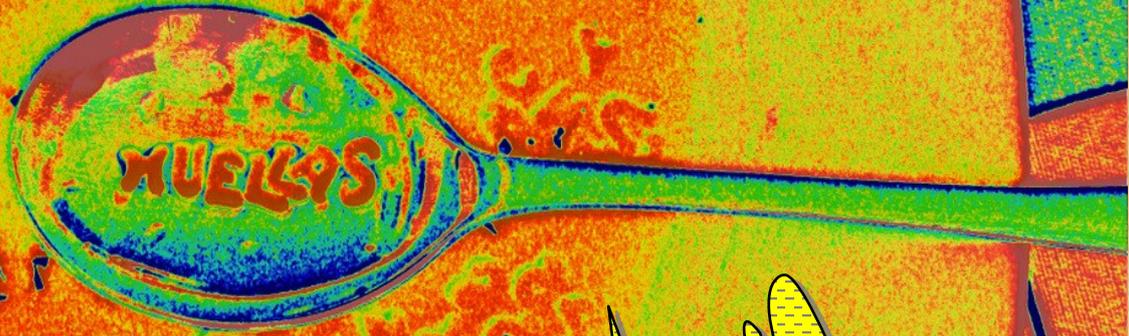
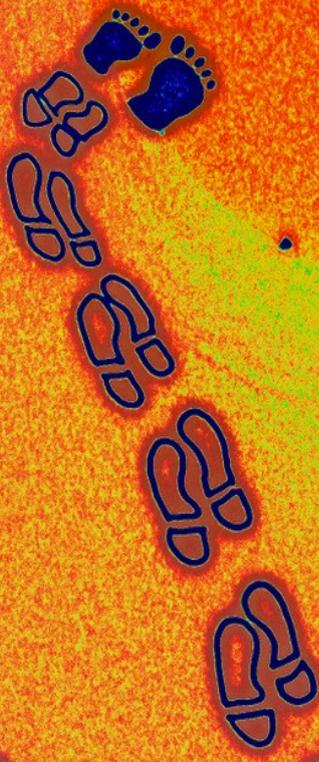


MUELLAS

Revista del CEPA "FAUSTINA ÁLVAREZ GARCÍA" - Nº20 - 2ª Época - Junio 2023



GASTRONOMÍA





HUELLAS
CEPA Faustina Álvarez

Portada

M^a Adoración González Cerezales

Maquetación

Santos Suárez Álvarez

Edición

CEPA Faustina Álvarez

Impresión

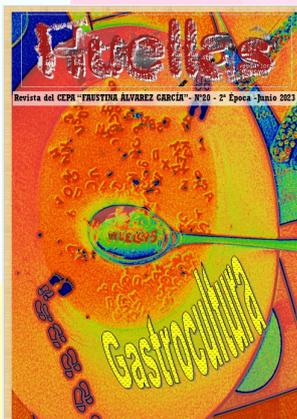
Punto y Seguido.

Dep. Legal

LE-924-2003

ISSN:2171-6072 (ed. impresa)

ISSN:2171-7028 (ed. digital)



Versión PDF de la Revista
<http://www.cepaleon.es>
(sección Revista)

REVISTA HUELLAS Nº20

Curso 2022/2023

CEPA FAUSTINA ÁLVAREZ GARCÍA (LEÓN)



ÍNDICE / SECCIONES

Editorial



03

Homenaje



40

Tema Central
Sumario



50

Miscelánea
Sumario



66

Actividades del Centro
Sumario



04

Objetivo Cumplido



44

Pasatiempos



76

CONSEJO DE REDACCIÓN

Aller Sánchez, Ana Belén
Álvarez Pérez, Elsa
Bajo Bajo, Elena
Carballés Mantilla, Miguel
Castro Martínez, Rocío Reyes
Cimadevilla Suero, Pedro Manuel
Crespo Toral, M^a Teresa
Díez Martín, Vicente
García Fernández, Irene
García Pérez, Julio César
Getino Llamas, Lidia.

Hernando Alijas, Isabel
Hernández Gil, Eduardo
Iglesias González, Manuel
Martínez Fernández, Montserrat
Muñoz Morcillo, María Adela
Rodríguez Merino, Jesús M^a
Saludes Fernández, M^a Pilar
Suárez Álvarez, Santos

COLABORADORES*

Agüero Berbís, Joel
Ahmed, Nisrim
Álvarez Canal, José Antonio
Álvarez García, Brian
Álvarez Marqués, Lidia
Baqqaly, Maryam
Barcía Pérez, Héctor M.
Calvo Bastardo, Juana
Castro Martínez, Rocío Reyes
Collado Sanz, José Enrique
Coque Llanos, Raúl
Díez de Blas, Jesús Ángel
Domínguez Alonso, Rosa Delia
Fernández de la Puente, Rodrigo
Fernández Díez, Marisol
Fernández Iglesias, Juliana
Fernández Rodríguez, Ana Belén
Ferrerías López, María Socorro
Fuenmayor, Gustavo
García Fuertes, Saray
García Martínez, Jesús Mateo
García Miranda, Rubén
García Pérez, Julio César
Getino Llamas, Lidia
Gee, Hyojung
Gil Arbolay, Edgar
González Alfayate, Manuel
González Alonso, Antonio
González Cerezales, M^a Adoración
González Hernández, Isabel
Hernando Alijas, Isabel
Herrero Jiménez, Socorro
Laso Valladares, María Jesús
Lera Villa, Xabel
López Baños, Mónica
López Silva, Verónica
López Bergareche, María del Pilar

Malagón Cañón, Laudisa
Martínez Llamazares, Eufemia
Martínez Rodríguez, Flor
Mazón Barranco, Mónica
Moreno Fajardo, Sirley Estefany
Nadina Lupulescu, Daiana
Oblú, Alexandra Adriana
Olarte Nomelín, Diana Marcela
Palacín Gutiérrez, Delfina
Pérez Gil, Roberto
Pérez Díez, Diana
Pérez García, Rosa María
Pérez Soto, María Belén
Pintado Martínez, Aurora
Prieto Soto, Gema
Puente Fidalgo, Izán
Ramos Álvarez, Mayte
Ramos Pisabarro, Jorge
Rebolledo González, Rubén C.
Reis Herrerías, Marta
Reyes Castro, Rocío Reyes
Riol Llanos, Miguel
Robles Llamazares, Maite
Rodríguez Casado, María Carmen
Rodríguez de la Puente, Carlos
Saludes Fernández, M^a del Pilar
Santos Martín, Macrina
Silvera Bartola, Edwin Exel
Suárez Álvarez, Santos
Suárez Fernández, Myriam
Tejerina Lerones, M^a Mercedes
Tsveraba, Natalia
Varona Terán, Marisol
Viveiros, Gary B.

Colaboradores* Se incluyen aquellos alumnos y profesores que han remitido material para su publicación en la Revista.

**RECETA DE LIDIA GETINO LLAMAS
DIRECTORA DEL CENTRO**

INGREDIENTES:

- 1 curso, el 2022/2023
- Enseñanzas anuales y cuatrimestrales, presenciales y a distancia, formales y no formales al gusto
- 1 Centro, repartido en dos edificios comunicados a través de un patio
- Horarios de 9.00 a 14.00 y de 15.50 a 22.30 h
- 28 profesores
- 1.108 alumnos con 1.372 matrículas diferentes
- 4 personas de Administración y Servicios
- 1 tema central: la gastronomía como reflexión cultural en la formación de personas adultas
- Actividades a cucharadas
- Puñados de ilusión



PREPARACIÓN:

1

Seleccionamos los ingredientes en las proporciones adecuadas.

2

Ponemos puñados de ilusión para cocinar este nuevo ejemplar de la revista Huellas, el número 20.

3

Elaboramos un succulento Plan de Fomento de la Lectura formado por un menú a base de sabrosos textos a modo de entrantes, primeros y segundos platos y postres.

4

Con motivo del Día del Libro, marinamos un Escape room delicioso y cuajamos dos representaciones, una teatral, "El sueño de Quijana" y otra de títeres que deleitaron a todos los comensales.

5

Aromatizamos con delicadeza muchas propuestas culturales que han dinamizado la vida del Centro durante este curso: salidas culturales, varias charlas-coloquio, la conmemoración de algunas fechas significativas como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el Día de la Paz o el Día Internacional de la Mujer. Muchas han sido objeto de murales, de alguna proyección cinematográfica y de pequeños videos cocidos con esmero al baño María.

6

Ligamos un proyecto de ciencias: "Investigando con las fuerzas. ¿Magia o Ciencia?" con el alumnado de la ESPA y montamos dos concursos, uno de microrrelatos y otro para elegir la portada de esta revista.

7

Agregamos sal al trabajo diario para dar un impulso importante al desarrollo de las nuevas tecnologías trabajando para mantener la acreditación CoDiCeTIC 5 y la acreditación LeoTIC en los cursos venideros y en breve, además de centro examinador de las competencias ciudadanas de tucerticyl, seremos "Centro de Capacitación Digital".

8

Añadimos un poquito de pimienta para alegrar las iniciativas de educación y gestión ambiental a través del Sello Ambiental, Centro Educativo Sostenible.

9

Amasamos un roscón multicultural con el fin de integrar y conocer al alumnado extranjero y sus culturas.

10

Endulzamos con cariño dos nuevas jubilaciones entre el personal del Centro: la de Jesús Mateo García Martínez, profesor de inglés y la de Isidora González Fernández, personal de Administración y Servicios que atendía la secretaría en horario de tarde. Siempre serán recordados como exquisitos ingredientes en el Guiso del Faustina.

11

Llegado el mes de junio, dejamos reposar el guiso y nos despedimos hasta el próximo curso en el que seguiremos cocinando con fogones renovados bajo la dirección de nueva chef.

Por último, agradecer a la comunidad educativa de este Centro el apoyo y colaboración recibido durante estos ocho años en la dirección. ¡Así es muy fácil ponerse "manos a la masa"!





SALIDAS, EXCURSIONES Y VISITAS CULTURALES

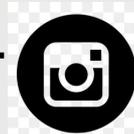
- 05** Visita Centro Interpretación León Romano
- 06** Visitas Centro Interpretación Reino de León, San Isidoro y Catedral de León
- 07** Visita Exposición La Divina Comedia en el Arte
- 08** Comerse un museo: Visita Museo Pueblos Leoneses y Fundación Antonino y Cinia
- 10** Visita gastrocultural: Vino, Camino y Energía
- 11** Visita Exposición Violencia de Género (ILC)
- 11** Visita al SCAYLE
- 12** Visita al Museo Sierra Pambley
- 13** Excursión Villafáfila y Benavente
- 14** Visitar un museo

ACTOS Y CELEBRACIONES CENTRO

- 16** El Roscón Multicultural
- 18** Charla y Exposición Manos Unidas
- 20** Cinefórum 8 Marzo Día Internacional Mujer
- 22** Jornadas Micológicas
- 24** El reciclaje llama a nuestras puertas
- 25** Día de la Paz
- 26** Acto Celebración Día del libro y Plan Fomento de Lectura
- 30** Álbum Fotográfico Actividades y Actos
- 38** III Congreso Estatal de Educación Personas Adultas

SUMARIO
Actividades de Centro

Presentación



En esta sección se incluyen aquellas actividades complementarias y extraescolares realizadas a lo largo del presente curso en nuestro centro.



Visita al Centro de Interpretación León Romano

05

El 22 de Noviembre los alumnos/as de la Competencia Cultural y Artística; Social y Ciudadana Nivel 1 realizaron una visita al Centro de Interpretación León Romano.

Por Myriam Suárez Fernández (CA1D)

En una mañana fría y lluviosa de noviembre, nos dirigimos a la Casona Puerta Castillo que fue anteriormente un hospicio y del que

se conserva un pequeño ventanuco donde se depositaban a los niños. Al entrar, destacan los restos de la muralla en la que se aprecian dos etapas de construcción. Gracias a las excavaciones arqueológicas se han descubierto dos legiones: la Legio VI Victoriosa y la Legio VII Gemina. Dichas legiones se asentaron desde el siglo I d.C. hasta el siglo IV.

Pasamos a una primera sala donde nos contaron cómo el ejército romano fue conquistando Hispania con el asentamiento de campamentos romanos. Aquí nos explicaron diversos aspectos del ejército romano, su organización militar, armas, cascos, protecciones para el cuerpo en la lucha, vestimenta...etc.

Se incluye también en este centro una maqueta con las principales edificaciones del recinto campamental (los principia, cuartel general de la legión; el praetorium, residencia del legado o comandante en jefe; termas interiores y demás edificios civiles).

Posteriormente en otra sala observamos restos de excavaciones y una obra hidráulica para la conducción del agua que entraba por la Puerta Decumana, Puerta Castillo, la única que se conserva del recinto amurallado.

A continuación, salimos al exterior para ver "in situ" restos de la muralla que circundaba la ciudad y un depósito de agua y canal romano en el parque del Cid. La visita finalizó dirigiéndonos a la calle Cascalería donde se encuentran los restos de una galería abovedada que pertenecía a un anfiteatro para diversión de una legión de más de 5.000 hombres además de la población civil que vivía en extramuros.

Por último, agradecer la disponibilidad y amena exposición de la guía turística así como la pasión que nos transmitió con su trabajo.



ACTIVIDADES DEL CENTRO



Visitas al Centro de Interpretación del Reino de León, San Isidoro y Catedral de León

El alumnado de M2D1 ha tenido la oportunidad de profundizar en el conocimiento del León Medieval a través de las visitas a los monumentos claves de nuestra ciudad.



Por Isabel Hernando Alijas



El viernes 20 el grupo del Módulo 2 Diurno (M2D1) visitó exteriormente la Real Colegiata de San Isidoro y la Catedral de Santa María. Durante una hora realizamos un recorrido desde el arte Románico hasta el arte Gótico, sin olvidarnos de pasar por la Plaza Mayor para explicar la importancia de este espacio en la Edad Media, ya que es la etapa que se ha estudiado en este módulo.



Visita Exposición La Divina Comedia en el Arte

La exposición tuvo como sede el Edificio de Botines y en ella el alumnado de la Competencia Cultural y Artística N1 constató cómo la obra de Dante ha servido de inspiración para los artistas a lo largo de la historia.



Por Alumnado Competencia Cultural y Artística N1 [CA1D /CA1V]

La Divina Comedia es una de las obras literarias más importantes de la historia europea. El genio florentino de Dante concibió una obra que ha servido de inspiración a innumerables artistas desde el mismo tiempo de su publicación y difusión. En la Competencia Cultural y Artística de Nivel 1 se trabajó la figura de Dante así como las implicaciones de su obra con motivo de la Exposición que sobre la Divina Comedia en el Arte tuvo lugar en el Museo Casa Botines de nuestra ciudad.

A continuación exponemos algunas de sus reflexiones.

La obra principal escrita por Dante, "La Divina Comedia" con sus tres partes -infierno, purgatorio y paraíso- ha sido magníficamente ilustrada, a pesar de su complejidad, por Gustave Doré.

En el pasado siglo fue Dalí el encargado de realizar las ilustraciones de dicha obra, las cuales las pudimos disfrutar en la exposición de la Casa de Botines.

También nombraremos las dos obras presentes en la exposición realizadas por los pintores leoneses José de León y Eduardo López Casado.

María Belén Pérez Soto (CA1D)

La obra de la Divina Comedia de Dante ha tenido mucha influencia en el arte con obras de Doré, Barceló, Botticelli o paralelismos con el surrealismo de Dalí. Su obra es un viaje en el que desciende a los abismos; se enfrenta a los demonios hasta llegar a la luz. Hace una crítica de la sociedad de su tiempo que se puede extrapolar a épocas posteriores. Y además a nivel de salud mental expone la fragilidad del hombre y la búsqueda de la felicidad individual y colectiva por medio del conocimiento por un deseo del ser humano de crecer y realizarse. Trata grandes interrogantes como qué es lo que da sentido a nuestras vidas o cuánto control tenemos sobre nuestro destino. Todos ellos temas recurrentes en el mundo del arte.

Myriam Suárez Fernández (CA1D)

El crítico Harold Bloom considera a Dante junto a W. Shakespeare y Miguel de Cervantes, " uno de los tres autores capitales de la literatura universal".

Antonio González Alonso (CA1D)

Aunque el término dantesco, pueda llevar implícito el concepto de sufrimiento o enfermedad, en la exposición de la Divina Comedia se pretende reflejar cómo lo dantesco es visualizado desde un entorno optimista de la existencia humana.

Una obra que, sin lugar a duda, sigue siendo, actualmente, una fuente de inspiración para distintos ámbitos culturales como la música, la literatura o el cine.

María Socorro Ferreras López (CA1V)





Comerse un museo: Visita Museo Pueblos Leoneses y Fundación Antonino y Cinia

El 20 de diciembre el alumnado de la Competencia Cultural y Artística realizó una visita al Museo de los Pueblos Leoneses y a la Fundación Antonino y Cinia, dos referentes culturales de primer orden en nuestra provincia.

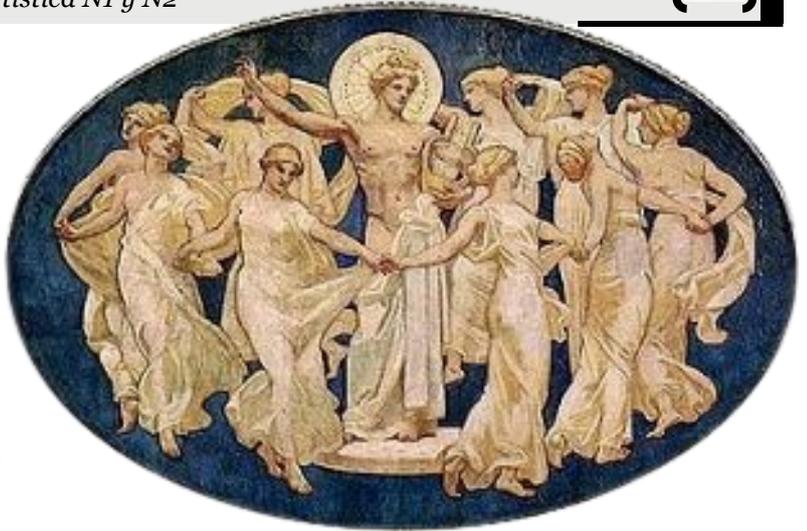


Por Julio César García Pérez y alumnado Competencia Cultural y Artística N1 y N2



Museo es literalmente el lugar que habitan las musas, compañeras de Apolo: el que otorga belleza, perfección y armonía.

El día 20 de diciembre, el alumnado de la Competencia cultural y artística acudió a la llamada de estos mitológicos seres y visitó el Museo de los pueblos leoneses en Mansilla de las Mulas (MPL) y la Fundación Antonino y Cinia (FCAYC) en Cerezales del Condado. Estos dos lugares son centros que adquieren, conservan, investigan, comunican y exhiben para fines de estudio, educación y contemplación conjuntos y colecciones de valor histórico, artístico y técnico o de cualquier otra naturaleza cultural. En esos territorios del arte y el conocimiento se les ofreció ingerir el alimento inmaterial, sustancioso e imprescindible para el intelecto que proporcionan sus fondos y muestras temporales a través de la contemplación, el estudio y la reflexión de su oferta material.



Se les propuso finalmente imaginar un menú delicioso que fuera expresión de la delectación y sabiduría adquiridas, y sirviese para acabar recomendando estas cocinas culturales a futuros clientes.

En la siguiente página tienen ustedes la carta elaborada.





Museo Pueblos Leoneses

MENÚ DEGUSTACIÓN VISITA CULTURAL

Menú amenizado con acordeón diatónico, matraca, payetxa, chifla, rabel y tamborín.



Fundación Antonino y Cinia

Entrantes



Cardos bien guisados.
Calamares blasonados en su tinta.
Rollitos albarrana en salsa de tomates de la huerta de Mansilla.
Canelones a las Torres Albarranas, acompañados de verduritas y tomates de Mansilla.
Chorizo y salchichón amasado en la masera de madera junto con cecina y jamón curados todos al humo del llar con madera de encina.
Collar de camarones lacianiego salteado con cuentas de azabache y acompañado con tomates rosas y puré de apionabo.
Piedrecillas de canto rodado con miel de cortín.

Platos Principales



Pote con Chanfaina, relleno de sabores y recuerdos de familia.
Cordero en caldereta de pastores.
Pallozas de paja con pulpo y queso gratinado.
Escriños rellenos de fréjoles pintos con salsa de puerros de Sahagún.
Lechazo del sur de León asado en horno de barro de la zona.
Ternera babiana estofada con verduras locales. Chuletón de potro de Villablino. Bacalao Valderense.
Aperos de labranza con solera, aderezados con folclore y biografía de mujeres valientes y talentosas

Postres



Queso de nuestras vacas y ovejas acompañado de miel de la zona y frutas silvestres de la Cabrera.
Dulce de reineta, licor de café y agua con canela.
Lazos de Doña Urraca con coñac de rubí.
Filloas trajineras con teito de miel.

Bebidas

Nuestro Prieto Picudo.
Orujo fermentado en las cubas de nuestras bodegas.
Café hecho a la lumbre en puchero de porcelana.



Nuestros Chefs: Santos Cantón, Isabel Beda, Aurora V. García Gutiérrez, M^a Mercedes Fernández Cadenas, M^a Carmen Sánchez, Edwin Silvera, Eva Fidalgo Díez, M^a Jesús Laso Valladares, Adela Fernández Criado, M^a Adoración González Cerezales, Gelines Sacristán, Julio César García Pérez.



¡¡¡ Buen provecho!!!
Gracias por su visita y hasta la próxima.



Visita gastrocultural: Vino, Camino y Energía

Alumnado de Iniciales y EEDO realizaron una visita al Centro de Interpretación de la Vid y del Vino (VINCI) y al Museo de la Energía en el Bierzo.



Por Rocío Reyes Castro Martínez



Esta visita fue realizada el 16 de noviembre del curso escolar 22/23 con motivo del año gastroliterario que iniciábamos a principio del curso. La visita consistió en una jornada con dos actividades principales:

Visita guiada a la cooperativa vinícola del Bierzo y al Centro de Interpretación de la Vid y del Vino (VINCI).

La cooperativa se encuentra situada a 110 kilómetros de la capital del Bierzo en Camponaraya, una de las primeras cooperativas fundadas en la zona del Bierzo. Aunque el tiempo no acompañaba, allí nos explicaron la historia de la cooperativa, el proceso productivo. Pudimos ver la bodega y, finalmente, disfrutar de una cata de cuatro caldos Mencía: reserva Mencía Naraya, rosado, Gran Bierzo, “el Culebral” y el blanco Naraya acompañado con un aperitivo berciano (bollo preñado).

Un paseo por un tramo del camino de Santiago situado en el espacio natural “La Cuesta” nos acerca al Centro de Interpretación de la Vid y el Vino para conocer las distintas variedades de vid que se dan en esta zona de carácter minifundista y orografía montañosa. El suelo y el microclima existente permite la existencia de distintas variedades de vides. De variedad tinta tenemos Mencía (variedad tinta principal), Garnacha tintorera, Estaladiña, Merenzao. Las variedades Godello, Doña Blanca, Palomino y Malvasía en variedades de uva blanca.

Visita a la Fábrica de la luz. Museo de la energía.

Nos acercamos a la ciudad de Ponferrada para visitar el Museo de la Energía, ubicado en la antigua central de la Minero Siderúrgica de Ponferrada (MSP). Esta fábrica, según nos explicaron, funcionó desde 1920 hasta 1971. Al recorrerla se puede imaginar como se podía producir electricidad a partir de carbón y conocer el día a día de un trabajador.



Esta visita guiada fue enriquecida con documentales que pudimos visionar, acercándonos al inicio del siglo pasado de cómo era la vida y también a través de todos los elementos respetuosamente restaurados. La restauración de la fábrica es impresionante respetando al máximo la estructura original de la arquitectura industrial. Esta fábrica constituyó un avance en aquella época gracias al ferrocarril, medio de transporte que cambió la vida de las personas y del territorio del Bierzo.



