

HEALTHS

Revista del CEPA " FAUSTINA ÁLVAREZ GARCÍA" - nº12 - 2ª época - Junio 2015



Gesundheit

健康

ZDRAVLJE

SANTÉ

ᱥᱟᱦᱮᱵᱽ

Saúde

अरोग

الصحة

zdrowie

health

TEMA CENTRAL:
LA SALUD

PRESENTACIÓN	3
ACTIVIDADES DEL CENTRO	
Clausura del curso 2013-2014.....	4
Inauguración del curso 2014-15.....	5
Taller de prensa.....	5
Ruta del Cares.....	6
Taller de Técnicas de estudio.....	7
Renovación parcial del Consejo escolar.....	8
30 de enero 2015, "Día escolar de la no violencia y la paz".....	9
Conferencia- coloquio sobre el 112, teléfono de emergencias.....	9
Visita al centro comercial Carrefour de León.....	10
XIV Jornadas de Dinamización Económica del ILDEFE.....	11
La salud en El Lazarillo de Tormes.....	12
Salida a Valladolid.....	13
Nuestros antepasados prehistóricos en el Museo provincial de León.....	14
Visita a la fábrica Lactiber.....	15
Viaje a Madrid.....	16
Itinerarios por la Edad Media en León.....	17
Nuestra Aula Mentor.....	18
El enfermo imaginario.....	19
Actividades sobre la violencia de género.....	20
RELATOS	
La vida a veces.....	21
La salud del mendigo.....	22
La oscuridad inanimada.....	23
ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS	24
Curas médicas naturales.....	25
Khadija Boutaba.....	25
En Polonia se toma el té.....	26
La atención sanitaria en la India.....	27
¡De mi paraíso al paraíso de mi amor!.....	27
¿Es posible alimentarse bien?.....	28
La Sanidad en Camerún.....	28
Me gustan mucho los estudios de lengua y comunicación.....	29
POESÍA	
Oda a la salud.....	30
A una flor.....	31
Niños pobres y pobres niños.....	32
TEMA CENTRAL: SALUD	
El derecho a la salud.....	33
La salud, de providencial a mercancía.....	34
HOMENAJE	
Antonio.....	35
Carmen.....	38
Tsunami.....	39
La mejor Sanidad del mundo (hasta ahora).....	40
La alimentación y la salud.....	41
La salud de ayer y de hoy.....	41
Acción contra el ébola.....	42
Adiós a las citas. Hola a las farmacias.....	42
La privatización de la salud = negocio.....	43
Apuntes sobre el tabaco.....	44
Cada cuerpo es un mundo.....	44
Lo que vivieron nuestros abuelos y estamos viviendo nosotros.....	45
Reflexiones sobre la salud.....	46
Prevenir la demencia.....	47
Salud y alimentación.....	47
Tengo 83 años y muy feliz.....	47
Enfermedad Mental, la gran desconocida.....	48
Escuchado con atención.....	49
El campo y la salud.....	49
Salud emocional a través del yoga.....	50
Charla sobre plantas medicinales.....	51
El estrés.....	51
OPINIÓN	
No soy Charli Hebdo.....	52
La violencia de género.....	53
El agua y Vicente Ferrer.....	54
El TDAH en los estudios.....	55
Jaén.....	56
Paseando por mi ciudad.....	57
La magia de los libros.....	58
¿Y tu salud cómo está?.....	59
La salud en el sistema educativo. ¿Hacia dónde camina la educación?.....	60

OBJETIVO CUMPLIDO	
Más vale tarde que nunca.....	61
Una parte de mi vida.....	62
Una experiencia provechosa.....	62
Si te lo propones lo consigues.....	63
La oportunidad de conocer gente muy diferente.....	63
La puerta por fin se abrió.....	64
Mi experiencia en el centro.....	65
Mi paso por el centro.....	65
Una nueva oportunidad.....	66
Nunca te quedes atrás.....	67
¡Gracias por todo y a todas!.....	68
¡Conseguido!.....	68
Mi curso en el CEPA Faustina.....	69
VARIOS	
Obituario.....	70
CIERRE	71

“HUELLAS” Revista del CEPA “Faustina Álvarez García” Nº 12 - 2ª Época- Junio 2015

TALLER DE PRENSA

Dámaso R. San José
David Pérez Peña
Jorge Crespo Lázaro

Julio León Chavarri
Piedad Muelas Merino
Pilar García Mañanes

CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio López Fernández (Jefe Dpto. CC. SS. en ESPA-ESPAD)
Blanca Mar García González (Español Extranjeros, Prep. Pruebas Libres, EE. Iniciales)
Jesús Mº Rodríguez Merino (AA. Itinerantes, EE. Iniciales II)
Jesús Mateo García Martínez (Jefe Dpto. Comunicación. ESPA-ESPAD y Prep. Acceso Universidad)
Lorenza Antolin Guerra (Coordinadora de EE. Iniciales)
Mº Carmen Escudero Turrado (Talleres de FP Informática)
Mº Edel Rodríguez Rodríguez (EE. Iniciales y Dpto. de Comunicación en ESPA)
Mº Isabel Rodríguez de la Red (Dpto. de CITE. Informática en ESPA-ESPAD)
Marisol Fernández Díez (Coordinadora de EE. Iniciales I. Dpto. CC. SS. en ESPA)
Montserrat Chamorro Barragán (Jefa Dpto. Orientación. Opativos FOL en ESPA)
Rocío Rodríguez Herreras (Dpto. de CITE en ESPA)
Tomás Fernández Fernández (Dptos. de CC. SS y Comunicación en ESPA. Coordinador de “Huellas”).

COLABORACIONES

Adela Lorenzana Molero	Isabel Villazala	Mº José Sanjurjo García
Alina Andreea Tapu	Jenifer Hidalgo Ramos	Mº Paz Campillo Alonso
Alumnado de Conocimientos Básicos	Jesús León García	Marcos García González
Ana Begoña Trabajo	José Luis Benavente	Mari Carmen Jiménez Yargas
Andrea y Desiree	José Manuel Lezámiz	Marina Atlija
Angel Abajo Abajo	José Ramón Solís Álvarez	Marisol Fernández Díaz
Antonio da Silva	Julián Fernández Martín	Marisol Pernia Teruelo
Aula Trabajo del Cerecedo	Julio Alonso García	Minerva Cano Núñez
Aula de Armunia	Laura Centeno Mordillo	Mónica Martínez Pérez
Aura de Soto	Li Quiyang	Pablo Villoria Castellanos
Carmen Busmayor	Lorena García Delgado	Penélope Sandra Ávila González
Daniel Fernández Voces	Lourdes Martínez	Piedad Muelas Merino
Enseñanzas Iniciales	Lucien Eyenga	Pilar Mañanes Garza
Esther Vacas	Luis Díaz Pino	Pilar Martínez Ámez
Ewa Kowalic	Khadija Boutaba	Praveen Krishna Rebeca Rico Liébana
Fátima Bahani	Lamia El Bouhali	Rosenda Pellitero Rey
Felipe García Pérez	Magda	Rufina Robles Díez
Departamento de Orientación	Manuel Ulises Rosa de Jesús	Silvia Díaz Abadía
Gorka Márquez Fernández	Mº Carmen Arias Gutiérrez	Teresa Crespo
	Mº Concepción Zápcio Alonso	Teresa González Castro
	Mº del Pilar Pérez Cabezas	Yolanda Gutiérrez Vidal

PORTADA:

Aula Informática Grado Medio

MAQUETACIÓN:

Javier Gutiérrez González

EDICIÓN:

CEPA “Faustina Álvarez García”

IMPRESIÓN:

Punto y Seguido (LEÓN)

Dep Legal: LE-924-2003
ISSN: 2171-6072 (Edición Impresa)
ISSN: 2171-7028 (Edición electrónica)

Notas: La ortografía de los artículos ha sido revisada y corregida por el consejo de redacción procurando respetar al máximo el estilo personal de los autores.

La versión electrónica de “Huellas” se podrá leer y descargar en las siguientes direcciones:
<http://www.cepaleon.es> (sección Revista Huellas)
<http://www.educa.jcyl.es/es/revistaCentros> (buscar Revista CEPA Faustina)

"...Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago..."

(CAPÍTULO XLIII. De los consejos segundos que dio don Quijote a Sancho Panza

- El Quijote - Miguel de Cervantes)

Un AÑO MÁS se lanza este Número 12 de la REVISTA HUELLAS que ya cumple trece ediciones anuales de la segunda época. HUELLAS es un medio de expresión y de comunicación abierto a toda la comunidad educativa.

Durante este curso, "la salud" ha centrado muchas de las actividades que se han realizado: Carteles, murales, charlas y visitas se han dejado ver y sentir. A la salud se la define como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones; también, un estado de bienestar o equilibrio. En la salud influyen muchos factores y es un término contrario a enfermedad. Tiene mucho que ver con el ejercicio físico, el descanso, la nutrición, la higiene, la salud mental, la personalidad... En este Número 12 de Huellas aparecen muchos artículos sobre la salud.

En el primer trimestre se procedió a la renovación parcial del Consejo escolar. El largo proceso discurrió con normalidad y se produjo un alto índice de participación en los tres sectores: profesorado, alumnado y personal de administración y servicios. A todos quiero agradecer su participación, porque un centro se construye con el esfuerzo y el compromiso de toda la comunidad.

De la vida del Centro he de destacar la normalidad en el funcionamiento de toda la oferta formativa. Se incorporó este curso escolar la enseñanza no formal Competencia digital y en el tratamiento de la información, Nivel II, enseñanza que ha servido para completar el uso seguro y crítico de las tecnologías de la sociedad de la información para el trabajo, el ocio y la comunicación. Ha tenido una gran demanda y satisfacción del alumnado.

También ha sido importante la implicación de departamentos y equipos en las actividades complementarias y extraescolares, así como el interés del profesorado por participar en actividades de perfeccionamiento. Señalar que se ha realizado el seminario El procesador de textos: Word.

Siguiendo con las tecnologías de la información y la comunicación (tic) tenemos claro que no podemos quedarnos rezagados ante los vertiginosos cambios que se están produciendo en nuestra sociedad. Somos conscientes de que una persona "analfabeta tecnológicamente" tendrá enormes dificultades para desenvolverse en el mundo actual.

Animo a que se consulte nuestra página web: www.cepaleon.es. Goza de una completa información. Destaco los apartados del departamento de orientación y el aula virtual. La herramienta bitácora también es interesante porque además de la información que aporta, todos los alumnos del Centro pueden intervenir y hacer comentarios. Y también es interesante el enlace Aprendizaje a lo largo de la vida.

En cuanto a las novedades legislativas destacar el DECRETO 23/2014, de 12 de junio, por el que se establece el marco de gobierno y autonomía de los centros docentes. Se pretende un aumento de la autonomía de los centros y se refuerza la capacidad de gestión de la dirección del Centro.

Hoy mismo, día 20 de abril, mientras termino de redactar esta presentación de la Revista, nos llega la luctuosa noticia de la muerte inesperada de una joven alumna: Asunción Barrul García, más conocida por Tamara. Nos ha sorprendido y entristecido. Vaya para ella y para todos aquellos que han fallecido durante este curso el recuerdo y el más sentido pésame a sus familiares y amigos. Aparece en este Número un breve obituario.

Y nada más. Desear éxito a todos, o sea, una "salud académica y profesional". Que el paso por este Centro haya servido para alcanzar los objetivos que nos habíamos propuesto. Y, por supuesto, que esta Revista sirva de deleite para quienes la lean. Disfrutadla.

Julián Fernández Martín
Director del Centro



CLAUSURA DEL CURSO 2013-2014

Después de tener la ocasión de admirar los muebles del Aula de ebanistería y de conocer otras facetas de la vida de nuestro compañero Miguel Ángel, que se jubilaba, a través de un excelente montaje audiovisual, se procedió a clausurar el curso 2013-14.

D. Ángel García Solla, nuestro nuevo inspector, presidía la mesa representando a la Dirección provincial acompañado por el equipo directivo y por una representación de la Asociación de Vecinos de ACECAL y del alumnado.

Guiados por la batuta del director, fueron interviniendo tanto el profesorado como el alumnado: lectura de la Memoria del curso, homenajes, despedidas..., para terminar con la actuación del Grupo Vocal Lauda y una distendida velada de música, baile y charla en el patio.



INAUGURACIÓN DEL CURSO 2014-15

Comenzó en el salón de actos con la presentación del profesorado al alumnado de cada uno de los tres turnos, y finalizó en las aulas con la primera sesión de tutoría. (Fotos: turnos de mañana y tarde)



La Redacción

TALLER DE PRENSA

Cada miércoles del curso, de 18.30 a 20 h. y en la biblioteca, hemos trabajado la comprensión lectora y la expresión escrita a través de las noticias de prensa que cada uno elegía. Además de elaborar un pequeño dossier con noticias y textos comentados, hemos tenido ocasión de escribir para esta revista.



La Redacción

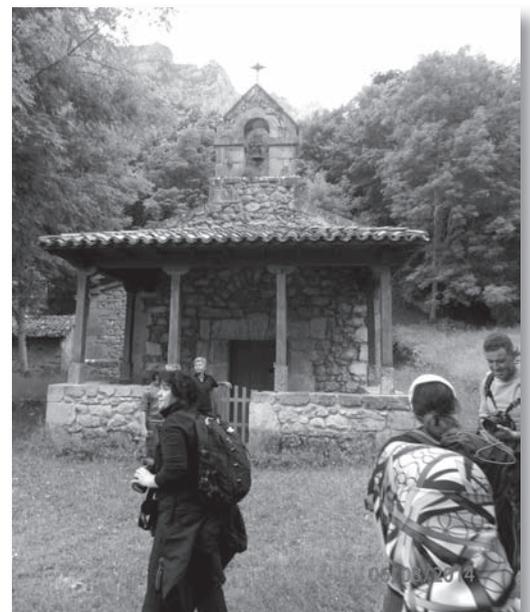


RUTA DEL CARES

Las actividades complementarias y extraescolares del curso 2013-14 terminaron en junio con una buena caminata por Picos de Europa donde pudimos disfrutar del paisaje natural y cultural protagonizado por las altas paredes rocosas, su vegetación atlántica y mediterránea y el extraordinario poder erosivo de las aguas.

El Chorco de los lobos, trampa con la que los lugareños del municipio de Valdeón terminaban con esos depredadores; los bosque de hayas y tilos; las actuaciones sobre la estrecha carretera que va desde posada a Caín; la ermita de Corona; la

urbanización de los pueblos, donde destacan sus restaurantes y hoteles; la profusión de visitantes, turistas y montañeros; los habitantes autóctonos, algunos famosos y homenajeados, como el Cai-nejo; los quesos de Valdeón y Cabrales; la misma senda sobre el río Cares y el canal paralelo, construidos para usos energéticos...: fusión de naturaleza, tradición y modernidad que nos han brindado una ocasión para el agradecimiento, el asombro, la admiración y el saludable ejercicio físico.



La Redacción



TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO



Cuando una persona se plantea volver a estudiar e intentar obtener el graduado en ESO, después de 20 años de haberlo dejado, como es mi caso, le asaltan muchas dudas.

No es fácil porque al tiempo que hace que no estudias, se le tiene que sumar la falta del mismo a la hora de encontrar un momento para estudiar. Trabajo, hijos, compromisos y aficiones, lo hacen mucho más complicado.

Los motivos para reiniciar los estudios pueden ser varios: optar a un mejor trabajo, seguir estudiando un ciclo formativo de formación profesional de grado medio, o simplemente adquirir más conocimientos o por tener una deuda pendiente contigo mismo.

En la presentación del curso 2014-2015 nos informaron de que las primeras clases del curso iban a consistir en un "Taller para Aprender a Estudiar". Yo soy sincero y al principio pensé en no ir, pero razonando un poco me dije: ¿por qué no vas? Lo mismo cuentan algo que te tendrían que haber contado hace 20 años para estudiar correctamente. Y la verdad es que sí. Esto me lo cuentan con 17 años y lo mismo les hubiera mandado a paseo, pero con 37 años cumplidos uno tiene la cabeza "un poco" más asentada.

En dicho taller, impartido por la orientadora del Centro, nos quedó claro que el estudio es una técnica y como tal hay que entrenarla y que siguiendo unas pautas o consejos útiles, puedes ver resultados muy buenos.

Algunos de los factores que hay que tener en cuenta a la hora de estudiar serían:

Tener un horario de estudio realista y adaptado a las posibilidades de cada persona.

No estudiar cuando uno está cansado o preocupado por otro asunto. La mente tiene que estar despejada para absorber mejor lo que uno está leyendo. Es mejor acostarse pronto y levantarse temprano, que quedarse hasta las tantas cansado y pensando en la cama.

No estudiar solo la última semana para los exámenes. Esto nunca da resultado y lo digo por experiencia.

Procurar no estudiar con mucho calor, ya que se rinde menos.

Evitar cualquier tipo de distracciones como el móvil cerca, la tele encendida, radio, etc.

Adelantarte al profesor/a. ¿Y qué es esto de adelantarse? Pues simplemente leerte la lección el día antes de que tu profesor/a la explique en clase. Te la lees, apuntas las cosas que no entiendes para que te las expliquen y así estás en clase más atento y alerta sabiendo de antemano lo que se va a decir. Esto da muy buenos resultados de verdad.

La actitud en clase es muy importante también. Tomar apuntes mientras la profesora o el profesor explica, preguntar dudas, no estar de brazos cruzados y pensando en otra cosa. Resumiendo. Participando en clase.

Entender lo que uno lee. No leer con prisas. Usar el diccionario. Cuantas veces has acabado de leer un texto y has dicho. ¡No me he enterado de nada! Yo muchas.

Ayudarse de internet para estudiar está muy bien, pero hay que ser conscientes de que en el ordenador hay muchas distracciones y puede ser un poco arriesgado. Unos buenos apuntes son una buena opción.

Nunca es tarde para volver a estudiar. No importa cuál sea el motivo por el que se reanudan los estudios. Siempre es mejor intentarlo y fallar, que no intentarlo por miedo al fracaso. Fracasar es no intentarlo. Con un poco de esfuerzo se llega a la meta.

Gorka Márquez Fernández
ESPAD. Módulo 4



RENOVACIÓN PARCIAL DEL CONSEJO ESCOLAR

Como viene siendo habitual, según la normativa vigente, cada dos años se produce la renovación parcial del consejo escolar de los centros públicos. Este curso correspondía llevar a cabo dicha renovación parcial. El proceso se realizó en los meses de octubre y noviembre de 2014. Un proceso largo que requiere la constitución de la junta electoral, la publicación del censo, su aprobación, pasando por la presentación de candidaturas y su aprobación. Después, la elección de los representantes del profesorado y de administración y servicios. Y por último, la votación del alumnado que se celebró el día 20 de noviembre de 2014, con un alto índice de participación. El Excmo. Ayuntamiento de León nos comunicó el concejal representante. Presentaron candidatura diez alumnos. Por votación y mayor número de votos fueron elegidos Ayelén Milagros Aguado Galli, Ana Herrador Fernández y Bianca Tornero Fernández. La Asociación de alumnos designó a Roberto Alonso Ramón.

Quiero dar las gracias a todos los que han participado en este proceso en los tres sectores: profesorado, alumnado y personal de administración y servicios, sin olvidar al Excmo. Ayuntamiento de León. De manera especial a todos los candidatos. Los elegidos saben que tienen la oportunidad y la responsabilidad de participar directamente en el gobierno del Centro.

Hubo una alta participación del alumnado

Las competencias del Consejo escolar son las determinadas en el Artículo 127 de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. De todas destaco: evaluar los proyectos y las normas, así como la Programación general anual (PGA). También, informar sobre la admisión del alumnado y participar en la selección del director del Centro. Así mismo conocer la resolución de conflictos disciplinarios y velar por que se atengan a la normativa vigente. Además analizar y valorar el funcionamiento general del Centro.



Julián Fernández Martín
Director del Centro



30 DE ENERO 2015, "DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ"

Esta jornada se celebra desde 1964 y está reconocida por la ONU desde 1993. En esa fecha se conmemora la muerte de Mahatma Gandhi, líder nacional y espiritual de la India, asesinado a tiros en 1948 por un integrista hindú.

Gandhi nació en Porbandar, India, en 1869, y tras graduarse en derecho en Inglaterra, se instaló en África del sur y luchó allí contra la discriminación de que eran objeto los hindúes. Al volver a la India organizó la resistencia no violenta (su filosofía, de base religiosa, tenía por principio fundamental la no violencia) contra el colonialismo y la no cooperación con la administración inglesa. Trató de frenar los choques entre hindúes y musulmanes que se produjeron tras la independencia en agosto de 1947 (los colonialistas británicos impusieron como condición para retirar sus tropas, la división de la India en dos estados, India y Pakistán, uno hindú y otro musulmán). Encarcelado en numerosas ocasiones, era en 1937 el líder de un movimiento independentista capaz de movilizar o detener a millones de indios.

Este año hemos querido celebrar el día de la Paz haciendo una selección de poemas alusivos al tema de la Paz que ha estado expuesta en el tablón de anuncios del pasillo del Centro

Esta celebración es, una oportunidad más de contribuir a que los centros se conviertan en instrumentos de paz y entendimiento entre personas de distinta formación, raza, cultura y religión. No hemos de olvidar que la escuela es un reflejo de una sociedad con la que comparte defectos, pero en ella también se educa para la vida y se busca desarrollar en los alumnos las capacidades y competencias necesarias para una participación social activa.

Por todo ello, hemos de ayudar, a través de la educación, a la concienciación de todos en la construcción de un mundo mejor, un mundo más justo y más humano que permita que todos los individuos tengan la misma oportunidad de desarrollar plenamente sus facultades en el seno de una sociedad democrática, libre, justa, responsable y en paz.

La Coordinación de Enseñanzas Iniciales

CONFERENCIA- COLOQUIO SOBRE EL 112, TELÉFONO DE EMERGENCIAS

Otro curso más, el alumnado nuevo pudo informarse sobre las posibilidades que nos ofrece este servicio público, y a a los demás nos sirvió para refrescar lo que ya sabíamos.



Departamento de Orientación



VISITA AL CENTRO COMERCIAL CARREFOUR DE LEÓN



En el presente curso un grupo de alumnos acompañados por profesores del CEPA Faustina Álvarez, visitan el día 18 de Noviembre las instalaciones del centro comercial Carrefour.

En dicha visita se focaliza el interés en las áreas de producción, transformación y comercialización de determinados productos alimentarios.

Así nos enseñaron muy amablemente la panadería, donde vimos "in situ" la elaboración de algunos panes y postres, así como el sistema de horneado y envasado; dicho sea de paso, probamos unos mazapanes y magdalenas que recién elaborados tuvimos el privilegio de degustar.

A continuación vimos el tratamiento que se hace de la carne, su despiece y envasado. Los carniceros hábilmente nos mostraron parte del despiece de un cuarto trasero de vacuno.

