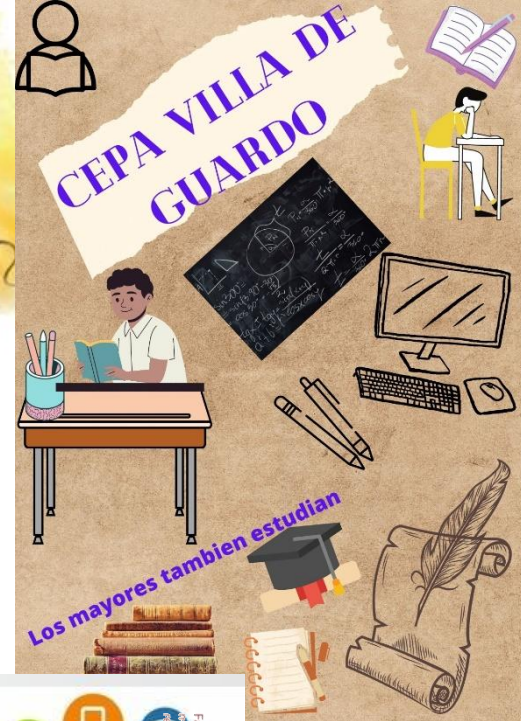


PUPITRE SIN EDAD

CURSO 22/23
VEN Y APRENDE



INFORMÁTICA
Nunca es tarde para aprender



CEPA GUARDO
REMEMORANDO EL COLEGIO DE LOS AÑOS 50 Y MAS



Erasmus+ Y Aula de Saldaña
EXCURSIÓN

Museo de la Ciencia
Comida en Rte. La Parrilla de Castilla
Visita guiada por la ciudad
 Paseo en el barco La Leyenda del Pisuerga.



Curso 2022/23



CEPA Villa de Guardo
Saldaña (Casa de Piedad) 10 Mayo 12:30
Guarda 21 abril 11:30
TODOS SOMOS IGUALES
CHARLA SOBRE IGUALDAD Y PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CHARLA COLOQUIO
Impartida por la Guardia Civil

- Para prevenir los TIPOS y robos
- Seguridad en el hogar y en la calle
- Juegos y adicciones



PUPITRE SIN EDAD

REVISTA DEL CEPA "Villa de Guardo"

Redacción:

Alfayate Mayo, Christian
Bravo Romo, Teresa
Carro Martínez, M^a Isabel
Gutiérrez Romero, Elena
Juan Pérez, Raquel

Portada: Alumnado de C. Digital Guardo y Saldaña

Maquetación: Alfayate Mayo, Christian

Impresión: Artes Gráficas Guardo

Dep. Legal: DL P 142 - 2022

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

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:

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| SALUDO ----- | 1 | Patrimonio en Guardo----- | 20 |
| NUESTRAS CLASES ----- | 2 | Patrimonio inmaterial ----- | 21 |
| SOMOS DIGITALES ----- | 4 | NUESTRO ALUMNADO ESCRIBE ----- | 23 |
| Cuentos con inteligencia... ----- | 4 | Pequeña historia de refranes ----- | 23 |
| Lo digital... ¿es importante? ----- | 8 | Un recuerdo a la mina ----- | 23 |
| HISTORIA ----- | 12 | La sociedad andalusí en la época del califato ----- | 24 |
| PATRIMONIO ----- | 13 | La leyenda de la Virgen del Valle de Saldaña-- | 29 |
| S. Salvador de Cantamuda ----- | 14 | PREPARACIÓN PRUEBAS LIBRES ----- | 32 |
| S. Juan Bautista de Moarves de Ojeda ----- | 14 | HÁBITOS SALUDABLES ----- | 33 |
| Monasterio Cluniacense de S. Salvador ----- | 16 | ENGLISH CORNER ----- | 35 |
| La Benina de Valcobero ----- | 17 | ENTREVISTA: NUESTRA ESCUELA HOY ----- | 37 |
| Iglesia de S. Juan Ev. en Oteros de Boedo ----- | 18 | ESTAMOS EN EUROPA ----- | 42 |
| Ermita de Sta. Cecilia de Vallespinoso ----- | 19 | AULA MENTOR ----- | 45 |

SALUDA DESDE EL CEPA

¡Muy buenas! Me estreno como directora este año y, además, me toca escribir la entrada a la revista... ¡Menuda responsabilidad!

Este proyecto ha sido todo un reto tanto para mí, como para todo el profesorado. No sólo hemos tenido que lidiar con los cambios que ha supuesto el tener un ERASMUS funcionando, si no que nos hemos embarcado en otro y el año que viene habrá alguna que otra sorpresa.

Este año creemos que no haya queja con las salidas que ha habido: Astorga, León, Orbaneja, Valladolid... ¡Si hasta hicimos la comida de Navidad en Saldaña! Jeje...

Además, hemos retomado los viajes al extranjero. Este año hemos visitado el vecino Portugal, de norte a sur y como siempre, no defrauda.

También hemos tenido varias charlas que han tratado de dar un plus a las actividades que realizamos desde el CEPA: charla de la guardia civil sobre seguridad en la calle y hogar, otra sobre los riesgos de internet, igualdad...

La educación, en cualquiera de los ámbitos, es lo nuestro y estamos encantados de seguir favoreciéndola

en todo lo que podamos y tocando todos los ámbitos que sea posible.

Por supuesto, también hemos asistido a un montón de actividades organizadas en el Auditorio. Nos queda pendiente alguna que otra, pero nuestra idea sigue siendo la misma: abrir el CEPA a nuestra ciudad y participar activamente en muchas de las actividades que se realizan desde otras asociaciones y entidades. Es nuestra manera (ya que estamos un poco alejados del centro) de acercarnos un poquito.

Además, este año hemos comenzado con un pequeño grupo de Aquagym, que junto con el taller de Hábitos de vida saludable, se suma a favorecer el bienestar propio.

También hemos formado un par de nuevos grupos; uno de ellos, el de Patrimonio, es una extensión del grupo de Historia. En Saldaña se ha complementado lo existente y se ha comenzado a impartir también Competencia Digital.

Y ha habido otro grupo que se lo ha pasado en grande: El de teatro. ¡Nunca se habían oído tantos aplausos en el CEPA!

Nos vemos el año que viene.

NUESTRAS CLASES

Este curso hemos realizado un montón de actividades, salidas, visitas... casi parece que hemos recuperado el tiempo en el que no hemos podido hacerlo y las hemos juntado todas. ¡De hecho, desde el profesorado nos estamos planteando montar una agencia de viajes!

Pero eso lo desarrollaremos más tarde. Nuestra actividad se centra en educar y enseñar.

Uno de los puntos débiles de este Centro son las clases de Educación secundaria. Seguimos viendo como mayoritariamente, un año más, el alumnado prefiere tener un título precario para obtener un trabajo precario y mal pagado en lugar de esforzarse por obtener un título. También es cierto que tenemos alumnos motivados que lo dejaron y, al pasar el tiempo, han vuelto a retomarlos. ¡Mucho ánimo! ¡No cejéis en vuestro empeño!

El resto de los grupos han trabajado de lo lindo. Por eso hemos visto las clases llenas muchas veces y eso es algo que nos hace sentirnos genial.

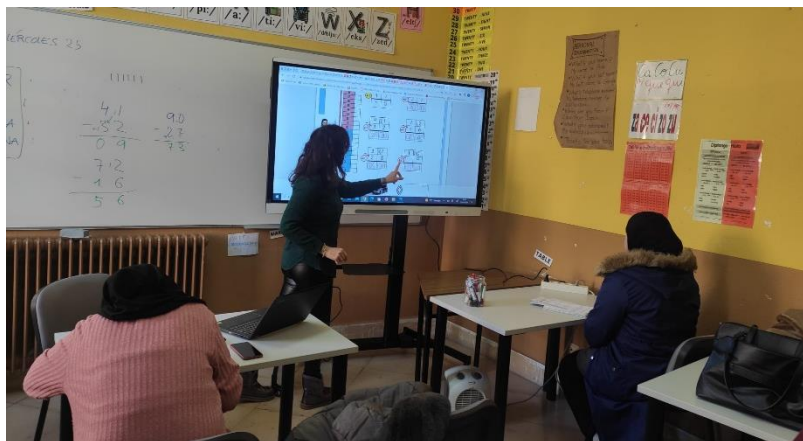


Uno de los grupos de Competencia Digital

En las clases de Competencia Digital nos hemos tenido que poner a punto con el uso del móvil y todas las aplicaciones que tiene. Hemos hablado de timos, de seguridad, de creación de contenidos, vídeos, presentaciones... ¡hasta cuentos! Algunas veces se nos había olvidado "afilarse" bien el dedo, pero con constancia lo hemos arreglado.

También hemos trabajado con el ordenador y hemos aprendido a comunicarlo con el teléfono para poder presumir de nuestros trabajos fuera del Cole.

Hemos tenido charlas de distintos tipos... ¡si hasta vino la Guardia Civil!



Tampoco podemos olvidarnos de aquellas personas que acuden a nuestro Centro a aprender español. En este caso, hablamos de la comunidad de marroquíes que hay en Saldaña, aunque este año se les ha añadido alguna persona proveniente de otros lugares del mundo, como tuvimos el año pasado a las dos ucranianas.

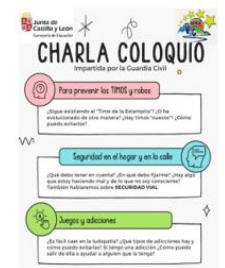
En los talleres de estimulación cognitiva hemos trabajado ejercicios fáciles y complejos. Hemos recordado normas ortográficas, matemáticas... ¡y resuelto enigmas! Alguno se nos ha resistido... ¡incluso a los profes! Pero al final, lo que importa es tener la mente activa y trabajarla todo lo que podamos.

Y hemos vuelto a celebrar la comida navideña. Nos divertimos mucho y algunos hasta se pusieron a cantar y sacaron dinero para dejar de propina a los camareros.

También hemos asistido a un montón de actividades coordinadas por AMGú y nos lo hemos pasado como chiguitos.



Excursiones y salidas culturales también hemos hecho unas cuantas. Astorga, León, Orbaneja del Castillo, Valladolid, Portugal..., las que hemos realizado con el proyecto ERASMUS... ¡y las que nos quedan!



¡¡¡NOS VEMOS EL CURSO QUE VIENE!!!

SOMOS DIGITALES

Hemos tenido un poco de todo... pero sobre todo, ¡hemos tenido dudas! Una de las actividades que hemos hecho ha sido realizar un cuento e ilustrarlo con una imagen generada por inteligencia artificial ¡ahí es nada! Os dejamos los resultados:



UNA ADIVINA QUE NO ERA ADIVINA

No para de toser porque tenía catarro

En una cabaña un pastor criaba gallinas y le hizo un caldo para el catarro

Antonio Fdez.

UN MAGO MUERDE A UNA NIÑA EN UNA LAMPARA MÁGICA

En un bosque espeso a la orilla de un río caudaloso en una cabaña hecha de troncos y ramas, vivía un viejo mago experto en conjuros y pocimas.



Un día caminando por el bosque vio unas zarzas que tenían unas moras de un negro brillante, que se veían deliciosas.

En una cesta que sacó de la nada con una varita mágica comenzó a recogerlas. Al otro lado de la zarza había una niña atraída por tan succulento manjar, que también estaba recojiéndolas para llevar a su madre una cesta para hacer una tarta de moras.

El mago cuando vio a la niña que estaba quitándole las moras su reacción fue morder a la niña algo raro y sorprendente en él. Él lo veía como en otra dimensión, muy lejano, todo ello se veía dentro de una jarra o vasija que parecía ser mágica por el resplandor que producía.

Oyo unos golpes en la puerta de la cabaña y se despertó, vaya sueño más extraño, pensó.

Alfonso F

El sueño

EN UN CONVENTO HABÍA UNA MONJA QUE SALÍA TODOS LOS DÍAS DE PASEO POR EL CAMPO.

Terminaba tan cansada que cuando llegaba al convento iba a la iglesia y se dormía unas cuantas horas.

Un día, se la apareció un genio en sueños que la metió en una lámpara mágica.

Lo pasó tan mal que nunca se volvió a dormir.

Marisol M



EL MIMO ACATARRADO

UN MIMO, ACTUANDO EN UNA FIESTA INFANTIL DE UNOS 20 NIÑOS EN LOS QUE HABIA 20 GLOBOS COLGADOS DE UNA CINTA DESDE EL TECHO.

NO PARA DE TOSER, CONTAGIA SU TOS A UNOS CUANTOS NIÑOS. CON TANTO AIRE, LOS GLOBOS VUELAN Y VUELAN POR LA SALA.

HABIA UNA LAMPARA MAGICA ESCONDIDA EN UN RINCON.

COMO EL DUENDE ERA MUY TRAVIESO, COGIO TODOS LOS GLOBOS Y LOS METIO EN SU LAMPARA.

A CAMBIO SACO MILES DE PAPELITOS DE COLORES, DEL SUSTO A TODOS SE LES QUITO LA TOS.