“

He ido con el CEPA Faustina a Ponferrada para visitar la Cooperativa de vino y la Fábrica de la Luz. A mí me gustó esta excursión porque fue interesante y conozco lugares y actividades nuevas en España.

Lyudmila Androsova EEDO

La excursión organizada por el centro de Adultos me gustó mucho porque pude conocer cómo se hace el vino en España y sabores del vino.

Liubov Patrakova EEDO

”



Exposición “Violencia de Género y Derivas”

Una Exposición en el Instituto Leonés de Cultura sirve para reflexionar sobre esta lacra social.

Por Socorro Herrero Jiménez
Juana Calvo Bastardo

(CAIV)



Con intriga expectante nos adentramos en una gran sala de paredes blancas. Todo lo que debería ser luz se torna

tristeza. El estómago se nos encoge porque en sus paredes cuelgan cuadros, pinturas, murales..., que gritan dolor y rabia.

Recorremos una segunda sala y nada cambia y, aunque la guía nos invita a descubrir el valor de los autores que valientemente han plasmado lo terrible de esta lacra social, no acabamos de sonreír.

Dura sensibilidad que nos intriga. ¿Qué podemos hacer? Tan solo seguir denunciando esta cruda realidad...

Esta es la visita que hicimos el día 2 de febrero de 2023 a la exposición “Violencia de géneros y derivas” en el Instituto Leonés de Cultura.



Visita al Scayle

El 20 de Abril un grupo de alumnos del área de informática del CEPA Faustina Álvarez junto con sus profesores realizaron una visita al Centro de SuperComputación Scayle de Castilla y León.

Por Rosa Delia Domínguez
Alonso

(PSVO)

Antes de visitar las salas donde se encuentra, nos informaron que el superordenador que tenemos en León se llama Caléndula y está entre los mejores de España con una potencia de 850 Teraflops, y que colaboró con sus cálculos al Premio Nobel de Física de 2.017 que consiguió detectar las ondas gravitacionales previstas por Albert Einstein.

Nos hablaron también de que el ordenador Mare Nostrum del Centro Nacional de Supercomputación de Barcelona es el más potente de España con 6.470 Teraflops y figura en el puesto 88 del Top 500 internacional.

Una visita a Scayle muy interesante y del todo aconsejable.

SCAYLE es una entidad pública creada por la Junta de Castilla y León y la Universidad de León para la mejora de la tarea de investigación.

En primer lugar, nos informaron de sus principales tecnologías, aplicaciones, la potencia de cálculo total etc. y mediante una explicación teórica del concepto de supercomputación y como a través de los años ha ido avanzando la informática.



Visita al Museo Sierra Pambley

El grupo de M4D1 realizó una visita a la Casa Museo de Sierra Pambley, uno de los museos más desconocidos pero no por ello menos interesantes de nuestra ciudad.



Por Maryam Baqqaly

(M4D1)

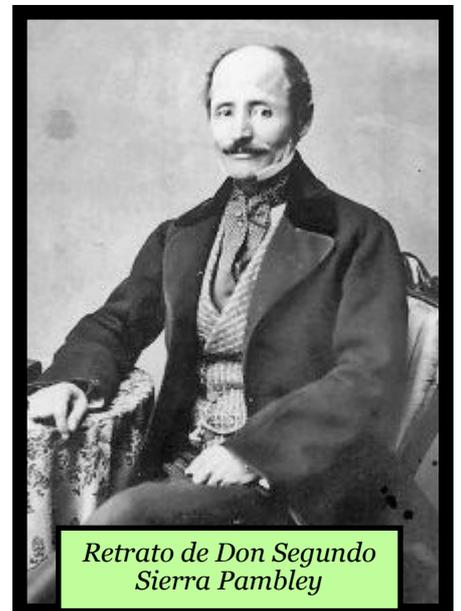
Nuestra visita a la Casa Museo de Sierra Pambley fue una experiencia bonita y extraña a la vez.

Puedo decir que he visitado un museo y al mismo tiempo me cautivó la historia de esta casa. La fuerte curiosidad me empujó a investigar y a conocer esta historia. Nuestros protagonistas son Don Segundo Sierra-Pambley y su sobrina Victorina. En esta casa todavía hoy corre por sus interminables pasillos el sonoro "NO" que doña Victorina le espetó a su tío ante sus proposiciones de matrimonio. Al pobre le debió de sonar aquello como un disparo a boca jarro.

Don Segundo llevaba años empeñado en conquistar el corazón de su sobrina. Tanto que pensó que la mejor manera era dejarla boquiabierta con la adquisición y montaje de una casa de envoltura tan lujosa como irresistible. Dicho y hecho. En 1848, don Segundo elevó una mansión señorial de dos plantas que debió de ser la envidia de la burguesía del momento. Y no solo por sus dimensiones o su situación privilegiada; también por lo que Don Segundo fue comprando y adquiriendo para adornar el interior: higiénica y lujosa a más no poder, a la par que rabiosamente moderna en concepción y mobiliario.

A tal fin, Segundo compró las mejores vajillas de Sargadelos, empapeló las estancias con los mejores papeles pintados de Europa, importó alfombras, instaló un piano de lujo, buscó los mejores muebles, montó el dormitorio, la salita de estar... Incluso diseñó y amuebló la habitación de los niños, con sus dos camas y orinales, para que nadie le acusara de falta de previsión.

Pero el corazón de Victorina parece que no se dejó deslumbrar por los brillos del papel pintado (invento que revolucionó el concepto de decoración en aquel tiempo). Don Segundo se quedó compuesto y sin novia. Todo sigue tal y como lo dejó. Parece que el tiempo se paró en aquella época para que seamos testigos hoy en día de lo que sucedió. Dicen que la casa se quedó prácticamente sin uso. Al menos, no tanto como el que don Segundo imaginó mientras duró su locura de amor. Aunque suena un poco raro, está claro que gracias a este "no" rotundo, don Segundo nos dejó esta joya de casa que nos refleja una parte de historia de nuestra ciudad de León. Me llamó la atención el nivel de vida que ha llegado a vivir esta familia burguesa, mientras la mayoría de las casas de la época no tenían donde asearse. No es el momento de explicar con detalle todo lo que he visto en esta maravillosa casa, pero sí decir que es algo que merece la pena verlo en persona.



Retrato de Don Segundo
Sierra Pambley



Visita a las Lagunas de Villafáfila y Benavente

Alumnos de nuestro centro realizaron una visita a las Lagunas de Villafáfila y a la Villa de Benavente, pudiendo comprobar el rico patrimonio tístico y natural que alberga nuestra Comunidad.



Por Xabel Lera Villa

Rubén C. Rebolledo González

(M4D2
PSVO)

En la visita que realizamos a Benavente después de ver las Lagunas de Villafáfila, pudimos conocer y disfrutar de una localidad que tiene

una gran historia y un patrimonio cultural tan amplio que, incluso conociéndola con anterioridad, deberíamos volver y crearnos la oportunidad de poder contar con los datos que nos aporta un guía de la ciudad. ¡Como disfrutamos en este paseo! Quedarás encantado de la ciudad sabiendo su pasado y viendo su presente. Haz una escapada, que está muy cerca y estarás encantado de haber conocido algo que, aunque cercano (o quizás por ser cercano), vamos posponiendo la visita y no conocemos como debíamos. Durante el recorrido pudimos admirar:

La reserva Natural de Lagunas de Villafáfila es un espacio natural protegido que está en la provincia de Zamora, Castilla y León. En 1972 fueron declaradas Zona de caza controlada. Catorce años después la Junta de Castilla y León creó la Reserva nacional de caza de Lagunas de Villafáfila y, posteriormente, le otorgó la categoría de Reserva natural. La máxima concentración de especies en la Laguna tiene lugar entre los meses de noviembre y febrero llegando a encontrarse en esta reserva natural hasta el 50% de las anátidas censadas en Castilla y León.



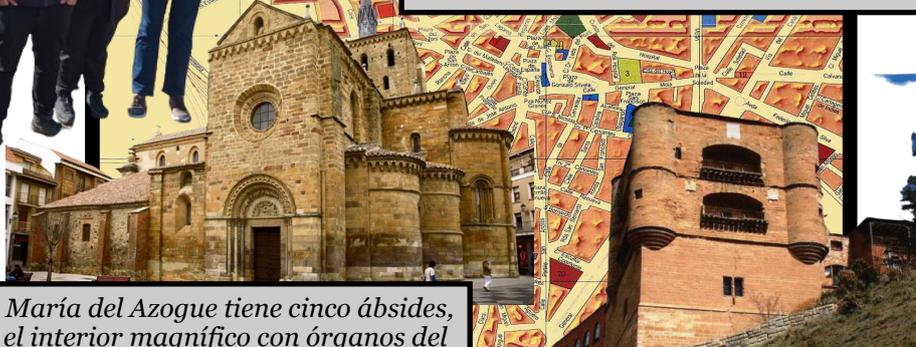
*Esa jornada, la verdad, fue muy interesante. Conocimos, aprendimos y nos divertimos, que de eso se trataba, ¿no? Pues objetivo conseguido. ¡Ah! Y recordad la expresión popular (aunque a veces se malea la expresión): **Benavente, buena villa y mejor gente.***



Iglesia de San Juan del Mercado, de estilo románico, con un interior espectacular.



La Casa de "Solita", edificio que representa a la burguesía de los años de comienzos del siglo XX.



la Iglesia Santa María del Azogue tiene cinco ábsides, cuatro capillas, el interior magnífico con órganos del siglo XVII, una imagen de la virgen embarazada y un reloj famoso en España. Así lo atestigua el siguiente dicho: "Chapiteles, los de Burgos; vidrieras, las de León; reloj, el de Benavente y rollo, el de Villalón".

Torre del Caracol, parte del Castillo de la Mota, está en lo alto de la mota con unas vistas muy bonitas del río Órbigo y un parque con fuentes, esculturas y un templete. Lo que se ve desde este lugar es impresionante.



Visitar un Museo

En la Competencia Cultural y Artística N1 se realizó una visita al Museo de León. Como parte de la actividad, se planteó al alumnado un reto: decidir cuáles serían los ingredientes para una receta que permitiera sacar el máximo provecho de una experiencia como la de visitar un museo. A continuación se presentan algunas de sus recetas para poder “degustar” la visita a un museo y sacarle el máximo partido optimizando nuestra formación como ciudadanos comprometidos con la cultura.



Por Alumnos de Competencia Cultural y Artística, N1

CA1D
CA1V



RECETA DE MYRIAM SUÁREZ FERNÁNDEZ

Ingredientes:

- Una taza de concentración en el aquí y el ahora
- 1/2 taza de desconexión de enlaces externos
- 10-15 personas como máximo participantes de la visita
- 1 guía entregado y conciso

Preparación:

Se mezcla todo en un recipiente y se remueve todo durante una hora aproximadamente en el que se debe mantener un silencio absoluto para no estropear la receta, poder percibir los aromas del conocimiento y asimilar la explicación.

Se deja reposar para obtener un resultado de aprendizaje que debe ser compartido para el posible disfrute de otras personas.

¡Buen provecho!

Todos hemos visitado museos de muy diversas temáticas en nuestra vida, pero, ¿nos hemos parado alguna vez a reflexionar sobre los “ingredientes” necesarios que no deberían faltar para convertir nuestra visita en una experiencia “suculenta” y enriquecedora?

Los alumnos de la Competencia Cultural y Artística N1 sí lo han hecho y nos ofrecen sus “recetas” para sacar el máximo provecho de los museos. Anímate a “cocinar” estas recetas en tu próxima visita a un Museo.





**RECETA DE
MARIA DEL PILAR LÓ-
PEZ BERGARECHE**

- *En primer lugar, ir a un museo significa tener "ILUSIÓN Y GANAS" por conocer ese museo o visitarlo otra vez. Es importante, también, "ELEGIR UN BUEN MOMENTO", que no estés cansado después de un día de trabajo o de haber estado pateando una ciudad a la que has ido de visita. "SELECCIONAR" lo que quieres ver. Es imposible verlo todo; hay que dejar algo para la próxima visita (es mi lema). "UTILIZAR LOS RECURSOS" que nos brindan los museos, que son muchos y muy buenos, guías, audio-guías,... y siempre, siempre... ir con los ojos y los oídos bien abiertos, con "CURIOSIDAD Y AFÁN POR APRENDER".*



**RECETA DE
ANTONIO GONZÁLEZ
ALONSO**

- **Ingredientes:**
- *-Una fruta como la granada para poder ir desgranando poco a poco toda la dosis de información.*
- *-Unos gramos de interés para separar conceptos.*
- *-Una buena dosis de voluntad para asimilarlo todo.*



**RECETA DE
MARIA JESÚS LASO
VALLADARES**

- *Comenzamos con sensación de "hambre" por ver; nuestros ojos lo quieren mirar todo. Saciamos con expectación esa debilidad adentrándonos con un primer plato de sorpresa ante los colores y las formas. Continuamos ilusionados y, de segundo plato, tenemos alegría y emoción ante tal belleza. Nos queda el regusto del postre, como no podía ser de otra manera, dulce, ¡tan dulce! ...que no queremos que la visita termine. ¡¡Oh!! ¡Qué maravilla! Nos ha transportado con los sentidos a través de todas esas imágenes haciéndonos percibir aromas, sabores, caricias, en una palabra... ¡SENTIR!*



Consejos para visitar un museo



El roscón multicultural

En el mes de Diciembre se llevó a cabo esta iniciativa para facilitar la integración de nuestro alumno extranjero en nuestra comunidad educativa.



Por Natalia Tsverava

EEVO



El 19 de diciembre de 2022 se llevó a cabo en la escuela de adultos un interesante

evento que nos permitió celebrar el final del trimestre y anticipar la celebración de la Navidad, el Año Nuevo y el Día de los Reyes Magos en torno a deliciosos roscones. El objetivo principal del evento era dar la oportunidad a los alumnos de disfrutar de una jornada de convivencia entre alumnos extranjeros y españoles en la que los estudiantes se presentaran entre sí, conocieran las historias de aquellos que han llegado de otros países y así también llegaron a conocer diferentes culturas. Al mismo tiempo, contribuyó a practicar la lengua española para aquellos que la aprenden por primera vez.

Hubo representantes de más de una docena de países diferentes. Los estudiantes de estos países presentaron un conjunto muy interesante de objetos y accesorios de identificación de su propio lugar de origen. La mayor representación fue la de Marruecos. Además de la bandera y ropa tradicional, los estudiantes también trajeron dulces y su propio té marroquí, que normalmente preparan con azúcar. Mientras que el té preparado por los estudiantes sirios nos fue ofrecido con el azúcar aparte.

Además, en la fiesta fue posible conocer gente de Malí, Filipinas, Ucrania, Brasil, Afganistán, Siria, Bulgaria, Sudáfrica, Corea, Etiopía, etc. Recuerdo muy bien a Monika de la isla de Sumatra y a su madre: una familia alegre y amable.



Los invitados a la fiesta eran profesores de la escuela, amigos de la escuela, extrabajadores españoles interesados en estos encuentros, así como alumnos y exalumnos. Se les propuso una búsqueda interesante. Era necesario saludar y hablar con todos los participantes de los distintos puestos de cada país y pedirles información diversa que cada uno quisiera compartir.

Por ejemplo: ¿Cómo llegaron a España? ¿A qué se dedican en la vida? ¿Cuáles son sus aficiones? ¿Y sus animales favoritos?, etc. De esta manera, los participantes debían rellenar las fichas que se les entregaban en la entrada. Gracias a este juego, tuvieron lugar muchos encuentros interesantes. Además sirvió para proporcionar una oportunidad de aprendizaje.





También tenían la perspectiva de desarrollar relaciones en la vida cotidiana dentro y fuera del centro.

Todos tuvieron la ocasión de conocer los talentos, habilidades y características culturales de todos y que podrán desarrollarse aún más con las experiencias que ofrece esta escuela.

Después de la parte didáctica, todos los invitados disfrutaron del roscón de reyes, diferentes pasteles y dátiles, acompañados de varios tipos de té tradicionales y otras delicias. Mientras tanto, continuaron las conversaciones informales y el intercambio de información entre estudiantes e invitados y se tomaron fotografías para reflejar esta maravillosa festividad.

El encuentro se convirtió en un impulso importante para el intercambio cultural entre estudiantes, profesores y todos los invitados al evento. Esta es una buena tradición que atrae a los recién llegados a la comunidad de León y también ayuda a hacer nuevos amigos.

Estamos muy agradecidos sinceramente a los profesores y personal administrativo de la escuela por cuidarnos.



Charla y Exposición de Manos Unidas

El 21 de febrero de 2023 tuvo lugar una Charla a cargo de una técnico de Manos Unidas a fin de difundir entre los miembros de nuestro centro la inestimable labor que realiza esta ONGD.



Por Mayte Robles Llamazares
Marisol Fernández Díez



El 21 de febrero a las 18.30 el salón de actos “Ángel Suárez” acogió una charla impartida por la técnico de “Manos Unidas, Mayte Robles Llamazares, acompañada por

Elisa, estudiante en prácticas del Máster en Cooperación Internacional para el desarrollo. El objetivo de este encuentro era dar a conocer a la comunidad educativa del “Faustina” la historia de esta organización, sus funciones, objetivos, proyectos, financiación, transparencia y procedencia de sus fondos sin olvidar la labor que el voluntariado realiza de forma desinteresada.

Había interés por conocer el trabajo que “Manos Unidas” realiza en el mundo. Algo que explicó muy bien Mayte. Su explicación iba paralela a la proyección digital en pantalla. Elisa cuidaba que palabras e imágenes estuvieran acompasadas. Textos elaborados con precisión e imágenes significativas que nos ayudaron a comprender los distintos proyectos educativos, agropecuarios, sanitarios, de promoción social y de promoción de la mujer que esta ONG realiza en países de América Latina, Asia y África.

Ha resultado muy positivo para despejar dudas que surgen en nuestro interior sobre la colaboración y la gestión de Manos Unidas y de esa forma acercarnos a una realidad más concreta como es la realidad de la ONG y su modo de cooperación.

Y llegamos al final, la despedida del Centro y la sensación de haber llegado a los asistentes, en un ambiente propicio, nos permitió dejar el CEPA con una sensación de satisfacción.



“

Manos Unidas es una Organización No Gubernamental para el Desarrollo (ONGD) católica, de voluntarios, que desde 1960 lucha contra la pobreza, el hambre, la malnutrición, la enfermedad, la falta de educación; en definitiva, contra el subdesarrollo y sus causas.

”





En la última semana de enero se instaló la exposición de Manos Unidas en el Faustina. La entrada, el pasillo y la subida al árbol acogieron esta exposición viajera que ha tenido, y sigue teniendo, sus estaciones en la Universidad de León, en distintos centros educativos así como en varias instituciones de carácter público o privado y, como no, en nuestro CEPA. Allí donde haya un compromiso con la disminución del hambre, el desarrollo y la igualdad de género, que es, en definitiva por lo que lucha Manos Unidas, estará esta organización.

Manos Unidas trabaja por “proyectos” y su objetivo no sólo es recaudar fondos para paliar las necesidades de aquellos que carecen de todo. Su función es financiar proyectos que ayuden a comunidades que lo necesitan con formación y proporcionando las herramientas adecuadas e infraestructuras necesarias para salir adelante con su propio trabajo y esfuerzo. Dar peces al que tiene hambre no es eficaz, lo importante es enseñarle a pescar para que no le falte el alimento. Por eso en la exposición se pueden observar imágenes de personas formándose, trabajando en zonas de distintos países y continentes del hemisferio Sur que, careciendo de todo, con la ayuda de esta organización pueden conseguir un pozo que evitará recorrer varios km en busca de agua, una escuela que les ayude a salir del analfabetismo o las semillas apropiadas que crezcan en sus campos cultivados, en su mayoría, por mujeres... por poner algunos ejemplos.

Fomentar el trabajo por medio de cooperativas es vital y la mujer tiene un papel importante porque su trabajo la empodera, la iguala al hombre y la convierte en corresponsable de su familia y su comunidad. La fotografía es un arte que, en este caso, nos transporta a distintos entornos y situaciones, razas y culturas, todas ellas con algo en común y es que vemos unos rostros agradecidos y sonrientes que rezuman alegría y esperanza. Es por ese motivo que me hice voluntaria de MMUU y si puedo aportar algo con mi experiencia en Educación y mi dedicación... ¡yo, feliz de la vida!

Frenar esta desigualdad está en tus manos y en las mías porque céntimo a céntimo se cumplen sueños y gota a gota se forma océano. ¿No pensáis que es injusto que la dignidad de una vida dependa de su lugar de nacimiento? Eso me genera inquietud y más en un día que el calendario lo marca como el día de la Paz. Las palomitas de colores que cuelgan del techo en el pasillo nos contagian la viveza y alegría necesarios en estos tiempos de guerra, a pesar de estar en pleno siglo XXI y creernos tan civilizados. Doy las gracias al Equipo Directivo del “Faustina” y al profesorado que nos facilitó el traslado y el montaje de esta exposición. Espero y deseo que algún detalle haya calado en vuestras almas.



Cinefórum 8 de Marzo Día Internacional de la Mujer

Con motivo de la celebración del 8 de Marzo se desarrolló un cinefórum en nuestro centro con la proyección de la película "Las Chicas de la Lencería".



Por Lidia Getino Llamas
M^a Mercedes Tejerina Lerones



El pasado 8 de marzo, con motivo del Día de la Mujer, se realizó en el CEPA un cinefórum. La película elegida para la ocasión fue "Las Chicas de la Lencería", film dirigido por Bettina Oberli y que representó a Suiza en los Óscar del año 2006.

El objetivo de esta actividad fue abrir un espacio de reflexión sobre la mujer, el envejecimiento activo y el rol de las personas mayores en una sociedad rural y estigmatizada.

La película transcurre en un pequeño pueblo del Emmental suizo y representa la imagen de unas mujeres mayores que rompen barreras para tener autonomía en la toma de decisiones, sin intromisiones ni presiones de grupos o personas.

La protagonista, Martha, no ha podido superar la muerte de su marido y trata de encontrar un significado a su vida. Ha perdido el interés por las partidas de cartas con sus amigas Lisi, Hanna y Fried. Su alegría se ha transformado en soledad, lo que le hace replantearse qué hacer con su vida. Su hijo Walter, el pastor evangélico del pueblo, le sugiere que abandone la tienda que regentaba con su marido y cambie de actividad, de esta forma él podría usar el local para las reuniones de su grupo religioso.

Preocupadas, sus amigas la convencen, a pesar de sus 80 años, de hacer realidad su sueño de ser modista. Es entonces cuando decide abrir una boutique de lencería. Esto da un giro radical a la vida de las cuatro amigas, sumergidas en el ambiente de provincias. Se organiza gran revuelo en el pueblo y los pilares de esa comunidad conservadora se tambalean con la novedad. Mucha gente no ve con buenos ojos los cambios que se están produciendo y suscitan reacciones inesperadas, especialmente la de su propio hijo y la del alcalde conservador del partido tradicional, Fritz Bieri, hijo de Hanni. Aun así, las Chicas de la Lencería no se dejarán intimidar fácilmente.

“

Martha eligió vivir.

Esta luchadora admirable y su grupo de amigas dan una lección de honestidad y respeto a sus familias y a todo el pueblo, y desde ahí empiezan una nueva vida.

Una película divertida que nos anima a perseguir nuestros sueños.





La película transcurre y el tiempo pasa volando. Al finalizar la proyección realizamos un pequeño debate en el que observamos que la mayoría de nuestro alumnado se sensibiliza con las protagonistas, especialmente las mujeres. Las entrañables ancianas conectan con la audiencia que disfruta de cada triunfo de estas luchadoras.

Los personajes, divertidos y tiernos, el paisaje, la fotografía y el guion, ... sencillos; pero la película consigue atraparte y te hace pasar un buen rato.

