

Trabalenguas

IES ARRIBES DE SAYAGO

Nº8 JUNIO 2014



Viaje a Dublín. Visita al Trinity College

Alumnos de 4º de ESO y 2º BACH. I.E.S. Arribes de Sayago, abril 2014

Un año más la revista de este centro llega a nuestras manos, sin duda por el trabajo de muchos que ponen su granito de arena, y a quienes queremos dar las gracias.

Nos encontramos en un momento en el que la crisis, los problemas económicos y la falta de empleo, están a la orden del día. Los telediarios y la prensa no dejan de transmitirnos información de esta realidad un poquito amarga.

Y como al buen tiempo, dicen, lo mejor es buena cara, será mejor ser optimistas y que no nos fallen nunca las ilusiones, los proyectos, los deseos, en definitiva, los sueños, que serán los encargados de dar forma por este año a la revista.

Sofñar, con sus múltiples acepciones, ha sido un tema abordado por grandes autores en sus composiciones: Antonio Machado en "Anoche cuando dormía", Calderón de la Barca en "La vida es sueño"... "*Dale vida a los sueños que alimentan el alma*" nos dejó escrito Mario Benedetti.

No sólo ellos dedicaron su tiempo y obra a hablar de los sueños.

Los sueños están presentes cada día en nuestras vidas. Basta, por ejemplo, con encender la radio y pararnos a escuchar durante un instante cualquier canción que pueda estar sonando en ese momento. Y ahí están los sueños, siempre presentes, a veces de forma directa, otras no.

"No dejes de soñar" nos dice el cantautor Manuel Carrasco que a través de sus estrofas nos invita a luchar siempre "para luego poder ganar; para sentir, para vivir, para soñar". ¡Qué razón tiene!

Nuestras vidas se componen de objetivos, de metas, de ilusiones, de sueños por cumplir. Sueños por los que debemos trabajar diariamente de forma incansables para transformarlos en realidad, sin miedo a fracasar, y si nos caemos volvemos a levantar todas las veces que sean necesarias. Porque el día que te rindes, que pierdes la partida, que abandonas "eso" por lo que tanto has soñado, tú vida se empieza a consumir y deja de tener sentido. Así que, no dejes de SOÑAR, amigo.



han colaborado

Agradecemos su colaboración a todos los alumnos y al AMPA que han hecho posible esta octava edición de la revista:

Teresa Huertos, Paula Manso, Josep Martí, Rebeca del Arco, Tamara San Edmundo, Nagore Álvarez, Alejandro Heras, Paula Escalero, Laura Miano y los alumnos de lengua de 1º de ESO.

También nuestro agradecimiento a los padres y madres de alumnos que han colaborado en este número y a los distintos departamentos del centro.

contenido

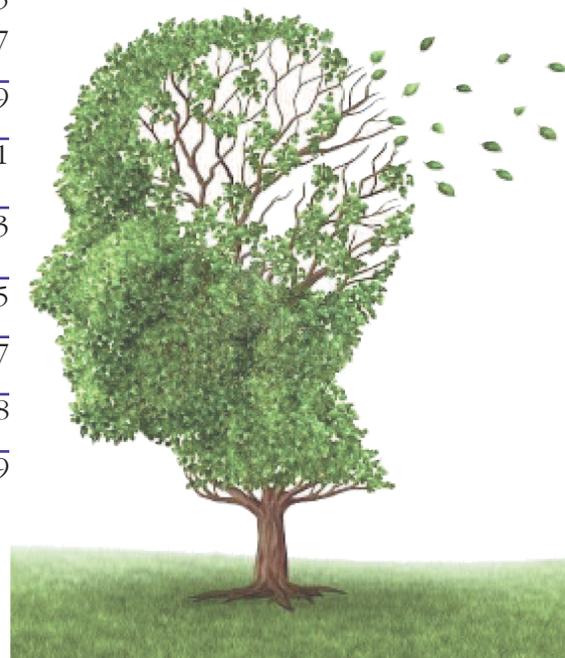
Editorial...	2
Contenido	3
Entrevista a un antiguo alumno Nuria Fernández	4
AMPA. Carta	5
Padres	
Yoga	6
Acupuntura	7
Biodiesel	8-9
Departamento de Filosofía	10-11
Alumnos	12-13
De pesadilla	14
Departamento de Economía	15
Departamento de Cultura Clásica	16-17
Departamento de Lengua	18
Rincón literario	
¿Esperanto o Inglés?	19



los sueños



Grupos Curso 2013-14	20-21
Actividades extraescolares	
Viaje a Dublín	22-23
Excursiones a Madrid y Salamanca	24
Excursión a la Nieve	25
Excursiones a Mérida y Segovia	26-27
Departamento de Biología	28-29
Departamento de Inglés	30-31
Departamento de Música	32-33
Programa de Fomento de la Lectura	34-35
Departamento de Religión	36-37
Departamento de Plástica	38
Y para acabar el curso...	39



Nuria Fernández

Entrevista a Nuria Fernández

Antigua estudiante del IES Arribes de Sayago, y actual estudiante de Psicología en Salamanca.

Todo el mundo espera trabajar en aquello que ha estudiado, para algo se forma durante años.

¿Cuándo estudiaste en el instituto?

Uff... ni lo recuerdo, la verdad!!!

¿Cómo resumirías los años que pasaste en él?

Si me lo llegas a preguntar en esos años, te respondería eternos... Ahora..., se echan de menos, sobre todo porque, además de ser más joven, se hacen buenas amistades.

¿Qué modalidad de bachillerato hiciste?

Ciencias Sociales

¿Qué carrera has estudiado?

Aún estoy terminando psicología. La dejé a medias porque me fui a vivir al extranjero y ahora la he retomado, aunque poco a poco, porque ya no tengo 20 años...

¿Era tu sueño estudiar esa carrera?

Cuando eres adolescente, tienes otra mentalidad. Yo quería ser veterinaria - me encantan los animales- pero cuando estaba en el instituto y ví que para estudiar veterinaria tenía que ir por ciencias puras... me lo replanteé.

Cuando estuviste en el extranjero, ¿encontraste dificultades? ¿Cuáles?

Sí, el idioma. Me fui a Suiza, y encima a lo fácil, a la parte alemana, Zürich! No sabía alemán, ni inglés... Si hubiera estado allí Ana, mi profesora de inglés del instituto, me habría matado. No pudo conmigo...

¿Qué supuso para ti esta experiencia?

Fue increíble, a partir de ahí he intentado viajar más, son experiencias que te hacen madurar, espabilar, hacer amistades...

¿Cuándo volviste y por qué?

Volví hace unos años por razones personales.

Ahora ¿ejerces la profesión para la que estudiaste?

No. Espero hacerlo.

¿Te gustaría crear tu propia empresa relacionada con tus estudios?

Todo el mundo espera trabajar en aquello que ha estudiado, para algo se forma durante años.

¿Qué esperas o sueñas estar haciendo dentro de unos años?

Tal y como está España, espero encontrar algo aquí y no tener que irme fuera otra vez como muchos de los jóvenes que no encuentran nada en su país y tienen que hacer la maleta, sin que quieran ellos. Aunque los hay también que lo están deseando.

¿Qué consejo darías a los alumnos que están terminando educación secundaria o bachillerato?

Ellos, como nosotros cuando estábamos en su lugar, no hacen caso a nadie, pero si aceptan un consejo, les diría que sigan estudiando y formándose, que como se sabe, ésta es la generación preparada de España, que la formación te abre muchas puertas en España y Europa.

Estimados padres y madres:

Aprovechando la oportunidad que se nos ofrece, queremos darnos a conocer a los padres y madres de nuestro Instituto.

¿Qué hacemos aquí?

Como miembros de la Junta Directiva, estamos comprometidos a representarnos lo mejor que podamos, a informaros e intentar mediar en los conflictos que puedan surgir a lo largo del curso. Procuraremos siempre que haya buena comunicación para que todos los que formamos parte de la Comunidad Educativa (padres, madres o tutores, profesores y trabajadores del instituto) estemos a gusto, trabajemos en la misma línea y cada día con más ganas. Haremos todo lo posible para que la educación de nuestros hijos sea integral, de calidad y llena de valores necesarios para que en el futuro sean personas responsables, tolerantes, justas, autónomas y seguras de sí mismas.

¿Por qué no te apuntas al AMPA?

Nos gustaría contar contigo, con tus ideas, con tus críticas constructivas, en definitiva, con tu ayuda y colaboración haremos TODOS JUNTOS un Instituto mejor para nuestros hijos.

¿Cómo puedo hacerme socio?

Todos aquellos padres, madres o tutores legales de los alumnos matriculados en el IES "Arribes de Sayago" que quieran ser socios del AMPA deberán pagar una cuota anual de 6 € por familia.

Si desean hacernos algún comentario, sugerencia o crítica pueden hacerlo de las siguientes maneras:

Correo electrónico: ampabermillopt@gmail.com

PANADERIA Y PASTELERIA



Gavilanes

N.R.S. 20.25754/ZA

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

Mermeladería Artesanal



Oh Saúco!

TERESA COTORRUELO RODRÍGUEZ
Tels.: 629 625 460 / 980 612 932
C/. Fuente Águeda, 10, Fornillos de Fermoselle
PARQUE NATURAL
DE LOS ARRIBES DEL DUERO
49232 - ZAMORA

www.ohsauco.com
ohsauco@gmail.com



La Setera

Quesos y Vinos
Arribes del Duero

**49232 FORNILLOS DE FERMOSELLE
Zamora (España)**
Tlf./Fax: (00 34) 980 612 925
Móvil: (00 34) 676 052 315
e-mail: lasetera@lasetera.com
www.lasetera.com

Sección de padres

Descubriendo nuestro potencial a través del yoga

Todas las personas tenemos en nuestro interior unas capacidades ilimitadas, con el Yoga aprendemos a descubrirlas.

Aunque lo que mas se conoce del yoga son una serie de posturas (asanas) y las técnicas de relajación y de respiración, el yoga es mucho más, nos permite desarrollar un profundo y completo equilibrio en todos los niveles del ser humano, tanto psicológicos como físicos.

Sea cual sea la razón que nos hace acercarnos al yoga los resultados siempre van mucho mas allá de nuestras expectativas. Para entenderlo es necesario experimentarlo personalmente y tener una constancia en su práctica. La esencia verdadera del Yoga es la comprensión de nosotros mismos, si podemos controlar la mente, no habrá limites para nuestra capacidad de logro.

FISIOLOGIA DEL YOGA

En los últimos años la investigación médica a prestado atención a los efectos del Yoga. Por ejemplo, hay estudios que han demostrado que la relajación yoguica reduce la hipertensión, y la práctica de asanas y pranayama alivia muchas dolencias como la artritis, la fatiga crónica, el asma, etc.

Un estudio del efecto de practicar yoga un mínimo de seis meses demostro los siguientes efectos: incremento significativo de la capacidad pulmonar y de la respiración, disminución del estrés y reducción del colesterol y azúcar en sangre.

Como puede apreciarse el yoga produce un efecto estabilizador y regenerador de los sistemas naturales del cuerpo.

