

CENTRO PÚBLICO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS  
VILLA DE GUARDO

CEPA Villa de Guardo

Curso 21/22

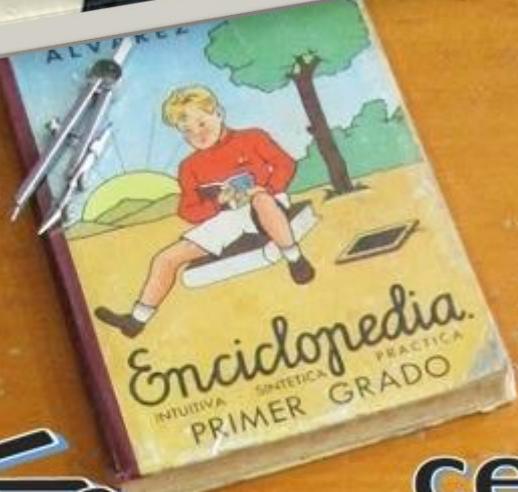
VEN Y CONOCENOS



PUPITRE SIN EDAD



SALDAÑA



cepa  
Villa de Guardo

# PUPITRE SIN EDAD

REVISTA DEL CEPA "Villa de Guardo"

**Portada:** Alumnado de C. Digital e Historia

**Maquetación:** Alfayate Mayo, Christian

**Impresión:** Artes Gráficas Guardo

**Nº Depósito Legal:** DL-P-142-2022

**Edición:** Editado en Guardo, Palencia, por CEPA "Villa de Guardo"

**Redacción:** Alfayate Mayo, Christian

Bravo Romo, Teresa

Carro Martínez, M<sup>a</sup> Isabel

Juan Pérez, Raquel

## NOTAS:

- La ortografía de los artículos ha sido revisada por el Consejo de Redacción, procurando respetar al máximo el estilo personal de los autores.
- La versión digital de "Pupitre sin Edad" se podrá leer y descargar en la siguiente dirección: <http://cepavilladeguardo.centros.educa.jcyl.es/> Sección "Revista – Recursos Online – TIC"



## Índice:

<b>SALUDO</b> -----	1	Un pequeño cuento -----	23
<b>NUESTRAS CLASES</b> -----	2	Cuento de M <sup>a</sup> Victoria -----	24
<b>HISTORIA</b> -----	5	El adiós a la Torre de Refrigeración ---	24
Excursión a Burgos -----	7	El castillo -----	25
Mujeres griegas en la antigüedad -----	8	Noticias locales -----	25
<b>COMPETENCIA DIGITAL</b> -----	11	Un día de excursión -----	26
<b>¡¡EL DÍA DEL LIBRO "IN ENGLISH"!!</b> ----	14	Redacción sobre medio ambiente ----	27
<b>HAVISIA</b> -----	16	Un día cualquiera -----	28
<b>ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS</b> -----	20	Excursión por el bosque -----	29
<b>ACTIVACIÓN DE LA MEMORIA</b> -----	20	Hatshepsut -----	30
<b>NUESTRO ALUMNADO ESCRIBE</b> -----	22	<b>¡ESTAMOS EN EUROPA!</b> -----	34
El susto de sus vidas -----	22	<b>ENGLISH CORNER</b> -----	36
El uso de internet-----	22	<b>ENTREVISTA A ROCÍO RUEDA</b> -----	39
El uso del móvil como peatón -----	23	<b>AULA MENTOR</b> -----	41

## ¡UN AÑO MÁS, VOLVEMOS A DEJAR EL PUPITRE PREPARADO (Y DESINFECTADO) PARA EL AÑO QUE VIENE!

De nuevo, un año más, se acaban las clases. Esto pudiera parecer lo normal, lo habitual, pero de nuevo, otro año más, volvemos a tener que dejar atrás un curso marcado por la pandemia.

Es extraño para nosotros, los docentes, no poder ver las sonrisas detrás de la mascarilla cuando hacemos un chiste o creemos soltar alguna frase ingeniosa que merezca esa mueca como reconocimiento a la misma.

Pero, a cambio, hemos aprendido a fijarnos en los ojos, los gestos, el alzar de pómulos, el lenguaje corporal... tantas y tantas cosas que se pueden decir con la parte de la cara que nos deja visible esa tela que hemos adoptado a nuestra forma de vida y parece ya un elemento más de nosotros.

Por todo esto, y por la necesidad de cuidarnos tanto física como mentalmente, este año echamos a rodar nuestro Taller de "Hábitos de vida saludables". En él hemos tratado no sólo el aspecto físico, sino también el psicológico dando pautas de pensamiento positivo y entrenamiento de las emociones.

Además, la mayor parte de los talleres y cursos que hemos impartido, han tratado de basarse en la parte lúdica y divertida, huyendo de lo académico. Desde el claustro, hemos considerado más conveniente que, en los tiempos que corren, prime el estar entretenido, contento y feliz que el aprendizaje...

Llamadnos locos.

Es cierto que algunos grupos han tenido que "dar el callo", ya que aspiraban a un título que les facilitara el mejorar en su vida personal y profesional.

Es cierto que, la mayoría, se tomaba los retos, actividades y juegos de manera personal -a pecho, que se dice-, con ánimo -o cabezonería- hasta que esos malditos sudokus o problemas salían. Hasta que el *Lens* funcionaba.

Es cierto que nosotros, el profesorado, nos hemos dejado una parte del cerebro, rompiéndonoslo día a día para encontrar actividades motivadoras y útiles para todos vosotros.

Pero creo que no me equivoque si afirmo que todo esto, todo este esfuerzo, lo hemos realizado -vosotros y nosotros- con la mayor de las ilusiones.

Así que, puede ser que tengamos que seguir usando mascarilla, desinfectantes, distancia social, el sentido común... para no ponernos en peligro. Y puede que todo esto sea un "rollo". Pero es "nuestro rollo".

Es un placer para el profesorado ver que, a pesar de todas las dificultades, las clases se siguen llenando y seguís ahí, firmes ante el virus y no dejando que os aparte de lo que os gusta y os entretiene.

¡Cuidaos mucho y hasta el año que viene, que pasaremos lista y no queremos que nos falte nadie!

Christian Alfayate Mayo  
Director del CEPA

## NUESTRAS CLASES

Este año, tercer curso de pandemia, hemos conseguido retornar casi a la matrícula inicial. Poco a poco, vamos perdiendo el miedo, aunque mantengamos la prudencia, y nos vamos incorporando a las clases pudiendo decir que estamos a niveles de antes de la pandemia, con un total de **más de 200 personas matriculadas y casi 300 matrículas diferentes.**



Hola soy José María y estoy preparándome para obtener el título de la ESO. Cuando yo empecé en esto de la ESO, todo me sonaba a chino, sobre todo las matemáticas que no son lo mío. Ahora con la ayuda de los profesores que son la pera, me van entrando un poco.

Las clases, sobre todo la de matemáticas que es a pa que yo asisto están bien, hay buen rollo con los compañeros y sobre todo con la profesora.

Así que si alguien quiere y tiene tiempo libre para apuntarse a sacarse la ESO u otras materias, que no lo pierda mucho.

"EL SABER NO OCUPA LUGAR"

José M<sup>a</sup> Forúa Ríos

Los Centros de Educación de Personas Adultas (CEPA) son una nueva oportunidad para los jóvenes que abandonan sus estudios; también una nueva oportunidad para la persona adulta que no está obligada a estudiar. La persona adulta puede elegir lo que quiere aprender o repasar lo que un día estudiaron...

En Guardo tenemos la gran suerte de tener este centro de Educación de Personas Adultas y creo que todas las personas que quieran y puedan tendría que aprovechar dicha oportunidad.

Experiencia: ♦♦♦ 99'9% positiva.

Pero ¿cómo es esto? Pues muy sencillo: gran parte de las personas que acuden a las clases están matriculadas en más de una, es decir, encuentran atractivas distintas enseñanzas o la forma de enseñar del profesorado y eso, así entre tú y yo, es motivo de orgullo para el profesorado que estamos aquí.

Es cierto que nos encontramos con un gran problema de asistencia en los cursos en la que debería ser indispensable, como son la de Preparación de Pruebas Libres de Graduado en ESO, pero aparte del desánimo que provoca ver que nada es gratis ni regalado –ni mucho menos un título oficial- se junta que parte del alumnado prefiere trabajar que estudiar y se apuntan a cursos de formación o a trabajos en los cuales no necesitan una cualificación previa. Esto, a la larga, se traduce en que ven que, si quieren prosperar en su puesto de trabajo, les es necesario obtener el Graduado y, reengancharse al estudio una vez que se ha abandonado no es nada fácil.

Este curso sin duda ha sido el de las idas y venidas, el de las llegadas y las despedidas. El alumnado que se matricula en los centros de personas adultas tiene el estudio por devoción, no por obligación. Normalmente se buscan mejoras laborales, pero a veces... las necesidades vitales y las buenas opciones profesionales hacen que deba dejarse un poco aparcada la devoción.

EXPERIENCIA DE CLASE  
MI EXPERIENCIA DESPUÉS DE + DE 50 AÑOS SIN CLASE ES SIN DUDA MUY POSITIVA, POR RECORDAR VARIAS CLASES QUE NO SABIA. ME HA SORPRENDIDO LA IMPORTANCIA QUE AHORA SE DA A LA ESTADÍSTICA POR LO DEMÁS ME ENCANTA EL TRABAJO CERCAÑO QUE DAN TODOS LOS PROFES Y ME SORPRENDE QUE LOS JOVENES NO ASISTAN A CLASE NI LES PREOCUPE SU FORMACIÓN PERSONAL

Las clases en el cepa, me parecen interesantes, puesto que te preparan sin saber el tema que puede tocar, se esfuerzan en prepararnos. Las clases son cómodas por ser grupos muy reducidos y gente adulta, donde no se interrumpe ni se molesta. Me parece interesante que existan estos centros porque sino sería difícil prepararse este tipo de pruebas.

Empezábamos la formación de los ámbitos de la ESPA con la matrícula prácticamente completa, luego aparecieron alumnos nuevos, que querían formarse para la prueba de acceso a grado medio.

Luego... que si uno un curso, que si otro un trabajo temporal, que si un "curro" solo para Navidad (y ya es junio) ¡un día estábamos diez y al siguiente tres! De cualquier modo, nos alegramos por los que afortunadamente perciben un salario y por los que siguen "erre que erre" machacando y repasando las uno o más ámbitos. Enhorabuena a los afortunados y afortunadas que ya habéis aprobado y muchísima suerte a los que estáis a puntito de terminar.



aceptación e interés.

Aparte de pasarlo en grande, hemos aprendido sobre nuestro cuerpo, enfermedades, primeros auxilios, técnicas de meditación y relajación... ¡Si hasta hemos hecho un poco de risoterapia!

Pero si hay algo que ha marcado el CEPA este año, ha sido, sin lugar a dudas, transformarnos en un Centro Europeo.



Sí, es cierto, de momento no ha supuesto un gran salto ni se ha notado mucho entre el alumnado, pero el profesorado hemos acudido a cursos de formación en el extranjero que supondrán una mejora en las técnicas educativas y en la manera de enseñar. De todas formas, más adelante os explicaremos alguna cosilla más.

Y si hay algo que ha vuelto tras la pandemia han sido las excursiones. Este curso hemos vuelto a viajar para pasar un buen rato todos juntos a la vez que nos hemos culturizado. Por eso, más adelante hablaremos de las excursiones que hemos hecho.



Otra de las grandes facetas de las que estamos más orgullosos de contar, es la apertura del CEPA a todos los ámbitos y asociaciones. Por eso, hemos tenido charlas y formación en Primeros Auxilios por parte de Cruz Roja, el Club guárdense Ying Qi Shen.



Hemos asistido a la Gala del deporte fomentada por Radio Guardo, nos han regalado libros (gracias de nuevo, Javier Castrillo), hemos ido de excursión en el último trimestre a La Olmeda,



Sahagún, Vitoria, un taller de vidrio...