Independientemente de la edad que se tenga, inunca se debe de perder las ganas de vivir! Y inunca se debe de dejar que otras personas decidan por ti!

Una alumna del centro, M^a Mercedes Tejerina Lero-nes, de la Competencia Cultural y Artística decidió dejarnos su reflexión tras ver la película en el cinefórum. A continuación os presentamos su texto.

“Entretenida historia que sucede en un pequeño pueblo de Suiza, donde reina la tranquilidad que da la monotonía y el conocimiento de la vecindad.

La tranquilidad de este pueblo se ve alterada cuando cuatro mujeres mayores se empeñan en abrir una lencería, para hacer realidad el sueño incumplido de una de ellas.

Película amena con momentos graciosos pero que plantea importantes cuestiones a reflexión: el duelo ante la viudedad; el rehacer la vida; los comportamientos retrógrados y la doble moral; la incomprensión de los hijos hacia sus mayores; la falta de atención y cuidados de los ancianos por parte de sus familias...



Cobra un papel relevante la protagonista, una mujer viuda que pasa de pedir la muerte para juntarse con su marido fallecido, a recuperar las ganas de vivir replanteándose nuevos caminos para seguir adelante, luchando en un ambiente hostil, contra la presión social, e incluso contra su propio hijo para realizar un sueño.

Destaca el valor de la amistad entre mujeres que animándose, apoyándose y superando sus propias trabas, (una de ellas es capaz de sacar el carnet de conducir), alcanzan la victoria final, cuando además de cumplir lo que se proponen, alcanzar un sueño, consiguen también el reconocimiento de la comunidad.

**FICHA TÉCNICA
DE LA
PELÍCULA**

Título original: Die Herbstzeitlosen

Año: 2006
Duración: 90 min.
País: Suiza

Dirección: Bettina Oberli

Guión: Sabine Pochhammer.

Música: Luk Zimmermann

Fotografía: Stéphane Kuthy

Reparto: Stephanie Glaser, Hanspeter Müller, Heidi Maria Glössner, Lilian Naef, Annemarie Düringer, Monika Niggeler, Monica Gubser, Manfred Liechti, Peter Wyssbrod



Ve el tráiler de esta película y descubre algunas cosas interesantes sobre su realización.



Jornadas Micológicas. Las redes sociales en el subsuelo: de Ida y Vuelta.

Una brillante reflexión con motivo de la celebración de las Jornadas Micológicas en nuestro centro.



Por Manuel González Alfayete (PMVO)

Después de las esperadas lluvias de finales de octubre, el monte se cubrió con un abanico de colores y formas variadísimo y muy original.

Al atractivo cromatismo que presentaba las ramas y hojas de hayas, robles, avellanos, contrastando con el verdor de las acículas de los pinos se añadía un manto cubierto de hojas, ramas, bayas, bellotas, etc., como dormidas en un lecho silencioso y húmedo en el que solo se intuía la presencia huidiza y esquiva de distintos animalillos.

Pero los otoños en los bosques son muy animados el suelo se puebla de setas de múltiples formas y colores, como si fuera una auténtica fiesta de disfraces, que emergen, unas veces tímidas, otras descaradamente y así poder mantener una conversación cara a cara entre árboles y carpóforos mucho más amena que entre micelios y raíces.

Y en el mes de noviembre, once alumnos del Aula-Taller de Carpintería y Mueble, “orfebres” de la madera con formón y su sagaz profesor pudimos asistir a las charlas de las Jornadas micológicas celebradas en el Laboratorio de Ciencias del Centro impartida por una profesora del Departamento de Ámbito Científico.



CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)





En el centro de la sala se extendía una enorme mesa repleta de muchas especies de setas clasificadas y etiquetadas, comestibles o no, de diversos colores y formas que fueron recogidas en los días anteriores.

La muestra seleccionada para la exposición era muy amplia y representativa de diversas especies propias de la época otoñal. Pudimos contemplar formas, colorido, aromas y diversos matices con los que Tere supo atraer nuestra atención y embelesamiento. Nos mostró las características que diferencian hongos comestibles de los no comestibles.

Entre los primeros, pudimos apreciar setas como: el Níscalo (*Lactarius deliciosus*), el Boletus (*Boletus edulis* Bull., y el *Boletus pinophilus*), la Seta de Cardo (*Pleurotus eryngii*), Lepistas (*Cicocybes nuda* Bull. y *Lepista personata* (Fries) Cooke), *Tricholoma portentosum*, Champiñón (*A. campestris*), entre otras. Muchas setas comestibles son un alimento saludable y un codiciado manjar. Entre las no comestibles había una buena representación como son: la *Amanita phalloides*, *Amanita muscaria*, *Agaricus xanthodermus*, *Boletus satanas*, Seta de los caballeros (*Tricholoma equestre*), *Lepiotas*. Y otras, comestibles o no dependiendo del tratamiento que reciban como: *Morchella sculenta*, y la *Amanita rubescens*.

Pero para mí, lo más interesante de la charla fue conocer y respetar las curiosas y complejas interacciones que se establecen entre los árboles y los hongos. A centímetros del suelo se teje una poderosa telaraña que forma una red de comunicación subterránea que impacta y contrasta con el silencio que reina en el manto del suelo. Los hongos se han ofrecido para crear un nuevo sistema de notificación, como si fueran verdaderas autopistas mediante las cuales todo el subsuelo recibe al instante rumores frescos de cuanto ocurre en el monte.

A este sistema se le llama *miconet*, el internet de los árboles del bosque y, como si se tratara de la más eficaz y perfecta red de carreteras, árboles y hongos se anuncian y se mandan mensajes de auxilio, ayuda y existencia. Esta asociación simbiótica que forman determinadas especies de hongos con las raicillas de alguna especie de árboles se llama micorriza y es importantísima para conservar las plantas sanas y vigorosas. La compensación es de Ida y Vuelta.

El hongo suministra a la planta el agua y sustancias minerales, además de antibióticos y antioxidantes que el árbol utiliza como medicamentos para defenderse de bacterias, hongos, parásitos y todo tipo de miasmas perjudiciales; la planta cede al hongo la savia elaborada con azúcares y vitaminas y además lo ampara y refugia en sus raíces.

Los hongos son muy valiosos para el medio ambiente y para nosotros. Son capaces de limpiar terrenos contaminados, pueden controlar plagas de insectos como la *Cordyceps militaris* que ataca a las orugas de la *procesionaria*, un insecto muy dañino para los pinos, humanos, incluso puede provocar la muerte de los perros. También tienen valor medicinal y sirven para tratar dolencias y enfermedades, o antibióticos frente a infecciones. Todas las setas, comestibles o no, incluso especies tóxicas son muy valiosas e imprescindibles en el funcionamiento del ecosistema.

Finalizó la exposición con algún consejo útil para todos. Se deben recoger las setas en cestitas de mimbre, pues estas permiten la circulación del aire y la dispersión de las esporas por el bosque, en las bolsas de plástico se rompen las setas y, sobre todo, fermentan por falta de circulación del aire y pueden llegar a convertirse en venenosas. Excepto las setas de cardo y las de chopo, que crecen en sustrato duro, es mejor recoger las setas enteras, realizando una pequeña torsión o giro. No se deben recolectar ejemplares de setas muy viejos o estropeados porque no se pueden comer y además producen muchas esporas necesarias para la multiplicación del hongo en los bosques y campo.

Ha sido interesante esta relación entre la micorriza de los chicos de la madera y el micelio con sus hifas del Departamento del Ámbito Científico. Gracias a los respectivos responsables que propiciaron esta simbiosis.



mgonAlfayate



El reciclaje llama a nuestra puerta

El 20 de diciembre se desarrollaron unas “Aulas de Reciclaje” que supusieron una oportunidad para que nuestro alumnado reflexionara sobre la importancia del reciclaje.



Por Rosa María Pérez García

(M3D1)

Una vez más el reciclaje llama a la nuestra puerta y nos invita a colaborar para lograr un futuro más sostenible.

Como hemos oído en muchas ocasiones, los grandes logros están hechos de pequeños gestos, y en este caso, el pequeño gesto de depositar el envase, el cartón, las pilas... en el contenedor adecuado, puede marcar la diferencia.

Yo vengo de un pueblo pequeño, donde vimos a nuestros abuelos hacer honor a la regla de las tres erres: Reduce, Reutiliza y Recicla, sin necesidad de campaña de concienciación alguna. Todo tenía utilidad y a todo se le daba una nueva vida, una simple lata de conservas podía convertirse en el perfecto bebedero para los pollitos, y a su vez, la tapa curvada y clavada a un palo de madera que hacía las veces de mango se convertía en una pala perfecta para coger grano o mil cosas más. No voy a hablar de porcentajes, ni estadísticas, sino de gestos y de hechos, que nos dicen que echando la vista atrás podemos darnos cuenta de que la forma de actuar de esta sociedad de hoy nos lleva al agotamiento de recursos y a generar muchos residuos... Debemos plantearnos qué planeta queremos dejar a nuestras futuras generaciones.

No caben excusas, ni perezas, intentemos Reducir para tener menos que Reciclar y no olvidemos Reutilizar, lo cual nos lleva a “Repensar” para tomar conciencia del lugar en el que queremos vivir, del estado en que nos lo dejaron y en el que estamos dispuestos a entregarlo.

En la actividad diaria del CEPA valoran esos pequeños gestos vividos desde mi infancia y en los que yo creo. Nos lo recuerdan desde la puerta de entrada con la recogida selectiva de pilas y tapones solidarios. Cada día en las aulas se reduce el uso de papel. Además, el 20 de diciembre, en colaboración con el Ayuntamiento de León, se realizaron en turnos de mañana y tarde unas “Aulas de Reciclaje” tituladas “Reduce, Reutiliza y Recicla también en Navidad”.

La información fue muy interesante y nos regalaron a cada participante unas prácticas bolsas reutilizables: la amarilla para separar envases la azul para separar papel y el embudo para recoger aceites usados fácilmente en una botella.

Yo he salido muy reconfortada de la charla, con la satisfacción de las cosas bien hechas. Para otras personas ha supuesto una toma de conciencia para “repensar” estos gestos tan cotidianos.

Separar correctamente en cada domicilio y depositar los residuos en los contenedores adecuados facilita reciclarlos y convertir esos residuos en recursos.



"REDUCE, REUTILIZA Y RECICLA TAMBIÉN EN NAVIDAD"
CEPA FAUSTINA ÁLVAREZ
AULA B-21

Martes 20 de diciembre 10:40h turno de mañana y
Martes 20 de diciembre 18:20h turno de tarde-noche

Dirigida a **TODO EL ALUMNADO** del CEPA

Charla impartida por: **Dña. Cristina San Juan**
Educatora ambiental

Título: **"Aula de reciclaje"**

CEPA Faustina Álvarez García

CEPA Faustina Álvarez García

pliega en Medio Ambiente

León 20 años

Con la colaboración del:



Día de la Paz. Nuestras pajaritas de la paz

Todos los años el 30 de enero celebramos el Día Escolar de la No Violencia y la Paz. Este año no fue una excepción y se realizó una actividad conmemorativa que llenó nuestro centro de color.



Por Pilar Saludes Fernández

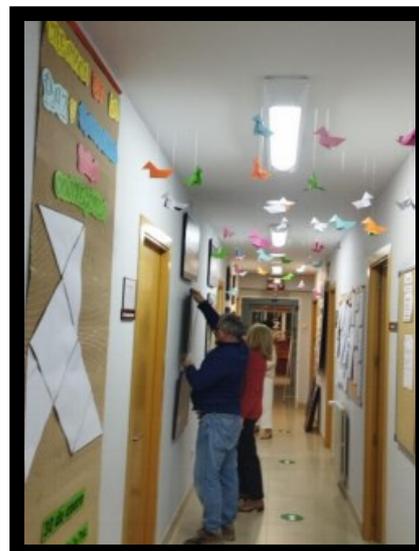


Paz, qué hermosa palabra y qué amenazada en estos convulsos tiempos que vivimos.

En el Faustina queremos aportar nuestro granito de arena, queremos ayudar a reflexionar y al finalizar el mes de enero nos ponemos manos a la obra para celebrar el Día Escolar de la Paz.

La alegría de las pajaritas de papel, alegoría de la paz, inunda nuestro pasillo de entrada y sirve de marco a aquellas otras que acogen las reflexiones resultado del debate en nuestras aulas. Palabras como respeto, igualdad, tolerancia, libertad, sosiego, felicidad y expresiones tales como “Si quieres cambiar el mundo cámbiate a ti mismo”, “Para probar el valor de la paz esta escuela es un producto de ella”, “Todas las obras de amor son obras de paz” las llenan. El tema prosigue en nuestro árbol de la escalera aportando unidad al conjunto con el trabajo de origami de algunos de nuestros alumnos.

Completa la ambientación una exposición, complementada con una conferencia, de Manos Unidas: “Más de sesenta años luchando contra la pobreza y la desigualdad” que ayuda a comprender la relación entre la violencia y la desigualdad en la distribución de los recursos.





CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)

Acto Día del Libro

El 27 de abril tuvo lugar la degustación de un singular Menú Gastroliterario para conmemorar el Día del Libro.



Por Santos Suárez Álvarez



En el Acto celebrado el 27 de abril se pudo degustar un singular Menú Gastroliterario compuesto de los siguientes platos:

En primer lugar, como entrantes, las alumnas de la Competencia de Lengua y Matemáticas nos ofrecieron su receta para ser feliz y Fernando Pérez nos dejó su dieta del amor.

Después del teatro, los alumnos de la Competencia Cultural y Artística N 1 nos ofrecieron otro plato succulento procediendo a la explicación del origen de distintos dichos y frases hechas de nuestro idioma vinculados con la gastronomía.





Llegó el momento del teatro. Primero, degustamos la escena de los molinos de viento con los títeres manejados por Jesús y Miguel, profesores del centro. Después, alumnas de la Competencia Cultural y Artística N1 y Competencias Básicas representaron “El Sueño de Quijana”.



Para terminar, un postre excepcional: Pilar y Eduardo, profesores del centro, interpretaron “Nanas de la Cebolla” de Miguel Hernández. Por último, se hizo entrega de los premios del IV Concurso de Microrrelatos.



Plan Fomento de la Lectura

“La buena comida anima a la lectura, aunque sea del libro de recetas para hacerla”.



Por Rocío Reyes Castro Martínez



Imaginaros un banquete literario donde se encuentren reunidos autores de distintas épocas. Con las propuestas realizadas a través de los diferentes departamentos, y a medida que ha ido avanzando el curso, hemos ido sirviendo el menú en nueve platos, girando en torno a una buena comida y bebida. Esta mesa imaginaria está cubierta por un mantel en color salmón, a la entrada del centro, que permitirá a los comensales degustar los platos que deseen, de forma presencial y en el Aula Virtual. Disfrutando así de los fragmentos de textos propuestos de diferente autoría, época y estilo. Todos ellos literarios, aunque ausentes muchos comensales, pues estamos limitados por el tiempo, donde se desarrolla el Plan de Animación a la Lectura de un curso escolar 2022/23. El éxito de haber degustado este menú nos va a garantizar la animación de la lectura realizada a lo largo de todo el curso, planificado por un lado y por otro realizado al azar cuando las efemérides cercanas necesitaban de un plato contextualizado.



RANKING DEL RETO ¿A QUÉ AUTOR TE SABE EL TEXTO?

1. Lucila Cano López (CB)
2. M^a Carmen Sánchez Gutiérrez (CA1V)
3. Myriam Suárez Fernández (CA1D)
4. M^a Pilar López Bergareche (CA1V)
5. M^a Adoración González Cerezas (CA1V)
6. Laudisa Malagón (C2VO)
7. Vicente Fernández García (TSVO)
8. Avilia Alegre Pellitero (PSVO)
9. Natalia Galindo Blanco (M3NO)

¡ENHORABUENA Y GRACIAS POR PARTICIPAR!

En la cocina puede haber retraso, lo cual incita a la conversación sobre los platos degustados y los que faltarán por degustar... y la posibilidad de que el anfitrión se levante, levante su copa e improvise un discurso.

Esta literatura nos ha permitido saborear la ausencia de comida manifestada por un comprometido Miguel Hernández con su “Nanas de la cebolla”; y deleitar paladares con asuntos sencillos y cotidianos como la “Oda al vino” cocinada por el romántico Pablo Neruda. Unos entrantes que abren el apetito para que el resto de los comensales se terminen sentado en la mesa.

Con los primeros platos hemos podido degustar la asociación de la comida y los actos culturales. Reuniones navideñas que nunca han perdido el lugar relevante por el sencillo hecho de que el acto de comer y la comida suponen un aspecto evidentemente cultural. La reunión familiar de Alejandro Palomas en “Una madre” nos deleita con la comida en la literatura actual. Con la famosa anécdota sobre Esopo y un plato de “La lengua” del fabulista Jean de la Fontaine digerimos que no hay nada de casual en la relación entre el lenguaje y la comida; flacucho y débil estaría el lenguaje en la formación de palabras y textos si la boca solo fuera órgano de habla y respiración y no al mismo tiempo como órgano de la comida como afirma Feuerbach.





MENÚ DEGUSTACIÓN

ENTRANTES:
 NANAS DE LA CEBOLLA (1939)
 Miguel Hernández
 ODA AL VINO, en "Odas elementales" (1954)
 Pablo Neruda

PRIMEROS:
 UNA MADRE (2014)
 Alejandro Palomas
 LA LENGUA, de "Vida de Esopo el frigio", en
 Fábulas (1668)
 Jean de La Fontaine

SEGUNDAS:
 ARROZ CON MENUDILLOS de "Fortunata y
 Jacinta" (1887)
 Benito Pérez Galdós
 PARA TODOS HAY en "Historias de la vida
 del Buscón llamado don Pablos, ejemplo de
 vagabundos y espejo de tacaños" (1626)
 Francisco de Quevedo
 BOEUF EN DAUBE, en "Al faro" (1927)
 Virginia Woolf

POSTRES:
 BUÑUELOS, PASTELES Y CAJA DE
 CONFITURAS de "La tierra de Jauja", en
 "El Deleitoso" (1567)
 Lope de Rueda
 PIJAMA DE MICRORRELATOS: "Agosto",
 "La manzana", "El nacimiento de la col",
 "Té y café", "Sobremesa o fin del mundo" y
 "La última cena".
 Federico García Lorca, Ana María Shua,
 Rubén Darío, Slawomir Mrozek, Eloy Tizón,
 y Ángel García Galiano.

¡LEE Y SABOREA!
 CURSO 2022/23

Para los segundos iniciamos el paladar con una inclusión de recetas en la ficción de la literatura realista de Pérez Galdós para enamorar o desenamorar en su "Arroz con menudillos" de "Fortunata y Jacinta" con las ventajas que ofrece comer bien y bien acompañado con una buena receta, en contraposición con las desventajas del egoísmo que genera el acto de comer solo como bien sabían los pícaros en "Para todos hay" en "El Buscón" de Francisco de Quevedo. España hace de su escasez un género literario, la picaresca con un Don Quijote que comulgaba para tener algo en el estómago.

La escritura de los primeros libros de cocina y marca registrada de los pioneros restaurantes franceses nos adentra en la sofisticada cocina que hemos visto reflejada en la literatura femenina, fuera de los fogones de la casa, deleitándonos con reivindicativo texto de la británica Virginia Woolf en su "Boeuf de Daube" de "Al Faro" para conmemorar el Día de la Mujer, dejándonos el legado de las necesidades de la mujer de "Independencia económica y personal, o sea, una habitación propia".

Para los postres hemos catado la ausencia de la legendaria abundancia del "La Tierra de Jauja" con la obra dramática del versátil dramaturgo español Lope de Rueda, donde podemos jactarnos que España revolucionó la cocina europea gracias a la inclusión de todo tipo de alimentos novedosos incorporados de las Américas.

Para finalizar, hemos disfrutado de un "Pijama de microrrelatos" en búsqueda de brevedad y el sabor preciso haciendo una reverencia al instaurado Concurso de Microrrelatos del centro y del final de curso en "Agosto" de Federico García Lorca, del ocurrente atrevimiento literario de "La manzana" de Ana María Shua, de la influencia de la belleza del sabor en "El nacimiento de la col" de Rubén Darío, de la impertinente privación de libertad de la comida cual poliamor defendido en "Té y café" de Slawomir Mrozek, de la síntesis de la existencia con "Sobremesa o fin del mundo" de Eloy Tizón y de la asombrosa perspicaz, "La última cena" de Ángel García Galiano.



Álbum Fotográfico de Actividades y Actos del centro

A lo largo de este curso académico se han realizado distintas actividades y actos. Se presenta a continuación una reseña de algunas de estas actividades y actos que entran a formar parte de nuestro álbum.



Por Equipo de Redacción



ACTIVIDADES DEL CENTRO



CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)



CHARLA-COLOQUIO



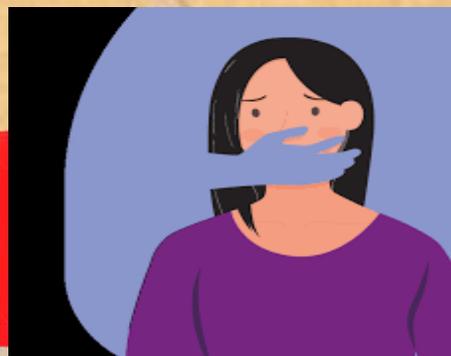
ADAVAS
ASOCIACION DE AYUDA A VÍCTIMAS DE
AGRESIONES SEXUALES Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

Ponente: Lucía Lorenzana Fernández

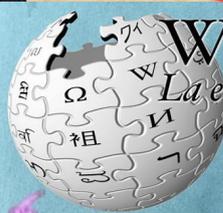
Los días:

- El lunes 24 de octubre a las 12:20 h.
- El jueves 27 de octubre a las 19:10h.

Lugar de celebración: aula B22



El 24 de octubre tuvo lugar una Charla-Coloquio en torno al espinoso tema de la violencia doméstica.

WIKIPEDIA
La enciclopedia libre
en el



CEPA
Faustina
Álvarez
García

Jueves 9 de marzo de 2023

17:30 h Charla divulgativa SALÓN DE ACTOS Acceso libre	18:30 h Taller de edición AULA INFORMÁTICA Plazas limitadas Solicitudes hasta 2/marzo:
---	--



El 9 de marzo se desarrolló una Charla informativa sobre la Wikipedia así como un taller de edición.





El Día Internacional de la Mujer tuvo también un lugar privilegiado en nuestro calendario con conferencias como la de Nary Lyn.

DÍA DE LA MUJER

CEPA Faustina Álvarez García

LA HISTORIA DE NARY LY:
CÓMO UNA NIÑA DE LOS CAMPOS DE LA MUERTE CORRIÓ UNA MARATÓN OLÍMPICA E INSPIRÓ A SU NACIÓN DEVASTADA.

LUNES 6 DE MARZO HORA 12:00

SALÓN DE ACTOS

NARY LY
SUPERVIVIENTE,
CIENTÍFICA OLÍMPICA





CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)

La educación es la vacuna
contra la violencia y la
ignorancia

Si permites que en las
brillarás, el amor es una flor que
nunca hay que
"REGAR"

UN MURO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

HAY TANTO CIELO
PARA VOLAR....
NOTE DEJES ENJAULAR...



EL RESPETO Y LA COMUNICACIÓN
SON LA CLAVE PARA ESTAR EN
ARMONIA etc.



El 25 de noviembre nuestros
alumnos dejaron su mensaje en
el muro contra la violencia de
género.



El 28 de febrero alumnos de la
Competencia Cultural Nivel 2 y
del Módulo 2 de la ESPA partici-
paron en sendos talleres organi-
zados dentro del marco de Ex-
pociencia.





CONCURSO Diseño de la Portada para nuestra Revista



María Adoración González Cerezales, alumna de la Competencia Cultural y Artística N1, presentó el diseño de la portada que resultó premiado. Una portada en la que podemos constatar las dotes creativas de su creadora. ¡Enhorabuena!





CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)



El 21 de marzo un grupo de alumnos de Enseñanzas Iniciales y ESPA de nuestro centro visitaron Astorga. Pudieron comprobar el gran legado monumental de la ciudad maragata así como uno de los museos más conocidos, el Museo del Chocolate.



El 25 de abril alumnos de M3D2 visitamos el MUSAC. ¡Os animamos a visitar el MUSAC! Es muy entretenido y divertido. Hay muchas obras interesantes y podéis echar a volar vuestra imaginación y sacar vuestras propias conclusiones sobre el arte. Lo aconsejamos para que el arte os haga “volar la cabeza”. En nuestro mundo hay belleza, arte... ¡Debemos acercarnos a ello!

Brian Álvarez García

Rubén García Miranda





SELLO AMBIENTAL



Centro Educativo **Sostenible**
CASTILLA Y LEÓN

Nuestro centro, como centro educativo sostenible, ha participado en distintas actividades coordinadas por la profesora M^a Teresa Crespo destinadas a promover la conciencia ecológica de nuestro alumnado. Una de ellas consistió en la colaboración con el grupo "Amigos del Mocho" implicado en la limpieza del río Bernesga.

GACETA FAUSTINA: UNA PROPUESTA DESDE EL TALLER DE PRENSA

Este curso el alumnado del Taller de Prensa junto con el de la Competencia Cultural N1 ha participado en la realización de una Gaceta Digital destinada al alumnado del centro para promover su competencia lecto-escritora. Se publicaron dos números de esta Gaceta: una con motivo del 8 de marzo (Día Internacional de la Mujer) y otro con motivo del 5 de junio (Día Internacional del Medio Ambiente).





BIBLIOTECA DEL CENTRO Y PLAN DE FOMENTO DE LECTURA



La cocina de la biblioteca se enriqueció con obras de fácil lectura en las que la comida forma parte del argumento o llega a ser uno de sus personajes. Así la chef nos preparó un “Pan de limón con semillas de amapola” para “el Club de los gourmets” donde también “La mafia se sienta a la mesa”. Al calor disfrutamos de unas setas cultivadas con “Unas gotas de aceite” para darnos “El festín de Babette”, maridado con “La Cata” mientras suena la “Rapsodia Gourmet”. Y de postre, “el Club Cupcake” nos sirvió un “Como agua para el chocolate”.





Visita el Padlet del Plan de Fomento de la Lectura con los comensales presentes, platos y asistentes a la degustación para deleite posterior.



Con motivo del Acto del Día del Libro, los pasillos del centro fueron decorados. Entre los distintos motivos de decoración, se elaboró un mural con recetas propuestas por los propios alumnos así como la propuesta de distintas "recetas literarias" en las que la gastronomía presente en distintas obras literarias cobra protagonismo.



También puedes recrearte lúdicamente a través de este QR para superar los retos gastroliterarios que te proponemos este curso.





III Congreso Estatal de Educación de Personas Adultas

Bajo el lema “Un derecho a nuevas oportunidades” se desarrolló en Alicante el III Congreso Estatal de Educación de Personas Adultas. La autora nos presenta los temas que se debatieron en el mismo.



Por Lidia Getino Llamas



Los días 24 y 25 de marzo de 2023, la Consejería de Educación Cultura y Deportes de la Generalitat Valenciana organizó el III Congreso estatal de Educación de Personas Adultas.

El congreso se celebró en formato híbrido con participación presencial o en línea, en la Facultad de Educación de la Universidad de Alicante. Este evento dio continuidad a los espacios de diálogo, debate y convivencia abiertos por los dos congresos precedentes: el I Congreso Estatal de Educación de personas adultas, organizado por la Comunidad de docentes de educación de personas adultas y el II Congreso realizado en 2022 por el Centro Autonómico de Formación e Innovación (CAFI) de Galicia en Santiago de Compostela.

Este congreso ha tenido dos objetivos claros:

- Poner en valor proyectos de futuro e iniciativas innovadoras que giran alrededor de seis áreas de debate inspiradas en el Marco de Acción de Marrakech 2022: analizar cuestiones referidas a marcos y acuerdos de gobernanza, sistemas educativos para personas adultas, calidad del aprendizaje, inclusión socioeducativa, dominios de aprendizaje y cooperación estatal e internacional.
- Reflexionar conjuntamente y compartir propuestas, experiencias y estrategias que contribuyan a fortalecer la red estatal de EPA.

El congreso tuvo como elemento cohesionador “el río”, a través de esta metáfora se pretendió hermanar a todas las comunidades de docentes de adultos del estado español, además; “el río” se convirtió en la alegría que trasladó a los asistentes de un espacio a otro, de un lugar a otro, de una sesión a otra, ...

La ponencia inaugural “Perspectivas de Futuro de la Educación de Personas Adultas” corrió a cargo de D. Lucio Calleja Bachiller, subdirector general de Ordenación Académica del Ministerio de Educación y Formación Profesional. Después de una pequeña pausa, tuvo lugar la ponencia marco “Educación de Personas Adultas y ecosistema educativo: la gobernanza como condición de posibilidad” defendida por

III CONGRESO ESTATAL EPA

un derecho a nuevas oportunidades

ÀREA INSTITUCIONAL

LUCIO CALLEJA BACHILLER
Ministerio de Educación y Formación Profesional



ÀREA 1

MIREIA CIVÍS ZARAGOZA
Universitat Ramon Llull



ÀREA 2

DAVID MALLOWS
University College London



ÀREA 2

ANTONIO RODRÍGUEZ MARTÍNEZ
Universidade de Santiago de Compostela



ÀREA 3

JOSÉ BELTRÁN LLAVADOR
Universitat de València



ÀREA 4

INMACULADA HURTADO GARCÍA
Universitat d'Alacant



ÀREA 5

FIDEL MOLINA-LUQUE
Universitat de Lleida



ÀREA 6

PURIFICACIÓN LLAQUET BALDELLOU
Ministerio de Educación y Formación Profesional





D^a.Mieria Cívís Zaragoza, doctora en Pedagogía y Profesora de la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad Ramón Llull. Se completó la jornada de mañana con un laboratorio de ideas y la inauguración de la sala de exposiciones para los asistentes en modo presencial, y los que nos encontrábamos on line, realizamos el visionado de algunos videos y experiencias.

La sesión de la tarde se inició con una ponencia marco, “Bases profigurativas de educación intergeneracional: propuestas para un envejecimiento sabio y activo” de D. Fidel Molina-Luque, catedrático de Sociología de la Universidad de Lérida.

Seguidamente tuvo lugar una mesa redonda con la temática “Reinventar la EPA en entornos rurales: enriquecernos para crear ciudadanía y comunidad” en la que estaban representados centros de adultos rurales de Alcañiz, Tarazona, Teruel, Cuidad Real, Agullent y Canals. La primera parte de la tarde concluyó con una serie de diálogos en aulas simultáneas y el visionado de videos.

En la segunda parte, dos ponencias marco, la primera de ellas “La ciudadanía adulta en la política de Educación de Personas Adultas” de D. David Mallows, profesor asociado de la University College of London y la segunda, “Los programas universitarios para mayores. Una respuesta de la universidad a la demanda de educación a lo largo de la vida” de D. Antonio Rodríguez Martínez, profesor de Teoría e Historia de la Educación de la Universidad de Santiago de Compostela y presidente de la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores.

Terminó esta primera e intensísima jornada con la mesa redonda “Programas de Mayores en las universidades valencianas = Reto + Oportunidad” a cargo de las representantes de los programas universitarios de las universidades públicas valencianas.

El sábado, día 25 de marzo, se inició el congreso con la ponencia marco “Agrupaciones educativas en el aprendizaje y la educación de las personas adultas” de D^a. Purificación Llaquet Baldellou, subdirectora general de Cooperación territorial e Innovación Educativa del Ministerio de Educación y Formación Profesional.



Tras esta ponencia hubo un intercambio de “Experiencias de cooperación intercentros en la educación de personas adultas” y el coloquio “Marcos de cooperación en el aprendizaje a lo largo de la vida”. A media mañana, se celebró la última ponencia marco, “Desde los márgenes: la inclusión socioeducativa como premisa” de D^a. Inmaculada Hurtado García, profesora adjunta doctora de Antropología de la Universidad de Alicante. Concluye el congreso con la mesa redonda “La EPA penitenciaria, encrucijadas y realidades” en la que intervienen docentes de los centros penitenciarios El Dueso, Lledoners y Madrid.

Finalizado el III Congreso Estatal de Educación de Personas Adultas, muchas ideas sobre las que reflexionar y nos preguntamos, ¿seguirá fluyendo “el río” el curso que viene?



ACTIVIDADES DEL CENTRO



Jubilación de Jesús Mateo García Martínez

Nuestro compañero Jesús, después de toda una vida dedicada a la enseñanza, se ha ganado mercedadamente el ansiado jubileo. Todos recordaremos siempre su entusiasmo y su agudo sentido del humor.



Por Santos Suárez Álvarez 

Cumplidos los 60 años el 24 de diciembre, le llegó la hora de la jubilación. Jesús ha impartido clases de inglés ininterrumpidamente desde septiembre de 1986, es decir durante algo más de 36 años. Muchos años en los que no han faltado entusiasmo, esfuerzo y la satisfacción por el deber cumplido.



¿Cuáles han sido los hitos más importantes en tu trayectoria profesional?

Recién terminados mis estudios en la Universidad de Salamanca en Julio de 1986, comencé, un par de meses después, a impartir clases vespertinas de inglés en la academia de idiomas Accésit, ya desaparecida, en la calle Villafranca de nuestra ciudad. En enero de 1987, y sin abandonar la academia, comencé a trabajar por las mañanas en el Colegio de las Discípulas de Jesús. Ese mismo año me fui a dar clases de inglés al colegio Santa Bárbara de Santa Lucía de Gordón, entonces dependiente de la Hullera Vasco Leonesa y dirigido por los Hermanos Maristas. Allí permanecí tres años hasta que, en octubre de 1989, comencé a trabajar en el Instituto Valles del Luna de Santa María del Páramo. Al final de ese curso, aprobé las oposiciones de agregados de instituto. En expectativa de destino, trabajé un año en el Instituto Legio VII y al año siguiente me incorporé definitivamente al Instituto Valles del Luna de Santa María del Páramo donde permanecí durante 25 años hasta 2013, año en el cual me trasladé a mi último destino, que no es otro que nuestro querido CEPA Faustina.

¿Siempre tuviste clara tu vocación como docente? ¿Ha habido algún momento que te hubiera gustado dedicarte a otra profesión?

Como todos los niños y adolescentes, barajé diversas posibilidades profesionales tan dispares y románticas como regentar una confitería o tienda de caramelos, ser aviador, minero, ir a la guerra, ser futbolista, agricultor y un sinnúmero de otras tantas que ya no recuerdo y cada una de ellas tan breve y efímera como la anterior. Pero siempre tuve claro que quería ser maestro. Cuando era niño, la figura de nuestros maestros y maestras me impresionaba. Desde lo alto de sus tarimas me parecían sabios y todopoderosos. A los 15 años, y por consejo de uno de mis admirados profesores de inglés, Eddy Sheehy, que me recomendó estudiar filología inglesa, decidí definitivamente cuál iba a ser mi profesión.

Cuando uno se dedica a la misma labor toda la vida, no cabe duda que en algún momento puede invadirnos el tedio de la rutina. Es legítimo y lógico, y seguramente nos pasa a todos. Posiblemente me hubiera gustado probar otras actividades y campos diversos porque en el fondo todos tenemos habilidades secretas que nos habría gustado desarrollar. No obstante, siempre me consideré un privilegiado realizando la labor a la que he dedicado toda la vida.

Después de tantos años, ¿qué cosas te ha aportado tu experiencia como docente?, ¿Cuáles son las principales lecciones que has aprendido?

Sin duda la más importante ha sido la de ir reconociendo y aceptando las diversas capacidades de nuestro alumnado e intentar ser justo a la hora de evaluarlos de acuerdo con esas capacidades.

La lección más evidente ha sido la de poco a poco ser consciente de lo anterior y sobre todo, transigir con esa diversidad. Uno de los objetivos más importantes para mí como docente, ya que lo sufrí en mis propias carnes como alumno, fue el de tratar siempre de evitar el aburrimiento y el tedio en mis clases.

¿Cuáles han sido los principales retos que tuviste que afrontar en el ejercicio de tu profesión?

Seguramente el de procurar siempre actualizarme y adaptarme a nuevos métodos de enseñanza y nuevas tecnologías. También el ser capaz de adaptarme a las distintas edades de nuestro alumnado tanto en la enseñanza convencional como en el centro de adultos. Y por supuesto, la responsabilidad de formar parte de varios equipos directivos.





¿Cuáles son las principales satisfacciones que te ha reportado el ejercicio de tu trabajo como docente?

La principal, sin duda, es encontrarme unos (en algún caso muchos) años después con exalumnos por la calle a los que ya cuesta reconocer y recordar sus nombres, y que me saluden con cariño y con la mirada llena de agradecimiento. Esta es la principal. Otras obviamente son la de dedicarme a lo que me gusta pues, además de procurarme mucha satisfacción, me da de comer y también porque me proporcionaba un poco de tiempo libre en verano, Navidad y Semana Santa.

Hablemos ahora de tu experiencia en el Faustina, ¿Cuántos años has estado en el centro? ¿Cómo ha sido tu experiencia? ¿Qué diferencias encuentras en la Educación a Adultos respecto a otro tipo de enseñanzas?

Han sido algo más de 9 cursos desde 2013 hasta diciembre de 2022. Mi experiencia en este centro ha sido maravillosa, por el alumnado, por los compañeros y compañeras con quien he tenido la inmensa fortuna de coincidir, tanto en mi Departamento como en el resto del Claustro. Y por el fabuloso ambiente de trabajo que siempre hemos respirado entre el profesorado y el equipo directivo.

Las diferencias de la enseñanza en institutos de adolescentes y la Educación de Adultos, sobre todo en idiomas modernos, son evidentes. Es necesario ser paciente y transigente ya que el aprendizaje de una lengua extranjera es mucho más complejo en la edad adulta.

Supongo que en tantos años habrás acumulado anécdotas en tu trabajo y relación con los alumnos y compañeros. ¿Podrías contarnos alguna?

La anécdota más agradable es sin duda, el haber tenido de compañeros de trabajo en el Faustina a tres exalumnos del año que impartí clases en el Instituto Legio VII en 1990: nuestra actual secretaria, Maribel Rodríguez, César Villanueva y Natacha Romo. Tuve el inmenso placer de coincidir con ellos el curso 2018-2019. Fue un orgullo y un placer enormes compartir claustros, reuniones, actividades extraescolares y celebraciones tras haber sido alumnos míos de inglés unos cuantos años antes.

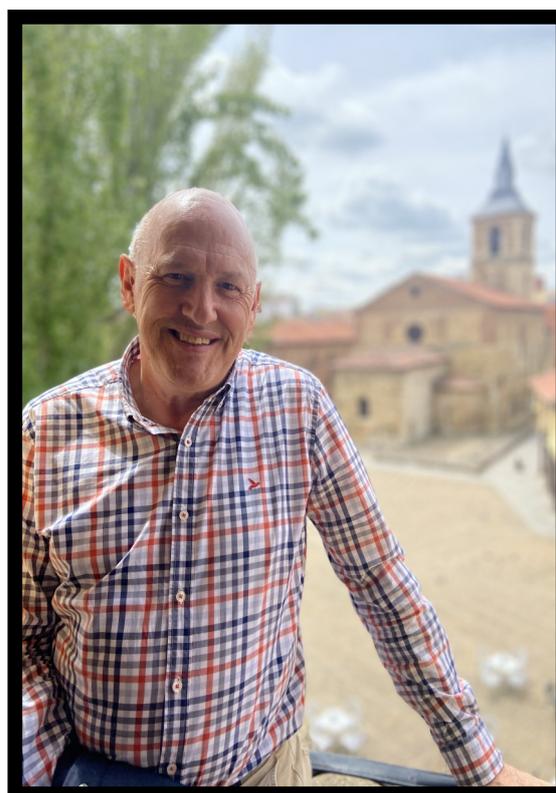
Cuéntanos ahora algo de ti. ¿Cuáles son tus principales hobbies?

Me gusta hacer de todo. Practicar todo tipo de deportes, aunque últimamente y por problemas físicos no he podido disfrutarlo como yo quisiera, me gusta cuidar de mi casa del pueblo, tomar unas cervezas con los amigos, la ebanistería y cualquier tipo de manualidad, la familia, los amigos y de vez en cuando no hacer nada de nada.



En esta nueva etapa de tu vida, ¿qué nuevos proyectos te gustaría afrontar?

No tengo ningún proyecto reseñable. Quizá me conforme con tomarme la vida con tranquilidad, disfrutar de mi familia, de mis amigos y adaptarme a lo que vaya viniendo con tranquilidad.



Jubilación de Isidora González Fernández

Isidora González Fernández se jubila después de toda una vida laboral que califica como gratificante y cuyos últimos años han transcurrido en el marco de nuestro centro educativo.



Por Santos Suárez Álvarez



Esta jubilación nos ofrece una buena oportunidad para conocer un poco más a Isidora González Fernández, una de las ordenanzas de nuestro centro. Sus ojos se iluminan cuando habla de sus pasiones: la historia, el arte... Especialmente siente verdadera pasión por uno de los monumentos claves de nuestro patrimonio artístico: San Miguel de Escalada. Un monumento que tuvo la oportunidad de conocer bien durante una de las etapas en su trayectoria profesional.

Isidora empezó su trayectoria laboral en 1987 trabajando como Personal de Administración y Servicios (PAS). Posteriormente, sacó una plaza como gobernante. No tardaría en disfrutar de una de las etapas más satisfactorias de su carrera trabajando durante once años en el Monumento de San Miguel de Escalada. Desde el año 2011 recaló en nuestro centro educativo.

¿Qué cambios más significativos has encontrado en nuestro centro educativo a lo largo de todos estos años?

Se pueden percibir algunos cambios en lo relativo al perfil del alumnado. Creo que vienen ahora con más estudios y preparación. Pero no se pueden establecer generalizaciones porque tenemos un alumnado muy diverso y heterogéneo. Cuando miras los expedientes te das cuenta de las complejas realidades con las que han tenido que bregar en su día a día. Hay situaciones e historias personales muy duras...

En tu ámbito personal, ¿cuáles son algunos de tus hobbies?

Me encanta nadar, andar, el contacto con la naturaleza. Estoy apuntada a un grupo de trekking.

Cuando se habla de San Miguel de Escalada, monumento en el que estuvo trabajando durante más de una década, los ojos de Isidora se iluminan. ¿Cómo fueron esos años?

Muy buenos, porque venían muchos extranjeros maravillosos.... Los alemanes vienen a San Miguel Escalada sabiendo a donde venían. El arte mozárabe es extraordinario aunque los leoneses no lo valoramos como se merece.

Creo que has escrito un libro sobre San Miguel de Escalada. ¿Cómo surgió la idea de escribir un libro?

A mí me ha gustado siempre escribir. Hacía como un diario de mi trabajo allí. Un día un responsable de la Editorial Escudo de Oro me comentó que por qué no

Me encanta la relación con el público. Se aprende muchísimo. No he tenido ningún problema. He aprendido mucho con vosotros.

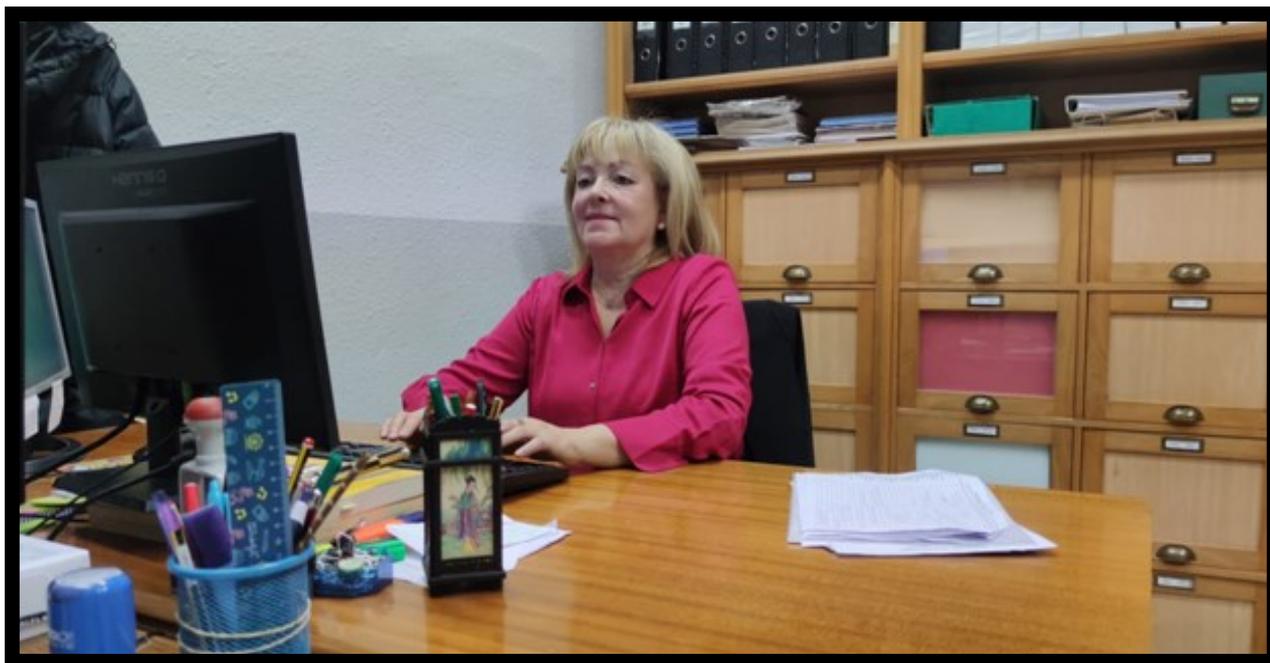
escribía mis anécdotas y mi experiencia en San Miguel de Escalada y de ahí salió el libro.

¿Qué secretos guarda nuestra joya del mozárabe?

Se trata de un monumento único que nos ofrece una multitud de aspectos destacables. Es bien conocido la belleza de los arcos de herradura del pórtico meridional. El fuste de las columnas son de mármol y en muchos casos son de origen romano. También es interesante destacar que la función de este famoso pórtico resultaba penitencial, estando destinado en un primer momento a aquellos fieles que no podían penetrar en el interior del templo por haber cometido algún tipo de pecado.

Otro aspecto de gran interés tiene que ver con la orientación del propio edificio, a igual que ocurre con otro tipo de monumentos similares. Esta orientación hace posible que en el solsticio de verano el sol se coloque sobre el eje longitudinal del templo, penetrando por la ventana del hastial occidental iluminando el espacio reservado a los presbíteros. Durante mi estancia en San Miguel Escalada pude comprobar cómo muchos turistas, especialmente alemanes, acudían para observar este efecto simbólico de la luz en el interior de un recinto tan singular como San Miguel.





Otro elemento singular de este maravilloso edificio tiene que ver con el iconostasio, en el que se aprecia una triple arquería de herradura sustentada por columnas de distinto color (una más blanquecina y otra más oscura) que presentan también su lectura simbólica. Este iconostasio servía para delimitar el espacio destinado a la celebración litúrgica (mediante la disposición de velos, cancelas o puertas) en la antigua tradición hispánica. Y tampoco podemos olvidarnos de esas otras joyas mozárabes vinculadas a este monumento como el famoso Beato de San Miguel Escalada, lamentablemente exhibido en la actualidad en la biblioteca Pierpont Morgan de Nueva York tras una azarosa historia tan compartida por otras piezas de nuestro patrimonio.

Veo que eres una entusiasta de la historia y el arte. ¿Cómo has canalizado esta inquietud a lo largo de estos años?