Laude



EL MIMO y la serpiente

Un mimo, ve una serpiente en una cabaña



El mimo iba por un bosque y encontró una cabaña, en la cual había una serpiente, el mimo se sorprendió mucho e intento convencer a la serpiente para que no le picara, o le asfixiara con su corpachón. Al principio la serpiente estaba reacia hacer alguna de las dos cosas. Por fin se



compadeció del mimo y le perdonó la vida. Se hicieron amigos y vivieron felices

Antonio Albur



El mimo acatarrado

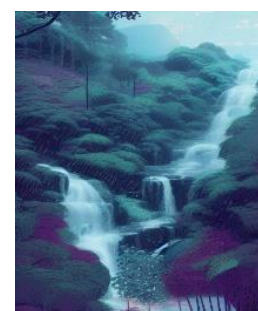
Un mimo salió de fiesta una noche de invierno que hacía mucho frio y pilló un catarro y no paraba de toser y tuvo que ir a una cafetería a tomar un caldo para recuperarse.

Miguel

EL MIMO MIMOSO

UN MIMO VE A UNA SERPIENTE. INTENTA ASUSTARLA Y SE PONE A BAILAR CON SUS MOVIMIENTOS DE MANOS PARA QUE SE VAYA, ELLA LE MIRA CON OJITOS DULCES, EL LA ACARICIA Y LA SERPIENTE SE ADORMECE Y EL SE ENAMORA DE ELLA

ADELA





Esto era **UNA MONJA** muy trabajadora que estuvo haciendo ricos dulces durante horas sin parar hasta que llegó la hora de rezar y tal era su cansancio que sin querer **se duerme** y sueña que se encontraba *en una lampara mágica* y no podía salir hasta que alguien llegase y frotara la lampara para salir.

En esto llegó un gatito y frotó su cuerpo contra la *lampara mágica* y esto hizo que saliera **LA MONJA** feliz y contenta.

Y colorín colorado este cuento se ha acabado.

EMY



LA LAMPARA MAGICA

Un mimo estaba en una clase de informática Y no paraba de toser
Hasta que llegó una lámpara mágica y con la lámpara dejó de toser

ARACELI



EL VIAJE DEL MIMO Y LA SERPIENTE

UN MIMO SALIÓ DE VIAJE

***SE ENCONTRÓ CON UNA SERPIENTE MUY
SIMPÁTICA*** Y el mimo la preguntó que si quería ser su amiga porque nadie le hacia caso

Así

Llegaron a un pueblo llamado doña serpiente y don mimo.

CONCHI

UN GENIO CON MAL GENIO

Paseando una tarde por la orilla de la playa, un juez en su día libre vio un objeto medio **enterrado en la arena. Movido por la curiosidad, acabo de desenterrarlo y ¡¡Sorpresa!!**

Resultado ser una lampara mágica, tal susto se llevó el juez que le dio una patada.

Salió el genio de muy mal genio, y a una niña que pasaba por allí le dio un tremendo mordisco.

BERNAR



EI MIMO



En una calle de Madrid había un mimo una mañana del mes de Mayo iba vestido de indigente, después estar cinco *horas seguidas* y con una temperatura alta empezó a tentarle el sueño.

El mimo se resistía y se resistía, pero al final el sueño le venció y se quedó dormido y tuvo un sueño, se encontró en una lampara mágica y todo lo que deseaba estaba allí y podía cogerlo con facilidad. Cuando más feliz estaba llego un guardia municipal y le despertó, fue tal el susto que casi no recogió sus enseres y desapareció.

Geli

UN MIMO ASUSTADO

Un mimo se encontraba en una fiesta de té y de repente salto una serpiente Y se quedó blanco... y no era por el maquillaje.

Todo el mundo salió despavorido y no sabían cómo cogerla

Hasta que llegó un valiente y la atrapó.

MARISOL



MARIA ALEGRIA



Aquel día nos fuimos al pantano. ¡Qué día de frío y lluvia!

Es cuando María atropó un catarro descomunal.

Todo el día estuvo sin parar de toser.

Fuimos al médico y nos receto para María un jarabe y para alegrarla el día nos mandó llevarla a ver la actuación de un gran **MAGO** que había llegado al pueblo.

No sabemos muy bien si se curó por la alegría de ver al mago o porque el jarabe fue muy efectivo

TERE M.

LOS MORDISCOS



La *niña* sufrirá por el mordisco recibido de la monja que no estaba *vacunada*. De *igual forma*, la monja recibe daños por parte de la niña por no haberse lavado la cara ésta.

Como consecuencia de todo esto, el genio de la lámpara se **cabrea** de tal forma, que decide morder a la monja y a la niña.

Motivo: le despertaron de su agradable *siesta* con los gritos y el "hambre" que tenía de su largo *letargo*.

Acabose la historietta.

Manolo

EL HOBBY



EL VERANO PASADO UN MIMO ESTABA ACTUANDO CERCA DE LA PLAYA.

HABÍA GRAN CANTIDAD DE PERSONAS VIÉNDOLE ENSIMISMADA.

DE REPENTE VINO UNA OLA GIGANTE Y LES MOJO A TODOS, Y AL MIMO LE QUITO TODO EL MAQUILLAJE.

Salió corriendo a una cafetería que estaba cerca, para volver a maquillarse.

No quería que nadie le reconociera, ¡era el alcalde del pueblo !

Y es que ese era su hobby favorito.

MAR

A lo largo de este curso, parte de la carga ha vuelto a recaer en el paquete de Office: Excel, Word y Power Point son sin duda la tríada de esta aplicación. También hemos utilizado una nueva herramienta, Canva. Con ella hacemos carteles, marcapáginas, recetas y elaboramos hasta un planning en el que dejar apuntada nuestra dieta (saludable).

En cuanto al uso del móvil, nos hemos instalado aplicaciones como Clave Pin, Mi DGT, Mi Carpeta Ciudadana o la Wikiloc por si nos apetece ir a la montaña.

Como novedad, este curso hemos estrenado clases de Competencia Digital en el Aula de Saldaña ¿no lo sabías? Pues date prisa que todavía te puedes matricular.

Algunos de nuestros alumnos y alumnas, tanto de Guardo como de Saldaña nos explican la importancia de la informática en la actualidad.

Y por si todavía tienes dudas de si apuntarte o no, te dejamos por escrito nuestra voz, porque no hay nada mejor que... para muestra un botón.

LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA INFORMÁTICA ACTUALMENTE

La informática hoy en día es algo muy necesario, porque todo está relacionado con los móviles y los ordenadores. Si quieres cualquier información de los temas que sean, con buscarlo en Internet prácticamente lo tienes solucionado. Además, tienes acceso a muchos servicios. Y hoy en día existen programas con los que puedes realizar muchos proyectos y actividades, como pueden ser: el gestionar un negocio, para realizar ciertas investigaciones, hacer juegos, diseñar cosas...

Yo creo que la informática es algo necesario para muchas cosas, como es la comunicación, la gestión de muchos asuntos burocráticos, sanitarios, educativos, etc.

Mismamente con nuestro móvil que supuestamente es un teléfono para hacer llamadas y recibirlas, tenemos muchas cosas para hacer con él. Hay muchas aplicaciones (Wikiloc, clave PIN, Mi DGT, Spotify...) que te dan acceso a muchas cosas diferentes.

Se pueden hacer gestiones de Bancos, compras, ventas, pagos, cobros, Sanitarias ...

Yoli Rojo.

Yo considero que la informática es una **herramienta indispensable para relacionarse en la actualidad**, tanto con la administración como con las personas ya que tanto la relación con los organismos privados como con los públicos la tendencia es que dicha relación sea a través de internet, por tanto, es indispensable no solo conocer sino también dominar en lo posible dicha técnica.

Pedro Martínez.

¿Es importante la informática? En la vida diaria se nos exige estar preparados para podernos relacionarnos y para aprender cosas nuevas. Además, a los más jóvenes les resulta esencial para poder formarse y llegar muy lejos.

A mí me gusta buscar en internet y ver paisajes y cosas importantes de otros países y ciudades. Es más fácil poder aprender sobre muchos temas.

Dominica Maeso.

Tener conocimientos de informática en los tiempos actuales es muy importante ya que a día de hoy es una herramienta indispensable en la vida diaria que nos permite estar informados al momento de lo que acontece en el mundo.

También a través del ordenador o del teléfono móvil podemos hacer infinidad de consultas y operaciones como, por ejemplo:

- ✓ Hacer operaciones bancarias, consulta de movimientos bancarios etc.
- ✓ Realizar consultas, tramitar documentos a través de la red como darte de alta en temas del hogar como puede ser la luz o el gas.
- ✓ Si vas a viajar ver los lugares a los que vas a ir sacar los billetes de avión, reservar hoteles, alquilar el coche si te hace falta, ver la oferta gastronómica de la zona etc.
- ✓ Tener contacto con personas o grupos a través de las redes sociales como WhatsApp, Instagram, telegram, facebook son de las más utilizadas.
- ✓ Pedir cita médica o a través de la página del SACYL ver tu historial médico
- ✓ Pagar con el teléfono móvil
- ✓ A través de YouTube poder ver películas o escuchar cualquier tipo de música.

Carlos Antolín.

IMPORTANCIA DE INTERNET EN LOS TIEMPOS QUE VIVIMOS.

Internet es una red de comunicación a través de la que podemos hacer muchas actividades:

- ★ Nos podemos comunicar con nuestros contactos a través de mensajes, correos y WhatsApp.
- ★ Trabajar de forma online, hacer gestiones administrativas como: Pedir cita médica, S. Social, Sepe....

Este curso hemos trabajado con varias herramientas como Excel, PowerPoint, Word etc.

También hemos descargado aplicaciones nuevas como la de DGT, Clave Pin, Train your brain etc. Esta última para poder realizar juegos de Memoria, razonamiento...

Animo a la gente a hacer estos cursos, aunque a veces nos cueste entenderlo y hacer. Pero son clases entretenidas y divertidas.

¡Ven al Cepa Villa de Guardo y aprenderás!

Puri

POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTUDIAR INFORMÁTICA.

Me parece importante la informática, porque en los tiempos que estamos es muy necesaria, porque todo está ahora informatizado.

Podemos buscar información o dibujos que luego podemos imprimirnos o enviarnos por WhatsApp. Podemos hacer compras...

Me gusta mucho es muy interesante.

Rosa Narganes.

LA IMPORTANCIA DE SABER INFORMÁTICA

Considero que **es importante saber hoy en día informática pues cualquier papel que hay que arreglar con cualquier administración todo lo solicitan vía online por lo tanto como no se sepa algo tienes que depender de terceras personas.**

Hay muchas aplicaciones que nos facilitan determinadas cosas como:

- + Llevar el carnet de conducir en el móvil por si nos para la guardia civil.
- + En la app del banco poder ver movimientos en cualquier momento.
- + Conocer cómo usar el WhatsApp web en el caso de no tener el cable del teléfono facilita poder pasar las fotos al ordenador.
- + Tener la app de la Seguridad Social facilita pedir la cita médica y poder ver determinados resultados de pruebas médicas.
- + Si tenemos un correo electrónico podemos enviar cualquier documento, fotos.... y a su vez recibir contestación.

Por todo esto y muchas cosas más es muy importante tener un mínimo de conocimientos en informática. Vengo a clase de adultos hace unos cursos, siempre aprendo cosas nuevas, no olvido lo aprendido y me resulta entretenido.

Mercedes Baños.

¿PORQUE ES IMPORTANTE APRENDER INFORMÁTICA?

Porque podemos hablar comunicarnos con nuestros familiares y amigos, o realizar algunas gestiones importantes que necesitemos como, por ejemplo: sacar una cita médica o acceder a cualquier información digital que deseamos porque se trata de intentar estar al día. Porque este es el mundo en el que vivimos.

Fátima Colorado Patiño.

IMPORTANCIA DE LA INFORMÁTICA

- Para comunicarme con la familia y amistades.
- Para enviar y recibir fotos y datos.
- Consultar recetas culinarias en el móvil.
- Grabar videos y hacer fotografías.



María Da Gloria Da Mota.

IMPORTANCIA DE LA INFORMÁTICA

Razones por las que es necesario saber informática:

Vivimos en un mundo digital donde es muy importante el conocimiento de las TICs.

- Para comunicarnos, vía WhatsApp o redes sociales.
- Presentar documentos a la administración: declaración del IRPF.
- Con fines laborales (facilita el trabajo).
- Para cuestiones bancarias se puede seguir los movimientos de la cuenta corriente y realizar reintegros y transferencias, mediante la descarga de la aplicación del banco.
- Para enviar fotos mediante el WhatsApp.
- Recibir e enviar información por el correo electrónico.
- Escuchar música, ver partidos de fútbol no televisados ver películas o series de televisión y ver los distintos canales de TV.
- Pedir cita médica con la aplicación Sacyl conecta.
- Utilizar las aplicaciones: carpeta ciudadana y miDGT.
- Lectura de periódicos.
- Hacer fotos y grabar vídeos con el teléfono móvil.

Pedro Rodríguez.

IMPORTANCIA DE LA INFORMÁTICA

En la actualidad la **informática** es algo que me parece imprescindible.

En cualquier actividad burocrática ya nos exigen manejar *nuestro correo electrónico o nuestro teléfono móvil*. De manera, que aquellas personas mayores que no han tenido ocasión de conocer las nuevas tecnologías se encuentran con grandes dificultades para acceder por ejemplo a sus gestiones bancarias o a sus citas médicas.