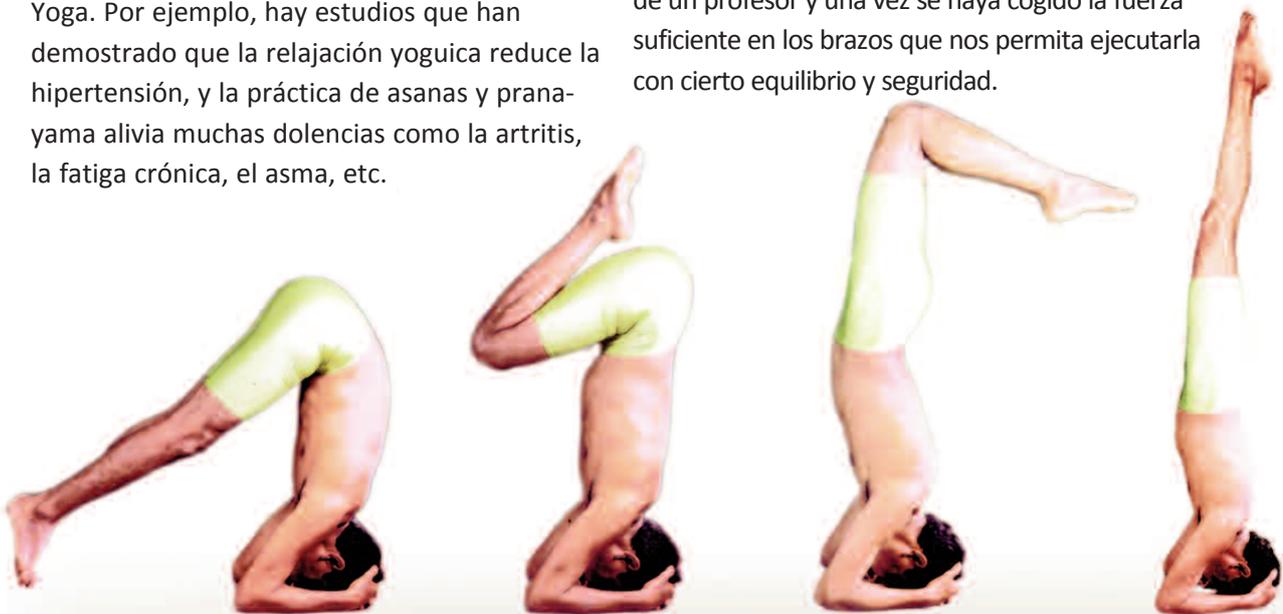
LA REINA DE LAS ASANAS: LA POSTURA SOBRE LA CABEZA

En sanscrito sirshasana, es una de las mas beneficiosas para el cuerpo y para la mente. Si se practica con regularidad ayuda a prevenir problemas de espalda y a mejorar la memoria, la concentración y la atención. También se profundiza la respiración y amplifica la cantidad de oxígeno que llega al cerebro.

Para dominar esta postura se requiere cierta práctica pero sobre todo vencer el miedo a hacerla y pensar que sí la podemos realizar. Es muy importante realizarla con ayuda de un profesor y una vez se haya cogido la fuerza suficiente en los brazos que nos permita ejecutarla con cierto equilibrio y seguridad.

Por . Teresa Cotorruelo. Madre de Alumnos.

yoga



UN PUNTO DE ACUPUNTURA PARA MEJORAR LAS DIGESTIONES



Tener buenas digestiones es una clave fundamental para disfrutar de buena salud y una vida gozosa. La medicina tradicional china trabaja sobre el equilibrio yin-yang de los órganos para mejorar la calidad de las digestiones.

Cada órgano de nuestro cuerpo tiene su propia energía vital, que fluye a través de unos canales o meridianos, relacionados todos entre sí. A lo largo de dichos meridianos, hay unas pequeñas zonas donde la energía se concentra, que son los denominados puntos de acupuntura.

La medicina tradicional china utiliza la estimulación de esos puntos, que se localizan en nuestra superficie corporal. Ello puede realizarse con la ayuda de una fina aguja (acupuntura), o del calor (moxibustión). Cuando se utiliza simplemente el dedo pulgar para ejercer presión es un determinado punto se denomina "acupresión" o "digitopuntura". Dicha presión se puede realizar con o sin la ayuda de aceites esenciales.

Cómo hacer la acupresión

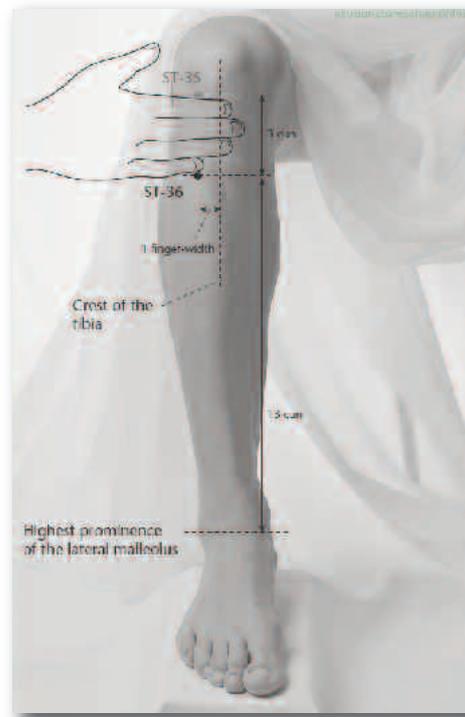
* El punto de acupuntura de elección es el conocido como el nº 36 del meridiano del estómago (E36, *Zusanli* en chino). Tiene efectos beneficiosos sobre el estómago, y además tonifica la energía del organismo, disipa el frío, regula los intestinos y actúa como punto local para disminuir el dolor de rodilla.

Para localizarlo, coloca el dedo índice en el límite inferior de la rótula; el dedo meñique indica dónde se encuentra este punto, en la cara externa de la pierna (ver imagen).

* Empieza ejerciendo una presión ligera y suave, para ir aumentándola de forma progresiva. Cuando llegues al nivel de máxima intensidad tolerada, realiza un pequeño movimiento circular (de unos 2 cm de diámetro) en esa zona.

* Realiza la presión primero en el lado derecho del cuerpo, y después en el izquierdo. Puedes masajear cada punto durante unos 30-40 segundos, y repetir la operación tantas veces como consideres.

* Si realizas la acupresión con la ayuda de un aceite esencial el efecto es mucho mayor. En el caso de los problemas digestivos, el ideal es el aceite esencial de manzanilla.



Por el Dtor. Ramón Rosell Padre de Alumnos.

acupuntura

RECICLADO:

elaboración de biodiesel

Para el desarrollo de la actividad humana, cada vez demandamos más necesidad energética. Los recursos energéticos dependen en gran medida de almacenes fósiles, fuentes no renovables que contaminan y modifican nuestro planeta, y cada día más costosas por su agotamiento.

Por ello debemos encontrar energías limpias, renovables y alternativas, y aprovechar al máximo nuestros recursos (aborro y reciclado).

El biodiesel es un éster que se obtiene de la reacción química llamada transesterificación, en la cual un triglicérido (glicerina unida a tres moléculas de ácidos grasos de cadena larga) en presencia de alcohol, calor y un catalizador, produce tres moléculas de éster (biodiesel) y una molécula de glicerina.

Por cuestiones técnicas y económicas, se usa como alcohol el Metanol (A. Metílico, o Alcohol de quemar), y como catalizador el Hidróxido Sódico (Sosa cáustica).

Las materias primas más utilizadas como triglicéridos son aceites vegetales y grasas de origen animal. Las plantaciones vegetales destinadas al uso directo en elaboración de biodiesel, hay que cuestionarlas, pues la masificación de estos monocultivos en países en vías de desarrollo, provoca una disminución de la superficie fértil

para la plantación de alimentos, con la consecuente subida de precios por su escasez, y por tanto aumenta la hambruna en países subdesarrollados. Sin embargo, el reciclado de subproductos de actividades de la industria alimentaria (aceites usados, desperdicios cárnicos grasos, etc.), son la manera más rentable de elaboración del biodiesel, a la vez que eliminamos un problema medioambiental con estos residuos.

En motores diesel convencionales (puro o mezclado con gasoil) y en calderas de calefacción de todo tipo. Sus ventajas frente al gasoil son, que en su combustión no emite gases tóxicos (no contamina), que el balance final de CO₂ emitido a la atmósfera es cero (no provoca efecto invernadero), y que el rendimiento de los motores y quemadores es un poco más alto (menor consumo).

Proceso de elaboración

Si nuestras abuelas y abuelos necesitaban jabón para la limpieza doméstica, ellos sabían hacerlo. Si hubieran necesitado biodiesel, también sabrían hacerlo, pues es un proceso sencillo, que debería figurar como una práctica de Química más, en nuestros Centros de Enseñanza.

Para realizar una prueba a pequeña escala, necesitamos:

- Un litro de aceite vegetal (el más barato que encontremos).
- 200 ml de alcohol Metílico (metanol, A. de quemar), con una pureza superior al 95%.

- 3,5 gramos de Sosa cáustica (Hidróxido sódico), como catalizador de la reacción química)

Primero disolveremos la Sosa en el Alcohol, para obtener el metóxido. Agitaremos suavemente hasta que toda la Sosa esté bien disuelta. Este proceso puede durar unos minutos.

Luego calentaremos el aceite a unos 55° C., e iremos añadiendo el metóxido poco a poco en el aceite, agitándolo para que se mezcle. Como el proceso de agitación puede durar unos 45 minutos hasta completar la reacción química, conviene, para que el recipiente conserve la tempera-

tura, introducirlo en otro mayor con agua caliente a 60°C., a modo de baño maría.

Una vez terminado el proceso, solo tenemos que separar el biodiesel de la glicerina. Como la glicerina es muchísimo más densa que el biodiesel, rápidamente esta se va al fondo (de color oscuro), y el biodiesel flota arriba (de color amarillo-naranja). Para completar este proceso de decantación, se suelen esperar 8 horas.

El rendimiento de la reacción depende del aceite usado, pero suele rondar en un poco más de un litro de biodiesel y el resto glicerina, por cada litro de aceite empleado.

biodiesel



Para que el proceso salga bien, todos los productos y recipientes utilizados han de tener ausencia de agua y humedad, pues su presencia haría el trabajo de los abuelos anteriormente comentado (jabón), lo que se conoce como Saponificación, y su presencia nos arruinaría el biodiesel.

La glicerina obtenida, si se purifica, es muy valorada por la industria farmacéutica, pero este proceso es más complicado. Más sencillo es utilizarla para hacer jabón de glicerina, o como fertilizante para plantas diluida en agua, o para la fabricación de briquetas de serrín y glicerina para quemar en estufas cerradas.

Una vez separado el biodiesel de la glicerina, hay que purificarlo para su utilización en motores de combustión. Esto es una tarea muy sencilla y solo hay que lavarlo con agua. El proceso sería añadir al biodiesel un 30% de agua, agitarlo energicamente durante unos segundos, para que las impurezas y restos de jabón pasen al agua, y decantarlo durante dos horas. Como antes explicamos, el agua se va al fondo y la eliminamos, quedando flotando sobre ésta el biodiesel. Este proceso se realiza tres veces, y en el último lavado el agua obtenida ya es limpia. Al primer agua de lavado, se le añaden unas gotas de un ácido débil (vinagre), para neutralizar el biodiesel (Ph 7).

Ya para terminar el proceso, hay que eliminar los restos de humedad, el secado. Consiste en tener el biodiesel un par de días en un recipiente abierto, para que eliminen los restos de humedad. Esto lo sabremos por que el biodiesel pasa de ser amarillo translúcido, a amarillo transparente.

Otra práctica paralela, sería elaborar biodiesel a partir de aceite de desecho de las freidoras. El proceso de elaboración sería el mismo, salvo que tendríamos que filtrarlo y añadir un poco más de Sosa para neutralizar la acidez del aceite. Por los efectos del calor de las frituras, estos aceites presentan una mayor presencia de ácidos grasos libres que hay que neutralizar. Para conocer la cantidad de sosa para neutralizar la acidez, realizaremos una valoración del aceite (1MI. Disuelto en 10MI. de Alcohol, con dos gotas de Fenolfateína

como indicador) con una bureta con una disolución 1Normal de hidróxido sódico. Cuando gota a gota comience a virar a color rosa (neutralización), anotaremos los Mililitros gastados en la bureta. Imaginemos que hemos necesitado 1,6ML de disolución. Pues entonces necesitaremos para la elaboración de biodiesel 3,5 gramos de sosa como catalizador, más 1,6 gramos de sosa como neutralizador de la acidez por cada litro de aceite.

MUY IMPORTANTE

Realizar esta práctica puede ser peligroso si no se toman las precauciones adecuadas. Se debería de hacer bajo la supervisión de un tutor responsable conocedor de los riesgos que entraña. El marco ideal serían los laboratorios de prácticas de los centros de enseñanza.

