

Trabalenguas

IES ARRIBES DE SAYAGO N°14 JUNIO 2020



"Alineación"

fotografía de Sara García dos Santos 1er PREMIO
del Concurso de fotografía de Matemáticas.I.E.S. Arribes de Sayago

Un año más nos despedimos recopilando las memorias vividas a lo largo de este curso escolar en nuestra revista Trabalenguas. Este curso el tema en torno al cual gira es Blanco y Negro, y si hace unos años todos aprendimos a valorar los colores que nos rodean, este hemos de descubrir por qué su ausencia a veces también es necesaria.

Blanco y negro son sinónimos de bien y mal, día y noche, luz y oscuridad; evocan elegancia, crueldad, lo anticuado o tristeza. En estos momentos, ¿quién no siente que su vida está en blanco y negro? Parece que el planeta se ha sumido en una burbuja de tristeza y aburrimiento, en una blanca y negra que nos ha aislado y privado de tantos buenos momentos.

Pero no debemos olvidar que dentro de estos dos tonos tan aparentemente simples se ocultan el resto de colores; en plástica hemos aprendido gracias al círculo cromático que si mezclamos el magenta,



han colaborado
han colaborado



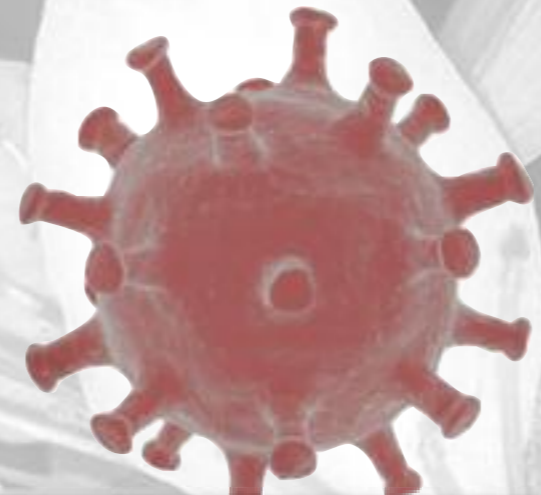
Agradecemos su colaboración a todos los alumnos, a los padres y madres de alumnos que han colaborado en este número y a los distintos departamentos del centro, que han hecho posible esta decimocuarta edición de la revista.

el cian y el amarillo acabaremos obteniendo negro. Y la física nos ha enseñado que si vemos el arco iris cuando llueve es porque la luz blanca en realidad está formada por siete colores.

Este año quedará grabado en la memoria colectiva, pero más allá de la tragedia hemos de recordarlo como un momento en el que todos crecimos. Tras meses de confinamiento, de vivir en blanco y negro, tal vez incluso los colores nos parezcan excesivos, pero aprenderemos a vivir de nuevo en unas vidas llenas de color con el blanco y el negro también presentes y todas estas memorias no serán otra cosa que un recuerdo más.

Como siempre, tenemos que agradecer a todos aquellos que hacen que Trabalenguas llegue a nosotros todos los años, ya sean profesores o alumnos. Y desear a todo el mundo un feliz verano lleno de alegría y tranquilidad.

Paula Manzano Sastre 2º de Bach.



contenido

Editorial y contenido	2-3
Entrevista a un antiguo alumno Alejandro Martín	4-5
Departamento de Cultura Clásica	
Blanco y negro	6-7
Departamento de Matemáticas	8-11
Concurso de fotos	12-13
Departamento de Física y Química	14-16
Departamento de Inglés	17

Blanco & Negro

Coordinación y diseño: Dpto. de Dibujo

Departamento de CCNN	18-19
Grupos 2019-20	20-27
Actividades extraescolares	28-33
Departamento de E.F.	34-35
Diario de Cuarentena	36-47
Contraeditorial por Álvaro de Dios	48-49



Alejandro Martín



Estudió en el IES Arribes de Sayago desde 1ºESO hasta 2ºBach. (2010-2016)

Hola Alejandro, te agradecemos mucho tu colaboración en este nuevo número de la revista Tralenguas. Sabemos que actualmente estás estudiando Biología en la Universidad de Salamanca. Pero, antes de hablar del presente, nos gustaría primero preguntarte por tu pasado.

¿De qué zona de Sayago eres ?

Soy de Bermillo de Sayago.

¿En qué años estudiaste en el IES –Arribes de Sayago?

Realicé allí mis estudios de ESO y BACHILLERATO, desde el año 2010 al 2016 ¡Parece que fue ayer cuando me fui, y ya han pasado casi 4 años!

¿Qué podrías destacar de tu paso por el instituto?

De mis años en el instituto tengo muchos recuerdos. A nivel personal durante esos seis años conocí a bastante gente, tanto profesores como alumnos. A algunos los recuerdo con mucho cariño y a otros, sin embargo, no.

Hicimos muchas excursiones y conocimos muchos lugares. En el instituto hicimos diversas actividades que me enriquecieron como persona.

A nivel académico, a diferencia de otras zonas, no éramos demasiados alumnos y eso nos facilitaba el aprendizaje y la relación profesor-alumno; las clases, en ocasiones, se convertían casi en clases particulares. Esto es de lo que más he extrañado al llegar a la universidad y encontrarme con clases de 90 personas.

¿Lo tuviste claro al elegir la modalidad que hiciste en el Bachillerato?

¡Para nada! La verdad es que tenía muchas dudas sobre lo que quería hacer más adelante. Tenía un abanico demasiado amplio de opciones, así que no tenía claro si seguir la rama de Ciencias o la de Humanidades. Al final acabé cursando el Bachillerato Científico, aconsejado también por la orientadora del instituto; era el que, en principio, más facilidades me iba a dar si, al final, me decidía por alguna de las opciones de otra rama, ya que no tenía nada claro.

Después del instituto, ¿fue sencillo acceder a los estudios que querías realizar?

Cuando terminé tenía aún dudas para elegir entre Traducción e Interpretación y

Bioquímica/Biotecnología (¡opuestas totalmente!, sí).

Decidí probar suerte en Traducción, pero en Salamanca había que realizar una prueba específica para entrar, en la cual no tuve suerte y me quedé fuera. En otras Universidades el corte de nota para esa carrera era muy alto, por lo que, finalmente, descarté esa opción.

Así, tras replantearme qué hacer con mi vida, si probar suerte con algo parecido como alguna filología o intentar la otra opción que me había planteado al principio. Opté por lo último y así acabé cursando Biología.

¿Qué nos puedes decir ahora de la carrera que estás estudiando? ¿Estás satisfecho? ¿Era como te la imaginabas?

Estoy muy contento con la opción que elegí. Al principio pensé que disfrutaría solo las asignaturas que llamamos de “bata” (dado que el laboratorio era lo que más me atraía), pero, al final, también me he enamorado de muchas de las de “bota”, como la Botánica y la Ecología.

Lo que más echo de menos son más clases prácticas, dado que en muchas ocasiones el Grado se vuelve demasiado teórico, y la teoría no lo es todo a la hora de desenvolvernos en el mundo real.

Y, de cara al futuro, ¿Qué planes tienes? Si es que, dada la actual situación de crisis del COVID-19, se pueden hacer planes.

Ahora lo que toca es especializarse. Biología es una carrera demasiado amplia, toca muchos temas y no puede profundizar mucho en ninguno de ellos.

Mi intención es hacer el máster en Neurociencias en Salamanca, aunque aún estoy a la espera de que salgan los listados



de admitidos. He de reconocer que al principio tenía mis dudas, pues es una rama muy compleja y no me veía del todo preparado para poder enfrentarme a ello. También rondaban otras ideas por mi cabeza, como especializarme en Biología de la Conservación o en Biología Celular y Molecular, e, incluso, Bioinformática. No obstante, tras realizar el TFG en el Instituto de Neurociencias de Castilla y León, al final mis dudas se disiparon y acabé decantándome por las Neurociencias. Tras esto, mi intención es, si la situación lo permite, realizar un doctorado y seguir la carrera de investigación.

¿Cómo está afectando la pandemia a tu vida? ¿Te ha supuesto mucho trastorno? ¿Cómo van a solucionar los exámenes y las calificaciones en vuestra Facultad?

La verdad es que la situación actual está siendo un poco caótica. Es complicado tener que adaptarte a un nuevo ritmo de vida (aunque sea temporal); no poder salir ni siquiera para desconectar y limitarte a ver a tus amigos a través de una pantalla, es algo muy duro. Pero bueno, poco a poco va mejorando la situación, parece que cada vez falta menos para recuperar una cierta “normalidad”.

A nivel académico ha sido aún más caótico, nadie sabía, hasta hace poco, cómo actuar ante esta situación, nueva para todos. En algunas asignaturas la docencia ha sido inexistente (el hecho de subir un archivo PDF al campus virtual con las mismas presentaciones que pensaban usar en una docencia presencial, para mí, lo siento mucho, no es dar clase; en otras han complementado las presentaciones con explicaciones adicionales bien en texto o en audio (e incluso vídeos). En mi Grado algunos profesores han dado clase on line, aunque han sido los menos.; a la mayoría les cuesta utilizar los medios informáticos y han tenido que ir aprendiendo, poco a poco, a moverse en ese mundo y a transmitirnos las enseñanzas a través de él.

A todo esto hay que añadir que hemos estado mes y medio sin saber, tanto profesores como alumnos, qué pasaría con los exámenes y los TFG, en cuanto a la forma de evaluarlos como las fechas de los mismos. Finalmente, salvo en asignaturas contadas, la mayoría de los profesores ha optado por realizar los exá-

menes de forma online en vez de priorizar la evaluación continua. Las fechas de los exámenes se han mantenido pero la presentación de los

TFG se ha pospuesto a septiembre, cuando lo normal es presentarlos en junio o julio (esto supone un pequeño alivio).

Siempre pedimos un consejo para los alumnos que todavía están en el IES ¿Tienes algo que recomendarles o advertirles?

A los que tienen que realizar la EBAU en esta compleja situación que no tengan miedo, que es una prueba más y no es tan terrorífica como se plantea a veces. Han superado dos duros cursos de Bachillerato, con la presión que para muchos de ellos esto puede haber implicado; la EBAU solo es el último paso.

No se deben preocupar ni los que se preparan para abandonar el instituto ni los que tienen que permanecer en él aún algunos años si no tienen claro que es lo que quieren hacer en un futuro. El equivocarse no es malo pues te da la opción de elegir otras cosas que pueden adecuarse mejor a lo que buscas. Estos caminos no siempre son líneas rectas e inquebrantables, sino que son mucho más complejos, en ocasiones se entremezclan y nos llevan a un mismo objetivo.

Muchas gracias por tu atención. Nosotros a ti te recordamos con mucho cariño y estaremos pendientes de los pasos que des en el futuro.

Mi intención es hacer el máster en Neurociencias en la Universidad de Salamanca.

SABÍAS QUE.....