Por tanto, **a pesar de nuestra edad**, tendremos que asistir a clase de **Informática** con el fin de no estar molestando a nuestros hijos y nietos.

María Victoria Herrero.

"La informática me ha pillado en fuera de juego; sin embargo, ya la considero necesaria. Primero la utilicé en el trabajo por imperativo. Después por necesidad. Ahora por distracción y recordatorio. Me subo a ella en el último tren con entusiasmo y convencimiento".

Jesús Díez.

La informática es muy importante porque es el presente y el futuro para nuestra vida. Todas las cosas que necesitamos buscar lo podemos encontrar en internet, por eso es importante aprender a manejar un ordenador, una Tablet o el teléfono móvil. Por eso aquí estamos intentando aprender con nuestra **profesora Raquel** que tiene mucha paciencia la pobre.

Sagrario Vega.

HISTORIA

Este curso en las clases de Historia hemos viajado a la Prehistoria. Allí, hemos acompañado a nuestros antepasados en su travesía nómada y después nos hemos asentado con ellos en las márgenes de los ríos. Hemos domesticado animales y hemos cultivado el grano que nos permitió subsistir y que... según otros autores nos esclavizó, porque nos obligó a quedarnos anclados a un lugar concreto y eso... detuvo nuestra evolución como seres humanos.

Después de conocer a nuestros tata-tata-tata...abuelos damos la bienvenida a las primeras civilizaciones: Egipto y Mesopotamia. Conocemos sus costumbres, su sociedad, sus creencias religiosas y su expresión artística.

Seguimos avanzando en nuestra línea temporal y llegamos a la Cultura Clásica: Grecia y Roma. Examinamos su sociedad, descubrimos sus avances científicos, sus creencias, sus templos, su escultura, su pintura... y hablamos de los restos que hoy conservamos y que nos permiten conocer un poco mejor a nuestros antepasados. Cómo no hacerlo, cuando tenemos la Villa Romana de La Olmeda tan cerquita y de la que podemos aprender tanto de una época.

Pero y antes de los romanos ¿no había ningún pueblo en nuestra casa? ¿ningún asentamiento? Claro



que sí, antes que ellos teníamos en la actual España a griegos y fenicios, a los celtas y a los íberos. Y después de los romanos, llegan los pueblos germanos: suevos, vándalos, alanos... Y por fin los visigodos. ¿Recordáis alguno de sus reyes, esos de la lista interminable que había que aprender de memoria? Ellos nos dejan la basílica de San Juan de Baños ¿la has visto? Nosotros ya hemos estado. Aquí os mostramos a algunos de los que han quedado retratados.

Llega la Edad Media y con ella siguen las conquistas y las luchas. De esta época destacamos la figura de Carlomagno, la expansión del pueblo vikingo y la fundación y expansión de una de las tres grandes religiones "de libro". Asistimos a una época donde la religión es abanderada por templarios y cruzados y donde los historiadores nos dejan relatos de una gran epidemia: la Peste Negra.

¿Y nada más? Dentro de nuestras fronteras tiene lugar esa parte de la Historia de España que llamamos la Conquista y la "Reconquista". Y a partir de ellas un período de expansión territorial, de repoblación y de configuración de los diferentes reinos.

¿Y el próximo curso? Pues comenzaremos con el Descubrimiento de América y quién sabe qué encontraremos, qué pueblos conoceremos y por qué territorios nos moveremos y es que... con los viajes al Nuevo Mundo comienza una época nueva. ¡Anímate, matricúlate y la descubrimos juntos!

PATRIMONIO

Este curso estrenamos un **taller dedicado al patrimonio provincial**. Hemos visto, trabajado y examinado algunos monumentos, por todos conocidos como San Salvador de Cantamuda, la iglesia de San Juan Bautista en Moarves de Ojeda o la Catedral, esa Bella Desconocida del panorama nacional. Pero no nos quedamos aquí y es que... desde las aulas queremos reivindicar la importancia de construcciones pasadas que nos gustaría conservar: La Benina de Valcobero o San Salvador en Nogal de las Huertas.

Reivindicamos también la importancia de restos legados por nuestros antepasados como La Reana de Velilla o los restos que nos ha dejado el pueblo judío a su paso. ¿No lo sabías? En nuestra provincia han estado y por nuestras calles han pasado no sólo judíos, sino que vacceos, visigodos y romanos, son algunos de los pueblos que nos han dejado arquitectura, escultura, pintura y mobiliario de un lejano pasado.

Y es que, lo que tenemos claro es que ya sea patrimonio artístico, natural o cultural, las manifestaciones de nuestros antepasados es algo que debemos cuidar y valorar.

Desde luego, nuestro folclore y nuestra gastronomía son fruto de todo el legado cultural de quienes antaño, testigo de su época quisieron dejar. Nuestras danzas, nuestras fiestas y romerías, los cuentos y leyendas, los oficios y la gastronomía nos hacen como somos porque en nuestra provincia otros antes que nosotros fueron sembrando y dejando poso.

Porque los objetos artísticos, las antigüedades, los monumentos o las bellas artes pueden acabar siendo un Bien de Interés Cultural. Pero... ¿cómo reconocerlos? ¿Acaso tenemos cerca alguno de estos bienes de Valor Universal? Pues por sorprendente que pueda parecernos, tenemos más de los que podemos conservar. En Guardo la Casa Grande, y en Saldaña el Castillo y la Plaza Vieja. Desde luego, a nivel provincial... son casi incontables las manifestaciones culturales: el Camino de Santiago, el Canal de Castilla, y casi todo el románico de la provincia palentina. ¿Quieres descubrir más? Ven a clase el próximo curso y ayúdanos a darle visibilidad.

A continuación, presentamos, una pincelada de lo trabajado.

Nombre: San Salvador de Cantamuda.

La Colegiata se encuentra en la localidad que lleva su nombre, entre Cervera de Pisuerga y la localidad de Potes (Cantabria) en la comarca de la Pernía.

Construcción: Se trata de una construcción de la Edad Media, pero se ha reconstruido. Está declarada Bien de Interés Cultural desde el año 1993.

Año: Se trata de una colegiata que data del siglo XII y principios del siglo XIII

Descripción: Se edificó en el siglo XII, se ubica en el centro del parque de Fuentes Carrionas, entre la meseta norte y el Cantábrico.

Fue una colegiata, (y anteriormente un monasterio) fundada por la Condesa de Castilla Doña Elvira.

Cuenta la leyenda que el marido de Elvira, Rodrigo Guntis, (Conde de la Pernía) quiere vengarse de su esposa, porque pensaba que le era infiel.



Se le ocurre atar a la mujer a una mula y la deja acompañada de una criada muda. El objetivo de tal acto era que la mula tirase de la condesa y sin guía alguna acabase despeñándose. Pero lograron llegar al pueblo y tras cruzar el puente sobre el río, la criada comienza a gritar y a dar gracias por haber sido salvadas, culpa al conde del acto y termina por levantarse en este lugar la colegiata que hoy encontramos.

Recomendamos visitar este conjunto por su belleza, por su interés histórico y porque es característico el estilo románico que se aprecia en esta construcción.

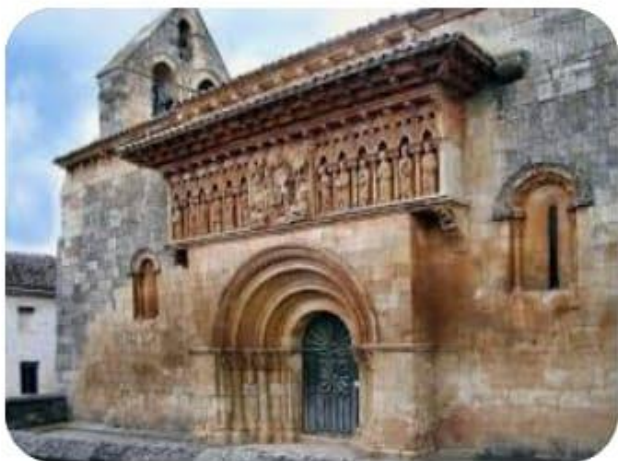
Bibliografía y webgrafía: hemos extraído la imagen de Wikipedia y la información de la Colegiata del libro: Laura Illana Gutierrez y Alberto Fernández Ferrero. *Palencia. La provincia y todo el románico*. Editorial Edilera. 2020.

Autoras: Gloria De Poza Díez y Rosa Sierra Díez.

Nombre: San Juan Bautista en Moarves de Ojeda.

Construcción: En perfecto estado de conservación gracias a las reconstrucciones que se han llevado a cabo a lo largo del tiempo.

Año: Construida en el siglo XII



Descripción: Se puede considerar esta iglesia como uno de los monumentos románicos más representativos de la provincia. Fue declarada Bien de Interés Cultural el 3 de junio de 1931. Construida a finales del S. XII y posteriormente sustituida por un edificio gótico. Salpica la campiña de los lares provinciales, en la comarca de la Ojeda. Esta iglesia se acomoda al extremo norte del reducido caserío de la misma orilla de la carretera comarcal que conduce a Cervera de Pisuerga y bastante encajonado entre viviendas. ahora es una sencilla edificación rural de una sola nave

rematada en una cabecera cuadrangular, resultado de dos etapas claramente diferenciadas.

A los pies de la nave se eleva, rematando hasta el hastial, una pequeña espadaña de tres vanos de medio punto, aunque lo más interesante del edificio es la portada. Se abre ésta en la fachada sur, donde encontramos un arco de medio punto formado por cinco arquivoltas, más el arco interior de ingreso y el guardapolvo exterior. Su decoración alterna, desde fuera hacia adentro, una moldura ajedrezada, un grueso baquetón, una nueva moldura ajedrezada, un baquetón flanqueado por bolas, otra moldura con temas vegetales finamente tallados y, por último, el arco interior liso. Por debajo se encuentran los capiteles, seis a cada lado, todos ellos con figuración. El conjunto se completa con las correspondientes columnas, una por cada capitel, rematadas por sus bases.



Llegados a este punto, aconsejable visitar, para no compararlo con el de Santiago, en Carrión de los Condes, realizado escasos años antes o, por qué no, incluso con el de Villalcázar de Sirga. En realidad, todos se limitan a utilizar un patrón compositivo igual. lo único que les distingue es la mano del artista que los talló, evidentemente distinta en cada caso, unas veces técnicamente mejor y otras peor, pero todos los casos con fuerte personalidad propia.

Es de destacar la pila bautismal, recientemente restaurada. De nuevo encontramos en ella la representación de Cristo con los doce apóstoles. Las figuras van separadas en este caso por columnillas sogueadas sobre las que se apoyan arcos de medio punto.

Bibliografía y webgrafía: *Palencia Monumental*.

Autora: *Marisa Bravo Merino*.

Nombre: MONASTERIO CLUNIACENSE DE SAN SALVADOR

Comienza a construirse en la localidad de Nogal de Huertas, a unos 8 km de Carrión de los Condes hacia 1063.

Construcción: Será Patrimonio Real y Alfonso VI se lo da en arras a su esposa Constanza de Borgoña, quien a su muerte lo dona a la abadía de Sahagún. Posteriormente, pasará a manos privadas que lo dedicaron a uso agrícola con la desamortización de Mendizabal en 1835.

Descripción: El Monasterio es declarado monumento artístico en 1931.

Según un epígrafe existente en el templo, García Guinea pudo recoger los textos de una lápida en los años cincuenta del siglo pasado (hoy desaparecida) donde aparece el año fundacional fue 1063 siendo el primer monumento románico del que hay constancia en la provincia, en el país y en Europa.



Su hechura arcaica se compuso de una sola nave de cabecera plana según estética visigoda, la nave de gran altura en comparación con la cabecera, cubierto con bóveda de medio cañón apuntado. Se llevan a cabo reformas que transformaron su estructura original en tres naves. En el 2018 paso a ser propiedad del ayuntamiento que llevó a cabo varias restauraciones.

En sus ruinas se pueden admirar diversos capiteles primorosamente tallados por canteros que más tarde trabajarían en San Martín de Tous (Frómista) y algunos canecillos depositados en el museo de Palencia.

Hoy podemos definirlo como:

MONUMENTO A LA PASIVIDAD, PORQUE SAN SALVADOR EN NOGAL DE LAS HUERTAS HA SIDO SISTEMATICAMENTE EXPOLIADO. SE ENCUENTRA EN ESTADO DE RUINA.

Pero debemos recordar que M. de Unamuno dijo:

"Hasta una ruina puede ser una esperanza para preservar el legado de nuestros antepasados. Un documento en piedra para conocer nuestra historia"



Bibliografía y webgrafía: Wikipedia, Arquivolta.com, depuebloenpueblo.com y jcyL.es

Autora: Teresa París.

Nombre: La Benina de Valcobero.

Construcción: Piedra y tejado de centeno. Con sillarejo. Está compuesta por unas paredes de unos 60 cm de grosor de mampostería rellena de piedra y cal.

Año: Entre los siglos XVI y XVII.



Descripción: Las paredes de la Benina no eran paredes de carga, las vigas que sujetaban elementos como la puerta eran las que hacían de punto de apoyo. La construcción característica estaba configurada por un entramado de madera que se rellenaba de piedra y por un tejado de paja, preferentemente de centeno, debido a la dureza y a la longitud de dicho cereal. Lo primero que llama

la atención de la Benina es que no es una construcción de paso o de refugio temporal, sino que se trata de una casa de residencia permanente.