El Metanol y sus vapores son tóxicos, y altamente inflamables, al igual que el Metóxido. La Sosa cáustica es corrosiva. El biodiesel y la glicerina no son peligrosos. Por ello, tomemos precauciones (guantes, gafas protectoras), y realicemos la práctica en un lugar ventilado y con extractor.

Para hacer la práctica, si no disponemos de un agitador-mezclador de cierta potencia, os recomiendo el uso de una batidora vieja doméstica, que ya no la podréis utilizar nunca más para alimentos.

Para finalizar, perdonad por el rollo que os he metido, sobre todo a los alumnos de letras, y espero paséis un buen verano.



El significado de los sueños

El sueño es un reino especial. En él vivimos historias extrañas, a veces hermosas y en ocasiones angustiosas. Pero, ¿por qué los tenemos?, ¿y por qué soñamos ciertas aventuras y no otras?, ¿dónde se visten con el misterio que los cubre?

Durante mucho tiempo fueron considerados profecías, anuncios divinos sobre lo que va a ocurrir. Y por ese motivo hubo quien ganó fama como intérprete. La Biblia habla de varios profetas que destacaron por su habilidad para descifrar el mensaje oculto en los sueños. Así, el rey Nabucodonosor mandó matar a quienes ni averiguaron ni descifraron su sueño del ídolo de pies de barro, pero salvó la vida al inspirado Daniel. Y el profeta José acrecentó su fama descifrando el sueño del faraón sobre las vacas gordas y las flacas.

Pero también encontramos historias similares en las obras de Homero: en la *Iliada* los dioses se entretienen enviando sueños engañosos de glorias militares que no ocurrirán, mientras en la *Odisea* Penélope duerme y sueña:

“Mis ocas picotean por la casa y yo soy feliz observándolas, de repente un águila cae sobre ellas matándolas de la primera a la última y después se aleja en el cielo. Entonces, yo siempre en el sueño, lloraba y me desesperaba; pero el águila volvió a aparecer y me dijo con voz humana: No tengas miedo Penélope, no se trata de un sueño sino de un acontecimiento favorable, que se cumplirá. Las ocas son tus pretendientes y yo que primero era el águila ahora soy tu marido y mataré a todos”.

Pero sobre si ocurrirá o no... Penélope lamenta que haya dos puertas para los sueños: los que nos llegan desde la de marfil son engañosos, mientras que las que atraviesan la de cuerno anuncian lo que ocurrirá en el futuro. Claro, que ¿a ver quién es el guapo que acierta en esas condiciones? Y, si no se cree, que se lo pregunten a la camarera que, ya en un romance español, trata de descifrar el sueño de Doña Alda que aquí copiamos:

*“Un sueño soñé, doncellas,
que me ha dado gran pesar:
que me veía en un monte
en un desierto lugar:
do so los montes muy altos
un azor vide volar,
tras dél viene una aguililla
que lo ahínca muy mal.
El azor, con grande cuita,
metióse so mi brial,
el aguililla, con gran ira,
de allí lo iba a sacar;
con las uñas lo despluma,
con el pico lo deshace.”*

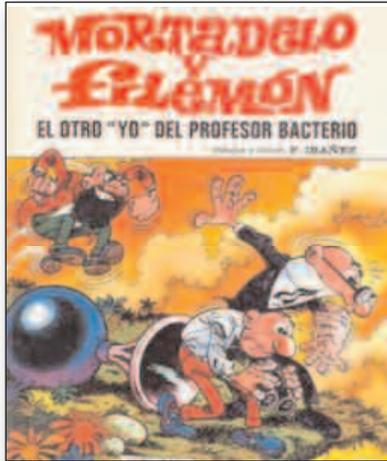
1. Premoniciones

Durante mucho tiempo fueron considerados profecías, anuncios divinos sobre lo que va a ocurrir.



2. Deseos

El “ello” es el monstruo brutal que ocultamos en nuestra mente.



Para encontrar una explicación alternativa interesante hizo falta esperar hasta la propuesta sobre el inconsciente.

Sigmund Freud (1856-1939) sugiere que la sociedad nos enseña a reprimir algunos de nuestros impulsos con tal fuerza que terminamos negando a nosotros mismos su propia existencia. Y esos deseos son tan intensos que provocan un conflicto permanente en cada uno de nosotros: hay un buen puñado de cosas que me gustaría hacer, pero resultan tan salvajes que nunca lo reconocería, es más, pensaría que yo no soy así, por lo que Freud denomina a esa bestia interior “ello”.

El “ello” es el monstruo brutal que ocultamos en nuestra mente, el Mr. Hyde que aguarda para violar y asesinar incluso a las personas que más queremos. Y su existencia tiene que ser negada y encerrada en lo más profundo y oscuro, en una celda vigilada por una especie de policía que Freud denomina “yo”. Una represión así supone una vida en constante y agotador conflicto.

A partir de ahí, el punto de vista de Freud se basa en una suposición muy razonable: la misión del sueño es proporcionarnos descanso, es decir, “los sueños son los protectores del dormir”. Debido a que la represión implica un gran desgaste de fuerzas, cuando dormimos, el yo reduce su vigilancia y deja que afloren nuestros deseos ocultos. De este modo, los sueños representan, básicamente, el cumplimiento de nuestros anhelos, son la realización disfrazada de los deseos reprimidos. Así, por ejemplo, cuando tenemos sed soñamos que estamos bebiendo, nos calmamos y se evita que nos despertemos. También soñamos antes de los viajes que ya nos encontramos en el destino o que asistimos a un magnífico espectáculo.

Los sueños suelen estar relacionados con alguna experiencia con un gran significado afectivo del día anterior. Debido a que el inconsciente contiene muchos deseos reprimidos, resulta muy probable que el análisis nos sitúe ante “pensamientos que no conocía existieran en mí y que no sólo me parecen extraños, sino que me son desagradables y quisiera negarme a mí mismo, rechazando el análisis cuya inexorable concatenación me fuerza, bien a pesar mío, a admitirlos” (Sigmund Freud: *El significado de los sueños*).

Evidentemente, todo lo que sueño está en mi mente, de lo contrario no lo soñaría, pero no siempre tengo sueños agradables y placenteros. ¿Qué sucede con las pesadillas? Normalmente las cosas más terribles las soñamos con disfraz, utilizando símbolos que nos permiten disfrutar de ellos sin vernos tan angustiados que terminemos despertándonos, pero sucede que hay veces en que el disfraz no es suficientemente bueno y nos despertamos. Cuando el sueño realiza un deseo que resulta inadmisibles o repugnante moralmente se desencadena angustia. Naturalmente, negaremos que algo así pudiera estar en nuestra mente. Y es que no soy yo quien sueña, sino ‘ello’.

ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS



Todo empieza cuando Alicia estaba sentada al lado del río, aburrida, junto a su hermana. De pronto aparece un conejo blanco, con un reloj de bolsillo, diciendo que llega tarde. El autor, Carroll en este caso, no nos avisa de que se trata de un sueño, si no que se puede ir deduciendo a medida que vas leyendo. Alicia comenta que “no sentía el menor daño” o que le parecía estar en una “realidad imposible”. Y, en efecto, eso era. Alicia podía hablar con todo tipo de animales, cuando comía o bebía su tamaño aumentaba o disminuía, si los personajes discutían con el tiempo, éste podía frenarse para ellos, como le ocurrió al Sombrerero... Todo eran aventuras singulares.

Además, Alicia muestra una personalidad muy madura para una chica de su edad. Ella misma se da consejos e intenta convencerse de hacer lo correcto, aprende que hay cosas que no puede decir al hablar con animales, como por ejemplo que a su querida gata Dina le encanta cazar ratones o saltar tras los pájaros, y también aprende a controlar su crecimiento comiendo un poquito de un lado de una seta cuando quería hacerse grande, y otro poquito del otro lado cuando deseaba ser pequeña. Y no podemos olvi-

dar las aventuras de Alicia cuando, por fin, logró entrar en el jardín. Allí, además de hablar con animales, podía hablar con cartas, donde el Rey y la Reina de corazones eran los superiores. Todos temían que ella dijera “¡A éste que le corten la cabeza!”. Por eso todos seguían ciegamente sus órdenes. Incluso los erizos hacían de bolas para jugar al croquet, los pájaros flamencos de mazos y los soldados formaban los arcos curvando sus cuerpos de naipes. Había, además, seres poco comunes, como un Grifo o una Tortuga Artificial, quienes le contaron aventuras muy extrañas.



El sueño de Alicia finaliza cuando, al recuperar su estatura normal, deja de temer a la Reina y le planta cara en su testimonio, diciéndole que un puñado de cartas no puede cortar el cuello. En ese momento, Alicia se despierta y se encuentra sobre las piernas de su hermana, a quien le cuenta su extraño sueño.

Su hermana reflexiona después sobre el futuro de Alicia, convencida de que será un buen ejemplo para otros niños, contándole este y otros cuentos de aventuras.

Los sueños

Los sueños son ese lugar imaginario al que viajamos mientras dormimos. Es un lugar libre, en el que eres capaz de crear cualquier cosa, un lugar en el que estamos a salvo.

Estos sueños son tan frágiles que, solo con despertar, desaparecen. Son lugares mágicos y fantásticos, y a veces incluso inalcanzables. Este viaje puede durar horas, o puede que solo unos minutos, pero es tan maravilloso que, cuando despiertas, quieres volver.

Soñamos porque queremos descubrir otra realidad, una realidad paralela a la nuestra, y mientras soñamos, nadie nos puede destruir esa esfera en la que nos encontramos. Es el único lugar en el que podemos gozar de total libertad. Por esa razón es por la que soñamos, para poder escapar de esta realidad.

Pero, la gran pregunta es ¿Podemos soñar despiertos? Se podría, pero siempre habría alguien que destruye todas esas ilusiones simplemente con unas palabras.

Nagore Álvarez , 4ºB

La interpretación de los sueños

A lo largo de la historia, la interpretación de los sueños ha variado mucho:

1. En sociedades antiguas como la egipcia, la babilónica o la grecorromana, consideraban los sueños como la forma de contactar con los dioses. Éstos les transmitían mensajes para el progreso cultural o premoniciones, visiones de cosas que fuera a ocurrir en el futuro.

Por otra parte, los mayas creían que los sueños eran una forma de viajar a otros mundos existentes para expandir nuestro conocimiento respecto al Universo.

En definitiva, en la Antigüedad los sueños servían para expandir nuestro conocimiento por el "contacto místico".

2. Pero alrededor de 1896, Sigmund Freud fundó una práctica terapéutica llamada psicoanálisis. El psicoanálisis consiste en la concepción de tres partes en las que está dividido el aparato psíquico: el "Ello", el "Yo" y el "Superyó".

-El "Ello" es la parte primitiva, desorganizada, movida por los instintos. Esta parte está oprimida, y sale a relucir en los sueños. Por eso soñamos cosas agresivas, sueños eróticos, sueños relacionados con la comida, con cosas que nos producen placer...

-El "Yo" tiene la función de hacer cumplir los deseos del Ello en el mundo exterior, pero conciliándose con las exigencias del Superyó. Se podría denominar un mediador entre el Ello y el Superyó en la realidad.

-El "Superyó" representa los pensamientos morales que contrarrestan al Ello, es decir, nos limita.

Naturalmente, no todos en la Antigüedad creían que los sueños eran mensajes divinos, ni en la actualidad se ha aceptado totalmente la teoría del psicoanálisis.

En cualquier caso, el tema de la interpretación de los sueños es algo muy interesante de lo que seguro que todavía queda mucho por decir.

Rebeca del Arco , 4ºA



De pesadilla

En la palabra inglesa *nightmare*, que significa “pesadilla”, *mare* se refería originalmente a una mujer que asfixiaba a los que dormían tendiéndose su pecho (en Terranova se la denominaba “Vieja Arpía”). [...]