En Roma el color blanco (albus-a-um es blanco, de ahí la palabra albinismo) era símbolo de pureza; de ahí que en esa ciudad las personas que se presentaban para ser elegidos en los diferentes cargos políticos (cónsul, pretor, cuestor, edil), debían vestir durante el periodo de candidaturas la "toga candida", o sea, la toga blanca, pura, símbolo de esa pureza que debían tener los "candidatos" para presentarse a los cargos electos, pues no iban a ser impíos ni sobornables. De esa "toga candida" que vestían los pretendientes al cargo deriva "candidatus" (candidato, el que viste la toga candida, blanca)

Blanco y Negro

El negro, en cambio, tenía connotaciones trágicas, nefastas, tal como hoy. De ahí que los romanos tenían recogido en su calendario "dies atri" (días negros), días funestos, infelices, en los que se aconsejaba no hacer nada, fuera de lo imprescindible, porque se corría el riesgo de fracasar. No se podían celebrar ceremonias de culto, ni banquetes o matrimonios ("dies non apti tae-dis": no aptos para el matrimonio). La base era histórica, ya que en tales fechas la historia reseñaba acontecimientos trágicos: el 15 de marzo (idus de marzo), fecha del asesinato de César, era un "dies ater".



Carpintería Fernández Robles

CARPINTERÍA INTERIOR Y EXTERIOR

Alto Santa Colomba, 219
49220 FERMOSELLE (Zamora)

Tfno.: 980 61 31 79
Móvil: 609 20 33 34
Móvil: 609 00 42 72

PANADERIA Y PASTELERIA



Savilanes

N.R.S. 20.25754/02A

Ctra. Torrefrades, s/n
Telf. 980 610130 - Móvil: 649 11 30 75
BERMILLO DE SAYAGO (Zamora)

AJEDREZ...¿BLANCO Y NEGRO?

Si a cualquiera de nosotros nos preguntaran con que colores identificaríamos el ajedrez, no creo equivocarme, diríamos sin dudar: Blanco y negro.

Un tablero, en blanco y negro. Dos ejércitos, uno blanco y otro negro.... ¡y a luchar!

Pero este año, y cuando el título de la revista es el que es, algunos de los participantes en el torneo de ajedrez han buscado más colores en este juego bicolor:



EDGAR QUEIPÓ

“El **rojo** de la concentración :

El ajedrez es un juego que además de estrategia e inteligencia requiere de concentración, y a lo largo de estos años jugando en el instituto me he dado cuenta de que de las partidas en las que no te centras únicamente en el tablero y en el oponente sacas un peor resultado que de aquellas en las que si lo haces, lo que hace de la concentración uno de los factores más importantes, si no el que más, a la hora de jugar.

HUGO PORRIS

En mi caso yo llegué a estar en los octavos de final, después de haber ganado a dos personas. En aquel momento, yo lo veía con el color **verde**, con la esperanza de llegar a semifinales o incluso a la final. Con este color empecé a jugar la partida, pero todo empezó a ir mal, teniendo errores y viendo que el contrincante era de un nivel bastante alto. Mi contrincante empezó a comerme piezas como si no hubiera un mañana y el color verde se fue oscureciendo hasta llegar al **negro**, cuando solo me quedaba el rey y algún que otro peón. Cuando mi oponente me hizo jaque mate, el negro quedó bañado en **rojo sangre** que procedía de la muerte del rey y mi derrota.

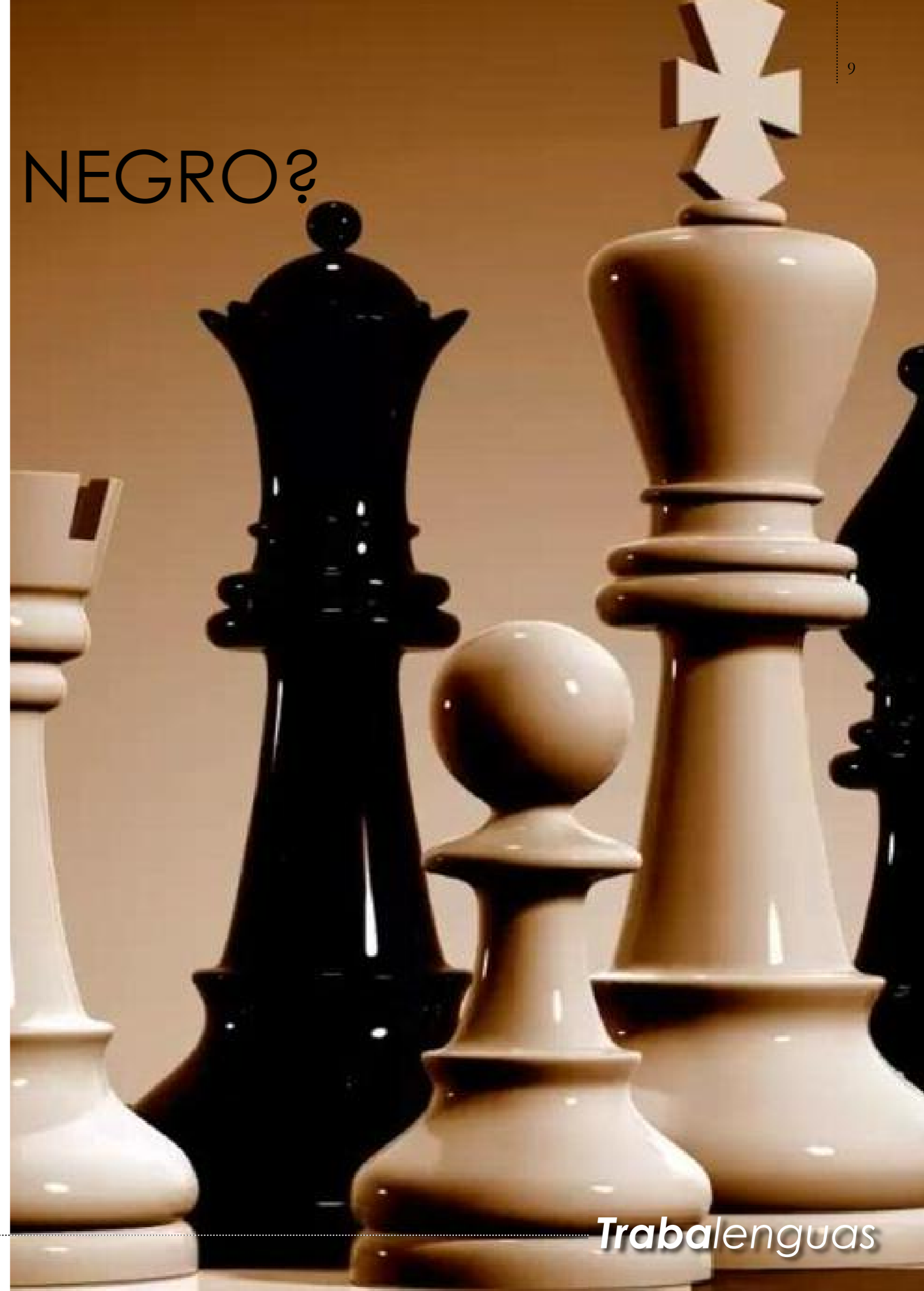
CLAUDIA MANZANO

El negro traumático

Mis experiencias de ajedrez en los últimos años se podrían describir a la perfección con este color, el **negro traumático**. Y es que en tres cursos apuntada al campeonato de ajedrez del instituto mi máximo logro ha sido llegar a la segunda ronda de este.

Cada una de mis partidas al ajedrez son un intento fallido de aclarar ese oscuro tono hasta llegar al **amarillo** de la felicidad y el orgullo.

Esperemos que el próximo curso afronte el campeonato de ajedrez con un brillante verde de la esperanza y consiga pasar al menos una ronda más.



**ÓSCAR ALFONSO****“Verde esperanza”**

...Llegó el día de la 1ª partida, estuvo reñida pero finalmente, por un despiste mío, me ganó el rival y se cumplieron mis pronósticos ya que mi oponente era uno de los mejores del torneo.

Llegó el día de la segunda partida, que yo esperaba que fuera la última, pero para sorpresa mía y de otros, gané, y fue desde ese día que me dije “puedo”, no perdí la esperanza.

Con este pensamiento llegó la partida de desempate, donde no fallábamos ninguno, hasta que cometió un error y le empecé a comer piezas hasta que se quedó solo con el rey....y le gané. ¡¡Jaque mate!!

PATRICIA SEISDEDOS

El azul es el color del cielo y del agua, y representa la tranquilidad, la frescura y la inteligencia. Y a mi parecer eso es lo esencial para jugar al ajedrez

Este año en el campeonato de ajedrez del instituto me tocó jugar la eliminatoria contra el mejor de este año. La partida era al mejor de 3. La primera partida la gané y me sentía superfeliz porque no creí que pudiese ganarle. Pero mi suerte no podía durar y perdí las otras 2 partidas, el año que viene.....¡a por todas!

**.SAMUEL DOMÍNGUEZ****El azul de la inteligencia**

El juego del ajedrez es un deporte intelectual.

Hay lucha de ingenios y los elementos son las piezas, que se dividen en dos bandos: blancas y negras, iguales en fuerza e iguales en formación. Estas piezas se mueven según las reglas del juego y el fin de ganar a tu adversario, lo que logra llevando al rey a jaque mate.

Se ha celebrado en este curso 2019-2020 el cuarto torneo de ajedrez que organiza el departamento de matemáticas, con estos resultados:

CAMPEÓN: *Fernando Glez.Erdelyi*

SUBCAMPEÓN: *Iván Domingo*

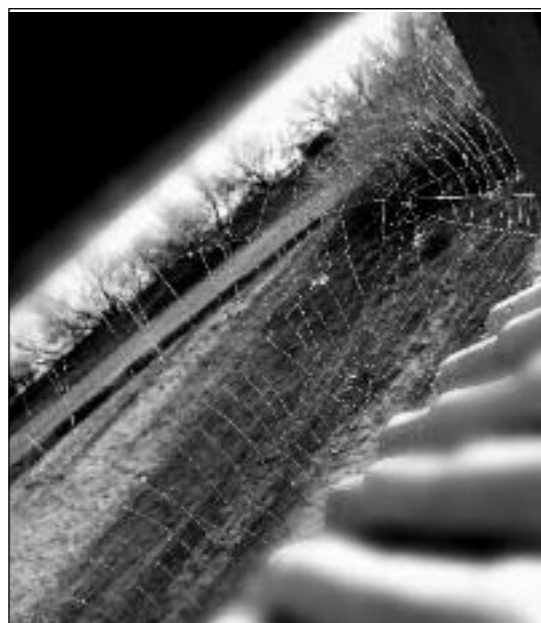
SEMIFINALISTA: *Samuel Domínguez*

El 90% de las veces los principiantes utilizan en las primeras partidas el jaque pastor, pero el ajedrez no es tan fácil, por eso durante siglos se han hecho torneos como el que se realiza en nuestro instituto. Había chicos y chicas de mucho nivel, yo perdí la segunda partida y me sirvió para espabilarme y llegar hasta semifinales. Ha sido un torneo muy reñido y espero que se repita muchos años. Mi enhorabuena al campeón.