En el siglo XX (1918) un incendio en Otero destruye los tejados de las casas y su construcción típica, lo que quiere decir que, en esta época, ya empezado el siglo XX, años 20-30, había cientos de casas con tejados de paja. La casa no contaba con chimenea. El humo pasaba por entre la paja, lo que facilitaba que estuviera seca y además creaba una capa protectora. En lo que respecta a la distribución interior, las habitaciones están

separadas por entramados de cañas recubiertas de barro.

La importancia de esta construcción radica en su actual rareza, típica de la edad media y que gracias a quienes han cuidado de ella a lo largo del tiempo, podemos disfrutarla y comprender cómo vivían nuestros antepasados.

Bibliografía y webgrafía: Arquitectura vernácula en la provincia de Palencia. La vivienda tradicional. Y Wikipedia: Historia de la Pernía.

Autor: Rafa Martín Macho.

Nombre: Iglesia de San Juan Evangelista en Oteros de Boedo.



Construcción: Aunque no tenemos una fecha exacta de construcción, cabe destacar que en la iglesia se encuentra una escultura de la Inmaculada perteneciente al siglo XVI y restaurada en 2006. Otras esculturas encomendadas a San José y San Antonio, datan de los siglos XVIII y XX respectivamente. El retablo parece ser que pertenece a la primera

mitad del siglo XVII. El edificio en sí está hecho de mampostería y consiste en una nave con bóveda de arista y crucería.

Año: Esculturas de diferentes siglos, dan cuenta del paso del tiempo el pueblo.

Descripción: El edificio en sí, está hecho de mampostería y consiste en una nave con bóveda de arista y crucería, dividida en tres tramos. En su interior el retablo y las esculturas dan cuenta de la importancia del pueblo, por su legado.



Quizá la iglesia sea el edificio más emblemático que se conserva en el pueblo. Un pueblo que durante la Edad Media pertenecía a la merindad de Monzón y pasa a ser municipio constitucional tras la caída del Antiguo Régimen. En esa misma época, en torno a 1850 había en el pueblo un molino harinero y dos tejedores de lino por aquel entonces la población rondaba los 100 habitantes. Aquellos eran buenos tiempos y desde entonces la población no ha hecho más que decrecer. Sin embargo, todavía somos unos cuantos los que queremos que sus servicios; teleclub, báscula, bolera, parque infantil y

merendero con barbacoas, se mantengan y que no desaparezcan y que tanto las fiestas (15 y 16 de agosto) como los paisajes formen parte del turismo local y provincial. Anímate a descubrir este, nuestro lugar.

Bibliografía y webgrafía: página web: Páramos y Valles.

Autora: Marisa Bravo Merino.

Nombre: ERMITA SANTA CECILIA DE VALLESPINOSO DE AGUILAR

Año: Siglo XII.



románico.

Descripción: En Vallespinoso de Aguilar veremos la pequeña **Ermita de Santa Cecilia** enclavada en una roca. Declarada Monumento Histórico Artístico en el año 1951 y restaurada en 1958. Se instala sobre una cresta caliza que domina el acogedor caserío de Vallespinoso y al valle que le da nombre. El profesor M. García Guinea declara: "uno de los mayores aciertos del arte, el paisaje y la poesía, juntamente". Fechada a finales del siglo XII, edificio de una sola nave, teniendo en su cabecera un ábside semicircular.

Desde luego si la visitas no te va a dejar indiferente, tanto por el enclave en el que se encuentra la iglesia, como por el

Bibliografía y webgrafía: Palencia Turismo y Wikipedia.

***Autora:** Amor Robles Díez.*

Nombre: PATRIMONIO EN GUARDO.



Foto: Eduardo Gutiérrez Pérez

Año: En Guardo, el patrimonio más antiguo que conservamos data del siglo XIII, pero desde luego, todo lo que conserva, un momento de atención se merece.

Descripción: En nuestro pueblo encontramos diferentes servicios entre los que destacamos: el instituto de enseñanza media, colegios de primera enseñanza, guardería, centro de salud, casa de cultura, emisora de radio, oficina de turismo, parque de bomberos, estación de autobús y de FEVE, piscinas municipales, cuartel de la Guardia Civil y multitud de negocios como

bares, restaurantes, peluquerías, estancos... Si nos remontamos en el tiempo, de entre los productos artesanales, destaca la alfarería, y de entre los alfareros, cabe mencionar a los olleros y a los cacharreros, y es que, mucha importancia tenía, si tenemos en cuenta que en el siglo XIX existían 22 alfares. Había también artesanía en madera y en forja. En lo que respecta a los restos patrimoniales que dan testimonio de la importancia histórica del pueblo a lo largo del tiempo, podemos mencionar la importancia de edificios como: La Casona o las Iglesias de San Juan Bautista y Santa Bárbara. Destaca también la Pila Románica, fruto del trabajo de nuestros antepasados.



Iglesia de San Juan

Empezamos presentando la **Iglesia de San Juan**, se trata de una construcción gótica del siglo XVI. Fue levantada sobre un templo románico del siglo XIII del que queda tan solo la pila bautismal. (La iglesia de esta época, se cae debido a la inestabilidad del terreno) La torre, construida en sillería, traída en 1760 de la cantera del Valle del Agua, se completó un año más tarde. La planta de la iglesia es de salón con tres naves, separadas por pilares que soportan bóvedas de crucería estrellada. En el exterior, la portada es de arco de medio punto.



Plano general altar mayor.

Destaca la Capilla de Don Francisco Díaz-Santos Bullón, cuya cúpula se construye en 1759. Aunque si preguntas a alguien de la zona, te dirá que esta capilla es conocida por ser apodada de "Los Enriquez", familia noble e influyente de esta nuestra localidad.

Una segunda capilla, también de este siglo XVIII, está dedicada a San Antonio, Patrón de Guardo y a quien se venera el 13 de junio.



Vista primer plano talla de San Antonio de Padua, al fondo la Pila Bautismal.



En cuanto a la **Pila Bautismal románica de estilo rural montañés**, se la considera del siglo XIII, del prerrománico, aunque hay autores que dicen que es románico. Tanto la procedencia como el autor son desconocidos, posiblemente un cantero local. Es una pieza hermosa y robusta de forma cónico-truncada. Sus elementos escultóricos en el pie son: decoración

escultórica figurativa que intenta mostrar realismo en las imágenes, tanto en las decoraciones humanas como en las animalistas.



El fuste está decorado por molduras ajedrezadas y otras formas geométricas, aunque es una realización tosca, se puede apreciar su interesante complejidad en la composición y en la iconografía, relacionadas quizás con la temática zodiacal. Esta teoría es debatida por Quirino Fernández, quien mantiene que la temática de la pila bautismal es la pugna entre la vida y la muerte. Sea como fuere, como estudiantes y amantes del patrimonio provincial, queremos alabar el trabajo del cantero local que, aunque tosco, realizó pilas similares en Cantoral de la Peña, Valcobero y Rebanal de las Llantas.

Otra de las iglesias de la localidad es la de **Santa Bárbara** es un edificio construido en 1961. Se construye con planta de cruz latina y su exterior es de ladrillo visto. Está encomendada a Santa Bárbara, patrona de los mineros, seña de identidad local y símbolo del aumento de población de este momento. Del interior de la Iglesia, destaca una imagen del Cristo del amparo, escultura realizada aproximadamente en el siglo XVI, se trata de una pequeña talla de madera policromada que estuvo alojada en la ermita que lleva su nombre.



La Casona (Palacio) de Guardo, fue construida en el siglo XVIII por el arquitecto Manuel Serrano. Fue una de las casas más importantes de la Villa y el estilo de esta edificación es Neoclásico y Barroco. Está declarada como Bien de Interés Turístico Cultural. En ella vivió el arzobispo Don Francisco Díaz- Santos Bullón y varias familias de los Enriquez.



De la casona solo se conserva la fachada, construida en sillería donde encontramos ocho ventanales y tres balcones decorados con una preciosa forja. En el centro de la fachada, en su parte alta aparecen tres pináculos, siendo el del centro decorado por una talla femenina, sobre el escudo del arzobispo.

Este edificio ha sido utilizado por los habitantes de la villa como hospital de sangre durante la Guerra Civil y como viviendas de alquiler, tras este período bélico. Fue demolido y reconstruido, conservado eso sí, su fachada. Albergó el instituto de bachillerato mixto de Guardo. Posteriormente fue abandonado, quedando en un estado bastante precario. En la actualidad, alberga la asociación del Barrio Barruelo, siguiendo el edificio en un estado deplorable, que de no cuidarse dejará de ser uno de los atractivos turísticos de nuestro pueblo.

Bibliografía y webgrafía: Fundación Santa María la Real, Guardo.org.

Autores: Marisa Bravo Merino, Rafa Martín Macho, Gloria De Poza Díez, Jacoba Rebolleda Fernández, Rosa Sierra Díez y Begoña Fernández Rubio.

Nombre: PATRIMONIO INMATERIAL EN EL NORTE DE PALENCIA.

Descripción: En el taller de Patrimonio que hemos llevado a cabo este curso, cabe destacar el trabajo del alumnado, porque han buscado, organizado, seleccionado y analizado un montón de información de libros, revistas, de webs...y de otros sitios que les parecieron de interés. Pero hemos tenido a un alumno destacado

(aunque no por ello, el enchufado) que se lio la manta a la cabeza y nos dio no una clase, sino dos. En la primera nos hizo distinción entre el patrimonio material y el patrimonio inmaterial, y después de explicar cada definición, nos la ejemplificó y de la manga se sacó un montón de imágenes que en un Power Point nos preparó. Vimos fotos de la siega, del lavado, de la matanza y de otras costumbres de antaño. Y digo costumbres, no vaya a enfadarse conmigo este magnífico profesor por no prestarle atención, porque bien marcó y remarcó que lo que los chamanes prehistóricos achacaban a la magia, con el paso del tiempo, a los mitos los termina explicando la razón y convertimos nuestra forma de hacer en costumbres y de ahí en tradición.

Rafa nos habló de leyendas de Anjanas, pero también de bautizos, de bodas: de la despedida y la enramada, de la boda y la tornaboda, de la feria de las novias, de las mandas, de los regalos y de las obligaciones de los padrinos. De los entierros y las plañideras, de la fiesta del surco y de las marzas, de las mayas y de las águedas, y de juegos... porque en el fondo, todos somos un poco niños. Recordamos la sogá, la goma, el castro... ¡las tabas! Y es que... todo esto y muchas cosas más forman parte de nuestro patrimonio inmaterial.

Rafa nos guiaba en una seria y profunda reflexión **¿QUIÉN CUIDA EL PATRIMONIO INMATERIAL?** Porque parece que cuando hablamos de Patrimonio, en nuestra cabeza aparece una especie de ente que se encarga de velar y de custodiar todo bien material o todo espacio natural, pero... ¿quién se encarga de proteger nuestra memoria, nuestras costumbres, nuestros juegos, nuestra gastronomía? Pues todos y todas, tenemos que encargarnos de aportar nuestro saber y nuestro bagaje, para que lo que nos transmitieron nuestros antepasados no quede en el olvido y podamos transmitirlo a los más pequeños para que conozcan otros modos, otras formas y tradiciones que eran las que se estilaban en Guardo y en otros grandes y pequeños rincones.

Preocupado por guardarlo, por transmitirlo y por no olvidarlo, el ponente nos amenizó la ponencia tocando la pandereta y con alguna que otra canción.

¡MENUDA PONENCIA! No tuvo desperdicio, pero no podemos olvidarnos de que la segunda clase que nos dio también estuvo... ¡de vicio! De la Benina de Valcobero estuvo recopilando información para luego contarnos la importancia de una casa que ni más ni menos que de la edad media data.

Y es que como docente no puedo más que agradecer los ratitos en los que vosotros cogéis las riendas y me decís: ¡Ahora te toca a ti aprender! De verdad que de buen grado me siento y tomo apuntes porque soy de las que piensa que de todo se aprende y que todo conocimiento siempre nos enriquece.

¡Ojalá el próximo curso se anime alguien más y nos hable de lo que le motiva, de lo que ha visto y de lo que ha vivido, de cómo aprendió a partir el picón o de cómo vio que se abrían aulas fuera de las escuelas porque había mucha demanda y pocos espacios! ¡Ojalá nos habléis de vuestro pueblo, de sus gentes, de sus espacios naturales y de quién hacía las mejores rosquillas para las fiestas! ¡Ojalá no se pierda la receta de la olla ferroviaria y ojalá os apetezca prepararla!

Y por último ¡ojalá el próximo curso sigáis viniendo a clase con las mismas ganas!



NUESTRO ALUMNADO ESCRIBE

Pequeña historia de refranes

Cuando hoy me levanté después de haber pasado una mala noche de un día que mejor no quiero recordar, pensé: "al mal tiempo buena cara". Y con lo vívido este día me díje: "de los errores se aprende". Así que yo voy a seguir con lo mío, que "el saber no ocupa lugar" y como yo considero que es lo que tengo que hacer, porque en alguna parte he leído que "el que lee mucho y anda mucho ve mucho y sabe mucho". Así que "para adelante sin mirar hacia atrás ni hacer caso de terceras personas tu vida la vives tú". También a veces haces cosas por querer ahorrar, sin pensar que "la avaricia rompe el saco" y "debes hacer bien sin mirar a quién" aunque a veces piensas en personas que viven a todo tren: vacaciones, coches, piso, restaurantes, fiestas, etcétera. Y luego te das cuenta que "no es oro todo lo que reluce" y tienen sus problemas, aunque seguro que piensan en "no dejar para mañana lo que puedas hacer hoy" y otros lo ven de otra manera y guardan, porque se dicen que "más vale prevenir que lamentar" de todas formas, refranes hay para todos los gustos.