Durante toda mi vida laboral he dedicado al menos 15 días de vacaciones para formarme realizando cursos sobre diversos temas históricos y artísticos. He realizado un máster en Egiptología, materia realmente excitante. También he realizado muchos cursos sobre la Edad Media. *(Mientras habla puedo constatar distintos cursos sobre personajes tan relevantes para nuestra historia como Alfonso VI así como de otros grandes temas de la historiografía medieval).*



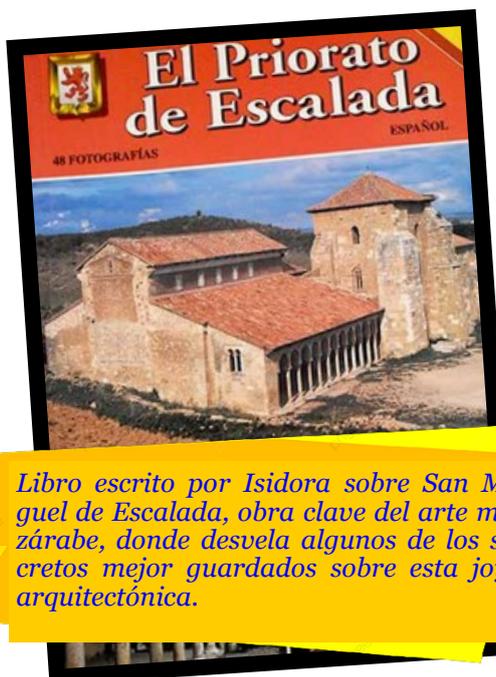
¿Qué piensas que vas a echar de menos del CEPA?

Las tertulias con los compañeros, de la gente en general... En 11 años he conocido gente maravillosa. Vengo a trabajar contenta. Son 41 años de vida laboral y ya es hora de descansar aunque me da pena dejar el CEPA. Me acordaré de vosotros.

¿Y qué piensas hacer con tu nueva vida de jubilada?

El próximo curso me incorporaré a la Universidad para terminar el Grado en Historia de Arte que por circunstancias personales no he podido acabar.

Echaremos de menos a Isidora. Se va con la satisfacción del trabajo bien hecho. Mucha suerte en tu nueva etapa vital.



Libro escrito por Isidora sobre San Miguel de Escalada, obra clave del arte mozárabe, donde desvela algunos de los secretos mejor guardados sobre esta joya arquitectónica.



M4D2

**JORGE RAMOS
PISABARRO**

**¿Qué les dirías a aquellos que se plan-
tean continuar sus estudios en el CEPA?**

“¿Qué será de mí?”, pensaba cada vez que veía a un vagabundo. Por aquel entonces tenía esa idea tan metida en mi cabeza, que la mitad de la poesía (si queréis llamarlo así, yo lo llamo desahogo mental) que escribía por entonces reflejaba mi posible futuro, viviendo en la calle, pidiendo limosna, etc. Fui un fracaso escolar y el tipo de sistema que rige en el mundo no acepta a fracasados en gran parte de puestos de trabajo.

25 años de mi vida suspendiendo la gran mayoría de asignaturas y hoy escribiendo esto, el 14 de junio de 2022, me hago más de una pregunta. ¿No encajo en su sistema? ¿La educación en España debería ser de otra manera? ¿Fallé yo? ¿Falló el sistema educativo? ¿El centro al que fui o los profesores que tuve? Todo eso da igual, porque lo he conseguido. Y más aún que voy a conseguir. Y si yo he podido, cualquiera en mis condiciones también puede. Y si en mi mano está el poder de cambiar algo en este mundo para mejor, lo haré, aunque tenga que hacer el mal para conseguir el bien...

M4D1

**IZÁN PUENTE
FIDALGO**

Me llamo Izan, tengo 18 años y desde el primer día que llegue tenía claro mi objetivo, sacarme la ESO en la Escuela de Adultos. Ha sido una experiencia inolvidable, no se compara a ningún instituto y, aunque haya estado dos cuatrimestres para poder tener el título, he hecho muchas amistades.

Al principio estaba un poco nervioso, gente nueva, profesores nuevos, todo nuevo en general. Lo que más me ha gustado de esta experiencia ha sido que, si repites porque te han quedado una o dos asignaturas, las que has aprobado te quedan guardadas y no tienes que repetir las como en cualquier instituto, solo tendrás que venir a por las que has suspendido. Y al haber terminado la ESO quiero meterme a una FP de Grado Medio de Mecánica para estudiar por fin lo que me gusta y trabajar en ello.

SUMARIO
Objetivo Cumplido

Presentación



En esta sección incluimos el testimonio de alumnos de nuestro centro que han conseguido sus objetivos académicos. Un estímulo para todos aquellos que emprenden un camino, el de su formación, que siempre merece la pena.

M4D1

**ALEXANDRA
ADRIANA OBLÚ**

He de empezar este artículo agradeciendo al equipo del CEPA su implicación conmigo, ya que esto me ha aportado muchísimo a nivel personal y ha sido un punto de apoyo importante para conseguir mi objetivo. Si soy sincera... no ha sido fácil. Se me han presentado muchas dificultades a lo largo del curso: muchas veces perdí la confianza en mí misma, muchas veces que he pensado en abandonar, he sufrido ansiedad, preocupación... Pero aprendí a confiar en mí y en mis capacidades. Y hay una verdad absoluta: con ganas y motivación todo se consigue. Solo tienes que creer. He de agradecer, también, a mi familia el hecho de que nunca dejara de apoyarme y de creer en mí. Y a mis amigos, por darme fuerzas cuando lo veía todo negro. ¡TODO ES POSIBLE!

M4D1

**GUSTAVO
FUENMAYOR**

Diré muy brevemente qué ha significado para mí cumplir mi objetivo y conseguir mi título de la ESO. Mi experiencia en el último cuatrimestre de la ESPA ha sido interesante. He aprendido mucho en diferentes materias, como Matemáticas, Historia o Literatura. También he mejorado mi capacidad de organización y gestión del tiempo, además de la importancia de la educación para seguir avanzando en la vida académica.



M4D1

DAIANA NADINA LUPULESCU

Mi nombre es Daiana, tengo 25 años y empecé haciendo la ESO en Tarragona, que es donde aprobé el primer curso. Después me mudé a Austria y allí hice el resto de los cursos de la ESO, pero además también tuve que aprender el idioma de dicho país, que es el alemán.

No llegué a seguir estudiando por el motivo de ser joven y querer trabajar e independizarme. En Austria estuve trabajando en varias empresas, en diferentes puestos de trabajo y a la larga me sentía muy inferior al resto de gente y tampoco me gustaba el idioma.

Entonces fue cuando decidí volver a España y homologar el título de la ESO de Austria, pero me lo denegaron, por lo que me desanimé muchísimo. Pero, gracias a mi familia y a mi pareja que me animaron mucho, decidí volver a hacerlo. Es verdad que al principio era duro, como todo en la vida, pero hay que mirar el lado positivo de las cosas y, por fin, lo he conseguido; estoy muy orgullosa de mí misma.

Ha sido una oportunidad maravillosa y gracias al profesorado y al centro ha resultado todo más fácil, porque te ayudan muchísimo y se involucran con cada alumno para ayudarlo.

También es muy importante que los seres queridos te apoyen. En mi caso este punto ha sido clave, porque me apoyaron mucho. Animo a la gente de cualquier edad que no tenga la ESO o cualquier tipo de estudios que quieran realizar, que lo hagan sin pensarlo dos veces porque, ¡sí yo puedo, tú también!

Gracias por esta gran oportunidad.



M4D1

ROBERTO PÉREZ GIL

He cumplido mi objetivo, un objetivo que quería conseguir desde que me matriculé en septiembre, ya que sacarte el título de Educación Secundaria te abre muchas puertas, tanto si quieres seguir estudiando como si quieres empezar o seguir trabajando. No ha sido fácil, ya que he tenido que compaginarlo con el trabajo, pero, si quieres algo y te esfuerzas, realmente lo consigues. Estoy muy contento y orgulloso de mí mismo por haber conseguido el objetivo que me propuse hace cuatro meses. El título me va a ayudar a seguir estudiando, ya que eso es lo que quiero hacer, para que se me puedan abrir más puertas.

También estoy muy contento con las profesoras que he tenido este cuatrimestre, ya que me han ayudado mucho y he aprendido muchas cosas, y me imagino que no sea fácil ayudar a un grupo de personas adultas; por ello estoy tremendamente agradecido.

En resumen, que estoy muy feliz por tener el título por fin y por haber cumplido mis objetivos.

M4D1

RAÚL COQUE LLANOS

Hace un año y medio me matriculé en este centro con la intención de sacarme finalmente el título de Educación Secundaria Obligatoria. Durante el transcurso de estos años en el centro he conocido a gente nueva y a buenos profesores que me han ayudado a sacar adelante las materias. Ha habido asignaturas más complejas que otras, pero, al final, con una buena rutina y buenas explicaciones todo se saca. Y ahora que tengo ya la ESO he pensado seguir estudiando, ya que antes no podía acceder a los ciclos formativos.

Durante el curso hicimos excursiones entretenidas y didácticas como, por ejemplo, Sierra Pambley, en la cual aprendimos diversas curiosidades sobre el tema que estábamos dando en ese momento en Historia. Después de mi experiencia en este centro educativo haciendo tres cursos para obtener la Educación Secundaria Obligatoria, recomendaría cursar aquí, ya que los profesores te ayudan y te facilitan las cosas para lograr dicho cometido.



OBJETIVO CUMPLIDO





M4D1
📞 📎 ⋮

VERÓNICA
LÓPEZ SILVA

Nunca pensé que lo conseguiría. Mi nombre es Verónica, tengo 33 años. Llevo desde los 17 años trabajando de camarera y, la verdad, es que me gusta mi trabajo, pero, cuando tuve a mis dos hijos, me replanteé el poder tener un trabajo en el que poder descansar los fines de semana y los festivos para poder pasar más tiempo con ellos.

Después de darle vueltas y poder cuadrar los horarios de trabajo, le dije a mi marido que me tenía que sacar la ESO. Al principio me dijo que estaba loca, que no tenía tiempo para nada; entre los niños, la casa, el trabajo.... Yo sabía que me iba a resultar muy difícil, pero, a pesar de todo, quise intentarlo. Al principio me costó un poco coger una rutina de estudio, de horarios..., incluso alguna vez pensé en tirar la toalla, pero, gracias a Dios, tuve gente que me animó a seguir. Quiero agradecer al Cepa Faustina Álvarez haberme dado esta gran oportunidad, pero, sobre todo, gracias a todo el profesorado por tener tanta paciencia y haberme enseñado y ayudado en todo momento. Ha sido una experiencia muy positiva.

Profesor
Prácticas
📎 ⋮

RODRIGO FERNÁNDEZ
DE LA PUENTE

Soy Rodrigo Fernández Puente y he realizado mis prácticas para la formación del profesorado dentro del centro, desde Noviembre del 2021 hasta Marzo del 2022. En cuanto a mi formación académica soy Licenciado en Ciencias Ambientales e Ingeniero Forestal y del Medio Natural; y como tal me he desarrollado profesionalmente en el ámbito de la consultoría ambiental y la ingeniería en el medio natural. Por otra parte soy un enamorado de la montaña y los deportes de montaña, dedicando tan parte de mi tiempo libre al ciclismo de montaña, el senderismo, etc.

Desde siempre he tenido interés por la educación y por fin el año pasado me lancé a la aventura de tratar de formarme como docente. En este sentido, no

M4D1
⋮

SIRLEY ESTEFANY
MORENO FAJARDO

Hola:

Os quería contar mi experiencia en el centro. Al principio entré muy entusiasmada y con muchas ganas de superarme. Fue difícil, ya que soy madre de dos pequeños. Según empecé, la pediatra de mi hijo me dijo que tenía que llevar un tratamiento y me derivó al centro base. Fue como un jarro de agua fría para mí. El centro me ayudó a distraerme, aparte de aprender. Hubo muchas ocasiones en que los niños se me pusieron muy malitos, por ello me desanimé mucho. Tengo que agradecer mucho a los profesores, que siempre me animaron a continuar. Lo que quiero decir es que, pese a las dificultades que a veces la vida nos pone, hay que seguir adelante. Aprendí que todo pasa por algo y que tenemos que sacar lo positivo de todas las situaciones por malas que parezcan. He cumplido mi objetivo y esa sensación que sientes al saber que se puede, aunque nadie crea en ti, es única.

podía haber escogido un mejor centro que el CEPA Faustina Álvarez para realizar mis prácticas de la especialidad de Biología. No sólo por el compañerismo y la cercanía que me ha mostrado el cuerpo docente, en especial mi tutora Rosa, sino también por haber tenido la posibilidad de conocer a un alumno digno de admiración y que en muchos casos sin tener las mejores condiciones personales, se esfuerza día a día por mejorar su educación.

Como última reflexión quisiera comentar que no conocía exactamente el funcionamiento de la educación a personas adultas y tras mi paso por el centro, considero que cumple una función de educación permanente y “segunda oportunidad” muy importante para muchas personas y que es fundamental conservar y apostar desde la ciudadanía y la sociedad en su conjunto por una educación pública y de calidad para todo el mundo.



**Acceso
Universidad**

**LIDIA ÁLVAREZ
MARQUÉS**



Ahora me toca decir adiós. Aún recuerdo el día que llegué al CEPA Faustina con mi mochila de flores llena de miedos e inseguridad, cursaba cuarto de la ESO en la modalidad de distancia. Todo un reto. Con ayuda del equipo docente poco a poco vi que era una posibilidad y finalmente conseguí aprobarlo.

Superado el primer escalón de mi futuro, no quería quedarme ahí, por lo que, en este nuevo curso, me matriculé en acceso a la Universidad para mayores de 25 años. Esto sí era un imposible, no podía asistir a todas las clases y las horas de estudio en casa se convertían en minutos con todo lo que necesitaba aprender.

El día del examen a primera hora allí estaba nuestra tutora para en silencio decirnos: “Vosotras podéis, habéis trabajado y este es el último escalón, confió en vosotras”. Algo que significó mucho, no estaba sola, las compañeras de estudio y profesoras que me habían acompañado durante esta aventura seguían a mi lado.

El primer examen me salió bastante bien; ¡ay!, en el segundo, mi mente se bloqueó y no quería dejarme recordar todo aquello que durante meses había estudiado. Salí sin ganas de continuar, pero de nuevo el apoyo que se respiraba, esa camaradería entre nosotras me hizo no tirar la toalla. Ya había llegado hasta allí, así que continué.

Esperaba suspender, eso sí, tenía la satisfacción de haber llegado al final. “Si no puede ser este año, el próximo lo puedo conseguir”. Era algo que no dejaba de rondar mi cabeza, busqué opciones fuera de León por volver a intentarlo, pero yo sabía que no era capaz y el próximo curso sería el mío.

El día que se publicaron las notas había aprobado, no podía creerlo. Ahora esa mochila de flores se llenaba de fuerza, validación y satisfacción. Esta experiencia ha sido una forma de crecer a nivel personal más que al académico, encontrar nuevos límites imposibles para mí en el pasado y demostrarme a mí misma que yo también puedo lograrlo.

Al decir adiós, siento, como en las series cuando terminan y apagan las luces lentamente, que estás triste porque se termina, pero feliz por lo disfrutado. Nuevas luces se encenderán para mí gracias a la confianza y apoyo recibido en mi paso por el CEPA Faustina. Gracias por esta oportunidad que sin lugar a duda ha enriquecido mi vida.



**Acceso
Universidad**

**DIANA
MARCELA
OLARTE
NOMELÍN**



A los 40 años, decidí que quería volver a la Universidad. Sabía que era un desafío porque hacía muchos años que no estudiaba, pero estaba decidida a hacerlo. Así que me dispuse a preparar mi examen de acceso a la Universidad y poner en mi camino nuevas y mejores oportunidades laborales encontrándome lejos de mi añorada Bogotá.

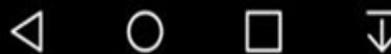
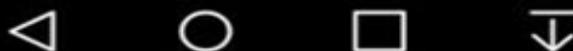
Durante los meses previos al examen, me dediqué a estudiar. Asistí a clase, tomaba apuntes, investigaba. Me sentí abrumada muchas veces, pero seguí adelante, recordándome a mí misma que era capaz de hacerlo, decidí que iba a dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para entender lo mejor posible los temas que estaba estudiando.

Era importante establecer metas claras y alcanzables para conciliar lo mejor posible mi vida laboral y familiar con el estudio, me esforcé, preparé mis temas, fui perseverante. Y el día del examen creí plenamente en mis capacidades y di lo mejor que tenía. Después de haber terminado el examen, me sentí aliviada y satisfecha. Cuando recibí mi nota, me llené de alegría y fue muy gratificante tener a mi lado a las personas que creyeron desde el comienzo que lo podía lograr.

Nunca es tarde para reinventarse y considero que, para mejorar y tener éxito, debemos estar dispuestos a trabajar con motivación, compromiso y la determinación para seguir adelante. Y esa es una lección que llevaré conmigo.



OBJETIVO CUMPLIDO





HÉCTOR M. BARCIA PÉREZ

¿Cómo empezar? A principios del pasado septiembre me acercaba al CEPA “Faustina” a echar la matrícula; un paso que tantos años me costó dar. Y todo gracias a mi pareja, que no paró de animarme, algo que se mantiene hasta el día de hoy, ya que junto con mi hija no deja de apoyarme. ¡Qué decir de los nervios del primer día! “¿Qué me voy a encontrar?”, pensaba. Y lo que me encontré fue unos profesores de lo mejor que he tenido en mi vida, de verdad.

Y qué decir de los compañeros, ahora amigos: sois grandísimas personas. Nos hemos apoyado unos a otros, animándonos en los malos momentos que tuvimos en el curso y fuera de él, pues es difícil compaginar trabajo, estudios y familia, pero con la ayuda de todos ha sido más fácil. Espero que se cumplan todos vuestros objetivos. Esto no es un hasta luego, es un hasta pronto.

UN ABRAZO MUY FUERTE, SOIS LOS MEJORES (os lo digo de corazón).

JESÚS ÁNGEL DÍEZ DE BLAS

Parece que fue ayer cuando me matriculé en el CEPA “Faustina Álvarez García” y ya han pasado ocho meses, con el objetivo cumplido, como dice este texto, inimaginable para mí a mis 47 años. Pero aquí estoy escribiendo unas líneas de mi paso por el centro.

Tengo un sabor de boca agri dulce de que esto se termine. Siento la alegría de terminar el ciclo, de acabar con esta presión que al final de curso se va acumulando y, por fin, estudiar para celador... y una pena enorme de dejar el centro, este lugar que sentimos como el patio trasero de nuestra casa, ya que, aunque no tuviéramos clase, estábamos aquí, donde siempre hay risas, cariño, amistad y compañerismo. He tenido la suerte de tener el mejor grupo de compañeros que uno puede desear.

Este lugar es especial. Creo que, al pasar tant@s alumn@s y profesor@s al cabo de tantos años por este sitio, las aulas del edificio están impregnadas de todas esas personas que estuvieron antes que nosotr@s, que vivieron esta experiencia. Y eso lo hace un lugar especial.

El separarme de mis compañer@s y de l@s profesor@s va a ser sin duda lo más duro para mí. No se os puede llamar compañeros, sois amigos. Con lágrimas en los ojos y una sonrisa en la boca, uno se da cuenta de lo importante que es estar rodeado de buenas personas. Tanto compañer@s como profesor@s sois especiales, con tal calidad humana que faltan adjetivos para describiros.

Quisiera dejar un mensaje tanto a todas aquellas personas que seguirán en el centro como a las que vendrán por primera vez: esto es una enseñanza de calidad, aprovechad el tiempo que estéis aquí, pedid ayuda si la necesitáis (os ayudarán), empapaos de l@s compañer@s, de los profesor@s, del sitio y, sobre todo, sonreíd.

¡Muchas gracias por todo lo que hacéis cada día!

MIGUEL RIOL LLANOS

Después de 26 años sin pisar un aula, con un trabajo estable y con dos niños pequeños, decidí (con el apoyo de mi mujer) mejorar mi formación académica para crecer tanto personal como laboralmente. Durante mucho tiempo estuvo en mi cabeza la idea de sacar la ESO, pero no lograba arrancar, hasta que un amigo me recomendó el CEPA “Faustina Álvarez García” por su experiencia en el centro. Me animé y el último día del plazo de inscripción allí estaba esperando en la cola con mis peques, para dar el primer paso de mi ilusión. El camino no ha sido fácil, puesto que, con las clases, el trabajo y los niños, casi no me quedaba tiempo para estudiar, pero siempre se le pueden robar unas horas a la noche. La ayuda de los compañeros y de los profesores siempre ha estado ahí. Hemos sido como una familia. Me llevo muchas amistades que espero seguir construyendo. Algo que nunca pensé hacer en la vida fue una obra de teatro, pero en el CEPA todo es posible. Ahora soy actor, *je,je,je*, ¡cuántas risas hemos pasado entre Dragón, Pelón, Princesita, Soldadote, Trovador, el Tonto de Capirote y nuestros directores de obra, Rosa y Fran! Hemos llegado a la meta. Felicidades a tod@s. Ahora, con la ESO conseguida, me planteo el siguiente reto: sacar un Grado Medio de Mecatrónica Industrial. Ha sido un placer y un honor estudiar en este centro y con estas personas (tanto compañeros como profesores). ¡Gracias!



El grupo M4D2 del curso 2021-22 ha sido excepcional por muchos motivos: un compañerismo que ha derivado en amistad en el caso de la mayoría de los alumnos, su implicación en el estudio, en las actividades complementarias (hasta hemos representado una obra de teatro) ...

Todo ello ha hecho que dar clase a este grupo haya sido un privilegio para aquellos profesores que hemos tenido la suerte de compartir este año con ellos. Dicho compañerismo se refleja ahora en este artículo de "Objetivo cumplido" que han decidido hacer en grupo, pues el esfuerzo realizado durante el año se ha visto compensado en el título de la ESO que se llevan.

Vaya por delante nuestra más sincera enhorabuena y ahora solo nos queda agradecer la generosidad con que cada uno nos hablará de sus motivaciones, ilusiones, proyectos...

¡Gracias a todos por hacer que nuestro trabajo sea tan fácil y satisfactorio!

Y estos son algunos de los flamantes alumnos del M4D2 que han conseguido, además del título de la ESO, todo nuestro cariño y admiración por su esfuerzo, dedicación, valentía y afán de superación.



OBJETIVO CUMPLIDO



M4D2



EDGAR GIL ARBOLAY

Bueno, no sé ni por dónde empezar. Estos dos años de curso que llevo en el "Faustina" se me han ido volando. Al principio tenía mis dudas sobre si entrar o no, ya que estaba recién llegado y me costó adaptarme a lo nuevo, pero finalmente me decidí y así pude conocer a maravillosos profesores y compañeros que me hicieron sentir muy bien.

Mis primeras impresiones del CEPA fueron maravillosas y puede ampliar mis conocimientos sobre España y más concretamente de León, una ciudad hermosa y rica en historia que me ha dejado fascinado, y todo esto se lo agradezco a Fran, por las salidas que tuvimos, y a Pedro, por sus clases de historia, que son una joyita. Y como ellos, los demás profesores, que son espectaculares en su profesión. **SE LO AGRADEZCO DE TODO CORAZÓN A TODOS LOS PROFESORES DEL CEPA.**

Y, por supuesto, mis compañeros, ¡qué decir de ellos! No tengo palabras para describir los buenos compañeros que conocí, desde el primer curso hasta ahora, el cuarto. Y, principalmente, el grupito que está en la obra: son los mejores. Les deseo lo mejor a tod@s y espero que esta amistad que hemos hecho perdure por siempre. Los TKM a tod@s

CARLOS FERNÁNDEZ DE LA PUENTE

Voy a empezar contando parte de mi historia. Era una vez un niño muy inquieto, hiperactivo, al que solo le importaba patinar. Pocas veces se me tomaba en serio o se me escuchaba, y siempre dejaba los estudios de lado. Ahora, con el tiempo, no me arrepiento de nada, pues todas esas heridas, caídas y el volver a levantarme y seguir intentándolo es el mayor aprendizaje que he podido tener para la vida. La ESO era mi mayor asunto pendiente, esa espinita que se le clava a uno en la garganta hasta casi ahogarle.

