficio comparadas con las bebidas altas en calorías, y ambas eran peores que el agua.
- **El té como adelgazante:** Este es un fenómeno que resurge cada cierto tiempo de sus propias cenizas. Surge y se promociona como adelgazante hasta que es prohibido o retirado del mercado. El té aporta teína, sustancia similar a la cafeína del café o a la teobromina del cacao; este tipo de sustancias actúan en la lipólisis o destrucción de la grasa..... efecto que se ha comprobado "in vitro" pero nunca demostrado "in vivo".
- **Sudar favorece la pérdida de peso:** Al sudar se elimina agua, pero no grasa, que es lo que hace perder kilos. La pérdida de agua, además, se recupera rápidamente en cuanto se bebe líquido.
- **Hacer, de vez en cuando, una "dieta milagro" no es malo para la salud:** No sólo este tipo de dietas suele tener efecto rebote, ya que luego se recupera la misma cantidad de peso perdido o incluso más, sino que también estas dietas suelen estar diseñadas por personas no expertas en nutrición, por lo que pueden llegar a ser dañinas para la salud. Lo recomendable, a la hora de comenzar un régimen de adelgazamiento, es tener la guía y supervisión de un especialista para lograr bajar el peso excedente de forma sana y sin poner en riesgo la salud.

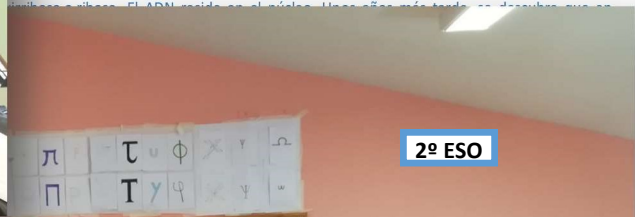


La historia de la bioquímica moderna como la conocemos hoy en día es prácticamente moderna; desde el siglo XIX se comenzó a direccionar una buena parte de la biología y la química a la creación de una nueva disciplina integradora: la química fisiológica o la bioquímica. Para la aplicación de la bioquímica y su conocimiento probablemente comenzó hace 5000 años con la producción de pan usando levaduras en un mezcla de química orgánica y biología, y en ocasiones, se hace complicado discernir entre lo sído muy extensa. Aunque es cierto que existen datos experimentales que son básicos en la in artículo acerca de la síntesis de urea, probando que los compuestos orgánicos pueden ser ción de estos compuestos era posible solo en el interior de los seres vivos. La diastasa fue la z, dos químicos de una fábrica de azúcar francesa.¹ A mediados del siglo XIX, Louis Pasteur seres vivos y las sintetizadas químicamente en el laboratorio. También estudió el fenómeno nico como se había defendido hasta ahora (entre ellos el propio Liebig); así Pasteur escribió: s, y no con la muerte y la putrefacción de las células». Además desarrolló un método eración espontánea de los seres vivos. En 1869 se descubre la nucleína y se observa que es contiene las bases púricas adenina y guanina y las pirimidínicas citosina y timina. En 1889 se os (30%) En 1878 el fisiólogo Wilhelm Kühne acuñó el término enzima para referirse a los rise a sustancias inertes tales como la pepsina. En 1897 Eduard Buchner comenzó a estudiar En una serie de experimentos en la Universidad Humboldt de Berlín, encontró que el azúcar que causa la fermentación de la sacarosa, "zímaza". Al demostrar que las enzimas podrían alizadores. El debate fue extenso; muchos, como el bioquímico alemán Richard Willstätter, enzima ureasa era una proteína pura y la cristalizó. La conclusión de que las proteínas puras Stanley, quienes trabajaron con diversas enzimas digestivas como la pepsina, la tripsina y 1915 Gustav Embden y Otto Meyerhof realizan sus estudios sobre la glucólisis. En 1920 se



1º ESO

cas radioisotópicas y la microscopía electrónica, y las técnicas



2º ESO

Desde 1950 a 1975, se conocen en profundidad y detalle (Krebs), así como otras rutas metabólicas), se produce toda Holley y Marshall Warren Nirenberg), se descubren las e 1973 Stanley Cohen y Herbert Boyer producen el primer se con la que podemos obtener un beneficio hasta ahora impe primeras industrias biotecnológicas (Genentech), se aum telomerasa (Elizabeth Blackburn y Carol Greider). En 15 ADN de decenas de especies y se publica el genoma comp en PDB, así como genes, en GenBank. Comienza el desarro biológicos. Se crea el primer cromosoma artificial y se logra inicialmente no eran pluripotenciales, a células madre plú propiedades de las proteínas, muchas de las cuales son en razones históricas la bioquímica del metabolismo de la cé registrar todo el material genético humano), se dirigen ha muy amplias y diversas, y han ido variando con el tiempo y las macromoléculas biológicas, especialmente de las proteí nes físico-químicas atómicas que posibilitan a dichas estru esencial para el diseño racional de proteínas (ingeniería de covalentes carbono-carbono o carbono-hidrógeno) que pro tos biológicos participa el carbono. Mientras que la bioquir dad de las moléculas orgánicas, la química bioorgánica int primarias y secundarias, la biosíntesis, el reconocimiento