Cándida Álvarez Laso

Un recuerdo a la mina

He nacido en Guardo, pueblo de la Montaña Palentina, hace años un lugar con mucha industria: la fábrica de explosivos Río Tinto, factoría destacada y única en productos químicos. La cuenca minera fue también muy importante, llegando a tener a cuatro mil mineros activos.

Hoy en día, el cierre de las minas, de explosivos de otras pequeñas empresas y negocios, ha quedado el pueblo con poca vida: población jubilada y/o envejecida, nacimientos pocos. Con nulas o escasas posibilidades de trabajo para la gente joven, que ha de emigrar buscando posibilidades de vida.

Recuerdo que hace años, el marido de una amiga nos invitó a ver el interior de una mina, por un lado, tenía ilusión por verla por dentro, pero por otro, miedo y respeto a ese lugar donde los mineros lo llamaban "el agujero".

Al final, nos decidimos a visitarla "el abuelo" que así era conocida. Alrededor de la entrada había brezo, con sus flores moradas y alguna seta. Vimos las duchas, ese lugar donde salían a asearse, tras el duro trabajo.



Para poder entrar, nos dieron buzos azules y unas botas de goma. Recuerdo que me quedaban grandísimas. El caso, indispensable para bajar y la batería, caminábamos con dos kilos y medio de carga.

Aunque los mineros bajaban caminando, nosotros lo hicimos en la maquinilla. Las mulas y los caballos los ayudaban a subir el carbón. Pobres animales, no volverían a ver la luz del sol, morían allí abajo debido al pesado trabajo.

Nos bajamos de la maquinilla y llegamos a una especie de plaza pequeña de la que, salían varias galerías. En ese momento un ruido nos estremeció, sentimos un temblor y el miedo nos heló. Tras unos segundos, los barrenistas nos explicaron que habían dado una "pega"; el ruido había sido una explosión.

Nos adentramos en una de las galerías y de repente, nos encontramos con un agujero de unos 75 centímetros de ancho. Teníamos que entrar arrastrándonos. Yo no era capaz de entrar, hasta que alguien me dio la mano y tiró de mí. Me hablaba, pero no le oía. Me pusieron un martillo en las manos, pesaba tanto...no podía picar, no era capaz de hacerlo funcionar. A mi izquierda otro agujero. Por él caía el carbón. Con el miedo y los nervios me fui resbalando, fui cayendo. Caí en una vagoneta y al instante me encontré con cinco personas intentando sacarme.

Ya de vuelta, tenía la impresión de subir y subir. Parecía un trayecto infinito, lo que en realidad fueron apenas unos 400 metros. Quizá la dificultad de la salida no estaba en la distancia sino en las botas del número 43 y en el caso y su bendita batería.

Fue bonito volver a ver la luz del sol. Esa sensación de estar "arriba". Comprendí entonces a los mineros, entendí sus hábitos y su forma de vida; cuando salían de trabajar se duchaban, comían y a la calle: alternar, relacionarse, disfrutar... volvían a casa, cogían el bocadillo y a trabajar; "al agujero" Y así, día tras día. De ahí el dicho **"Hoy estoy aquí, mañana bajo al agujero y no sé si volveré a ver el sol"**

Fue una experiencia bonita y conmovedora. Al llegar a casa cogí lápiz y papel para escribir lo que había vivido. Pero no era capaz, no me salía una sola palabra. Una duda me asaltaba, ¿volvería a vivir otra experiencia como esta? A día de hoy todavía no. No he vuelto a presenciar, a experimentar algo tan conmovedor como trascendental.

Tras esta experiencia lo único que pude escribir fue: **MI RESPETO A TODOS LOS MINEROS, PERSONAS FUERTES, ARRIESGADAS Y VALIENTES.**

Recuerdo a amigos, a familiares, a vecinos... a todos los que han fallecido por las condiciones de trabajo o por la maldita silicosis y recuerdo, respeto y admiro a los que siguen luchando y conviven (o sobreviven) con ella desde edades tempranas.



*Webgrafía: imágenes tomadas de artículos del Diario Palentino.

Autor Anónimo.

LA SOCIEDAD ANDALUSÍ EN LA ÉPOCA DEL CALIFATO (929-1031)

A principios del siglo X el Emirato de Córdoba tenía graves problemas: rebeliones internas, ataques de los reinos cristianos y amenazas del comercio marítimo desde el Norte de África. El emir Abd al-Rhamán III quiso reforzar su poder e imponer su autoridad y se nombra califa de al-Ándalus, **jefe religioso independiente de la autoridad religiosa de Bagdad.**

Desde un punto de vista cronológico el Califato de Córdoba se sitúa entre la *fitna* (guerra civil, situación de anarquía en la que no siguen los mandatos de los emires) de 870-920 y la *fitna*

1009-1031 que termina con la desaparición del Califato. Los cronistas hablan de este periodo como la instauración de un nuevo orden social marcado por el sometimiento de los rebeldes de diferentes grupos étnico-religiosos.

Abd al-Rahman III pudo gobernar sobre una sociedad homogénea ya que la mayoría de la población andalusí fuera cual fuera su origen estaba completamente arabizada e islamizada, las élites vivían en las ciudades y apoyaban al califa porque les garantizaba el acceso a los ingentes recursos que el estado recaudaba.

Durante su reinado al-Ándalus alcanzó un gran esplendor político, cultural y económico. Córdoba se convirtió en la principal capital de Occidente. Los califas consiguieron frenar la expansión de los reinos cristianos y dominarlos gracias a las expediciones militares de Abd al-Rhamán III y Almanzor y a las parias que les pagaban para no ser atacados.

IDENTIDAD

La sociedad que dejan entrever las fuentes sobre el califato se componía de hombres y mujeres con identidades diversas y entrecruzadas. Esta diversidad reside en tres ámbitos: **étnico, lingüístico y jurídico**.

1. ETNICO

Los árabes que habían llegado en el 711 conformaban una aristocracia que había acaparado las mejores tierras en el momento de la conquista y ejercían las funciones político, militares y judiciales

Los bereberes, llegados con Tariq para dirigir la conquista de Hispania en el 711 fue el grupo militar mas importante, pero en el reparto obtuvieron las tierras mas montañosas, alejados de las ciudades y de los centros de poder urbano, también tenían que pagar impuestos sobre la tierra como los cristianos, existía pues, una clara contradicción entre su condición de musulmanes y la situación económica que ostentaban, lo que conllevó el estallido de una gran rebelión en el 740 apoderándose de algunos territorios que los árabes en el primer momento de emires dependientes del de Damasco y posteriormente en el califato, no llegaron nunca a dominar. Esta situación de discriminación les llevó también a participar en la *fitna* de 870.

Los habitantes de Hispania, en árabe *muwaladun* y en castellano muladíes, eran los autóctonos que se convirtieron al islam. Entre estos sin embargo había dos grupos; uno de **pequeños agricultores** con muy pocos recursos y una **aristocracia** de grandes terratenientes que descendía de la aristocracia visigoda que conservó sus privilegios sobre el campesinado. Pese a ser el grupo de población más numeroso entre los musulmanes de Al-andalús, su situación económica era muy parecida a los bereberes, una cuestión que les llevaría a tomar un papel muy activo en la *fitna* de 870.

Algunos miembros de la aristocracia visigoda se unieron en matrimonio con la aristocracia árabe y los intereses comunes de ambas se fusionaron de tal forma que al final del califato las diferencias entre ambas eran apenas perceptibles.

2. LINGÜISTICO

La arabización es el fenómeno de sustitución de las culturas existentes en un territorio al árabe e inclusión de otros rasgos propios de dicha cultura: lengua, ropa, uso de nombres y apellidos árabes, costumbres culinarias (uso de vasijas y comían sentados en el suelo, desapareciendo del mobiliario las mesas y las sillas), modelo socioeconómico centralizado en contraposición al feudal de los visigodos, y tribal y nómada de los bereberes.



Al-Ándalus llegó a contar con setenta bibliotecas públicas, ya que casi todos allí sabían leer y escribir, mientras que en la Europa cristiana, a menos que pertenecieran al clero, no sabían. La de Córdoba llegó a contener 400.000 tomos, 44 de los cuales formaban el catálogo de los restantes. Y al-Hakam II los había leído todos. Un manuscrito Andalusí en papel de algodón que hoy guarda la biblioteca del Escorial, del año 1009, prueba que los musulmanes fueron los primeros en sustituir el pergamino por el papel. Las bibliotecas de la Europa no musulmana tenían menos de cien libros en esa época.

La arabización se vio favorecida por el florecimiento de la cultura árabe frente al oscurantismo europeo que tuvo su despertar con el románico en el XI. Córdoba, centro cultural del mundo reunía intelectuales de las distintas ramas del saber, tenía la mayor biblioteca (junto con la de Bagdad), los sabios aprendían el árabe ya que las ciencias y las letras se plasmaban en ese idioma, y textos griegos y en latín fueron traducidos a ese idioma.

Lengua, el elemento más importante dentro de este proceso de arabización fue el uso del árabe en proceso creciente, las otras lenguas estaban en una situación de diglosia, (se utilizaban el latín y el hebreo, pero la de mayor prestigio social era la árabe) ya que era la utilizada por las clases dominantes. El latín vulgar derivó en varias lenguas romance, pero después del califato el romandalusí entró en un período de declive, apenas se hablaba ya en el 1050, y en la época almorávide desapareció por completo. Las otras *adjamiyya*-s (en árabe, "las otras lenguas") como el latín, el hebreo o el bereber se usaban en pocas ocasiones (epitafios) y la mayoría de las personas las desconocían por completo.

Las propias autoridades eclesiásticas consideraban imparable el proceso de arabización de sus comunidades cristianas como lo demostraría el hecho de que el arzobispo de Sevilla alentara el aprendizaje del árabe y que él mismo hubiera escrito un comentario sobre la Biblia en esa lengua. De hecho, como ha destacado Cyrille Aillet, «en la segunda mitad del siglo IX

aparecen las primeras traducciones del latín al árabe para responder a las exigencias de un público cada vez más arabófono».

En el siglo X apenas hay escritos en romance, hablar en romance estaba mal visto ya que los reinos del norte eran los enemigos que amenazaban al-Ándalus, apenas había algunos jueces que lo utilizaban solo en caso de que la otra persona desconociera el árabe.

Para ser de la elite tenías que utilizar el árabe y parecer árabe por lo cual un gran número de personas cambiaban y arabizaban sus apellidos

La arabización afecta más a las ciudades que al campo, pero llegó a toda la población de al-Ándalus.

3. JURÍDICO

El gobierno islámico trajo un **estatuto** el de la **dhimma** que otorgaba unos derechos y deberes a las comunidades monoteístas anteriores al islam por el que tenían libertad de culto y serían protegidos a cambio de un tributo y de respetar al islam, esto afecto de forma diferente a los practicantes de las otras religiones.

Judíos, se dice que el islam salvó a los judíos, ellos habían estado perseguidos y habían sido obligados a convertirse tanto con los romanos como con los visigodos, con la llegada del islam, aunque no eran ciudadanos de primera, evitó las persecuciones y aunque la dhimma no evito la discriminación si las persecuciones.

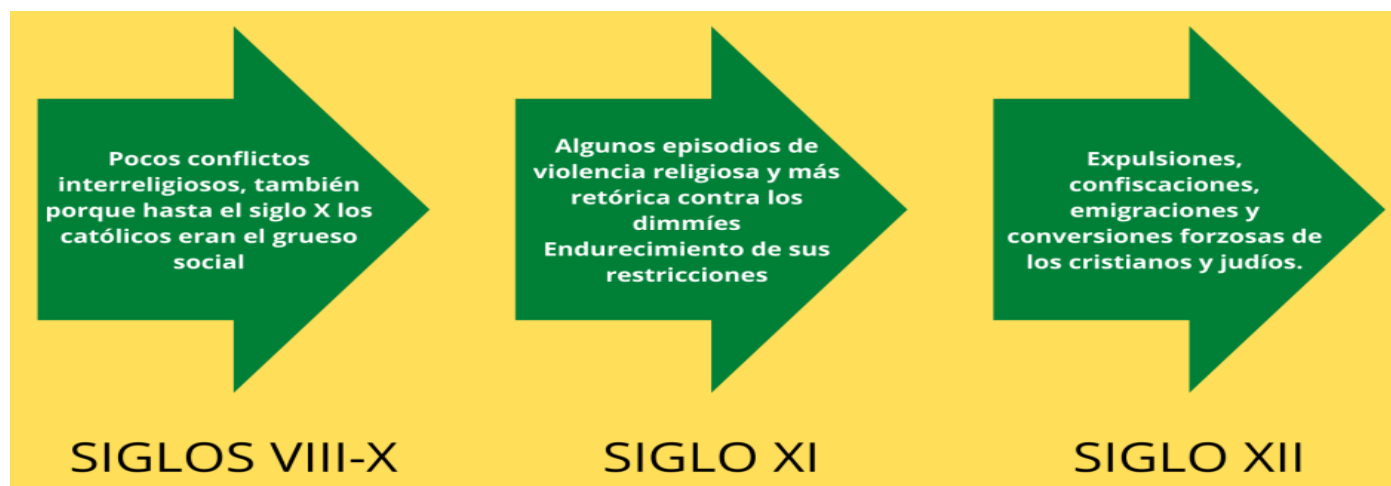
Podían viajar por todo el orbe islámico desarrollando actividades económicas y debido a la expansión del árabe pudieron establecer contacto con los judíos de otras zonas con el mismo idioma.