¡Y todo lo que se nos ha quedado en el tintero debido aún al comprensible miedo que seguimos teniendo... esperamos que el curso que viene nos podamos desprender de esa pesada carga lo mismo

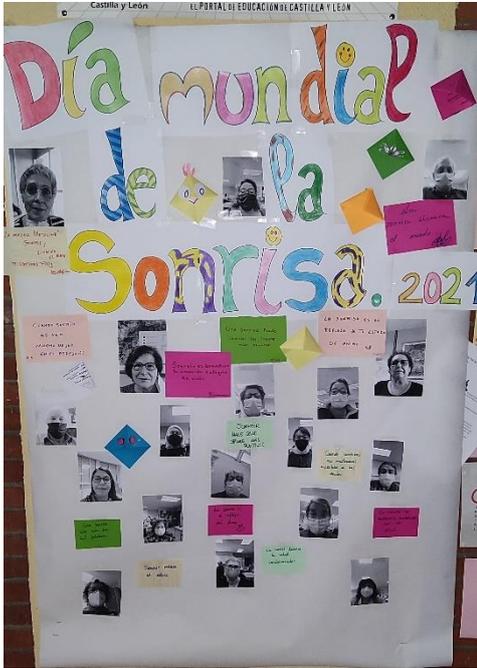
que hemos podido prescindir de las mascarillas en el último trimestre -¡quién lo iba a pensar!-

Vamos a ir disgregando todo, poco a poco, a lo largo de las siguientes páginas.

¡¡NOS VEMOS EL AÑO QUE VIENE!!

## HISTORIA

Este curso lo empezábamos con ganas de disfrutar y de volver, dentro de lo que cabe, a la normalidad.



Los cursos pasados tuvimos que prescindir de nuestra sonrisa como lenguaje universal. Y este curso... pues no íbamos a empezar igual, así que el **Día mundial de la Sonrisa**, decidimos celebrar.

Nuestras fotos sonrientes y algunas frases añadimos a un mural y para comprender algunos de los beneficios de esta gran bondad. Para terminar, marcapáginas decidimos regalar.



Poco a poco el curso fue avanzando, este año historia y patrimonio hemos trabajado. Y es que...del período Cretácico, del Jurásico o incluso del Carbonífero tenemos restos en la provincia. Parte de nuestro patrimonio lo conforman zonas naturales como Las Tuerces o El bosque fósil de Verdeña. Incluso restos de dinosaurios han aparecido por estos lares, y es que no hay mejor lugar que el embalse de Aguilar.

El tiempo pasa, nunca cesa, y el Patrimonio es el que da cuenta de otra época, de otros pueblos y vivencias. Sea material o inmaterial, sea cultural o natural, todos podemos disfrutar de restos vacceos y romanos, de villas y mosaicos, de fíbulas y *contorniatos*... De construcciones que quedaron sepultadas y olvidadas y que hoy agradecemos tenerlas tan a mano para poder ser estudiadas.

Pasan los tiempos... y cambian los paisajes y los pueblos y lo que ayer fue el motor económico comarcal, hoy es un...¿estorbo sin más? El 28 de octubre presenciábamos la caída de la que fue todo un símbolo de desarrollo de la montaña palentina. Asistíamos en Velilla a la **demolición de la Torre de Refrigeración de la Central Térmica de Terminor**.

La primera nevada del año nos pilló en Perazancas de Ojeda. Y es que una mañana dedicamos al estudio arquitectónico: San Pelayo como representante del románico y muy cerquita, San Andrés de Arroyo con su claustro gótico.



Entre deberes y clases de historia hemos celebrado, algunos días señalados: el **25 de noviembre**, nos hicimos gafas violetas, para poder ver y examinar con detenimiento algunas de las acciones que conllevan sufrimiento. Celebramos también **carnaval**, y este año un vistazo echamos al por qué de las máscaras que se usan y que se usaban antaño. Y es que las máscaras no son cosa nuestra, ya las usaban en la antigua Grecia. En Egipto tenían otro significado, pero restos de esta época también hemos analizado.



Este **8 de marzo** también ha sido temático y hemos conocido mujeres egipcias, griegas y romanas que destacaron por sus dotes para la escritura, las matemáticas o por ser dirigentes y diplomáticas. Cleopatra o Hatshepsut, Lucrecia, Diotima o Agripina, todas dignas de

mención por su pasada aportación.

En **Semana Santa** la psicomotricidad hemos potenciado y con papiroflexia hemos creado a cofrades y nazarenos.

Pero dejemos que sea el alumnado el que nos cuente cómo se lo han pasado este año y las cosas que han hecho:



## EXCURSIÓN A BURGOS



La última excursión que realicé con mis compañeros y compañeras de clase fue a Burgos en autobús, y hacía un día fresquillo. Recuerdo que era el mes de octubre, un martes. Fuimos desde Guardo para ver las Edades del Hombre. Me gustó mucho, pues estaba muy bien representado, muchas tallas de imágenes de madera muy antiguas, cuadros de pintores importantes, capiteles de iglesias ya desaparecidas. También estuvimos en el museo de Burgos, donde vimos infinidad de cosas: monedas antiguas de plata, oro, cobre y otros metales. Había cosas de Burgos, pero también de diferentes provincias.



Luego fuimos a ver la Cartuja de Miraflores, también tenían muchas cosas históricas: como cálices, patenas, coronas de Reyes, custodias...Y retablos de alguna iglesia ya desaparecida, también tenían muchas imágenes de cristos y vírgenes muy importantes, casullas de los Obispos y sacerdotes, una reproducción de un Papa zaragozano a tamaño real.

Finalmente estuvimos en Sasamón. ¡Menudo pueblo! Tiene una iglesia-colegiata preciosa y con mucha historia, tuvimos con una de las guías del pueblo, Candelas, quien sabía la historia perfectamente. Vimos unas capillas muy bonitas con sus correspondientes santos, en la iglesia hay una parte que cuando la guerra la utilizaron (como la mayoría de las iglesias) las tropas contrarias, y sufrió un incendio. Esta parte no se restauró y se ha perdido.



En el pueblo hay una fábrica de quesos y de dulce, lo que hizo que rematáramos la excursión comprando estas delicias.

*Carmina*

*Mi experiencia en clase de historia es muy positiva. Siempre me ha apasionado la historia, por eso con esta materia. Normalmente aparte de las clases de historia en sí, hacemos muchas actividades, como pequeñas salidas. Este curso, por, mencionar alguna actividad, estuvimos en la voladura de la chimenea de la térmica, visitamos el Monasterio de San Andrés de Arroyo.*

*Las clases son muy amenas, hacemos manualidades, conmemoramos los días especiales.*

*Somos un grupo muy bien avenida, y al mando tenemos una profesora muy competente.*

*Gracias por tener tanta paciencia.*

*Berna.*

*En el curso de historia nos lo pasamos muy bien. Aparte de repasar un poco la historia hacemos varias manualidades coincidiendo con el día que corresponde, manos unidas, arbolitos navideños, medio ambiente etc. También visitamos nuestro patrimonio que es muy importante, y la fundación del planeta desde el principio*

*Carmina*

*Me gusta la Historia y esta clase me siento muy cómoda. Solo hay una cosa que no me gusta tanto son los deberes, por lo demás encantada.*

*Entre las clases hacemos manuales y murales y a mí me encantó el día de la mujer trabajadora, fue sobre mujeres famosas de otros tiempos, su vida y lo que ellas hicieron y que a veces, no se las reconoció hasta muchos años después. Algunas siempre tenían a sus maridos detrás como una sombra y otras veces siendo ellos los que firmaban y se llevaban la gloria. Hay que continuar y llegar a que nos reconozcan como seres más inteligentes que mucho de ellos nuestra LIBERTAD ES ALGO PRECIOSO Y DEBEMOS INTENTAR CONSERVAR Y MEJORARLA.*

*Geli.*

*Me gusta todo lo que hemos hecho, hasta ahora. Hoy, por ejemplo, unos Nazarenos de Semana Santa y en navidades, unos árboles para decorar el centro. Y las excursiones interesantes son, sobre todo las de historia. ¡Ah! Las clases de historia muy amenas, aun con todo lo que conlleva tanta historia (griegos, romanos, egipcios...) pero se lleva bien.*

*MariLuz.*

*Empecé este curso en historia porque quería recordar cosas olvidadas y me fascina todo lo que ha pasado en la historia de las civilizaciones hasta ahora, sobre todo el "Arte" cómo se trabajaba... Reconozco que a veces es un poco rollo y me pierdo un poco, pero me gusta y la profe lo explica genial, y no es por pelotear ¿eh? Jejeje*

*El último día de clase antes de las vacaciones de Semana Santa, hicimos capuchones de Semana Santa con papiroflexia y ¡me encantó! Me recordó mis días de colegio cuando hacíamos diferentes figuras.*

*Tere.*

## **MUJERES GRIEGAS EN LA ANTIGÜEDAD.**

A lo largo de los tiempos el papel de la mujer ha ido evolucionando, dependiendo del momento histórico en el que les ha tocado vivir, y voy a referirme a algunas mujeres griegas que tuvieron un papel importante. Mujeres que van desde médicas, a poetisas, pasando por filósofas, matemáticas y otras muchas que ahí estuvieron y desempeñaron su papel como las grandes mujeres que fueron. Unas más conocidas que otras, pero no por ello menos importantes.

Las mujeres griegas, en la antigüedad, tenían pocos derechos a pesar de su condición de ciudadanas. No poseían ni derechos políticos ni jurídicos, no pudiendo asistir a las asambleas públicas, ni votar ni ocupar cargos públicos. Sí podían, en cambio, asistir a ceremonias y a festivales religiosos. La mujer solo era educada para ser esposa y madre. Las niñas recibían una educación similar a los niños, pero enfocada a la crianza de la familia y no el desarrollo intelectual.

La condición de mujer variaba según las diferentes ciudades estado griegas, y se sabe que con las leyes de Solón hay un avance significativo.

En Esparta su situación era diferente y allí podían entrenar físicamente con los hombres, tener tierras o incluso beber vino. Es más, incluso su vestimenta era diferente a la de las mujeres atenienses.

Nos estamos refiriendo, en líneas generales a las mujeres de clase acomodada, porque las mujeres, en general, además de esposas y madres desarrollaban innumerables oficios para sustentar la economía familiar: fueron sacerdotisas, parteras, ceramistas, modelos, cesteras y vendedoras en los puestos del ágora.

De entre todas, os voy a presentar a algunas de estas mujeres griegas que han llamado mi atención:



Empezaré por **HAGNÓDICE**, una médico griega, considerada la primera ginecóloga conocida de la historia y que no pudo estudiar en Atenas por su condición de mujer. Hagnódice, de familia acomodada, contó siempre con el apoyo de su padre. Estudió medicina en Alejandría, haciéndose pasar por un hombre. Luego, regresó a Atenas, donde siguió ejerciendo disfrazada de hombre. Por esta suplantación fue acusada y condenada a muerte.

Finalmente será liberada de los cargos impuestos contra ella, cuando sus pacientes (mujeres) se rebelan contra esta injusticia. De esta forma se consiguiendo un cambio en la ley ateniense para que las mujeres pudiesen estudiar y ejercer la medicina.

#### **DIOTIMA DE MANTINEA.**

Vivió entorno al siglo V a.C. fue una sacerdotisa y supuestamente una filósofa. Aparece en *El Banquete* de Platón con un papel muy importante, ya que sus ideas se consideran el origen del amor platónico. Podría haber sido la maestra de Sócrates. Pericles recurre a ella como sacerdotisa para diversos ritos de purificación en la ciudad de Atenas.

#### **FRINE DE TEBAS.**

Nacida de origen humilde. Fue una célebre hetaira y modelo que llegó a amasar una gran fortuna. Amante del escultor Praxíteles, quién se inspiró en ella para la creación de varias estatuas de Afrodita, por su gran belleza. Sin embargo, es conocida por el juicio en su contra por impiedad.

#### **ARETA DE CIRENE.**

Hija y discípula de Aristipo de Cirene, fundador de la escuela Cirenaica (escuela filosófica centrada en el hedonismo) Areta, enseñó filosofía moral y material durante 35 años en las academias de Atenas. Escribió más de 30 obras y tuvo muchos discípulos, entre ellos su hijo Aristipo el Joven, conocido como el metro-didacta, es decir; enseñado por su madre.