The Nightmare (Henry Fuseli, 1781)

Adler estudió un grupo de refugiados hmong¹ procedentes de Laos, que habían emigrado a California central a finales de la década de 1970, y no siempre habían tenido la posibilidad de llevar a cabo sus ritos religiosos tradicionales durante la convulsa época del genocidio y la reubicación. En la cultura hmong¹ existe la firme creencia de que las pesadillas pueden ser fatales; este fatídico augurio, o *nocebo*², al parecer contribuyó a las muertes nocturnas repentinas e inexplicables de casi doscientos inmigrantes hmong (casi todos jóvenes y sanos) a finales de los años setenta y principios de los ochenta. Una vez estuvieron más integrados y las antiguas creencias perdieron su poder, las muertes repentinas cesaron.

El folklore de cada cultura incluye figuras sobrenaturales como los ícubos y los súcubos, que agreden sexualmente al durmiente, o la Vieja Arpía, que paraliza a sus víctimas y les chupa el

aliento. Parece ser que dichas imágenes son universales: de hecho, existe un extraordinario parecido entre las figuras de culturas muy dispares, aunque existen variaciones locales de todo tipo. Las experiencias alucinatorias, sea cual sea la causa, generan un mundo de seres y mora-

das imaginarias: cielo, infierno, el país de las hadas. Tales mitos y creencias están concebidos para clarificar y tranquilizar, y, al mismo tiempo, para asustar y advertir. Creamos narraciones para una experiencia nocturna que es común, real y tiene una base fisiológica.

Cuando se pierde la fe en las figuras tradicionales —demonios, brujas o arpías—, otras nuevas ocupan su lugar: alienígenas, apariciones de “una vida anterior”. Las alucinaciones, más allá de cualquier otra experiencia durante la vigilia, son capaces de excitar, desconcertar, aterrar o inspirar, y conducen a la creación del folklore y los mitos (sublimes, horribles, creativos y juguetones) de los que quizá ningún individuo y ninguna cultura pueden prescindir del todo.” (SACKS, Oliver: *Alucinaciones*, Barcelona, Anagrama, 2013, trad. de Damián Alou, cap. 12, pp. 236-238)

¹ Los hmong combatieron en Vietnam apoyando a los estadounidenses. Cuando se retiró el ejército norteamericano, los vietnamitas prácticamente exterminaron a los que quedaban, habiéndose reducido su población desde los tres millones a unos doscientos mil en el plazo de veinte años. En 1975, el gobierno de Estados Unidos decidió que podían ser acogidos como refugiados.

El guionista de la película de Clint Eastwood *Gran Torino* 2008 los convirtió en vecinos del protagonista de la película.

² El efecto *nocebo* se opone al efecto *placebo*. Es lo que ocurre a algunos enfermos cuando creen que su tratamiento no será eficaz y terminan empeorando precisamente por su desencanto.



El Señor Burns y el tío Gilito, dos millonarios en absoluto felices.

“Sólo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado y el último pez atrapado, te darás cuenta de que no puedes comer dinero”. Este es un dicho indoamericano (supuestamente, aunque yo sospecho que es más bien una frase para que los pobres nos consolemos pensando que la riqueza no lo es todo en la vida).

La verdad es que se pueden comprar tantas cosas si uno tiene dinero: cosas inteligentes como una televisión inteligente (smartTV), un teléfono inteligente (smartphone), un frigorífico inteligente (¿smartfridge?), una moto, un barco, otro ordenador, un reloj de oro, unas zapatillas Kawasaki, las entradas del concierto de La Oreja de Van Gogh o de la final del mundial de Brasil.... En fin que si tuviera mucho dinero, no iba a estar aquí escribiendo este artículo, estaría disfrutando del sol en cualquier playa paradisíaca y, por supuesto, privada ¿o no?

Es evidente que con dinero se vive mejor. Lo que no tengo tan claro es si siendo rico, ultrasúpermegamultimillonario se es más feliz. Y no soy la primera persona que lo duda, hay gente que se ha dedicado a estudiar esa relación entre dinero y felicidad hace muchos años y las conclusiones son, cuando menos, llamativas.

Uno de los más reputados estudiosos de la relación entre dinero y felicidad es el economista y psicólogo Daniel Kahneman (premio Nobel de economía en 2002) quien se pregunta si uno sería más feliz si fuera más rico. Y llega a la conclusión de que cuando la gente tiene en cuenta el impacto de un único factor en su bienestar (como los ingresos),

¿Quién no ha soñado alguna vez con hacerse rico?

es propensa a exagerar su importancia (vamos, que da lo mismo ganar 2000 € que 2500 €). A resultados parecidos llegó en 1943 el conocido psicólogo Abraham Maslow en su obra *Una teoría sobre la motivación humana*: una vez satisfechas las necesidades más básicas, la felicidad no procede de mayores ingresos económicos, sino del desarrollo individual y la realización en un entorno social donde impere la justicia (tendría que ser lógicamente en otro país, porque en España la justicia está un poco regular).

A similares conclusiones llegó el profesor de Psicología de la Universidad de Nueva York Gary Marcus en su libro *Kluge: la azarosa construcción de la mente humana*. Según Marcus, una vez que tenemos ingresos suficientes para tener las necesidades básicas cubiertas (ya sabéis, comer, vestirse, un techo bajo el que dormir...), poseer más dinero no incrementa nuestro grado de felicidad porcentualmente. Aunque una ganancia de dinero repentina puede hacernos felices, esa felicidad durará muy poco tiempo y nos habitaremos enseguida de tal manera que esa riqueza acabará siéndonos familiar. En palabras de Marcus “A menudo los nuevos bienes materiales aportan un enorme placer inicial, pero pronto nos acostumbramos a ellos; al principio, puede que sea una experiencia extraordinaria conducir ese Audi nuevo, pero al final, como ocurre con cualquier otro vehículo, será un simple medio de transporte”

Y para terminar de aguaros la fiesta si entre vuestros planes para ser felices estaba ganar el gordo de la lotería, ahí van las declaraciones de Zygmunt Bauman (uno de los intelectuales europeos vivos más relevantes, premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades 2010, junto a Alain Touraine)

“Es muy difícil encontrar una persona feliz entre los ricos... ...una persona pobre que logra desayunar, comer y, con suerte, cenar... es automáticamente feliz. Ese día ha logrado su objetivo. El rico -cuya tendencia obsesiva es enriquecerse más- acostumbra a meterse en una espiral de infelicidad enorme. La gran perversión del sistema de los ricos es que acaban siendo esclavos. Nada les sacia, se colapsan, ¡catástrofe!”

Así que ya lo sabéis, si alguna vez soñáis con haceros ricos, recordad que el dinero no da la felicidad; incluso puede ocasionaros tremendos dolores de cabeza. Entregad todo el dinero a alguien que lo necesite más que vosotros y la felicidad os saldrá por cada uno de vuestros poros...

EL SUEÑO ES HERMANO

En la mitología griega, Hipno (griego antiguo: “Ἵπνος, romanización: *Hypnos*, literalmente: «sueño, *sopor*») o Hipnos era la personificación del sueño. Su madre era Nix, la noche, que lo tuvo sin intervención masculina, aunque en alguna otra tradición su padre fue Érebo (las tinieblas). Era gemelo (o hermanastro) de Tánatos, la muerte sin violencia. El equivalente romano de Hipnos era Somnus.

En español tenemos derivados de somnus, como: sonámbulo, somnífero, somnílocuo, somnolencia/somnoliento, y de hypnos, como: hipnosis, hipnótico, hipnotizador, hipnotizar, etc. También tenemos, en lo que se refiere al aspecto cultural, muchas manifestaciones de la relación entre el Sueño y la Muerte (Tánatos en griego), como por ejemplo, y sin ánimo de ser exhaustivo, el poema 5 de Catulo, con su famoso verso: “nox est perpetua una dormienda” (“una sola noche hay que dormir eternamente”); o el famoso verso del himno litúrgico cristiano de las horas: “el sueño, hermano de la muerte, a su descanso nos convida”, recogido, de forma cambiada, en el bellissimo coral final de la cantata BWV 56 de J.S. Bach: komm, Tod, du Schlafes Bruder (“ven, Oh muerte, tú, hermana del sueño”).

Volviendo a la mitología, con Pasítea Hypnos tuvo mil hijos, los Oniros (responsables de los ensueños o ensoñaciones); unos, insignificantes o engañosos, salen del infierno por una puerta de marfil; los otros, verdaderos y proféticos, salen por una puerta de asta. Los tres más importantes aparecían en los sueños de los reyes: Morfeo, Iquelo (o Fobetor) y Fantaso. Según otro mito, Morfeo se ocupaba del contenido animado de los sueños de los seres humanos, mientras que los otros dos Oniros eran responsables de los animales y los objetos inanimados en los sueños. Derivados españoles de estos términos tendríamos: morfina, “estar/caer en los brazos de Morfeo”, onírico, oniromancia, etc.



En la mitología romana existía la creencia (creencia, por otra parte, muy extendida en una gran cantidad de las culturas del mundo) en ícubos y súcubos, una especie de demonios que mantenían relaciones sexuales durante el sueño con seres humanos, teniendo incluso descendencia con ellos. Los primeros serían demonios masculinos que mantenían relaciones con las mozas; y los segundos, demonios femeninos que mantenían relaciones con mozos, y de ahí los nombres latinos, cuya etimología proviene de “yacer encima” y “yacer debajo” respectivamente. Les extraían a sus víctimas su fuerza vital, algo así como un precedente de los vampiros, si bien, en España, lo más parecido a los súcubos serían las leyendas de las serranas.

DE LA MUERTE

Hipnos, según los poetas griegos, habitaba un palacio impenetrable a los rayos del sol. Jamás ni gallo mañanero, ni los gansos vigilantes, ni los perros alteraron su tranquilidad. El dulce reposo tiene en él su morada habitual. El río del Olvido (el Leteo) desliza allí blandamente sus lánguidas aguas, cuyo débil murmullo invita a dormir.

Hypnos

En el arte, Hipnos era retratado como un hombre joven desnudo y con alas en los hombros o las sienes. También se le muestra en ocasiones con barba, parecido a su hermano Tánatos. A veces es representado como un hombre dormido en un lecho de ébano y de plumas con cortinas negras a su alrededor. Sus atributos incluyen un cuerno de opio inductor de sueño, un tallo de amapola, una rama de la que gotea el rocío del río Leteo y una antorcha invertida. Morfeo es su principal ayudante y evita que los ruidos lo despierten.

Departamento de Lengua rinconcón literario

Estados de Ánimo

Unas veces me siento
como una ola de fuego
y otras como un iceberg
de hielo

unas veces me río
como una loca
y en otras como una
muñeca rota

a veces uno es
un libro abierto
y otras veces un secreto
escondido

pero hoy me siento apenas
como un mar
con olas rotas
y arena

Nerea Sánchez García 1º ESO B

Unas veces me siento
como el árbol más alto del bosque
y otras como un árbol
caído

unas veces como
lago cristalino
y en otras como pantano
sombrio

a veces uno es
un edificio nuevo
y otras veces uno viejo
y vacío

pero hoy me siento apenas
como perro abandonado
con ganas
de encontrar dueño

Rubén Hernández Turiel 1º ESO B

greguerías

los Sueños

Los sueños son cajas de ilusiones sin fondo
Los sueños son escaleras hacia la felicidad
Los sueños son ilusiones guardadas
Los sueños son opciones de futuro
Los niños son máquinas de risa.

Leticia Miano 1º ESO B

Los sueños son como sábanas de seda con las que nos arropamos
Los sueños son margaritas que por la mañana se marchitan
Los sueños duermen debajo de la almohada esperando la mañana.

Isabel Iglesias Lorenzo 1º ESO B

Las estrellas se bañan en la noche
Los ríos son la sangre que corre por la tierra
El sol es la bombilla de la vida
Un grano en la cara es como una mosca que siempre molesta.

Nerea Sánchez García 1º ESO B

Una estrella es una bombilla en medio del cielo
Una rosa es una muestra de cariño de la naturaleza
El viento es un secador enorme
La abeja es el broche de la flor.

Roberto Píriz Vaquero 1º ESO B

Cada sueño es un país de la mente
La mente es un libro al que cada vez se le añaden más páginas escritas
La vida es un tren con muchos vagones.