Agradezco todo lo vivido estos años en el centro, grandes profesores, grandes compañeros, grandes personas, en especial a aquellos trabajadores con hijos que se sacrifican tanto para sacar esto adelante.

Un beso enorme y que este lazo que hemos creado no se rompa nunca.

ANA BELÉN FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

Llegué al CEPA con muchos nervios y dudas, pero con un claro objetivo: conseguir el título de la ESO para poder realizar el Ciclo Formativo de Grado Medio de Auxiliar de Enfermería, puesto que este oficio siempre había sido uno de mis sueños.

No pensaba que fuera a ser capaz de conseguirlo, pues llevaba mucho tiempo sin estudiar. Desde los 13 años que terminé la EGB y obtuve el Graduado Escolar hasta los 45 que tengo no había vuelto a realizar nada parecido. Para alguien cuyo cerebro está tan "desentrenado" resulta una tarea muy complicada.

Puedo decir a día de hoy que, con muchas ganas, constancia, esfuerzo y trabajo lo he conseguido.

Para mi sorpresa, no fue la única satisfacción. También he descubierto algunas otras, como mi interés por aprender, la confianza y autoestima en mí misma al darme cuenta de que sí puedo, el orgullo de mis hijas al ver mis notas y el mío propio...

Además, por el camino me he encontrado con un grupo de excelentes compañeros que han sido un gran apoyo, con los cuales he pasado muy buenos momentos y a los que nunca olvidaré.

¡GRACIAS POR SER LOS MEJORES!





GASTRONOMÍAS

- 51** Olores y sabores de mi infancia
María Mercedes Tejerina Leronés
- 52** Recuerdos de la dulce gastronomía
Alumnas Aula Trabajo de Cerecedo
- 53** Ser un viajero en el tiempo con la comida
Hyojung Lee
- 54** Sabor a León
José Antonio Álvarez Canal
- 55** Potjiekos en Sudáfrica
Gary B. Viveiros

HISTORIA Y ALIMENTOS

- 57** Cómo llegó la cerveza a España
Brian Álvarez García
- 57** El Chef de Richelieu: "Genio o farsante"
María Mercedes Tejerina Leronés
- 58** El descubrimiento de las conservas.
Mónica López Baños
- 59** Gastrohistorias
Alumnos Competencia Cultural y Artística N1
- 60** La marcha de la sal.
María Adoración González Cerezales

NUTRICIÓN Y SALUD

- 61** ¿Cómo las dietas milagro afectan a nuestra salud mental?
María Adoración González Cerezales
- 62** ¿Sabemos qué consumimos?
Mónica Mazón Barranco, Brian Álvarez García, Rubén García Miranda, Marta Reis Herreras

GASTRONOMÍA Y LENGUAJE

- 64** Dichos referidos a alimentos ilustrados
Alumnado C2Vo. Taller Informática
- 65** Gastrorrelatos
Myriam Suárez Fernández

**SUMARIO
Tema Central**

**Presentación
del Tema Central**



En este curso se ha seleccionado el tema central de la gastrocultura. Gastronomía y cultura han ido siempre de la mano y configuran la identidad de los pueblos.

Por ello, en este curso los alumnos escribieron sus artículos sobre las múltiples facetas que gastronomía y la cultura ofrecen para una reflexión sobre el papel desempeñado por la gastronomía en el contexto socio-cultural y histórico.



Olores y sabores de mi infancia



Por María Mercedes Tejerina Lerones

(CAID)

Un paseo por la memoria gustativa y olfativa de nuestra infancia que a más de uno nos evocará recuerdos compartidos.



Una tarde, la lluvia repiqueteaba en los cristales, caldo de cultivo para que mi mente viajara al pasado hasta encontrarse con mi niñez.

Son recuerdos que vivo con gran alegría. Yo pasaba las vacaciones de verano en el pueblo con mis abuelos y allí aprendí muchas cosas que todavía no he olvidado.

Por la mañana, al despertar ya olía las sopas de ajo que la abuela desayunaba todos los días, en cazuelita de barro, que así estaban más ricas; para mí sopas de leche con pan migado. Las dos nos sentábamos en el peldaño de la puerta y las tomábamos dando la bienvenida al nuevo día.

Algunos días, la abuela me dejaba ir con los mozos y mozas del pueblo a los prados, donde pastaban plácidamente las vacas. Allí disfrutábamos del festín que habíamos obtenido al pasar por los huertos: pepinos, tomates, patatas, etc. Las patatas calentitas asadas en la hoguera y lo demás bien lavadito en el arroyo. ¡Qué olor aquellos tomates y pepinos! Estaban buenísimos. ¡Claro! ¿Cómo me van a gustar los de ahora, que no saben ni huelen a nada?

Entrada la tarde, cogíamos ranas en las charcas, que servían de cebo colocadas en los reteles para pescar cangrejos. Allí íbamos la abuela y yo con los aparejos preparados en busca del rico manjar ¡Qué olorcito soltaba la cazuela cuando ella guisaba aquellos cangrejos con los que me rechupeteaba los dedos! No he vuelto a comer cangrejos como aquellos.

Algunos días, cuando el abuelo estaba en la era, le llevábamos el almuerzo en una cesta que la abuela preparaba con todo detalle. Cuando el abuelo destapaba la cesta...un delicioso olor emanaba de aquellas alubias pintas espesitas con su chorizo, lacón, etc. ¡Cómo las disfrutaba, intercaladas con unos tragos de vino del porrón! A veces, la abuela mataba un conejo. ¡Qué golpe certero detrás de las orejas y qué habilidad para despellarlo! Después lo colgaba al fresco. Yo ya lo estaba viendo en la cazuela y disfrutando de esas patas y esas costillas tan buenas. ¡Hum...!

Cuando llegaba la fiesta del pueblo se veía salir de cada casa a las mujeres. Llevaban sus fuentes de barro con el cordero marcado con una chapa, a la panadería donde se asaba. ¡Qué olor ya en la calle de la panadería! Te invitaba a entrar. Habían sacado el pan y las pastas de manteca recién hechas, que se enfriaban en las mesas. ¡Pura tentación! Menos mal que la panadera siempre obsequiaba con algo a los niños. Cuando volvíamos a por el asado se abría el apetito al ver ese cordero churruscadito y percibir ese olor que hacía que los jugos gástricos se segregaran antes de tiempo.

Cuando llegaba noviembre, dado que “A todo cerdo le llega su San Martín”, allá íbamos; a la matanza del gocho. Eso sí que era una fiesta. Familiares y vecinos iban a ayudar. Nuevamente el olor a chamusquina que soltaba el cerdo cuando le quemaban las cerdas con las escobas de paja. ¡Ya olía a matanza! El sabor de aquella sopa de mondongo, después de haber cocido las morcillas, de las jijas bien churruscaditas; el olor de aquellos torreznos cuando se estaban friendo. Una vez acaba la faena de la matanza íbamos todos juntos a comer para celebrarlo. Yo seguía disfrutando de aquellos olores y sabores: las costillas, los huesos y los chorizos que se colgaban de los varales en la cocina, donde se curaban al humo, bien pringaditos de pimentón, los filetes de lomo que se metían con manteca en grandes tinajas de barro, etc. Bueno, habrá que ir a cenar, con tanto olor y sabor. Ya me está entrando el hambre.



Recuerdos de la dulce gastronomía



Por Alumnas del Aula de Trabajo (👥)

En este texto las autoras nos cuentan cómo se realizaban en tiempos pasados distinto tipo de dulces de modo comunitario, recordando aquellas jornadas de camaradería y “dulce” cooperación.



Eran los años 60 cuando por el pueblo de Trobajo -también sabemos que ocurría lo mismo en otros muchos lugares- un grupo de mujeres nos organizábamos para elaborar

artesanalmente muy placentera repostería, compuesta de pastas, magdalenas, bizcochos, brazos de gitano, rosas, coquitos y alguna otra cosa más.

Preparábamos cada una las distintas masas en casa y, a su vez, elaborábamos los diferentes dulces con sus formas y detalles particulares, con esmero y mucha ilusión. No podía faltar la harina de la zona, el azúcar, la manteca de esos cerdos que criábamos en nuestras haciendas, los huevos recogidos en nuestros gallineros, el coco rallado, el bicarbonato y la sal; todo realmente artesano y casero.

Así, bien en baldes o recipientes variados, procedíamos a llevar los dulces para su cocción u horneado a un horno de leña, calentado por mañizos o manojos procedentes de nuestros viñedos y donde los aromas de estas leñas eran esenciales para su sabor. De forma desinteresada, la panadería que disponía de este horno (la panadería Estrada) nos facilitaba siempre esta labor final, para así culminar con el deguste y deleite de nuestros paladares y de todo aquel que se acercase a nuestras casas y fiestas.

En cestas de tablilla principalmente, traíamos ya para casa grandes cantidades de esos dulces variados, con unos olores, ya no digamos sabores, muy característicos.

Si bien es cierto que golosos lo somos durante todo el año, esta costumbre tenía lugar en fechas muy señaladas, como eran las fiestas del 22 de febrero, el primer domingo de mayo y la Navidad.



Aunque ahora y hoy día todavía podemos seguir comiendo dulces, añoramos esa unión entre nosotras, con esa complicidad de la ocasión, y el sabor tan natural y sano de esos productos únicos.



Escribir esto, para nosotras, es como resarcirse por rememorar esos tiempos ya un poco lejanos, que nos agrada compartir desde Trobajo del Cerecedo con los lectores de la Revista Huellas; seguras de que habrá gente que se sienta identificada con este dulce escrito.



Ser un viajero en el tiempo con la comida



Por Hyojung Gee (EENO)

Una oportunidad para conocer otras realidades gastronómicas gracias a la diversidad cultural de nuestro alumnado.



Esta experiencia multisensorial de tacto, olor y sabor me transporta a la casa de mi abuela materna, donde siempre añadía kimchi lavado a sus grandes mandu, a la tienda de tteokbokki que visité la noche que dejé mi trabajo, y a la mesa donde disponía varios namul. Siento plenamente el confort y la calidez de aquella época. Eso es lo que la comida significa para mí. Viajar en el tiempo a una época de la que guardo gratos recuerdos al ver caras conocidas.

Cuando cocino y sirvo comida coreana a mis amigos, que nunca la han probado antes, les invito a viajar en el tiempo. Aunque mis amigos nunca conocieron a mi abuela. Siempre es un placer para mí compartir mi tiempo y mis emociones a través de una comida deliciosa, cuidadosamente elaborada. Estos días me estoy centrando en hacer kimchi. El kimchi es un plato tradicional coreano que consiste en col y nabo encurtidos fermentados en mezcla de salsa de chili y otras especias. Corea, un país peninsular similar, ama la comida tanto como España. (Si está leyendo este artículo hasta aquí, ya se habrá dado cuenta). En Corea existe un concepto llamado banchan, mediante el que se sirven varias recetas en platitos junto a un plato principal. El kimchi es uno de los banchan básicos. Al igual que las aceitunas del sur de España, el sabor kimchi será diferente según el ajo o aderezo que se ponga en el escabeche, el tipo de chili en polvo, el tiempo de encurtido y escurrido de la col. También se pueden preparar innumerables platos con kimchi.

En la elaboración de kimchi se conserva al máximo un proceso tradicional. El que yo hago es vegano, sustituyendo el caldo de pescado por uno de verduras para que cualquiera pueda comerlo. Y cuanto más tiempo se conserva, más profundo es su sabor. En el sentido de 'Kimchi kimchi', recibió el nombre de 'Muy Kimchi'. Ojalá pudiera introducirlo a León antes de que sea demasiado tarde. Así el viaje en el tiempo a Corea no sería solitario.

Me encanta la comida. También me gusta imaginar comida deliciosa que comeré cuando llegue a casa, o probar

comida nueva y adivinar los ingredientes de las recetas, o ver videos de cocina casera de señoras en YouTube. A veces cocino para desestresarme. Al concentrarme en hacer el mejor plato posible, puedo olvidarme de mis preocupaciones.

Los inmigrantes lo sabrán. Llega un momento en que tienes que cocinar y comer la comida de tu tierra. Momentos en los que solo la comida te reconforta. En Seúl, era muy cómodo comer comida coreana simple y llana si querías, así que disfrutaba cocinando comida de distintos países. Si no era coreana, era una especialidad, así que era divertido explorar. La idea de llevar comida coreana al extranjero era un mito para mí. Como me considero una persona aventurera y adaptable, creía firmemente que nunca echaría de menos la comida coreana. Pero no. Aquí me he convertido en el tipo de "coreana" que hace kimchi desde cero, come arroz en una de cada tres comidas, y si no hay gochujang y doenjang, debe haber salsa de soja. Por supuesto, también me gusta la comida española. Sé cocinar fideuá y tortilla española. También sé enumerar los ingredientes del cocido y lentejas. Sé "arreglar" una fabada. ¿Qué más puedo decir de la comida española? Todo el proceso de hacer comida coreana me transporta a otro tiempo y lugar. Esta es la razón por la que tengo que hacer comida coreana. No importa si no venden tofu hecho con soja adecuada. Lo que necesito es la familiaridad de picar los ingredientes, el olor de las especias horneándose y salteándose con los ingredientes y el sabor de un bocado.



Sabor a León



Por José Antonio Álvarez Canal (IN1D)

Una reivindicación de las maravillas de nuestra gastronomía leonesa. Por estas líneas pasan algunos de los productos estrella de nuestra cocina.



Identidad. Fiesta. Agasajo. Comer y gastronomía se agarran en las raíces de cada pueblo y sirven de excusa para unir a las gentes.

CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)

Los alimentos propios del terruño nos dicen quiénes somos y de dónde venimos. Amigos. Se impone el compartir con mesa, mantel, hogaza y plato. Del labrantín al paisano, del sabio al soberano. Tertulia y cháchara en la que se dicen verdades y se aviva el tono si se defiende la reflexión.

Memoria. Nuestros antepasados hicieron propias palabras como oreo, varal, salazón, pernil, ciercina, morcilla, picadillo, botillo, encetar. No olvidar que comer es cultura.

Familia. Despensa y cocina, las de la madre o las de la abuela, que han olvidado en qué ciudad vivimos pero que jamás olvidan lo que nos gusta. Aceite, sal, ajo y laurel. La cocción, el aderezo, la fuerza del fuego.

Tengo hambre. ¿Aquí se come?

Estamos en cualquier pueblo de León a la espera de un maridaje con protagonistas que nos llevan al mundo del sabor a León. Sientan lo que está a punto de suceder al paladar ambicioso.

Humeante en el plato, brillante, cocida, abierta por los dos lados de la tripa o preparada sobre la plancha para, caliente, untarla en el pan. Dar el punto a la textura, sabor, mucho sabor, cumple con la condición de La Morcilla de León, sabrosa, picante y sosa. Genuina. Nuestra herencia gastronómica.

Chorizo de León, sobre el plato, curado con el aire del invierno, cortado de una corra roja, un poco picante, con toque a humo, con un oloooooor que lleva al reencuentro con nuestros ancestros montañeses.

Nace la loncha. El corte a mano: ceremonia del rojo cereza al que va unida; suda. El olor que llega del entre veteados revela lo tierno y jugoso de la pieza. En la boca, el sabor se hace huella. Un manjar para gente con gusto gourmet. Identidad. Es cecina de León, para rendir pleitesía a lo leonés.

El fogón con cazuela deja salir el olor al guiso y avisa de algo placentero. Un guiño a la cuchara. Recrearse en lo que llega. Se siente. No, es entusiasmo. El comensal olvida sus últimas cautelas y su cara anuncia lágrimas. El resultado es ejemplo de lo sabroso. Alubias, lentejas, garbanzos, con sacramentos y apellido, saben a León también.

Vino de uva “prieto picudo”, rojo limpio, con chispa, fresco, por clarete se le conoce en mesones, bares y tabernas, aunque el nombre disguste al barman “cool”. Es de la D.O. León, otro conquistador de los sentidos.

Puro sabor a León. ¿Es poco? Le basta y sobra para pasar de mejor a sobresaliente hasta llegar a divino.



Potjiekos en Sudáfrica



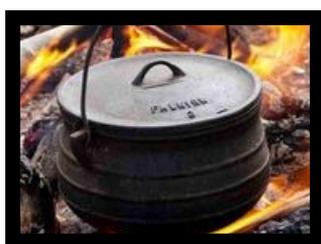
Por Gary B. Viveiros (EENO)

En este texto se nos presenta un plato típico de la gastronomía sudafricana. Una oportunidad para conocer otras gastronomías.



Potjiekos significa literalmente pequeña olla de comida y tiene su origen en la época en la que los holandeses se asentaron en Sudáfrica.

Tradicionalmente es una olla de hierro fundido con 3 patas y con tapa (ahora también se usan ollas de fondo plano) que se coloca sobre un fuego abierto y se cocina lentamente de 3 a 6 horas dependiendo del tamaño de la olla. Las ollas están numeradas y van desde una olla de tamaño pequeño, ¼ que tiene capacidad para 0,70 litros, hasta un tamaño 25 que tiene capacidad para 70 litros. Una olla con numeración 3 tiene capacidad para 7,8 litros y es un tamaño medio para una familia de 8 personas. El número también indica la cantidad de carne que se recomienda para ese tamaño, en este caso serían 3 Kilos.



Un potjiekos no es un guiso ya que se cocina en capas y no se remueve durante el proceso de cocción. Primero, se pone el aceite y una vez caliente se añade la carne (cualquier carne incluida la de caza) y la cebolla. Cuando la carne está sellada por fuera, se añaden las especias y las verduras uniformemente. Hacia el final se agrega también de manera uniforme la patata o el arroz o la pasta. Por último, se condimenta con una salsa y se deja hervir a fuego lento hasta que esté listo para servir.



Las competiciones de potjiekos son muy comunes en Sudáfrica. Los jueces visitan a lo largo del día todos los lugares donde se cocina. La puntuación no se basa solo en el aroma y sabor del potjiekos que degustan al final del día, sino también en el ambiente amistoso que rodea a los concursantes, la técnica de preparación y la limpieza. Es en realidad un concurso de trabajo en equipo del que todos disfrutan, ganen o pierdan.





Cómo llegó la cerveza a España



Por Brian Álvarez García (M2D1)



Tras la caída del Imperio Romano y la llegada de los godos no se favoreció la cerveza. Durante el periodo de los reinos de Taifas se consumió cerveza. Los musulmanes la tenían prohibida.

Estaba elaborada con cebada, plantas aromáticas, levadura y agua por los cristianos y era un secreto su elaboración. La introdujo el nieto de Isabel I de Castilla, la Católica, Carlos I. Según se dice, cuando en 1556 abdicó en su hijo Felipe y se retiró al Monasterio de Yuste, ordenó a un maestro cervecero flamenco, Enrique Vander Duysen, instalar una fábrica de cerveza para producir cerveza lupulada para consumo privado de su majestad. También se dice que a orillas del Manzanares instaló otra fábrica durante su reinado y que serían los maestros de esta fábrica los que se trasladarían luego a Yuste.

Tras la Revolución Industrial, que hace que la vida rural se desplace a la ciudad, es cuando la cerveza comienza a ser más demandada. Durante el reinado de Amadeo de Saboya comenzarán a sustituir las antiguas técnicas de fabricación por las industriales de frío para la producción de cerveza de baja fermentación.



HISTORIA Y ALIMENTOS

Presentamos distintos textos que reflejan la historia que se esconde detrás de algunos de los alimentos y bebidas presentes en nuestra gastronomía.



El chef de Richelieu: ¿genio o farsante?



Por Gema Prieto Soto (M4NO)

Los franceses se otorgan la creación de la salsa mahonesa, mientras que los españoles les acusan de apropiarse de una receta ya existente en Menorca.

En 1756, durante el transcurso de la guerra de los siete años, el Rey Luis XV de Francia envió al Mariscal Richelieu a conquistar Menorca. Una noche, durante el asedio de la isla, Richelieu paseaba por las calles de Mahón (preocupado por el plan de ataque), sintió hambre y entró en una fonda y pidió de comer. Era tarde y no podían prepararle nada. Sin embargo, le ofrecieron servirle un poco de carne que había sobrado de la cena. Se la presentaron acompañada de una salsa de huevo que Richelieu encontró sabrosísima. Preguntó por la receta y decidió que se llamaría "mahonesa". Esta versión de la historia la defiende la postura española. La francesa asegura que tras la victoria de Richelieu en el puerto de Mahón quiso festejar con un banquete y su chef tuvo que improvisar con lo que tenía a mano: huevos y aceite. De esa manera surgió la salsa que hoy en día llamamos mahonesa.





El descubrimiento de las conservas



Por Mónica López Baños

(M4NO)

Durante el S.XIX Napoleón ofreció una jugosa recompensa a quien fuera capaz de diseñar un sistema que permitiera la conservación de la comida para la alimentación de su ejército.

En aquella época esta idea era solo para fines militares, para que los soldados pudieran conservar su comida por más tiempo. En 1809 fue cuando el francés Nicolás Appert, gran confitero, probando métodos de conservación descubrió la teoría que consistía en poner alimentos en un frasco de vidrio, taponarlo con un corcho herméticamente e introducir el recipiente en agua hirviendo.

Nicolás Appert publicó su descubrimiento y Napoleón le premió con 12.000 francos. Así los soldados pudieron alimentarse de forma segura y saludable. Casi al mismo tiempo, y a partir del método de Appert, fue el inglés Peter Durand quien patentó lo que hoy conocemos como enlatado, el envasado de alimentos sellados al vacío en botes de hierro forjado.



GASTROHISTORIAS

Los alumnos de la Competencia Cultural y Artística N1 han desarrollado a lo largo de todo el curso un programa de lecturas en torno a los alimentos en la historia y el arte. A continuación presentamos algunas de sus reflexiones



Del bodegón a la mesa

Por Eufemia Martínez Llamazares
María Luisa Alonso Chamorro (CAIV)

Después de preparar nuestro taller sobre los bodegones de Velázquez, nos pusimos a imaginar cuál sería la dieta del artista, lo que él pondría en su mesa a la hora de comer y nos aventuramos en la elaboración de un menú atendiendo a lo que él pintaba en esas obras.

Como entrante tomaría unos huevos fritos con aceite de oliva. Como buen andaluz, de plato fuerte, pescado frito acompañado de unos ajitos y alguna guindilla. De postre, un buen trozo de melón o higos, y para finalizar unas lonchas de queso manchego. No podría faltar un pan de hogaza y un vino de la tierra.

¡¡Buen provecho!!



PODCAST



Escucha en nuestro Programa de Podcast "GASTROHISTORIAS" los episodios sobre la alimentación en distintas civilizaciones y tradiciones religiosas.





La mesa de la Última Cena



Por M^a Mercedes Tejerina Leronés (CAID)

Los alimentos que aparecen en las representaciones artísticas de la Última Cena muestran la existencia de diversos factores que han definido toda una tradición iconográfica.

En el arte paleocristiano (finales del S. VII) aparecen racimos de uvas en la mesa.

En las pinturas bizantinas y románicas aparece el pez, que no obedece a la tradición de la Pascua judía descrita en el libro del Éxodo

En la Biblia de Ávila se alternan el pez y el cordero. El cordero sí era un alimento de la Pascua judía.

Podemos encontrar también el pan ácimo (sin levadura), entero y signado con una cruz junto al vino.

A finales del S.XI, aparece ya en las representaciones el pan partido.

A partir de la Baja Edad Media, se sustituye el pan por la Hostia Sagrada junto al Cáliz.