### **THEANO DE CROTONA.**

Matemática y filósofa griega, miembro de la academia de Pitágoras en Crotona, Italia. Y posteriormente su esposa. Cuando fallece Pitágoras es ella quien dirige la escuela junto a sus hijos, dando a conocer por toda Grecia la labor del filósofo.

### **GORGO, REINA DE ESPARTA.**

Es la más conocida de las mujeres espartanas y la única en ser considerada hija de rey, esposa de rey y madre de rey. Gorgo, una líder indiscutible, fue nombrada por el historiador Herodoto y conocida por su gran juicio político y sabiduría. Esposa de Leónidas, héroe espartano que luchó y murió en la Batalla de las Termópilas. Fue una de las pocas mujeres griegas en desempeñar un papel activo en la política de la época clásica.

### **HYDNA DE SCIONE.**

Hija de Scyllis de Scione, un instructor de buceo y experto nadador. Instruyó a su hija a bucear y a nadar grandes distancias para ganarse la vida. El trabajo conjunto de ambos fue decisivo en la Batalla de Salamina. Hydna y su padre se sumergieron debajo de los barcos persas y cortaron los amarres de muchos de ellos, lo que provocó que algunos se desplazaran, encallaran o se dañaran. Ambos, nadaron mar abierto en medio de una gran tormenta y cuando la batalla llegó a su fin, se erigieron estatuas de Hydna y de Scyllies por su hazaña en Delfos.

### **TELESILLA DE ARGOS.**

Destacada poeta lírica. Es considerada como una de las nueve musas poetas líricas femeninas de Grecia. Estudió música y poesía. A ella se le atribuyen poemas en honor a Apolo y Artemis.

En la guerra entre Argos y Esparta destacó por su gran valor. Se vistió de hombre, se armó y encabezó la defensa de la ciudad. En reconocimiento, se le erige una estatua en el templo de Afrodita en su ciudad, Argos y se instituyó un festival en el que hombres y mujeres intercambiaban sus vestiduras.

### **FILE DE PRIENE.**

Vive en el siglo I a.C. y es la primera mujer en ser nombrada magistrado. Probablemente fue nombrada para este cargo por contribuir, con su fortuna privada, a la realización de una presa y de un acueducto.



### **ARTEMISA I DE CARIA.**

Aunque griega, nace en Halicarnaso y será regente de Caria. Luchó junto a los persas, teniendo un destacado papel en la Batalla de Salamina (aunque en esta ocasión resultaron vencidos) Aconsejó a Jerjes e hizo que obtuviese victorias. Él mismo la consideraba la única mujer entre todos los capitanes.

**Ellas fueron unas grandes olvidadas porque no era concebible que una mujer brillase por su cuenta.**

M.T.R.M.

## COMPETENCIA DIGITAL

Los grupos de informática no han hecho más que aumentar.

Este curso hemos trabajado mil y un aspectos del ordenador y aplicaciones móviles en nuestro smartphone. Aplicaciones que deberíamos tener fijadas como el Sacyl y otras de quita y pon, como algunas de las apps que utilizamos en educación.

Repasamos conceptos aprendidos en otros años, pero los conocimientos también hemos ampliado. Este curso como novedad: creación de memes y de logos sin-igual.

### LAS CLASES DE INFORMÁTICA

Es una materia que se imparte en la escuela de adultos. Yo tomé la iniciativa de presentarme a estas clases, de lo cual estoy muy contenta, porque para mí es un entretenimiento y se aprenden cosas interesantes que hoy en día son casi imprescindibles.

La profesora (Raquel) que lo imparte siempre está pendiente de los alumnos, si tienes alguna duda, si te interesa algún tema, si tienes dudas de lo que sea, si necesitas realizar algo en algún programa.....

Son clases entretenidas y agradables, en las que se nota una buena conexión entre profesora y alumnos.

Se realizan actividades variadas en Word, Power Point, enviamos correos, grabamos los ejercicios realizados, creamos archivos.....

Yoli

Me llamo Mercedes, estoy matriculada en el curso de informática para adultos pues considero que es una buena oportunidad para aprender cosas nuevas y recordar lo que ya he aprendido en otros cursos anteriores a la vez que al venir a las clases también nos sirve para relacionarnos con los compañeros que están matriculados y con nuestra profesora Raquel que tiene una gran paciencia para enseñarnos.



*El aula donde damos las clases está bien, mantenemos distancia entre los compañeros, aunque mi ordenador no funciona nada bien, tarda mucho en arrancar y mi paciencia se agota, taro mucho en poder empezar a realizar los ejercicios que tenemos que hacer, yo entiendo que somos muchas*

personas las que usamos el mismo ordenador, pero hay que *revisarlos un poco más a fondo*.

El temario que estamos dando me parece bien para tener más conocimientos y nunca es tarde para aprender, siempre viene bien.

Mercedes

**Para empezar, las clases de informática me sirven mientras estoy en clase pero en casa Estoy más perdida que una mona en un garaje, excepto en aquellos temas que he cogido Apuntes. No culpo a nadie yo reconozco que en lo de la tecnología punta me quedé en El sacacorchos.**

**Solo me manejo relativamente bien en aquello que hago de forma repetitiva pero en el Momento que lo aparco dos días ya no sé por dónde cogerlo. Mea culpa**

Tere

## Curso de informática

Las clases de informática a la que acudo los miércoles por la tarde vengo muy animada y pasamos un rato muy divertido. Somos un grupo no muy grande los cuales somos vecinos de guardo. En este curso nos enseñan a manejar el ordenador y movernos por internet y aprender a manejar el ordenador. La profesora es muy agradable y nos ayuda con todas las dudas que tengamos.

También nos enseñan entender si tenemos alguna duda de nuestro teléfono móvil.

Mariángeles

### CURSO DE INFORMATICA CURSO 2021—2022

Vengo muy contenta pero este curso no he tenido gran aprendizaje estoy torpe no entiendo nada. ya la profe me explica, pero yo creo que estoy en la nube nunca mejor explicado no entiendo nada. Ya vamos a tener las vacaciones espero que cuando vengamos el 20-4 me gustaría hacer nuevas cosas. [Ejemplo algún viaje alguna capital hoteles y me sería importante Excel](#)

Amor

**Buenas tardes.**

**Me encanta venir a las clases de informática, aunque no siempre puedo por diferentes motivos.**

*Estoy al lado de la puerta, pero no paso ningún frío (de momento)*

**Hoy nos dan las vacaciones “bien” dirían los niños...** si hubiera

*emoticonos como en el móvil seguro que ponían los aplausos.*

Poniendo interés SIEMPRE se aprende, luego viene la práctica... y no siempre se encuentra tiempo.

Raquel la "profe" tiene mucha paciencia.

Ahora la enviamos cada uno nuestro correo y lo volvemos a practicar

Rocío

## CLASES DE INFORMATICA

*Estoy asistiendo al curso de informática en el colegio de las rozas, es los miércoles por la tarde de cuatro a siete de la tarde.*



*Es el segundo año que acudo a este curso de informática, las clases son amenas e interesantes y Raquel tiene mucha paciencia. Yo con este curso estoy adquiriendo practica en el manejo del ordenador e lo que no tenía ni pajolera idea de su manejo.*

*El único pero que tengo que comentar es que creo que los ordenadores se están quedando*

*algo obsoletos y van muy lentos.*

Carlos



## ¡¡EL DÍA DEL LIBRO IN ENGLISH!!

La competencia lectora es esencial para el desarrollo del resto de nuestras habilidades diarias, principalmente académicas y laborales. Leer mejora nuestra capacidad de comunicación, así como de entender nuestro entorno, y esto no va a ser menos cuando aprendemos una nueva lengua.

En el CEPA "Villa de Guardo" hay varios ejemplares en lengua inglesa, pero también en las bibliotecas públicas de Guardo y Saldaña, ¡aprovechadlos! Para incentivar la lectura y el uso de libro en inglés, los tres grupos de inglés como segundo idioma, tanto de Guardo como del aula de Saldaña, hemos aprovechado el día del libro para realizar una pequeña actividad de búsqueda en las distintas bibliotecas públicas de las localidades descritas, así como hemos recitado varios poemas en inglés resaltando el uso de libro. ¿Quieres escucharnos?

Mil gracias a Carmen y Pilar por dejarnos descubrir esos lugares tan llenos de sabiduría y entretenimiento como son las bibliotecas. Aquí os dejamos los poemas recitados y un código QR a través del cual podrás visualizar nuestro trabajo.



### Poema de los primeros cursos:

Give me all the books  
Old ones. new ones  
Red ones, blue ones,  
Thin ones, fat ones.  
"I didn't know that!" ones,  
Tear-jerking heartbreakers,  
Laugh-out-loud smile makers,  
Tales out-of-this-world,  
Or boy meets girl.  
Tales that are true,  
Or crimes with a clue Stories from history,  
A dark gothic mystery, Science fiction or fact,  
Shakespeare's third act.  
Books with pictures galore,  
give me some more.  
Bring them in trucks,  
I want ALL the books.

Source: [www.storytimemagazine.com](http://www.storytimemagazine.com)

### Poema segundo curso Guardo:

#### *The Book Lover's Week.*

On Mondays I am lost for ages  
In the new bestsellers pages  
Tuesday night is all too fleeting  
'At my lively book group meeting"  
Wednesday there may be some  
Unless I read some Science Fiction  
Thursdays it just has to be  
Short stories or biography  
SD on Friday over lunch and dinner  
I'm buried in a Booker winner  
Saturdays are perfect days  
For reading poetry and plays  
'And Sundays, how the hours dwindle  
'When I'm busy on my Kindle!

Source: [www.indigobluetrading.com](http://www.indigobluetrading.com)

**Poema segundo curso Saldaña:**

***Open A Book***

By Jane Baskwill

Open a book and you will find  
People and places of every kind;  
Open a book and you can be  
Anything that you want to be;  
Open a book and you can share  
Wondrous worlds you find in there;  
Open a book  
And I will too  
You read to me  
And I'll read to you.

**Poema tercer curso Guardo:**

***A book and a reader***

The synopsis looked good,  
the cover looked nice,  
you opened the book,  
and began a new life.  
You found a new home,  
you met some new friends,  
you kept on reading,  
hoping it would never end.  
You danced through the pages,  
you sang out the words,  
you felt all their joy,  
and all their pain and hurt.

The pages cut your fingers,  
and the words cut your heart,  
like the author had a knife,  
and was tearing your soul apart.  
You laughed with the characters,  
and with them, you cried,  
you fell in love with them, too,  
but with them, you died,  
and when the book reached its end,  
and your broken heart couldn't heal,  
you suddenly realized that  
it's not real.

Source: <https://pandamoniumpublishing.com/>

**Poema tercer curso Saldaña:**

***A World Book Day Poem***

Stories have an opening line  
Some begin with once upon a time.

An open page is an open door  
Into a portal to explore

Follow the words on a magical trail  
Into a world with a winding tale

Of fun and adventure  
That you always remember

'Books have spines and soft backs  
'Books can help you to relax

Books have titles with large words  
'On the back you'll find a blurb

Books on wizards, books on lizards  
Causing a storm is a book on blizzards

There're stories we race to share  
Like 'The Tortoise and The Hare'

troll by a bridge was acting tough  
But don't cross "The Billy Goats Gruff"

There're books on rainbows and on comets.  
Don't forget those hero comics

There're stories for everyone  
World Book Day is lots of fun

There're stories for everyone  
World Book Day is lots of fun

Source: <https://memorhyme.ecwid.com/>



**Escanea el siguiente QR para ver nuestro vídeo del día del libro:**

## HAVISA

Este curso hemos comenzado una actividad nueva que nos parecía muy interesante para trabajar en el aula.

Con *Havisa* (Hábitos de Vida Saludable) hemos pretendido trabajar y aprender sobre el bienestar físico, mental y social en su conjunto ya que no se concibe una vida saludable sin conseguir un equilibrio entre los tres.

Consideramos que una alimentación saludable, realizar ejercicio físico y reducir el estrés ayuda a vivir más años, pero también a vivirlos en buenas condiciones.