Carmen Tejedor Sánchez 1º ESO B

El coche se quejaba dolorido por los años
Todas las casas tenían vueltos los ojos al crepúsculo.

Cristina Zurdo Centeno 1º ESO B

Las gotas de lluvia suenan al caer como una dulce melodía.

Nerea Iglesias Cibanal 1º ESO B

¿Esperanto o Inglés?

¿Artificial o Natural?

Todo el mundo sabe que el inglés es el idioma utilizado actualmente para la comunicación internacional. Puedes moverte por prácticamente todo el planeta y podrás hablar con las personas de todos los países este idioma. Esto ha sido resultado de un proceso natural: se aunaron el mayor desarrollo económico, cultural y social, como consecuencia de las libertades civiles que disfrutaban las personas que forman parte de los países de habla inglesa.

Imaginemos esta situación perfecta: estamos dándonos un baño en el mar, recibiendo los rayos y la luz del sol, y pasando un rato agradable con una persona a la que queremos mucho. A ver si artificialmente podemos mejorarlo: estamos en la bañera de casa con la luz encendida y manejando al personaje virtual de nuestro juego favorito de ordenador. Parece que no es lo mismo. Lo natural está siempre más de acuerdo con el ser humano. También puedes imaginarte a tu banda de rock favorita cantando en Esperanto. No es lo mismo.

Hace algún tiempo alguien pensó en la creación de un idioma artificial "neuro" para la comunicación global: el Esperanto. El problema fue lo más evidente: es ARTIFICIAL y no puede competir con la corriente natural de funcionamiento de las personas, que además siempre se rigen por la ley del mínimo esfuerzo. Y ya conocemos cuáles son las consecuencias de la implantación de una idea utópica por la fuerza o a través del odio a colectivos: el fascismo o el totalitarismo.

No estamos en guerra. No odiamos a nadie. **Estamos en paz con los demás y vivimos en lo natural.**

Carmen Muñoz Divar, profesora del Centro.



Super Natural
 Tu supermercado ecológico
 alimentación ecológica
 cosmética natural
 c/ Crespo Rascón, 2
 37002 Salamanca
 923 21 68 83
 supernaturalsalamanca@gmail.com

2º BACH



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
Beatriz Esteban, Jennifer García, Nerea Fadón,
Miriam Luengo, Rubén Parra, Sara Chapado, Azucena
Sogo, Ángela Bernabé, Josep Martí, Irene Sastre,
Paula Manso, Teresa Huertos, Miguel Roselló, Emilio
José Sánchez, Cristina Tamame, Oscar Mangas,
Javier Vega y Kevin de Pedro.

4º ESO grupo A



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
Nerea Pascual, Irene de Mena, Elisa Pascual, Rebeca del Arco, Francisco Jiménez, Noelia Barrios, Miriam
Sastre, Adrián Barrios, Tania Casado, Beatriz Bustamante, Lucía Martí, Alejandro Martín, Iván Peña, Héctor
Bailador, Mario Martínez y Pablo Herrero.

1º BACH

De abajo hacia arriba y de
izquierda a derecha:
Álvaro Miguel, Raúl Silva,
Diego Martín, Javier Garrote,
Álvaro Mata, Abel González,
Virginia Sánchez, Alba
Lorenzo, Julia Isidro, Sandra
de la Fuente, Nuria Herrero,
Sandra Isidro, Paula Prieto,
Laura Miiano, Paula
Escalero, Irene Laguno,
Virginia Sánchez, Tamara
San Edmundo, Juan Manuel
Martín, Sergio Fernández,
Héctor Martín, Cristina Heras
y Tamara Luengo



Grupos 2013-2014

curso

4º ESO grupo B



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
Alejandro Heras, Sergio Pérez, José Ramón Pascual, Kasandra Pascual,
Paula Sogo, Nagore Álvarez, Marta Vicente, Patricia Aguilar, Andrea
Flores, David Zurdo, Diego Vicente, Héctor Garrote, Sara Miano, Víctor
Jiménez, Ismael Javier, Sandra Álvarez, Marta Bartolomé, Jorge Garrote
y Francisco Sánchez.

1ºESO grupo A

De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
 Javier Bártulos, Aarón Casado, Juri Galassini, Daniel Garrote, Sonia Cabezas, Joaquín Puente, Cristina Mateos, Elena Fadón, Rebeca Encabo, José Ramón de Pedro, Daniel González, Luis Miguel Delgado, José Eugenio Arroyo, Santiago González, Jamal Benallal y José Manuel Santos.



1ºESO grupo B



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
 Raúl Pascual, Jairo Salvador, Alberto Marino, Ruth Salvador, Carmen Tejedor, Nerea Iglesias, Jhon Jairo Hidalgo, Rubén Hernández, Nerea Sánchez, Leticia Miano, Saray Marino, Isabel Iglesias, Javier Luengo, Jaime Puente, Roberto Píriz, Lara Pintado y Cristina Zurdo.

2ºESO grupo A



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
 Claudia Fernández, Elsa Alberca, Noelia Huertos, Miryam Huertos, Alba González, Fernando Bártulos, Jorge Calvo, Oliva Conde, Ester de la Fuente, Silvia Lorenzo, María Blanco, Jéssica Figal, Sergio Bartolomé, Alejandro de Pedro, Raúl Garrote, Alejandro Fernández, Vanesa Alfonso, Yaiza García, Alexia Barrios, Alejandro Gonzalo, Olga García, Mario Izquierdo, Iván Marino y Juan Carlos Robles.



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
 Aitana Martínez, Silvia Prieto, Sara Vicente, Marina Rodrigo, Karen Rodríguez, Borja Vicente, Daniel Sánchez, Vanessa Moralejo, María Pintado, Celia Tejado, Elvira Miguel, Miiguel Santos, Chantal Pascual, Sara Vaquero, Diego Pérez, Arturo Seisdedos, Sergio Sánchez, Javier Pelazas, Jonathan López, Álvaro Mayor y José Francisco Ríos.

3ºESO grupo A



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
 Aitor Fadón, Santiago Aguilar, Virginia del Arco, Paula Torres, Juan Ramón Seisdedos, Jesús Moralejo, Alexander Fuentes, Diego Fernández, María del Carmen Rodríguez, Rocio Santos, Carlos Martín, Esteban Mozo, Eloy Parra, Óscar Jorge, Vanesa Miiano, Jesús Garrote y José Miguel García.



De abajo hacia arriba y de izquierda a derecha:
 Saloua Benallal, Eriberto Tabares, María Jesús Benítez, Sergio Bártulos, Mario Delgado, Saúl Martín, Alba Manso, Cristina Sastre, Sheila Martín, Eva Sánchez, Sandra Marino, Alejandro Ramos, Alexis Ríos, Raul Garrido, Adrián Robles, Marcelo Dos Santos, Jesús Encabo, Urko García, Roberto Sánchez y Rafael Jiménez.

Actividades Extraescolares



Glendalough



Bowling



Irish piper

Viaje a

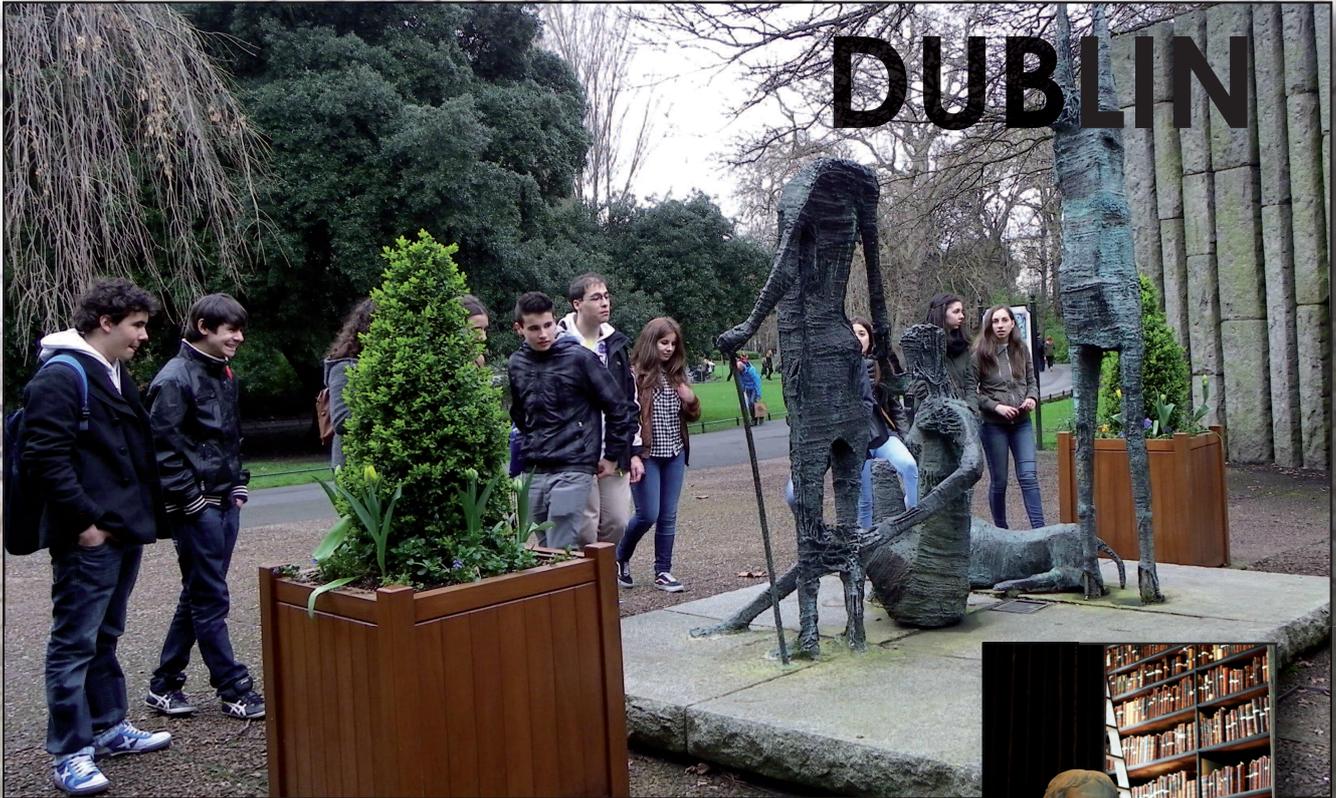
Dublín

Trinity College



S
e
r
i
o
s
e
x
t
r
a
e
s
c
o
l
a
r
e

TRIP TO DUBLIN



Glendalough Visitor Center



Library,
Trinity
College

On 5th April, we took the plane to go to Dublin. We arrived at midday and our families were waiting for us to take us home. Then, we went to Grafton Street, in the city centre, and saw some street performers and buskers. On Sunday, we didn't have classes so we visited Glendalough, which is an extraordinarily beautiful Natural Park.

During the rest of the week, we went to school at Swan Training Institute, on Monday, Wednesday and Friday morning with Kevin, and on Tuesday and Thursday afternoon with Cory. Our classes were good fun and we learnt a lot of things.

When we weren't in class we had a Dublin guided tour, we danced some Irish dancing and we listened to their traditional music.

We also visited the Trinity

College and saw the Book of Kells, we went bowling and on a laser quest, and we finally visited the heavenly Howth Peninsula and tried some fish and chips.

Every day, we had some free time at midday, when we took the opportunity to have lunch in a park, to go shopping, to go for walks...

On Saturday, we came back to Spain with an unforgettable experience and lots of adventures to recall!



Lazer quest

Laura Miano Villar 1º bachillerato.



Excursión a Madrid

VISITA AL CONSEJO DE SEGURIDAD NACIONAL

El departamento de Física y Química llevó a los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato al CSN, donde les informaron de la importancia que tiene la energía nuclear, y de los controles y procedimientos de seguridad que se aplican en su producción.



El 24 de enero los alumnos de 2º, 3º y 4º de ESO viajaron a Salamanca para asistir a un concierto didáctico en el Conservatorio Superior.

Después aprovecharon para subir a las cubiertas de las Catedrales y disfrutar de la hermosa vista de la ciudad.