Muladíes: la mayoría de los visigodos se **convirtió al islam** y ocuparon puestos dirigentes en la administración y en la economía.

Bereberes. Eran politeistas y no tuvieron opción ya que el islam castigaba con la muerte a aquellos que no quisieran convertirse.

Mozárabes, viene del árabe *musta'rib* que significa arabizado.

“Es muy probable que la palabra haya sido adoptada por los cristianos andalusíes en un periodo indeterminado y luego adoptada al latín por esos mismos cristianos andalusíes emigrados al reino de León” (Pedro Chalmeta). En un primer momento gozaron de libertad para practicar su culto y como los que no se convirtieron pagaron impuestos y algunos de ellos tomaron parte activa en la fitna del 870, pero a medida que los reinos cristianos avanzaban y se organizaron cruzadas por parte del Papa, sus ritos se vieron reducidos y en posteriores pactos de la dhimma obligaba a los mozárabes a unas normas:



- ✓ Someterse a reconocer el dominio de los musulmanes, en caso de tener litigios con musulmanes se sometían a un dictamen de un juez musulmán, tenían limitaciones con acusar a un musulmán y las penas eran mucho más gravosas para ellos (en caso de un asesinato si el muerto era musulmán el mozárabe era ejecutado y si el asesinado era un mozárabe podía compensarse con dinero).
- ✓ No podían tener posiciones de autoridad sobre los musulmanes
- ✓ No podían realizar ritos en público.
- ✓ No podían vender cerdo o vino a los musulmanes y estos tampoco comerían carne matada por mozárabes.
- ✓ No podían construir nuevos templos no musulmanes si el territorio había sido conseguido por las armas
- ✓ No podían llevar armas ni mostrar símbolos religiosos ni hacer proselitismo
- ✓ Debían llevar ropas distintivas.

En el siglo XII la comunidad mozárabe había llegado prácticamente a su desaparición.

El **derecho** contemplaba una diferenciación entre **libres y esclavos**, el califato contaba con una cantidad muy grande de esclavos que realizaban trabajo doméstico y agrícola, **el derecho árabe** prohibía que un musulmán fuera esclavo y se convertían para adquirir la libertad. Algunos de estos libertos recibieron una educación excelente y se encargaron de tareas administrativas.

Todos los grupos sociales tenían identidades entrelazadas y separados por fronteras muy porosas: un esclavo podía convertirse en liberto y un mozárabe convertirse al islam, y adoptar nombres árabes o románicos dependiendo de múltiples circunstancias y el rastro de nombres y apellidos era imposible de seguir.

La islamización no solo afectó a la conversión al islam una de las normas sociales que cambio fue **la segregación de género**. Las mujeres tenían que llevar velo de una forma mas estricta a medida que subían en rango social, al mercado acudían mujeres de clase baja, esclavas y criadas y las clases altas recibían las visitas de comerciantes en sus mansiones. En las casas ante las visitas de hombres las de clases bajas si había hombres de la familia podían permanecer en las estancias donde estaban los hombres, pero las de clase alta tenían que esconderse detrás de una cortina. Se construyeron casas al estilo árabes; introvertidas en torno a un patio y dotadas de un zaguán que evitaba que las mujeres dentro de sus casas fueran vistas sin velo por algún transeúnte. En las mezquitas las mujeres ocupaban las naves laterales y entraban por puertas distintas, así como las pilas de las abluciones se adaptaban en espacios diferentes para ellas.

4. CIUDADES (ORGANIZACIÓN)

La sociedad urbana reposaba entre el poder político (el soberano omeya) y los actores sociales, agentes que se encargaban de los distintos sectores: el gobierno de las ciudades, el encargado de los mercados, el encargado de la policía, el responsable de los litigios entre artesanos..., pero todas ellas eran supervisadas por el poder omeya.

Estas ciudades, lugares de intercambio, nos dan muestra de como las ciudades estaban en confluencia con el "otro", con otros muchos territorios de donde procedían embajadores, comerciantes, esclavos y mercenarios, añadiendo una riqueza social y cultural enorme y que dio múltiples ocasiones de fractura ya que el poder central de la élite omeya (musulmanes y muladíes) no tuvo en cuenta a la plebe que provocó un levantamiento en Córdoba en el 1009 y desembocó en el fin del califato en 1031.

Bibliografía:

- La sociedad civil en la época del califato: Cristine Mazzoli-Guintard, revista DESPERTA FERRO nº22
- Cristianos, judíos y musulmanes en la Edad Media (UNED youtube) ¿Convivencia? Arabización e islamización de al-Ándalus/ la Historia de España-Memorias Hispánicas (youtube)

María José Blanco Noriega.

LA LEYENDA DE LA VIRGEN DEL VALLE DE SALDAÑA.

Como bien es sabido la mayor parte de las leyendas están muy relacionadas con algún suceso acontecido en tiempos impertérritos y en la mayoría de las ocasiones son verdaderas y posiblemente esta, a la que vamos a hacer referencia, la leyenda de la Virgen del Valle, esté relacionada con un acontecimiento histórico que tuvo lugar allá por finales del siglo X. La primera referencia en la que nos aparece reflejada la leyenda de la Virgen es en un boletín publicado por el mismo santuario del Valle a principios del siglo XX, concretamente en el año 1911, a través de un artículo escrito por un tal Sabas Granizo Álvarez, en la segunda mitad del siglo XIX y en ese citado boletín ya se hace referencia a la falta de rigor histórico del mismo y de su fantasiosa y exagerada narrativa.

Nos tenemos que trasladar atrás en el tiempo entre los años 750-753, reinando el rey astur don Alfonso I, al que denominan El Católico por su gran fervor. En Saldaña hay un castillo con una guarnición musulmana, al que llaman el castillo de Yub porque su alcaide es Yubed- Ben Alí y es conocido por los lugareños por el mote de "Saña de Allah" a causa de su gran maldad.

Las gentes del lugar están muy descontentas y hartas de sus continuas tropelías y malas artes y están constantemente pidiendo ayuda a su señor, el rey don Alfonso y éste se la deniega una y otra vez hasta que finalmente decide acudir en su ayuda.



Es entonces cuando el rey Alfonso con su ejército viene por estos lares y monta su campamento por donde está actualmente la Ermita de Nuestra Señora del Valle e inicia el asedio al castillo. Las tropas cristianas se encuentran muy descontentas y desalentadas tras 40 días de asedio, cundiendo entre ellas el desánimo porque una y otra vez están siendo rechazadas por las gentes del castillo, en cambio ellos, los musulmanes están eufóricos y en caso de que les vengan mal dadas pueden pedir ayuda a sus hermanos de Toledo.

Estando ya en el cuarenta y un día de asedio infructuoso y pensando ya en abandonar el mismo, el Rey está descansando en su tienda del campamento y tiene un sueño en el cual, se le aparece la virgen (con toda la

parafernalia de una aparición Mariana) y la Virgen le dice que le va a ayudar a conquistar el castillo para compensarle por la gran devoción que le tiene y le dice en ese sueño que tiene que escoger a 50 de sus mejores hombres y dirigirse hacia la margen izquierda del río Carrión, levantar una piedra en la que hay una inscripción y acceder a través de la misma, por un pasadizo al interior de la fortaleza y así se harán con la misma.

El rey entonces despierta de ese duermevela, llama a su fiel escudero Sancho para que escoja a 50 de sus mejores soldados y dé la orden a las tropas de prepararse para el combate. Como apenas se ve la luz del alba todos en el campamento quedan muy extrañados ante la orden real, pero la cumplen sin dilación alguna y se dirigen hacia el castillo.

Al principio también los musulmanes se ven extrañados por tan repentino ataque ya que apenas ha amanecido, pero enseguida van cambiando de nuevo las tornas a su favor hasta que no tardando se abren las puertas de la fortaleza, ya que el rey con sus mejores hombres ha conseguido hacerse con el control de la misma entrando por el pasadizo indicado por la Virgen.

El rey don Alfonso que es muy devoto y que lleva siempre consigo una imagen de la Virgen de madera pequeña en el arzón de su silla de montar, en agradecimiento por la victoria ordena que se construya una Ermita dedicada a la Virgen del Valle por el hecho que en el lugar del campamento en el que han estado asentados estaba sobre un bello valle.



La Virgen del Valle es la patrona de la Villa de Saldaña y su comarca, celebrándose su festividad cada 8 de septiembre. De la ermita de la leyenda no queda lógicamente ningún resto y el santuario actual es una edificación de los siglos XVII, XVIII y XIX principalmente. Ya en tiempos del Rey Alfonso VIII hay un diploma en el que se hace referencia a un cenobio de monjas benedictinas

entre los siglos XI y XII donde está ahora he situado el Santuario de la Virgen de Nuestra Señora Del Valle.

Ahora bien, en cuanto a este hipotético trasfondo histórico es muy probable que el rey astur Alfonso I El Católico llegará hasta Saldaña porque estamos en una época de avances de territorios para poder ir repoblando.

Y remitiéndonos a las fuentes y estudios de la reconocida e ilustre historiadora medievalista leonesa, Doña Margarita Torres Sevilla, sabemos que Almanzor arrasa Saldaña, es decir Santa

María del Castillo como se la denominaba entonces y según esas mismas fuentes árabes a la vez sufre una velada derrota.

Se trata se trata más bien de una operación de castigo porque el Almanzor viene persiguiendo a un príncipe Omeya traidor, y no de una campaña ya que sería impensable que Almanzor atacase a sus aliados los Condes de Saldaña. El Conde tiene que retroceder y huir en busca de refuerzos hacia sus posesiones del norte por la zona de la Liébana y en lo que actualmente es el norte de la provincia de Palencia y una vez conseguidos estos, y ya que Almanzor ha dejado una retaguardia de hombres bereberes en el castillo, bajaría por desde allí por la carretera de Cervera y acamparía por la zona donde está actualmente la Ermita de Nuestra Señora del Valle y así atacaría su castillo. Lo más curioso e impensable es que según esas fuentes árabes esa guarnición dejada por Almanzor muera de sed, es ilógico, teniendo en cuenta que el río Carrión pasaba por debajo del Castillo, pero también es sabido que el Conde conoce como nadie los secretos de su fortaleza, sus subterráneos, sus pasos ocultos y es fácil que no salga nadie de la fortaleza. En consecuencia, como posible acción de gracias y por la devoción la Virgen, se pudiese mandar construir la ermita donde estuvo acampado conde de Saldaña y según la leyenda también acampó Alfonso I, el rey astur.



El castillo de la leyenda no sería el actual que conocemos, ya que estaría situado por la zona conocida como la Morterona, antiguo asentamiento de Saldaña ya desde los tiempos de la Edad de Hierro y de nuestros antepasados vacceos y ha sido protagonista el actual de las cuatro piedras que nos quedan de su antiguo esplendor de leyendas como las de Bernardo del Carpio, hijo del conde don Sancho Díaz, conde de Saldaña y de doña Ximena hermana del rey

astur Alfonso II El Casto, de la leyenda del Conde Maldito y también protagonista de una de las leyendas del gran poeta Gustavo Adolfo Bécquer.

Como hechos históricos y no leyenda, el castillo de los Condes de Saldaña fue el lugar donde murió la gran Reina Doña Urraca I de León a principios del siglo XII y donde dos años más tarde se celebraron las bodas de su hijo Alfonso VII con Doña Berenguela de Barcelona. También a nuestra querida escritora saldañesa, Rocío Rueda le ha servido de inspiración y lo ha utilizado como escenario en una de sus novelas, llamada el *Corazón y la Espada*, donde su protagonista Jimena hace uso continuo de un pasadizo secreto del centro del castillo para salir y entrar sin ser vista.

Autora: M.T.R.M.

CURSO DE PREPARACIÓN PARA LAS PRUEBAS LIBRES DE GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Hemos realizado unas preguntas a nuestras alumnas más constantes sobre su experiencia en el CEPA y estas chicas, como son tan participativas, han decidido plasmar por escrito su experiencia con el fin de animar a todas aquellas personas que no hayan obtenido el graduado en ESO a intentarlo. Queremos felicitarlas desde aquí por su esfuerzo continuado y su perseverancia. Os dejamos sus respuestas:

En la actualidad, hay otros estudios, otros cursos, con los que puedes certificar lo que en la actualidad equivale a 1º y 2º de ESO. Tenemos constancia de que esos cursos son más sencillos que las pruebas de la ESPA. ¿Por qué aun sabiendo de la existencia de estos cursos (y de ser impartidos tanto en Guardo como en Saldaña) te has decidido por matricularte en el CEPA?