¡La edad no importa para empezar una vida saludable!



¡Y de eso nuestros alumnos saben mucho! por ello son muy participativos y son conscientes de lo importante que es tener buenos hábitos.

Durante el curso hemos realizado diferentes actividades como risoterapia..¡Son como niños!



También hemos hecho platos divertidos y saludables a base de ingredientes naturales y apetitosos... incluso algunos los hemos probado.

Y después de conocer los tipos de alimentos y la cantidad diaria recomendable hemos hecho recetas saludables e ideas de menús diarios.

BACALAO FRESCO MEDITERRANEO

19/05/2022 14:50

**INGREDIENTES 4 PERSONAS**

- 4 FILETES DE BACALAO FRESCO
- 1 CALABACIN
- 1 CEBOLLA
- 4 TOMATES MADUROS
- 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS
- 4 CUCHARADAS ACEITE OLIVA
- 1 VASO DE AGUA
- SAL
- PIMIENTA BLANCA

**ELABORACIÓN** CORTAR FINA CEBOLLA Y CALABACIN. 2 TOMATES TRITURADOS. EN UNA CAZUELA CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE AÑADIR, LOS TRES INGREDIENTES Y PONER ENCIMA LOS OTROS 2 TOMATES CORTADOS EN RODAJAS. AÑADIR EL RESTO DEL ACEITE (2 CUCHARADAS) 1 VASO DE AGUA UN POCO DE SAL O NADA DE SAL, PIMIENTA, (PEREJIL). COCER A FUEGO MODERADO 15 MINUTOS

**DIS PONER EL BACALAO Y LAS ALCAPARRAS** SOBRE LAS VERDURAS (SABORAR). ROCIAR CON UN POCO DE LIMÓN Y COCER 8 MINUTOS

**INDICADO**

- CARENCIA DE YODO
- DIETA DE ADELGANTAMIENTO
- DIETA RICA EN PROTEINAS
- HIPERCOLESTEROLEMIA

BACALAO APORTA PROTEINAS RICA EN CINC Y COBRE TAMBIEN YODO BUENO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS GLÁNDULAS TIROIDAS

Raqueel Rodríguez Her.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

19/05/2022 1

- ARROZ INTEGRAL
- ZANAHORIAS
- CHAMPIONES
- PIMIENTO ROJO
- CEBOLLA
- AGUA
- CUSANTES
- ALCACHOFAS
- AGUA, ACEITE Y SAL.

**ELABORACIÓN**

LIMPIAR, PEAR LAS VERDURAS Y REHOGARLAS EXCEPTO LAS ALCACHOFAS, CON ACEITE Y SAL.

AÑADIR EL ARROZ Y REHOGAR.

MOJAR CON EL AGUA (3x1 DE ARROZ) COCER 35 MINUTOS.

AÑADIR LAS ALCACHOFAS CORTADAS Y CORTADAS EN CUARTOS.

JSA SALOATA

SOPA DE YOGUR CON SALMÓN

19/05/2022 14:50

**PARA 2 PERSONAS**

**INGREDIENTES**

- 200 GR F. SALMÓN
- 120 GR ZUMO DE LIMÓN
- 1 CEBOLLA + 2 ZANAHORIA (MEDIANA)
- SAL, PIMIENTA
- 1 CALABACIN
- 1 CS ACEITE
- 250 ML CALDO DE PESCADO
- 1 VASO YOGUR DESNATADO

**PREPARACIÓN**

- LAVAR Y SECAR EL SALMÓN
- LAVAR CEBOLLA, CORTARLAS FINAS
- LAVAR ZANAHORIA Y CALABACIN (CORTAR EN RODAJAS)
- CALIENTAR EL ACEITE Y COCER LA VERDURA DURANTE 5'
- AÑADIR CON EL CALDO DE PESCADO Y SUBIR A PUNTO DE EBULLECIÓN
- ESCALFA LAS TIRAS DE PESCADO EN EL CALDO DURANTE 4'
- SACARLAS CON ESPUMADERA Y VENTENAS CALIENTES
- COCER UN POCO EL CALDO
- AÑADIR EL YOGUR Y EL LIMÓN (LA SAL Y PIMIENTA) MEZCLARLO NUEVAMENTE
- BATA DENTRO PESCADO Y VERDUR Y CALIENTE

MIGUEL

PASTEL DE VERDURAS CON SALSA DE PUERROS

19/05/2022 14:50

**Ingredientes**

Ingredientes	Cantidades
Zanahoria	300 gr
Pimientos	300 gr
Berengenas	300 gr
Champiñones	300 gr
Puerros	300 gr
Huevos	3
Leche	4
Pimienta	4 cucharadas
Aceite	1 chis
Perejil	1 cucharadita

**MODULO HACERLO**

Elaborar la salsa de puerros mezclada con la batidora en un recipiente con la leche.

Lavar y pelar las verduras y poner las rodajas en un recipiente por capas. Vertir sobre la estructura los huevos batidos y los demás ingredientes y ponerlo al horno 40 minutos. Luego desmoldarlo y adornarlo con un poco de aceite y perejil

Buen provecho con amor

PATE CABALLA

19/05/2022 14:4

**Ingredientes**

- 1 taza YOGUR NATURAL DESNATADO
- 1c PEREJIL PICADO (Y PUEJIL DE COCAR)
- 1c ZUMO LIMON
- 1/2 (Limon) ralladura FINA
- PIMIENTA
- 4 Gajos de LIMON
- 1 PIMIENTO MORRON EN TIRAS ANCHAS
- 1 PIMIENTO AMARILLO EN TIRAS ANCHAS
- 2 ZANAHORIAS EN BASTONCITOS
- 2 LAMINAS AZEIT EN BASTONCITOS

REGANADAS TAN TOSTADO Y EN TRIANGULOS

**PREPARACIÓN**

Poner en un cuenco LA CABALLA. APASTARLO Y MEZCLARLO CON YOGUR, PIMIENTO, ZUMO Y RALLADURA Y AÑADIRLO CON PIMIENTA

PONERLO EN MOJDES, TAPARLO Y AL FUEGO

PARA SERVIRLO DECORAR CON LOS GAJOS DE LIMON Y PEREJIL Y ACOMPAÑARLO CON LAS HERRAJAS ASADAS TAN TOSTADO

MIGUEL

## DESAYUNOS SALUDABLES

- 1- TOSTADA CON AGUACATE Y KEFIR.
  - LECHE DE SOJA.
  - CEREALES INTEGRALES
- 2- Desayuno de leche y miel con pepino limón una taza de leche desnatada con avena y frutos secos.
- 3- Una tostada con tomate y unas gotas de aceite una fruta un yogur natural con copos de avena.

- 3- FRUTA  
TOSTADA INTEGRAL CON ACEITE OLIVA (LECHE CON Avena (CEREAL)) MIEL

- DESAYUNO
- 1- 2 UNCHAS PAVO SIN SAL O HUEVO ESCALFADO
  - " UN TROCITO QUESO DE BURGOS SIN SAL
  - FRUTA A PIEZA: NARANJA, KIWI, PERA, MANZANA
  - INFUSION: TÉ, CAFE CON LECHE DESNATADA O YOGUR NATURAL DESNATADO
  - A TOSTADA PAN INTEGRAL CON MIEL

DESAYUNO

- ZUMO DE NARANJA Y ZANAHORIA  
Café o té con leche  
TOSTADAS DE PAN CON MIEL O ABEJA (PANO) INTEGRAL

19/05/2022

## COMIDAS

### COMIDAS SALUDABLES

- LENTEJAS CON PATATA, GUINDAROS.
- PECHUGA DE POLLO CON PIMENTO ROJO, VERDE Y TRINAJILLO EN FRECCIOSA DE AIRE.
- PLATANO, MANDARINA, TIRANDA
- NUECES.

• Verduras del tiempo saltar con un poco de aceite y 20 minutos trocitos de jamón pescado agua a la plancha postre yogur natural

### COMIDA

- 1- LEGUMBRE COCINADA CON VERDURAS, CEBOLLA PIMIENTO ZANAHORIA SOFRITO DE AJO Y PIMENTON POCASAL
  - 2- FILETES PECHUGA POLLO, PAVO, PARA ACOMPANAR ENSALADA LECHUGA, TOMATE, CEBOLLETA
  - OTRAS DIAS
  - 1- JUDIAS VERDES CON SOFRITO DE AJO PIMENTON (SAL)
  - 2- CARNEVERNERA A LA JARDINERA CON PIMIENTO ROJO Y VERDE, ZANAHORIA, GUISANTES, CHAMPINON
  - POSTRE CASI SIEMPRE FRUTA A PIEZA (DETEMPERADA)
- LIN POGUITO DE PAN

### COMIDA SALUDABLE

- LEGUMBRES (LENTIJA, GARBANOS, FASEOLES)
- CARNE (POLLO, PAVO, CONEJO)
- FRUTA VARIADA MIEL

## CENAS SALUDABLES

### CENA

- 1- SOPA CASTELLANA (SIN AVE) EN INVIERNO. EN VERDES ESTACIONES, ENSALADA, GAZPACHO SIN PAN
- 2- PESCADO BLANCO O AZUL 3 O 4 VECES POR SEMANA HUEVO FRITO, TORTILLA FRANCESA.
- 3- 1 PIZCA FRUTA DE TEMPORADA, MANDARINA, PERA MANZANA ETC. O YOGUR NATURAL DESNATADO LIN POGUITO DE PAN

Cena  
Una ensalada con tomate pepino, pimiento aguacate queso duro frito y frutos secos y un yogur natural

## CENAS SALUDABLES

- CALABACIN CON ZANAHORIAS.
- MERLUZA
- YOGURT CON KEFIR.

### CENA

- SALMON A LA PLANCHA
- ENSALADA
- YOGURT



Una parte fundamental de los hábitos saludables es el bienestar físico y mental y para ello hemos salido al entorno donde hemos disfrutado de los maravillosos paisajes que tenemos en nuestra querida montaña palentina y hemos dedicado tiempo a la meditación y el ejercicio.



También hemos ido al SPA de Guardo en el que hemos disfrutado y nos hemos relajado.



Jugar al badminton ha sido muy divertido.



Cocinar con la freidora sin aceite ha sido un gran descubrimiento ya que se puede cocinar de forma saludable sin renunciar a lo que nos gusta.

A lo largo del curso hemos aprendido muchos conocimientos sobre alimentación y nutrición, mediante aplicaciones hemos analizado etiquetas de productos para saber su calidad y composición. Hemos dedicado tiempo para la meditación tanto dentro del aula como baños de bosque.

Hemos recibido formación sobre primeros auxilios y técnicas de Jin Shin Jyutsu. **Formarnos y conocernos más nos ha ayudado a mejorar nuestro bienestar físico mental y emocional.**

## ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

El aula de Saldaña cuenta con español para extranjeros donde aprenden alfabetización, a hablar y escribir en español y los más avanzados pueden preparar las pruebas para obtener la nacionalidad. El alumnado es marroquí y poco a poco van conociendo nuestra cultura e integrándose en nuestra sociedad. Este curso visitamos la Olmeda y el Museo de San Pedro en Saldaña.



En Guardo ha venido una familia de ucranianas a las que hemos acogido con mucho cariño. A pesar de su difícil situación, tienen muchas ganas de aprender y de adaptarse lo más rápido posible. La experiencia ha sido muy enriquecedora para todos.

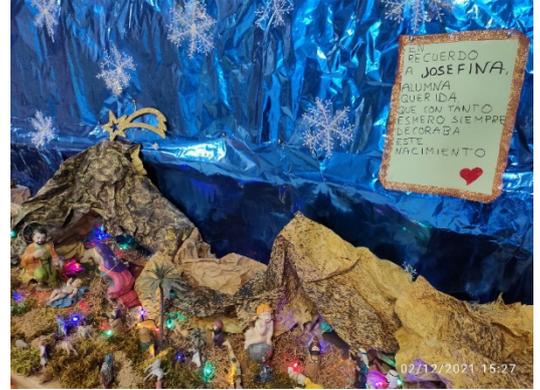
## ACTIVACIÓN DE LA MEMORIA

Esta clase son veteranos y realmente muy entusiastas. Se podría decir que es somos una gran familia. Este curso hemos tenido nuevas incorporaciones que han enriquecido mucho al grupo.