3º ESO A

(aleloquímicos). **Virología:** área de la biología, que se dedica al estudio de los bi Pretende reconocer dianas para la actuación de posibles de fármacos y vacun combinación de los genomas víricos, que podrían hacerlos eventualmente, má terapia génica. **Genética molecular e ingeniería genética:** es un área de la bioq RNA principalmente, y utiliza herramientas y técnicas potentes en su estudio, cripción-traducción in vitro e in vivo, enzimas de restricción, DNA ligasas... Es e mecanismos de expresión basal e inducible de genes en el genoma. También e fronteras entre especies en el sentido que el genoma de una especie podemos expresión genética, es decir, obtener un código epigenético. Constituye un pñ tiene como objetivo el estudio de los procesos que se desarrollan en los seres ción y desintegración de las moléculas que componen los seres vivos, la Biología etc.) dentro de la célula y explicar las funciones biológicas del ser vivo por estas biología que se dedica al estudio de la morfología y fisiología de las células pro interacción con el ambiente y su ciclo vital. Es esencial en esta área conocer mecanismos de defensa, la división celular y la muerte celular. También se deb un área esencialmente de observación y experimentación en cultivos celulares,

de intermediarios metabólicos a nivel global. De aquí surgen disciplinas académicas esos de nutrición asociados a rutas metabólicas)⁵ y la **bioquímica clínica** (estudio de las medicadas al estudio completo del sistema constituido por el conjunto de moléculas que ológico. **Xenobioquímica:** es la disciplina que estudia el comportamiento metabólico de metabolitos secundarios de otros organismos (P. ejemplo las micotoxinas, los venenos la naturaleza.⁶ La **Farmacología** es una disciplina que estudia a los xenobióticos que ología tiene aplicaciones clínicas cuando las sustancias son utilizadas en el diagnóstico, os invasivas y más eficaces contra dianas biomoleculares concretas. Por otro lado, vilidad y, generalmente, los mecanismos de los efectos adversos (**efectos tóxicos**) que los radicales libres de oxígeno y otros intermediarios reactivos, generados por xenobió- ismos como las bacterias y virus. Todo esto tomando en cuenta la reacción y funciona- rtamiento de los anticuerpos. **Endocrinología:** es el estudio de las secreciones internas as células. La endocrinología trata la biosíntesis, el almacenamiento y la función de las



3º ESO B





2º PMAR

ulares, observación por microscopía óptica y electrónica, inmunocitoquími-
er una ciencia experimental la bioquímica requiere de numerosas técnicas
exclusivas. **Quimiota**onomía: es el estudio de la clasificación e identifica-
en ser fosfolípidos, proteínas, péptidos, heterósidos, alcaloídes y terpenos.
la quimiotaonomía pueden citarse la diferenciación de las fami-
sesquiterpenolactonas con esqueleto de germacrano que son características
del Nuevo Mundo que presentan principalmente *neo-clerodanos*.⁷
ros. Se centra en la producción y respuesta de moléculas señalizadoras
icos). **Virología**: área de la biología, que se dedica al estudio de los biosiste-
reconocer dianas para la actuación de posibles fármacos y vacunas que
de los genomas víricos, que podrían hacerlos eventualmente, más peligr-
ca. **Genética molecular e ingeniería genética**: es un área de la bioquímica y
ipalmente, y utiliza herramientas y técnicas potentes en su estudio, tales
ducción in vitro e in vivo, enzimas de restricción, DNA ligasas... Es esencial
os de expresión basal e inducible de genes en el genoma. También estudia
re especies en el sentido que el genoma de una especie podemos insertar-
ca, es decir, obtener un código epigenético. Constituye un pilar esencial en
el estudio de los procesos que se desarrollan en los seres vivos desde un
ión de las moléculas que componen los seres vivos, la Biología molecular
la célula y explicar las funciones biológicas del ser vivo por estas propieda-
e dedica al estudio de la morfología y fisiología de las células procariontas y
n el ambiente y su ciclo vital. Es esencial en esta área conocer los procesos
ensa, la división celular y la muerte celular. También se deben conocer los
ente de observación y experimentación en cultivos celulares, que, frecuen-
nas técnicas utilizadas en biología celular tienen que ver con el empleo de
química, ELISA o citometría de flujo. Está íntimamente ligada a disciplinas