Excursión a Salamanca

Una de las actividades recogidas en el Contrato Programa del I.E.S fue la visita a dos empresas familiares situadas en Coreses (Zamora), por parte de los alumnos de 4º de E.S.O y 1º de Bachillerato de Ciencias Sociales.

VISITAS CONTRATO PROGRAMA



ESCUMAR MODA S.A. Empresa dedicada a la confección de prendas de abrigo para su propia marca y para otras con proyección nacional e internacional. La empresa adquiere el hilo en Austria para posteriormente tejerlo con sus máquinas rectilíneas, para finalmente darle un acabado característico y poder garantizar los estándares mínimos de sus productos, no sólo en el proceso de producción, sino en la propia materia prima.

BALTASAR MORALEJO E HIJOS, S.L., anteriormente dedicada al sector cárnico, ha querido trasladar su experiencia al mundo de la industria láctea garantizando el queso “Pago Los Vivales” como producto de primera calidad. Disponen de los medios más avanzados y novedosos en cuanto a técnicas de alimentación, cría, ordeño y fabricación se refiere, cumpliendo los más estrictos requisitos en cualquiera de estos procesos: de sanidad, higiene así como respeto del medio. Garantizan la trazabilidad del producto, ya que controlan todo el proceso, desde la fabricación de los alimentos que consume la ganadería, pasando por la recría, el proceso de ordeño y la posterior elaboración del producto final.

Tras haberlo retrasado un mes, por fin los días 19 y 20 de marzo de 2014, 27 alumnos de 2º A y B, 4º A y 1º de Bachillerato acudimos a la Sierra de Béjar a participar en la actividad extraescolar de Iniciación al esquí en la Estación de la Covatilla.

Salimos a las 7 de la mañana de Bermillo rumbo a la Covatilla. Al llegar, fuimos al alquiler de esquí y tras ponernos todo el material fuimos al cursillo. Cuando tocamos la nieve nos separaron por grupos según el nivel de experiencia que teníamos esquiando. Cada grupo tenía un monitor con el que estuvo hasta la hora de comer. Comíamos en la cafetería de la estación de esquí y enseguida volvíamos a la nieve. Por la tarde también teníamos



curso y luego tuvimos tiempo libre esquiando hasta que cerrara la estación.

INICIACIÓN AL ESQUÍ EN LA COVATILLA.

Después fuimos al albergue Llano Alto de Béjar, nos organizaron por habitaciones y cenamos.

Al día siguiente hicimos lo mismo y a las 5 y media pusimos rumbo a Bermillo.

En nuestra opinión lo hemos pasado muy bien, tanto esquiando como con la relación entre todos y ha sido una experiencia para repetir sin ninguna duda.

Vanesa Alfonso, M^a Oliva Conde, Alba González y Miryam Huertos de 2º A



INICIACIÓN AL GOLF EN ZARAPICOS.

El día 29 de Mayo de 2014 por la mañana, varios alumnos de 3º B, 3º D y 4º D fuimos a la extraescolar "Golf en Zapapicos"

Iniciamos el día con la salida de autobús de bermillo, cuando llegamos a Zapapicos, nos presentamos con los monitores (Rubén Hernández profesor de golf y Roberto Alonso psicólogo y preparador físico).

Nos explicaron qué teníamos que hacer:

Técnica de putt y chip, en esta actividad hicimos un mini torneo de putt (golpe corto) con Roberto.

Vimos a Rubén jugar un hoyo y los últimos metros también vimos a Marisa Pelayo (profesora de lengua).

Y después nos dirigimos a practicar la técnica del swing (golpe largo) con Rubén, algunos de nosotros llegamos a los 200 metros.

Entre las dos actividades nos dieron un bocadillo, manzana y zumo (nos trataron bastante bien).

Marisa nos había dicho que la actividad del golf era divertida pero nosotros no nos lo creíamos. Después de hacer esta actividad creo que es muy divertida y no tiene nada que ver con darle con un palo a un canto.

Alejandro Heras Carrascal 4º D



Viaje a EXTREMADURA

Un año más hemos cumplido uno de nuestros objetivos: Hacer una salida cultural a uno de los muchos lugares que España nos ofrece, con los alumnos de 1º y 2º de la ESO.

El jueves 22 de mayo salimos temprano de Bermillo hacia la comunidad extremeña.

Nuestra primera parada fue para visitar la antigua ciudad romana de Cáparra. Luego de documentarnos en su Centro de Interpretación paseamos entre sus ruinas. Llama la atención el llamado arco tetrapilo.

Seguimos camino hacia la ciudad monumental de Cáceres, donde descubrimos, en un largo paseo a pie, su Barrio Antiguo, que duerme al abrigo de sus murallas. Un verdadero museo de arquitectura gótica y renacentista: plazas, palacios...

Muy interesante el Palacio de las Veletas que alberga hoy el Museo

Arqueológico Provincial. Este palacio fue edificado sobre un aljibe, cisterna árabe del siglo XI, especie de inmenso depósito de agua cubierto por cinco bóvedas sostenidas por arcos de herradura.

En esta bonita ciudad teníamos reservado el alojamiento.

El viernes 23 seguimos hacia el sur, ahora nos dirigíamos a Mérida, la “Emérita Augusta” de la Hispania romana, capital de la Lusitania.

Fue la ciudad romana más prestigiosa de la península ibérica. Muy maltratada a continuación tanto por las invasiones bárbaras como por la dominación musulmana, no por ello perdió su hermoso conjunto monumental de la época romana: el anfiteatro, con capacidad para 15.000 espectadores, el teatro, uno de los edificios más prestigiosos de la España romana, el circo y sus carre-

ras de cuádrigas, los mosaicos de la Casa de Mitreo, etc

El Museo Nacional de Arte Romano, grandioso edificio, imitación de la basílica romana construido sobre vestigios de casas y calzadas romanas....

El acueducto de los Milagros, el de San Lorenzo, el templo de Diana...

Y que mejor manera para decir “adiós” a la ciudad, que salir de ella atravesando, a pie, el bien conservado puente romano sobre el Guadiana.

Subimos a nuestro autobús con cierta nostalgia, no nos hubiera importado quedarnos un día más.

Sobre la media noche llegamos a Bermillo, donde ya nos esperaban los padres para recoger a sus hijos. A casa a descansar y a pensar en la del próximo curso.



Excursión a **SEGOVIA**



“Un viaje alrededor del agua”

Los alumnos de 1º E.S.O. han visitado el Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM) situado en los montes de Valsaín, en la vertiente segoviana de la Sierra de Guadarrama, a 14 km de Segovia.

En dicho centro han realizado un trabajo en el interior, a través de diferentes recursos y actividades didácticas para descubrir los secretos del agua y la problemática de un recurso tan valioso. A continuación han analizado los elementos que componen el agua a través de un itinerario por

la Sierra de Guadarrama y el río Eresma.

Al finalizar la visita se unieron a los alumnos de 3º E.S.O., que venían del Palacio de Riofrío, para pasar la tarde todos juntos en Segovia, conociendo su centro histórico y realizando una visita guiada al Alcázar.

**CAFÉ
BAMBARA**

Tfno.: 980 610 307
BERMILLO DE SAYAGO
ZAMORA

Bar Mesón Alonso
TORREFRADES DE SAYAGO

Tfno. 980 619 022

CAMPAMENTOS TURMA 2014

Vive un verano
lleno de emociones

Desde 250 €

625665637 - www.campamentosturma.info

¿Qué sucede en tu cuerpo

Seguro que lo has experimentado más de una vez: la noche en que descansas poco o mal, amaneces agotado, con los ojos enrojecidos, la piel apagada y, en general, con un mal cuerpo que te hace comenzar el día con muy pocas ganas.

Y es que el descanso nocturno es mucho más importante de lo que parece. El sueño no es que sea beneficioso, es que es imprescindible. Una persona que viva 75 años habrá dedicado 25 a dormir, pero lejos de lo que pueda parecer, esto no es una pérdida de tiempo: esta persona habrá necesitado dormir esos 25 años para poder vivir los otros 50.

¿Cómo dormimos?

Pero no todas las horas de sueño son iguales ni influyen en el organismo de la misma manera. Mientras dormimos atravesamos varias etapas, que se van repitiendo a lo largo de toda la noche:

Las primeras, las fases 1 y 2, de somnolencia y de sueño superficial, nos dan un sueño ligero en el que la musculatura se relaja, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiratoria descienden, y se va registrando una menor actividad cerebral de forma progresiva a medida que tu cerebro hace tareas cada vez menos complejas. Pero el sueño apenas comienza a ser reparador y, si te despiertan en la primera de ellas, negarás haberte quedado dormido.

En las fases 3 y 4, el sueño va de medianamente a muy profundo, gracias a lo cual tu organismo comienza a recuperarse del desgaste del día, y el cerebro produce unas ondas que son cada vez más lentas, más suaves y más regulares. Te sentirás muy desorientado si te despiertan en estas fases.

Entonces llegamos a la fase 5, denominada REM, caracterizada por el movimiento rápido de los ojos; en inglés, Rapid Eye Movement. En ella se registra un muy alto nivel de actividad cerebral, gasto de energía, y es cuando se producen la mayoría de los sueños. Pero su duración a lo largo de toda la noche se va reduciendo muy significativamente a medida que envejecemos.

A lo largo de la noche experimentamos varios ciclos formados por las 5 fases anteriores, de unos 90 minutos de duración cada uno. En el periodo que hay entre 2 ciclos de sueño no estamos realmente dur-

miendo: es una especie de zona intermedia, en la que si no somos molestados (por la luz, el frío, el ruido, etc.) pasamos a entrar a otro ciclo de 90 minutos.

Parece ser que lo que hace que nos sintamos frescos y despejados al despertar es el número de ciclos completos que realizamos. Una persona que sólo duerma un número de ciclos completos se sentirá más descansada que otra que, aún durmiendo más, no haya podido completar uno de los ciclos. Así se explica que cuando nos despertamos de forma natural, sin usar despertador, nos levantamos generalmente despejados, ya que de este modo nos despertamos tras concluir un ciclo.

¿Pero para qué sirve todo esto? Pues entre las muchas tareas que realiza tu cuerpo cuando duermes, están las siguientes:

Favorece el aprendizaje y la creatividad

Se han hecho experimentos que muestran que dormir después de aprender algo nuevo permite recordar lo aprendido mucho mejor que después de pasar el mismo tiempo despiertos.

Pero además resulta que las áreas del cerebro que generalmente limitan nuestra forma de pensar al plano lógico, familiar y apropiado socialmente, son mucho menos activas durante el sueño REM. Como parece claro que la desinhibición es un componente crucial del pensamiento creativo, se puede concluir que el sueño REM ayuda en la resolución creativa de problemas.

Es conocido el caso de Dimitri Mendeleiev, descubridor de la tabla periódica de los elementos: fue un sueño lo que lo hizo inmortal. Mendeleiev llevaba meses trabajando en su gran obra: "Química Orgánica" y una noche se quedó dormido en su laboratorio. Aquella noche soñó con una estructura de tabla con columnas e hileras. Cuando despertó de aquel sueño estaba tan impresionado, que escribió todo en un papel. Ese sueño le permitió poner en orden los miles de datos que tenía almacenados en su cerebro y que eran fruto de su enorme trabajo estudiando los elementos químicos conocidos.

Pero no sólo a los científicos les aprovecha el sueño: Mary Shelley soñó las dos escenas principales de Frankenstein, y Robert Louis Stevenson hizo lo mismo con el Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Y Beethoven, Paul McCartney y Billy Joel se despertaron para escribir las nuevas canciones que sonaban en sus mentes.