IV Torneo de Ajedrez 2019/20





Alineación
de Sara García
1er Premio



Simetrías
de Celia Mateos



Pétalos matemáticos de Juncal
Min Carreras

Este curso el departamento de matemáticas ha querido impulsar el espíritu artístico y creativo de los alumnos, proponiéndoles un concurso fotográfico centrado en el tema del Blanco y Negro. Como resultado de la votación, realizada por el claustro de profesores del IES Arribes de Sayago, han quedado finalistas las siguientes fotos:



Simetría rectangular de Israel Rodrigo



Números de harina
de Lucía Elizalde



Geometría primaveral de Sofía
Fernández

Concurso fotográfico

Simetrías de Patricia Seisdedos
2º Premio



Longitudes ancestrales
de Yanira Robles



Sin la naturaleza que produce no hay gente que utilice matemáticas
de Lucía López



Geometría marchita
de Elena de Mena
3er Premio

SIMETRÍA
AIREMIS

Sobre enanas blancas, agujeros negros y otras estrellas

Una característica importante de las estrellas es que son inestables, pueden cambiar de un tipo a otro. Dependiendo de la etapa de su vida en la que se encuentren, tendremos: estrellas en su secuencia principal, enanas blancas, gigantes rojas, supernovas, estrellas de neutrones o agujeros negros, entre otras.

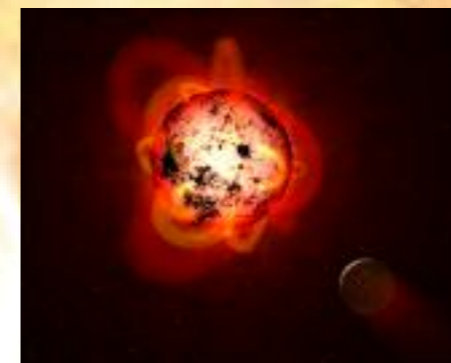
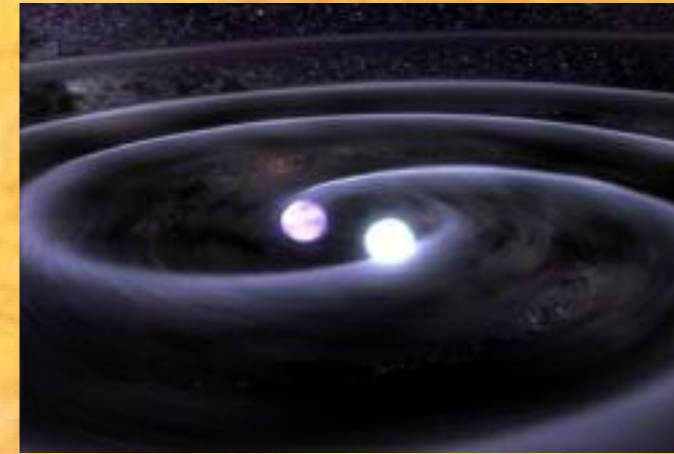
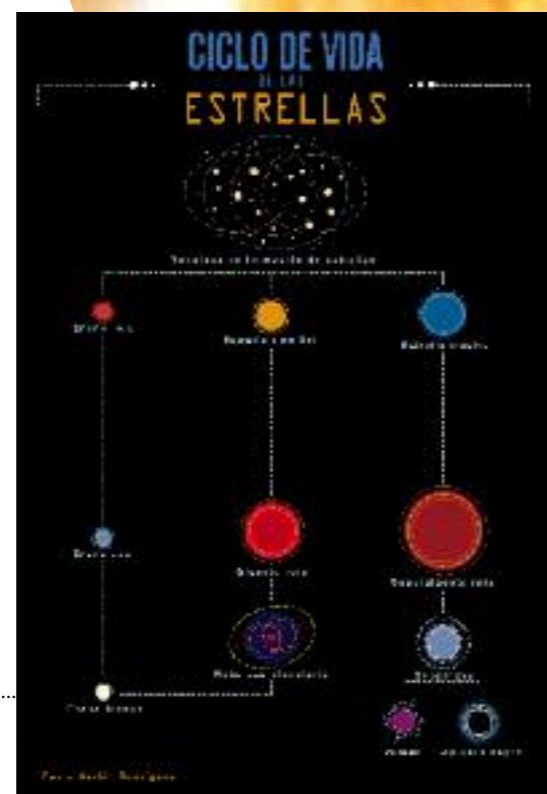
Las estrellas mantienen un equilibrio entre la energía que irradian al exterior que está muy frío (-270°C), la que liberan por reacciones termonucleares y la energía gravitatoria que contrarresta lo anterior. El parámetro que regula este equilibrio, es la masa de la estrella, a mayor masa, mayor fuerza gravitatoria y para evitar que todo se derrumbe hacia el centro de la estrella, es necesaria mayor temperatura y por eso un mayor ritmo de reacciones nucleares que harán brillar más la estrella, pero se consumirá más combustible, y quizá la vida de una estrella grande se acorte respecto a una pequeña.

Secuencia Principal

Durante la mayor parte de su vida, las estrellas se encuentran en lo que se denomina **Secuencia Principal**, en esta fase está nuestro Sol ahora. Lo que ocurre en esta fase, a grandes rasgos, es que cuatro protones (H^+) se convierten en un átomo de Helio, para que estos cuatro protones se aproximen y fusionen hay que vencer la repulsión eléctrica entre cargas positivas, para eso se necesitan temperaturas muy elevadas (diez millones de grados), pero cuando una estrella ha generado mucho Helio, el Hidrógeno empieza a escasear, la cosa se complica, porque la temperatura que sirve para fusionar el Hidrógeno, no es suficiente para fusionar el Helio. Cuando el ritmo de fusión del hidrógeno decrece, la gravedad se anima y puede llegar a vencer a las otras dos energías, la estrella entonces se apagará, la gravedad gana contrayéndola hasta que colapse, a menos que otras circunstancias la frenen. Una de ellas es el principio de exclusión, que obliga a protones y electrones a ocupar estados distintos de energía; la otra es la fusión nuclear de elementos más pesados que el hidrógeno.

El nitrógeno presente en nuestro ADN, el calcio de nuestros huesos, el hierro de nuestra sangre, el carbono de las tartas de manzana, fueron creados en el interior de las estrellas y al chocar o explotar éstas, llegaron a nosotros. Estamos hechos de polvo de estrellas". La frase es de Carl Sagan.

La gravedad hace que la materia se vaya hacia el centro, al disminuir el volumen, aumenta la presión y la temperatura (como un gas ideal), éste incremento de temperatura puede hacer que el hidrógeno residual, se empiece a fusionar de nuevo en capas que rodean al núcleo de la estrella. El núcleo se sigue encogiendo y calentando, alcanzando densidades enormes, pero las capas que lo rodean se van expandiendo y enfriando, y por ello enrojecen; la estrella se ha convertido en una **Supergigante Roja** (si partimos de una estrella inicial un poco mayor que nuestro sol). En la constelación de Orión (el cazador), en su hombro izquierdo según se mira, tenemos a Betelgeuse, una supergigante roja tan grande como la órbita de Júpiter, pero con un núcleo del tamaño de dos Tierras.



Gigante Roja

La temperatura se eleva tanto que puede fusionar el Helio, las capas exteriores vuelven a contraerse lentamente y la estrella se convierte en una **Gigante Roja**, al fusionarse el Helio se obtiene principalmente Carbono y Oxígeno. Los núcleos de los átomos son cada vez más complejos, con más protones y cada vez exigen mayor energía para superar la repulsión eléctrica, el Helio empieza a escasear y la evolución de la estrella depende mucho de su masa; si hablamos de una estrella similar a nuestro sol, su vida empieza a llegar al final.

Enana Blanca

Cuando se acaba el combustible de nuevo, el equilibrio entre las energías radiante, termonuclear y gravitatoria se rompe de nuevo y la gravitatoria gana otra vez. La estrella se colapsa, todo su material se derrumba hacia el centro y las capas exteriores de la gigante roja son esparcidas dando una nebulosa planetaria: un viento estelar expelido por el intenso calor del remanente de la estrella. A lo que queda en el centro, se le llama **Enana Blanca**, que tiene la masa de una estrella como nuestro sol, contenida en un volumen como el de la Tierra (densidades de un millón de veces la del agua). Son los objetos más densos del universo, excepto las estrellas de neutrones y los agujeros negros. Las enanas blancas están compuestas de carbono y oxígeno a una temperatura de cientos de miles de grados y cuando se enfría cristalizará en estado diamantino corrompido. Si la enana blanca está aislada, se enfriará dando una **Enana negra**, en cuyo seno puede haber diamantes del tamaño de la Luna. Este es el destino de nuestro Sol.

Supernova

Si la estrella es mucho mayor que nuestro Sol, por ejemplo unas ocho veces, la presión que soporta el corazón de carbono y oxígeno es tan grande que puede llegar a encenderlo termonuclearmente (densidades de varias toneladas por centímetro cúbico y temperaturas de cientos de millones de grados), los núcleos de carbono se fusionan dando magnesio, aluminio, silicio, muchos más elementos y muchos neutrones que tienden a escapar. En esta fase agónica, cada vez que la fusión flaquea, la gravedad contrae la estrella y se acelera la fusión y se van sintetizando núcleos cada vez más próximos al hierro y al níquel. A la temperatura de diez mil millones de grados y densidades de diez mil toneladas por centímetro cúbico los núcleos de hierro, los más estables de la tabla periódica, deberían fusionarse, pero aquí actúan los fotones que crecen con la cuarta potencia de la temperatura, son muy numerosos y tienen mucha energía, la suficiente para hacer estallar a los núcleos de hierro que se convierten en neutrones. El cataclismo está servido, el corazón de la estrella colapsa, en un segundo, un volumen del tamaño de dos o tres Tierras se comprime hasta unos pocos kilómetros. Como si un planeta se convirtiera en una montaña. Cuando la onda de choque global llega a las capas externas de la estrella se produce una gran explosión y al llegar el material expelido a una distancia de diez mil millones de kilómetros, se hace visible el estallido de la **Supernova** que compete en



brillo con el de una galaxia entera. Lo que queda es una **Estrella de Neutrones**. Suele haber de uno a tres estallidos de supernova por siglo en nuestra galaxia.

Nuestro Sol se formó al reciclar el material de una estrella que explotó como supernova hace miles de millones de años. El hierro de nuestra sangre, o el silicio de nuestros ordenadores, no se formaron en el Sol, sino en la estrella que explotó como supernova, sin esa explosión nosotros no existiríamos.

Estrella de neutrones

Las estrellas de neutrones tienen propiedades increíbles, su densidad es de mil billones de gramos por centímetro cúbico, su temperatura está entre varios millones y miles de millones de grados y giran sobre sí mismas varias veces por segundo, la más rápida que se ha encontrado da 885 vueltas por segundo.