como histología, microbiología o fisiología. Al ser una ciencia experimental la bioquímica requiere de numerosas técnicas instrumentales que posibilitan su desarrollo y ampliación, algunas de ellas se usan diaria-
mente en cualquier laboratorio y otras son muy exclusivas. **Qu**
ción química. Los compuestos estudiados pueden ser fosfolípi-
de las aplicaciones de la quimiotaonomía pueden citarse la
lia Celastraceae; las sesquiterpenolactonas con esqueleto de g
Mundo a diferencia de las del Nuevo Mundo que presentan
organismos vivos. Se centra en la producción y respuesta de n
(aleloquímicos). **Virología**: área de la biología, que se dedica al
Pretende reconocer dianas para la actuación de posibles de f
combinación de los genomas víricos, que podrían hacerlos eve
terapia génica. **Genética molecular e ingeniería genética**: es u
RNA principalmente, y utiliza herramientas y técnicas potente
cripción-traducción in vitro e in vivo, enzimas de restricción, D
mecanismos de expresión basal e inducible de genes en el ge
fronteras entre especies en el sentido que el genoma de una
expresión genética, es decir, obtener un código epigenético.
tiene como objetivo el estudio de los procesos que se desarro
ción y desintegración de las moléculas que componen los sere
etc.) dentro de la célula y explicar las funciones biológicas del
biología que se dedica al estudio de la morfología y fisiología o
interacción con el ambiente y su ciclo vital. Es esencial en es
mecanismos de defensa, la división celular y la muerte celular.
un área esencialmente de observación y experimentación en c
celulares. Algunas técnicas utilizadas en biología celular tien
ca, inmunohistoquímica, ELISA o citometría de flujo. Está íntin
instrumentales que posibilitan su desarrollo y ampliación, alg
ción de organismos de acuerdo a sus diferencias y similitudes
John Griffith Vaughan fue uno de los pioneros de
lias Asclepiadaceae y Apocynaceae según el criterio de la pres
de la familia Asteraceae o la presencia de abietanos en las par
química: es el estudio de los compuestos químicos de origen b
como los compuestos que influyen en el crecimiento, superviv
los virus. Tanto en su clasificación y reconocimiento, como en
preventivamente su expansión. También se analizan y predice
suponen una herramienta con mucha proyección como vert



4º ESO A



4º ESO B

je el genoma de una especie podemos insertarlo en otro y
ódigo epigenético. Constituye un pilar esencial en todas las
os que se desarrollan en los seres vivos desde un punto de
componen los seres vivos, la Biología molecular pretende
ciones biológicas del ser vivo por estas propiedades a nivel
orfología y fisiología de las células procariontas y eucariontas.
al. Es esencial en esta área conocer los procesos intrínsecos
muerte celular. También se deben conocer los mecanismos
perimentación en cultivos celulares, que, frecuentemente,
biología celular tienen que ver con el empleo de técnicas de
etría de flujo. Está íntimamente ligada a disciplinas como
sarlo y ampliación, algunas de ellas se usan diariamente
sentido, que se yergue como base de la biotecnología y la
como faro y esperanza de los grandes retos que plantea el
tan poderoso lo puede hacer peligroso, en este sentido es
El conocimiento bioquímico tiene grandes objetivos como
; aplicar los conocimientos bioquímicos a la lucha contra el
es de expresión génica, generar nuevos materiales, mejorar
oderna, especialmente gracias al desarrollo de las técnicas
técnicas más complejas como la cristalografía de rayos X,
pectos del metabolismo celular inimaginables hasta ahora
na revolución en el estudio de los genes y su expresión; se
mas de restricción (finales de 1960, Werner Arber, Daniel
nbinante, naciendo así la ingeniería genética, convertida en
1975 hasta principios del siglo XXI, comienza a secuenciarse
ción de fármacos y vacunas más eficaces, se eleva el interés
ción a gran escala en el derrame del petrolero Exxon Val-
Venter, Celera Genomics y Proyecto Genoma Humano), se
la computación de sistemas complejos, que se constituyen
o genoma sintético (2007, Craig Venter). Se fabrican
nin'ya Yamanaka). Comienzan a darse los primeros
ilmente gracias al desarrollo de la **Ecología quimi**-
respuesta de moléculas señalizadoras (semioquímicos), así
se dedica al estudio de los biosistemas más elementales:



MARTA PANADERO, POR LAURA VEGA Y LUIS FELIPE PEREIRA

Apareció sin hacer ruido y sin ruido parece que se quiere marchar. Sin embargo, no es que pase desapercibida: todo lo contrario. ¿Qué es lo que tiene? Pues que combina dos cualidades que parecen repelerse en los tiempos que corren: es muy eficiente y es muy humilde. Para darle el protagonismo que merece y que ella nunca reclamaría, le hemos hecho esta entrevista, como homenaje y como despedida.