Consecuencias de dormir mal

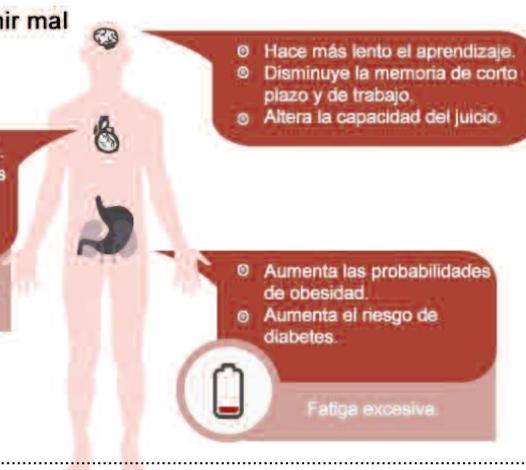
- ⊗ Eleva la presión sanguínea.
- ⊗ Aumenta las probabilidades de obstrucción de las arterias.

Después de traspasar sentimos más frío

- ⊗ Hace más lento el aprendizaje.
- ⊗ Disminuye la memoria de corto plazo y de trabajo.
- ⊗ Altera la capacidad del juicio.

- ⊗ Aumenta las probabilidades de obesidad.
- ⊗ Aumenta el riesgo de diabetes.

Fatiga excesiva.



cuando *duermes?*



Fabricamos músculo

Al estar tumbados, nuestras articulaciones soportan menos peso que durante el día, los músculos se liberan de la tensión, se relajan y se regeneran. A ello ayuda que durante el sueño profundo, en las fases 3 y 4, el organismo segregue la hormona del crecimiento, especialmente importante en niños y adolescentes.

El corazón descansa

El sistema circulatorio también se beneficia del sueño. Al descender la presión arterial, el corazón necesita realizar menos esfuerzo para bombear sangre. Además, al disminuir el gasto de energía, no hace falta llevar tanta sangre (tanto oxígeno) a nuestras células.

Prevenimos enfermedades

Si no descansamos correctamente, el sistema inmunitario se debilita y con ello nos volvemos más vulnerables a las enfermedades infecciosas y a la aparición del cáncer. Pero un sueño reparador ayudará a que microbios y células tumorales sean combatidos con mayor probabilidad de éxito por nuestro ejército de glóbulos blancos.

Mejoramos la vista

Nuestra vista es otra de las beneficiadas tras un sueño reparador. La falta de sueño provoca alteraciones en la película lacrimal que debe proteger la córnea. Además, las personas con tendencia a la retención de líquidos o dificultad para eliminar las grasas pueden empeorar si no descansan adecuadamente. Ya ves que no son sólo ojeras lo que aparece en nuestra cara cuando no dormimos bien.

Tu piel se regenera

Si te levantas y, al mirarte al espejo, descubres una piel apagada y poco tersa, échale la culpa al insomnio. Durante el sueño, la síntesis de proteínas se incrementa, la piel recibe más sangre y más nutrientes, y el proceso de regeneración de las células de tu piel se intensifica.

Tu cuerpo se limpia

El cuerpo elimina toxinas durante la noche a través de siete millones de poros. Entre la transpiración y la ventilación, se ha estimado que perdemos medio litro de agua cada noche.



Unexpected factors which affect your dreams



Dreams, despite having their own rules, are fed by what we call the “real life”: what we live and impacts us, people we meet, words we hear... are just some examples.

Nevertheless, some researches have uncovered unexpected factors that you surely didn't think that could influence what you dream about. Factors such as:

The magnetic field of the Earth:

a low geomagnetic activity translates into wildest dreams, while in areas where the magnetic field is intense dreams are more sensible.

The political trend:

according to several studies, the dreams of liberals have more extravagant images compared with conservatives, who besides having more trouble remembering what they dreamed, are more prone to nightmare.

Smells:

abnoxious odors feed equally unpleasant dreams, while nice ones arouse “sweet dreams”.

Therefore maybe now you are able to answer why you have one kind of dreams and not others.

Josep Martí Lorenzo
(2º bachillerato)

dreams of internet

Nowadays, Internet is used for a huge number of things, but do you know that it can also be used to fulfill your dreams?

Three Argentinean men created in November of 2012 an unusual social network: **Posibl**. The aim of this web is to help others to achieve their goals, and also making our dreams come true thanks to other people.

Each user shows in his profile what he wants to accomplish, what he needs, why he dreams of it... Moreover, the users can post pictures, personal details or videos.

All the users are “classified” in categories according to their dreams: about travels, professional projects, meeting someone... and even health problems.

The more helpful dreamers are, the more popular they will become and the more visibility their dreams will have; as a result, more people can help them too.

Some examples of **Posibl**. users are a young child who met his favourite football player or another girl who got a job in the fashion world.

Posibl. has today users in more than 140 countries, and the number is growing.

Turn on your computer and let your dreams come true!



Teresa Huertos
(2º bachillerato)



FAMOUS QUOTES ABOUT DREAMS

If you dream it you
can do it -Walt Disney-
(*Si lo puedes soñar, lo
puedes hacer.*)

Nothing belongs to you than
your property dreams -Walt
Disney-
(*Nada te pertenece más que tus
sueños*)

Fanatics have their dreams, wherewith they weave
A paradise for a sect - John Keats-
(*Los fanáticos tienen sus sueños, con los que tejen un
paraíso para una secta.*)

Man is a genius when he is dreaming
- Akira Kurosawua-
(*El hombre es un genio cuando sueña*)

All that we see or seem is but a dream
within a dream -Walt Disney-
(*Todo lo que vemos o parecemos no es más
que un sueño dentro de otro sueño*)

In our dreams we are always young
-Sara Louise Delany-
(*En nuestros sueños siempre somos
jóvenes*)

Who looks outside dreams, who looks inside
awakes -Walt Disney-
(*Quien mira hacia fuera sueña, quien mira hacia dentro
despierta.*)



Dreams have led many astray, and those who
believed in them have perished. - Ben Sira-
(*Los sueños han desviado a muchos del camino, y
aquellos que creyeron en ellos han peligrado.*)

You may say I'm a dreamer,
but I'm not the only one,
I hope some day you'll join us,
And the world will be as one.
- John Lennon *Imagine* -

(*Usted puede decir que soy un soñador,
pero no soy el único,
espero que algún día te unas a nosotros,
Y el mundo vivirá como uno.*)

MESÓN LA VEREDA DEL ABUELO



Carretera de Zamora 2, - Tlfno. 980 61 70 84
Bermillo de Sayago (Zamora)

Eriberto Tabares, Sergio Bártulos, Roberto Sánchez, Jesús
Encabo, Rafa Jiménez, Sandra Marino, Alejandro Ramos,
Alexis Ríos, Saúl Martín. 3º Diversificación

El Sueño de Morfeo



Sueños y Música... Anda, que no da el tema de sí. Da para tanto, que excede de nuestras capacidades y del trozo de papel -virtual- que nos dejan los amigos de El Trabalenguas, así que vamos a hacer una breve visita turística, y después el que quiera... que sueñe.

Y los sueños...

Ya sabemos que la música acostumbra a ser un reflejo de la realidad, pero también de los sueños, porque para pintar algo intangible -los sueños-, no hay mejor modo de hacerlo que usar pintura también intangible -la música-.

Y esto del sueño se puede enfocar de muchas formas. La más molesta, sin duda, es la falta de sueño: ¿quién no ha dicho alguna vez que determinada cosa le quita el sueño? Con la música eso es fácil, y puede haber mil ejemplos que te quiten el sueño, hasta el punto de producirte pesadillas. Sin profundizar mucho, brillan con luz propia los exámenes de música, o escuchar El Sueño de Morfeo.

Pero también podemos trazar la presencia de los sueños en el repertorio histórico musical, y sin ánimo de ser exhaustivos, lo primero que se nos viene a la cabeza es “A midsummer night’s dream”, que viene a ser “El sueño de una noche de verano” para los menos familiarizados con la lengua de Shakespeare. Justamente es el citado caballero quien escribe esta comedia romántica, que nos interesa porque a lo largo de la historia ha dado pie a numerosas adaptaciones musicales o cinematográficas. Como lo segundo no es de nuestra incumbencia, hablaremos de las primeras: a Félix Mendelssohn se le ocurre empezar a componer “Ein Sommernachtstraum” -que viene a ser “El sueño de una noche de verano” para los menos familiarizados con la lengua de Mendelssohn- con 17 años y se tomará su tiempo, ya que la termina 16 años después. Es muy curiosa porque imita con música algunos aspectos que aparecen en la obra de Shakespeare, como el correteo de los pies de las hadas, o un rebusno. Esto último se antoja un anticipo visionario de lo que después harán muchas bandas del Siglo XX.

Hay más, por supuesto: al parecer, el 17 de febrero de 1854 -escalofriante precisión-, un coro de ángeles estuvo cantando media noche a Robert Schumann mientras dormía. No se sabe si porque era precioso lo que cantaban, o

porque lo hacían muy mal, pero el caso es que el bueno de Schumann se despertó y corrió a escribir lo que había escuchado en sueños, bautizándolo como “Variaciones Fantasma” en un alarde de originalidad. Y será mejor no elucubrar sobre el tipo de sustancias psicotrópicas que le llevaban a soñar con angelitos cantautores, porque por esas fechas el pobre Robert sufría problemas mentales cada vez más severos, que seguro explican esos viajes astrales. Y no fue el único que utilizó esa técnica compositiva, porque según se comenta, Anton Bruckner escuchó en sueños su “Sinfonía N° 7”, aunque desconocemos la fecha exacta del sueño, así como los detalles sobre si se la cantaron ángeles, demonios o un coro de extraterrestres.

Mira, ya que estamos, precisamente de demonios en sueños va la famosa sonata “El trino del Diablo” de Giuseppe Tartini, un célebre violinista y compositor del Barroco que... mejor dejemos que sea él quien nos lo cuente:

“Una noche, en el año 1713 soñé que había hecho un pacto con el diablo por mi alma. Todo salió como yo quería: mi nuevo sirviente anticipó todos mis deseos. Entre otras cosas, le di mi violín para ver si podía tocar. ¡Cuán grande fue mi asombro al oír una sonata tan maravillosa y tan hermosa, interpretada con tanto arte y la inteligencia, como yo nunca había pensado en mis audaces vuelos de la fantasía! Me sentí extasiado, transportado, encantado: el aliento me falló, y - me desperté. Inmediatamente agarré mi violín con el fin de conservar, al menos en parte, la impresión de mi sueño. ¡En vano! La música que yo en este momento compuse es sin duda la mejor que he escrito, y todavía lo llaman el “Trino del Diablo”, pero la diferencia entre ésta y la que me conmovió es tan grande que habría destruido mi instrumento y habría dicho adiós a la música para siempre si hubiera tenido que vivir sin el goce que me ofrece.”



El inquietante Giuseppe Tartini (1692-1770)



Los dioses del Olimpo, reposando.

Música son.

Cambiando un poco de tipo de sueños, a mediados del siglo XIX Jacques Offenbach, que era un tipo muy guasón, reinterpreta a su aire el mito de Orfeo, e introduce en su opereta “Orphée aux enfers” -que viene a ser “Orfeo en los infiernos” para los menos familiarizados con la lengua de Brigitte Bardot- una escena muy divertida en la que los dioses están en el Olimpo, durmiendo de puro aburrimiento, hasta que llega Plutón y les habla de lo bien que se lo pasarían en el Infierno, lejos de la ambrosía y el néctar que les aburre y les duerme terriblemente. Los teóricos más serios y los investigadores más audaces sospechan que los dioses escuchaban El Sueño de Morfeo, teoría avalada porque la música de Offenbach es demasiado divertida como para generar esa apatía. Huy, perdón, tal vez estamos confundiendo al semidiós Orfeo con Morfeo, el de las moscas Tsé-Tsé.