Finalmente para terminar con el recorrido de la visita, nos mostraron los "stands" de la fruta y verdura donde pudimos ver algunos de los productos autóctonos de la tierra y los criterios para su comercialización.

Así se termina un recorrido que duró aproximadamente hora y media, y donde, desde aquí, agradecemos el interés mostrado por el personal del centro por resolver nuestras dudas, curiosidades y atención recibida. Como despedida nos obsequiaron con una degustación de quesos, embutidos y cecina, cómo no, de León.



La Coordinación de Enseñanzas Iniciales

XIV JORNADAS DE DINAMIZACIÓN ECONÓMICA DEL ILDEFE

Alumnos de los módulos IV de la noche y de la modalidad de distancia, acudieron a las XIV Jornadas de Dinamización Económica del ILDEFE, que tuvieron lugar los días 10, 11 y 12 de marzo de 2015, en el Salón de Actos del Centro Cívico León Oeste (Avda. Magdalena 1). Este año los temas elegidos para cada uno de los días fueron: "Internet de las Cosas", "Economía Colaborativa" y "Franquicias".

Entre los invitados a estas jornadas estuvieron, entre otros: la responsable de "Fab Lab" de León, el fundador de "La Colaborativa" de León, el fundador y franquiciador de "Minnistore" de León.

Los ponentes seleccionados, fueron principalmente empresarios de éxito del entorno próximo, que trasladaron a los numerosos asistentes sus experiencias de emprendimiento y su visión de las nuevas oportunidades de negocio.

El ILDEFE (Instituto Leonés de Desarrollo Económico Formación y Empleo) es una agencia de desarrollo local del Ayuntamiento de León, que promueve la actividad empresarial y comercial y favorece la empleabilidad de quienes buscan activamente empleo en León, por medio de Itinerarios Integrales y Personalizados.

El Itinerario Integral para personas que buscan empleo incluye:

Bolsa de empleo, actualizada diariamente con nuevas ofertas, accesible en Internet, orientación laboral para activar la búsqueda de empleo, microtalleres para mejorar habilidades específicas en la búsqueda activa de empleo, y talleres formativos de especialidades profesionales con buenas perspectivas de encontrar empleo

El Itinerario Integral para emprendedores incluye:

Análisis y tutorización de ideas empresariales, gestión de ayudas económicas, formación en temática específica, oficinas en Viveros de Empresas municipales, a un coste subvencionado, semillero de proyectos (espacio de trabajo y reflexión sobre ideas de negocio con acceso a bibliografía especializada, tutor de autoempleo, Internet...).

Su objetivo es contribuir a la creación de empleo y riqueza en León, canalizando las iniciativas municipales en torno al empleo, la creación de nuevas empresas y la promoción económica de la ciudad.

Y también gestiona la Escuela Municipal de Hostelería de León.

XIV JORNADAS DE DINAMIZACIÓN ECONÓMICA 2015

Fecha	Tema
10 marzo martes	INTERNET DE LAS COSAS oportunidades de negocio
11 marzo miércoles	ECONOMÍA COLABORATIVA modelos de negocio "peer to peer"
12 marzo jueves	FRANQUICIAS otra forma de emprender

Logos: **ildefe**, **AYUNTAMIENTO DE LEÓN**, **FUNDACIÓN MONTELEÓN**

LA SALUD EN EL LAZARILLO DE TORMES



En clase nos han contado que el tema central de este curso escolar es “La salud”. Hasta la fecha se han realizado varias actividades, y grandes murales se ven en el pasillo principal del Centro que tratan de la medicina a través de la Historia del arte, la salud emocional, algunos remedios y tratamientos, la salud y sus condicionantes, y alguno más. Por otra parte hemos asistido a la representación de “El lazarrillo de Tormes”.

En clase de lengua castellana y literatura hemos relacionado los dos asuntos y traigo aquí un pasaje muy conocido —quizás el que más— de esta novela picaresca. Se trata de la treta que utiliza Lázaro para usurpar el vino del jarro que su ciego amo guardaba entre las piernas. Llega un día que se da cuenta que le falta el vino y termina dando con el agujero a base de tentar y tentar con los dedos.

[...]Y luego otro día, teniendo yo rezumando mi jarro como solía, no pensando en el daño que me estaba aparejado ni que el mal ciego me sentía, sentéme como solía, estando recibiendo aquellos dulces tragos, mi cara puesta hacia el cielo, un poco cerrados los ojos por mejor gustar el sabroso licor, sintió el desesperado ciego que agora tenía tiempo de tomar de mí venganza y con toda su fuerza, alzando con dos manos aquel dulce y amargo jarro, lo dejó caer sobre mi boca, ayudándose, como digo, con todo su poder, de manera que el pobre Lázaro, que de

nada desto se guardaba, antes, como otras veces, estaba descuidado y gozoso, verdaderamente me pareció que el cielo, con todo lo que en él hay, me había caído encima. Fue tal el golpecillo, que me desatinó y sacó de sentido, y el jarrazo tan grande, que los pedazos de él me metieron por la cara, rompiéndomela por muchas partes, y me quebró los dientes, sin los cuales hasta hoy día me quedé. Desde aquella hora quise mal al mal ciego, y aunque me quería y regalaba y me curaba, bien vi que se había holgado del cruel castigo. Lavóme con vino las roturas que con los pedazos del jarro me había hecho, y sonriéndose decía:

“¿Qué te parece, Lázaro? Lo que te enfermó te sana y da salud”. [...]

Quiero destacar el contraste de la famosa última frase: “lo que te enfermó te sana y da salud”. Es decir, el alcohol del vino, que había llevado a Lázaro a aquel descalabro, era ahora la medicina usada por el ciego. Y otro contraste importante que aparece más arriba: “dulce y amargo jarro”. Es dulce por el vino que contiene y a la vez amargo por el daño que le produjo el golpe del jarro.

El autor ofrece una visión realista del mundo a través de un lenguaje sencillo y llano, como corresponde a la lengua hablada en la época por la gente del pueblo.



**ESPA. Módulo 2. Mañana
Lengua castellana y Literatura**

SALIDA A VALLADOLID

El viernes 28 de noviembre de 2014 los alumnos de Enseñanzas Iniciales y Módulo 1 y 2 de la tarde fuimos a visitar las Cortes de Castilla y León que tienen la sede en la ciudad de Valladolid. Hasta la VII legislatura tuvo su sede en el Castillo de Fuentelsaldaña y posteriormente se trasladaron al Paseo Salamanca de la ciudad a un edificio brillante y vanguardista de casi 30.000 metros cuadrados. En el vestíbulo están las banderas de las nueve provincias que forman la Comunidad y representando a los ciudadanos pudimos observar una escultura de Venancio Blanco titulada "El Espíritu de Castilla. La pieza está coronada por una paloma, símbolo del Espíritu.

Tuvimos la oportunidad de caminar por el pasillo de los Pasos perdidos que da acceso a las estancias más significativas del edificio: el Hemiciclo, Salas de Comisiones, Sala de Recepciones y la Biblioteca. El Hemiciclo o Salón de Plenos es uno de los elementos más llamativos del edificio. Contrastan los materiales utilizados como el alabastro, la piedra y el hormigón. La luz penetra al interior por una finísima capa de alabastro y tamiza el recinto donde predominan las maderas nobles como el iroko. El Pleno lo forman 83 procuradores que se vienen reuniendo unas dos veces al mes para tratar asuntos

relacionados con el gobierno, votar y aprobar leyes, reformar otras o aprobar los presupuestos de la Comunidad.

El Pleno está presidido por la Mesa de las Cortes formada por la presidenta M^a Josefa García Cirac, dos vicepresidentes y dos secretarios de los cuales la 2^a secretaria es la socialista leonesa María Teresa Gutiérrez Álvarez.

Los Grupos Parlamentarios presentes en las Cortes de Castilla y León en la legislatura actual son: 53 del Grupo Popular, 29 del Grupo Socialista y 2 de Grupo Mixto.

Al finalizar la visita y después de contestar todas las preguntas curiosas que le hicimos, el guía se despidió de nosotros regalando para nuestro Centro folletines de las Cortes así como el Estatuto de Autonomía de Castilla y León.

Tras abandonar las Cortes nos dirigimos al Museo de Ciencias Naturales situado en el Colegio García Quintana situado en la Plaza España donde tuvimos la oportunidad de observar numerosas piezas de Geología, Paleontología, Zoología, Biología, Botánica y Arqueología.

Al finalizar la visita nos dirigimos al centro comercial Río Shopping para comer y pasar un rato agradable hasta la hora de volver a León.



NUESTROS ANTEPASADOS PREHISTÓRICOS EN EL MUSEO PROVINCIAL DE LEÓN

Nos llamó mucho la atención el esqueleto de un hombre que llevaba 7.000 años en una cueva; y nos pareció asombroso que con tan solo un trocito de sus huesos hubieran podido averiguar tantas cosas de él, como, por ejemplo, que se alimentaba de carne y pescado. O sea, que todavía eran nómadas de aquella. Al parecer fueron unos espeleólogos quienes lo encontraron. Estaba encogido, en posición fetal, al lado de otro esqueleto en peor estado de conservación porque había más agua. Nos cuentan que el cadáver fue depositado allí mismo, al aire y en la oscuridad de la cueva, sin enterrarlo.

Los espeleólogos son unos montañeros especializados en bajar a las profundidades de las cuevas y explorarlas. Las cuevas donde aparecieron se encuentran en el municipio de Valdelugeros, en la montaña leonesa.



También vimos un montón de herramientas de piedra del Paleolítico: cantos vastos, raederas, hendedores, bifaces, lascas; otras del Neolítico, ya pulimentadas, junto con vasijas de barro y poblados de piedra; y otras, muy afiladas, de la Edad del Bronce y del Hierro. Estas las obtenían de unos minerales que machacaban para fundirlos mejor. El líquido que salía lo echaban en unos moldes con forma de hacha, de hoces o puntas de lanzas y flechas. En esta época ya trabajaban también el oro de bastantes quilates. Visitar el museo de León nos pareció una experiencia muy bonita e interesante ya que nunca antes habíamos ido y fue muy provechoso porque vimos y aprendimos cosas que no sabíamos.



**Andrea y Desiree
ESPA. Módulo 1. Mañana**

VISITA A LA FÁBRICA LACTIBER



Nada más llegar vimos camiones cisterna de acero inoxidable refrigeradas donde transportan la leche a una temperatura entre los 4°C y -6°C para evitar la reproducción de bacterias. Las cisternas están divididas en varios compartimentos así se consigue mayor estabilidad para la leche.

Las instalaciones de ordeño mecánico incorporan un sistema de limpieza automático, consiste en quitar las impurezas o cualquier suciedad que contengan las instalaciones donde va la leche.

Una vez que los camiones cisterna han llegado cogen una pequeña muestra de leche de cada cisterna para ver si es "leche pura"; así se comprueba si lleva más concentración de agua de lo normal y la cantidad de grasa que tiene, a continuación nos enseñaron una máquina, de la cual nos explicaron que bombardeando la leche a una velocidad elevada se separan los grumos de grasa en moléculas muy pequeñas que no se aprecian al tomar la leche.

Según los niveles de grasa se clasifican en:

- Entera: mínimo 3,2% de grasa
- Desnatada: máximo 0,3% de grasa.
- Semidesnatada: mínimo 1,5% y máximo 1,8% de grasa.

También existen otro tipo de leches que se consideran bebidas lácteas modificadas, como por ejemplo leche omega 3, con calcio, sin lactosa, etc.

Después fuimos a otra sala "zona de envasado" y vimos como bajaban los envases de los zumos en forma de tubo. Al llegar abajo había otra máquina que los iba cortando y dando forma y a continuación se desplazaban por unas cintas hasta llegar a otra máquina que con sus brazos pegaba las pajitas y los tapones.

Por último todos los bricks se colocaban en palés, tanto los zumos como la leche, etc... Y en el último proceso de envasado pasaban por una máquina en-

volvedora automática, que consistía en envolver palés de zumos y leche con papel film para proteger la mercancía para luego distribuirlo.

La zona que más me gustó fue la zona de envasado ya que para mí fue la parte más interesante de la visita.



Mónica Martínez Pérez
ESPA. Módulo 4. Mañana

VIAJE A MADRID



Son las siete de la mañana y es noche cerrada. Estamos a 9 de marzo y aunque ya huele a primavera por el buen tiempo que estamos disfrutando, las noches son largas aún.

El autobús se pone en marcha con los alumnos y profesores del CEPA Faustina Álvarez de León, con dirección a Madrid. En nuestras mochilas la ilusión de pasar un día agradable y de ver cosas nuevas; y en nuestro programa, la visita al Congreso de los Diputados, al Museo Thyssen y al Palacio Real.

Viaje tranquilo, y a la llegada paseo en autobús viendo algunos lugares emblemáticos de la capital: Ministerios, Gran Vía, Puerta de Alcalá, las fuentes más conocidas..., y después al Congreso de los Diputados. Nos explican las salas previas al hemiciclo; admiramos el magnífico reloj y luego nos situamos en la cámara, alrededor de la mesa presidencial, para la foto de rigor. " ¡Qué pequeño!" es el comentario general. " En la tele parece mucho mayor".- Cosas de la perspectiva. Las cámaras se sitúan en una tribuna alta y no se ve igual.

El Thyssen está muy cerca. ¡Qué colección de pintura! Salas y salas con muchos cuadros ordenados cronológicamente, desde los primeros siglos hasta hoy. " ¡Qué grande!", decíamos esta vez, y "qué cuadros más bonitos". Ah, el tiempo vuela y es hora de ir a comer. Nos repartimos para encontrar acomodo y descansamos un rato en animada conversación.

Ahora vamos al Palacio Real. Es enorme por fuera y... bellissimo por dentro. Cada sala con su decoración, y cada una más rica que la anterior. Mirada a los techos, lámparas, muebles, la capilla... abrimos la boca de admiración y deleite.

¡Bien! Aún nos queda un ratito para iniciar el regreso y la catedral de La Almudena está al lado y está abierta. Seguimos disfrutando. Es hermosa, sin duda, pero no como la de León.

Los pies se quejan; hemos pateado lo nuestro, pero volvemos a casa cantando en el autobús. Y alguna voz se alza diciendo: "¿para cuándo la próxima?".



**Alumnos de Enseñanzas Iniciales
Módulos 1 y 2. Tarde**

ITINERARIOS POR LA EDAD MEDIA EN LEÓN



Aprendí muchas cosas en esas excursiones: que en la Plaza del Grano antiguamente venía gente de los pueblos a vender sus productos; que en los días de mercado se solía poner un hombre con un banco para prestar dinero y de ahí viene el nombre actual de "Banco"; que algunas calles de los alrededores conservan los nombres de profesiones de aquella época, como Herreros, Cantareros, Carnicerías, Serradores, Platerías, Azabachería...

En esta plaza hay dos estatuas: una es una fuente con dos niños abrazándose por los hombros que simbolizan los dos ríos de León, el Torío y el Bernesga, que bordean la ciudad confluyendo en las afueras; la otra hoy en día es una cruz de piedra, pero solía ser un lugar llamado "rollo" o "picota" donde se exhibían a las malas personas que habían sido juzgadas y castigadas.





En san Isidoro me llamaron la atención los arcos lobulados y de herradura que hay en el interior. Demuestra la influencia de los árabes que habitaban Al-Ándalus en aquella época. Esa iglesia era parte de un monasterio. Los monjes tenían que copiar la Biblia o los libros de leyes a mano ya que todavía no se habían inventado las imprentas. Los reyes tenían el poder de siempre, daban tierras a los monasterios y ponían a sus familias en los cargos más importantes, sin necesidad de tener experiencia.

Manuel Ulises Rosa de Jesús
ESPA. Módulo 1. Mañana

NUESTRA AULA MENTOR

AULA MENTOR es un sistema de formación abierta, libre y a través de Internet promovido por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. Participan en esta iniciativa a través de convenios de cooperación, un nutrido conjunto de Comunidades Autónomas, Entidades locales territoriales y Entidades públicas dependientes de las Entidades locales territoriales. Así mismo, existen convenios con ONGs con reconocimiento de interés público, el Instituto Cervantes e Instituciones Penitenciarias.

Los objetivos de Aula Mentor se centran en proporcionar una alternativa en materia de formación a la población adulta que no tiene oportunidad de asistir a la oferta presencial y cuyo ritmo de aprendizaje y/o dedicación requiere un sistema totalmente flexible no sujeto ni a horarios ni a plazos de ningún tipo.

En la web de este Centro: www.cepaleon.es existe una sección "Aula Mentor" en la que se puede obtener información de qué es, el horario del aula en el Centro y las condiciones de la matrícula. Esta se puede hacer on line, sin necesidad de desplazarse para entregarla en la secretaría.



Julián Fernández Martín
Profesor administrador del Aula Mentor

EL ENFERMO IMAGINARIO



A finales de abril, tuvo lugar la representación de la obra teatral de Molière "El enfermo imaginario". El IES Padre Isla nos prestó el local que registró una buena entrada. En nuestro centro no habría sido posible. Los actores -el grupo teatral "Docentes dorados"- eran profesores y profesoras jubilados que nos hicieron reír con su gran actuación. Ellos mismos son los autores de los decorados y quienes montan y desmontan el escenario. Les damos las gracias por su disponibilidad y les felicitamos por todo. También queremos agradecer al IES P. Isla la gran acogida que tuvimos.

La Redacción

ACTIVIDADES SOBRE LA "IGUALDAD DE GÉNERO"

Porque la igualdad de género aún no es una realidad social, porque sigue existiendo el maltrato, y para que todos los ciudadanos se conciencien de que el respeto es imprescindible para una convivencia serena, colgamos en nuestras aulas estos murales, que irán rotando periódicamente por todas ellas, con la intención de que, al verlos cada día, vaya penetrando en las conciencias la necesidad imperiosa de conseguir LA IGUALDAD.

LOS HOMBRES TENEMOS QUE GANAR MÁS QUE LAS MUJERES PARA COMPRAR FLORES

SOIS UNOS CIELOS

DE CHISTE ¿VERDAD?
ESTAMOS EN EL SIGLO XXI.
A IGUAL TRABAJO, IGUAL SALARIO

Control disfrazado de amor

- Siente celos.-Es porque "me ama".
- Me llama constantemente.-Es que "se interesa por mí".
- Pregunta dónde estoy y con quién.-Es que "me cuida".
- Me prohíbe ir a lugares que me interesan.-Es que "quiere estar conmigo más tiempo".
- Está en contra de lo que dicen mis padres y me sugiere que desobedezca. -Es que "me defiende".
- Me dice qué ropa puedo usar.-Es que "vigila mi apariencia cuidando de que otros no se aprovechen".
- No me "permite" trabajar.-"Él me puede mantener".
- Me fuerza a tener relaciones sexuales.--Es que "no puede pasar sin mí"

EL AMOR

Se basa en comprensión y respeto

NO A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

NO ES UNA ATADURA

Te insulta y te reprocha

Te agrade emocional/ físicamente

Se arrepiente, promete cambiar y te da regalos

¡ROMPE EL CÍRCULO!

QUIEN AGREDE NO ES UN ENFERMO, POR TANTO, NO SE CURA

Si necesitas ayuda o consejo, llama al 016.

Es gratis y no deja rastro en la factura.

La Coordinación de Enseñanzas Iniciales

LA VIDA A VECES

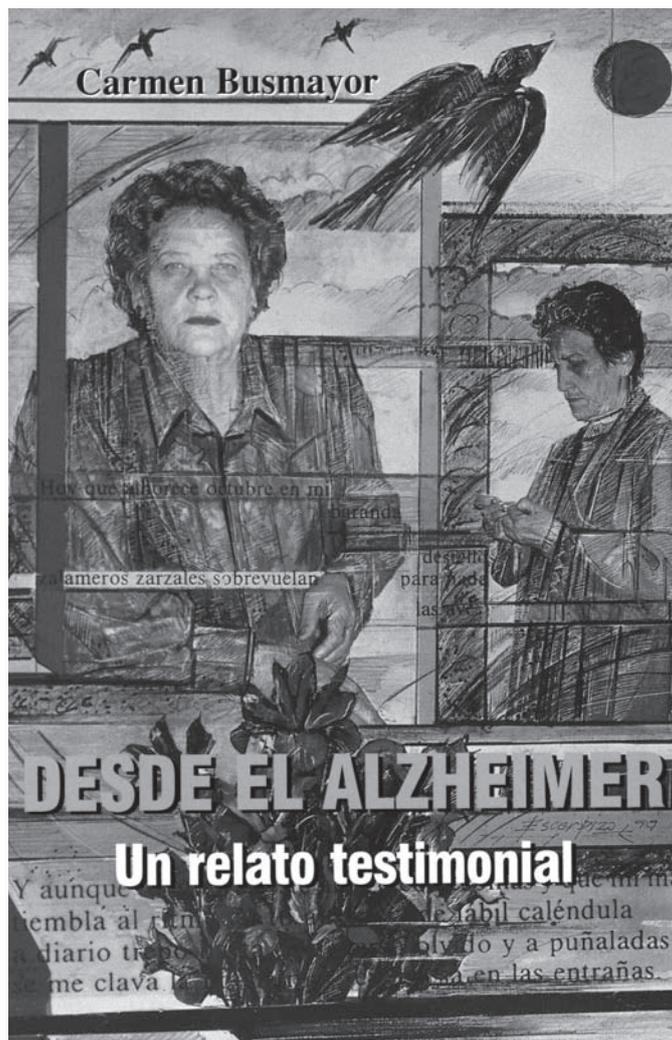
Yo he tenido una madre que cuando yo era pequeña cantaba para mí y en su memoria mi imagen estaba hecha de alegría. En las horas azules todavía la escucho con dulzura vivir. Con las anteriores palabras arrancaba mi columna publicada en La Nueva Crónica en septiembre "Desde el Alzheimer" (lo escribo siempre con mayúscula). Mi madre se llamaba Carmen y murió en 2003, víctima del insidioso mal del Alzheimer tras más de quince años de padecimiento. Gracias a ella aprendí la dirección de los jilgueros, el valor de las personas con un corazón limpio y decidido. Hablo, claro está, de su época lúcida, cuando no resultaba necesario disfrazar las horas para ser feliz.