Agujero Negro

Por último, se dice que la realidad supera muchas veces la ficción, y este es el caso de los **Agujeros Negros**: son más extraños que cualquier cosa imaginada por los escritores de ciencia ficción. Si la estrella de neutrones, tiene por ejemplo una masa como tres veces mayor que nuestro Sol, se encogerá porque la gravedad vencerá la presión cinética de los electrones. En cuanto su tamaño se reduzca de tal forma que la velocidad de escape de esa estrella sea mayor que la velo-



cidad de la luz (radio de Schwarzschild), la estrella deja de verse, porque nada puede viajar más rápido que la luz, y la luz no puede escapar, tendríamos un agujero negro. La frontera del agujero negro se denomina horizonte de sucesos, y sería como la última órbita en la que una onda electromagnética viajando a la velocidad de la luz puede llegar a nosotros. Si lanzáramos una nave espacial hacia un agujero negro, lo que observaríamos es que cuanto más se acerca al horizonte, más lentamente se mueve y cuando llega allí, la veríamos parada. Pero si estuviéramos dentro, el tiempo seguiría siendo el mismo, nos acercaríamos al agujero negro y seguiríamos dando vueltas a su alrededor. Pero la nave no seguiría siendo la misma. Los efectos de la gravedad serían tan fuertes que tirarían más de la parte inferior de la nave porque estaría más cerca del agujero negro, se convertiría en una especie de espagueti.

Los agujeros negros desgarran las estrellas que se acercan demasiado a ellos. Una colisión entre dos agujeros negros hace 1300 millones de años disparó las llamadas ondas gravitacionales, cuya reciente detección ha sido un logro científico de enorme importancia. Pero eso es otra historia.



Para escribir este artículo he leído el ensayo de Manuel Lozano Leyva: "El cosmos en la palma de la mano. Del Big Bang a nuestro origen en el polvo de estrellas." y otro de Stephen Hawking: "Historia del tiempo. Del Big Bang a los agujeros negros", os los recomiendo.



Don't blackorwhite me!

These words were thrown to the world by one of the best artists our civilization has ever seen. Judged ad nauseam, it seems he lived isolated in heavenly mansions. Michael Jackson was born in the 1950s, the 8th son of a poor black family. Since he was very little, he had to work and perform obeying the orders of his ruthless cruel father. He knew no proper childhood or holidays, and was always rehearsing, singing and dancing in multiple joints and night clubs where he couldn't have contact with other children. He grew up among adults. He grew up in the entertainment industry. What did he know?

His infancy, or better lack of it, shaped the person he came to be. Having a stellar talent for music, dancing and performing, he didn't agree with being a slave for Sony corporation. Was music his only friend? In search of his lost childhood he always tried to help other children, but he appeared as a freak to the world since all the media fell merciless upon him. Why? In his last public years, he was criticized and laughed

at continuously on tv and the papers. It seems some people never forgave him for trying to reinvent himself. He had committed the great offense of changing his race, it seemed... The media didn't stop there: they wanted to destroy him to the core. As has been proven after his death, the parents of the child that accused him of abuse had been paid by powerful people in the music industry and higher. Why? He didn't consent. Consent to the powers of music industry and higher corporations, who wanted to sign his death sentence. He denounced them publicly. He wanted out and he made it.

But some people never needed any tv evidence. Just listening to the lyrics and feeling the energy of a few of his songs, like "Heal the World", makes it all very clear. He had the fragile broken heart of a child being protected by the powerful heart of the man who defied the Deep State. In his voice, we recognize the cord that connects us all to the Light.

The best is yet to come.

Peace, Love & Empathy

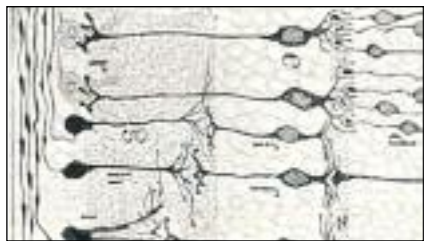
Photo competition.

The idea is to reflect the state of Love in connection to our world. Sara García and Alba Vicente won first prize.

Congratulations!



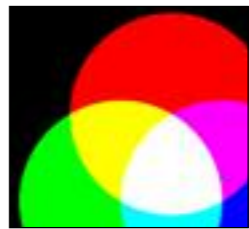
Blanco y Negro



Dibujo del corte axial de la retina, por Ramón y Cajal, 1911. (a) Bastones, (b) Conos

El ojo humano sólo percibe longitudes de onda cuando la iluminación es abundante, con poca luz vemos en blanco y negro. Los bastones de nuestra retina son células sensibles a los colores blanco y negro. Los animales con buena visión nocturna como el búho real y el gato tienen muchos bastones en su retina. Los bastones se concentran en los bordes externos de la retina y son responsables de la visión nocturna y también sirven para la detección del movimiento. Los conos, en cambio, permiten una visión fina en imágenes nítidas que nos permiten ver en color. El ojo humano contiene unos 130 millones de bastones y unos 7 millones de conos.

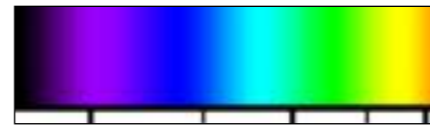
El color blanco resulta de la superposición de todos los colores, mientras que el negro es la ausencia de luz.



El blanco es un color de claridad máxima consecuencia de la foto-recepción de una luz intensa constituida por todas las longitudes de onda del espectro visible. El modelo de color RGB genera el color blanco por la suma de los valores máximos (255, 255, 255) de los colores rojo (Red), verde (Green) y azul (Blue).

El negro es la percepción visual de oscuridad máxima, debido a la inexistencia de foto-recepción, por falta total de luz. Es el color más oscuro y se asemeja al carbón. En el modelo RGB el negro se genera con los valores mínimos (0,0,0) de los colores rojo, verde y azul.

La luz blanca puede ser descompuesta en todos los colores del espectro visible mediante un prisma tal como demostró Isaac Newton (1666).



En la naturaleza el arcoíris permite ver la descomposición de la luz blanca en todas sus longitudes de onda.



El blanco y el negro son dos extremos entre los que existen infinitos tonos de grises. En los microscopios electrónicos se utilizan electrones en lugar de fotones y dado que la longitud de onda de los electrones es bastante menor que la de los fotones del espectro visible, se consiguen ampliaciones de la imagen muy superiores a las de los microscopios ópticos. En los **microscopios electrónicos de transmisión** puede llegarse a 1.000.000 de aumentos.



Los **microscopios electrónicos de barrido** pueden llegar hasta los 300.000 aumentos cuando trabajan a alto vacío. Estos microscopios permiten apreciar con mayor facilidad texturas y objetos en tres dimensiones. Sólo pueden observarse la textura externa de organismos muertos.

Las imágenes obtenidas en los microscopios electrónicos (transmisión y barrido) son en blanco y negro aunque tras su obtención dichas imágenes pueden ser falsamente coloreadas para resaltar estructuras.



Microscopio Electrónico Barrido: Imagen de una Hormiga



D. Santiago Ramón y Cajal observó distintas estructuras del Sistema Nervioso con sus microscopios ópticos. Realizó numerosos dibujos de dichas imágenes, muchos de ellos en blanco y negro. Demostró la existencia de sinapsis entre nuestras neuronas (Nobel en 1906).



Un equipo de investigadores de la Universidad de California, San Diego, ha conseguido visualizar las primeras imágenes en color con un microscopio electrónico. El **microscopio electrónico multicolor** permitirá observar los procesos celulares en color. Estos microscopios hasta ahora sólo podían obtener imágenes en blanco y negro pero con esta nueva técnica se pueden obtener imágenes en color. Los investigadores creen que dicha técnica tendrá múltiples aplicaciones prácticas.

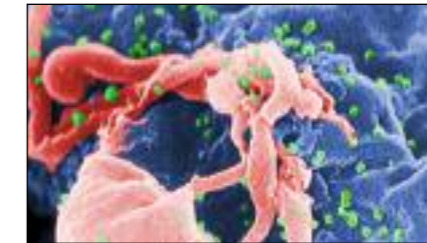
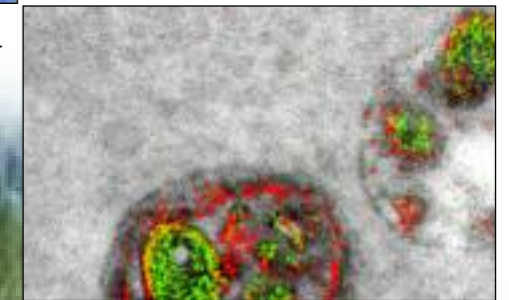
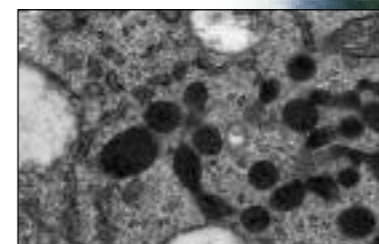
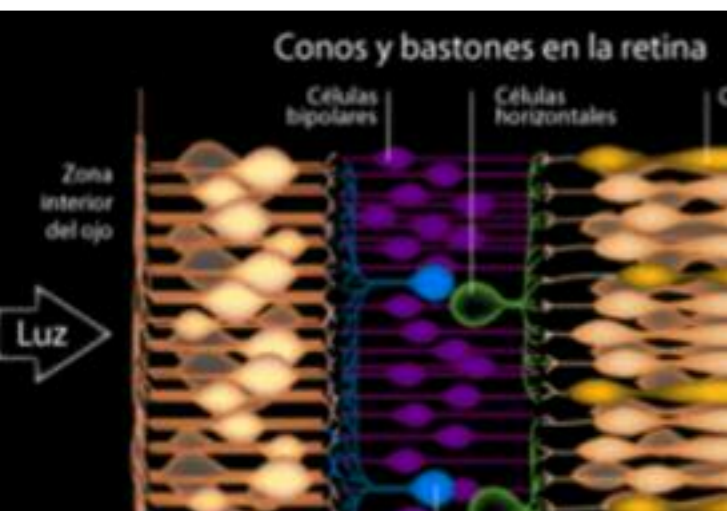


Imagen multicolor tomada con un microscopio electrónico. Stephen Adams.



Micrografía electrónica de barrido de VIH-1 (en verde) en linfocitos Goldsmith / Feorino / Palmer / McManus



Microscopio Electrónico de Transmisión. Imagen obtenida en la U. de Salamanca.

Nada nos frena. Como cada año nuestro instituto, con la colaboración de sus alumnos y profesores, realiza una revista en la que podemos conocer las actividades que se desarrollan a lo largo del curso, así como los estudiantes que lo forman.

Este año, su tema es "el blanco y el negro"; ambos tan diferentes, como nuestros últimos meses. Estas dos palabras no son solo colores, sino que, como muchas otras poseen un significado.

Habitualmente, asociamos el negro con "lo malo" (tristeza, soledad, muerte). Por lo contrario, el blanco lo relacionamos con "lo bueno" (paz, humildad, amor, bondad). Además, ambas palabras también han dado lugar

al nombre de canciones, de símbolos, de revistas e incluso a una tonalidad de imagen, el blanco y negro.

En símbolos como el Yin y el Yang, podemos apreciar que en todo lo malo hay algo bueno y en todo lo bueno algo malo. Por lo que, si lo miramos desde el punto de vista de la pandemia, debido a la covid-19 abandonamos las clases a mediados de marzo, realizamos todo vía Internet, no seguimos nuestros hábitos... Es decir, todo nos ha cambiado. A pesar de ello, también hay cosas buenas, ya que campos como el de la ciencia, se han visto beneficiados al reducirse los problemas ambientales. Asimismo, hemos aprendido a valorar todo lo que nos rodea y nos hemos dado cuenta de que la vida nos cambia de un día para otro.