A veces se quejan de que no recuerdan las cosas y que les falta memoria. Yo pienso que están muy despiertos y que tienen memoria de elefante gracias a la constancia y perseverancia en lo que hacen.

De hecho, les gusta tanto trabajar que demandan tarea para casa. Se atreven con sudokus difíciles, crucigramas, problemas matemáticos complicados, caóticos, autodefinidos, adivinanzas, geografía y ciencias, gramática y comprensión de textos.

No hay nada que se les resista. ¡Seguid así chicos



*Un recuerdo para nuestra alumna más antigua y la que más ilusión ponía a la hora de decorar nuestro Belén.*



## NUESTRO ALUMNADO ESCRIBE

*El uso del plástico desde los años 70 a la actualidad ha conllevado un problema de contaminación muy grande, se utiliza un 80% más. La atmósfera está cargada como está pasando en Almería, con los invernaderos de "el mar de plásticos".*

*También en el resto del país, lo vemos diariamente en los supermercados, muchos alimentos están envasados, y usamos las bolsas de la compra por no utilizar de papel o tela.*

*La sociedad poco a poco va reciclando más, la gente se va concienciando de cómo afecta a la atmósfera y al mar. Con los contenedores vamos concienciándonos de que es cómodo reciclar, que hay otras opciones que pueden sustituir al plástico.*

*Entre sus consecuencias se encuentra el hecho de que en el mar están matando a muchos animales, metiéndose en las bolsas. En la tierra las aves se ahogan, etc.*

*A nivel institucional, nos facilitan el reciclaje vía contenedores, empresas de reciclaje, etc., pero se sigue utilizando mucho plástico en España. Hay muchos países que ya optan por el papel reciclado, pues es más económico. Con ello se podría evitar un mayor desastre, la atmósfera no se sobrecalentaría tanto.*

*Respetemos la atmósfera, es nuestra.*

María PESO

### EL SUSTO DE SUS VIDAS

*Érase una vez dos niños que eran muy amigos y un día decidieron ir a dar una vuelta por el bosque ya que había nevado y había mucha nieve, así que aprovecharon para esquiar un rato.*

*En el camino oyeron unos ruidos y miraron asustadas de dónde podrían venir. Descubrieron que era un oso y empezaron a gritar y correr, ¡hasta oyeron una risa que provenía de dentro del oso! Entonces se dieron cuenta de que no era un oso de verdad. Le dieron que ya no tenían miedo, que lo habían descubierto y que no era real.*

*El chico disfrazado se quitó al rato el disfraz y se vio que era una persona más mayor que ellos y que sólo los quería asustar. Se acercó a ellos asustándoles y contándoles historias de terror, pero como vio que al final no tenían efecto sobre ellos, les pidió perdón y empezaron a ser amigos.*

Laura PESO

### EL USO DE INTERNET

*Internet es hoy día una realidad social para servirnos de correo instantáneo para comunicarnos con cualquier parte del mundo. Nos sirve para mucho en todas las formas en que se presenta para hacer compras desde nuestra casa la posibilidad de no movernos y a cualquier hora del día, hacer cualquier pregunta o consulta de todo tipo de conocimiento actual y universal. Podemos jugar en solitario o en línea con cualquier persona del mundo, y de forma instantánea, además de hacer apuestas en cualquier sitio, sin olvidar que puedes entablar cualquier tipo de relación personal. Por otra parte, también puedes leer el periódico de todo el mundo y estás en contacto con cualquier persona o trabajo estando al día en todas las redes sociales por medio de grupos de cualquier índole.*

*Lo positivo de todo esto es la velocidad de transmisión de cualquier dato de forma directa e instantánea. En relación a lo negativo, es que cualquier hater nos puede jaquear nuestros datos si no tenemos unas básicas precauciones de seguridad con nuestras contraseñas de seguridad.*

*Concluyendo, en mi opinión, respecto al uso de internet, es muy positiva, y a mí me ayuda a tener más conocimientos y mejor calidad de vida dado que vivo en un pequeño pueblo y lo necesito para comunicarme y hacer las compras con más comodidad.*

Jesús PESO

### EL USO DEL MÓVIL COMO PEATÓN

*Al mismo tiempo de necesitar el móvil, dependemos de él. Lo necesitamos porque con él nos comunicamos e informamos de las noticias. Dependemos de él porque estamos mirándolo constantemente.*

*Personalmente, yo suelo jugar, estar en las redes sociales, ver vídeos, etcétera, y, sin darnos cuenta, andamos por la calle sin levantar la vista del móvil.*

*Creo que no pueden prohibir tener móvil, por lo que podrían instalar un sistema de pitidos en los semáforos con los cuales la gente, al oírlo, levantasen la cabeza. De hecho, hay un anuncio en televisión cuyo lema "Levanta la cabeza" procede de este problema, su origen era el hecho de que los jóvenes estaban constantemente con el móvil, pero ahora este anuncio está más enfocado en las personas mayores que no saben manejar las herramientas digitales, para que tengan una mayor atención social. Aquí te dejo un código QR para que puedas acceder a la campaña.*



*En conclusión, el problema está en que la gente va por la calle y, como siempre está atenta al móvil, no se da cuenta de lo que hay a su alrededor, incluso han llegado a chocarse con otras personas o con objetos. Hay que abordar este problema desde niños, con la educación en casa y en los colegios, pero, de momento, las prohibiciones no están mal.*

Laura PESO

### UN PEQUEÑO CUENTO

Dejando a la derecha un surtidor de una gasolinera se sube a una montaña, allí se reúnen todos los animales del bosque, el conejo, la ardilla, la abeja, el hurón, etc. Cuando estuvieron todos (menos la tortuga, que llegó tarde) el león tomó la palabra:

- Nos hemos reunido aquí porque tenemos un grave problema, muchas especies han desaparecido, nosotros seremos los próximos si no hacemos algo. Las aguas están contaminadas, el fuego arrasa nuestros bosques, el aire no se puede respirar...

- ¡La culpa es de los humanos!, gritaron todos.

- ¡Compran y tiran sin parar! ¡Y todo el día de un sitio para otro!, dijo el perezoso. ¿Pero qué les pasa? ¿es que no pueden estarse quietos? Y siempre mirando un aparato que llevan en la mano y que llaman móvil, pendientes de que esté la batería cargada, en vez de mirarse a los ojos.

- ¡Ay! Dijo el conejo, me he cortado mi patita con un cristal.

- Tranquilo, dijo la canguro, en mi bolsa llevo un botiquín, yo te coso la herida.

Volvió a tomar la palabra el león:

- ¿Qué podemos hacer?

-Destruir al humano, es culpable. Gritaban.

-¿Cómo vamos a hacer eso? Dijo la ovejita, si es el homo sapiens.

-Era, contestó la comadreja, muy enfadada. - Ahora es el homo estúpido.

-Eso, eso. Gritaron todos.

-Démosle un año. Añadió de nuevo el león. Si no toman medidas eficaces intervendremos nosotros. Dentro de un año nos reuniremos de nuevo aquí y tomaremos las medidas oportunas.

Con esto, se dio por terminada la reunión y fueron desfilando todos al ritmo del "la, la, la".  
*Puri M.A.*

### CUENTO DE MARÍA VICTORIA.

Yo tengo un amigo al que apodamos Locomotoro desde que éramos pequeños, pues le gustaba mucho aquel programa de nuestra infancia titulado Chiripitífaluticos, del que este era uno de sus personajes favoritos. Con él he compartido muchas aventuras.

Recuerdo que una vez decidimos subir al castillo de nuestro pueblo de noche, para contemplar mejor las estrellas. Pero nos llevamos un gran susto cuando vimos aparecer delante de una de las cuevas de la parte baja, una silueta con un gran gorro de cocinero llevándose la mano a una oreja como escuchando algún sonido inaudible para nosotros.

Entonces yo di un grito y en ese momento me desperté, pues estaba en la cama ya que yo solo había sido un sueño.

*María Victoria*

### EL ADIÓS A LA TORRE DE REFRIGERACIÓN DE LA CENTRAL TÉRMICA DE VELILLA.



La central térmica de Velilla, fue promovida por la empresa por la empresa Terminor S.A participada al 50% por Iberduero y Electra de Viesgo, iniciando el funcionamiento del "Grupo 1" con una potencia de 148000kW en el año 1964.

Tras unos años, la central pasó a pertenecer únicamente a Iberdrola. Empresa que, en 1980 decidió ampliar la central con un segundo grupo de 350000 kW. Este segundo grupo comenzó a funcionar en 1984. Para el funcionamiento de este segundo grupo se hace necesaria la construcción de una torre de refrigeración.

Esta torre de refrigeración, símbolo de la minería en la comarca fue demolida el día 28 de octubre de 2021, a las cuatro de la tarde. El icono más importante de la zona, durante 35 años caía al suelo en unos segundos, dejando perplejos a los



trabajadores, familias, vecinos y espectadores del noroeste de la montaña palentina.



La decisión de si demoler o no la torre de refrigeración ha sido polémica. Por un lado, la torre cuenta con 35 años de vida en los que vimos cómo el norte de la provincia se llenaba de trabajadores, de familias que dependían directa o indirectamente de la minería, de negocios, de beneficios económicos y de conocidos que se hicieron amigos. El norte crecía, mejoraba, se añadieron vías ferroviarias... Pero los tiempos pasan y cambian. Ahora, la Unión Europea ha tomado la decisión de descarbonizar la Unión, y con ello se decide apagar las centrales térmicas. Decisión muy cuestionada por nuestras circunstancias actuales, donde el precio de la electricidad no hace más que subir. Quizá podría haberse mantenido como "reserva estratégica" ya que, seguro que el Grupo 2 habría paliado estos efectos, de haberse mantenido la torre.



Aunque si la situación es irreversible...al final, lo más conveniente es lo que ha sido, lo que a tantos nos ha dolido, es la demolición para no generar una deuda por el coste de mantener algo del ayer.

Texto: Javier García, HISTORIA Fotos y Powerpoint: Mercedes, INFORMÁTICA

## EL CASTILLO

La llamaban el castillo y siempre le habían dicho que lo fue, y a modo de confirmación le mostraban los sillares de la parte baja de lo que hoy era su vivienda.

Esa noche acostado en su cama y entre sueños oyó ruidos que provenían de la cocina. Se dirigió hacia allí pensando que su gato merodearía por allí, pero lo que vio fue una persona con gorro de cocinero y aspecto mortecino que cortaba algo y lo echaba en una cazuela diciendo: "a ver si es esto lo que le falta al pollo".

No pudo evitar dar un grito espantoso que se hubiera oído en todo el pueblo si no fuera porque en ese momento la locomotora pitaba a su paso por la curva próxima. Salió corriendo a una noche oscura en la que no se veía una sola estrella, y mientras huía recordó la historia que se contaba en su familia, de un antepasado que en esa misma vivienda había puesto una posada y una noche un cliente beodo le repetía insistentemente que a ese pollo le faltaba algo y él harto le había rebanado la oreja y echando al guiso había dicho; "a ver si es esto lo que le falta al pollo".

María José

## NOTICIAS LOCALES.

En la tarde-noche del pasado jueves, tuvo lugar en nuestra localidad, la reapertura, después de varias semanas de remodelación, de la conocida casa de comidas El Castillo. El acto reunió a varias personalidades civiles y eclesiásticas, así como a vecinos de la villa y pueblos aledaños que pudieron disfrutar con las diversas degustaciones y abundante vino, cosa que el personal allí presente agradeció.

La presentación corrió a cargo de la propietaria, Doña Pla, la cual lucía su habitual mandil y, además, un colorido y raro gorro de cocinero, algo nuevo en estos lares que suscitó opiniones encontradas: unos alabaron la valentía y toque de modernidad de Doña Pla, y otras pusieron el grito en el cielo ante tal atrevimiento. Doña Pla, impasible, fue presentando, con su habitual gracejo, los platos y guisos de la nueva temporada, platos de pelo y pluma, haciendo hincapié en su última creación:

- Oreja de liebre a las finas hierbas...y más cosas que no voy a desvelar- dijo Doña Pla.