Luego vino mucho dolor, pues no era fácil contemplar cómo se iba alejando de sí misma y de los suyos, comprobar que para ella su propia casa no era su casa, cómo olvidaba sus pasos y tantas cosas desembocantes en la pérdida, la lentitud, la ausencia y la paralización sin que nadie pudiese abastecernos de esperanza. En medio de esta terrible desdicha sentí la necesidad de encontrar ayuda. Pero era difícil hallarla. Si hoy para la medicina tal dolencia, propia de personas mayores y por consiguiente ausente en el tercer mundo, afectado por la

malaria, el ébola y otras muy crueles, aún es una gran desconocida, entonces más. Por otra parte, apenas existían asociaciones de familiares de Alzheimer, cosa que con los años, por fortuna, fueron apareciendo y creciendo. Total, me decidí a escribir un libro relatando mi experiencia y la de mi familia ante este drama

con el objeto de ayudar a otras personas, cuando menos a no encontrarse tan solas. El libro, cuyo proyecto tras dar vueltas múltiples y obtener algunas subvenciones, salió a la calle en 1999 con el título de Desde el Alzheimer. Un relato testimonial. Con posterioridad el Ministerio de Trabajo, a través de la Secretaría de Estado de Servicios Sociales y el IMSERSO, en 2005 lo publicaría de nuevo, siendo repartido ahora entre todas las asociaciones de familiares de Alzheimer de España. Confieso que ha sido el libro que más me ha costado escribir. He llorado mucho al

hacerlo. Pero también debo confesar que se trata del libro que más satisfacciones me ha producido. Pues me han llegado cartas de Mallorca, Palencia, La Luisiana (Sevilla), el Doctor Martínez-Lage, jefe de neurología de la Universidad de Navarra, incluso la Reina Sofía, etc., dándome las gracias por haberlo escrito.



He de agregar que la enfermedad materna me impactó tanto que con antelación a este libro testimonial he publicado en 1993 el poemario *Epístola a Carmen*. Con fervor:



*Al instante tocabas la flauta del gozo para mí.
Era la calma clara del pasado y tú, apresurada y generosa
inflamándome de frutos. Como ahora.
Como ahora al borde de mis pasos
tu aliento rayado de barbecho
sirgaba el tejo de mis sueños
y tu ansia en tiempo de ralba
hacía posible mi tierna molienda.*

Madre, madre mía, prosigues en mí, hoy he soñado un regreso. Hoy es domingo, el rosal de estrellas de la tarde se ha abierto, pero España arrastra pobreza y desesperación, mucha pobreza y desesperación, madre, madre mía, madre.

Carmen Busmayor
Nivel II. Informática

LA SALUD DEL MENDIGO

Podía contar tantas cosas de la salud...Me viene a la cabeza una historia que se ha producido estos días, en medio de esta climatología tan adversa. Yo vivo en la zona norte de la ciudad. Frente a mi casa hay una sucursal bancaria con su correspondiente cajero. A través de la ventana he venido

observado que allí duerme un transeúnte. Por las mañanas, cuando llega el director del banco, se saludan, charlan un rato y después se van cada uno por su lado. Ya hacía unos días que no veía a ninguno de ellos. Como el director era amigo mío se me ocurrió ir a preguntar por él. Me respondieron que había muerto de una enfermedad bronquial.

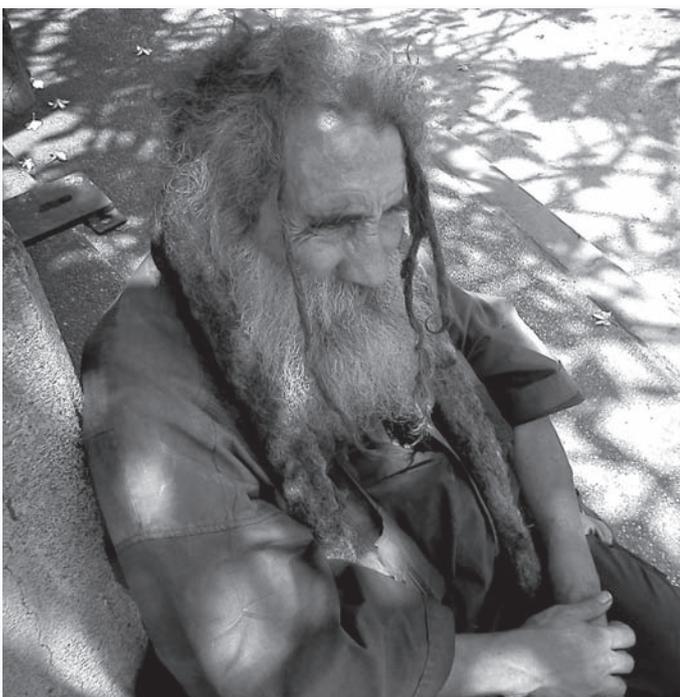
Ahora al mendigo no le dejan dormir en el cajero. Duerme en el jardín. ¡Con estas temperaturas tan bajas!

Vemos que no siempre la salud está directamente relacionada con los hábitos de las personas y, en ocasiones, el que más se cuida es quien antes enferma y el que no tiene hábitos saludables es quien resiste más sano.

Este amigo mío era una persona que no fumaba, hacía deporte habitualmente, no comía grasas... ¿Para qué se cuidaba tanto? Y ahí está el pobre indigente, que hace todo lo contrario (con todo el respeto del mundo) y sigue durmiendo en el parque, cogiendo frío, fumando colillas, comiendo lo que encuentra en los contenedores de basura...

Estas conclusiones y estos hechos todavía siguen bullendo en mi mente.

José Luis Benavente
Enseñanzas Iniciales. Mañana



LA OSCURIDAD INANIMADA

Es de noche. La calle lleva mis pasos hasta el último aliento. La oscuridad inanimada congela mi psique, mi mente, los deseos, la vida y mi interior. Mi sufrimiento cerebral reproduce una y otra vez una cadena de imágenes repulsivas, insólitas e interminables, casi muertas, que parecen terriblemente reales y, a veces, se muestran crueles y precisas. La atmósfera creada, las circunstancias y todo el proceso de realización es tan real, tan lleno de inesperados y superfluos elementos, que me despiertan y penetran incisivos mi mente. Estos fantasmas aparentemente reales me hacen enfermar y debilitan mi cuerpo. El calor es asfixiante... seco... árido. Me agota lenta e irremediabilmente. Me ahogo. Los cantos de los grillos parecen violines que lloran y a menudo habitan largo tiempo en mi conciencia, moviendo fuertemente mis sentidos hasta casi disolverme. Los sonidos penetran mis tímpanos hasta llegar a mi cerebro como vibraciones que esperan explotar. Siento cómo mi

cabeza se fisura, se rompe. Oigo cómo cruje la piel; el cráneo se suelta y libera dolorosos, frágiles, intensos, moribundos sonidos. Los oigo, los siento... me matan. El calor me corta la respiración. Allí permanezco aturdida, pálida como un cadáver inmóvil en la muerte. Una y otra vez me reencarno en otro cuerpo, un cuerpo vivo, lleno de esperanzas, lleno de ideas. Oxidadas linternas parpadean intensificando y disminuyendo sus destellos hasta quemarse. Los veo temblar, cambiantes. Su niebla y luz de vida se convierte en difusa. Mi vista se oscurece, mis labios se secan y mi destino está sellado. Apenas puedo percibir los contornos de la vida. Oigo cómo los latidos de mi corazón se debilitan y me dejan regresar a casa... ¡A casa! La vida se está escapando y me deja sola. Caer de nuevo la noche.

Nota: Este breve relato es una creación artística mía inspirada en el libro "El Doctor Esqueleto", del escritor francés Serge Brussolo.



ÎNTUNERICUL INANIMAT
 E NOAPTE. STRADA-MI POARTĂ PAȘII SPRE ULTIMA RĂSUFLARE. ÎNTUNERICUL INANIMAT ÎMI ÎNCREMENEȘTE PSIHICUL, MINTEA, DORINȚELE ȘI VIAȚA, INTERIORUL. CREIERUL MEU SUFERIND, FĂUREȘTE ÎN REPETATE RÂNDURI O ÎNLĂNȚUIRE DE IMAGINI RESPINGĂTOARE, NEOBIȘNUTE ȘI NESFĂRȘITE, STINSE, APROAPE MOARTE CARE PAR CUMPLIT DE REALE, IAR, UNEORI ELE SE ARATĂ CRUD ȘI PRECIS. ATMOSFERA CREATĂ, ÎMPREJURĂRILE ȘI ÎNTREGUL PROCES AL DERULĂRII SUNT ATĂT DE VERIDICE, PLINE DE ELEMENTE NEESENȚIALE ȘI DE NEĂȘTEPTĂTE ÎNCĂT TREAZ FIIND ÎMI PĂTRUND AGER ÎN MINTE. ACESTE NĂLUCI APARENT REALE, MĂ ÎMBOLNĂVESC ȘI-MI SLĂBESC TRUPUL. CĂLDURA-I ÎNĂBUȘITOARE...USCĂTĂ, ARIDA. MĂ SUPRIMĂ, MĂ SFĂRȘEȘTE LENT ȘI NEGRĂȘIT. MĂ SUFOC. GREIERII PRIN CÂNTECUL LOR PAR SĂ ÎȘI PLÂNGĂ VIORILE ȘI TRĂIESC DE OBICEI MULTĂ VREMĂ ÎN CONȘTIINȚA MEA, MIȘCÂND PUTERNIC SIMȚURILE CARE MI SE DIZOLVĂ EUFEMISTIC. SUNETELE MI SE FRÂNG ADÂNC ÎN TIMPANE, AJUNGÂNDU-MI ÎN CREIER CA VIBRAȚII CE AȘTEAPTĂ SĂ EXPLODEZE. SIMT CUM CAPUL SE CRAPĂ, SE SPARGE. AUD PIELEA PLESNIND, CRANIUL DESPICIÂNDU-SE ELIBEREAZĂ SUNETE CHINUITOARE, FRAGILE, INTENSE, MURIBUNDE. LE AUD, LE SIMT... MĂ UCID. CĂLDURA ÎMI TAIE RESPIRAȚIA PÂNĂ-N ADÂNC. RĂMÂN ACOLO, RĂMÂN UN OM ÎNCREMENIT, PALID PRECUM UN CADAVRU NEMIȘCAT ÎN MOARTE. MĂ REÎNCARNEZ MEREU, IAR ȘI IAR, ÎN ALT TRUP, UN TRUP VIU, PLIN DE SPERANȚE, PLIN DE IDEI. FELINARELE RUGINI PĂLPĂIE, CRESC, DESCRES, ARD. LE VĂD TREMURÂND NEUNIFORM. E CEAȚĂ, IAR LUMINA VIETII DEVINE DIFUZĂ! VEDEREA MI SE-NTUNECĂ IAR BUZLE-MI SUNT USCATE IAR SOARTA MI-E PECE TLUITĂ. ABIA POT PERCEPE CONTURUL VIETII. ÎMI AUD INIMA BĂȚÂND UȘOR, ÎNCETÂND, LĂSÂNDU-MĂ SĂ PLEC ACASĂ... ACASĂ!!!! VIAȚA SE SCURGE, PLEACĂ, SE DUCE, MĂ PĂRĂȘEȘTE. E ÎNTUNERIC DIN NOU...

Alina Andreea Tapu
ESPA. Módulo1. Mañana



Un año más os presentamos los trabajos realizados por los alumnos de Español para Extranjeros.

Algunos, que son nuevos en el centro, han optado por darse a conocer escribiendo sobre ellos mismos y sus países; otros, han decidido escribir algo relacionado con el tema central de nuestra revista: La salud.

Aprovecho esta pequeña introducción para daros las gracias:

Gracias a Ewa Kowalik por la extraordinaria calidad de las fotos que nos has sacado.

Gracias por vuestra asistencia, por vuestro interés demostrado en aprender nuestra lengua, por vuestra participación y, **SOBRE TODO**, gracias por ese educado y respetuoso clima de convivencia que hay en nuestras clases. Sois un ejemplo de culturas diferentes y estáis demostrando que sois capaces de crear entre vosotros lazos importantes de unión con un objetivo común: **APRENDER**.

Blanca Mar García
Profesora de Español para Extranjeros

CURAS MÉDICAS NATURALES

Hay una gran variedad de tratamientos naturales, desde el uso de plantas medicinales (la rama más extendida de la medicina natural) hasta la acupuntura, por citar un ejemplo.

Algunos de estos métodos se han transmitido de generación en generación y cada cultura tiene su propia medicina popular.

Normalmente, los objetivos son fortalecer y entrenar el cuerpo, estimular el sistema inmunitario y aportar las sustancias corporales necesarias para el correcto funcionamiento y regeneración de algunos órganos enfermos.

Cada persona debería tener unos conocimientos básicos de alimentación y medicina natural; eso reduciría la aparición de las enfermedades más comunes o de la propensión a padecerlas.

El tratamiento natural implica también el cuidado constante de la salud a través de la práctica de hábitos saludables. Esto te exige, de alguna manera, voluntad de vivir, amor a uno mismo y a las personas que te rodean y, por supuesto, a la naturaleza.



Magda
Español para Extranjeros. Tarde

KHADIJA BOUTADA

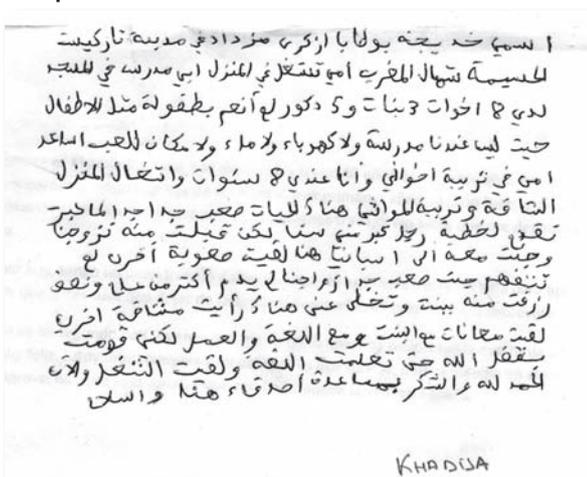
Mi nombre es Khadija Boutaba, soy marroquí y tengo 40 años. Llevo trece años en España, estoy separada y tengo una hija de doce años. Los primeros años en León fueron muy duros, no sabíamos el idioma ni las costumbres, ni teníamos trabajo. No sabía qué me depararía el futuro.

Hoy por hoy, tengo un buen trabajo y asisto a clase de español en este Centro para aprender todo lo que antes tuve que dejar de lado pues, de aquella, mi prioridad era sobrevivir.

España es mi segundo país y siento que me ha dado una vida mejor que la que llevaba en el mío. Soy muy feliz. Estoy muy tranquila y mi objetivo es que mi hija, que ya estudia en el instituto, sepa aprovechar esta oportunidad que nos ha brindado la vida en España.



Khadija Boutaba
Español para Extranjeros. Tarde



EN POLONIA SE TOMA EL TÉ

Según los datos del Ministerio de Tesoro Público, Polonia, en 2014, se encontraba en el cuarto lugar de Europa en cuanto al consumo del té: 1kg de té al año por persona. Nos superaron solo los irlandeses (2,18 kg), los ingleses (1,93 kg) y los rusos (1,38 kg). Y si lo vemos en la escala mundial, ganamos entre otros a Japón, China y Arabia Saudí. Casi 98% de los polacos declara que toma el té habitualmente. Solemos tomar al menos una taza de té al día. En casi todas las situaciones (visitas, encuentros de amigos o familiares) ofrecer un té es natural. Los padres dicen a los niños antes de salir al cole "Toma un poco de té para tener algo caliente en el estómago".

Cuando vuelves del trabajo te preparas un té y ya descansas tranquilo con la tele o el ordenador. Si te encuentras mal, la medicina más popular es el té con frambuesas o con limón y miel. Y cuando estás regresando de un largo y duro viaje la única cosa que te mantiene vivo es la visión de una taza de té sabroso y bien caliente.

Las tisanas más populares son el té negro y las infusiones herbales, las cuales en Polonia también llevan nombre "té".

La mayoría de las personas suele tomar los tés "exprés" en bolsitas o granulado, y durante últimos años se ha incrementado este hábito entre polacos.

Páginas de interés:

<http://www.teteria.biz/quien-somos/> (español)

<http://www.czajnikowy.pl/> (polaco)

<http://www.liumulan.com/> (polaco)

<http://sencha-ki.blogspot.jp/> (polaco)

<http://cha-herbata.blogspot.com.es/> (polaco)

<http://gokuchanin.com/> (japonés)

<http://teamasters.blogspot.com.es/> (inglés/ francés)

Poco a poco, los tipos del té verde, azul, rojo, amarillo y el té de hojas ganan más consumidores.

Ya se pueden encontrar páginas Web, blogs y revistas que tratan exclusivamente de este gran tema: su uso, historia, cultura y tradición. También aparecieron unas sociedades del té, las cuales están enfocadas en los tés tipo gourmet. No se trata

de mezclas de té de diversos sabores sino de tés hechos a mano, en unas cantidades pequeñas, los cuales están ganando premios en Japón, China o Corea. No obstante, la gente prefiere pagar más solo por saborear un té como tal, sin añadidos.

No todo el mundo sabe que su sabor y aspecto varía dependiendo de las regiones del mundo donde se cultive, del tipo de clima o de la manera de procesarlo o de guardarlo. El mundo del té es tan complicado como el los vinos, si no más.

Los precios del té pueden llegar a ser altísimos, aunque cada año hay más gente que

reconoce la cantidad de trabajo que da.

Poco a poco se va valorando más el té de buena calidad. Hay también más interés por aprender la manera correcta de prepararlo o por conocer los lugares de donde procede.

Las personas que no se dejan engañar por unos anuncios muy bonitos, ni por las tendencias a consumir los de aromas artificiales, ni por los de misteriosos nombres, encontrarán que beber té no es solo una moda.

La tetera está llena de historia, salud, leyendas, viajes y aventuras, los cuales esperan a cada persona que tiene ganas de buscar. En Polonia ya hemos empezado a descubrirlo. También en España hay señales esperanzadoras del avance de su popularidad.



Ewa Kowalik

Español para extranjeros. Tarde

LA ATENCIÓN SANITARIA EN LA INDIA HEALTH CARE IN INDIA

El sistema de salud pública en la India comprende un conjunto de servicios financiados y controlados por el gobierno de la India. Algunos de ellos son inspeccionados por organismos de la administración central del estado y otros por los gobiernos de los estados de la India.

El sector médico privado sigue siendo el principal proveedor de servicios sanitarios: el 70% de los hogares en las zonas urbanas y el 63% en las zonas rurales.

Existen varios motivos por los que predomina el sector privado sobre el público. La principal razón a nivel nacional es la mala calidad de la sanidad pública. Otros motivos son: la dificultad de acceso debido a las grandes distancias, las enormes listas de espera y la incomodidad de los horarios para las operaciones, por ejemplo. Algunos famosos institutos de salud pública pertenecen al Instituto de Ciencias Médicas de la India, a los Centros Regionales del Cáncer, a los Colegios Médicos Gubernamentales, a los Hospitales de Distrito o a los Hospitales Generales, entre otros.



Praveen Krishna
Español para extranjeros. Tarde

The public health system in India comprises a set of state-owned health care facilities funded and controlled by the government of India. Some of these are controlled by agencies of the central government while some are controlled by the governments of the states of India. The private medical sector remains the primary source of health care for 70% of households in urban areas and 63% of households in rural areas. Several reasons are cited for relying on private rather than public sector; the main reason at the national level is poor quality of care in the public sector. Other major reasons are distance of the public sector facility, long wait times, and inconvenient hours of operation. Some premier public health institutes in INDIA are all India Institutes of Medical Sciences, Regional Cancer Centres, Government Medical Colleges, District Hospitals or General Hospitals etc.

¡DE MI PARAÍSO AL PARAÍSO DE MI AMOR!

Me llamo Lamiae, soy marroquí de Rabat, la capital de Marruecos, y tengo 29 años. Estuve estudiando Español durante un año en el Instituto Cervantes de Rabat. Vivía muy bien en mi país: con trabajo fijo, buen salario y vida muy confortable. Vine a León en diciembre de 2013 para vivir con el amor de mi vida y tener familia.

Ahora tengo un bebé que este domingo cumplirá 7 meses. Estoy buscando un trabajo. Aunque veo que es muy difícil de encontrar en esta época de crisis en España, tengo la esperanza de que esta situación cambie muy pronto.

Estoy muy contenta de haberme apuntado a este curso.



Lamiae El Bouhali
Español para extranjeros. Tarde



¿ES POSIBLE ALIMENTARSE BIEN?

Sí, en cierta manera es posible llevar una alimentación apropiada sin tomar pastillas artificiales. Pero, ¿cómo? Llevaba años con esta pregunta en mí cabeza antes de empezar a comer sin carne.

Mí primer contacto con las algas ocurrió por causalidad; en concreto, por el beta-caroteno. El beta-caroteno es un suplemento artificial que no se puede consumir con frecuencia. Consecuentemente, empecé a estudiar cómo obtener lo que yo quería y necesitaba, y encontré la espirulina. ¿Qué es la espirulina? La espirulina es un alga, precisamente un organismo unicelular, y se llama así por su forma espiral. Ese alga contiene no solo beta-caroteno sino también proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales. Todo ello hace que este organismo pueda ser un potente complemento de nuestra dieta. Pero la espirulina es una de entre otras muchas algas con propiedades parecidas.

Últimamente, mucha gente ha empezado a comerla obteniendo muchos efectos positivos; por ejemplo, en casos de anemia, desmineralización y agotamiento. También se empezó a usar como un componente más del pienso de los animales.

Mi experiencia me ha dicho que no hay mejor complemento que la espirulina. Por supuesto, no somos todos

iguales. Lo que a uno beneficia puede perjudicar a otro. Además, mucha gente tiene miedo de probarlas debido a su peculiar olor y sabor; pero no hay por qué preocuparse: si se busca en Internet y se encontrarán tantas recetas que harán más fácil su preparación.

El descubrimiento de los beneficios de las algas nos muestra que llegarán a ser el alimento del futuro, llegando a formar parte de la dieta diaria.



Marina Atlija
Español para Extranjeros. Tarde

LA SANIDAD EN CAMERÚN

La Sanidad en Camerún goza de un potencial en estructuras sanitarias. Algunas de ellas poseen autonomía de gestión, dependen del sistema, otras son totalmente privadas.

El sistema de salud de mi país es financiado por los pacientes, por el estado y también por financiaciones que vienen del exterior.

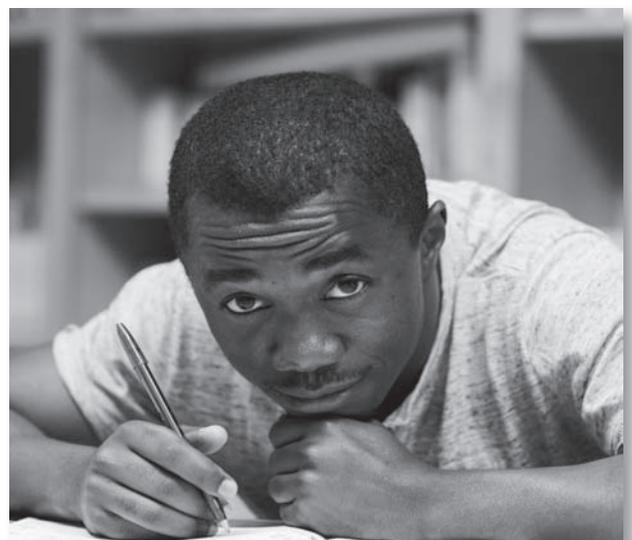
La gente tiene que pagar más de la mitad del coste de los medicamentos, pero el tratamiento de enfermedades tales como el sida y la tuberculosis son totalmente gratuitos.