El pan en nuestra tradición culinaria



Por Flor Martínez Rodríguez

(CAID)

N

o hay nada tan apetitoso como un buen pan en las comidas. A continuación se presentan distintos menús en los que el pan adquiere protagonismo:

MENÚ 1

■ PRIMER PLATO

Sopa de Truchas

■ SEGUNDO PLATO

Empanada de bacalao (rodeada de buñuelos de calabaza y bacalao, con un toque encima de espárragos y aceitunas verdes gordas).

■ POSTRE

Flan de pan cubierto de fresas

● Bebidas: Vino Verdejo y Prieto Picudo, Agua y que no falte Limonada.

MENÚ 2

Aunque las culturas (religiones) nos separen, muchos alimentos nos unen.

■ PRIMER PLATO

Fuente para compartir (aceitunas verdes gordas y pepinillos, tomates cherris, chicharro escabechado, rúcula, escarola, canónigos, espárragos, pimientos asados, aceitunas negras y maíz).

■ SEGUNDO PLATO

Bacalao al ajo arriero, con rodajas de patatas.

■ POSTRE

Arroz con leche de almendras cubierto de sirope.



La marcha de la Sal



Por M^a Adoración González
Cerezales

(CA1V)

La autora se imagina como una reportera que ilustra cómo un simple ingrediente como la sal puede tener un gran valor estratégico en el devenir histórico de una nación como la famosa Marcha de La Sal de Gandhi.



M

ohandas Karamchand Gandhi: ¿Una amenaza para los británicos?

Dandi, 7 abril, 1930

CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)

Crónica de una odisea. Hoy es el día después del fin de un largo y penoso viaje, desde Ashram Sabarmati (Almedabad) hacia Dandi; camino emprendido por Gandhi y sus seguidores hace ya casi un mes.

Aunque se puede decir que esta historia comienza bastante antes. En 1825, Gran Bretaña abolió el impuesto sobre la sal en su territorio insular. No es el caso de las colonias británicas donde el impuesto sigue vigente. Según la Salt Act de 1882, está terminantemente prohibido producir o recoger sal, incluso de depósitos naturales, salvo que se disponga de un permiso especial del Gobierno Británico. Los súbditos colonialistas no se benefician de este derecho.

La sal es un producto muy importante para la conservación de los alimentos y tiene una elevada demanda en India debido a su climatología. El monopolio de la sal la encarece mucho y perjudica sobre todo a las clases más pobres.

Gandhi escribió el día 2 de marzo al virrey de la India, Lord Irwin, pidiéndole que el impuesto sobre la sal sea abolido. Al no recibir contestación alguna por su parte, decide realizar una marcha de protesta No Violenta desde Sabarmati hacia las salinas costeras de Dandi el 12 de marzo.

Así es como este hombre enjuto, nacido en Porbandar, que cuenta con 61 años de edad, que ha ejercido la abogacía y que sigue ejerciendo la política de forma activa, inicia “la Marcha de la Sal” acompañado de 78 seguidores y unos cuantos periodistas. A lo largo de esta marcha, Gandhi y sus seguidores van entonando a modo de himno el mantra “Raghupati.”

Gandhi aprovecha todas las paradas de descanso. Emplea su tiempo explicando y convenciendo a los habitantes de las aldeas por las que pasa esta comitiva. Les pide que practiquen lo que él llama “Satyagraha”, o sea, la desobediencia civil: la movilización social voluntaria y solidaria. Una movilización que conlleva la no colaboración así como las estrategias de la lucha activa persistente y no violenta. La oposición al impuesto de la sal...

Al paso del séquito muchas personas se van uniendo y cada día el grupo va siendo más y más numeroso. A pesar de que en algunos momentos la marcha es dramática y algunos de sus integrantes van cayendo enfermos, los ánimos no decaen. Después de 24 días de esta larga caminata, la comitiva llega a las salinas de Dandi. Una multitud integrada por cerca de 50.000 hindúes y que se desparrama a lo largo de 3 km ha realizado un recorrido total de 385 km. En ese momento Gandhi se dirige a todos los que habían recorrido el camino con él. Se agacha y toma un puñado de sal. Con este gesto está desafiando al imperialismo británico e incita a sus seguidores a hacer lo mismo, cosa que muchos hacen. Gandhi proclama: “Hemos resuelto emplear todos nuestros recursos en la persecución de una lucha exclusivamente no violenta”.

Esta marcha ha conseguido traspasar las fronteras de la India. Gandhi ha conseguido atraer la atención del mundo entero. El mundo comprenderá lo que supone esta gran injusticia con este monopolio de la sal. Pero, ¿será capaz el Gobierno de Gran Bretaña de reaccionar?, ¿dará marcha atrás y abolirá esta despótica tasa para el pueblo hindú?



¿Cómo las dietas milagro afectan a nuestra salud?

Por M^a Adoración González (CA1V)
Cerezas

Las dietas milagros gozan de gran popularidad pero, ¿somos realmente conscientes del peligro que esconden?



En una reciente encuesta, la Sociedad Española para el estudio de la Obesidad nos advierte del alarmante incremento en las tasas de sobrepeso y obesidad en España.

Las Navidades están a la vuelta de la esquina, época propicia a todo tipo de atracones, comidas de empresa, celebraciones familiares... Pero a mediados de enero o comienzos de febrero todos queremos ponernos a plan. La búsqueda de resultados rápidos y sin esfuerzo desemboca en estas dietas milagro que nos prometen el oro y el moro. Hacer las dietas de las “celebrities” (dieta detox, dieta disociada, dieta cetogénica,...) también está de moda.

La mayor parte o la totalidad de estas dietas milagro son muy restrictivas. Se suelen complementar con productos que sustituyen alguna comida y/o con algún otro más o menos natural que favorece la pérdida de líquidos. Según los especialistas, la venta de este tipo de productos se incrementó más de un 75% en el año 2021. La reducción de calorías de forma muy drástica nos lleva a una bajada de peso pero nos conduce a déficits nutricionales, déficits vitamínicos y entre otros perjuicios, daños orgánicos en hígado, riñones, alopecia, pérdida de masa muscular... Además de suponer una gran amenaza para nuestra salud mental.



Para la psicóloga Margarita Carrasco, el perfil de las personas que corren más riesgo de caer en las trampas de las dietas milagros es el de una persona perfeccionista y autoexigente, representando factores de riesgo añadido el ser mujer, adolescente o haber padecido obesidad durante la infancia.

En muchos casos la comida acaba siendo una herramienta de uso para controlar nuestras emociones y en consecuencia puede actuar como desencadenante de trastornos del tipo de la anorexia nerviosa o la bulimia. En mi opinión, este tipo de dietas milagro son un puro y duro negocio que las redes sociales favorecen con sus engaños e imágenes trucadas. El abandono de la dieta y la vuelta a los antiguos hábitos alimenticios hace que se produzca el efecto rebote. A largo plazo pueden generar ansiedad y estrés.

Las dietas milagro no hacen milagros. Para tratar de bajar de peso de forma saludable se debe establecer un plan a largo plazo; con objetivos realistas, sin restricciones de ningún tipo de alimentos, acompañado de ejercicio físico y buscando la ayuda de un profesional. Hay que subir la montaña como viejo para llegar como joven (proverbio chino).



¿Sabemos qué consumimos? El etiquetado de los alimentos. Los aditivos

Los autores de este artículo llaman la atención sobre un aspecto esencial para poder seguir unas pautas nutricionales adecuadas. Para ello resulta crucial saber interpretar el etiquetado de los alimentos.



Por Alumnos de CITE: Mónica Mazón Barranco, Brian Álvarez García, Rubén García Miranda, Marta Reis Herreras (CITE)



Todos en algún momento nos hemos parado a leer y mirar con cierto detenimiento las etiquetas de los alimentos que generalmente consumimos, pero ¿sabemos algo de la información que aparece en esas etiquetas?

Las etiquetas nos informan de las materias primas, los compuestos químicos y los valores calóricos del producto alimenticio que vamos a consumir. También nos recomiendan cómo mantener el producto y qué hacer con el envase. Aquí te vamos a ofrecer unas pequeñas pinceladas de lo que deberías conocer como consumidor responsable e informado.

Lo primero de todo distinguir las partes de una etiqueta. La información más relevante es: aditivos, frases de recomendación y uso, calorías y su equivalencia en kilojulios.

-Las frases de cómo usar el producto y las de recomendación son sencillas y fáciles de entender. Por ejemplo: “mantener en lugar fresco y seco”, “conservar refrigerado una vez abierto”.

-La equivalencia entre calorías y kilojulios, ya es más complicado. Una caloría equivale a 4,18 julios o un julio a 0,24 calorías. Por tanto, 1Kj (1 kilojulio) son 240 calorías. Una persona normal necesita entre 1500 a 2500 calorías al día, aunque todo depende de nuestro tipo de metabolismo.

-Un aditivo es toda sustancia, que careciendo de valor nutritivo se agrega a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas con el objeto de mejorar su proceso de elaboración y/o conservación. Los aditivos modifican los caracteres organolépticos de los alimentos con el fin de que los percibamos más atractivos, gustosos, vistosos en definitiva pueden engañar a nuestros sentidos (gusto, vista y olfato).



Los aditivos son sustancias químicas y se designan en las etiquetas con la nomenclatura; **E + un número**



¿Para qué se usan los aditivos? Los aditivos son sustancias químicas tanto de origen natural como obtenidas por síntesis que se añaden a los alimentos con el fin de evitar o retrasar su descomposición, mejorar su sabor, cambiar su color o reforzarlo, alterar su textura, mejorar su olor... Sin ellos, muchos alimentos se estropearían. Su uso actualmente es imprescindible. Ha revolucionado la industria de los alimentos y ha permitido alimentar a mucha más población.

¿Qué tipos de aditivos existen? Los aditivos se pueden clasificar en: colorantes, colorantes azoicos, conservantes, antioxidantes, aromatizantes, estabilizantes, espesantes, antiapelmazantes, emulsionantes, edulcorantes y potenciadores del sabor.

¿Qué relación existe entre los aditivos y la salud? Para cada aditivo se ha determinado un I.D.A (ingestión diaria admisible). Para el hombre se expresa en relación con su peso corporal y es la cantidad de aditivo alimentario que puede tomarse diariamente en una dieta, incluso durante toda la vida.





Alumnos de M2 CITE trabajando en el etiquetado de alimentos y los aditivos

La I.D.A, que según la OMS (Organización Mundial de la Salud) regula la seguridad de los aditivos, suele asignarse sólo para sustancias de las cuales se tienen datos suficientes para realizar investigaciones toxicológicamente serias. Cuando un aditivo no tiene I.D.A es prudente no tomarlo, tal es el ejemplo del ácido glutámico o los glutamatos no permitidos en niños menores de 3 años. Desde el punto de vista de la toxicología, muchas sustancias, usadas como aditivos no son tóxicas de manera inmediata, pero pueden llegar a serlo por efecto acumulativo. A menudo los efectos más nefastos e imprevisibles se deben a su cruce o a su combinación con fármacos, especialmente analgésicos o antibióticos.

Cuando se produce un cruce o combinación de aditivos es debido a un efecto sinérgico donde un aditivo potencia la toxicidad de otra sustancia. En España, los aditivos no superan las dosis que pudieran resultar peligrosas. Sin embargo, cada organismo tiene una sensibilidad diferente y aunque no se conoce realmente el mecanismo de todos los aditivos en el cuerpo humano, si existe la menor duda de que el aditivo presente alteraciones en el cuerpo humano, se debe regular la supresión de la autorización del aditivo correspondiente, hasta tener la suficiente información, pues no es papel del consumidor hacer de cobaya.

“

Para saber más, se recomienda al lector consultar la página Web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



”



Dichos referidos a alimentos ilustrados

Las alumnas del taller de Informática del grupo C2VO hacen una muestra de sus dotes informáticas ilustrando algunos dichos conocidos referidos a la alimentación.



Por *Laudisa Malagón Cañón*
Delfina Palacín Gutiérrez y
Macrina Santos Martín

(C2VO)



Dichos trabajados:

- *Con pan y vino se anda el camino*
- *Aquí atan los perros con longanizas*
- *Ser mucho arroz para tan poco pollo*
- *El que quiera peces que se moje...*
- *Con tripas vacías no hay alegría*
- *Contigo pan y cebolla*
- *Las cosas claras y el chocolate espeso*
- *No hay pan para tanto chorizo*
- *Comer y rascar no hay más que empezar*
- *Ser harina de otro costal*
- *A falta de pan buenas son tortas*



Gastrorrelatos



Por Myriam Suárez Fernández (CA1D)

A lo largo del curso se propuso al alumnado la realización de una serie de microrrelatos relacionados con el tema central de nuestra revista. Los microrrelatos escritos por Myriam son un auténtico regalo para el paladar. La calidad literaria de estos relatos evidencia las grandes dotes creativas de su autora, a la altura de su gran entusiasmo y buen hacer.



Después del letargo invernal todos los árboles anhelábamos que llegase la primavera con sus días soleados y así renovar el ciclo de la vida. Nuestros enemigos los humanos no han parado de usar plaguicidas y de abusar de una agricultura con poca diversidad que no nos beneficia en nada. Por este motivo, muchas de nuestras compañeras las abejas tristemente han desaparecido. Aquella mañana algo extraño sucedió. Los rayos sol invitaban a salir a los conejos de su madriguera pero un asfixiante silencio lo embargaba todo. Pronto aquel sentimiento de extrañeza dejó paso a la más profunda preocupación ante las implicaciones que tan inesperada desaparición de las abejas en todo el mundo tendría para la consecución de alimentos. Era una catástrofe para el medio ambiente y sería el final para muchos de nosotros. La esperada vacuna que nos salvaría tristemente no llegó a tiempo.



Siempre había tenido la costumbre de observar los comportamientos de otras personas. Todas las mañanas salía a la calle sin levantar las persianas y hacía el mismo recorrido. Caminaba por la misma acera sin detenerse con paso lento pero seguro y cuando llegaba al final, se paraba por unos segundos, daba la vuelta y regresaba a su casa. Entonces se asomaba a una ventana para fumar algo que desde mi posición no distinguía bien y así arrancaba su día.

Hasta que en una ocasión no repitió su rutina ni levantó las persianas. Avisé a la policía que agradeció mi colaboración ciudadana. Repentinamente horrorizado, el policía comprendió que el pedazo de tarta que aquella simpática anciana le había ofrecido y que él había degustado despreocupadamente, tenía un sabor extraño.



Los días se hacían más cortos y el frío empezaba a calarse en ese cuerpo que cada mañana le costaba un poquito más levantarse.

Cada año se le hacía más cuesta arriba celebrar esas dichosas fiestas navideñas. Desde que ella se había ido ya no las disfrutaba como antes y sus hijos se lo repartían en casas ajenas como un trasto que no sabes dónde colocar.

A pesar de la insistencia de su familia este año se quedaría en su casa más tranquilo y sin tantos excesos.

Recordaba cuando era niño cómo disfrutaba de estas fiestas. Casi se había olvidado el sabor de aquel pastel de manzana que su madre le preparaba cuando era niño. Habían pasado tantos años! Ahora era casi un anciano. Sin embargo, aquella mañana de Navidad ocurrió algo inexplicable.

Al despertarse oyó cantar a un mirlo y le llegó un olor que le hizo retroceder a su infancia.

-Mamá, ¿estás ahí en la cocina?

-No me has llamado para ayudarte a traer la leña. Que hace mucho frío para que salgas a la calle a por ella.

-¿Mamá?

-Abuelo, ¿estás bien?

-Estaba preocupada y no quería que pasaras estos días solo. ¿A que no adivinas qué receta he encontrado en el cajón de la abuela?



- 66** Homenaje a Lolo
Aurora Pintado Martínez
- 67** De ninguna parte. Una reseña literaria
Mercedes Tejerina Leronés
- 68** Cartas a mujeres valientes
Alumnos Competencia Cultural CA1D y CA1V
- 70** Cómo títere sin cabeza
Marisol Varona Terán
- 70** Los tiempos difíciles
Juliana Fernández Iglesias
- 71** Biodiversidad
Alumnas C2VO
- 71** Ayúdame a recordar. Reflexión de vida
M^a Carmen Rodríguez Casado
- 72** IV Concurso Literario Microrrelatos
- 76** GastroPasatiempos
Alumnas C2VO
- 78** Con las Manos en la Ciencia
Equipo de Ciencias del CEPA
- 79** Aula Mentor
Lidia Getino Llamas

SUMARIO Miscelánea

Presentación



En esta sección incluimos trabajos y artículos de los miembros de nuestra comunidad educativa que versan sobre distintos temas. Un caleidoscopio que muestra los intereses y creatividad de nuestra comunidad.

También se incluye el IV Concurso Literario de Microrrelatos que organiza nuestra comunidad educativa.

Homenaje a Lolo



Por Aurora Pintado Martínez **(INAR)**

Hoy escribo desde la casa de cultura de Armunia, lugar donde tantas horas pasó una persona especialmente querida por todos aquellos que le conocíamos. Hablo de nuestro gran compañero y amigo LOLO.

¿Quién fue Lolo? Pues... ¿cómo describirle? No voy a entrar aquí a valorar su trabajo como dibujante (de sobra conocido por todos). Quisiera más bien recordarle como el amigo querido que fue. Y es que Lolo era de esas personas que se hacían querer. Además de su innegable habilidad con el lápiz, la vida le concedió ese otro don: el de gentes.

Persona afable donde las hubiera, humilde, agradecido, con una siempre sonrisa en la boca, corriendo a todas las partes... Así lo recuerdo. Y a pesar de las prisas, siempre llegando algo tarde. Porque él era así. Un pequeño desastre de pelo largo y gafas oscuras al que todo el mundo quería y al que todo el mundo llora hoy.

Descansa en paz, queridísimo “maestro loco”. ¡Pocas personas con el corazón tan grande como el tuyo! Nunca te diremos adiós del todo; sólo un hasta luego. Porque si hay más vidas en el más allá como tú decías, solo pido volver a coincidir contigo en ellas. ¡Hasta pronto AMIGO!



“De ninguna parte”. Una reseña literaria



Por Mercedes Tejerina
Lerones

(CA1D)

La eterna guerra entre palestinos e israelitas da pie a que la autora, en esta novela, haga una inmersión en un mundo dividido entre cazadores y presas. Un mundo donde el fanatismo llega a límites insospechados.

¿Qué es más difícil, morir o matar?

Uno de los protagonistas de esta novela, Abir, dice que su vida se resume en matar y huir. No puede dormir con ninguna mujer porque podría hablar en sueños y delatarse. Le han preparado desde pequeño para vengarse y matar. Un comando israelí había dejado a su hermano Israel y a él huérfanos y había visto cómo arrasaban su pueblo y mataban a sus padres y a su hermana. Se preparó para ser un líder yihadista y obligó a su hermano a inmolarse colocándole un cinturón de explosivos.

¿Estamos obligados a vivir de una u otra forma dependiendo del lugar en el que hayamos nacido y de las circunstancias de nuestra niñez? ¿Podemos luchar contra nuestro destino?

Nuestro protagonista estaba seguro de que no podía elegir; era la consecuencia de su tragedia. Su tío, Jamal, les recogió y los llevó a París donde trabajaba y vivía. Aunque vivió entre ellos, nunca quiso sentir que pertenecía a aquel lugar. Nunca perdonó a los judíos infieles. Educó a sus hijos y a sus sobrinos en el odio a los asesinos y les enseñó a ser buenos creyentes, temerosos de Alá.

Abir se sentía feliz viviendo con su familia en un pueblo mísero, pero donde se sentía seguro porque nada le resultaba ajeno. Mientras vivió en París, en el Liceo, imitó el comportamiento de sus compañeros (bebía, fumaba...), sin sentirse parte de ellos. Él no quería ser diferente. Quería ser un buen francés. Incluso rechazaba a otros musulmanes como él, pero sus compañeros le consideraban “árabe”; no se adaptaba, no encontraba su lugar.

El otro protagonista, Jacob, vivía con sus padres en Beirut, donde se sentía seguro y feliz; pero su padre enfermó y se fue a París. No le dio tiempo a adaptarse ya que, a la muerte de su padre, la madre le confiesa que es judío, porque la condición de judío se adquiere a través de la madre, que era judía, aunque siempre lo había ocultado. Se trasladan a Israel. Le costó mucho adaptarse, aprender el hebreo, etc.

Pertenecía al comando que mató a los padres de Abir y le vio huir con su hermano. En sus sueños recordaba aquel adolescente con el puño levantado diciendo: “Os mataré a todos por lo que habéis hecho”. Desde ese día se cuestionaba cómo se habría sentido si a esa edad hubiese vivido una situación tan terrible como Abir; en qué clase de persona se habría convertido. Trabajaba como informático y se vio obligado a perseguir a Abir para impedir que cometiera más atentados. Dedicaron mucho esfuerzo en buscar a la persona que se había cruzado en sus vidas.

¿Merece la pena luchar y morir por una patria? ¿Por una ideología? No se es de ninguna parte cuando a uno le arrancan sus raíces. Deja de ser quien creía ser y a partir de ese momento se busca a sí mismo en medio de la confusión.

Seguiremos matándonos unos a otros, pero nadie ganará.



Entrevista con la autora



CARTAS A MUJERES VALIENTES

Los alumnos de la Competencia Cultural y Artística N1 visionaron tres cortometrajes en los que se presenta la historia de tres mujeres de distintas edades y realidades con motivo de la celebración del 8 de marzo. Se les pidió que les escribieran una carta contándolas lo que más les había impresionado de su testimonio.

Querida Lupita:

No puedo imaginarme lo dura que habrá sido tu vida, huérfana a tan temprana edad y viendo cómo asesinaban a parte de tu familia. Aún así, con tu valentía, supiste encontrar un motivo para seguir adelante: "si mi papá me salvó es porque tengo algo que hacer en este mundo".

Comprendiste cuál era tu misión, luchar contra el opresor y hacer lo posible porque tu pueblo no pierda la integridad y la dignidad como comunidad, poniendo en peligro tu vida y la de tus hijos. Siento gran admiración y respeto hacia ti y hacia el movimiento indígena que lideras. Desde la no violencia eres capaz de enfrentarte a los militares. Además admiro la inyección de ánimo que das tus seguidores en tus discursos. Es una labor comparable a la de otros pacifistas como Martin Luther King. Creo que eres un ejemplo para las generaciones futuras y un referente para todas las mujeres.

No ceses en tu empeño. Que el reconocimiento de tus seguidores te dé ánimo para seguir adelante y alcanzar la justicia y la libertad que deseas para tu pueblo, el pueblo indígena. Personas como tú nos ayudan a tener esperanza de que el mundo cambie y sea cada vez mejor. ¡Ánimo!

Eufemia Martínez Llamazares (CA1V)

Permítame decirle que es una mujer valiente, luchadora y que me solidarizo plenamente con usted en la lucha por preservar sus territorios, conseguir que se haga justicia por los asesinatos y atropellos cometidos. Que se respeten los derechos de las comunidades indígenas, principales guardianes de los bosques, ayudando a mitigar los efectos del cambio climático.

La lucha no-violenta promovida por la sociedad civil "Las Abejas de Acteal" debe continuar a sabiendas de que los grupos privilegiados rara vez prescinden de sus privilegios. Su activismo recuerda a Martin Luther King que emprendió un programa de acción directa no-violenta diciendo que no se puede permanecer de brazos cruzados sin sentirse afectado porque la injusticia en cualquier parte que se cometa es una amenaza para la justicia. Le animo a seguir dando luz y visibilidad a la opresión que se ejerce sobre la población indígena para que llegue a la conciencia humana.

"El enemigo está allá arriba sentado en una silla".

Edwin Silvera Bartola (CA1V)





Querida Pepita:

Su vida es de una realidad desgarradora que te remueve por dentro y acabas viéndote reflejada. Como mujer, he visto en usted a mi abuela, mi madre y hasta a mí misma dentro de no muchos años.

Dedicamos nuestra vida a cuidar de nuestros hijos, maridos, padres y distintos familiares... para acabar esperando que todo nuestro esfuerzo se vea recompensado cuando más necesitamos la compañía de los demás.