Si he decidido matricularme en el CEPA Guardo, es porque Teresa, la profe, me ánimo mucho a hacerlo y muy agradecida estoy.

¿Qué beneficios tiene una titulación frente a otra?

Los beneficios de demostrar una capacidad de concluir un objetivo para adquirir otros conocimientos.

¿A qué mercado laboral van dirigidos estos cursos?

A todos, desde la docencia a la Formación Profesional.

¿Y si quieres seguir estudiando y hacer un módulo?

Seguiré formándome en aquello que me guste para conseguir un buen puesto de trabajo acorde con mis cualificaciones.

¿Qué opinas de las pruebas de la ESPA?

Supongo que machacando un poco en cada materia y con las clases presenciales las pruebas

pueden resultar bastante más fácil de lo que parece.

¿Te has presentado?

Quise presentarme en varias ocasiones, pero, llegado el día por motivos climáticos y personales, no he podido asistir. Aun así, no dejo de asistir a clase en cuanto puedo.

¿Te resultan fáciles?

No son sencillas, es decir, no te regalan el título, pero con constancia, estudio y paciencia estoy convencida de que se pueden sacar.

¿Se te han dado los contenidos necesarios en el CEPA para que puedas efectuar dichas pruebas?

La verdad, en el CEPA, te dan todo lo necesario y más para las dichas pruebas.

¿Qué te gustaría destacar de tu paso por la preparación para las pruebas de la ESPA?

Me gustaría destacar la atención de todos los profesores, siempre están muy encima y te animan a seguir adelante. YOU CAN DO IT.

¿Animarías a otras personas a venir al CEPA?

Por supuesto que sí. Yo empecé con mucha ilusión de poder sacar el título y no ha podido ser, pero no pienso rendirme.



HÁBITOS SALUDABLES

¿QUÉ HACEMOS EN HÁBITOS SALUDABLES?

ESCUCHAR

SALIR AL CAMPO

relajación

MENTE ACTIVA

A IDENTIFICAR ENFERMEDADES

MEDITACIÓN

ATENCIÓN PLENA

SALUD MENTAL

Juegos

Ejercicio

SOCIABILIZARNOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nuestro centro cuenta con el "aula para la salud" donde la decoración, así como el ambiente ha sido creado para impartir hábitos de vida saludables: por un lado está la parte de actividad física en la que hay mancuernas, raquetas de bádmiton, steps, cuerdas, pelotas...



Otro rincón está dedicado a la meditación y mindfulness en el que hay una alfombra con esterillas, sacos, cojines, música ambiental, incienso.



Además sabemos cómo divertirnos ya que no importa la edad, además de estrechar vínculos afectivos y hacer ejercicio al mismo tiempo.



También hemos tenido tiempo para la nutrición, elaborar recetas y analizar productos para comer de forma equilibrada y saludable.



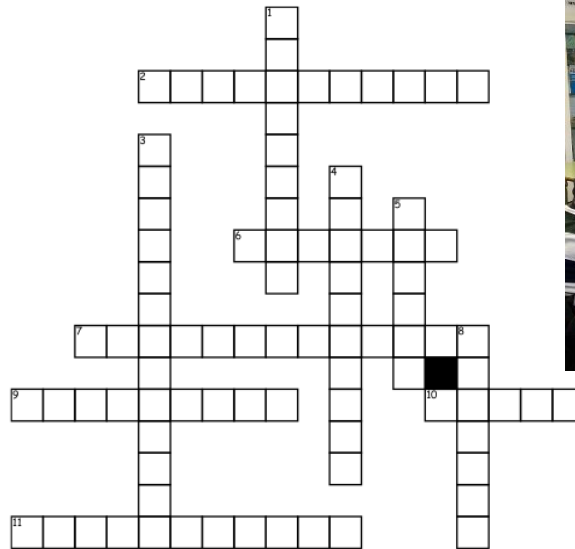
ENGLISH CORNER

En las clases de inglés, aparte de trabajar a lo grande, también tenemos tiempo para hacer actividades divertidas, ¡porque lo académico no está reñido con la diversión! Aquí os dejamos algunas fotos y algunos pasatiempos para el verano.

Tourism

Across

- 2. peoples aim to get to there place
- 6. that special route made by the tourist to find a place or thing
- 7. a place where a lot of people go on holiday, usually one with a lot of hotels, bars, and restaurants
- 9. an unusual and exciting or daring experience:
- 10. someone whose job is to look after a group of people who are visiting a place and give them information about it
- 11. interesting places that people go to see



- 4. a small book that contains useful words and phrases in a particular foreign language, used especially by tourist
- 5. a special time when people go on holiday every year
- 8. someone who go on holiday seeing the wonders of the world

Down

- 1. a book that gives information about the place they are visiting
- 3. the action of providing or being provided with amusement or enjoyment



Camping



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

- | | | | |
|--------------|------------------|-----------------|-----------------|
| air mattress | compass | marshmallow | roasting sticks |
| animals | flashlight | memories | s'mores |
| batteries | hammock | mosquitoes | sleeping bag |
| cabin | hiking | mountains | summer |
| campfire | insect repellent | nature | swimming |
| campsite | island | outdoor cooking | tent |
| canoeing | kayak | raccoon | trailer |
| chipmunk | lantern | reservation | vacation |



BRAINTEASERS

1. A doctor and a bus driver are both in love with the same woman, an attractive girl named Sarah. The bus driver had to go on a long bus trip that would last a week. Before he left, he gave Sarah seven apples. Why?

2. I left my campsite and hiked south for 3 miles. Then I turned east and hiked for 3 miles. I then turned north and hiked for 3 miles, at which time I came upon a bear inside my tent eating my food! What color was the bear?

3. A woman shoots her husband. Then she holds him underwater for over 5 minutes. Finally, she hangs him. But 5 minutes later they both go out together and enjoy a wonderful dinner together. How can this be?

4. I am taken from a mine, and shut up in a wooden case, from which I am never released, and yet I am used by almost everybody. What am I?

5. A man stands on one side of a river, his dog on the other. The man calls his dog, who immediately crosses the river without getting wet and without using a bridge or a boat. How did the dog do it?

6. What has cities, but no houses; forests, but no trees; and water, but no fish.

SOLUTIONS

1. An apple a day keeps the doctor away!
2. White, since the only place you can do that is the North Pole and polar bears are the only kind of bears that live there.
3. The woman was a photographer. She shot a picture of her husband, developed it, and hung it up to dry.
4. Pencil
5. The river was frozen
6. A map

ENTREVISTA EN LA RADIO “NUESTRA ESCUELA HOY”

Hemos acudido a Radio Guardo a realizar una entrevista hecha por Pilar Calonge dentro del programa “Nuestra Escuela hoy” que emite Radio Guardo. Os la dejamos reflejada aquí:

Después de presentaros ¿Cuáles son los objetivos del Centro? Promover la formación para personas adultas en todos los ámbitos proporcionando al alumnado todo tipo de habilidades y recursos para el aprendizaje a lo largo de la vida, entre ellos: mantener un envejecimiento activo, promover el desarrollo cognitivo, desarrollar las competencias digitales y lingüísticas, matemáticas, sociales y que todo ello le resulte útil para su vida diaria.

Además, otro objetivo es formar al alumnado que quiere titularse en educación Secundaria o ciclos formativos. También promover la igualdad y la sostenibilidad.

¿Cómo es el CEPA? Somos 4 docentes de los cuales 1 es el director, que se encarga de las labores burocráticas y administrativas y luego están el (Claustro y consejo escolar: profes, representación de alumnos y del Ayto.) a través de los cuales participa la comunidad educativa y el profesorado, respectivamente, en el control y gestión del centro.

El centro cuenta actualmente con más de 250 alumnos entre las zonas de Guardo, Saldaña y comarcas. Incluso de la provincia de León por proximidad limítrofe.

Desde el año 2004 nuestro centro está ubicado en el barrio de las Rozas en el ala izquierda del edificio del colegio. El centro dispone de 3 aulas, 1 de dispositivos digitales y sala de profes. Y en Saldaña disponemos de un aula de usos múltiples en la casa de cultura, en el centro.

En Guardo el centro está abierto en horario de mañana y tarde de lunes a jueves y los viernes de mañana. Y en Saldaña lunes y miércoles mañana y tarde y jueves y viernes de mañana.

¿Existe coordinación con otros CEPAs? La Educación de Adultos está recogida en el programa de aprendizaje a lo largo de la vida, procedente de la Consejería de Educación, es gratuito, y la provincia de Palencia dispone de un centro en Palencia ciudad, otro en Aguilar, Villamuriel de Cerrato y Guardo y sus comarcas. Nuestro centro también tiene un aula en Saldaña y el alumnado procede de toda la comarca. Tenemos una conexión inter-cepas de toda la provincia para coordinarnos eventualmente.

¿Qué enseñanzas oferta el Centro? Dentro de las enseñanzas formales tenemos la preparación de las pruebas libres para obtener el graduado en ESO que ofertamos en Guardo y Saldaña. El alumnado tiene que cumplir el requisito de tener más de 18 años y se pueden examinar en cualquier centro examinador de la provincia o de cualquier Comunidad Autónoma. La prueba es gratuita y se pueden presentar el número de veces que quieran y tienen como ventaja que el examen consta de 3 ámbitos: científico lingüístico y social si aprueban alguna parte les va a quedar aprobada para siempre. Tenemos alumnado de todas las edades, pero los de más de 30 son más constantes y que se lo toman más en serio, por lo que obtienen mejores resultados.

Por otro lado, también preparamos para las pruebas de acceso a grado medio: el requisito también es tener más de 18 años y el examen lo pueden realizar en Guardo.

Decir que estas pruebas son para acceder a grado medio, no certifican como el título de Secundaria, pero es una buena opción laboral para alumnado que quiere especializarse en un

módulo concreto. Los exámenes son más sencillos que los de pruebas de ESO.

Además, nuestro CEPA oferta dentro de las Enseñanzas **formales**: el **español para migrantes** que se imparte en Saldaña ya que hay una comunidad importante de marroquíes, pero también está abierto a otras nacionalidades. En concreto el curso pasado asistieron dos ucranianas, y también hemos tenido brasileños, albaneses...

Otra Enseñanza que impartimos es el **taller de activación de la memoria**, tanto en Guardo como Saldaña. Es una actividad recomendada para todas las edades donde el alumnado adquiere estrategias que les van a ayudar en el día a día realizando actividades de matemáticas, resolución de problemas, ejercicios de lengua, concentración, memoria visual, sudokus, etc.

Ya dentro de las enseñanzas no formales tenemos **patrimonio**, tanto en Saldaña como Guardo. Hay 2 clases, una es *patrimonio palentino*, está enfocado a conocer nuestro patrimonio cultural y natural más cercano que muchas veces la gente desconoce. Y otra clase más enfocada a la **historia** abarcando desde el inicio de la humanidad hasta nuestros días. Esta demandada por población más adulta.

Otra de las competencias que impartimos son **hábitos de vida saludable**, comenzamos hace 2 años, quizás por todos los efectos secundarios que nos supuso la pandemia y por la vida estresante que llevamos, por eso en esta clase se trata de dar pautas para que alumno adquiriera el bienestar, físico, mental y social ¿Cómo? En la parte física todo lo relacionado con la nutrición, (nutrientes, macro, etiquetado ejercicio físico, juegos, salidas a la naturaleza, calidad del sueño.

La parte mental todo lo relacionado con la activación de la memoria, meditación, respiración y la parte social tan necesaria y más en edades avanzadas. Para ello disponemos de un aula habilitada para realizar las actividades

como meditación, ejercicio físico y juegos y nutrición.

Además, impartimos **uso de dispositivos móviles y digitales**, en Guardo y este curso también en Saldaña. Hay tres niveles y se pretende que el alumno pueda desenvolverse con los móviles, tablets, portátiles en el uso diario. Les resulta muy útil saber cómo pedir cita en SACyL, o cualquier cita online, hoy tan demandada, así como saber buscar información en webs, crear videos etc. Y está abierto a alumnado de cualquier edad.

También impartimos **Inglés** en Guardo y Saldaña con 3 niveles desde nivel 0 a un A2. Y ¡Cualquier edad es buena para aprender un idioma!

Y en este curso hemos ampliado la oferta educativa los viernes con **taller de teatro y expresión corporal** donde pretendemos dar la oportunidad de perder el sentido del ridículo, desinhibirse, exteriorizar emociones y pasarlo bien.

Y además **Aquagym en la piscina** para los más deportistas e insisto, no importa la edad.

También disponemos del programa **Aula mentor**, que son multitud de cursos a distancia con un tutor que certificaría el curso. Nosotros hacemos las labores de coordinación y mediación. Hay cursos de geriatría, ofimática, técnico de Educación infantil...

Como ves tenemos una oferta Educativa variada y que muchas veces el ciudadano desconoce.

También estáis dentro del programa ERASMUS + ¿Podéis contarnos algo más? A lo largo del curso el CEPA está inmerso en programas educativos unas veces proyectos, seminarios, cursos de formación... llevamos 2 años dentro del programa Erasmus plus que está financiado con fondos europeos en el que el profesorado recibe formación en el extranjero y movilidades para observación a otros centros

educativos. Previamente hemos realizado un proyecto que ha tenido que ser aprobado y concedido. Durante este curso y el pasado hemos estado en Dublín, en Florencia, en Portugal y acabamos de llegar de Roma dónde recibimos un curso de formación intensivo y acudimos a ver el método de trabajo en centro de adultos y un instituto específico de Diversidad funcional, además de disfrutar de la maravillosa ciudad.