Isabel Blanco 3ºESO

GRUPOS 2019-20

ESO 1ºA



Iker Saúl Conde



Violeta Mayor



Miriam Fadón



Clara Torre



Iván Benítez



Rosaura Piñedo



Andrea Casado



Paula Diego



Iker Barrios



Javier Bartolomé



Patricia Poza

Trabalenguas

ESO 1ºB

ESO 2º



Nbara Andrea Crespo



Elena Bártulos



Patricia Barrios



José Francisco Iglesias



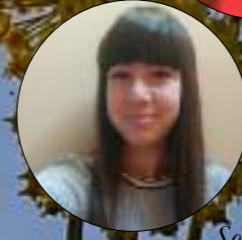
Edgar Ramírez



Carmen Simoes



Lucía López Baz



Sofía Fernández



Natalia Sotelo



Ana Isabel Seisdedos



Alfredo Fernández



Noelia Pascual



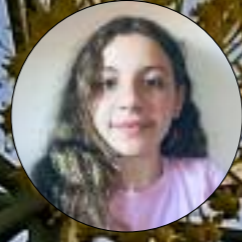
Virginia Cubero



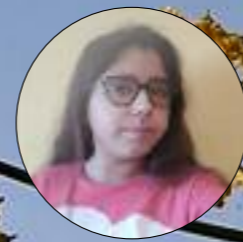
Alberto Chicote



Ángel Zarza



Vanía Peña



Celia Mateos



Melany Veloso



Claudia Rodríguez



Silviá Manso



Ángel Berrocal



Aitor Zarza



Rodrigo Miranda



Eloy Mateos



Natalia Iglesias



Yaiza Romero

GRUPOS 2019-20

ESO 3º

ESO 4º



Desirée Campo

Roberto Alonso

Jasmine Zarza

Elisa Martínez

Isabel Blanco

Rubén Vila

Álvaro Fadón

Alejandra Ríos

Sara García

Montserrat Campos

Claudia Manzano

Lara Delgado

Juncal Min Carreras

Jennifer Figal

Mario Pascual

Óscar Alfonso

Rocío Garrote

Elena de Mena

Alba Vicente

Raquel Díez

Ángel Moralejo

David Pastor

Lydia Zarza

Marina Calles

María Sánchez

Rebeca Casado

GRUPOS 2019-20

BACH.1º

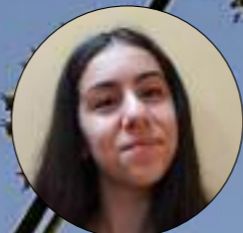
BACH.2º



Lidia P. Fernando



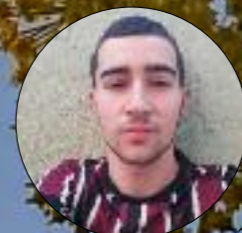
Diego Vaquero



Lucía Fernández



Edgar Queipo



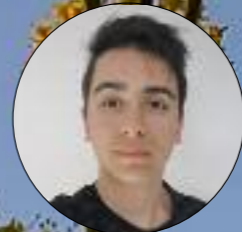
Álvaro Martínez



Sergio Escalero



Selena Cadado



Javier J. Blanco



Iria Benítez



Hugo Torre



Sara Ferrero



Paula Manzano



Andrea Iglesias



Celia Torres



Lucía Hernández



María Martín



Cristina Mateos

GRUPOS 2019-20



Convivencia en Septiembre- 1ºESO
(PLAN DE ACOGIDA)



La actividad de convivencia, dentro del Plan de Acogida, se realizó el 30 de Septiembre en Bermillo. Las tutoras de los grupos de 1º E.S.O. junto con la orientadora, nos llevaron al campo de fútbol a realizar diversas actividades con el fin de que nos conociéramos mejor, de saber el nombre de todos nuestros compañeros, sus pueblos, sus aficiones...

Las actividades fueron:

Juegos de presentación (Quién calla paga y El detective)

Juegos de animación (El pañuelo y Levantarse en grupo)

Entre las diversas actividades hicimos un descanso en el que las profesoras nos dieron refrescos y golosinas. Este almuerzo nos vino bien porque estábamos cansados y hambrientos.

Me pareció muy interesante la actividad porque así nos pudimos conocer todos mejor y fue una manera de facilitar la acogida a través de actividades de convivencia, fuera del recinto escolar.

Elena Bártulos Gago 1ºB ESO

MESÓN
LA VEREDA DEL ABUELO

Carretera de Zamora 2, - Tfno. 980 61 70 34
Bermillo de Sayago (Zamora)

Restaurante
ESPAÑA
FERMOSELLE

desde 1950

tlf. 655721268

extraescolares



Excursión a Sanabria – 1ºESO

Organizada por los departamentos de Ciencias sociales y Ciencias Naturales – 23 de octubre de 2019 –
Por la mañana fuimos al Centro de Interpretación del Parque Natural. A continuación, estuvimos en el lago y en Puebla de Sanabria. Por último, la tarde la dedicamos al Centro de Interpretación del Lobo Ibérico en el pueblo de Robledo.

Semana de la Ciencia – 4ºESO

Organizada por el CFIE de Zamora, departamento de Tecnología y de Biología – 14 alumnos – visita a varios talleres – 13 de noviembre –



Conciertos Didácticos
2ºESO y 3ºESO

Organizan los departamentos de Música y Geografía-Historia – 25 de noviembre y 4 de marzo de 2020, en Salamanca.



Alumnos de 2º y 3º ESO en la catedral de Salamanca.





Visita al Centro Nuclear, la Fábrica de moneda y timbre y el Planetario en MADRID

4º ESO y Bachillerato
Diciembre 2019

El 19 de Diciembre de 2019, los alumnos de 4º E.S.O. y Bachillerato realizamos un viaje a Madrid para visitar, por la mañana, el Consejo de Seguridad Nuclear, los alumnos de ciencias y el Museo de la moneda, donde vimos la proyección “Spherium” y tuvimos una visita guiada por las exposiciones de “Cambio climático: comprender para sobrevivir” y “Europa en el espacio, ESA”. A continuación nos dirigimos hacia la Puerta del Sol y plaza España para comer y pasear por el centro de la ciudad. Por la tarde, visitamos el Planetario,



extraescolares



Curso de formación de Alumnos Mediadores

3ºESO Y 4ºESO
31 de enero de 2020



Varias alumnas de 3º y 4º de E.S.O. asistieron el 31 de enero, a un “Curso de Formación para alumnado en Ayuda y Mediación entre iguales”, en el que participaban varios institutos de la provincia de Zamora, organizado por la Dirección Provincial de Educación.

una de las estrategias más eficaces para la mejora de la convivencia y la prevención e intervención en los conflictos de ella derivados. Por ello, la formación del alumnado en dichos temas se constituye como un aspecto central en las actuaciones de convivencia.



Educando en Justicia

Zamora, 3ºESO -13 diciembre 2019

Visita a la Audiencia Provincial y a la exposición Museo del Prado en Zamora.

Teatro en francés Zamora

31 de enero de 2020



Jornada de presentación de FP

Zamora- 6 de febrero de 2020

Organizado por el Departamento de Orientación, participaron alumnos de 4ºESO y 1º Bachillerato.

Organizado por el departamento de francés – participaron alumnos de todos los grupos que cursan francés –

El 31 de enero, los alumnos de francés del IES Arribes de Sayago, se desplazaron hasta Zamora para ver la representación de la obra “Quasimodo” de la compañía de teatro “BHM” (La Bohème). Los alumnos de 3º y 1º de Bachillerato comentaron que habían disfrutado y entendido prácticamente todo. No fue así con el resto de alumnos de niveles inferiores. Aunque todos conocían la obra y más o menos pudieron seguir la función. Al finalizar los actores hicieron un pequeño debate en el que participaron alumnos de los diferentes institutos de la provincia.

El resto de la mañana, estuvieron participando, a través de un juego virtual, en la búsqueda del tesoro. Tenían que encontrar el anillo de San Atilano y para ello debían llegar hasta cada uno de los monumentos más emblemáticos del casco antiguo de la ciudad, resolviendo desde la aplicación “Actionbound “ , preguntas en francés. Para ello se les dividió en grupos de 5 y 6. Todos disfrutaron de la actividad y pudieron conocer un poco mejor a los personajes más ilustres de Zamora.



14 de febrero de 2020

Talleres para profesores, alumnos 1º y 2º eso -

extraescolares



LAGUNA DE VILLAFÁFILA Y OBSERVATORIO ASTRONÓMICO

20 de febrero de 2020

El 20 de febrero alumnos de 3º y 4º de la ESO, junto con dos profesores, hicimos la última excursión anterior al confinamiento. ¡Menos mal que nos apuntamos! Este, muy al contrario de lo de ahora, fue un día a pleno sol, en el centro de la comarca de Tierra de Campos. Llevábamos miedo del frío, pero aún en esto tuvimos suerte.

Comenzábamos en Uruña por una vívida exposición de lo que una campana es y expresa: emociones que van desde el regocijo de un nacimiento al dolor de la despedida de alguien que se va para siempre; y también solemnidad, cántico, desparpajo... como el de nuestra muy simpática y dicharachera guía.

De ahí pasamos a asombrarnos de la riqueza del museo de instrumentos musicales de Luis Delgado. Te hace sentir bien, porque ese afán por crear melodías hechas con toda clase de

materiales, en todas las épocas, en todos los países, eso también es el Hombre. Los había de siglos pasados; los había del Tibet, de Méjico, de África; los había de viento, de cuerda, de metal.

Después descubrimos Uruña, buscando lugares que los profesores habían fotografiado antes: murallas, librerías, arcos, puertas, frases escritas en las paredes, el retrato de Miguel Delibes... En el centro eLEA, nos explicaron el porqué de una Villa del Libro en aquel pueblo. Y visitamos, algo deprisa, una exposición de materiales de escritura y de tipografía.

Después de comer, en las lagunas de Villafáfila, vimos fochas, ánsares, patos cuchara, cigüeñuelas, azulones... Menos de lo que habríamos visto hace 30 años, antes de que las temperaturas comenzasen a subir tanto, pero aun así sigue siendo un solaz pasar una tarde

paseando por esas salinas.

No pudimos jugar al sogatira en Tiedra. Había prisa por entrar y que nos explicaran las principales constelaciones del Hemisferio Norte, en un espléndido atardecer, sin Luna que lo iluminase. Aprendimos a situar la Estrella Polar: entre Casiopea y la Osa Mayor. Y también conocimos a Orión, al Can Mayor y a Sirio, la estrella más brillante de nuestro cielo.

No bastó con eso: pudimos mirar por el telescopio al planeta Venus, justo antes de que tocara el horizonte. Observamos el lugar, bajo el cinturón de Orión, donde ahora mismo están naciendo nuevas estrellas. Y contemplamos el halo de colores de una nebulosa muy muy lejana. Y tras aprender cosas nuevas de los planetas del Sistema Solar en el planetario, nos despedimos de Tiedra, y de la Tierra de Campos.