-Ya será gato- dijo alguien con la boca llena, desde las mesas de atrás.

-¡Gato tu padre!- contestó la anfitriona. -Y si no te gusta, arrea pa' casa y te metes en la cama-. Todos lo celebraron.

Y así fue transcurriendo la velada, entre trago, cigarro y bocado, dando parabienes a la propietaria y deseando, como dijo con entusiasmo el Señor Alcalde, -que el día de hoy suponga un hito en la gloriosa historia de la comarca y que este remozado proyecto sea la locomotora que nos lleve al futuro, etc., etc., etc.

Poco a poco el personal se fue retirando, y cuando los últimos parroquianos abandonaron el local, ya casi era de día, aunque aún quedaba alguna estrella en el cielo.

Suerte, Doña Pla.

Vicente Sastre Bartolomé.

*Un día de excursión*

Los domingos mis amigos y yo siempre preparabamos una excursión a la montaña. Nos gustaba investigar toda clase de animales que sabíamos que por aquella zona había muchos. De repente Irene dijo: ¿lleuamos todo lo necesario para salir a explorar? Sabéis que es muy necesario ir preparados que estamos en invierno y el tiempo puede cambiar de un momento a otro. ¡iiiiii! dijeron todos al unísono. Con un poco de risa. Daniel dijo que él llevaba la mochila, con un libro, agua, y algo de comer y un lápiz, para apuntar el nombre de las setas que cogieran, así luego podrían estudiar mejor en casa más tranquilo. Todos se rieron porque le conocían muy bien, y no les extraño a nadie que fuera tan preparado. Incluso dijo que llevaba una brújula y el reloj de su padre, porque tenía que estar en casa a las 13:50: otra vez risas.

Daniel no les hizo mucho caso, y se puso a mirar por todo el bosque haber si encontraba algo que le llamara la atención. De repente un grito llamó su atención era Sofía que estaba asustada porque se había encontrado con un río que no podían cruzarlo, se quedaron todos un poco disgustados pues no podían cruzar al otro lado. Daniel les dijo que eso no era problema que conocía un puente muy cerca para poder cruzarlo. Que alegría se llevaron todos pero también les dijo que tenían que ir todos cogidos de la mano porque no era muy seguro. Vale dijo Sofía no hay problema iremos muy despacio. Y dos días de dos horas de caminar no vieron animales, y dijeron que era el momento de regresar a casa. A Irene no la hizo mucho gusto mucho la idea, porque ella quería ver los caballos, que tanto había

oído hablar a sus amigos, pero sabía que volverían en otra ocasión con más tiempo. Y de regreso a casa iban todos emocionados de todo lo que habían visto. Daniel les dijo que para la próxima excursión verían unicornios, y todos se echaron a reír.

## REDACCION SOBRE EL MEDIO AMBIENTE

### Historia, Patrimonio y Desarrollo de la Inteligencia

(Enero de 2022)

Hoy día, el surtidor de gasolina es una especie amenazada, es más, se le podría considerar -en vías de extinción-. Recuerdo aquellos años en los que eran una *rara avis* en la red nacional de carreteras. Había que planificar los viajes en función de dónde se podía llenar el depósito. Hoy, en cambio, los hay como hongos. Cada pocos kilómetros encuentras un área de servicio y rara es la población que no cuenta con uno o varios de estos abrevaderos para automóviles. Sin embargo, la previsión de agotamiento de los combustibles fósiles ha llevado a la humanidad a diseñar otro tipo de artilugios orientados al aprovechamiento de lo que se ha dado en llamar *energías limpias, o energías renovables*.

Se destinan ingentes cantidades de dinero público y privado para renovar los elementos productivos y las grandes marcas automovilísticas inundan el mercado de nuevos modelos de vehículos, modernos, ecológicos, atractivos, seguros y . . . caros, muy caros. Nos bombardean constantemente con las bondades de las nuevas tecnologías, envueltas en atractivos reclamos publicitarios acompañados de sintonías de agradables notas musicales, que nos crean la necesidad de consumir y nos convencen de que seremos mucho más respetuosos con el planeta, más ecológicos, menos contaminantes y, por consiguiente, más felices.

Pero surge un nuevo problema, problema que nadie te cuenta, porque es la parte fea de esta bonita historia: hay que dotar a los vehículos de potentes baterías de uso limitado fabricadas con compuestos químicos difíciles de reciclar y, hoy por hoy, de poca capacidad de almacenamiento, y como al principio, con muy pocas estaciones de recarga, lo que ocasiona que para que estos nuevos automóviles puedan tener la batería cargada permanentemente, se tiene que disponer de la información de los escasos puntos de recarga, tanto en las ciudades como en carreteras y, actualmente, vuelven a ser *raras avis* en el panorama urbano y en la red de vías y autovías.

Desde la edad del fuego el ser humano ha sentido la necesidad de desplazarse, de colonizar, de dominar el medio, lo que le ha permitido adaptarse a cualquier terreno y asentarse en valles fértiles, cerca de los ríos, dominando la agricultura, la horticultura y la

pesca, o en lugares cercanos a la montaña asegurándose la caza y los recursos naturales que el medio le ha ofrecido, y estos desplazamientos a lo largo de los siglos, esta colonización "pacífica", se podría decir que ha sido ecológica, respetando los recursos; recolectando y dejando para los siguientes, seleccionando, observando y respetando la naturaleza.

Pero hoy, con gran parte de los recursos explotados y esquilados, con bosques deforestados, especies extinguidas, minas agotadas, pozos contaminados, petróleo y gas con fecha de caducidad, nos abocamos como sociedad a un futuro un tanto incierto; un futuro que dejamos injustamente en manos de las siguientes generaciones con la esperanza o la ilusión de que descubrirán alguna nueva combinación de elementos que proporcionen y mantengan la ingente cantidad de energía que devoramos por segundo y, si eso no se lograra, no va a haber aguja e hilo que remiende los costurones que le hemos hecho y seguimos haciendo a nuestro planeta, ni árnica en ningún botiquín que nos quite el dolor de conciencia.

*Cechu González*

## UN DÍA CUALQUIERA

Lucia arrojó el lápiz sobre la mesa, ya eran las 15,50 y estaba cansada de hacer dibujos, era un encargo de la editorial para la que trabajaba. Llevaba horas con ello, pero este encargo se le estaba atragantando. Se masajó la mano, la sentía entumecida.

Miro por la ventana, hacia un día radiante, los últimos días de verano; le pareció una pena desperdiciarlo. Salió al jardín y automáticamente su mirada se dirigió al establo, dentro estaba el último capricho de su hermano Carlos; un hermoso caballo blanco.



Entonces recordó la prohibición de acercarse a ese magnífico animal dudo, pero solo imaginar su cara de enfado y sus gritos hizo que desistiera de su intención. Miró hacia la lejana montaña, unas nubes grises se formaban en su cumbre, que pena se está estropeando el día, pero todavía no le apetecía volver al trabajo ¿Qué podría hacer? Se acordó que en el pinar cercano crecían unas setas deliciosas, a ella no le hacían mucha gracia, pero a su madre le encantaban.

Cogió una pequeña cesta y se dirigió a recogerlas, mamá se pondría muy contenta y ya tendríamos solucionado parte de la cena.

*Bernar Donoso*

## EXCURSIÓN POR EL BOSQUE



Había una vez una niña, que un buen día salió de excursión en su caballo por el bosque, y se encontró con una montaña muy alta, como tenía un lápiz, se puso

a escribir todo lo que veía.

Se bajó del caballo, y paseando por el bosque vio que había muchas setas de diversos colores, pero la sorprendió una que era muy bonita, era roja con lunares



blancos, y dijo, estas para mí, se las llevaré a mi mamá para que las cocine, con sus manitas se puso a cogerlas.

Entonces, apareció un anciano que estaba por el bosque, y con cara de susto y muy enfadado la grito, ¿niña, no toques esas setas, no sabes que son venenosas y puedes morir?

La niña muy asustada le dio las gracias por avisarla, vio que en su reloj eran la 13,50, cogió su caballo, y se fue para casa a contárselo a su mamá.

Moraleja, (nunca toques, ni comas cosa del campo que no conozcas)

## HATSHEPSUT

**“Ahora mi corazón se inquieta al pensar en qué dirá la gente que vea mis monumentos en años venideros y que hablará de lo que he hecho”**

Hatshepsut, fue una reina-faraón de la dinastía XVIII de Egipto, quinta gobernante de dicha dinastía, reinó de 1513-1490 a. c. Gobernó con el nombre de Maatkara Hatshepsut, y llegó a ser la mujer que más tiempo estuvo en el trono de las "Dos Tierras".

El padre de Hatshepsut, Tutmosis I, quien para poder legitimar su inminente acceso al trono se había casado con la princesa Ahmose, portadora de la sangre real, murió joven después de 13 años de ostentar su cargo y después de haber realizado unas campañas militares que llevaron a Egipto a su máximo esplendor extendiendo sus fronteras hasta el Éufrates.

Hatshepsut portadora de la sangre real fue casada con un hermanastro, hijo de su padre con una concubina, el que sería Tutmosis II. Este faraón de salud quebradiza murió a los tres años dejando a Neferu-ra hija de Hatshepsut y otro hijo, con otra mujer. Dado que Tutmosis III era demasiado pequeño para gobernar, la gran esposa real asumió la regencia y pospuso indefinidamente el matrimonio entre el nuevo rey y su hija, la princesa real Neferura, única persona que podría legitimar el ascenso al poder absoluto a Tutmosis III.

La situación no era rara, hubo muchos casos de regencia a lo largo de la historia egipcia, aunque nunca de una mujer que no fuera madre del rey.

Para hacerse faraón usó el valioso obsequio de la casta sacerdotal a la reina la célebre *Teogamia*. En la Teogamia, Hatshepsut declara al pueblo egipcio que su verdadero padre no es Tutmosis I, sino el propio dios Amón, que con su sabia previsión visitó una noche a la gran esposa real Ahmose y la permitió concebir a la mujer que estaba sentada ahora en el trono de las Dos Tierras. Hatshepsut se declaraba por ende primogénita de Amón, y su sustituta y fiel delegada en la tierra, con lo que su figura se trocaba en completamente sagrada



*Fue la primera mujer que se hizo esculpir en forma de efigie. Decide representarse de forma masculina, con el tocado nemes (de rayas), el ureus (serpiente encima de la cabeza) y la perilla característica de los faraones.*

Cuando se vio lo suficientemente fuerte, la hasta entonces gran esposa real y esposa del dios, Hatshepsut, en presencia del faraón Tutmosis III, se autoproclamó también faraón de las Dos Tierras y primogénita de Amón, con el beneplácito de los sacerdotes, encabezados por Hapuseneb. **Hatshepsut se había convertido en la tercera reina-faraón** conocida en la historia egipcia.

Hahtsepsut asumió todos los atributos masculinos de su cargo excepto el título de "Todo poderoso" haciéndose representar a partir de entonces como un hombre (solo los hombres podían ser faraón) y tocándose de barba postiza, faldellín, tocado de nemes y ureus (serpiente encima de la cabeza). Si nos atenemos a los monumentos, hay cientos de datos, de relieves, de estatuas, donde ella está a la par que el futuro Thutmosis III,

trabajando con él, haciendo rituales en los templos, con mucha actividad, y no hay nada de cierto en que lo tuviera apartado de la corte, aunque hubo un clarísimo predominio de la primera sobre el segundo. Tal era el carisma y la personalidad de esta mujer.

## Campañas militares

Ha pasado a la historia como una gobernante pacífica y que prefirió gastar parte de su tesoro en construir templos en vez de conquistar territorios, pero lo cierto es que hubo al menos seis campañas durante sus 22 años de reinado. Hay que destacar que la mayoría de estas no pasaron de ser meras escaramuzas o actividades disuasorias cuya única finalidad era disuadir a los siempre belicosos pueblos fronterizos de atacar a las Dos Tierras.