Antes de empezar la entrevista personal, que es lo mejor y lo peor de tu profesión. Lo mejor el entorno de trabajo. Trabajar con gente de esta edad puede parecer desagradable, pero en realidad es bastante grato. En general se ve cómo evolucionáis y, aunque hay casos que no, por lo general evolucionáis bien. Lo peor, lo poco agradecido que a veces resulta por parte de gente de fuera del centro o de familias, incluso.

Vamos a trazar un perfil más personal, si tuvieras que definirte con un adjetivo ¿cuál escogerías? ¿Y por qué? Impulsiva porque reacciono enseguida ante cualquier impulso, el que sea.

Lo que más odias de tu físico y lo que más te gusta. Lo que más odio, el pelo y como no veo bien tampoco me gustan mis ojos.

¿Lo que menos te gusta de tu forma de ser? Pues el hecho de ser impulsiva como dije antes que no me permite recapacitar antes de hablar y pensarme las cosas.

¿Cómo es tu mejor amigo o amiga? Sus cosas buenas y sus cosas malas. A mí me gusta la gente honesta, que sea comprometida y que, sobretodo, sea sincera; la sinceridad creo que es lo más importante y el respeto y la tolerancia, fundamentales.

¿Qué cualidad tiene que tener alguien para que sea tu pareja? Pues lo mismo, básicamente. El respeto es lo primero, por supuesto, y la tolerancia...

¿Cuál es la persona de tu familia que más admiras? ¿Por qué? Mis padres porque son muy felices y muy trabajadores.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? Me gusta viajar, escuchar música, salir con mis amigos a tomar cañas y ver series.

¿Deporte favorito? ¿Para practicar o para ver? No me gusta el deporte en general, lo hago porque lo tengo que hacer, pero no me gusta.

¿Qué programa de televisión procuras no perderte? ¿De qué va? Juego de Tronos. Todos lo sabéis de qué va y no voy a hacer *spoilers*.

¿Qué programa no verías ni atada al sillón? Sálvame Deluxe ni de Supervivientes o Mujeres, Hombres y Viceversa que veis vosotros. En resumen, Telecinco.



¿Estilo de música que más te guste? ¿Grupo o cantante favorito? Me gustan muchísimos estilos. El rock me encanta. Me gusta ACDC, Metálica, pero también me gusta la música clásica y el indie.

¿Qué música no te gusta? No soporto el reggaetón; es algo que no puedo tolerar.

¿Cuál es tu signo? ¿Crees en el horóscopo? ¿Y en lo paranormal? Mi signo es Leo y, sí, creo en el horóscopo, aunque no lo leo. Respecto a lo paranormal, creo, sobre todo, en el destino, parece que hay cosas que están predestinadas, aunque también creo en los tréboles de cuatro hojas porque a mí me funcionan; solo tenéis que mirar mi teléfono por detrás.

¿La película de la que tienes mejor recuerdo? ¿De qué iba? ¿Y por qué te gustó? Me gustan, sobre todo, las de animación, tipo los Minions, Gru porque son desenfadadas, naturales.... Me han gustado muchas a lo largo de mi vida.

¿Plato preferido y el que te hace vomitar con solo olerlo? Me encanta comer, me gusta prácticamente todo, pero lo que no como son vísceras, callos o cosas así.

¿Una cosa que te gustaría tener y no tienes? Más dinero; lo demás lo tengo todo, no me puedo quejar.

¿Qué crees que estarás haciendo dentro de 10 años? Pues lo mismo que ahora, me imagino, quizá en otro sitio y no lo sé, a lo mejor con menos fuerza, pero espero estar bien de salud.

¿Ante qué defectos de los demás eres más comprensiva? Creo que la debilidad, la vulnerabilidad y el dolor.

¿Qué defectos ajenos te ponen furiosa? La mentira, no lo soporto.

¿Qué le falta a tu ciudad? ¿Y al mundo? ¿Te preocupa? Más conciencia de la ciudadanía en general, del respeto, del cuidado de todo, de la conciencia con todos, con el mundo en general y con los desfavorecidos. Y sí me preocupa aunque, al no tener problemas, reconozco que no me preocupo lo suficiente.

¿Qué estado de ánimos tienes actualmente? Feliz.

¡Pues que así sigas siempre!