Así que... ¡no está mal para un solo día!





recreos activos

Recreos Activos

Los "recreos activos" es un plan del centro que se viene realizando desde en curso 1018 - 2019.

Fundamentalmente se trata de que los alumnos realicen actividad física en los recreos y también de que no se quede nadie descolgado y solo por el patio. Es una manera de incentivar el deporte y de reunir a la mayoría de alumnos del centro favoreciendo, así, la relación entre ellos.

En el primer trimestre jugaron a fútbol sala y baloncesto. En el segundo, a fútbol sala y bádmington. En la liga de fútbol sala participaron 6 equipos. Uno de ellos de chicas. Se jugaron los partidos en el pabellón municipal.

En cuanto al Bádmington hubo una gran afluencia de participantes (más de 20) y no se pudo hacer un sistema de liguilla ya que se jugaba en el pabellón del instituto y solo caben cuatro campos. Así es que se hizo mediante el sistema eliminatorio del "rey de la pista".

Todas estas actividades se desarrollaron durante los recreos de los miércoles y de los jueves.

No hubo tiempo para más por la suspensión de las clases el 15 de marzo.

Fútbol Sala



Baloncesto



Bádmington



Trabalenguas

Otro año más, el centro publica la revista, esta vez de una forma diferente y singular, para reflejar todo lo vivido durante un curso intenso, lleno de experiencias y esfuerzo. Y es que a veces se pasa por momentos blancos, de felicidad máxima, alegrías y disfrutes; pero también por momentos negros, con puntos de oscuridad interior, tristeza y pesimismo. Por lo que este año, el tema sobre el que giran las páginas de nuestra revista *Trabalenguas* es el blanco y el negro.

Tal vez sea el tema que mejor podría definir la situación que estamos viviendo, ya que en todo este tiempo encerrados pasamos situaciones en las que nuestros sentimientos y pensamientos cambian, y es que en la vida todo nos parece blanco o negro. Desaparece cualquier otro color

y nuestra vista no ve más allá de estos dos tonos. El primero nos lleva a la pureza, la perfección, los momentos en los que somos felices y no nos preocupamos por nada más que por disfrutar todo aquello que tenemos. En cambio, con el negro se muestran las pérdidas, el agobio, sumergirse en sí mismo para alejarse de los problemas exteriores que nos hacen llegar a la oscuridad, tocar fondo, y nos arrebatan nuestro entusiasmo.

Pero ¿por qué situarnos en un extremo u otro? Sin ninguna duda, el tiempo que hemos pasado confinados nos ha hecho darnos cuenta de que la vida, no solo es el blanco y el negro y que verla en distintos y múltiples colores la hace mucho más especial.

Lucía Fernández Cortés 1º Bach.

Diario de Cuarentena **Covid-19**

Diario de una familia durante el confinamiento

Un día, de repente, irrumpió en nuestras vidas un virus difícil de pronunciar, *el coronavirus*. La primera vez que sonó en las noticias lo ubicaban en China y nos parecía algo lejano, a miles de kilómetros, no iba con nosotros. Y en febrero del 2020 empezamos a preocuparnos porque aquel virus maldito se coló sibilinamente en nuestras vidas. Los diarios elucubraban y los políticos empezaron a pensar, daban sus charlas, sus mítines, pero no tomaban decisión alguna.

Y sucedió lo inevitable: Aquí se instaló como un okupa, y vimos morir en Fermoselle a nuestra vecina, la primera víctima del Covid 19 en la provincia de Zamora, Aurora Ríos. Era una persona sencilla, generosa, alegre, educada y a la que siempre recordaremos con una sonrisa al saludarnos. Desde entonces ya empezamos a sentir miedo, porque ya era algo nuestro. Alguien retransmitió por Facebook cómo pasaba el féretro calle abajo sin más compañía que su yerno, hecho que nos puso tristes, muy tristes. Y recordamos los versos de Bécquer: *Qué solos se quedan los muertos...*

Y por fin llegó el estado de alarma, aunque con retraso. Nunca aprendemos de nuestros vecinos. Críticas por las manifestaciones del día de la mujer, por los partidos de fútbol, por tantas cosas que el mundo occidental no puede frenar para no perjudicarse económicamente. Y nos confinamos en nuestras casas porque para ganar esta guerra lo mejor que podíamos hacer era no hacer nada. Las calles vacías, los bares con las persianas bajadas, los teatros

y cines cerrados por pandemia y así sucesivamente.

No había ni lunes ni viernes ni sábados. Veíamos desde la ventana llegar la primavera porque ella seguía su ritmo, observábamos golpear la lluvia contra los cristales, escuchábamos el viento soplar contra el tejado. Todo lo veíamos más verde, lo sentíamos más limpio y hasta parecía que los pájaros trinaban más contentos. Incluso nos sorprendió ver la llegada de las cigüeñas, que durante décadas habían pasado de largo desde que, según dice la leyenda, alguien les echó una maldición por robarle el manto a la Virgen. Y salía el sol y volvía la luna, y los días se sucedían monótonos hasta el punto de que esta cotidianidad nos hizo reflexionar que vivíamos acelerados, siempre con prisas y sin pararnos un ratito a pensar. Disfrutábamos de los silencios y la noche nos devolvía las incertidumbres.

Volvimos a recuperar la vida en familia, aprendimos a convivir de nuevo, a hacer todas esas cosas que siempre íbamos apareando por falta de tiempo. Hablábamos más, comíamos juntos, bailábamos, reíamos y discutíamos más, claro que sí. Nuestros espacios se habían reducido. Hicimos galletas, bollos, tartas, recetas imposibles; aprendimos peluquería, coreografías de bailes, jotas por internet; descubrimos el tik tok e hicimos un curso acelerado para lijar y barnizar ventanas y mesas, que aprobamos con



sobresaliente, y gimnasia en el salón con Patry Jordán; escuchamos conciertos virtuales; vimos series televisivas: *Outlander, La casa de papel*; leímos libros junto a la chimenea: *Terra alta, La madre de Frankenstein, Diana Gabaldón*. ... Recibimos clases on line del instituto y deberes, cientos de deberes. Pasábamos la vida entre pantallas. Cada sábado para recordar aquellas cenas familiares en casa de la abuela con 10 primos y 10 tíos nos conectábamos al Duo. Dos horas pasábamos hablando en pantallas fragmentadas, en 8 hogares diferentes, desde Valladolid, Zamora, Salamanca y Fermoselle riéndonos de las chapuzas de la semana.

Llegó la Semana Santa y no pudimos ver a aquellos amigos con los que habíamos quedado en vernos el verano anterior. Nos quedamos sin bodega, sin bares, sin bicicletas y sin organizar los quintos de este año. ¡Cuánto echamos de menos esas vacaciones!

Llegó el primer domingo de Mayo, día de la madre. Aquí no había sitio para regalos, nos reinventamos. Fue divertido que cada familia organizara un vídeo desde su casa cantando, bailando y haciendo, por qué no, un poco el tonto dedicando una canción para ella, la madre de las madres y padres: "Si tú la quieres que suerte tienes".

Durante todo ese tiempo en casa solo una, mamá que es enfermera, salía cada día. Y la veíamos triste porque enfermaban sus amigos y fallecía algún compañero, porque ya no eran números de una estadística que cada día Fernando Simón retransmitía. Eran personas a las que se les ponía cara, que ya no verán más soles, más luna, ni más primaveras, pero que desde el cielo nos siguen cuidando. Y la oíamos llegar oliendo a lejía y a gel hidroalcohólico. La veíamos hacer batas con bolsas de basura porque no llegaban los Epis, esos mismos que cuando llegaron hacían sudar todo el cuerpo. Las mujeres le hacían mascarillas blancas, de flores, de colores; porque las mascarillas tampoco llegaban y cuan-

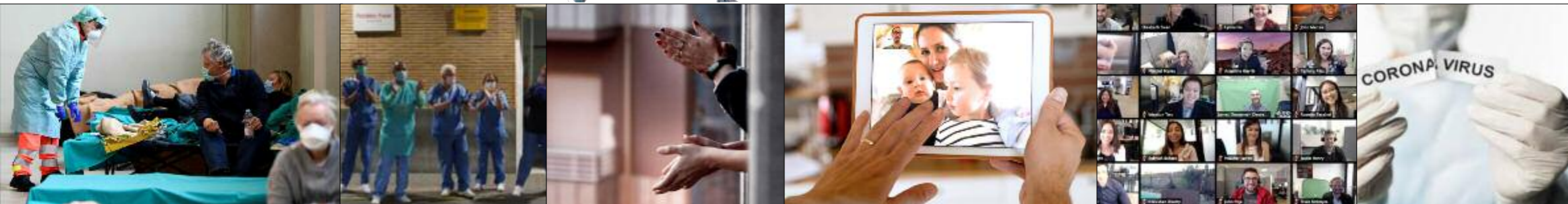
do llegaron no estaban homologadas. Llevaba Esas mascarillas que molestan los oídos, pantallas que empañan los ojos y camuflan la tristeza. Venía contenta cuando conseguía que alguno de sus abuelitos conectara con sus hijos, esos abuelos que respiraban soledad. Y nos contaba que ya habían salido los nenúfares de la ribera, que la presa de Almendra cada día subía el nivel, que veía corzos, zorros y perdices que estaban más tranquilos porque la tierra agradecía haberse librado de tanta contaminación. Y extrañábamos los besos y los abrazos que no nos daba por el miedo a contagiar a los que más quería: a la abuela que se había venido a vivir con nosotros, a papá y a nosotras mismas, ese miedo que no le habían enseñado a combatir en la Universidad y que olvidaba cuando veía arcoiris con mensajes como este: "Todo va a salir bien" y cuando cada día a las 8 retumbaban los aplausos desde los balcones.

No sabemos cómo saldremos de este confinamiento e intentarlo nos da vértigo. Solo sabemos que nuestro futuro está a dos metros. Nos consuela saber que cada minuto que pasa es aquel que restamos para salir de esta pesadilla., porque saldremos de ella, claro que sí, pero ¿a qué precio? El mundo no será igual y nosotros tampoco, pero cuando vuelva la luz volveremos a disfrutar de los amigos, de un baño en La cicutina, de las coca colas, de los asados, de las verbenas, de los conciertos y quién sabe si de alguna de esas excursiones del instituto que no pudieron ser.

12 de Mayo de 2020

Un tiempo para olvidar pero que recordaremos como aquel en el que todos fuimos valientes.

Por Aurora Cortés Marcos



Tout sera comme avant

Cette expérience n'est qu'une mauvaise passe dans le chemin de nos vies. Cela deviendra un rêve qu'on oubliera rapidement.

Nous nous embrasserons et rencontrerons les gens que nous aimons (amis, grands-parents, oncles...), nous retournerons aux cours, aux examens et aux excursions.

Nous irons aussi aux concerts et nous apprécierons grandement les fêtes de nos villes, en plus de passer les après-midi à la piscine. De la même manière, nous pourrions voyager n'importe où dans le pays; nous irons aux plages, aux stations de ski et nous connaissons de nouveaux endroits, ainsi que leur culture, leur gastronomie, leurs paysages...