Existen equipos que salen del centro de salud para hablar de la prevención de ciertas enfermedades a las poblaciones más alejadas.

Nuestro sistema de salud también está influido por la medicina natural. Alguna de estas prácticas están oficialmente reconocidas.

Por último pienso que uno de los problemas más serios de mi país es que los futuros médicos, los alumnos de

las universidades, no tienen ni el material necesario para su formación ni mucho menos para las prácticas futuras.



Lucien Eyenga
Español para Extranjeros. Tarde

ME GUSTAN MUCHO LOS ESTUDIOS DE LENGUA Y COMUNICACIÓN

Me llamo Li Qiuyang. Nací en el noreste de China, en la ciudad de Shenyang, provincia de Liaoning. Me gustan mucho los estudios de lengua y de comunicación intercultural. Desde el año 2003 hasta el año 2005 estudié un Máster en Lingüística aplicada a la enseñanza del inglés en Inglaterra. Regresé a China el año 2005 y empecé a estudiar el doctorado y a investigar los contrastivos y comparados del inglés y chino. También me dediqué a la enseñanza del inglés en la Universidad de Xiangtan, provincia de Hunan.

Me encanta mi trabajo y quiero aprender más idiomas para ampliar mi perspectiva. En septiembre comenzaré a trabajar en el Instituto Confucio de la Universidad de León. Me dedicaré a la enseñanza del idioma chino y a la promoción de la cultura china.



我是李秋阳，来自中国，出生在中国东北辽宁省沈阳市。我对语言学习和跨文化交流非常感兴趣。2003年至2005年在英国攻读硕士学位，所学专业为应用语言学。2005年回国后攻读博士学位，在中国南方湖南省湘潭大学从事英汉对比研究和英语教学工作。我热爱自己的工作，并希望能学习更多的语言来拓展自己的视野。今年9月我即将在莱昂大学孔子学院工作，从事对外汉语教学与中国文化推广工作。

来西班牙已经两个月的时间，我非常喜欢莱昂这座城市。莱昂的天气和我的家乡很相似：冬季漫长，寒冷且干燥；夏季短暂，凉爽且舒适。我也非常喜欢这里的蓝天和阳光，它们是我十年前在英国读书时很少能享受到的。我还非常喜欢这里的各种艺术品，包括西班牙的建筑，它们充满了创作者的灵性和智慧。虽然与中国艺术不同，但也有着异曲同工之妙。

我现在在 El Centro Público de Educación de Personas Adultas Faustina Álvarez García 学习西班牙语，这里的老师和同学都很好。他们对我的帮助很大，我希望学习西班牙语并深入了解西班牙文化，为自己的语言研究和教学打开一扇新的大门。

LI QIUYANG

Llegué a León hace 6 meses, me gusta mucho esta ciudad; el clima de aquí se parece mucho al de mi ciudad natal: el invierno es muy largo, frío y seco, el verano es corto y fresco. Me enamora el cielo azul y el sol de España (los disfruté muy poco cuando estudiaba en Inglaterra).

También me gusta mucho la variedad de estilos artísticos de España: revelan la gran creatividad de los autores y están llenos de espiritualidad. Aunque el arte español es diferente del chino, ambos tienen el mismo propósito.

Ahora estoy estudiando el español en este Centro. Los profesores y compañeros son muy simpáticos, me ayudan muchísimo. Quiero dominar este idioma y conocer profundamente la cultura española, así se me abrirá una nueva puerta a la investigación y a la enseñanza.

Li Qiuyang
Español para extranjeros. Tarde



Oda a la salud



Comer sano.
Beber mucha agua y poco alcohol.
¿Un poco de vino? Sí, por favor...
Menos medicamento, menos Omeprazol.
Aunque coma sano,
poco plato y mucha suela de zapato.
Apreciamos la salud cuando la perdemos;
es como la bolsa,
unas veces sube y otras baja.
Si no quieres perder, no arriesgues.
Cuidala, míjala, ámala, quíerela, respétala.
Para terminar, toma el sol
con bikini y protector.
Y recuerda esta oda con mucho amor.

Aula de Armonía





A una flor



Es la flor más bella
en mi jardín sonriente,
me embriaga su presencia
como agua de una fuente.

Eres vergel de jardín
que me haces suspirar;
tan hermosa, tan lozana,
que me haces suspirar.

De apretados capullos
unos rojos, otros blancos,
nos encandilas a todos
y nos alegras los campos.

Si algún día yo quisiera
muy cariñosa cogerte,
la naturaleza te dio
espinas para defenderte.

Altanera y caprichosa,
qué bonita de contemplar,
hermosa y linda a la vez,
desvalida tú ya estás.
Tu existencia es incierta
pues todo puede cambiar,
cuando el viento te golpea
contigo quiere acabar.

Alegría que tú fuiste
de mi jardín particular,
te marchas sin decir nada.
Dime, linda flor, ¿dónde estás?



Rufina Robles Díez
Enseñanzas Iniciales. Tarde



Niños pobres
y
pobres niños



Hay niños pobres
y hay pobres niños
que no se miden
por sus años;
ricos o pobres
lo mismo da,
que no hay una regla
de la pobreza
y hay una norma
de la riqueza
que el trajecito
no puede dar.

¿Ves aquel niño?,
pobre mendigo
pide limosna,
pide un abrigo:

es niño pobre,
no hay que olvidar.
¿Ves aquel otro
que va fumando,
que al transeúnte
va molestando con
un descaro
que da piedad?

Va bien vestido
muy elegante,
lleva vasito
y calza guante,
nada le importa
lo que dirán.
Pues ese chico
tan bien puestito,

tan desenvuelto,
tan...hombrecito
es pobre niño
no dudes ya.

¿Quieres la norma
de la riqueza?
¿Quieres la regla
de la pobreza?
Pues de un vistazo
verla podrás:
Es niño pobre
quien nada tiene,
y es pobre niño
quien solo tiene
malas costumbres.
¡Piensa...y verás!

Autor: D. Andrés Calcagno. Nació en la República Argentina en el año 1881

EL DERECHO A LA SALUD

Varios artículos publicados en el Diario de León nos llevaron a contactar con su autor, que se prestó a dar una conferencia-coloquio abierta a todo el Centro. La situación allí expuesta motivó a algunos alumnos a escribir sus opiniones sobre este importante tema. Os adjuntamos algunas en esta sección.

CONFERENCIA-COLOQUIO,

"La salud, un bien y un derecho amenazados"



Conferenciante: Alberto del Pozo Robles

(Médico y Portavoz de la Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública)

Día: Miércoles, 14 de enero, 2015

Lugar: Salón de actos del Centro

Hora: 10.30 de la mañana

¡Abierta a todo el alumnado del Centro!



La Redacción

LA SALUD, DE PROVIDENCIAL A MERCANCÍA

En términos históricos, la salud de la humanidad a lo largo de la existencia del hombre viene marcada por dos períodos: uno que va desde la aparición del hombre como tal, en el alba de los tiempos, y otro, más reciente, desde II Guerra Mundial hasta nuestros días.

Durante el primero la salud estaba determinada por la fortuna, el azar de cada ser humano, o la influencia de Dios para los creyentes, de tal manera que la suerte o la providencia determinaban la salud de las personas y, en último extremo, la vida o la muerte de cada individuo.

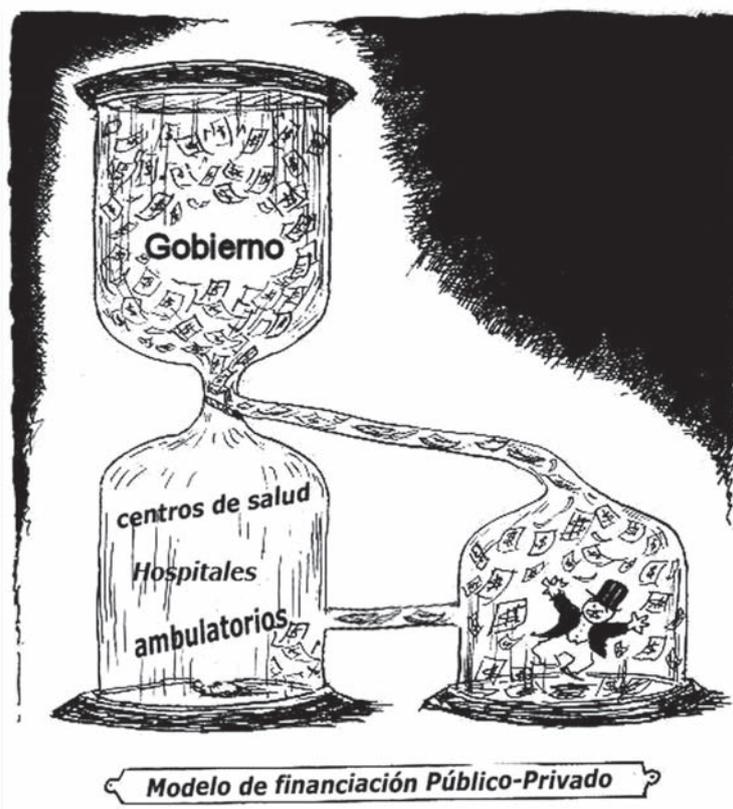
Es verdad que la frontera del cambio entre una u otra etapa de la salud en la vida de las personas es muy vaga y difusa, pero cabe interpretar que la mejora y avances de la medicina, a partir de la segunda mitad del siglo XX, y la universalización de la sanidad en los países de occidente (llamados el Primer Mundo), modificarán aquellos antiguos condicionantes y la salud pasará a estar concebida como un derecho, alargando la vida de las personas, y mejorando sensiblemente su calidad de vida. Estos países son básicamente los de Europa Occidental, América del Norte, Japón, Australia, Nueva Zelanda y otros. En ellos se instaura un "Pacto Social" denominado "Estado del Bienestar" y se universaliza el derecho a la salud, como bien inalienable de cada persona, desligándolo de las creencias religiosas, de la situación económica y social, o de los azares personales de cada individuo.

Esta casi idílica situación ha durado apenas unas decenas de años, y bajo el pretexto de la crisis económica, e inspirado por dogmas políticos neoliberales, cada vez se pone más en cuestión estos derechos. En estos países, hasta ahora ejemplo de los progresos sociales y de la solidaridad humana, se empieza de manera sutil, soterrada, no reconocida con expresiones eufemísticas, a lesionar este derecho a la salud. Se está poniendo en entredicho,

y poco a poco se va transformando en una mercancía, a merced del mercado. De la universalización de la salud para todas las personas, se está evolucionando al concepto de un derecho limitado, por razón de nacionalidad, de situación laboral, económica, social e incluso racial. En definitiva, en muchas sociedades se discute y se transforma un derecho universal en un servicio que se compra y vende.

Pero no solo desaparece el derecho de

todos a la salud sino que también se observa la agudización de una desigualdad grave y trágica para millones de ciudadanos. Frente a una sanidad pública, de calidad y eficiente, muchos países buscan cambiar esta situación con políticas gubernamentales que fortalecen la sanidad privada como alternativa, disfrazada de más eficiente, para quien pueda pagarla, frente a una sanidad pública burocratizada y casi de beneficencia para los más humildes.



Marcos García González
Preparación de pruebas de Grado medio.
Informática

Antonio López Fernández y M^{ra} Carmen Pertejo Martínez son dos profesores que han decidido jubilarse. Antonio llegó a este Centro hace ya muchos años; Carmen solamente ha estado este curso con nosotros. Como es costumbre, en este número de Huellas queremos rendirles un pequeño homenaje y conocerles un poco más a través de estas entrevistas realizadas en las aulas por su propio alumnado.

Antonio López Fernández



1- ¿Dónde nació usted?

En México D.F., mis padres, originarios de un pueblo de León, estaban allí emigrados.

2- ¿Qué recuerdos tiene de su infancia?

Por circunstancias familiares se mezclan en mis recuerdos sentimientos dolorosos y otros hermosos. Siempre, desde el presente quiere uno quedarse con lo hermoso, aunque del dolor también se aprende, y forma parte indisoluble de la vida.

Recuerdo con especial cariño mis estancias durante los veranos en Portilla de Luna el pueblo de mis padres, en compañía de otros rapaces haciendo alguna pillería, acompañándoles con el ganado o trepando por las peñas.

3- ¿Qué anécdotas vivió como estudiante?

No recuerdo ninguna anécdota en especial. Lo que más recuerdo es la energía que



desarrollaba tanto para el estudio como para la fiesta y la relación con los amigos. A veces en un ambiente casi de aventura, corriendo delante de los "grises".



4- ¿Cuál fue el motivo de dedicarse a la enseñanza?

Finalizados los estudios de Historia no me planteé de forma inmediata trabajar en la enseñanza, y me dediqué a varios trabajos, alguno muy raro, relacionados con la hostelería, la venta ambulante, la construcción. Y en un año que quedé en paro, cobrando, vi la oportunidad de poder preparar la oposición con tiempo y tranquilidad económica. Así lo hice, aprobé, accedí a la enseñanza y aquí sigo.

5- ¿Ha ejercido siempre con total libertad la enseñanza?

Siempre he ejercido el derecho a la libertad de cátedra. Hay que tener en cuenta que casi siempre he impartido Historia,

una materia muy delicada. Siempre he enfocado las materias con la máxima objetividad posible, pero sin olvidar mis principios éticos.

Sólo me he sentido coaccionado cuando me han obligado a impartir lo que se denomina "asignaturas afines". Por ejemplo, cuando en Murcia me obligaron a impartir Lengua Francesa, teniendo yo un nivel insuficiente, de bachillerato.

6- ¿Ha recorrido muchas ciudades ejerciendo su magisterio?

Varias: Calasparra (Murcia), Palma de Mallorca, Gijón, León, Menorca, Astorga y finalmente en el CEPA Faustina. Me ha gustado el mar, y últimamente León.



7- Cada lugar en el que ha estado le habrá dejado gratos y no tan gratos recuerdos, ¿cuál le marcó más? ¿Por qué?

En el IES de Astorga la muerte de un compañero, un buen amigo, profesor. El recuerdo grato lo tengo de muchos días de trabajo, cuando sales del aula diciéndote: "hoy no lo he hecho mal del todo".

8- Usted ha ejercido como profesor con distintos sistemas educativos. ¿Con cuál se quedaría? ¿Por qué?

Todos tienen sus virtudes y sus defectos. Creo que el elemento fundamental en la enseñanza es el profesor. La Reforma que llevó a cabo el PSOE me ilusionó mucho, pero luego también me decepcionó en parte. En la actualidad se propone dar más atención a las capacidades que a los puros conocimientos, y ello me parece muy acertado.

9- Ha impartido clases en un amplio abanico de edades. ¿Qué le ha aportado cada una de esas edades?

La enseñanza con los adolescentes, de 14 a 18 años, es muy estimulante, por su energía y capacidades. Con ellos el estímulo para el trabajo es permanente. Los adultos, los alumnos del CEPA Faustina, suponen una enseñanza más relajada, y al tratarse de personas con experiencia y responsabilidades se enriquecen los puntos de vista ante cualquier tema.

10- ¿Cómo ha llegado a la Enseñanza de Adultos?

Simplemente por lo que en esta profesión se denomina "concurso de traslados". Y yo solicité este centro por trasladarme a la ciudad de León y por afán de conocer la enseñanza con personas adultas. Estaba un poco cansado de trabajar con adolescentes, por guerreros.

11- ¿Cómo le gustaría que le recordaran sus alumnos?

Como alguien que trabajó con ellos con ilusión y a veces con pasión.

12- Su jubilación está cercana. ¿Qué planes tiene para esta nueva etapa de su vida?

Dedicar más tiempo a mis aficiones: la familia, la huerta, la fotografía, la lectura, el cine, las amistades, los viajes....



ESPA. Módulo 4. Noche Taller de prensa

M^a Carmen Pertejo Martínez



1- ¿Dónde naciste?

En León

2- ¿Por qué te decidiste a estudiar para ser profesora?

Siempre me ha gustado enseñar.

3- ¿Por qué te decidiste por el Arte?

Esta asignatura forma parte de la especialidad que yo estudié: "Geografía, Historia y Arte".

4- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención para decidirte a ser profesora de Arte?

La posibilidad de poder transmitir mis conocimientos.

5- ¿Dónde estudiaste la carrera?

En Valladolid.

6- ¿Qué museos nos recomendarías?

Podríais comenzar por el Museo del Prado.

7- ¿Cuál es la escultura que más te gusta?

El David, de Miguel Ángel.

8- ¿Qué artista te ha marcado más a lo largo de tu carrera?

Nadie en concreto.

9- ¿Cuáles han sido tus mejores momentos como profesora?

La alegría de ver a los alumnos crecer en conocimientos y como personas.

10- ¿En qué centros has trabajado?

En muchos.

11- Si pudieras seguir impartiendo clase, ¿lo harías?

No. Ya es hora de retirarme.

12- ¿Tienes alguna anécdota durante estos años como profesora?

Muchas, unas más divertidas que otras.

13- ¿Con qué te quedarías durante estos años de enseñanza?

Con la esperanza de que mis alumnos hayan aprendido algo.

14- ¿Cómo explicarías tu paso por la escuela de Adultos con una sola palabra?

MARAVILLOSA.

15- ¿Harías de guía turística?

No.

16. ¿Qué te gustaría hacer ahora que te jubilas?

Vivir. Disfrutar de todo lo que me gusta.

17- ¿Qué harás ahora?

Viajar y leer.

18- ¿Tienes nietos?

No.

19- ¿Te gustaría retrasar la jubilación?

No.



**ESPA. Módulo 3. Mañana
Taller de prensa**

TSUNAMI

Cada día, cada segundo de cada día, millones de personas sufren un tsunami.

Como dijo María Belón, superviviente de una gran catástrofe: "Cada persona vive durante su vida varios tsunamis". Unas veces será en forma de ola gigantesca que arrasa con todo lo que encuentra en su camino, otras serán pérdidas de seres queridos, otras vendrán en forma de accidentes o de enfermedades duras que, en los mejores casos, para poder superarlas se llevarán muchas cosas por delante: acabarán con la alegría, la esperanza, la paciencia, las ilusiones, los planes de futuro, las preocupaciones cotidianas que tan graves llegaron a verse...

Sea cual sea el tipo de tsunami siempre quedan secuelas. Con el tiempo todo se suaviza, pero dentro de cada persona habrá un rincón destinado a guardar la tristeza, producto del recuerdo de muchos momentos vividos.



Todos sabemos de alguien que haya tenido alguna relación con el cáncer. A pesar de todos los avances de los últimos años, que han sido muchísimos, el diagnóstico de este tipo de enfermedades sigue teniendo un impacto brutal, tanto en el enfermo como en las personas que le quieren y le rodean. El tiempo se detiene, todo lo que anteriormente preocupaba se vuelve casi insignificante. Se necesita muy poco tiempo para darse cuenta de lo que realmente importa y del tiempo que se pierde en luchas innecesarias.

Hay una frase tremendamente cierta y de gran valor para quien logra tenerla presente en su vida cotidiana: "No es más rico quien más tiene sino el que menos necesita".

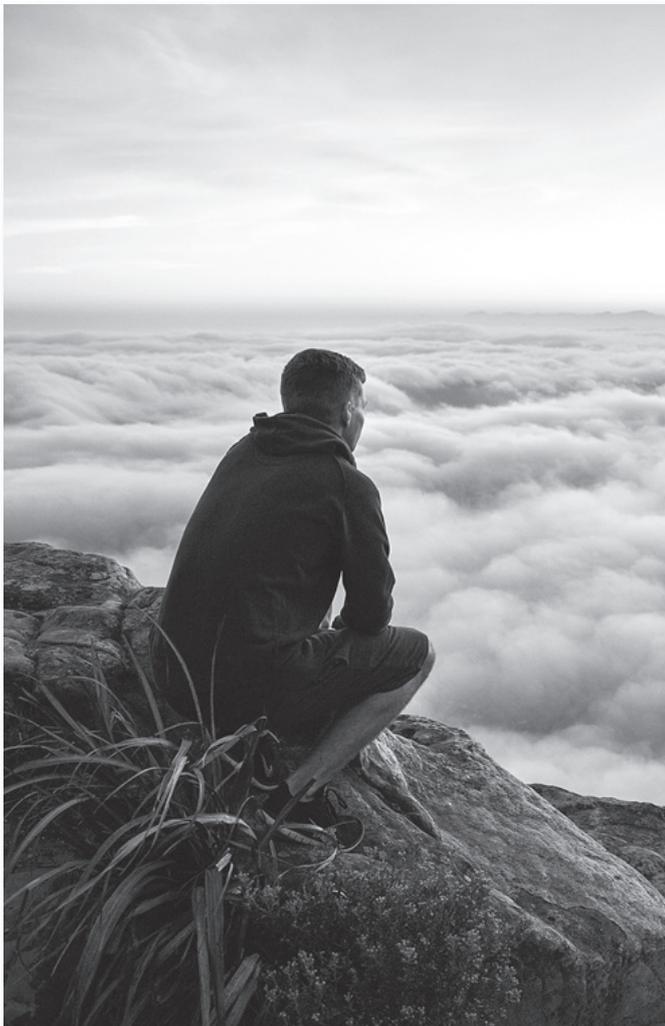
VIVIR no es acumular, ¿para qué?

VIVIR es ser capaz de disfrutar de los seres a los que quieres y te quieren. La vida puede terminar en cualquier momento, sin previo aviso; no se necesita padecer una grave enfermedad y de esto no somos conscientes la mayor parte del tiempo. Tenerla no debe anular tus ganas de VIVIR porque si es triste morir, más lo es estar muerto en vida. No hay vidas perfectas, aunque a veces pueda parecerlo. Cada una tiene sus motivos para el dolor, de cualquier tipo.

Lo que urge hacer es aprender a VIVIR a pesar de ellos

Pilar Mañanes Garza

Acceso Universidad. Noche y Taller de prensa



LA MEJOR SANIDAD DEL MUNDO (HASTA AHORA)

En estos momentos que atraviesa nuestro país, donde se está dando prioridad a privatizar y desmantelar algo tan importante como es el Sistema Sanitario Español, quiero hacer una comparativa entre el nuestro, el estadounidense y el francés.

El sistema americano tiene una cobertura sanitaria privada, pagada conjuntamente por el empresario y el trabajador, pero siempre que el empresario quiera hacerlo porque no están obligados. Las personas que no trabajan, pueden asegurarse con pólizas individuales pero lo cierto es que, si no trabajan no cobran y, si no cobran, no pueden pagarse un seguro, lo que supone que 42 millones de estadounidenses no tienen ningún tipo de cobertura sanitaria.