La experiencia ha sido enriquecedora, y nos va a servir para poner en práctica en algunas metodologías en el aula y también, como no, para valorar nuestra labor educativa en España, ¡que no lo estamos haciendo nada mal!

Para el curso que viene nos han concedido otro programa en el que tendremos movilidad con el alumnado y estamos muy contentos con ello.

Al realizar estos proyectos no solo implementamos nuestra formación, si no que damos a conocer al resto de Europa quienes somos y donde estamos ya que cada país hacemos una presentación al resto de participantes sobre nuestra procedencia, centro educativo y cultura etc.

¿Y qué hay de las tecnologías? ¿Estáis al día en el CEPA? Consideramos importante estar formados ya que estamos inmersos en la 4ª revolución industrial, IA, tecnología digital, impresión 3d, realidad aumentada,

A lo largo de este curso la administración educativa ha dotado a todos los centros de paneles digitales portátiles lo que nos ha llevado también tener que formarnos para poder utilizar estos soportes.

Está claro que la Consejería está apostando muy fuerte por la competencia digital lo que nos ha llevado al profesorado a formarnos en tiempo récord para adquirir una acreditación digital, como la acreditación que hay para idiomas, esto conlleva realizar cursos online.

Decirte que esta certificación se hará extensiva al ciudadano (TUCERTICYL) para tener una certificación digital y que puedan añadir en su currículum para demostrar su formación.

Nuestro centro también tiene una competencia digital que se llama código TIC. Tenemos nivel 4.

Además hacéis salidas culturales. Sí, además de todas las actividades y talleres que hacemos a lo largo del curso, el CEPA ha planificado durante todo este curso muchas salidas culturales: Hemos viajado a *Astorga, León, Orbaneja del Castillo y Valladolid* donde hemos visitado los monumentos más importantes, y realizado actividades, talleres en museo de las ciencias, juegos de enigmas y degustado la gastronomía ¡por supuesto!

Además, todos los años se realiza una salida al extranjero (con la excusa de practicar inglés) y está abierta a todo el CEPA. Hemos estado en Berlín, Praga... pero a raíz de la pandemia se cancelaron los viajes y en su defecto decidimos hacer convivencia fin de curso en el Cristo que resultó un éxito y que hemos tenido que repetir. ¡La verdad es que se ha convertido en una tradición!

Afortunadamente hemos retomado las salidas, este año hemos ido al país vecino de Portugal lo hemos recorrido de norte a sur (Güimaraes, Aveiro, Alcobasa, Nazare, óbidos, Coimbra Lisboa, Sintra y ha sido un viaje divertido, cultural, gastronómico y es cuando realmente se estrechan los vínculos.

¿Tenéis algún tipo de recurso digital? Actualmente los recursos online están desplazando los recursos físicos. En los CEPAs el material lo elabora el profesor, por lo que no hay un libro determinado sino muchas fuentes y hay que ser selectivos.

El uso de recursos on-line para los profes está resultando muy eficiente y atractivo, nos ha

llevado a reducir el número de fotocopias y a economizar nuestro trabajo, aunque el alumnado es todavía reticente a su uso, manteniéndose fiel al papel y boli.

La junta de Castilla y León dispone de una plataforma llamada EDUCACyL a la que tiene acceso todo ciudadano y luego un **aula virtual** personal para profesores y alumnos donde disponemos de información, apps, descarga de programas como office, accesos a cursos de formación, clases on-line, espacio de almacenamiento de datos... en fin un gran recurso disponible para la comunidad educativa

El centro cuenta con su página web general desde la cual se accede al resto de nuestros blogs educativos como: Guardo en Europa, otro Geografía e Historia, otro de inglés y otro de hábitos de vida saludable.

Son elaborados por el profesorado y son muy útiles para organizar contenidos y realizar actividades. Además, resultan muy atractivos al alumnado.

Desde la web de centro se accede también al aula mentor de la cual también somos administradores y están recogidos todos los cursos. Y a la Revista DIGITAL.

Además tenéis una revista de Centro. La idea de la revista nace hace tres años como un proyecto para plasmar todas las actividades ideas y aportaciones de toda la comunidad educativa.

Comenzamos por darle nombre y una portada que van realizando los propios alumnos durante las clases. La revista se llamó Pupitre sin edad. Nos parece que es un título muy apropiado.

La revista se publica en formato físico y digital y creemos que es grandísimo recurso para para difundir y dar visibilidad a lo que a lo que se hace en el CEPA y una manera de publicitarnos.

Comentarte que este año con el presupuesto que dota el programa Erasmus específico para

difusión, hemos hecho un poquito de merchandising, entre ellos hemos diseñado camisetas con el logo del Centro.

¿Tenéis relación con otras instituciones? A lo largo de este curso en el centro se han impartido **charlas** de diferentes temáticas que nos parecían interesantes para nuestro alumnado como la seguridad en digital, seguridad vial como prevenir timos y robos y fueron impartidas por la **Guardia Civil**. También tuvimos charlas sobre la igualdad y prevención de la violencia de género coordinada desde la Subdelegación de gobierno.

También con **AMGu** para para asistir a las representaciones como Convive el arte, espectáculos. Además, hemos contactado con la Cruz Roja en cursos de primeros auxilios, con **Ceas** e **institutos** para coordinarnos cuando tenemos alumnado en riesgo de exclusión o violencia doméstica.

Se han impartido Talleres de vidrio con Llavamar, los alumnos han hecho colgantes, botellas-porta llaves.

También contamos con la colaboración del **Ayuntamiento** que se encargan del mantenimiento y limpieza del centro. Este año estamos contentos, ya que han pintado todas las aulas, lo que le da frescura y alegría. También colabora con nosotros en las clases de Aquagym.

Por otro lado, tenemos que decir que nuestra ubicación en Guardo está alejada del centro y si le añadimos la pendiente que supone para llegar a Las Rozas, mucha población no puede acceder al CEPA por movilidad reducida o edad avanzada y creemos que tendríamos un gran aumento del alumnado si estuviéramos en el centro.

Con lo cual desde aquí hacemos un llamamiento a las instituciones y queremos dar visibilidad a nuestra labor educativa y también social que realizamos, porque para nuestros alumnos, el centro es un lugar de unión, de reunión, de gente que tiene inquietudes para

seguir formándose y tener la mente activa a una en una edad a la que todos vamos a llegar tarde o temprano.

También este año hemos colaborado con la cofradía de la Virgen del Carmen y el Santo Cristo del Amparo en la realización del cartel de Semana Santa y convivencia de fin de curso que hacemos en el Cristo.

Como profesores que sois, imagino que tendréis que estar en constante formación. Hemos hablado anteriormente de que estamos inmersos en varios programas ya que la formación del profesorado tiene que ser continua y que cambie con los tiempos.

Hace años los Centros de formación de profesores ahora llamados **CFIEs** estaban en distintas localidades y ofertaban cursos y ayuda de formación al profesorado. Ahora, se encuentra más centralizado en las capitales, ya que la mayor parte de la formación es on-line.

También hemos dicho que estamos en el programa Erasmus +, y en formación en competencia digital para acreditarnos, que ya comenté anteriormente, está implicado todo el claustro y además este curso hemos realizado un proyecto de innovación educativa titulado **Avanzamos en grupo** que consiste en la observación directa entre docentes, esto nos permite captar ideas para luego aplicarlas en nuestra metodología.

Estáis en Redes Sociales. ¿Cuál es la finalidad? Como hemos venido diciendo anteriormente, queremos dar visibilidad y voz a lo que se hace en el CEPA, con lo cual lo hacemos de forma física y de forma digital.

Nosotros a principio de curso buzoneamos y publicitamos nuestra oferta educativa en carteles por Guardo, Saldaña y comarca y en redes en colaboración con Aytos.

Durante todo el curso el centro hace publicaciones sobre noticias, viajes, convocatorias, talleres... en redes sociales tenemos Facebook, Twitter o Instagram, y esto como decía antes, nos lleva a “Abrir nuestro centro al mundo”, que precisamente fue el título de nuestro proyecto Erasmus +.

Al final, tratamos de difundir las actividades que se hacen en el centro en distintos medios en prensa, escrita y digital, y radio para llegar al mayor número de personas posible.

Por último, queremos agradecer que hayáis contado con nosotros en este proyecto tan bonito que es “Recordando nuestra escuela y la escuela hoy y animamos a los oyentes a que nos visiten en el Cepa de Guardo y Saldaña.



¡ESTAMOS EN EUROPA!



Here we go! Tres de los cuatro profesores del CEPA "Villa de Guardo" nos embarcábamos del 15 al 20 de septiembre de 2022 rumbo al país luso, exactamente a Barcelos, para disfrutar y aprender de la observación en tres centros educativos, cubriendo así toda la formación académica de Portugal.



Comenzamos yendo a KARIGMA, que ofrece formación a los mayores de 23 años que estén desempleados. La oferta en cada población se adapta a la demanda y necesidades de cada lugar, pero se parece mucho a los centros de adultos en España. Sin embargo, se centran más en desarrollar y conseguir de manera formal lo que nosotros ofrecemos de forma informal, es decir, desarrollo de las competencias básicas (cursos controlados a través del programa oficial y nacional QUALIFICA), y profesionales, en este caso siempre según un listado de certificaciones profesionales oficial a nivel nacional. Lo que nos pareció más interesante es que toda esta formación queda registrada en una plataforma oficial de educación de adultos llamada SIGO, a la cual el alumnado adulto puede acceder y conseguir un certificado oficial con todos los cursos realizados para presentar y acceder al mundo laboral. Estos cursos profesionales se asemejan a los recientes certificados de profesionalidad que se están implantando en nuestro país.

Reflexionando sobre este sistema, llegamos a la conclusión de que existe una carencia educativa desde los 18 años, que es cuando termina la obligatoriedad de la educación y abandonan el instituto, a los 23, que es cuando pueden acceder a las opciones formativas para adultos.

También asistimos a alguno de los cursos que ofertaban viendo que la monitora, a pesar de los 72 años que tenía, estaba feliz de seguir siendo útil, al tiempo que estaba actualizada con las tecnologías.



Otra visita fue al Instituto de educación secundaria de Barcelos. Allí nos recibió el coordinador de Erasmus, que encargó a dos alumnos que nos enseñasen las instalaciones y aulas del centro. Allí había otro grupo que venía de Murcia, otro de Eslovaquia y otro de Turquía.

La educación abarca desde los 10 a los 18 años y engloba varias opciones formativas, que sería lo que correspondería a nuestra FP básica o a la etapa de bachillerato; apareciendo ambas opciones en el mismo instituto.

En la cuarta observación, acudimos a la vecina localidad de Barqueiros a un centro que es lo que aquí se considera la etapa inicial de educación que correspondería desde educación infantil hasta cuarto curso de educación primaria, ya que el resto, hasta los 18 años, se imparte en un instituto.

Nos han llamado la atención varias cosas, entre ellas: que los grupos de infantil sean clases mixtas de tres a cinco años y que la mayor parte de los centros educativos tengan jornada partida.

Hemos encontrado que, a pesar de que todas las aulas tenían un proyector, la mayoría de ellos estaban apagados, utilizándose tan solo en las aulas de educación infantil para reproducir música.



Por otro lado, del 22 al 27 de mayo dos profesores del CEPA Villa de Guardo nos hemos desplazado a Roma con una doble función: asistir a un curso de formación con la intención de poder aplicarlo en las clases y en la escuela. El curso, realizado en la sede de Teacher's Academy en Roma, trataba de identificar los distintos

tipos de estrés, su inicio y desarrollo, y cómo afectaba este tanto a los docentes como al alumnado y a toda la comunidad escolar. Además, pudimos compartir ideas y experiencias no sólo con Christine, nuestra profesora estadounidense, si no con una serie de docentes procedentes de Sevilla, Polonia, Alemania y Hungría. Al terminar había que realizar un proyecto de aplicación que, nuevamente, pusimos en común.

El curso en sí fue muy ligero... salimos con la impresión de que no vimos nada que no supiéramos. También es cierto que ver reflejados los sentimientos que tenemos en nuestro día a día en otras zonas, no sólo de Europa, si no del mundo (recordemos que la ponente era de Estados Unidos), hace que tengamos una sensación de globalidad que se podría, de todas formas, concretar con ese refrán tan español que tenemos: "mal de muchos, consuelo de tontos".

En el plan final, pudimos resumir los siguientes puntos:

- Es conveniente dedicar tiempo para uno mismo.
- Desconectar en las situaciones que nos provoquen estrés es apropiado y necesario.
- El ejercicio físico ayuda a combatir el estrés.
- Las aficiones pueden ser un premio después de tener una situación de estrés.
- Una alimentación adecuada y equilibrada combate el estrés.
- Dormir es un arma excelente de nuestro cerebro para repararse.

La primera observación y job-shadowing la realizamos en el CPIA nº3 de Roma. Se trata de un Centro de Educación para personas adultas situado muy cerca del centro de Roma. Existen, actualmente, 7 CPIAs en la ciudad, siendo el 3 el central. En él nos atendió Ada, ya que la directora tenía una reunión telemática y no podía hacerlo.

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**