Courage!! Nous reviendrons plus forts que jamais!!

Isabel Blanco

Esta experiencia sólo es un bache en el camino de nuestras vidas. Se convertirá en un sueño que olvidaremos pronto.

Nos abrazaremos y volveremos a encontrar a la gente que queremos (amigos, abuelos, tíos ...) volveremos a las clases, los exámenes y las excursiones.

Iremos también a conciertos y valoraremos mucho las fiestas de nuestras ciudades, además de pasar las tardes en la piscina. Igualmente podremos viajar por donde queramos dentro del país; iremos a las playas, a las estaciones de esquí y conoceremos nuevos lugares, así como su cultura, su gastronomía y sus paisajes.

*¡¡Ánimo!!
¡¡Volveremos más fuertes que nunca!!*



Redaction

Les rues vides nous font ressentir de la nostalgie, le bruit de chaque voiture, les passants, les machines ont été oubliées, et il n'y a que les oiseaux qui chantent et le silence. Nous nous demandons si nous allons tous sortir vite pendant que nous regardons par la fenêtre le printemps qui arrive et change la vue de chez nous. Nous espérons que dans peu de temps, nous marcherons dans la rue en toute liberté.

Lucía Fernández Cortés

Las calles vacías nos hacen sentir nostalgia, el ruido de cada coche, los paseantes, las máquinas han sido olvidadas, y sólo se oye a los pájaros que cantan ... y el silencio. Nos preguntamos si vamos a salir corriendo mientras miramos por la ventana cómo llega la primavera y cambia la vista de nuestra casa. Esperamos que en poco tiempo estaremos caminando por la calle con total libertad.



El nuevo alumno

Por David Pastor

Todo comenzó en un instituto llamado el Mundo, en el que iban a realizar sus estudios personas de todo tipo, de color de piel y de etnias diferentes, todos en perfecta armonía.

En este instituto había diversas clases con un nombre cada una: Europa, América, Asia, África y Oceanía.

Un día llegó al Mundo un nuevo alumno llamado covid-19. Este covid-19 parecía un alumno más, pero él era totalmente diferente a los demás. En este lugar llamado Mundo no sabían lo que este nuevo alumno les haría pasar.

Se acercaba el año nuevo, y el día de nochevieja ya estaba a la vuelta de la esquina. Los alumnos estaban listos para recibir sus notas del primer trimestre, pero saltó la noticia de que un alumno desconocido estaba empezando a atemorizar fuertemente a unos pocos alumnos de la clase de Asia. Cuando surgió esta alarma hubo algunos alumnos que avisaron de la grave amenaza que suponía este nuevo alumno para la convivencia del centro, pero los profesores de la clase de Asia no dejaron pronunciarse adecuadamente a estos alumnos.

El tiempo corría y hubo un momento en que todo el mundo estaba atemorizado por este nuevo alumno, que cada vez se hacía más fuerte y atemorizaba a más gente. En la clase de Asia ya no quedaba nadie que no le tuviese miedo.

Esto no quedó así, y el problema fue a más cuando los alumnos de la clase de Europa entraban y salían sin control de la clase de Asia, y el nuevo alumno encontró la forma de entrar en la clase de Europa, y así empezó a atemorizar también a los de la clase de Europa. Pero los

de Asia le cerraron la puerta al covid-19, y no dejaron que entrara ni saliese nadie de su clase.

De esta manera iban poco a poco recuperándose del miedo que tenían; no así en Europa donde el covid-19 empezó a amedrentar a todos los alumnos hasta el punto de que sucedió lo mismo que en la clase de Asia: todos los alumnos europeos estaban atemorizados.

A pesar de esto, los profesores de Europa no se iban a quedar de brazos cruzados, y consiguieron poner a todos los alumnos de acuerdo para intentar eliminar al nuevo alumno de su clase. Después de mucho trabajo, esfuerzo y con la unión de todos los alumnos consiguieron expulsar al covid-19 de su clase. Por precaución y para recuperarse decidieron enclaustrarse en el aula durante 3 meses.

El covid-19 también invadió África, América y Oceanía: se convirtió en el dueño del instituto Mundo, y como consecuencia todas las clases estaban atemorizadas.

Sin embargo, esta situación no iba a durar mucho tiempo, ya que las clases del Mundo dijeron que no permanecerían más tiempo sin actuar. Y todas juntas, comunicándose como podían, consiguieron ponerse de acuerdo para unir sus fuerzas y salir de sus clases y pelear todos juntos contra el covid-19.

Finalmente, el Covid-19 al verse amenazado, después de ver que todos los alumnos salían del confinamiento de sus clases, y al intuir que con la unión de sus fuerzas iban a destruirlo, abandonó de una vez por todas el instituto Mundo, y de esta forma, se pudieron reanudar de nuevo las actividades académicas con total normalidad en las aulas de Europa, Asia, América, África y Oceanía.

Diario del confinamiento

Llevamos unos 2 meses de cuarentena, no sé muy bien los días justos, perdí la cuenta en la segunda o tercera semana. Voy a empezar contando mis sensaciones desde los primeros días del confinamiento hasta hoy.

¿Quién se imaginaba que todo esto iba a llegar a cómo estamos? Yo sinceramente jamás lo habría imaginado. Al principio todos pensamos que era un simple virus y yo, personalmente, no le di mucha importancia. Poco después, por las noticias supimos que empezaron a aumentar tanto el número de contagios como el de muertos. Yo no sé cómo lo habéis vivido vosotros, pero yo empecé a sentir que todo era mucho más grave de lo que creía y la verdad que pasé miedo y, sinceramente, a día de hoy lo sigo pasando. Comenzó el estado de alarma “todos confinados en casa”, los días se hacían largos y extraños, algunos se pasaban muy rápido y otros eran eternos, pero todos eran iguales, esperando a que nos dieran noticias buenas. ¿Cuánto tiempo estuvimos esperando a llegar al pico ¿verdad? A pesar de todo, se intentaba tomar todo con un poco de humor dentro de lo posible.

Días después empezaron a dejar salir a los niños y poco después ya nos dejaban salir a dar paseos, correr y otras actividades individuales. Las cifras de muertos comenzaron a disminuir y volvimos a recobrar un poco la esperanza. Comenzaron a hablarnos de fases: “cada vez estamos más cerca de la normalidad, vamos a ser responsables y así lo conseguiremos antes”.

Yo me acuerdo del primer día que salí de casa para dar un paseo, nunca había tenido una sensación tan extraña por algo tan simple como salir de casa. El simple hecho de que me diera el aire en la cara era raro, después de más de un mes sin salir de casa. Supongo que vosotros también echáis de menos abrazos, unas risas con los amigos, ir a visitar a familiares e incluso volver a clase. ¿Quién nos diría que algo tan simple, podría llegar a ser lo que más deseamos? Estoy segura que a partir de ahora vamos a aprender a valorar mucho más aquellas cosas que pasábamos por alto como si fueran insignificantes, cada detalle, cada abrazo, cada momento...

Esta etapa al fin y al cabo es una experiencia más de nuestra vida, quizá no muy buena, quizá todo esto nos ha podido separar de gente que queríamos, pero vamos a intentar mirarlo de la manera más positiva posible y seguir avanzando cada día para que pronto todo vuelva a ser normal.

Lucía Hdez. Turiel 1ºBACH.

DIARIO

Hola, me llamo Alejandra:

¿Qué tal habéis llevado la situación de la cuarentena del Covid?

Me imagino que unos mejor y otros peor. Yo os voy a contar mi experiencia porque para mí ha sido una situación extraña y muy rara... Nadie pensaba que fuera a ser para tanto, o al menos, yo no creía que fuera para tanto; en principio pensaba que era una simple gripe, en fin, una situación inesperada.

En primer lugar, me acuerdo cuando los profesores, las redes sociales y los medios de comunicación nos empezaron a informar sobre la situación que se preveía, que íbamos a estar en cuarentena durante 15 días. Esto nos lo comunicaron un viernes nuestros profesores. Si no recuerdo mal, fue el viernes 13 de marzo, día en el que acabamos todos los exámenes finales de la segunda evaluación. Todos terminamos cansados tras haber superado una semana dura de estudio.

Así pues, ese fin de semana, desconecté de todas las tareas del instituto, y como ya había empezado la cuarentena, estuve todo el finde en casa. El lunes, los profesores nos empezaron a mandar correos preguntándonos cómo estábamos, mandándonos algún trabajillo...La verdad es que así nos distraíamos un poco, puesto que al no poder salir a la calle y tener que pasar todo el día en casa la situación era muy aburrida. No voy a negar que algunas tareas no me gustaban, pero al menos estábamos entretenidos.

También empezamos a hacer videollamadas, que la verdad es que me impresionó mucho. Nunca pensé que fuera a hacer una videollamada con todos mis compañeros y un profesor. No se me olvidará que la primera que hicimos fue en inglés, qué mal lo pasé: no conseguía conectarme. ¡La primera que hacíamos y yo sin poder

participar! ¡Con la ilusión que me hacía ver a mis compañeros y a una profesora a través de una pantalla! Parece una tontería, pero nunca me había visto en una situación similar.

Después, en la segunda y todas las demás ya pude acceder, y así estuvimos durante casi dos meses: no pudiendo salir de casa, solo para ir al supermercado y hacer los recados imprescindibles.

Mi rutina consistía en levantarme a la hora que tuviese la video llamada y conectarme. A continuación, realizaba los trabajos y tareas que me habían pedido mis profes. Por la tarde veía una película o serie para no aburrirme.

Para mí no ha sido duro superar la cuarentena; me gusta mucho estar en casa y es la situación que nos ha tocado vivir, nos guste o no. Podrá parecer raro, pero los primeros días extrañaba eso de madrugar para ir a clase, aunque me acostumbré rápido. También echaba de menos ir caminando para coger el autobús; era mi paseo matutino.

De esta manera, pasé la mitad del mes de marzo y todo abril. En mayo, cuando ya podíamos salir a pasear con algunas medidas de seguridad, salía a dar una vuelta para que me diese el aire. Y esa sensación de poder salir a la calle y ver a mis amigos era como un buen presagio de que la situación avanzaba de manera positiva y la esperanza de que podríamos volver a retomar las clases presenciales, y vernos todos en persona.

Finalmente, han pasado tres meses y no nos hemos visto. Creo que todos teníamos esperanzas de encontrarnos a final de curso, pero al final, no ha podido ser. Desgraciadamente, tendremos que esperar el curso que viene para estar de nuevo todos juntos.

Alejandra Ríos Sotelo 4ºA

Imagina

Imagina por un momento que de repente aparece un virus, prácticamente desconocido y dispuesto a llegar al mundo entero, sin importar lugares o fronteras, y el cual hace que un día llegues al instituto y al terminar la jornada lectiva descubras que te vas a casa, pero no como siempre, sino durante un período de tiempo del que ni tú ni nadie conoce el fin. Porque sí, el virus, llamémoslo COVID ahora que ya nos hemos presentado, ha decidido llegar hasta aquí. Su visita hace que en el país comience un estado de alarma, en el que debemos permanecer encerrados en nuestras casas hasta que su viaje termine.