## Actividad constructora

Hatshepsut dedicó la mayor parte de su reinado a embellecer el país y a restaurar los templos, con el beneplácito de sus aliados los sacerdotes. Egipto había sufrido hacía dos generaciones la última de sus guerras, cuando el abuelo de la reina, el rey Ahmose, expulsó a los hicsos, un pueblo semita que había conseguido dominar el país durante cien años. Como habían hecho sus antecesores, Hatshepsut invirtió mucho en borrar todos los daños ocasionados por la guerra de liberación que había elevado a su dinastía a lo más alto.

**Es el faraón que más construyó**, solo la superó años más tarde Ramses II. Sin embargo, el centro de acción principal de la reina fue su ciudad, la pujante **Tebas**. Se implicó en el recinto de las barcas sagradas de Luxor, edificó la llamada Capilla Roja del enorme templo de Amón en Karnak y, de las canteras de Asuan, mandó hacer los obeliscos más grandes que se habían erigido en Egipto hasta entonces, y los llevó a Karnak decorados con electrum, aleación de oro y plata.



La obra más importante fue su templo funerario; **Derir el Bahari** construido con su arquitecto Senenmut, es la construcción más visitada en Egipto. Este santuario es el primer templo que reúne casi todas las características de los mal llamados «templos funerarios»; contenía una sala destinada a albergar la **barca de Amón**; una **capilla dedicada al culto del rey constructor** del templo, en este caso Hatshepsut; **otra dedicada al culto de los antepasados**, aquí concretamente Tutmosis I; **una capilla dedicada a Hathor** y un **patio abierto con un altar para el culto al sol**. Además, el templo de la reina también albergaba **una capilla dedicada al dios chacal Anubis**.

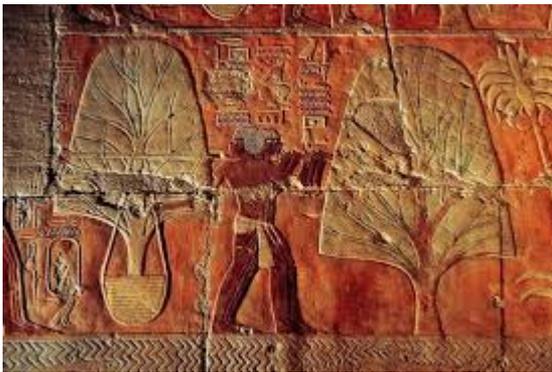
Los soportales de las terrazas y las estancias interiores del templo estaban decorados con relieves de gran belleza. Entre ellos destacan los que relatan el transporte de los obeliscos de Assuán a Tebas, los de la expedición a Punt, o los que representan la «fiesta de Opet» y la «fiesta del valle».

Uno de los misterios en dicho templo radica en un sector sellado como una caja en la pared en que se puede observar por un lado a Hatshepsut en actitud amorosa y a Senenmut en la otra cara, como

receptor de la pose amatoria de la reina, lo que deduce un íntimo vínculo (prohibido por su linaje) entre el arquitecto y la reina-faraón.

## El viaje a Punt

Otro hecho relevante del reinado de Hatshepsut fue la doble misión a Punt, el país legendario de donde procedían los mejores árboles de incienso y mirra que probablemente estaba en una región de la actual Somalia. En este año octavo, existe un oráculo en el que el propio Amón de Tebas ordena a su hija carnal Hatshepsut que se recuperen las rutas que traían el incienso a Egipto, que habían sido abiertas durante el Imperio Medio y que se habían perdido. La expedición fue tanto por tierra como por mar, y durante ella no solo se dedicó la delegación egipcia a comerciar, sino que también hizo un minucioso estudio de la fauna y la flora de Punt, así como de la organización política y social del lugar.



Tuvo que ser tan importante esta acción para la posición de Hatshepsut, que no dudó en decorar gran parte de las paredes del Deir el Bahari Dyeser-Dyeseru (maravilla de las maravillas) con escenas de aquel mágico periplo por el que sería recordada durante mucho tiempo por la población llana. No solo fue un éxito al conseguir importar la preciosa mirra a Egipto, sino que trajo extrañas especies animales antes nunca vistas y generosos cargamentos de oro, marfil, ébano y otras maderas preciosas que enriquecieron considerablemente las arcas reales y las de los templos. En los trabajos realizados en la actualidad se encontró un tocón de uno de esos árboles de mirra.

Aun así, es extraño que Hatshepsut pusiera tanto empeño en promocionar el viaje a Punt, un país que se conocía ya desde la época de las pirámides, y solo puede explicarse como una parte más de la intensa propaganda que distribuyó por el Dyeser-Dyeseru y por otros lugares del país con el único fin de legitimar su posición. Sin lugar a duda, en aquel momento de su reinado, con la inauguración de su hermoso templo y el regreso de los viajeros del Punt, Hatshepsut había llegado al cenit de su gobierno.



## Muerte, hallazgo de su momia

Al parecer, la ambición de Hatshepsut era aún más grande y no estaba satisfecha con ser ella sola "faraón", sino que se proponía inaugurar una auténtica dinastía femenina de reyes, y por esa razón declaró "Heredera" a su amada hija Neferura pero en el 16º año de su reinado murieron sus colaboradores Senenmut y Hapuseneb y al año siguiente su hija Neferura por lo que ella fue delegando y Tutmosis III tomo las riendas.

En el 2005 Zahi Hawass, director del Egyptian Mummy Project y secretario general del Consejo Supremo de Antigüedades y su equipo, se enfocaron en una momia llamada **KV60a**, descubierta más de un siglo antes. En ningún momento se creyó que esta momia era tan importante como para retirarla del suelo de una tumba menor en el Valle de los Reyes ya que se encontró sin un ataúd y sin los tesoros que distinguían a los faraones, aunque sí tenía un brazo doblado a la manera de los faraones, descubriéndose muchos años más tarde que era la momia de la reina faraón. **Fue identificada en 2007**, gracias a una tomografía computarizada de un solo diente en una caja con el nombre de Hatshepsut coincidente con un alvéolo de la mandíbula.

La momia fue escaneada y se encontró que murió entre los 40 y 50 años que había padecido en vida de osteoporosis y un cáncer maligno en la zona del abdomen que le pasó al hueso de la cadera; además había contraído un absceso séptico en su cavidad bucal que bien pudo provocar un shock septicémico como causa más probable de su muerte, se había quedado calva, sufría de diabetes, usaba esmalte de uñas negro y rojo y le gustaba el perfume. Según estas últimas investigaciones, su muerte estuvo precedida de largos meses de intensos dolores y fiebres.

**Según Zahi Hawass, este hallazgo es el más importante después del descubrimiento de la tumba de Tutankamón**

## Destrucción de su obra

El nombre de Hatshepsut y el de su fiel colaborador Senenmut fueron borrados sistemáticamente de los anales y edificios egipcios siendo víctimas de una "[damnatio memoriae](#)". Durante mucho tiempo se creyó que Tutmosis III había sido quien ordenó el virtual "olvido" de esta enérgica reina, pero cada vez más egiptólogos apoyan la teoría que su nombre fue borrado por cuestiones más bien de conveniencia que de venganza. Existía en Egipto un conjunto de familias identificadas con Hatshepsut, *su familia* antes de desposarse con Tutmosis II. Al morir la reina, **Tutmosis III** pudo haber borrado el nombre de su madrastra a fin de legitimar su ascendencia al trono, como heredero real de Tutmosis II, y así frenar las pretensiones de la poderosa familia de Hatshepsut.



*Los ureus de las estatuas de Hatshepsut del templo Deir el Bahari fueron quitados de su frente*

Esta postura está adquiriendo cada vez más fuerza, por las evidencias arqueológicas encontradas en Deir el-Bahari. Si hubiera habido una venganza, su legado artístico y arqueológico hubiera sido borrado de Egipto. Sin embargo, la reina fue hallada en un excelente estado de conservación con parte de sus ajuares funerarios.

*Teresa, HISTORIA*

## ¡ESTAMOS EN EUROPA!



Si ha habido algo para el CEPA que ha influido este año, ha sido, sin duda, que nos hemos convertido en un Centro Europeo.



Puede ser que, para el alumnado, de momento no se haya notado mucho... si exceptuamos la guerra que os hemos dado en los dos últimos trimestres del curso con todos los códigos QR que hemos tenido que leer con nuestros móviles y con todas las actividades que hemos realizado.

Se hizo un concurso de creación de logo europeo en el que, finalmente, elegimos el que nos representa y que podemos ver recogido en las chapas que repartimos al final del curso. La persona que lo elaboró nos lo explicaba así:

**"En el logo he querido representar los tres colores que forman nuestra tierra: El rojo del Sol, el verde de nuestras montañas y montes y el azul de nuestros ríos y pantanos. Encima, las estrellas hacen un guiño a la bandera europea y nos rodean porque estamos en Europa".**

Así, hemos podido conocer el pueblo con el nombre más largo de toda Europa, las banderas o las comidas típicas de distintos países... ¡si incluso hemos aprendido a tocar el Himno de la UE!



Parte del profesorado hemos ido a cursos de formación organizados por la academia "Europass Academy", la cual tiene sedes en diferentes países europeos.

El primero, que se realizó en Florencia, fue “How to build your own App”. El interés en este tema reside, en primer lugar, porque uno de los objetivos del proyecto Erasmus es desarrollar la competencia digital del profesorado, y en este caso, la profesora en cuestión estaba interesada en saber el funcionamiento y ejecución de una aplicación. Allí han utilizado la herramienta online que el MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) ha desarrollado para abrir al público la elaboración de aplicaciones destinadas al sistema operativo Android.



A lo largo de la semana, se han realizado varios proyectos de diferente complejidad, como el típico cambio de pantalla utilizando simplemente dos botones o el más difícil Mastermind, pero simplificado.

Sin embargo, la experiencia no sólo radica en aprender cómo utilizar el citado entorno digital, sino el establecer nuevas relaciones con otros colegios e instituciones académicas e intercambiar nuevas experiencias, así como disfrutar del potencial cultural de la que se considera una de las más bonitas ciudades italianas.

En el momento de finalizar esta revista, la segunda movilidad no había concluido. Se trató de un curso realizado por la misma empresa, esta vez en Dublín, sobre Mindfulness. En el curso, donde acudieron docentes de distintas partes de la geografía europea, se pudo conocer la importancia de la citada técnica y cómo utilizar distintas metodologías en el aula a la hora de aprender a relajarnos y hacernos conscientes de la realidad que nos rodea en todo momento.

“Aprender a manejar el estrés es necesario, porque es imposible suprimirlo de nuestras vidas” es una máxima que nos hemos traído de un curso impartido completamente en Inglés y que ha sido muy enriquecedor para nosotros.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



## ENGLISH CORNER

### Wordsearch about holidays

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

GATE  
 PASSENGERS  
 PASSPORT  
 BEACH  
 FLIGHTNUMBER  
 DELAYED  
 POSTCARD  
 BOILING  
 SIGHTSEEING  
 HOTEL  
 PICNIC

### Decode the dialogue in a restaurant

Instructions: each letter in the phrase has been replaced with a random number.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
		9								26	6		5		23				2			22		12	

- W L Y L K T N W ?  
 - 22 24 13 6 8 12 24 13 6 18 26 1 2 24 24 15 8 1 15 5 24 22  
 - Y , L K T C C K N  
 - 12 1 14 18 8 6 18 26 1 2 16 1 9 16 18 9 26 1 5  
 L N T P P L P  
 - 14 4 6 4 8 4 5 8 2 16 1 4 23 23 6 1 23 18 1



## ENTREVISTA A ROCIO RUEDA, ESCRITORA

- **Como escritora, suponemos que eres una aficionada a los libros y que este amor se fraguó en tu infancia, pero... ¿Leías mucho cuando eras pequeña?**

Sí, siempre he sido una lectora empedernida y recuerdo pasar muchas horas en la biblioteca de Saldaña escogiendo nuevos libros (de hecho, desde que comencé a leer, con cinco o seis años, hay muy pocos días de mi vida en los que no haya leído) También recuerdo que en mi infancia y adolescencia siempre tenía un libro bajo el brazo 😊 y aprovechaba cualquier momento libre para dedicarlo a la lectura.