Como dijo Martin Luther King "Entre todas las formas de desigualdad, la injusticia en el sistema de salud es la más escandalosa e inhumana". El mayor problema de este sistema es que el acceso a un sistema universal de salud no se considera una cuestión de derechos humanos. En EE.UU. el sistema de salud es visto como un negocio más, sujeto a las leyes del mercado libre y la manipulación política, donde un buen estado de salud es directamente proporcional al nivel económico del ciudadano.

Centrándonos ahora en Francia, podemos decir que tienen un sistema de salud público pero con ciertas y costosas variaciones: por ejemplo, existe libre elección de médico general y de especialistas pero el paciente debe de pagar el 30% de los honorarios médicos, el 40% del gasto generado por el personal auxiliar e incluso el 65% por transporte sanitario.

Gran parte de los médicos son autónomos y tienen sus consultas privadas. Los pacientes pagan directamente el servicio y luego son reembolsados por

el sistema de seguro de salud.

Aparte del Sistema Público de Salud, en Francia funcionan mucho las aseguradoras privadas, donde alcanzan casi el 90% de la población.

Y por último voy a hablar del mejor sistema de salud a nivel mundial que es el nuestro, el español, aunque los recortes de los últimos años, están consiguiendo que perdamos derechos, que aumenten las listas de espera para operaciones, que no se faciliten las medicinas necesarias para según qué enfermedades, porque son muy costosas, etc. El Sistema Sanitario Español se ha transformado mucho, desde ser una estructura centralizada, de-

pendiente de un único organismo, a una organización descentralizada en la que cada Comunidad Autónoma gestiona a través de la correspondiente Consejería de Salud, sus competencias en materia de salud.

El Servicio Nacional de Salud

se basa en que toda persona tiene derecho a la salud, independientemente de su situación económica y laboral. El Estado se responsabiliza de garantizar este derecho (aunque en la última Reforma de 2012 por ejemplo se dejó sin cobertura a los inmigrantes que estuvieran en situación administrativa irregular, por mencionar uno de ellos). Una salud igual para todos que cubra al 100% de la población.

El hecho de que un centro sea público, implica que está bajo el amparo de la Seguridad Social española, es decir, el paciente no paga los servicios que recibe de los mismos ya que lo cubre el seguro nacional.

Esperemos que podamos seguir siendo uno de los mejores Sistemas Sanitarios del mundo, por el bien de todos.

**M^a Concepción Zapico Alonso
ESPA. Módulo 3.Noche**



LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD

La salud es un tema que nos atañe a las personas; aunque estamos siempre en peligro porque todo lo que vivimos está bastante alterado; comemos todo artificial, porque sí comemos mucho pero con poca garantía; sí, tenemos muchas cosas y muy variadas para comer pero peor la garantía.

En lo que nos atañe a la sanidad pues está regular porque ahora estás malo pero tienes que ir al médico cuando antes te venía el médico a casa y, por lo demás, lo que se oye en la televisión, que están en los hospitales con pocos servicios, los enfermos por los pasillos que están mal atendidos con tantos recortes, pues lo pagan los enfermos, todos los que lo necesitan. Por otra parte, habiendo tantos médicos que están en paro, no tenía por qué estar la gente en esas condiciones, que todos somos personas y que todos necesitamos la sanidad en condiciones. Esta es mi opinión como ciudadana.



Lucía Fernández.
Aula de Trabajo del Cerecedo

LA SALUD DE AYER Y DE HOY

La salud ha mejorado mucho. Cuando nosotros éramos pequeños, allá por los años treinta, muchos niños fallecían sin saber el motivo. Unas anginas, un catarro mal curado o, simplemente, porque les llevaban al médico ya demasiado tarde o porque intentaban curarles con remedios caseros y no siempre se obtenían buenos resultados o porque estaban muy débiles y no resistían.

En verdad la alimentación era sana pero escasa y eso les impedía reponerse por falta de nutrientes

como los de la carne y el pescado. Solo los fuertes y sanos aguantaban todo. Todos los alimentos eran naturales pero algunos no estaban controlados, podían ser muy fuertes y si no los podían digerir bien, dificultaban la recuperación.

Gracias a Dios, en esto hemos avanzado. En la sanidad tenemos buen servicio y gratuito aunque ahora, con la crisis, hay largas listas de espera y algunos medicamentos hay que pagarlos.

Los pacientes tenemos que poner todo de nuestra parte: comer lo justo, no abusar de la sal, grasas, embutidos y dulces y salir a pasear una hora o más al día, relacionarnos con la sociedad, comentar nuestras preocupaciones y no quedarnos en casa dando vueltas a lo irremediable, que eso no nos lleva a ninguna parte.

Rosenda Pellitero Rey.
Aula de Armunia



«Algo no está bien... Nuestro aire es limpio, nuestra agua es pura, hacemos bastante ejercicio, todo lo que comemos es orgánico y de libre disponibilidad, y sin embargo nadie pasa de los treinta años».

ACCIÓN CONTRA EL ÉBOLA

¡Qué meritorios son esos profesionales que en lugar de acomodarse al amparo de la familia y de una vida corriente vuelan hacia otros horizontes sumamente delicados y cuya peligrosidad llega a ser un reto constante! Nada les achica. Su sensibilidad con los más débiles y esas ansias de crecer como seres humanos contribuyen a que esa mortalidad sea más llevadera. Esperemos que dentro de nada sea un mal sueño, ¡Dios lo quiera!



Aurora de Soto.
Aula de Trabajo del Cerecedo

ADIÓS A LAS CITAS. HOLA A LAS FARMACIAS

Hoy es día de médicos. Como todos los meses toca visita al centro de salud. Necesario pero, con el paso del tiempo, incómodo. Es imposible saltar la cita porque sus tratamientos para las diversas patologías que sufre están a punto de acabarse y de ellos depende su bienestar y salud. Esta podría ser la rutina de cualquier paciente crónico de Castilla y León.

La acumulación de tratamientos farmacológicos, con distintos envases y tiempos de duración, hacen que muchas de estas personas se vean en un continuo ir y venir a las consultas de los centros de salud. La solución a estos problemas parece que estará en marcha en los próximos meses, más concretamente a partir del verano en el ámbito rural y más adelante en el resto del territorio regional, con la implantación de la receta electrónica y es algo que nos alegra mucho a todos en general.



Esther Vacas.
Aula de Trabajo del Cerecedo

LA PRIVATIZACIÓN DE LA SALUD = NEGOCIO

La Sanidad en España va en declive debido a intereses económicos cuyo fin último es enriquecerse. Con el aumento de los servicios sanitarios privados, la salud está pasando de ser un derecho a ser un privilegio para quienes se lo puedan permitir. Con la privatización las empresas farmacéuticas serán las beneficiarias, vendiendo los medicamentos que más rentables resulten, aplicando un precio desorbitados respecto a los costes, en algunos casos. Su único objetivo es lucrarse a costa de los enfermos; yo lo describiría como estafa y como una violación de los derechos y de la salud de los individuos.

Quién no conoce, por ejemplo, el caso de Sovaldi o Sofosbuvir, el fármaco contra la hepatitis "C" producido por el laboratorio Gilead. Tanto en los países ricos como en los pobres su precio es desorbitado debido a la patente. Su elevado precio en nuestro país dificulta su aplicación, así que ¡cuánto más en los países pobres!. Es un abuso.

Yo considero necesario defender el derecho universal del acceso a los cuidados médicos. No me opongo a que ganen dinero con sus productos, pero sin abusar.

Otro caso de injusticia es el de la Talidomida, del laboratorio alemán Grünenthal. Este medicamento contra las náuseas del embarazo causó 20.000 malformaciones; el citado laboratorio se negaba a indemnizar a las víctimas alegando que después de más de 50 años había prescrito el caso. ¡Qué falta de escrúpulos!

El afán por la privatización es una guerra entre ricos y pobres. Es una forma de sometimiento al poder capitalista; es una forma de control de las personas de la clase media y la clase baja, los más perjudicados de este sistema. Nuestro actual gobierno nos lo trata de imponer. Parece que quiere empobrecer aún más a los que menos tenemos, enfermarnos aun más e inculturrizarnos, al tiempo que pretende enriquecer más a los más ricos. Estoy de acuerdo con que haya empresas privadas de la salud, pero para quien se lo quiera pagar; y no acabar cargándose la sanidad pública para que acaben muriendo personas enfermas que no podrán hacer frente a los gastos de los tratamientos o de las operaciones quirúrgicas que sean necesarias para los pacientes.

Lamentablemente, ya se están produciendo algunos casos de mala asistencia sanitaria en el sector público debido a los recortes y la privatización. Muchos pacientes

han sufrido un trato injusto por su médico de cabecera. Sus problemas laborales hacen disminuir el interés, cosa que no debería servir como excusa. La vocación médica debería estar por encima de todo y deberían cumplir con su trabajo. Lo que no se puede tolerar es que los médicos del sector público contribuyan a que los pacientes opten por acudir ir a la vía privada para que les den un diagnóstico mejor, cuando en el sector público están igual de cualificados. Muchos médicos practican el pluriempleo trabajando a

jornada partida de consultas en el sector público y consultas privadas. Por lo tanto no es excusa. Aunque estos comportamientos no son generales no significa que no debamos prestarle atención.

El incremento de las privatizaciones está consiguiendo un nivel de paro cada vez es más alto. Muchos médicos y enfermeras se ven desesperados por el cierre de hospitales y porque básicamente se quedan en la calle. La privatización beneficia a unos pocos que le sacan partido mientras cientos de profesionales con vocación sincera pierden su trabajo. La sanidad privada se está beneficiando de todos los estragos causados por la crisis económica. Las consecuencias de los brutales recortes en la Seguridad Social

son los aumentos de las listas de espera, tanto para realizar intervenciones quirúrgicas como para someterse a algún tipo de prueba diagnóstica; la reducción de médicos; el cierre de hospitales; el encarecimiento de los medicamentos; los retrasos de pruebas diagnósticas urgentes en los laboratorios por falta de plantilla y de recursos económicos suficientes.

Existe un documental que muestra claramente los problemas en este sector. Se trata de entrevistas a expertos en la sanidad pública, ya que son ellos quienes están viviendo, junto a los ciudadanos, la gravedad de la situación y conocen el sistema sanitario desde dentro. Por eso su testimonio es de suma importancia. Es por lo que he considerado anotar una referencia en este artículo para guiarnos por sus sabias palabras.

Se trata de un documental realizado por "Hiperfocal Producciones" sobre "La privatización de la Sanidad en la Comunidad de Madrid".



Penélope Sandra Ávila González
ESPA. Módulo 3. Mañana

APUNTES SOBRE EL TABACO

El tabaco es perjudicial y agravante serio de enfermedades tales como bronquitis, cáncer, nerviosismos, cambios de humor y otras. Es perjudicial tanto para usted, fumador, como para los que están a su alrededor y, además, crea un gran gasto económico.

Es problemático para el consumidor, ya que lleva excipientes adictivos potencialmente graves para nuestra salud.

Hoy día, la mayoría de los hospitales cuenta con unidades especializadas para ayudar a abandonar el tabaco, una ayuda que también puedes encontrar en algunos centros de salud. Incluso hay otras alternativas para quienes están dispuestos a dejarlo como la hipnosis.



Jesús León García
Enseñanzas Iniciales

CADA CUERPO ES UN MUNDO

Soy Adela y quisiera comentar alguna cosa que he ido descubriendo sobre la salud a lo largo de mi vida.

Debemos conocer nuestro cuerpo y descubrir lo que nos beneficia o perjudica. Por ejemplo con el estreñimiento. Por fin casi lo tengo controlado, sin los medicamentos que había utilizado siempre. Cambié la manera de alimentarme y ¡mano santa!, aunque algunas veces peco y lo pago.

Me gusta leer sobre los temas de salud y ponerlas en práctica. He leído sobre las propiedades de las plantas y he comprobado que los efectos benéficos

de muchas de ellas eran ciertos. ¿De qué puede morir quien planta salvia en su jardín si no existe ningún remedio contra la muerte? ¿Quién no ha optado por tomar una tila o una melisa en una situación nerviosa, a pesar de los fármacos de nuestro botiquín? ¿Quién no ha tomado una manzanilla para una digestión pesada?

Piensa en el gorila. ¿Por qué es mucho más fuerte que tú? ¿Cómo fue capaz de sobrevivir a la raza humana? Si pretendemos descubrir cuál es la dieta natural que la madre naturaleza diseñó para el hombre, todo señala en la misma dirección: ¡la fruta! Eso es lo que preferían comer nuestros ancestros, que no habían sido sometidos a un lavado de cerebro. Si analizas los hechos, ¡es lo que también nosotros preferimos comer!

Adela Lorenzana Molero
Aula de Armunia



LO QUE VIVIERON NUESTROS ABUELOS Y ESTAMOS VIVIENDO NOSOTROS



Una de las cosas más preciadas del ser humano es su salud.

Antaño la salud de la gente era mejor. Aunque no había muchos recursos, los alimentos eran mucho más naturales. Hoy en día todo es transgénico, y lo que no es va en lata o plastificado. Todos estos envases con sus aditivos alteran nuestro organismo.

Debido a la reciente crisis económica nuestra salud se ha visto muy perjudicada. La mayoría de familias han tenido que reducir su gasto al máximo alimentándose con los alimentos más básicos. Los más perjudicados son los niños. En la infancia uno crece y comienza a formarse para su etapa adulta; pero si no te alimentas adecuadamente esto puede acarrearle muchas enfermedades en el futuro. Y no solo es cuestión de alimentos sino también de cuidados médicos. Antes las vacunas eran subvencionadas, ahora hay que pagarlas, por lo que hay niños que ni si quiera las reciben.

Esto también puede aplicarse a nuestros últimos jubilados, los cuales no tienen ni para el jarabe de la tos. hoy en día hay muchas más enfermedades que antes circulando por ahí y si no estamos bien protegidos nos podemos contagiar fácilmente. Y más los ancianos

Otras cosas también son muy importantes. Una de ellas es el deporte. Ahora se practica muy poco o mucho menos. Estamos en una sociedad mucho más sedentaria. Aunque ya se han inventado alternativas, como hacer gimnasia al aire libre u otras, no es lo mismo. Antes cuando se iba a trabajar todos los días ya se hacía deporte para toda la semana. Se iba andando o en bicicleta, no todo el mundo tenía coche o dinero para el autobús. La mayoría de los trabajos eran de esfuerzo

físico, por lo que esfuerzo era doble. Ahora prácticamente se estudia y se termina en una oficina amontonando papeles.

Estos nuevos trabajos de hoy en día, aunque no son todos iguales, tienen una característica en común: el estrés. Vivimos y trabajamos con mucha ansiedad por miedo a no llegar a fin de mes. Esto acaba desembocando en enfermedades como la depresión, el alzhéimer, problemas cardiovasculares, etc.

Además, ahora dependemos de la tecnología para casi todo. Hemos llegado a tal punto que podemos hacer la compra desde Internet. Entonces la gente no se molesta en andar buscando un supermercado. Vivimos conectados las 24 horas a aparatos electrónicos que muy pronto comenzarán a producir cánceres y otras enfermedades debido a las ondas y radiaciones que emiten. Hace tan solo unos veinte años no existían los móviles y la gente contactaba igual, no tan rápidamente, pero todo el mundo sabía de todo el mundo: hablando. Ahora ya no se gasta tanta saliva y solo se escriben whasaps.

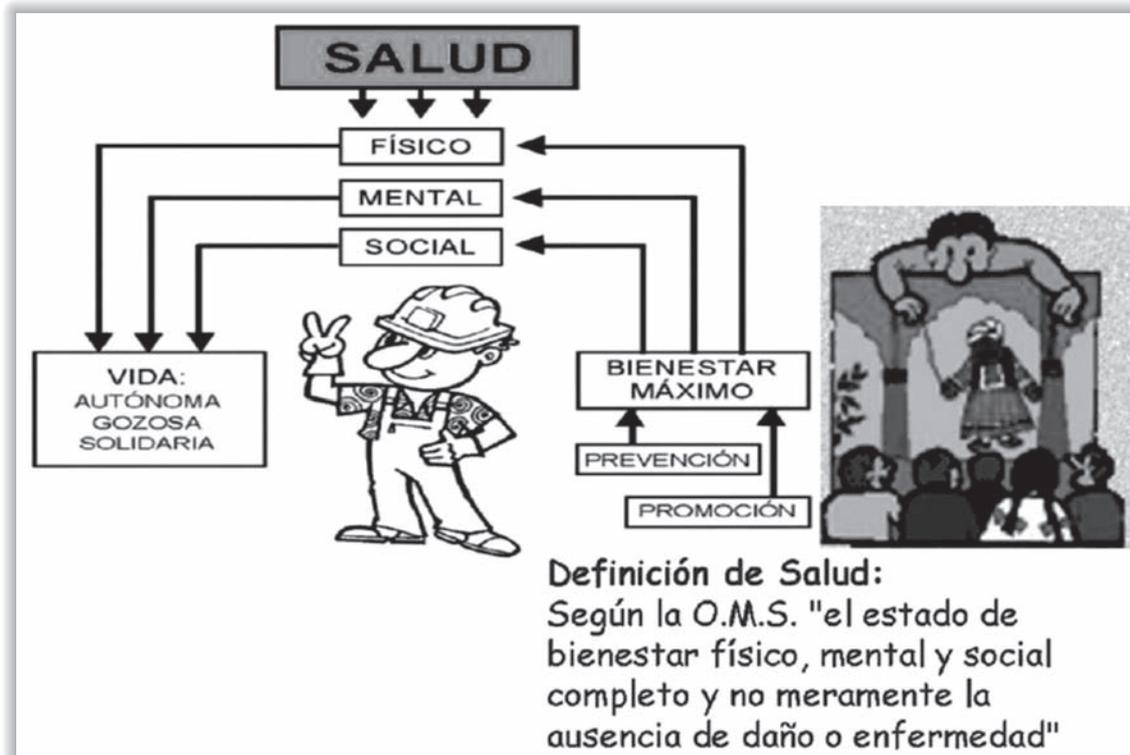
Por otro lado, las ciudades están cubiertas de grandes nubes de humo por las numerosas industrias existentes, lo cual afecta a nuestra respiración día a día. Esta contaminación transforma nuestro organismo y se enferma del pulmón, por ejemplo. Antes la mayor parte de la gente se localizaba en los pueblos. Allí no había industria, solo campo. Casi todo el mundo se dedicaba a la agricultura y la ganadería, y sin tractor.

A esto podemos sumar otro elemento importante y muy común en la vida diaria de muchas personas: el tabaco. Es la droga que afecta tanto a los fumadores pasivos como a los activos y perjudica gravemente nuestra forma de respirar. Antiguamente se llegó a pensar que era beneficioso para salud, fumaban prácticamente todos excepto la mayoría de las mujeres. Hoy en día fuman ambos por igual, e incluso más las mujeres, pero las leyes de espacios sin humo y otras razones han hecho que mucha gente deje de fumar. Y aún siguen siendo muchos los peligros que llevamos con nosotros en la vida diaria.

En mi opinión, no cuidamos bien la salud, porque ahora hay remedios para todo y no hay remedios para nada. Antes la gente no enfermaba tanto; tenían unos organismos más fuertes, a pesar de los pocos recursos que pudieran tener. Se comía poco, pero se comía sano. ¡Qué poco conscientes somos de lo importante que es la salud cuando la tenemos y, sobre todo, cuánto nos preocupamos por cosas que ocupan un lugar más secundario!

Yolanda Gutiérrez Vidal
Módulo 4. Noche

REFLEXIONES SOBRE LA SALUD



La salud, junto con el tiempo, es uno de nuestros temas más recurrentes, que todos utilizamos en nuestras conversaciones. De hecho, hasta hemos establecido el "Día de la Salud", que ya se sabe que es el 22 de diciembre y, en general, todos los días que no nos toca la lotería.

Es una de nuestras mayores riquezas que no apreciamos día a día, sólo cuando nos falta. Aunque, claro, no todo el mundo piensa igual. Algunos dan más importancia a otras cosas, como el dinero o el amor. Ya dice la canción:

*"Que me falte la salud,
que me falte la riqueza;
pero, si me faltas tú,
yo me muero de pena."*

La palabra salud viene del latín y se define como un estado de bienestar o equilibrio que una persona siente como aceptable subjetivamente.

Todos debemos, a lo largo de nuestra vida, mantener unos hábitos sanos de alimentación, higiene, costumbres y actividad física.

Otro factor a tener en cuenta es la contaminación medioambiental que tanto puede perjudicarnos. Sin embargo, es consecuencia del progreso en los

países desarrollados y es el precio que pagamos por nuestra forma de vida, que no siempre estamos dispuestos a cambiar.

Tenemos la suerte de tener un sistema sanitario que acude en nuestra ayuda cuando la salud nos falta y la enfermedad entra en nuestra vida. Ningún gobierno debería recortar en este apartado de la Sanidad porque, puestos a ahorrar, seguro que encuentran otros donde puedan hacerlo y que no afecte tanto a la población.

También deben trabajar e insistir en el campo de la prevención, detectando los factores de riesgo y elaborando programas para concienciar a los ciudadanos. Claro que también depende de que nosotros lo llevemos a la práctica.

Así, por ejemplo, conocemos todos los riesgos que implican el tabaco, el alcohol, las drogas, la mala alimentación, el sedentarismo...y no por ello todo el mundo cambia sus hábitos de vida.

Terminamos repitiendo unas palabras que nos parece que resumen lo que es la salud: "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños, hasta los no confesados, plenamente".

**Alumnado de Conocimientos Básicos
Enseñanzas Iniciales. Mañana**

PREVENIR LA DEMENCIA

Según un reciente estudio, mantener una buena forma física nos ayudará a reducir las posibilidades de sufrir trastornos cognitivos en el futuro, como la pérdida de la memoria o la demencia.

Para ello no hay que perder de vista tres importantes factores:

Primero controlar la diabetes. Si no se trata de forma adecuada, aumenta un 50% el riesgo, por eso los especialistas aconsejan prevenir su aparición reduciendo el consumo de azúcar y los hidratos de carbono. En caso de padecerla, seguir de forma correcta con el tratamiento prescrito.

En segundo lugar, dejar de fumar. El tabaco es un importante factor de riesgo cardiovascular, aumentando la posibilidad de sufrir demencia. La buena noticia es que, al abandonar este hábito, se reduce considerable el riesgo hasta el punto de equipararse con el de las personas que no han fumado nunca.

Y, por último, mantener estable la presión arterial. La hipertensión incide directamente en las capacidades cognitivas. Por eso es importante controlarla a menudo, practicar ejercicio y alimentarse con una dieta sana, baja en sal.

Antonio da Silva
Enseñanzas Iniciales. Noche

SALUD Y ALIMENTACIÓN

La salud es una de las cosas más importantes. Hoy día hay muchos adelantos para controlar las enfermedades pero, así y todo, con tantas enfermedades como hay, cuesta mucho trabajo.