Pero al final nos quedamos solas reducidas a un círculo cada vez más pequeño que nos encoje hasta pasar desapercibidas. Somos invisibles.

¡Cómo me gustaría tener la solución a esa futura soledad! Sólo se me ocurre que debemos vivir pensando en nosotras mismas, cuidándonos, realizando actividades que ocupen nuestro tiempo libre y compartiéndolo con otros para no quedarnos limitadas a un espacio tan reducido que nos acabe anulando como parte de esta sociedad que se olvida de sus mayores.

Myriam Suárez Fernández (CA1D)

Te recomendamos ver estos cortometrajes. ¿Qué cartas escribirías a estas mujeres? Una oportunidad para reflexionar sobre la situación de las mujeres en distintas culturas.



¡Hola Binta!

Quiero contarte que he disfrutado mucho con tu corto, pero también me ha hecho reflexionar. Soy Adoración, una señora tubab que ya tiene un montón de años. Creo que eres una niña muy afortunada; tienes una familia que te apoya, que quiere que vayas a la escuela y que aprendas muchas cosas.

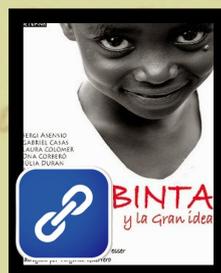
Tienes una escuela ideal. Se enseña a aceptar las diferencias y la tolerancia. A ti y a tus compañeros se os ve realmente felices. Tu padre es un padre genial que estoy segura que contribuirá al progreso de la humanidad.

Bueno, no quisiera ponerte triste, pero nuestros niños tubab del “primer mundo” están en riesgo. El acoso escolar es cada día más frecuente. En nuestras escuelas no vive el respeto ni la tolerancia. En muchos casos nuestros jóvenes se ven abocados al suicidio. Al igual que tu papa, pienso que todos los niños del mundo tienen derecho a educarse con paz, tolerancia y fraternidad, incluso los tubab.

Un fuerte abrazo, Binta, y saludos a tu familia.

M^a Adoración González Cerezales. (CA1V)

PD. Estoy convencida que llegarás a ser una mujer sabia. Coge lo mejor del Norte y lo mejor del Sur.



Como títere sin cabeza



Por Marisol Varona Terán

(PMVO)

Después de haber utilizado tantas veces esta expresión, nunca imaginé que provenía del mismo D. Miguel de Cervantes.

Así describe él la situación que origina don Quijote de la Mancha acompañado de Sancho Panza tras asistir a la representación de "El retablo de la libertad". Éste se siente tan absorbido con la trama que intenta ayudar a los protagonistas arremetiendo contra el resto de títeres dejándoles maltrechos y sin cabeza. Espero que al insigne hidalgo no le moleste demasiado verse convertido en uno de ellos. Tras haber realizado los teatros de títeres dentro del proyecto "Rights", hemos pasado al diseño y fabricación de los personajes que van a representar la obra. Este tipo de marionetas de guante se caracterizan por su gran cabeza hecha de material resistente y el cuerpo de tela para poder meter la mano para manipularlas.

Se comienza con el modelado de las cabezas en barro en modo tridimensional ayudándonos de palillos propios de esta técnica. Una vez terminadas pasamos a hacer un molde de escayola; para ello colocamos la cabeza partida en dos mitades dentro de un recipiente y los cubrimos con escayola. Cuando ésta ha fraguado se retira el barro quedándonos el negativo de la figura. Después de untar con jabón los moldes, se les cubre con capas de papel de periódico hasta conseguir el grosor deseado.

Después de que el papel se ha secado se extrae del molde, se unen las dos mitades de la cabeza y se liján las imperfecciones. De esta forma queda el personaje listo para ser pintado y caracterizado. En este caso se ha realizado con pintura acrílica y lana e hilos de algodón para el pelo. Aunque mi experiencia en estas artes era mínima, la confianza que Manuel, mi profesor, puso en mí, me ha ayudado a concluirlo con mucha satisfacción. Crear personajes que tienen una fisonomía tan marcada y conocida por todos ha sido un reto. Este trabajo se suma al esfuerzo de otros tantos compañeros que han formado parte de este proyecto tan original.

CEPA
Faustina
Álvarez
García
(León)



Los tiempos difíciles



Por Juliana Fernández Iglesias

(Comp. Básicas)

Meditaba la huérfana María: "¿De qué me sirve ahora la hacienda y el dinero, si estoy sola y no tengo a nadie para disfrutarlo? Pues voy a poner solución".

Levantándose como un resorte, abrió la ventana. De pronto, el aire fresco le despejó la tristeza de su cara e inspiró una apacible sensación y se dijo: "Un nuevo comienzo. Cumpliré con el preceptivo duelo, pero éste será fugaz. Ordenaré las misas prometidas y no me quedaré quieta".

Pensaba que la gran cantidad de plata que tenía ayudaría en acortar los tiempos. Pues no fue así, puesto que ahora sí sabía lo que quería y de ello escaseaba...

Paciencia; mejor esperar que errar. Pudo ser más rápido pero también más lento y al final, apareció. Era un mozo apuesto o no - ¡qué se yo!- llamado Vicente Fausto, que 26 años disfrutaba y al que no le importó que casi le doblara la edad. O si le importaba, la tela compensaba y desposó al fin a mi abuela María, la cual fue feliz.



Ayúdame a recordar

Por María Carmen Rodríguez Casado

(Comp. Básicas)

Ahora que mis achaques se hacen sentir, enséñame a soñar, a envejecer con seguridad y a aceptar mis debilidades sin amargura. Ayúdame a hallar el consuelo en mis vivencias y recuerdos.

Ayúdame a recordar mis oraciones de niña, los juegos de aquellos tiempos lejanos, las tradiciones de mi familia y de mi pueblo.

Ayúdame a recordar la casa donde viví, las amigas de mi juventud, las maestras que me enseñaron.

Ayúdame a recordar cómo me sentí en los inquietantes y emocionantes días del nacimiento de mis hijos y nietos, las incertidumbres que sufrí por ellos, los tiempos de alegría y el dolor de los fallecimientos.



Reflexión de vida

Por María Carmen Rodríguez Casado

(Comp. Básicas)

Para la gente enferma, los niños y ancianos, les mandamos a nuestro amor y el deseo de curarlos.

Las niñas son la alegría,
los jóvenes son la fuerza,
los mayores, el saber
y los ancianos, la ciencia.
Al mundo en general va nuestro cariño sincero
porque España vale mucho
y a la que mucho queremos.



Biodiversidad

Por Alumnas C2VO

(C2VO)

Durante este curso hemos tenido, en las paredes de las escaleras, unos carteles con árboles y plantas que recrean la biodiversidad de nuestros paisajes.

En el grupo C2Vo hemos recordado los árboles y plantas que conocemos. Comenzamos con los berros, esas plantitas acuáticas que crecían en las lagunas y arroyos. ¡Qué poquitos se ven ahora! Las propiedades de los berros ya se conocían en tiempos de Carlomagno y aparecen en tratados de la época. Pasamos al té de montaña, que nuestras compañeras "montañeras" -que no montaraces- recogen en el Pico Correcillas para calentar las frías tardes de invierno. También se nos hace la boca agua hablando de los arándanos que recolectan en Crémenes, Lois, Huelde... Los brunos o andrinos que usan para bebidas alcohólicas y macerados junto con las guindas para el malestar digestivo. Volvemos a la tranquilidad tomando una tila de los tilos que vemos en Anciles a la sombra de un nogal de otra compañera del grupo.

Y ¡qué decir del escaramujo o agabanzas! Algo imprescindible en infusión para las que no callamos nunca. Descubrimos que durante la II Guerra Mundial los escolares recolectaban escaramujos para fabricar jarabes y proporcionar así la vitamina C que no llegaba por la escasez de frutas y verduras frescas, imposibles de importar entonces. En estos montes que rodean nuestra provincia encontramos muchas plantas medicinales y aromáticas. El orégano, romero, tomillo, poleo, menta, hortelana romana y muchas otras hierbas nos rodean, de las que no conocemos sus propiedades, pero están ahí. Y todas nos sirven para darnos cuenta de la cantidad de especies distintas que habitan nuestro entorno. Nos sirven para concienciarnos de lo importante que es cuidar nuestro hábitat, nuestros recursos naturales. Debemos encontrar el modo de conservar la biodiversidad.



CONCURSO DE MICRORRELATOS

Este curso se ha convocado el IV Concurso Literario de Microrrelatos para el alumnado de nuestro centro. Es una oportunidad para que los alumnos y alumnas exploren su vena creativa .

1º
PREMIO

Myriam Suárez Fernández.
CA1D

Hilando y deshilando la vida

Por fin llegó ese autobús que la llevaría a su destino. Atrás dejaba una parte de su vida, otra cicatriz en su alma maltrecha. Se habían amado mucho, pero las heridas anteriores le habían enseñado que el amor no puede doler tanto.

Ya no compartían aficiones o escapadas, solo hablaban lo estrictamente necesario y ya ni discutían. Lentamente se volvieron dos extraños en un hogar que compartían a ratos. Ella no acababa de reconocer a ese hombre extraño y ausente que pasaba por su lado sin inmutarse.

Se sentía culpable de haber permitido tanto dolor con la esperanza vana de que de repente todo cambiase.

Hasta que un día lo vio reflejado en un escaparate. Sonreía abrazado a otra mujer que lo tenía ensimismado y absorto en otro mundo. Entonces decidió dar media vuelta y no mirar atrás. Agradecer lo vivido son muestras de amor, de amor propio.

No lo dudó ni un instante y corrió hacia la estación. Cuando llegó a su destino, su marido la estaba esperando con los brazos abiertos.





El primer premio se otorgó a Myrian Suárez Fernández con un texto que presenta importantes cualidades: potencial para la sugerencia, ambigüedad, búsqueda de un lector cómplice... Un microrrelato que afronta con éxito el reto de la gran literatura: abordar nuestras contradicciones de modo franco y sugerente.

El segundo premio correspondió a Nisrim Ahmed, con un texto que aborda un tema doloroso de forma directa, golpeando al lector/a en su sensibilidad y condensando una gran carga emotiva con los mínimos recursos expresivos.

2º
PREMIO

Nisrim Ahmed
M2D2

*Darkness of the
night*



She was walking down the street. The sky is full of stars. The street is eerily quiet and dark, she heard footsteps behind her.

She was going to run, but suddenly he grabbed her by the hand and covered her mouth with a cloth. She did not see anything after that.





El principio de un sueño
Brian Álvarez García (M3D2)

Me encontraba solo en aquella sala; mi sueño me había llevado hasta ese lugar. Nervioso, comencé a prepararlo todo; el tiempo era eterno, pero mi ego y mi lucha me daban fuerzas para hacerlo. Era como si mi mente se dividiese y una mitad fuera como la de aquel niño asustado. Mi futuro ya estaba elegido, pasó de ser un sueño a ser realidad. Por fin, tantos años de esfuerzo y de estudio dieron sus frutos y aquí estoy: "Policía Nacional".

El destino

Mayte Ramos Álvarez (Acceso Universidad)

Voy cumpliendo años y el destino, caprichoso cuanto menos e hiriente la mayoría de ocasiones, me va enseñando que, a pesar de los golpes que da la vida, los problemas no te destruyen, te hacen más fuerte. Ante los desafíos sonrío e intento crecerme. Ante una caída me levanto, lamo mis heridas, sacudo el polvo y sigo. Y ante los problemas agudizo el ingenio o, al menos, lo intento. Porque la vida es eso: sonreír, levantarse y luchar.

IV Con

cur so

Mi

cro





Tao

Diana Pérez Díez
(M3D2)

No había nada planeado, pero
nuestras almas se juntaron.
Desde entonces, veinte años
compartidos, infinitos momen-
tos inolvidables, media vida a
tu lado y el momento más
amargo de mi vida fue cuando
tuve que decidir el momento de
tu partida.
Mi alma rota al despertar en
las mañanas, al no poder verte
más.
La tristeza me invade. Estés
donde estés, te llevo en mi piel y
en mi corazón.

La ley del Supra

Rubén García Miranda
(M3D2)

Para qué amor, si tengo
libertad.
Para qué el rencor, si pue-
do escapar.
Para qué necesito a las per-
sonas, si no es para volar.
Para todo eso, prefiero ace-
lerar y derrapar.

Reencuentro

Saray García Fuertes
(M4D2)

Durante muchos años
caminé por aquella calle
mientras el viento del últi-
mo día del verano me gol-
peaba en la cara sin saber-
lo.
¡Tú te has quedado fuera,
en el frío, sin una puerta
abierta para volver a en-
trar!

La cena fatal

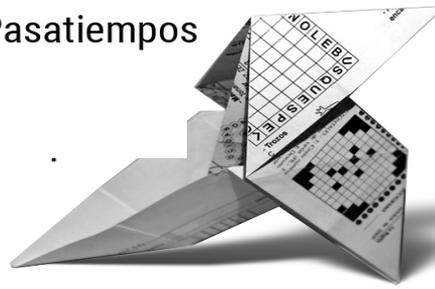
Joel Agüero Berbís (M4D2)

Ella mezcló con cuidado los
elementos precisos : veneno de
arsénico y otros químicos noci-
vos.
En la comida lo disolvió, sin
que él se diera cuenta, y lo sir-
vió en la cena. Estaba lista la
tormenta.
La víctima no supo lo que esta-
ba por suceder, el envenena-
miento comenzó a florecer.
Pronto el dolor se volvió inso-
portable. El veneno le arrebató
lo más valioso e irremplazable.



GASTRO PASATIEMPOS

Pasatiempos

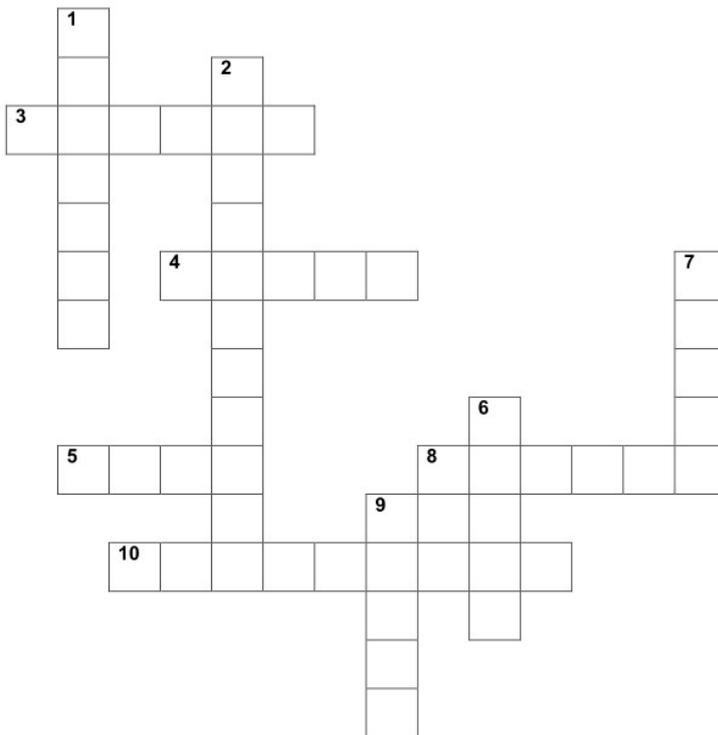


Alumnas del Grupo C2VO [C2VO]

MISCELÁNEA

CRUCIGRAMA Platos Típicos del Mundo (Delfina Palacín)

PLATOS TÍPICOS DEL MUNDO



HORIZONTAL:

- 3.- Especie de pan de forma circular, hecho con maíz ablandado a fuego lento (Colombia y Venezuela).
- 4.- Comida típica japonesa cuyo ingrediente principal es el arroz hervido, que se sirve en porciones pequeñas y con acompañamientos diversos (Japón).
- 5.- Especie de torta de harina amasada. Encima se pone queso, tomate frito y otros ingredientes y se hace en el horno (Italia).
- 6.- Platos de arroz con mezclas de especias y carnes (Arabia Saudí).
- 8.- Plato de arroz seco, con carne, pescado, mariscos, legumbres, etc. (Valencia, España).
- 10.- Salchicha y embutido de origen alemán elaborada con carne de cerdo y embutidas en tripa natural (Alemania)

VERTICAL:

- 1.- Plato elaborado en un hoyo cavado en la tierra y que cuenta con almejas, papas y distintos tipos de carnes (Chile).
- 2.- Comida que se prepara con carne u otros alimentos picados condimentada con sal, pimienta, ajo y perejil, de forma redonda y plana.
- 7.- Guiso de carne de pollo, de guajolote o de cerdo, que se prepara con mole (México).
- 9.- Sopa muy popular elaborada con harina de centeno y carne (Polonia).

Solucionario





SOPA DE LETRAS
Cocina tradicional leonesa
(Macrina Santos)

- AMARGUILLOS
- BACALAO
- CABRITO
- CECINA
- COCIDO
- HOJALDRES
- MAZAPÁN
- NICANORES
- ANCAS
- BOTILLO
- CALLOS
- CHORIZO
- FRISUELOS
- MANTECADAS
- MORCILLAS
- TRUCHA

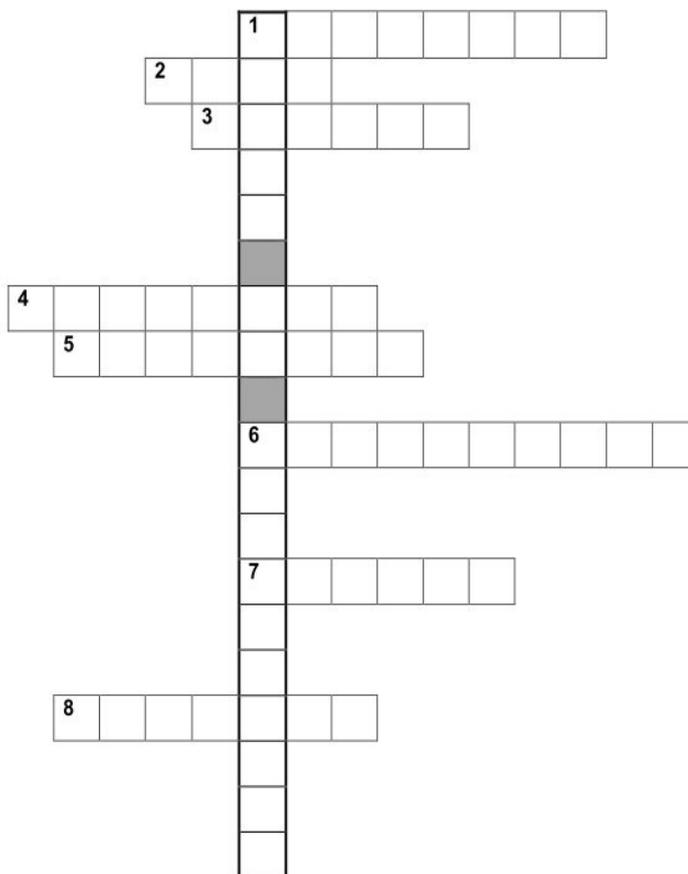
I	S	A	M	A	I	C	A	B	R	I	T	O	F
H	U	M	O	N	C	F	B	C	N	H	H	B	B
O	R	A	R	C	A	B	A	X	K	T	Z	I	O
J	A	R	C	A	L	B	C	M	N	V	F	U	N
A	B	G	I	S	L	O	A	A	Y	L	R	M	I
L	E	U	L	T	O	T	L	N	D	U	I	C	C
D	A	I	L	J	S	I	A	T	M	P	S	H	A
R	I	L	A	B	Q	L	O	E	A	E	U	O	N
E	V	L	S	Y	T	L	B	C	Z	C	E	R	O
S	O	O	W	R	O	O	Q	A	A	G	L	I	R
U	U	S	S	Q	K	V	W	D	P	H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

PALABRA OCULTA
Postres
(Laudisa Malagón)

Encuentra el postre oculto en vertical completando el resto de los postres.

- 1.- Dulce hecho con bizcocho empapado en café y mezclado con un queso suave y nata montada.
- 2.- Dulce que se hace con yemas de huevo, leche y azúcar, y se cuaja al baño María.
- 3.- Porción de masa crujiente frito con manteca de vaca con una leve capa de azúcar.
- 4.- Pastel o pastelillo, dulce o salado, hecho con masa de hojaldre.
- 5.- Fruta de sartén que se hace de masa de harina bien batida y se fríe en aceite, se esponja y sale de varias formas y tamaños.
- 6.- Bollo pequeño, hecho y presentado en molde de papel, con los mismos ingredientes que el bizcocho en distintas proporciones.
- 7.- Es un postre que puede tener forma alargada o de espiral. Además, está cubierto con una mezcla de canela y azúcar.
- 8.- Pasta hecha con almendras molidas y azúcar pulverizado, que se presenta en formas diversas, bien en barras, bien en figuras de mayor o menor tamaño.

POSTRES



“Con las manos en la Ciencia”

Este curso el departamento de ámbito científico tecnológico animó al alumnado a participar en eventos científicos. Así nació el equipo de ciencia CEPA Faustina. El Equipo está formado por Nisrin Ahmed, José Enrique Collado Sanz y Marta Reis Herreras, alumnos de ESPA.

Nuestros alumnos han sido seleccionados para participar en el IX Concurso “Con las manos en la Ciencia” con el Proyecto científico: “Investigando las Fuerzas. ¿Magia o Ciencia? Es un trabajo eminentemente experimental donde nuestros aprendices a científicos han trabajado dos de las fuerzas de la naturaleza; las fuerzas gravitatorias, demostrando la Ley de la Gravitación Universal hallando la intensidad de campo gravitatorio “ $g=10N/Kg$ ” en nuestro centro, y las fuerzas electromagnéticas: a) realizando la experiencia de Oersted, primer científico que relacionó la electricidad con el magnetismo, b) demostrando la ley de Faraday, quien obtuvo electricidad a partir de un imán en movimiento introducido en un conductor circular, c) e incluso han conseguido imantar materiales que inicialmente no tenían propiedades magnéticas.

El Equipo de Ciencia CEPA Faustina Álvarez García, integrado por los alumnos Nisrin Ahmed, José Enrique Collado Sanz y Marta Reis Herreras y coordinado por la profesora Adela Muñoz Morcillo participó en el IX Concurso “Con las Manos en la Ciencia”. Presentaron su proyecto en la Universidad de Burgos el 13 de mayo obteniendo un fantástico 3er premio. ¡Enhorabuena!

El 13 de mayo en la Universidad de Burgos el Equipo de Ciencias CEPA Faustina defendieron el Proyecto de modo brillante y con gran solvencia. Como resultado del buen trabajo realizado, nuestro Equipo de Ciencias obtuvo el tercer premio en la Modalidad C del Concurso.





Aula Mentor
Aprendizaje a lo largo de la vida



Cursos a distancia



★ ★
**ELIGE TU
CURSO**

**MATRÍCULA ABIERTA
TODO EL AÑO
(EXCEPTO AGOSTO)**



- ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN -
 - AGRARIA -
 - ARTES GRÁFICAS -
 - COMERCIO Y MARKETING -
- ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA -
- HOSTELERÍA Y TURISMO -
- IMAGEN PERSONAL -
- IMAGEN Y SONIDO -
- INDUSTRIAS ALIMENTARIAS -
- INFORMÁTICA Y COMUNICACIONES -
- INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO -
- SANIDAD -
- SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE -
- SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD -
- TEXTIL, CONFECCIÓN Y PIEL -
- VIDRIO Y CERÁMICA -
- COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS: IDIOMAS

 **CEPA
Faustina
Álvarez
García**

EL PRECIO DEL CURSO ES
48 €/CURSO
(DOS MESES).
RECARGA 24 €/MES.

LA DURACIÓN DEL CURSO ES
VARIABLE SEGUN LA
DEDICACIÓN Y EXPERIENCIA
PREVIA DEL ALUMNO

**ITINERARIOS
FORMATIVOS**

CERTIFICADO DE APROVECHAMIENTO EMITIDO POR EL
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL.