Pasan los primeros días y tratas de acomodarte a la nueva realidad. Desaparecen los horarios, las prisas de las mañanas para coger el autobús, las tardes que pasabas con tus amigas, las cenas de los sábados con toda tu familia, los viajes programados, las calles repletas de gente y hasta el ruido. Comienzan las clases virtuales con los profesores, los aplausos de las 20:00, la canción *Resistiré* sonando en cualquier lado, la inundación de vídeos y fotos por las redes. Tardes que antes se disfrutaban se hacen tediosas e interminables y a pesar de estar rodeada de gente en casa te invade la soledad.

Pero empiezas a aceptar la situación, a convivir con ella y a saber ocupar tus ratos libres. Aunque los días son iguales, comienzas a pasar tiempo con tu familia, jugar, cantar, bailar, empezar un nuevo libro para salir de la realidad, ver series y

películas. Cada hora que pasa tratas de crear una nueva rutina, y poco a poco lo vas consiguiendo. Haces videollamadas con tu familia y tus amigas, porque sin ninguna duda lo más doloroso de todo esto es estar alejada de aquellas personas a las que más quieres.

Poco a poco vamos ganando la batalla, y el virus pierde fuerza. Nos empiezan a hablar de fases, de una pequeña libertad en la que, siguiendo las medidas, salimos a la calle a pasear. Caminas por el campo o por las calles del centro de tu pueblo y tienes la oportunidad, después de más de un mes, de ver como la llegada de la primavera da vida al paisaje, escuchas los pájaros y sientes tranquilidad al ver que con la ayuda de todos vamos agotando el tiempo de las vacaciones del COVID.

Consigues sacar el lado bueno de estar en casa, del tiempo compartido con tus padres y tus hermanas o de las clases y los deberes. Y empiezas a ser consciente de que va quedando menos para avanzar, para volver a disfrutar, aún con más ganas, de todos los momentos que pasas con la gente, para salir, correr y reír como no hemos hecho nunca para dar todos los besos y abrazos que hemos ido guardando durante este tiempo con la ilusión de poder repartirlos en poco.

Dejemos de imaginar, porque todo ha pasado y porque sabemos que un día de estos alcanzaremos la libertad soñada y por fin nos veremos de nuevo.

Lucía Fernández Cortés 1º Bach.

Bueno, queridos alumnos y compañeros, aquí

Un punto medio

estamos un año más, un año un poco diferente para todos pero, bueno, nuestra revista no falla ni en tiempos de coronavirus, y viene para recordarnos todo lo bueno que nos ha dado este cortito y particular curso escolar cargado de risas, lágrimas, castigos, regañinas, excursiones, o las ilusiones que teníamos por las excursiones que no pudimos hacer, y experiencias de las que desde luego no nos vamos a olvidar fácilmente y de las que seguro hemos estado recordando durante todo el confinamiento.

El tema de la revista de este año es *Blanco y negro*, y yo creo que nos viene al pelo en la situación de confinamiento que estamos viviendo ya que supongo que todos habremos tenido días muy blancos y, por el contrario, días muy, pero que muy negros, aunque gracias a Dios ya se vea ligeramente la luz al final del túnel y parece que toda esta pesadilla empieza a terminar.

Aunque el tema de la revista sea el blanco y el negro,

no debemos olvidar que siempre hay un punto medio, para todas las situaciones hay un gris, ya sea más claro o más oscuro, pero siempre un gris, y es el que nos hace poner los pies un poco en la tierra. ¿O acaso a vosotros no os sucede que cuando os pasa algo malo no veis la hora de que eso termine y pensáis que la vida se va a quedar de color negro ya por un largo tiempo? Pues ahí hay un gris para tranquilizarnos y mostrarnos que la realidad no es tan mala y que dentro de lo malo siempre hay algo, por mínimo que sea que nos arranca una pequeña sonrisa. Pero no nos confundamos, también sucede del revés, que cuando nos pasa algo bueno estamos tan emocionados y eufóricos que nos olvidamos de mirar más allá, y ahí también necesitamos un gris, para bajar de nuestra nube particular. Así que recordad, no siempre los extremos son buenos, siempre debe haber un punto medio.

Celia Torres 1ºBACH.

Poesía

Seamos una paleta colorida en estos tiempos,
en los que vivimos en un mundo en blanco y negro.

Demos pinceladas de alegría y positivismo con nuestras palabras y afectos guardados
aguantemos estos días de sequía y cuando todo vuelva a la normalidad,
disfrutemos como nunca con nuestros amigos.

Cuidemos de todos sin la necesidad de contacto,
Cambiemos nuestras viejas costumbres por otras nuevas,
vivamos el momento pensando en el mañana.

Así compartiremos carcajadas como en los viejos tiempos
con aquellos que nos dan felicidad,
luchemos para acabar
con este periodo de abstinencia social.

¡¡Hagamos de este cuadro monocromático un lienzo lleno de color!!

Juncal Min Carreras

Contraeditorial

Pues fíjate, que este año va la revista y nos elige el tema “Blanco y negro”.

Como si tuviera vida propia -¿acaso dudáis de que la tiene?-, o una bola de cristal de las buenas, nuestro Trabalenguas se adelanta a la pandemia y escoge el mejor tema que se podía elegir: blanco y negro. Podía haber elegido también el ying y el yang, el pathos y el ethos, lo activo y lo pasivo o cualquier otra teoría sobre lo opuesto y lo complementario, porque a fin de cuentas, ese es el asunto. Paula os hace una magnífica editorial al comienzo y yo la complemento con un contraeditorial de despedida. ¿Casualidad? Las casualidades no existen, amigos.

Alguno ya se estará preguntando qué tiene que ver el blanco y el negro con la pandemia y el dichoso confinamiento, pero lo tiene y veremos si somos capaces de explicarlo.

Todos estaremos de acuerdo en que una pandemia es mala, salvo Miguel Bosé, pero no parece muy inteligente creer a un señor que se desgañitaba avisando de que “Don Diablo se ha escapado”. Objetivamente y por muchos motivos, una pandemia es algo tremendo que nos ha pillado a todos con el pie cambiado, obligándonos a asumir unos cuantos cambios en nuestras vidas en general y en nuestro sistema educativo en particular.

Una pandemia es el negro más absoluto, sí. Y tiene aspectos a los que de ningún modo se puede buscar una visión positiva, pero hay otros muchos de los que se puede sacar partido y somos nosotros quienes, individualmente, decidimos si nos quedamos en ese



negro, o tratamos de buscarle un poquito de blanco complementario. El negro no lo es sin la existencia del blanco. Lo opuesto complementario, es necesario y nos aporta una visión global del hecho que nos enriquecerá como personas.

Pensando primero en vosotros, los alumnos, sabemos que habéis tenido que lidiar con mucho negro: os habéis visto privados de la noche a la mañana del trato personal con vuestros compañeros, lejos de la socialización que encontráis en el instituto; también os habéis quedado sin profesores presenciales, cosa que alguno habrá celebrado un montón -no nos engañemos-, pero sé que otros muchos no. Porque todo tiene su lado bueno, incluso tener a un puñado de profesores detrás de ti, preocupándose de que hagas tus tareas y estudies. No olvidaremos vuestros problemas de conexión y, por qué no, también algún que otro exceso de carga de trabajo y horarios ampliados. No era la situación ideal, evidentemente no.

Pensando también en las familias, que han debido improvisar con una situación desconocida, haciendo malabares con la conciliación, luchando contra los problemas de conexión e incluso poniéndose al día con todo el mundo digital, para supervisar en casa el trabajo de hijos que, en algunos casos, han pensado que esto eran unas vacaciones y tenían dificultades para levantarse antes de las 12. Ha sido duro para todos, pero pasó, hemos salido.

Y no puedo dejar de pensar en los profesores, por supuesto. Me consta que alguno habrá que también se haya tomado esto como unas relajantes vacaciones,



https://youtu.be/q8Bj_i2bjkcl

pero eso no ha sido en el IES Arribes de Sayago. Y por aquello del blanco y el negro, esos profesores con escasa empatía, capacidad de sacrificio y mayor interés en campos lejanos a la docencia, os permiten apreciar que la inmensa mayoría no somos así. Porque en nuestro instituto tenéis la suerte de contar con un equipo humano ejemplar, que ha tenido la actitud de sobreponerse a las circunstancias adversas y de trabajar muy duro para atenderos. En estos tres meses, habéis podido ver cómo vuestros profesores se han dejado la vista en interminables horas de pantalla de ordenador y teléfono, con un ojo permanente en el correo y el otro en el Teams, cómo han aprendido con vosotros a manejar tecnologías que nos eran desconocidas y cómo han superado los mismos problemas de conectividad que habéis tenido vosotros, con la mejor actitud y con un esfuerzo sin horarios.

Y entonces, ¿dónde está el blanco? Pues claramente está en que en estos más de tres meses, el modo de enseñanza y nuestra relación ha cambiado por completo. En este tiempo hemos aprendido a colaborar juntos de distinta forma a como lo hacíamos, a establecer unos lazos y una comunicación que nunca habíamos pensado y en la que todos los miembros de la comunidad educativa -profesores, familias, personal laboral...- han demostrado su capacidad de adaptación a las circunstancias, a la vez que su comprensión y colaboración con el centro educativo con el fin último de atender a los alumnos. Y esto, amigos, es un tesoro

que nadie os podrá quitar nunca: optáis por esa evolución y ese crecimiento, o decidís quedaros encerrados en casa, lamentando autocomplacientes una situación tan negra. Construimos, o nos quejamos. Vosotros habéis elegido el crecimiento, el blanco, el aporte positivo y eso se queda para siempre. Todos estos obstáculos nos han permitido explorar nuevos campos, hemos aprendido en tiempo récord innumerables recursos digitales y tecnológicos que vinieron para quedarse, en un mundo cambiante que cada vez os va a exigir más esta competencia. Somos muy conscientes del enorme esfuerzo que habéis hecho por adaptaros, por mantener la motivación y mantener el trabajo, en unas circunstancias tan adversas.

Yo sólo puedo AGRADECEROS -en mayúsculas- vuestro esfuerzo, colaboración, comprensión y generosidad ante una situación que podía habernos vencido, pero que no lo ha hecho. Mi sincero agradecimiento va dirigido a toda la comunidad educativa, desde primer alumno al último padre, a todo el claustro de profesores y a todo el personal que trabaja en el centro.

Al final, hemos sacado oro del fangal. Mantengamos la actitud constructiva y que el verano os sea propicio, a tope de un descanso que os habéis ganado a pulso. Porque esperamos volver en septiembre, deseando recuperar nuestra normalidad.

De corazón, gracias a todos.

Álvaro de Dios

Ayuntamiento de Bermillo de Sayago

Bermillo de Sayago, Fadón, Fresnadillo, Gáname, Piñuel, Torrefracades, Villamor de Cadozos y Villamor de la Ladre



IES ARRIBES DE SAYAGO ♦ CTRA. DE TORREFRADES S/N ♦ 49007486@educa.jcyl.es

<http://iesarribesdesayago.centros.jcyl.es/sitio/index.cgi>