- **¿Recuerdas algún libro que te gustase especialmente?**

Me gustaban mucho las novelas de aventuras como *Los Tres Mosqueteros*, *El Conde de Montecristo*, *La Isla del Tesoro*, *El Libro de la Selva* o los libros de Julio Verne. Pero también la novela policiaca o de misterio como *Las Aventuras de Sherlock Holmes* o las historias de Agatha Christie. También recuerdo con especial cariño libros como *La historia Interminable* o un clásico de la literatura fantástica como *El señor de los Anillos*.

- **¿Recuerdas la primera vez que te sentiste orgullosa de algo que escribiste? ¿Qué fue? Una redacción para el cole, algún cuento...**

Pues curiosamente no soy una escritora vocacional ya que es una afición que he descubierto recientemente (llevo escribiendo desde hace dieciséis o diecisiete años) Cuando estaba en el colegio o en el instituto no recuerdo haber sentido interés por crear historias. Estoy convencida de que lo que me ha convertido en escritora es mi amor por los libros. Creo que disfrutaba tanto leyendo que un día decidí coger papel y boli y ver si era capaz de crear libros como los que me gustaba leer.

- **¿Cuándo te diste cuenta de que disfrutabas escribiendo?**

Si tuviera que explicar cómo he acabado siendo escritora, creo que es porque esta actividad me permite unir dos de mis grandes pasiones: el amor por la lectura y los libros, y mi interés por el pasado. Aunque trabajo de fisioterapeuta, me encanta la historia (siempre dudé entre estudiar una carrera relacionada con la salud-cosa que hice-, o escoger otra como historia, arqueología o algo parecido) De ahí que siempre tuviera la intención de estudiar historia mientras trabajaba de fisio. Como no he podido hacerlo, he usado mis novelas para aprender más sobre el pasado ya que el proceso de documentación me obliga a buscar datos sobre la época en la que ambiento mis novelas. Por eso disfruto por igual del hecho de crear las tramas como del momento previo de documentarme.

- **Somos conscientes de que has publicado multitud de títulos ¿De cuál te sientes más orgullosa?**

Es muy difícil tener que escoger un título en concreto porque cada uno de mis libros me ha aportado algo diferente. Pero tengo que reconocer que *El escarabajo de Horus* fue el primero que me publicaron por lo que siempre será especial para mí. De mismo modo, *El corazón y la Espada* está ambientado en el castillo de mi querida Saldaña al igual que *El enigma da Vinci* trata sobre mi personaje histórico favorito.

- **¿Crees que ha cambiado tu estilo de escritura desde tu primera publicación hasta ahora?**

Yo creo que sí. Cuando comencé a escribir, no sabía muy bien cómo debía hacerlo por lo que me tocó ser un poco autodidacta y arreglármelas para estructurar la novela, crear los personajes, imaginar los diálogos... Todo era

nuevo para mí por lo que me costó plasmar en palabras las ideas que tenía en la cabeza. Después de todos estos años, escribo con mucha más facilidad (aunque es un proceso en el que estás en continuo aprendizaje. Como grabó Goya en uno de sus últimos libros de notas cuando tenía ochenta años: "Aún estoy aprendiendo")

- **¿Es posible que algunos personajes sean más fáciles de representar que otros?**

Para mí los más sencillos son los protagonistas (siempre tengo claro cómo son y todo lo que les sucede) Los que más me cuesta representar son los personajes secundarios del mismo modo que a veces me cuesta imaginar la trama para que su destino se entrelace con el de los protagonistas.

- **Cómo es la elección del título de la obra. Es algo que aparece sin más o te cuesta mucho encontrarlo.**

En cada libro el proceso ha sido diferente. Hay algunos como *El escarabajo de Horus*, *El secreto del Cesar* o *El enigma da Vinci* que pensé primero en el título antes de escribir la novela. Pero en otros ha sido una elección un poco arbitraria (*Misterio en el Camino*, *La escuela de Atenas* o *El Brazalete Mágico*) También hay algún título que me costado escoger como *Viva la Revolución* o *la Boca del Infierno*.

- **En cuanto al proceso de publicación de un libro, nos gustaría saber cuáles son los pasos a seguir: para poder publicar el libro ya tiene que estar escrito o tienes una idea de en qué va a consistir el libro y es esa idea la que llevas a la editorial.**

Cada editorial sigue un proceso diferente pero lo normal es que ya tengas un libro escrito y se lo entregues para que lo valoren. Hay editoriales que quieren el texto completo y otras que

prefieran que les remitas un resumen y si la idea les parece interesante, te piden el manuscrito completo. Otras veces son las editoriales las que te plantean una determinada época donde ambientar la novela o un suceso concreto sobre el que escribir.

- **¿Fue muy difícil que alguna editorial confiase en tu proyecto?**

Tuve la suerte de que la editorial Planeta estaba buscando un libro sobre Egipto y de ahí que se interesaran por el *Escarabajo de Horus*. Pero antes de que eso sucediera, fue rechazado por otras editoriales. Por eso creo que es importante ser perseverante y no venirse abajo con las primeras negativas. Yo creo que siempre

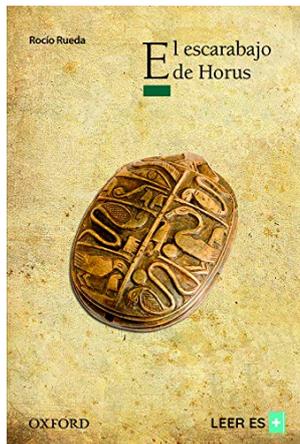
hay que luchar por lo que se quiere y no tirar la toalla (si yo lo hubiera hecho, hoy no tendría once novelas publicadas)

- **¿Sabrías cuántas personas hay detrás de la publicación de un libro? Desde el proceso de creación (que atañe al autor/a) pasando por la edición, imprenta...**

Pues no estoy segura. En cada uno de mis libros he trabajado con un editor que suele aconsejarte sobre la novela (sugiriéndote que añades alguna explicación si cree que hay alguna parte de la trama que no queda clara o cosas así) Supongo que también haya alguna persona que se encargue de repasar el texto buscando posibles faltas de ortografía y si incluye dibujos, un ilustrador (de todos mis libros, *La escuela de Atenas*, es el único que tiene ilustraciones)

- **De tu vida personal, nos gustaría conocer si has estado alguna vez en alguno de los lugares que retratas, como Egipto o Grecia.**

No, aunque tengo pendiente visitar esos dos países (es curioso, pero la mayor parte de mis



novelas se ambientan en lugares que no he visitado)

- **¿Hay algún escritor que haya influido en tu escritura? Puede haber sido por el estilo, por la temática...**

No tengo un escritor referente. Pero si tengo en cuenta quienes fueron los escritores que con sus apasionantes historias despertaron mi amor por la lectura escogería a Alejandro Dumas, Julio Verne, Arthur Conan Doyle o Agatha Christie en mi infancia. Y en los últimos años, añadiría a Matilde Asensi o Julia Navarro.

- **Si tuvieses que recomendarnos un libro de algún escritor o escritora a quien admires... ¿cuál sería?**

Suelen hacerme a menudo esta pregunta y me pasa como en la anterior pregunta (siempre me cuesta escoger un título, sobre todo desde que soy escritora porque soy consciente de lo que cuesta crear una trama y hacer que tenga sentido a lo largo de toda la novela) Por eso me parece increíble lo que hizo Tolkien con el *Señor de los Anillos* en los que hay tantos personajes y tantas historias diferentes relacionadas entre sí. Del mismo modo, me asombra que Agatha Christie fuera capaz de crear tantos libros de misterio y que siempre consiguiera sorprender al lector.

- **¿Cuál es el último libro que te has comprado?**

*El Libro Negro de las Horas*, de Eva García Sáenz de Urturi (pertenece a una saga policiaca de un inspector de policía de Vitoria)



- **Tus novelas, estás destinadas a un público juvenil y adulto ¿has pensado dar el salto digital a plataformas de audiolibros?**

Por el momento no lo he pensado, pero me parece una opción muy interesante.

- **¿En la actualidad estas trabajando en una nueva historia? Si es así, ¿podrías adelantarnos algo? ¿La época o alguna ambientación de la trama?**

Sí, estoy acabando una novela sobre la guerra de la independencia contra los franceses en los que acercaré al lector a todo lo que se vivió aquel dos de mayo y a personajes tan importantes de nuestra historia como Goya o el Empecinado.

- **No sabemos muy bien si además de una gran escritora eres una gran fisioterapeuta o a la inversa. Lo que queda claro es que hay al menos dos campos en los que destacas. ¿Con cuál disfrutas más?**

Pues la verdad es que no sería capaz de elegir uno de los dos porque cada uno de ellos me aporta algo diferente (lo que sí que me gustaría es poder equilibrar el tiempo que dedico a ambos ya que, por el momento, la fisioterapia absorbe casi todo mi tiempo) Yo creo que lo bueno es que son dos campos totalmente diferentes por lo que uno me sirve para evadirme del otro (me encanta llegar a casa después de haber estado tratando pacientes todo el día y olvidarme por completo de la fisioterapia para viajar al pasado e imaginar las tramas de mis libros).

*¡¡¡Un abrazo para todos y gracias de nuevo por interesaros por mis novelas!!!*

## AULA MENTOR



Aula Mentor es un programa de formación online no reglada, flexible y con tutorización personalizada, **dirigido a personas adultas mayores de 18 años**, con un extenso catálogo de cursos con los que ampliar sus competencias personales y profesionales. La iniciativa está promovida por el **Ministerio de Educación y Formación Profesional** en colaboración con otras instituciones públicas y privadas tanto nacionales como internacionales.

### ¿Cómo me puedo matricular en estos cursos?



- **Elige tu curso:** accede a nuestro menú de [Cursos](#), donde encontrarás más de 170 clasificados por áreas formativas contacta con nosotros para resolver cualquier duda o dificultad.
- **Matricúlate:** consulta con el administrador el funcionamiento del curso. A nivel general la información relacionada con este aspecto la podrás encontrar en el menú [Matrícula](#) de nuestra web.
- **Coste de los cursos:** actualmente el precio del curso es de 24€ mensuales, siendo la matrícula inicial de **dos meses** (salvo en los cursos con certificación de 30 horas cuya matrícula inicial es de un mes). Posteriormente podrás proseguir el curso destinando más tiempo mediante recargas mensuales de 24€.
- **Duración de los cursos:** los cursos se realizan a distancia, teniendo un tiempo de duración flexible dependiendo de lo que dedique cada estudiante al mismo.
  - **Examen y validez oficial:** tras superar el examen presencial, se obtiene un certificado de aprovechamiento emitido por el **Ministerio de Educación y Formación Profesional**.

# Centro de Educación de Adultos "Villa de Guardo"



- **Conocimientos básicos**  
(repasa lo aprendido, recuerda lo olvidado)
- **Preparación pruebas libres**  
Graduado en ESO y Ciclos de  
Grado Medio
- **Historia y patrimonio**  
(patrimonio de CyL y Palencia)
- **Inglés**  
(iniciación, elemental e intermedio)
- **Informática y uso de móvil**  
(Office, correo electrónico y aplicaciones)
- **Hábitos de vida saludables**  
(bienestar físico, social y emocional)
- **Taller de memoria y  
activación  
de la inteligencia**

 **CURSOS ONLINE  
AULA MENTOR**

MATRÍCULA ABIERTA TODO EL AÑO

Certificación oficial  
Certificación baremo para profesorado

**¡VEN E INFÓRMATE!**



## CEPA "Villa de Guardo"

CALLE EL SESTIL, S/N, C.P. 34880  
GUARDO (PALENCIA)  
TELÉFONO: 979 85 07 47

### Aula de Saldaña

CALLE COCHERA, 2, C.P. 34100  
SALDAÑA (PALENCIA)

 34003646@educa.jcyl.es  
 @CEPA\_villa\_de\_Guardo  
 @CepaVilla  
 CEPA Villa de Guardo



**MATRÍCULA ABIERTA**

**FORMACION  
GRATUITA**