En cuanto a la alimentación, comemos comida muy variada, pero toda muy artificial. Antiguamente no podíamos elegir tanto qué comer, pero era mucho más natural; aunque la gente vivía mucho menos, no había tantas enfermedades raras como ahora y si las había no se conocían.

Bueno, vivimos más pero a base de medicación y de que la gente se cuida mucho más.



Aula de Trabajo del Cerecedo

TENGO 83 AÑOS Y MUY FELIZ



Soy muy amiga de hierbas, pues no como nada que no las lleve y de sal, nada. No les puedo decir cuáles son porque siempre echo hasta cinco clases de hierbas y yo me encuentro muy bien y muy sana.

Mª Carmen Arias Gutiérrez
Aula de Armunia

ENFERMEDAD MENTAL, LA GRAN DESCONOCIDA

Para vosotros/as es muy duro, mucho más duro de lo que la mayoría de la gente pueda entender. En mi corta, pero intensa experiencia a vuestro lado, viendo el cansancio en vuestros ojos, oyendo tratar de describir lo indescifrable, reconozco que yo tampoco entiendo cómo es vuestro día a día. Cómo responder a la pregunta ¿Cómo os sentís? Si, posiblemente os hayáis olvidado de cómo es sentirse normal. Cómo pelear con el mundo que os rodea, que piensa que estáis exagerando vuestro dolor, vuestras emociones, fatigas, impulsos, obsesiones, autolesiones, distorsiones de la realidad... ¿Cómo decidís cuándo creer o cuándo confiar en vuestro propio cuerpo? ¿Cómo os enfrentáis a una vida que no os permite olvidaros de vuestra fragilidad, de vuestros límites, de vuestra mortalidad? De verdad... No puedo llegar a imaginármelo.

Eso me da miedo...Miedo a no poder entenderos. De hecho, muchos/as de los que trabajamos con vosotros, sentimos una gran impotencia y tenemos la necesidad de escuchar que la gente mejora. Queremos curaros, ayudaros en el día a día, ser vuestra mano amiga, la persona correcta en el lugar y momento correcto. Pero una enfermedad se interpone en nuestro camino.

Estoy segura que la visión que tenemos nosotros, es completamente distinta y diferente a la vuestra. Es tan difícil cuando llegáis a nuestro centro y queremos avanzar y no podemos. Nos enfadamos, nos vuelve a invadir la impotencia...porque vosotros, sin querer, sois esa roca con la que chocamos, ese iceberg que puede llegar a hundir el barco. Muchos de vosotros sabéis más de vuestra enfermedad que los propios médicos, psicólogos, enfermeras, auxiliares...El dolor que os define, es algo que nosotros regularmente no encontramos. Vosotros tenéis un profundo conocimiento de ella que muchos profesionales no poseen y desconocen.

Hay una triste realidad: que es vuestra compañera de camino, que siempre va en vuestra mochila. Y es que muchas veces sois los grandes olvidados de esta sociedad. Muchas veces tenéis que recurrir a especialistas privados, porque los enfermos psiquiátricos sois los olvidados de la medicina. A veces sois ingresados en centros con alcohólicos, drogadictos, personas también enfermas. A mi entender deberíais seguir distintas terapias. Me puedo imaginar, pero nunca podré sentir lo que vosotros sentís cuando os cuelgan el cartelito de "marginado social".

No hay sensibilidad hacia lo que realmente son estas enfermedades. La sociedad las ignora, a veces por desconocimiento de lo que puede hacer una desorganización biológica cerebral. Muchas veces sois calificados como "personas que no estáis bien", por no utilizar la palabra loco. ¿Quiénes somos nosotros, la sociedad, para juzgaros? ¿Quiénes somos nosotros para decir que los medicamentos son drogas y que sin medicaros

podéis salir de esta espiral que cada vez es más grande? Tenéis que oír tantas estupideces humanas que no me extraña que estéis tan cansados de esta sociedad que se cree con el derecho a decidir quién es normal y quien no lo es... Sin embargo, en esta sociedad de sabios, sí somos capaces de entender que el Alzheimer es una enfermedad, que el cáncer es una enfermedad, de que la esclerosis múltiple es una enfermedad ¿Por qué nos resultara tan difícil entender que una persona con una enfermedad psiquiátrica padezca eso, una enfermedad, sin que signifique que haya perdido el juicio?

Según la OMS, dentro de pocos años, las enfermedades psiquiátricas pasarán a ocupar el primer puesto a nivel mundial, en lo que a cantidad de personas afectadas se refiere.

Y aún así seguimos mirando hacia otro lado. Nuestra ceguera, nuestra sordera y nuestra insensibilidad nos impiden avanzar y entender a estos enfermos.

Estos enfermos padecen la irresponsabilidad gubernamental, la incompetencia sanitaria, la ignorancia social y viven en una lucha constante en la soledad de aquel que no es comprendido, que no es reconocido y que no es auxiliado.

Ellos y sus familias están solos en esta batalla. Se les llama discapacitados, cuando en realidad los grandes discapacitados son precisamente los que ocupan grandes cargos, los que tienen el poder de decidir y actuar en consecuencia.

Enfermos que cuestan mucho dinero, mucho trabajo, y son pacientes de larga duración; algunos medicándose de por vida; por eso algunos creen que son un incordio para esta sociedad. Todo es reducido al final, a lo mismo de siempre. A la historia de cómo funciona el mundo, por algo está el dicho aquel de "Poderoso caballero..."

Para terminar, quiero decir que estoy un poco cansada de ver por las redes sociales, por el Facebook, por Twitter, fotos para darle un "like" o un me gusta a estas personas enfermas, discapacitadas... Por favor, así no se les ayuda. Así se les ofende. No olvidemos que son enfermos que luchan constantemente para proteger su dignidad, reclamando y exigiendo el respeto de su dignidad como personas y, sin embargo, son ignorados y señalados con el dedo.

Se les "ayuda" acallando las voces demandantes de cualquier abuso, cualquier imposición, así como cualquier deficiencia que exista o pueda existir. Se les ayuda sobre todo con respeto, cariño y comprensión, intentando ponernos en su lugar durante unos minutos y no mirándolos por la calle "como las vacas al tren", o separándonos por si acaso es contagioso...

Marisol Pernía Teruelo
ESPA. Módulo 4. Noche

ESCUCHADO CON ATENCIÓN



El pasado día 14 de enero en nuestro Centro de enseñanza nos dieron una conferencia sobre la salud, que me gustó.

La verdad es que con tanta información que tenemos estamos al corriente de casi todo, pero yo saco en consecuencia que "a grandes males, grandes remedios", esto lo estamos viendo. La medicina ha avanzado mucho, pero las enfermedades no se han quedado atrás. Oímos decir con frecuencia que en España tenemos un gran sistema de Seguridad Social médica y eso nos halaga; claro que no todos dirán lo mismo pues hay un refrán que dice que cada uno habla según se haya resuelto su problema.

También hay situaciones negativas como son las demoras en los tratamientos, yo creo que es por falta de facultativos en la mayoría de los Centros de Salud. Así que cuando por fin les admiten la consulta, en muchos casos es tarde o bien están tan seguros del fármaco que recetan que ya no se preocupan de más seguimiento. A mí me parece que sería mejor que te dijeran: "este tratamiento lo sigue un número determinado de días", pero no por tiempo indefinido. Si fuera así, evitaríamos meter para nuestro cuerpo un exceso de medicamentos, que si es verdad que la mayoría benefician, también casi todos tienen contraindicaciones; por tanto, pueden curar una cosa, pero perjudicar otra. Por otra parte, con este seguimiento evitamos tener una segunda farmacia en casa.

Ahora, en invierno, estamos en la peor estación del año, propicia para las gripes, los catarros...; aunque, por lo general, esto no requiere un tratamiento riguroso ya que en muchos casos se resuelve con remedios caseros.

En la segunda mitad de 2014 pasamos algo de miedo por la enfermedad del ébola. Las noticias que nos llegaban hablaban del respeto que había que tener a dicha enfermedad por su gravedad y también por lo fácil que era su contagio. En esta ocasión se pudo demostrar lo preparados que estábamos para hacerle frente (buenas armas y mejor munición), a juzgar por los resultados. Que sigamos así.

Pilar Martínez Ámez
Enseñanzas Iniciales. Tarde

EL CAMPO Y LA SALUD

El campo es una fuente de energía y de salud. En él se siembran hortalizas biológicas tales como tomates y pimientos y muchas cosas más. Estos productos son muy sanos porque se abonan con abono natural, por ejemplo gallinaza, y las gallinas se alimentan con trigo y maíz, así que también los huevos son muy naturales y muy buenos para nuestra alimentación y para la salud. Los conejos los alimentamos con alfalfa como hacían nuestros abuelos antiguamente. Y es que el cuerpo hay que cuidarlo. Por esto son tan sanos los pueblos y también por el aire que se respira, que no está contaminado. Aquí en la capital todo es diferente para poder llevar una vida saludable.



Teresa González Castro
Aula de Armunia

SALUD EMOCIONAL A TRAVÉS DEL YOGA

Quien mira hacia fuera sueña, quien mira hacia dentro despierta (Carl Jung)



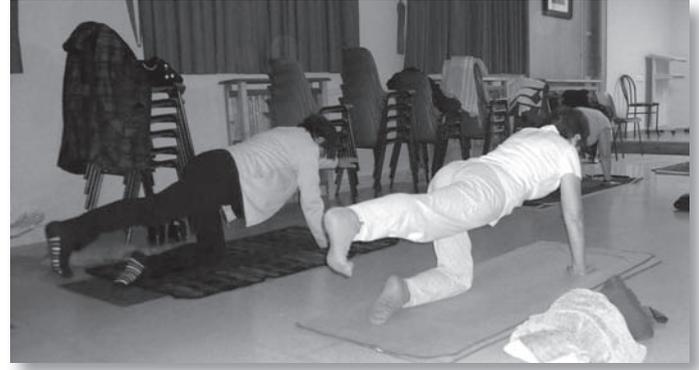
Este aforismo de Carl Jung describe perfectamente mi experiencia con el yoga en general y especialmente con la práctica de la meditación.

La práctica del yoga es terapéutica. Es un refuerzo para la salud física, mental y espiritual, ya que trabaja no sólo con el cuerpo, sino también con la mente, y la unión cuerpo-mente es tan estrecha, que nuestro estado mental influye en el cuerpo de manera muy directa, sea positiva o negativa.

Desde el punto de vista de la salud emocional, el yoga ayuda a vivir de una manera más consciente y positiva. Si las emociones son el resultado de los pensamientos, con la meditación aprendemos a ser meros observadores de dichos pensamientos, sin juzgarlos y sin reaccionar ante ellos, con lo cual dejamos de identificarnos con los mismos y estos pierden su control sobre nosotros. Así conseguimos tener mayor estabilidad emocional, mayor concentración y autocontrol. Dejamos de actuar de forma mecánica para comenzar a vivir de manera mucho más consciente, valorando el hoy y el ahora sin ser arrastrados por hechos pasados y sin poner demasiadas expectativas en el futuro.

Desde mi experiencia de varios años practicando yoga, puedo asegurar que introducir el hábito de la meditación en nuestras vidas puede ser un perfecto paliativo a la depresión y la ansiedad; nos ayuda a calmar la ira y deshacer resentimientos.

Ananda Yoga, que se practica en el centro, acompaña los ejercicios físicos de Yoga (asanas) con la repetición



mental de afirmaciones tales como: "Soy dueño de mi energía, soy dueño de mí mismo", "Soy fuerte, tengo confianza en mí mismo", "Fuerza y coraje llenan las células de mi cuerpo", que unidas a la respiración, nos obligan a permanecer centrados y cerrar el flujo a otros pensamientos. Estas afirmaciones pueden ser extrapoladas también al ámbito de la vida diaria, que se verá beneficiada por sus dosis de positividad.

Toda esta introspección es de gran ayuda para alcanzar la serenidad y empezar a conocernos desde nuestra esencia. Somos seres trascendentes y el yoga fortalece y calma nuestra sed de infinito, creando en nosotros una mayor sensibilidad, solidaridad y amor hacia los demás seres humanos, y hacia la naturaleza; crea en nosotros un estado de armonía, alegría y paz.

Es cierto que es un camino lento, pero siendo constantes se llega a alcanzar todo lo aquí apuntado y mucho más. Su práctica nos lleva a una forma de vida en la que nos sentimos cada vez más sanos y felices.



**Marta Barriales y Julia Sánchez. Taller de Yoga.
Asociación de antiguos alumnos- ACECAL**

CHARLA SOBRE PLANTAS MEDICINALES

El día 3 de Febrero, día de San Blas, tres alumnas del Aula de Armunia nos fuimos al Ayuntamiento de León a escuchar una charla que daban sobre plantas medicinales. Nos llevamos un poco de decepción por todo lo que explicó la bióloga. Habló de la manzanilla, la tila, el té y muchas plantas más. Por ejemplo, en cuanto a la manzanilla, sólo una marca comercial tiene el cien por cien de contenido puro, la sigue otra con el ochenta por ciento y las demás van bajando hasta llegar al cinco por ciento de producto natural, el resto son todo componentes de relleno. La charla fue muy interesante. Salimos de allí muy contentas por todo lo que aprendimos.

Cuando terminó, como estaba nevando copiosamente, nos metimos en un chiringuito a tomar algo y, cuál fue nuestra sorpresa cuando nos trajeron con la bebida una bandeja llena de comida, así que fuimos para casa casi cenadas. Aún fue mayor

la sorpresa que nos llevamos cuando fuimos a pagar y el camarero nos cobró un euro a cada una. Así que nos lo pasamos muy bien y celebramos un poco el día de San Blas. ¡Hasta la próxima!



Aula de Armunia

EL ESTRÉS

El estrés es una reacción del organismo que nos afecta física y mentalmente. Su función puede ser de protección ya que es una manera de mantenernos alerta. Pero la complicación está cuando dejamos que el estrés afecte a nuestra salud.

Cuando no se sabe controlar el estrés se puede convertir en angustia y tan fuerte es el estado de tensión que produce dolor de cabeza, dolor de pecho, náuseas, insomnio...

La hipertensión es otra de las enfermedades que puede causar estrés. En las Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Salud del INEGI en la edición de 2013 en México se comenta que "la hipertensión arterial esencial es la que se desarrolla sin causa aparente y es la más frecuente en la población que presenta presión arterial alta". El estrés puede influir en la elevación de tensión arterial.

Complicaciones:

- Aumento de peso: El doctor Philip Hagen dice que se puede relacionar el estrés con el peso. La hormona del estrés (cortisol) podría incrementar el tamaño de las células grasas.
- Enfermedades del corazón: las personas muy estresadas son más propensas a sufrir un infarto.

- Mala memoria: Raquel Yubero, de la unidad de memoria del servicio de geriatría del Hospital Clínico de San Carlos de Madrid habla de trastornos del ánimo como la ansiedad y el estrés laboral que pueden favorecer la mala memoria ya que el cortisol interfiere en la formación de nuevos recuerdos.

- Acné.
- Envejecimiento prematuro: en situaciones de angustia.

El estrés no deja nada bueno. Así que no vale la pena tener preocupaciones por nada.



Laura Centeno Mordillo.
ESPA. Módulo 1. Tarde

NO SOY CHARLI HEBDO

Definitivamente no soy Charli Hebdo, definitivamente no soy extremista...y no estoy a favor de la provocación, que fue lo que hizo Charli Hebdo. No soy Charli porque ellos representan el alboroto y la discordia...

No solo hay que juzgar a quienes mataron físicamente sino también a quienes hirieron psicológicamente los sentimientos de millones de musulmanes.

Por supuesto que estoy a favor de la libertad de expresión; sin embargo, la libertad tiene sus límites: los límites se establecen donde comienza la libertad de los demás. Y esto hay que tenerlo en cuenta para poder convivir pacíficamente, aceptando las diferencias culturales de los otros, algo que enriquece a cualquier sociedad. Y debemos rechazar cualquier tipo de violencia que se ejerza para defender tanto aquellas libertades como cualquier tipo de religión.



PRIMERO LA DIGNIDAD,
LUEGO LA LIBERTAD DE
PRENSA

Yo no soy
Charlie Hebdo

Defender la libertad de expresión no te da derecho de insultar a Dios, blasfemar libremente y ofender el Credo de las personas y su Fe.

أنا لست تشارلي ابيدو
 أنا لست مع الشعار "أنا شارلي ابيدو" أنا لست مع العنف وقتل
 الأبرياء ، أنا لست مع التطرف الفكري والإيديولوجي ...
 ولست أيضا مع الإستفزاز بكل أشكاله وأساليبه .
 أعتبر ما قامت به جريدة تشارلي ابيدو استفزازا لمشاعر
 عدد كبير من المسلمين ... أنا لست مع شارلي في دعا
 جنعت الفتنة ، محبا على المجتمع أن يعاسب ويغضب بيده
 من حديد ليس فقط من قتل بل حتى من تسبب في اشغال الفتنة .
 نعم لحرية الرأي ، نعم ل احترام الإعلام ... لكن لكل فكر
 ولكل ايدى لوجيا حدود ، وتلك الحدود هي احترام الآخر
 وعدم استفزاز واهتزاز بمشاعره . على كل انسان أن
 يعلم ويعي أن حرته تنتهي عند اختراق حرية الأخرى
 ولأسف الشديد تجاوز شارلي حدودها وكان ماكان .
 أنا مع التعايش والتسامح . أرض الله تتسع للجميع ، الاختلاف
 مقبول بل مرغوب في كثير من الأحيان لأنه يغني ويثري
 لكن الغير مقبول هو الخلاف لأنه يؤدي إلى العنف والقتل .
 لهذا لست تشارلي ابيدو

Fátima Bahani
 ESPA. Módulo 3. Mañana

LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Otro "lunes sin sol", y ya van 51 mujeres muertas en diciembre de 2014; durante la última década 755 víctimas mortales.

También son impresionantes los menores que caen a manos de sus padres, o de los compañeros sentimentales de sus madres.

El machismo en este país continúa siendo una lacra. Vivimos en una sociedad donde se sigue pensando que la mujer es propiedad del hombre, donde los celos son un síntoma de amor, donde se oyen expresiones como "me pega lo justo", "me pega cuando me lo merezco", al amparo de una iglesia que mantiene lo de "ser sumisa ante los hombres". ¿Hasta dónde tenemos que llegar?

La escuela, lugar esencial para la educación, no se moja, excepto algún profesor y profesora que lo hace a nivel individual o personal, tratando de formar en la igualdad. La sociedad en general se escandaliza por cualquier tipo de violencia y no se asusta de la violencia de género.

La crisis, los embarazos no deseados, la falta de presupuesto que el Estado dedica a este problema y el poco apoyo que muchas veces se encuentra en la familia hacen que esto siga creciendo.

Si seguimos ganando menos por el mismo trabajo, si no llegamos nunca a los órganos de dirección en las empresas, aunque tengamos más formación, no llegaremos a esa igualdad tan deseada. Si la decisión de lo que hagamos con nuestro cuerpo es juzgada por los hombres, si seguimos siendo explotadas sexualmente y tratadas como esclavas (trata de blancas) y a los hombres no les importa, será muy difícil acabar con la violencia de género.

Las denunciadas viven muchas veces escondidas mientras sus agresores (personas que antes las amaban), están sueltos y sin ningún temor a la

justicia. No entiendo esa justicia que pone a los agresores en la calle y deja que sus hijos pasen fines de semana con ellos, cuando muchas veces se les utiliza para hacer daño a las madres.

En YouTube se puede ver el documental el documental "La maleta de Marta", que os recomiendo.

SI TIENES DUDAS, ASESÓRATE EN...

ASOCIACIONES DE MUJERES:

- **ADAVAS** Av. Gran Vía San Marcos, 4 - Tel. 987 23 00 62
- **A. L. SIMONE DE BEAUVOIR.** C/ Arquitecto Torbado, 4, 1º Izq, Of 1. Tel. 987 20 84 57/ 987 26 45 77
- **ASOCIACIÓN FEMINISTA LEONESA FLORA TRISTÁN.** Av. Padre Isla, 57 (Solo martes, a las 19h30)
- **FFMM ISADORA DUNCAN.** Av. Reino de León, 12, E1 1º- Tel. 987 26 14 49

RECUERDA QUE LAS ASOCIACIONES DE MUJERES PODEMOS ACOMPAÑARTE DURANTE TODO EL PROCESO, DESDE EL PRIMER ASESORAMIENTO HASTA LA INTERPOSICIÓN DE DENUNCIA, JUICIO RÁPIDO O POSTERIORES TRÁMITES.

OFICINAS DE ATENCIÓN A LA MUJER:

- **Junta de Castilla y León, Sección Mujer.** Av. Peregrinos, s/n, 2ª pl., León - Tel. 987 29 60 50
- **Ayuntamiento de León.** Av. Padre Isla 57 A 1º pl. Tel. 987 27 69 70/71
- **Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo.** Casa Cultura Pinilla, C/ Vict. Crémer, 1-5. Tel. 987 22 15 04
- **Ayuntamiento de Ponferrada.** Ed. Mirador, C/ Esteban de la Puente, s/n. Tel. 987 42 84 62
- **Ayuntamiento de Villaquilambre.** CIAMI - Casa Cultura Navatejera- C/ San Miguel, 7. Tel. 987 28 77 85
- Resto ayuntamientos, acudir a **CEAS correspondiente.**

SINDICATOS:

- **CCOO.** C/ Roa de la Vega, 21, León. Tel. 987 23 44 22
- **UGT.** Gran Vía San Marcos, 31, León. Tel. 987 27 06 79

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN:

- **016** (Atención 24h, gratuito, no deja rastro en la factura)
- **900 116 016** (para mujeres con discapacidad auditiva)

FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD DEL ESTADO:

- **Policía municipal (León, 092)**
- **Policía nacional (091) -- Guardia civil (062)**

TELÉFONO DE EMERGENCIAS SANITARIAS: 112

Piedad Muelas Merino
Taller de prensa
Y Competencia digital nivel II. Mañana

EL AGUA Y VICENTE FERRER



El agua es vital, el agua y el aire son vitales, el agua es la fuerza de toda la naturaleza. Es mágica, no se aprecia hasta que el pozo se seca. La cura para todo es el agua salada, el sudor, las lágrimas o el mar.

Miles de personas han sobrevivido sin amor, pero ninguno sin agua. El cielo de la vida y el agua son los mismos desde el principio de los tiempos. Es la vida alrededor del agua, pues la nutre. Para el mundo es de suma importancia. Se han hecho muchos experimentos con el agua.