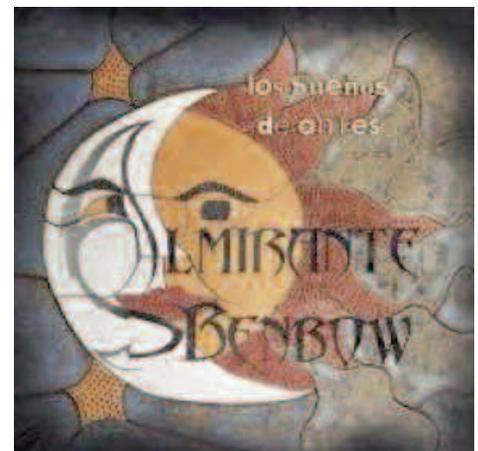
Y según está el tema de candente, debemos recordar a Richard Wagner, que también se vio afectado por los sueños a la hora de componer, igual que a los melómanos les embarca otro tipo de sueño cuando escuchan sus óperas. El caso es que el gran Richard debió de hacer un viaje de éstos moviditos en barco, de modo que cuando desembarcó, aún seguía soñando con aguas turbulentas que se lo tragaban al fondo del mar. Y quiso trasladar esa sensación al oyente en la obra de “Das Rheingold”. Para saber si lo consiguió o no, tendréis que escucharla.

Otro caso parecido es el del carismático, sofisticado y autoproclamado “genial” Igor Stravinsky, quien afirmaba no haber compuesto -exactamente- “Le sacre du printemps” - “La consagración de la Primavera” para los menos familiari-

zados, etc, etc.-, sino simplemente haberse limitado a escribir “lo que oía”. Pero no especificó si oía música en sueños o sólo voces dentro de su cabeza, cosa que nos plantea un serio problema de enfoque; a juzgar por los tortazos y el movidón que hubo en el estreno, los asistentes a la representación optaron por la segunda; nosotros mejor nos quedamos con la primera opción, porque no queremos pensar cosas raras de Don Igor.

Y tanto hablar de los sueños en nuestro paseíllo por la historia, que me está dando sueño el artículo y me vienen a la cabeza algunos ejemplos más modernos de grupos especializados en dormir a los parroquianos. Aquí no pueden faltar los archiconocidos R.E.M. -ya sabéis, todo el asunto ese de la fase del sueño denominada Rapid Eye Movement-, expertos en sumir al oyente en una siesta de las de pijama y ronquidos, o los polifacéticos El Sueño de Morfeo, que igual amansan a las fieras, que las inducen con sus bellas tonadas al coma existencial.

Y por supuesto que también hay grupos actuales que hablan de sueños sin dormir al oyente del disco, como Almirante Benbow en “Los sueños de antes”. Pero eso os lo cuento el año que viene...



Almirante Benbow, “Los sueños de antes”

animando a la lectura



Los han sido las principales novedades del Plan de Fomento de la Lectura para este curso 2013-2014:

Por una parte, se diseñaron los trimestres temáticos en coordinación con el programa de lecturas obligatorias del Departamento de Lengua y Literatura. Así, en el primer trimestre, dedicado a los héroes y los dioses griegos, los alumnos de varios grupos de la E.S.O.

han leído *Las aventuras de Ulises*; en el segundo, que trataba de los cuentos, una adaptación de *Las mil y una noches*; y en el tercero, centrado en los libros de viajes y aventuras, la obra elegida ha sido *Las aventuras del Barón de Münchhausen*.

Además, se ha procurado, en la medida de lo posible, dedicar una hora semanal a la lectura en el aula, también con los cursos de la E.S.O.

En cuanto al resto de las actividades, hemos seguido la línea trazada en cursos anteriores: en la planta baja del centro hemos tenido el expositor de libros para préstamos, renovado trimestralmente; el rincón de prensa, con su expositor de publicaciones; y la cartelera con las fichas de

recomendación de libros. Por Halloween leímos dos cuentos de terror: *Los gatos de Ulthar*, de H. P. Lovecraft y *El vampiro*, de Emilia Pardo Bazán. El Día Internacional de la Mujer Trabajadora se hizo una pequeña exposición de biografías de mujeres célebres en la cartelera del primer piso. El día del Libro se llevó a cabo el ya tradicional juego del amigo invisible, con el intercambio de libros entre profesores.

A principios del tercer trimestre nos llevamos un buen chasco: el novelista Jorge Negrete, que iba a venir a darnos una charla, se puso enfermo, y no pudo ser. A cambio tuvimos a los amigos de La Mayuela, que nos dieron a conocer la figura de Justo Alejo (Formariz, 1935 – Madrid, 1979), un importante poeta sayagués, y nos dejaron un ejemplar de sus obras completas para nuestra biblioteca.

Para acabar, queremos dar las gracias a todos los participantes en las actividades, y a todos los departamentos que han colaborado programando lecturas. Y muy especialmente a Antonio Llorente, coordinador del Plan en cursos anteriores, por su ayuda.

“La literatura es un juego en el que, por cada libro leído, ganas una vida extra”.



Los alumnos de 2ºA han sido premiados por haber ganado el concurso “Soluciona este dilema” actividad desarrollada por el Bibliobús Escolar de Zamora, a través del blog “Libronautas” (blog orientado a estudiantes de Secundaria con el fin de fomentar la lectura y el uso de las nuevas tecnologías). El concurso proponía resolver dilemas buscando información, se resolvía en grupo argumentando la solución y se medía la capacidad de ingenio de los estudiantes.

Por otra parte la alumna Alexia Barrios, ha resultado ganadora del concurso de fotografía con el móvil titulado “Mi pueblo es de todos”, actividad promovida también por el Bibliobús Escolar. Si queréis ver las fotos de todos los participantes podéis hacerlo en la siguiente dirección:

<http://www.libronautas.com/galeria>

FOMENTO DE LA LECTURA

premios



Siesta en el lago

Soñó que no estaba solo. Había otras dos personas con él. Y lo amaban, y él también las amaba. Soñó que era amado de una manera tan grande que lo desbordaba. Luego soñó que algo maravilloso ocurría. Todo se transformaba y adquiría una consistencia palpable. Había un estruendo de aguas, y se encendía y apagaba la luz. Después se hizo la calma y se oía el susurro de las olas del mar. Después estaba en un bosque enorme, lleno de árboles, hierba y riachuelos. Era todo nuevo para él, y él se gozaba en aquellos paisajes. Soñó con otras dos personas. Le recordaban a sí mismo, pero eran distintas. Eran un hombre y una mujer. Después soñó con un árbol y con muchos animales. Y todo era risa y alborozo. Y pasaban los días y las noches tapizadas de estrellas. Después soñó con una pradera de hierbas altas, y con una serpiente que se movía entre las briznas, pero no sentía miedo. Soñó con la mujer, y con la serpiente y con el hombre. Y el sueño se convirtió en pesadilla. De pronto todo se había vuelto negro. Los árboles estaban quemados, los riachuelos se habían vuelto de sangre, la hierba chamuscada bajo sus pies. Todo estaba lleno de ceniza y el cielo ya no brillaba como antes. Incluso el sol ahora quemaba. Y oía llorar a mucha gente. Soñó con la serpiente, que salía riendo escurridiza a toda prisa por entre los tocones quemados de lo poco que quedaba del bosque. Se prometió a sí mismo que algún día correría tras ella y le aplastaría la cabeza con un madero. Después soñó con un mar embravecido, y una gran barca y con muchos animales. Y seguía oyendo gemidos y lamentos de mucha gente. Soñó con una gran torre y escuchaba muchas voces extranjeras, pero no entendía nada. Y se hizo la oscuridad. Después volvió la luz. Soñó con pastores, con muchos pastores de pelo largo y barba larga. Soñó con caravanas y viajes, y con doce hermanos. Soñó con pirámides, el mar y con una nube de fuego, y con un bastón de madera. Soñó con el desierto y tiendas de campaña. Soñó con guerras y con un niño de pelo rubio y ojos azules, y con un gigante con coraza. Soñó con más guerras y llantos. Soñó con otros países. Soñó con un edificio gigantesco lleno de gente que recitaba oraciones. Y siguió soñando y soñando con muchas voces que proclamaban su nombre. Y en el sueño pasaban muchos siglos... Entonces soñó que caía desde lo alto del cielo y que se hacía pequeño, pero no sentía miedo, sino gozo. E iba perdiendo la

Todo se transformaba y adquiriría una consistencia palpable. Había un estruendo de aguas, y se encendía y apagaba la luz. Después se hizo la calma y se oía el susurro de las olas del mar.

memoria mientras la luz se iba apagando en sus ojos. Después soñó con una mujer y un hombre jóvenes. Y soñó con paja y unos extranjeros vestidos con trajes de gala. Y soñó con una potente estrella en el cielo. Y volvió a escuchar gemidos y lamentos de niños y mujeres. Y soñó que crecía otra vez. Y soñó con sierras y tablas. Y después con un hombre en un río, y con una paloma. Y soñó con unos pescadores, y con un lago. El sueño estaba lleno de ciegos, cojos y muchedumbres de pobres. Y estaba alegre. Pero todo se transformó en pesadilla. La serpiente estaba allí. Soñó con sangre y madera. Y con clavos de hierro. Soñó con su madre, que lloraba. Soñó con un túnel profundo y sin salida en el que se hacía la oscuridad. Soñó que todo terminaba, porque moría... Soñó con la luz potente del cielo en la mañana. Soñó que soplaba sobre la gente y sobre el mundo y todo se transmutaba en el bosque primigenio, los árboles y los riachuelos. Y volvían las risas. Soñó con los dos amantes del principio, y con su madre, que ahora reía llena de luz. Y todo estaba inundado de amor. Y soñó con muchas personas que lo amaban y se amaban... Y todo se consumía por el amor que lo abrasaba...

Despertó. Por un momento no recordaba dónde estaba. La barca zozobraba entre las olas y la lluvia y el viento le golpeaban la cara. Alguien lo zarandeaba sosteniéndolo por los hombros mientras decía asustado: "¡Maestro, maestro, despierta, que nos hundimos!". Se restregó los ojos somnolientos y sonrió como hacía siempre. Entonces se levantó, gritó al viento y al mar, y éstos enmudecieron. Al instante se hizo la calma sobre la superficie del lago. Los demás se miraban unos a otros y se preguntaban asombrados: "¿Quién es éste que hasta el viento y el mar le obedecen?". Y entonces la barca tocó tierra...



postales navideñas



Primer Premio

Categoría A - 1º de ESO
Cristina Zurdo

Primer Premio

Categoría B - 3º de ESO
Samuel Martín

Primer Premio

Categoría C - 4º de ESO
Paula Sogo

Los trabajos de los alumnos de Plástica se han inspirado este año en el mundo de los sueños. Algunos son en color, otros en blanco y negro. Mostrarlos todos a través de las páginas de esta revista es imposible y, además, no se apreciarían bien sus cualidades. Por ello, os invitamos a todos a disfrutar de la exposición que dispondremos en el hall de entrada del instituto durante la última semana del curso.

¡ESPERAMOS QUE OS GUSTE!

**CERRAJERÍA
VALERIANO**
Carpintería Metálica en general - HIERRO Y ALUMINIO
Telf.:980 610 228 Móvil: 676 926 157

**Papeletería
Machado**
PAPELERÍA
MOBILIARIO DE OFICINA
MATERIAL ESCOLAR
Plaza del Cuarto Majo, 5
Tfno./Fax: 980 532 710 - 49006 ZAMORA
E-mail: machadocapel@terra.es

Y para acabar el curso...

**19 de junio:
Jornadas de
convivencia** Todos los alumnos del centro participarán en las distintas actividades deportivas organizadas por monitores especializados.



20 de junio: Festival de Fin de Curso

Este día, en el teatro municipal, asistiremos a una representación teatral de los alumnos de 3ºB y 3º Diversificación, que han cursado la optativa de teatro. También habrá distintas coreografías a cargo de alumnos de 2ºE.S.O. y 1º Bachillerato. Y para terminar se hará la entrega de premios a los ganadores del concurso de Ed. Plástica y al mejor lector del centro. Nuestra enhorabuena a los premiados y ...

¡FELIZ VERANO A TODOS!

AUTORED.ES

Alquiler de autocares
de 16 a 54 pax.

Servicio de taxi y turismo VIP

Nacional e Internacional

autored.es@hotmail.com

www.autored.es



658993002

IES ARRIBES DE SAYAGO ♦ CTRA. DE TORREFRADES S/N ♦ ies-arribes.sayago@jcy1.es

<http://iesarribesdesayago.centros.jcy1.es/sitio/index.cgi>