Un investigador dijo que con nuestra voz y, sobre todo con las emociones, podemos modificar las moléculas del agua. Con esto se abre una expectativa, una experiencia a nivel espiritual y corporal. Por eso alguien dijo, no sé dónde, esta frase que se me quedó internamente y que la debíamos decir más de una vez al día: "El pensamiento son las manos del alma, que modelan la vida del hombre"; porque el agua se puede activar, energetizar, magnetizar... un mundo increíble de posibilidades, que apenas se conocen y no las valoramos. A veces el cuerpo reclama agua llorando y no hacemos caso.

No hace mucho salió la historia de Ferrer. ¿Os acordáis? Pedía agua, simplemente agua, para un pueblo donde el terreno estaba seco, no había cosechas y por lo tanto no podían ni comer ni beber. La poca agua que bebían estaba en pésimas condiciones; así estaban ellos: enfermos, sin fuerza, sin esperanza; se creían los olvidados de Dios hasta que un día llegó un hombre que vio todo aquello y ya no pudo marchar. Luchó, luchó y luchó; fue muy duro, hasta que consiguió pozos de agua. ¡Qué alegría para esa gente! Ya podían cultivar y cosechar. Eso significaba comida y bebida. Por fin vieron a Dios en este hombre luchador. Son muchos los luchadores, a unos no les conocemos y a otros no les dejan los intereses económicos, como pretendieron hacer con Vicente Ferrer. Ahora se sentían personas y todo por el agua. "¡Gracias, mil gracias!", repetían estas personas: por su esfuerzo y energía, por ese empuje que te hace seguir adelante; gracias por su amabilidad, por escucharlos siempre con calma. Frescura, felicidad, esto es lo que nos da el agua; ilusión, ilusión para que nuestros cuerpos y corazones no se sequen ni marchiten. BRINDO POR TI, AGUA... Y ¡ SALUD!



Isabel Villazala
Conocimientos Básicos. Tarde

EL TDAH EN LOS ESTUDIOS

Para todos aquellos que no lo sepan el TDAH es el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, (hoy en día, que es bien conocido, es uno de los principales motivos del fracaso escolar). Es un trastorno más viejo que el catarro, pero de relativamente reciente diagnóstico. Me explicaré: en fechas anteriores a los años `80, todos los niños que sacaban malas notas en el colegio es que o eran unos vagos o unos niños revoltosos, los dos problemas se arreglaban del mismo modo, con capones y castigos. Era curioso que nadie se diera cuenta de que con esos "remedios" no se adelantaba nada en el 90% de los casos, pero daban por bien empleados sus "remedios" y su tiempo si lograban recuperar un pequeño 10% de esos alumnos revoltosos. No todos los profesores eran así, pero sí bastantes de los que yo conocí y además tenían el hándicap de que este trastorno no era conocido ni por el personal docente ni por el personal médico de primera instancia, o sea los médicos de cabecera. Cuando yo estaba en edad estudiantil, en los colegios a los que asistí no había ni psicólogos, ni pedagogos, ni profesores de apoyo para necesidades educativas especiales. Ahora gracias al avance de la medicina, de la docencia y de la sociedad en general tenemos de todo esto. Es una suerte que tengamos todos estos avances por muchos motivos, ahora podemos enviar tranquilamente a nuestros hijos al colegio con la convicción de que nuestros profesionales detectarían en un 90% de los casos cualquier tipo de trastorno o anomalía que se pudiera dar y esto es debido al esfuerzo del personal docente y al de los familiares del menor, evidentemente, y es curioso porque la organización mundial de la salud en su documento titulado "Caring for children and adolescents with mental disorders" (2003) lo identifica como un trastorno poco conocido y con importantes repercusiones económicas en el cuidado de la salud infantil. Aún y así vamos acabando entre todos con el tópico del niño vago o rebelde.

Todo esto lo saco a colación porque creo que habrá muchas personas en centros de enseñanza para adultos que en su momento no fueron diagnosticadas de TDAH y sí tildadas de vagas o revoltosas por lo que se vieron abocadas al fracaso escolar, bien por abandono o por la edad, ya que

por mucho que uno lo quisiera intentar, llegados a una edad, si no había resultados positivos no se podía seguir escolarizado. Ahora, después de los años, cuando el ardor juvenil y el ímpetu se han calmado, y se han cogido unas pautas y unas rutinas para lograr la concentración necesaria para el transcurrir de la vida, es cuando nos hemos dado cuenta de que podemos acabar aquello que habíamos dejado a medias, unos por necesidades laborales y otros simplemente porque tienen esa espinita clavada desde niños y hay que sacarla porque tenemos los medios y la oportunidad.



Retomar los estudios y sacar unos resultados positivos no siempre van a ir de la mano, pues aunque nos hayamos hecho con unas rutinas y unos medios para lograr la concentración necesaria para nuestra vida cotidiana, los estudios, aunque sean los básicos, son harina de otro costal, ya que si padecemos el TDAH, con la edad lo único que disminuye es la hiperactividad, pero la inatención, la impulsividad, el oposicionismo, la inconstancia, la desorganización y otros muchos síntomas, esos ni disminuyen ni desaparecen, por eso tenemos que ser consecuentes con la decisión que hemos tomado y llevarla hasta el final con buenos resultados, cada uno que lo haga lo mejor que pueda, pero sin tirar la toalla a la primera de cambio, pues es una decisión que hemos tomado libremente y para que muchos tengamos esta oportunidad, muchos otros se ha quedado sin ella, además tenemos un gran grupo de profesionales ayudándonos, así que con TDAH o sin él nos esforzaremos en sacar los mejores resultados que podamos.

Pablo Villoria Castellanos
Módulo 3. Nocturno

JAÉN

Yo viví mucho tiempo en Jaén. Esta ciudad tiene monumentos y leyendas muy bonitas.

El Lagarto de la Malena es una leyenda que se convirtió en un símbolo de la ciudad. Habitaba en el barrio de la Magdalena y justo allí está su estatua representativa. En su honor se celebra un festival llamado "Lagarto rock".

El Castillo de Santa Catalina. Está en un cerro que tiene el mismo nombre. En realidad son varios castillos juntos. El primero en construirse fue musulmán. En el siglo XIII Fernando III el Santo reconquistó la ciudad y construyó un castillo cristiano. Todo el conjunto tiene forma alargada, como el lagarto de la ciudad.

Antonio Díaz. Es un barrio construido en las faldas del cerro de Santa Catalina. Está custodiado por gitanos.

El Camarín. Es la iglesia más importante de esta ciudad ya que en ella está Nuestro Padre Jesús Nazareno, apodado "El Abuelo" en Jaén.

El Seminario Diocesano. Está en el barrio de Santa Ana. Es el parque más grande de Jaén, y se llama así porque el seminario se alza en su interior.

La Catedral de la Asunción. Primero fue una mezquita musulmana. Fernando III la convirtió en una iglesia hacia el año 1249. En el año 1494 se comenzó la construcción de una catedral gótica en su lugar, y hacia el año 1555 se comenzó a transformar en la catedral renacentista que ahora vemos. Es la sede del obispado.



Minerva Cano Núñez
ESPA. Móludo 2. Mañana

PASEANDO POR MI CIUDAD

El día que fui paseando por las calles de León visité la plaza del Grano, donde todo el suelo que la rodea es de piedras. Hace que la plaza cobre más importancia y mérito porque tiene muchos años, incluso siglos. Tiene una cruz grande de piedra casi en el centro. Está ahí desde hace siglos. Cuentan que en lugares así se ajusticiaban y se exponían públicamente a los malhechores. A esta plaza llegaban las gentes de los pueblos a vender lo que cultivaban; a su vez se aprovisionaban de herramientas, calzado, etc. En los alrededores vivían los herreros y artesanos de otros oficios, por eso muchas de las calles conservan esos nombres. Algunos ponían un banco en medio de la plaza y allí se prestaba dinero o se cambiaba. Después fui a ver la catedral, tan bonita, con esas torres picudas que llegan al cielo, de manera que

dondequiera que estés las ves. Me llamaron la atención muchas cosas suyas: sus rosetones vi-driados, sus arcos apuntalados y sus puertas talladas con imágenes religiosas coronadas por arcos ojivales. Bajo esos arcos pude ver tallada en piedra una representación del cielo y del infierno: en un lado con tres ángeles tocando instrumentos musicales y en el otro representado un sitio no tan bueno, sin música celestial.

Pero lo que más que impresionó es que gente de todos los lugares del mundo vienen a contemplar tanta belleza leonesa, que hace que los leoneses nos sintamos orgullosos de tener unos monumentos históricos tan bonitos. Te llena de satisfacción decir que has nacido en León, que eres leonesa de los pies a la cabeza, porque los leoneses somos gente humilde y muy trabajadora.



Mari Carmen Jiménez Vargas
ESPA. Módulo 2. Mañana

LA MAGIA DE LOS LIBROS



En los libros habita una magia especial, al igual que en las personas.

Una aventura nace en nuestra mente plasmada en una hoja de papel; las letras son devoradas por nuestros ojos y los sentidos se agudizan para vivir sensaciones increíbles y desconocidas.

Desde que esa historia brota en un recóndito escondrijo de la mente de su creador hasta que por fin despunta en forma de libro para caer en nuestras manos, una serie de "genios", escondidos en el más profundo anonimato, trabajan para que todo tome sentido antes de que ese ejemplar vea la luz.

Artesanos dedicados en cuerpo y alma a su trabajo.

Obreros que con los medios más rudimentarios, extinguidos y arcaicos, sacan adelante el "glamur" que morara en ese volumen.

Personas que han renunciado a muchas cosas en sus vidas, como consecuencia del miedo a perder sus puestos de trabajo y un salario digno, reducido por el cuento mejor inventado para esta época: la crisis.

Crisis que avanza devorando a los de siempre.

Enriqueciendo a los que, codiciosos, quieren ser aún más ricos a costa del sacrificio de los trabajadores.

Héroes anónimos que cada madrugada desfilan desafiantes contra el frío, el viento, las nevadas, la lluvia y las tempestades administrativas o burocráticas que les asolan a diario últimamente de camino a sus puestos de trabajo.

Con su tesón, entrega y dedicación hacen que las andanzas, correrías o intrigas desplegadas en estos escritos literarios tomen forma y sigan viendo la luz.

Su trabajo es épico y sus esfuerzos diarios, a pesar de los tiempos que corren, admirables.

Por eso pienso que sería una gran pérdida para este pueblo llamado León (pueblo grande por otra parte, pero no con la categoría de ciudad, debido a la pasividad de sus aldeanos), que la Editorial Everest escriba sus últimos capítulos de esta manera.

La fábrica desde la cual los sueños se hacen realidad, para inundar de conocimientos nuestras mentes y hacer palpar los corazones de los lectores sedientos de sabiduría, no debería tocar a su fin.

Espero que los dueños de este grupo editorial, así como las instituciones públicas, privadas, nacionales, y los que nos gobiernan, tomen cartas en el asunto. Deseo que se vuelquen por encontrar una solución digna para todas estas personas, que, durante años, les han servido fielmente.

La magia está en los libros. Su hechizo, encanto y atractivo reside en los corazones de esas personas que, con su esfuerzo diario, han ido elaborándolos.



José Manuel Lezámiz
Informática A. Tarde

¿Y TU SALUD CÓMO ESTÁ?

Estar en un estado de completo bienestar, tanto físico como mental y social, sentir esto, es tener salud. Pero también la salud es estar en armonía, tanto con uno mismo como con el medio que nos rodea. Lo contrario es la enfermedad, donde la salud se halla alterada con procesos más o menos graves...

Todos los seres humanos suspiramos por tener una excelente salud, pero no todos ponemos el mismo interés en conseguirlo ya que, no lo olvidemos, una prevención adecuada nos podría ayudar a tener un entorno mucho más saludable.

¿Por qué enfermamos? ¡Y quién sabe exactamente por qué! Unos por enfermedades genéticas o hereditarias, otros por virus o bacterias contagiosos, otras veces por debilitarse nuestro sistema inmunológico...; sin embargo, cuando disfrutamos de salud sentimos que todo nuestro alrededor va sobre ruedas. Por eso el día de la salud debería celebrarse todos los días.

¿Quién no ha oído más de una vez comentar lo importante que es tener salud aunque no te haya tocado la lotería?

Estas cinco letras encierran todo lo que el ser humano ansía. Así que cuidemos de ella en todos sus aspectos, no solo la física sino también la psíquica. No olvidemos que la mente quizá juegue una

importante función a la hora de sentirnos sanos y fuertes. Ya antes de Jesucristo los griegos antiguos lo sabían, y practicaban lo que tantas veces hemos oído: "Mens sana in corpore sano".



Lourdes Martínez
Monitora del Taller de Yoga

LA SALUD EN EL SISTEMA EDUCATIVO ¿HACIA DÓNDE CAMINA LA EDUCACIÓN?

Nos encontramos en este momento en un proceso de transición entre dos modelos educativos, la LOE de 2006 y la LOMCE de 2013, con un calendario de implantación que ha comenzado en el curso académico vigente y aspira a establecerse en todos los niveles educativos a lo largo de los cursos 2015-2016 y 2016-2017, si los avatares políticos como ya ha ocurrido en otras ocasiones no propician su prematura derogación.

La LOMCE surge, de acuerdo con el planteamiento del actual gobierno, a la luz de datos poco alentadores de calidad educativa y fracaso escolar, como los reflejados en el Informe Pisa, con el propósito de mejorar la calidad del sistema educativo. En la práctica, plantea pocas modificaciones en cuanto a contenidos curriculares y directrices pedagógicas, y sí en contenidos ideológicos, como la inclusión de la calificación de religión en el expediente académico y la subvención a los centros concertados que segregan por sexos.

En el asesoramiento para la confección de la reforma educativa, se ha tenido más en cuenta la opinión de economistas y expertos en gestión empresarial que la de los verdaderos expertos en educación, es decir, los docentes y pedagogos. Lo primordial parece ser el ahorro y el coste por alumno, en lugar de la formación y el desarrollo educativo. Se incrementan los ratios de alumnos por profesor, se desestima la formación



**RECORTAR
en Educación
es como "ahorrar"
en CIMENTOS.**



Jaume d'Urgell

del profesorado, se reduce la cuantía de las becas y los programas de intercambio que permiten al alumno integrarse en el entorno europeo, se contempla la posibilidad de que un docente imparta una materia distinta a su especialidad y se somete a los docentes a criterios marcados y específicos con la consiguiente pérdida de libertad y desmotivación.

La reducción de fondos públicos destinados a la Educación afecta indudablemente a su calidad; no es algo que pueda resolverse con programas de eficiencia. Y la calidad de la Educación es nuestro futuro.

Quienes tenemos hijos que requieren del apoyo en los centros de los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica, y de la implicación de los docentes en procesos educativos integradores, valoramos la importancia de un sistema educativo público más basado en el progreso personal que en los objetivos, y en el que la calidad y los medios didácticos primen sobre los costes. Seguiremos asistiendo a nuevas reformas educativas con la esperanza de que en alguna de ellas confluyan intenciones, hechos y medios económicos para constituirse en un verdadero avance en la calidad de nuestro sistema docente.

Julio Alonso García

Alumno del Máster de Formación de Profesorado en Prácticas.

Tutora: Doña Teresa Crespo



MÁS VALE TARDE QUE NUNCA

Hola, me llamo Daniel, tengo 20 años, soy de León y he estado dos cursos en este centro. Pero comenzaré contando un poco mi historia. La verdad es que nunca fui un buen estudiante y recuerdo muchos veranos estudiando para recuperar las asignaturas que dejaba durante el curso. Saqué primero y segundo de la ESO gracias al empeño y el esfuerzo de mi madre que repasaba conmigo los estudios o mandándome a clases particulares, pero llego el día del que más me arrepiento de mi vida y ese día fue el comienzo de tercero de la ESO por primera vez. Recuerdo que al poco de empezar el curso estaba cansado de los estudios, y entonces me negué a estudiar, prefería no hacer nada y tomarme todo a cachondeo con los amigos. Estuve todo el curso castigado ya que mis notas eran pésimas y mis padres no sabían qué más hacer por mí. Repetí tercero de la ESO y al acabar ese curso pedí a mis padres que me cambiaran de centro para intentar conseguir volver a estudiar, pero ya era demasiado tarde. Recuerdo que sí, aprobaba alguna asignatura, pero tenía pendientes todas las asignaturas de tercero y no podía aprobar las de

cuarto sin recuperar las del curso anterior. Al curso siguiente conseguí recuperar alguna asignatura de tercero y aprobar unas pocas de cuarto, pero ya por la edad no podía permanecer más en el instituto. Me enteré por mi hermano que había una Escuela de Adultos, y entonces me animé a matricularme, con mucha ilusión, pero el primer cuatrimestre no me pudieron coger y esperé al segundo para echar la matrícula. En el segundo cuatrimestre me cogieron y estudié muchísimo, tanto que aprobé todo a la primera con una nota media muy buena, y eso me ilusionó mucho para continuar en cuarto de la ESO. Este curso ha sido el último y el que más me ha costado, pero con mucho empeño y esfuerzo lo he logrado y me siento muy orgulloso. Mi próxima meta es poder seguir estudiando un grado medio y algún día cumplir mi sueño y llegar a ser policía nacional. Para ello seguiré esforzándome lo máximo y sobre todo mantener la ilusión por conseguirlo.

Muchas gracias al centro y a mis compañeros ¡Buena suerte!

**Daniel Fernández Voces
ESPA. Módulo4. Mañana**



Objetivo cumplido

UNA PARTE DE MI VIDA

Todo comenzó cuando me quedé embarazada de mi hija y me despidieron del trabajo. Después del nacimiento de mi hija empecé a buscar trabajo. Me exigían la ESO, así que decidí matricularme en el CEPA Faustina Álvarez González.

Con todas mis ganas e ilusión, saqué por fin el Graduado.

La verdad, que todo se lo debo a mi hija, que me ha dado fuerzas para seguir creyendo en este objetivo.

También agradecer a una gran persona llamada Alicia Alonso Bernal su ayuda, su confianza, su apoyo y sus buenos consejos.

Tengo que añadir que me llevo muy buenos recuerdos y a la vez no muy buenos; pero siempre hay que quedarse con lo positivo, o eso dicen, y lo malo dejarlo en el olvido.

Lorena García Delgado
ESPA. Módulo4. Mañana



UNA EXPERIENCIA PROVECHOSA

Han sido dos cursos, dos años de experiencia provechosos y amenos, y por ello agradezco a mis compañeros tanto profesores como alumnos el participar conmigo en este breve pero intenso período de aprendizaje, que me ha hecho un poco más consciente de que el sacrificio en la vida merece la pena, no solamente a nivel personal, sino también por la satisfacción que te queda de haber conseguido nuevos amigos, de poder ayudarles y de ser correspondida por su parte.

Buenos momentos, a veces tensos, tuvieron su recompensa. Por todo ello, gracias amigos. Gracias profesores por esas charlas, explicaciones, esas pequeñas broncas esporádicas, por esas risas, por esos exámenes casi siempre con temor de superar pero, en definitiva, como la vida misma, que es una prueba constante de superación.

Os lo agradece de todo corazón, vuestra amiga y compañera....



Ana Begoña Trabajo
ESPA. Módulo4. Noche

SI TE LO PROPONES LO CONSIGUES

Soy Luis, un chico de 26 años de nacionalidad peruana. Llegué a León con 14 años y con 16 deje los estudios para hacer unos módulos de formación profesional.

Siempre me arrepentí de haber dejado los estudios estando en 3º de la E.S.O, ya que hoy en día es necesario para todo, así que con 24 años decidí sacármelo en el Centro de Educación de Personas Adultas. Al principio no estaba muy animado con volver a estudiar, ya que hacía mucho que no estudiaba y pensaba que me iba a costar bastante más, pero con el apoyo de mi novia y mi madre, poco a poco iba cogiendo ganas así que me informé un poco de como apuntarme, ya que conocía el centro porque me habían hablado muy bien unos amigos que estudiaron allí.

Comencé en 1º de la E.S.O sin saber muchas cosas. Al principio me sentía raro, pero te acostumbras rápido y cuando te das cuenta ya se acaba el cuatrimestre. Me quedaban 3 cursos todavía, pero eso no me hizo perder las ganas de seguir intentándolo.

Todo me salió bien gracias a los profesores que te apoyan en todo lo que pueden y hasta ahora que no me queda casi nada para acabar, estoy en 4º de la E.S.O y si sale todo bien como hasta ahora el día 15 ya tendré mi título. Esforzándose y proponiéndoselo uno mismo todo se puede conseguir. Ha sido muy satisfactorio formar parte de este centro, aunque haya sido por poco tiempo. En estos 4 cursos he conocido a muchísima gente muy agradable. Con unas personas estuve más tiempo que con otras, pero eso no quiere decir que me haya olvidado de ellos. Con los profesores también he mantenido una buena relación y me gustaría agradecerles por toda esa paciencia que tienen y animo a todas las personas que no sepan si hacerlo o no a intentarlo y que aprovechen esa oportunidad que no todo el mundo tiene.

Con un bonito recuerdo me despido con un cordial saludo.

Luis Díaz Pino
ESPA. Módulo4. Mañana

LA OPORTUNIDAD DE CONOCER GENTE MUY DIFERENTE

Mi historia es muy parecida a la de mucha gente de mi edad que dejó de estudiar para trabajar y que ahora con la situación laboral actual se encuentra en paro y sin preparación. Yo no quería quedarme en casa viendo la tele, busqué algo que hacer, y así llegue a la escuela de adultos Faustina Álvarez García. Hablé con Montse, de Orientación, que me informó estupendamente de lo que podía estudiar. Me animó mucho lo de poder sacar el curso cuatrimestral, con lo que podía sacar 3º y 4º de la ESO en un solo curso. Las reacciones entre mis conocidos fue muy diferente, desde quien me animó mucho a otros que me decían que dónde iba a mi edad, ya que llevaba más de 25 años sin estudiar y que era una tontería que no servía para nada. Pero yo ya estaba decidida y me matriculé, aunque es verdad que no sabía muy bien donde me metía y si iba a poder con todo, ya que también tengo otras responsabilidades.

Ahora que va acabar el curso y ya casi tengo el título en las manos, quiero animar a toda la gente que se encuentra en mi misma situación. Yo, aparte

del título, me llevo una gran experiencia; he tenido la oportunidad de conocer a gente muy diferente en edad, nacionalidad, cultura, circunstancias, etc. con los que he tenido que convivir en clase y que también me han enriquecido como persona, y las magnificas instalaciones del centro. Quiero dar las gracias a todos los profesores, por su dedicación he aprendido muchas cosas y recordado otras de las que me había olvidado a medias. Ahora cuando veo el telediario o alguno de estos debates televisivos que están tan de moda, entiendo muchas más cosas y mejor que antes. Gracias a las tutoras, a Roció en 3º, porque todos los días venía con una sonrisa y a Carmen, en 4º, porque siempre estuve pendiente y me animó mucho, también quiero agradecerle a Mari Paz, la delegada de clase, siempre dispuesta ayudarnos a mí y a mis compañeros.

María José Sanjurjo García
ESPA. Módulo4. Mañana

LA PUERTA POR FIN SE ABRIÓ

Hoy me siento muy emocionada y muy satisfecha. Hoy, por fin, se ha abierto la puerta de la escuela del pueblo con la que durante varios años he soñado por las noches. Era un sueño que se repetía con frecuencia y siempre, por unas razones u otras, estaba cerrada y no podía seguir estudiando.

Pasaron los años, pero mi deseo de seguir preparándome aumentaba.

Me casé, tuve una hija y un hijo. Éste cursó estudios de música clásica en el CHEF. Una de sus audiciones fue en este centro, para la clausura del curso de ese año, y a la cual acudí.

El lugar me pareció muy acogedor y me gustó mucho el ambiente que había. Años más tarde me atreví a entrar y matricularme. Era el último día para hacerlo y casi fuera de hora, pero lo conseguí y no me arrepiento pues ha sido una experiencia maravillosa.

Lo he pasado muy bien en las excursiones a las que fui, como en la de Atapuerca con mis primeros compañeros Ventura, Abundio y Carmen, donde compartimos comida y experiencias. Les estoy muy agradecida por la acogida que me dieron en clase. En esta excursión a Atapuerca aprendí a ver la espaciosa humana de otra manera diferente. Es muy interesante. La aconsejo.

Tengo que darles las gracias a los excelentes profesores que he tenido a lo largo de estos cuatro años, por el esfuerzo que han realizado para facilitarnos el aprendizaje mediante unas clases sencillas, y amenas, adaptándolas a nuestras necesidades. Todos y cada uno de ellos, ha dejado huella en mí.

Para los que empecéis, ánimo, pues ellos os van a ayudar mucho y os aseguro que es un lujo tener profesores como ellos. Sed inteligentes y aprovechad esta oportunidad.

Con su paciencia, su respeto y con el cariño con el que nos tratan resulta muy gratificante aprender. A todos ellos les deseo mucha suerte en la vida al igual que al resto de compañeros de clase que he tenido en estos años, todos gente muy maja.

También es de agradecer la labor que desarrolla don Julián, el director, que parece tan serio, pero sin embargo, cuando nos ha tocado ser delegados de clase, es muy cercano y facilita mucho nuestro trabajo.

Y cómo no, agradecérselo también a mi marido y a mis hijos que en todo momento me han animado y ayudado moral y físicamente. Para mí esto es muy importante.

Muchas gracias a todos y hasta siempre.



María del Pilar Pérez Cabezas
ESPA. Módulo4. Mañana

MI EXPERIENCIA EN EL CENTRO

He decidido escribir este artículo para contar mi experiencia como alumna del centro.

Yo solo he estado durante un curso, pues únicamente tenía que aprobar cuarto. Los cursos anteriores los había aprobado en el instituto. Así que después de diez años sin estudiar me puse a ello. Al principio me resultó un poco difícil, pues hay que habituarse de nuevo a un horario y a estudiar todos los días. Además muchas de las cosas las tenía olvidadas.

Cuando llegué al centro me resultó un poco raro tener en la misma clase a personas de distintas edades. Con todos me he llevado muy bien y he disfrutado siendo su compañera.

Las clases han estado muy bien, han sido entretenidas y nos lo hemos pasado genial. Todos los profesores han intentado ayudarnos en lo que podían. Las clases que más me han gustado han sido las de inglés, puesto que ya desde pequeña me inte-

resaba el idioma, además el profesor ha sido fantástico. Nos llamaba "peques", y de él me llevo grandes recuerdos. Nuestra tutora también nos ha ayudado mucho y sus asignaturas no se me daban del todo mal. Por lo general todas las materias han estado bien y he aprendido cosas que espero no olvidar.

El curso ha sido fantástico, ha terminado sin que nos diésemos cuenta. Los compañeros han sido amigos y un gran apoyo y los profesores se han adaptado a nuestro ritmo, así que me llevo un gran recuerdo de mi paso por el centro.

Animo a que todo el mundo termine la ESO y que no se quede ahí, pues este curso me ha demostrado que no importa la edad, sino la motivación de cada uno, así que ADELANTE...

Rebeca Rico Liébana
ESPA. Módulo4. Noche

MI PASO POR EL CENTRO

En septiembre del 2013 me matriculé en la escuela de adultos por motivos burocráticos, ya que para poder conseguir un trabajo hoy en día es necesario tener el título de la ESO, porque te lo exigen prácticamente en cualquier empresa. Yo no lo tenía y esto era un obstáculo más en mi búsqueda de empleo, y más aún en estos momentos en los que abunda la mano de obra y merman las ofertas de empleo.

Al principio no conocía a nadie y veía que la mayoría de compañeros ya se conocían de cursos anteriores, no obstante, pronto me integré en el grupo, gracias a su aceptación, y me demostraron que son personas trabajadoras y con poco tiempo para estudiar, pero con mucho tesón y esfuerzo que hacen posible lo imposible.

No quiero olvidarme de mis profesores, que con esa divina paciencia que dan los años de profesión y experiencia, nos han enseñado mucho y bien, soportando a unos alumnos que por falta de tiempo no podían dedicar todas las horas necesarias al estudio y que, en mi caso particular, debo decir han sabido comprender y me han ayudado muchí-

simo .

Recomiendo a todas aquellas personas que, como yo, no hubieran terminado sus estudios, se animaran a hacerlo. La experiencia es enriquecedora, los profesores maravillosos y los compañeros, amigos para toda la vida. Al conseguir el título de la ESO, veo superado un reto en mi vida, el cual me demuestra que con esfuerzo y ganas, no hay obstáculo que no podamos superar, ni edad en la que no seamos capaces de continuar adquiriendo aprendizajes.

Sólo quiero decir una cosa más GRACIAS de todo corazón.

Felipe García Pérez
ESPA. Módulo4. Noche



UNA NUEVA OPORTUNIDAD

Hola, me llamo Jennifer y os voy a contar mi llegada y mi paso por el CEPA Faustina Álvarez García. Yo dejé el instituto porque me costaba muchísimo estudiar, no me gustaba nada de nada.

Entonces decidí hacer lo que más me gustaba que era Imagen Personal. Ese curso me llevó 2 años y medio, y al acabarlo me dediqué a buscar trabajo y dejar mis currículum por si me llamaban de algún sitio, pero nada, no había suerte. Y hablando con una amiga le decía que estaba sin hacer nada porque no salía nada de trabajo y ella me comentó que se iba a apuntar en la Escuela de Adultos para sacar la ESO, que no la tenía, y pensé que yo tampoco la tenía porque lo había dejado en 3º de ESO. Así que me decidí para apuntarme y de una vez por todas, acabar y sacarla.

Pues fui con ella porque yo no sabía la dirección, y recogimos la matricula y la entregamos juntas. Cuando salieron las listas no me habían cogido a mí, pero en 15 días me llamaron para decirme que había plazas libres en el módulo 3. Así que pude empezar, pero al incorporarme tiempo después de iniciado el curso, estaba un poco perdida. Ya hacia unos años que no estudiaba y me costó un poco ponerme de nuevo a estudiar. El primer cuatrimestre no me fue muy bien, porque me costó bastante

incorporarme de nuevo al estudio y volver a coger las asignaturas que hacía bastante tiempo las había dejado. Pero gracias a los profesores, compañeras y familia me motivé y seguí para adelante. Volví en el segundo cuatrimestre con muchas ganas, y poco a poco y con mucho esfuerzo logré sacar todas las asignaturas y pasar al módulo 4. Al empezar en el módulo 4 vi que las cosas eran parecidas, aunque claro, un poco más difíciles al ser un módulo más. El primer cuatrimestre aprobé las que pude y ahora en el segundo cuatrimestre pues las que me quedaron. Fue una bonita experiencia ir a Adultos, fue muy distinto del instituto con gente de diferentes edades, pero tuve compañeras y compañeros muy majos y agradables, que ayudándonos podíamos con todas las asignaturas. También hice grandes amigas que espero conservar su amistad siempre, y los profesores también nos ayudaron y apoyaron para que siguiéramos adelante y no nos diéramos por vencidos ya que con tiempo, dedicación y esfuerzo todo se podía lograr. Yo ya conseguí acabar mi ESO, y ahora a seguir para adelante con otros estudios, que sí se puede. Una vez que has empezado es muy fácil seguir, lo importante es ponerse y nunca dejarlo.



Jenifer Hidalgo Ramos.
ESPA. Módulo4. Mañana

NUNCA TE QUEDES ATRÁS

Hola, mi nombre es M^ª Paz, os voy a contar mi paso por este centro.

En un principio me costó mucho decidirme, venir y cursar secundaria. Hacía más de 20 años que yo no estudiaba y no tenía miedo, tenía pánico al fracaso, al no saber lo suficiente para empezar, a no estar a la altura de los demás y sobre todo en el idioma, pues mi base era de francés no de inglés, pero me equivoqué, los miedos hay que superarlos y ser decidido.

Una vez dentro fui superando mi timidez e inseguridad con rapidez, tanto los compañeros como el profesorado me dieron mucha confianza.

Los cursos de cuatro meses son muy intensos, muchos datos que procesar, pero tenemos mucha ayuda de los profesores, personalmente me he esforzado mucho incluso me he perdido fines de semana, y os digo que cuando uno se empeña en hacer algo bien termina haciéndolo y el resultado es el esperado, incluso mejor.

Las clases son muy rápidas, los profesores explican, explican tan deprisa tantos datos que procesar que nos hacen espabilarnos sí o sí.

En casa me apoyan con los estudios, a veces me toman el pelo y lo que más me gusta es que mis hijos estudian con más entusiasmo.

He cursado dos cursos y en el segundo me impliqué más, ofreciéndome como delegada. Me ha gustado contar con mis compañeros, ayudarles y que me ayuden. He visto muchas personas nobles y eso es gratificante socialmente.

He tenido bajones y me han subido el ánimo, he visto que otros compañeros se vienen abajo y les he animado. Eso nos pasa a todos. Nos apoyamos todos los compañeros y los profesores nos apoyan también. A todos los compañeros y alumnos del centro os digo que no lo dejéis, seguir adelante más despacio o más deprisa pero seguid y sobre todo no os dejéis que os digan que no valéis porque es mentira y todos los que os digan algo ingrato sobre vosotros, que se miren ellos mismos, estamos aquí y eso dice mucho de todos nosotros. Quiero dar las gracias a todos los profesores por ayudarme intelectualmente y personalmente.

Gracias a mis compañeros por ser compañeros excelentes.

También agradezco a mi familia el apoyo que me han dado.

Y ahora solo nos queda seguir adelante.



M^ª Paz Campillo Alonso.
ESPA. Módulo4. Mañana

¡GRACIAS POR TODO Y A TODAS!

Comenzaré por presentarme, me llamo Silvia y tengo 27 años. Dejé de estudiar más o menos en 3º de ESO: no me encontraba a gusto en el instituto, y decidí dejar de ir a clase y pasarme las horas en la cafetería. Esto me llevó a repetir tres veces 3º, y tres veces 4º. Aún así conseguí sacar casi todas las asignaturas, pero decidí dejarlo y ponerme a trabajar.

Luego tuve que dejar de trabajar por motivos personales, y pasados varios años me di cuenta de que debería acabar mis estudios, pues eso me ayudaría en la situación en la que me encontraba. Así que me matriculé en el CEPA, y ha sido la mejor decisión que he tomado. Una vez admitida en la escuela no sabía lo que me iba a encontrar, en lo referente a los estudios y a la gente. Iba a ser "nueva"...pero resultó que no era la única en mi misma clase, pues había otras alumnas más "nuevas". Las tres nos llevamos muy bien desde

el principio (por eso de ser las "nuevas"), y nos hemos convertido en grandes amigas. Pero no sólo con ellas tengo amistad, hay más compañeras (M;M;J;A...), y en general hemos sido un gran grupo, con buena relación entre todas.

Con los profesores también he tenido una buena relación, ya que se implican con los alumnos y te ayudan en todo lo que necesitas.

Ha sido una grata experiencia, y gracias a este curso me he dado cuenta de que me gusta estudiar, y que valgo para ello. He superado algunos problemas, he conocido a gente maravillosa con la que me he divertido y sentido muy bien. Por todo ello he conseguido sentirme especial y orgullosa de mi misma (ya que lo hecho por mí y para mí). Aunque también sé que los míos (los que están y los que no están) se sienten orgullosos de mí, y eso me hace muy feliz.

Después de todo por fin lo logré.

Silvia Díaz Abadía
ESPA. Módulo4. Mañana

¡¡¡CONSEGUIDO!!!

A punto de obtener el título de ESO lo primero que me viene a la cabeza es "¿por qué no lo hice antes?". La única respuesta que tengo es porque se juntaron una serie de circunstancias y porque el momento tenía que ser este.

¿Me arrepiento de no haberlo sacado antes? Sí. A veces porque pienso que he perdido mucho tiempo. Pero si miro atrás, a septiembre de 2013 hasta el día de hoy, puedo decir que no me arrepiento, que si en su día dejé los estudios fue porque yo tenía que estar aquí: estos meses han sido un antes y un después en mi vida.

A los 18 años dejé de estudiar y me puse a trabajar. Durante muchos años no me faltó el trabajo, y no me preocupaba por los estudios. Pero como le ha pasado a tanta gente, debido a la crisis quedé sin trabajo. El tiempo pasaba y yo no conseguía encontrar trabajo, y mi estado de ánimo iba decayendo. Ante la opción de seguir en casa frustrada o poner me a estudiar, es obvio lo que elegí. Aunque lo mío me costó, porque hacía muchos años que no cogía un libro, y pensé que no sería capaz. El primer día de clase estuve a punto de marchar-

me, y no volver, pero gracias a mi tutora no lo hice. Ella me dio ánimos y me ayudó a no verlo tan negro como antes lo veía. Así, al día siguiente volví, y a medida que pasaban los días me di cuenta de que era posible. Y así ha sido, y ahora sé que soy capaz de eso y de mucho más. El paso por la Escuela de Adultos me ha hecho más fuerte, más segura de mí misma y más feliz. Me he encontrado grandes profesores, buenos compañeros, mejores amigos y algo más... Sólo puedo tener palabras de agradecimiento hacia todos ellos, y darles las gracias por haber compartido estos meses conmigo y por formar parte de mi experiencia. Sin vosotros no hubiese sido igual.

Y ahora a por la siguiente etapa...

Susana Blanco Llamas
ESPA. Módulo4. Mañana

MI CURSO EN EL CEPA FAUSTINA

Pues ya está hecho, ya acabé la E.S.O. Después de un curso en el que ha habido de todo, pero la verdad es que no me lo he pasado tan mal. He hecho buenos amigos y tengo buenos recuerdos que siempre estarán ahí. Todo ha sido reconfortante: el trato de los profesores, de los compañeros, del resto de las personas del centro, la plena disposición de las aulas del centro, como puede ser la biblioteca, por la que pasé unas horas y tendría que haber ido más, etc. Sin duda se va a echar de menos, aunque al empezar todos, al menos yo, no estábamos seguros de lo que se nos venía encima, pero lo hemos sabido llevar y no ha estado mal. Mis 8 meses, más o menos, me han servido para obtener por fin el tan esperado título de la ESO. Me acuerdo de mi primer día y es que me río. El día de la presentación ahí estaba yo, solo, asustado, en el salón de actos escuchando la charla del director y esperando a que nos nombrara a nuestro tutor/tutora. Recuerdo subir al aula, estar allí sentado un poco desconcertado...pero no duró mucho. Después de ese día empezaron las clases, y empecé a conocer gente, que casualmente

empezaban como yo, que ya llevaba unos añitos sin estudiar. Fuimos formando un grupito que se acabó convirtiendo en un gran grupo que nos hacía más amenas las horas que pasábamos. Todas las clases eran divertidas, algunas más que otras, pero nos divertíamos igual.

Al acabar el primer cuatrimestre nos fuimos dispersando, unos habían aprobado unas asignaturas, otros otras...pero nos seguíamos viendo en el tan preciado para nosotros "Cafelito".

Me siento orgulloso de haber conseguido lo que he conseguido y donde lo he conseguido. La verdad, estoy encantado con todo, el centro, los profesores, la manera de impartir clase, las facilidades que algunos te ofrecen para aprobar...

Que el curso de la ESO termine no significa nada de olvido, seguiremos viéndonos tanto alumnos como profesores, más que nada porque volveremos a vernos pues hay que recoger el diplomas.

Y poco más que decir, gracias a los profesores y a los compañeros por este año...y espero que a los que estén leyendo esto les haya gustado tanto su estancia en el Faustina como a mí.



José Ramón Solís Álvarez
ESPA. Módulo4. Mañana

OBITUARIO

A lo largo de este curso 2014-2015 hemos sabido de la muerte de dos alumnas que estuvieron con nosotros varios años y que fueron un ejemplo de esfuerzo y entrega; las dos dotadas de una extraordinaria bondad natural. Este Centro se siente orgulloso de vosotras. Se trata de doña Juliana Pascual Portugués y doña Felipa Álvarez Álvarez. Sus profesores tutores, en nombre de toda la comunidad educativa, les dedican unas líneas.

Inolvidada Juli:

Tú sabes bien de mi recurso a usar palabras ajenas cuando de expresar sentimientos se trata. Sirvan esta vez las de un muy querido escritor portugués, José Luís Peixoto:

“Es tu rostro lo que encuentro. Contra nosotros crece la mañana, el día, crece una luz delicada. Te miro a los ojos. Sí, quiero que lo sepas, no lo puedo ocultar, aún hay una luz delicada sobre todo esto. Todo se resume en esta luz delicada que me recuerda todo el silencio de ese silencio que callaste. Quiero que lo sepas, crece una luz delicada sobre mí que soy sombra, luz delicada que te recorta en mí, tenue, solo sombra. No te lo puedo ocultar, después de ti todavía existe todo esto, toda esta sombra y el silencio y la luz delicada que ahora eres.”

Juli, allá donde seas esa luz delicada, toma un café con nosotros.

Su tutor: Ángel Abajo Abajo

Felipa: ¿De qué color es el cielo? ¿A qué huelen las nubes?

¿Recuerdas esta foto? Pertenece al año 2010 cuando celebramos tus 95 años. Tus compañeros de clase y profesores te hicimos una fiesta de cumpleaños, con cuelga y todo. No dejabas de repetir emocionada, que tú no te merecías tanto. Estamos seguros que, allá donde te encuentres lucirás una cuelga de estrellas que nos iluminarán a todos los que te conocimos y te quisimos en los momentos oscuros de nuestras vidas. Nadie muere del todo mientras haya alguien que le recuerde y a ti, Felipa, “El Faustina” no te olvida.

Su tutora: Marisol Fernández Díez

A punto de enviar a la imprenta esta Revista, nos llega la mala noticia de la muerte de la joven alumna: Dña. Asunción Barrul García. Nos ha dejado helados. Una rápida enfermedad nos la ha arrebatado. Se nos ha ido una buena persona, que deja tras de sí un ejemplo de bondad. Hasta hace unos quince días asistió a clase con regularidad; siempre dispuesta a aprender y a ayudar a los demás. Participaba con entusiasmo y responsabilidad. Predominaba en ella la visión del lado positivo de las cosas. Su vida cortada persiste en el aula y en el Centro. Descanse en paz.

Su tutora: María Edel Rodríguez Rodríguez

No queremos dejar a nadie en el olvido. Desconocemos si ha fallecido algún alumno más a lo largo de este curso. Si fuera así, también va para ellos el recuerdo y estas líneas.



Juliana en primer plano.
Detrás su hermana y una amiga



Felipa con su tutora Marisol



Diez años han transcurrido ya desde que asumí la responsabilidad de coordinar esta revista.

Me vienen a la cabeza las dificultades de los primeros momentos y algunas personas dignas de mención:

Nuestro compañero Argimiro Turrado Barrio (jubilado hace ya años), que nos pasó la antorcha y asesoró en todo momento; Eduardo Hernández Gil, compañero informático que con su alumnado participaba activamente en la maquetación y acabado de la revista; y José María Vizán Castro (jubilado a comienzos del curso), por cuyas alumnas de las aulas de Valencia de D. Juan y alrededores- adscritas a nuestro Centro- nos informábamos de las tradiciones de antaño en esa comarca.

Así mismo tengo que resaltar el progresivo aumento de la participación del alumnado, que refleja, obviamente, una mayor implicación de mis compañeros, en especial de los miembros del Consejo de redacción, ligeramente cambiante cada año.

Gran acogida tienen las secciones "Actividades del Centro" y "Español para Extranjeros". En la primera reflejamos una muestra de las actividades complementarias

y extraescolares y en la segunda valoramos el esfuerzo de comunicación de este alumnado multicultural que acogemos. Respecto a la sección "Objetivo cumplido", he de aludir necesariamente al compañero que la propuso y la ha trabajado y mantenido desde su comienzo. Me refiero a Antonio López Fernández, profesor a quien homenajeamos en las páginas centrales, que pronto se nos jubilará. Esperamos que alguien continúe con ella. Desde hace unos años se ha consolidado un diseño y un estilo en el que la imprenta Punto y Seguido, con la que trabajamos, tiene mucho que ver.

Durante este período de tiempo se ha difundido la manera de hacer de nuestro Centro no solo entre el alumnado, sus familiares y amigos, sino a nivel regional (en la página Web de la Consejería de Educación de la Junta). Un esfuerzo colectivo, reconocido y premiado hace dos años a nivel nacional. Huellas que ahí están y continuarán sin duda.

Gracias por vuestra presencia y colaboración.

SALUD, en su amplio sentido, para todos.



Consejo de Redacción

Tomás Fernández Fernández
Coordinador de "Huellas"

CENTRO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS FAUSTINA ÁLVAREZ GARCÍA LEÓN

EDUCACIÓN BÁSICA

CONOCIMIENTOS BÁSICOS

ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

EDUCACIÓN SECUNDARIA PARA PERSONAS ADULTAS (PRESENCIA Y DISTANCIA)

PREPARACIÓN PARA LAS PRUEBAS LIBRES DE GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

PREPARACIÓN PARA LAS PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD

PARA MAYORES DE 25 Y 45 AÑOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL DE NIVEL I: TRABAJOS DE CARPINTERIA Y MUEBLE

**PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA DE TÉCNICO DE FABRICACIÓN E INSTALACIÓN
DE CARPINTERIA Y MUEBLE**

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL DE NIVEL I: OPERACIONES AUXILIARES

DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS MICROINFORMÁTICOS

PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA DE TÉCNICO DE SISTEMAS MICROINFORMÁTICOS Y REDES

COMPETENCIA DIGITAL Y EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN. NIVEL I

TALLER DE PRENSA

AULA MENTOR



C/ FERNÁNDEZ CADÓRNIGA, 1 - 24003 LEÓN

TELF. 987 206 675

WWW.CEPALEON.ES