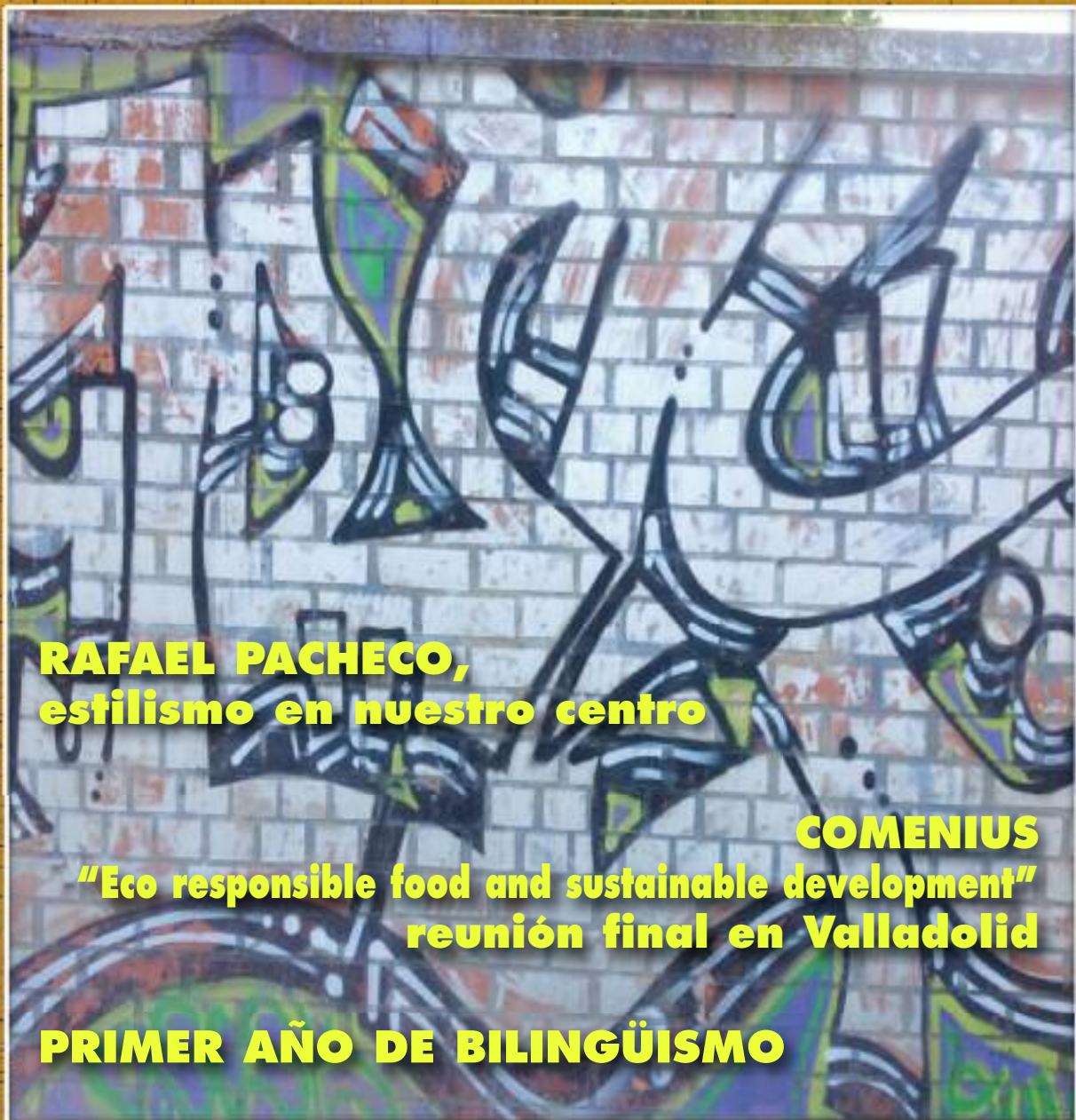


EL MURO

Núm. IX 2.º época

Curso 2013-2014

**I.E.S. RAMÓN Y CAJAL
(VALLADOLID)**



**RAFAEL PACHECO,
estilismo en nuestro centro**

**COMENIUS
"Eco responsible food and sustainable development"
reunión final en Valladolid**

PRIMER AÑO DE BILINGÜISMO

SUMARIO:

Saluda del Director.....	3
SEPTIEMBRE	4
Salida de convivencia	
OCTUBRE	4
Viaje a Sicilia	
Visita a la Exposición Romanorum Vita	
Visita a la Exposición de Antonio Gaudí	
NOVIEMBRE	8
Conferencia de Greenpeace	
Maratón de Lectura contra la Violencia de Género	
Fiesta en honor de San Alberto	
Fiesta en honor de Santa Cecilia	
Colaboración cinematográfica	
DICIEMBRE	11
Taller de circo	
Campaña Solidaria	
Alumnado ayudante.....	
Jornada de la belleza	
Festival de Navidad	
ENERO	15
Concurso de repostería	
Visita al IBCM	
La sangre salva vidas	
Viste a Serpi	
Día de la Paz y la No Violencia	
FEBRERO	18
Visita a la empresa Pascual	
Día de San Valentín	
Fête de la Chandeleur	
Dos grandes sombrereros	
San Valentín y la música	
MARZO	21
Jornadas sobre Igualdad de Género	
Visita al Museo Nacional de Escultura	
Visita a la Casa del Sol	
Jornada de Puertas Abiertas	
Día del Árbol	
Plantamos el Madroño	
Programa para la Mejora del Éxito Educativo	
ABRIL	27
Celebración del día verde	
Proyecto Ópera	
IX Jornadas Ambientales	
Participación en II Gymbasión	
Visita a Crossfit Vacceos	
Viaje de Estudios a Andalucía	
Viaje a Burgos	
MAYO	34
Campeonato de peluquería	
Clausura Comenius	
Symposium Romanum	
Inmersión lingüística en Arija	
Fiesta de Graduación	
Concurso Literario	
ARTÍCULOS	40
20 Años de Estética	
Postres de música	
Recetas romanas de postres	
Entrevista alumna de Caracterización	
The bilingual class	
Vacuna del papiloma	
Kitty's interview	
Convencer para vencer	
Células madre	
Liga de fútbol 2013-2014	
Fotos de grupos	

Avda. de Juan Carlos I, 22 – 470013 Valladolid – España
 983 270 837 – 983 271 308 – Fax: 983 472 344
 e-mail: 47005841@educa.jcyl.es
<http://iesramonycajal.centros.educa.jcyl.es>

SALUDA DEL DIRECTOR

Valladolid Mayo de 2014.

El Muro que nos une y que aumenta año a año.

En este mundo zozobante que nos toca vivir, donde somos atrapados por la inmediatez que nos proporcionan las nuevas (¿nuevas?) tecnologías donde imperan la comunicación en tiempo real y la imagen, donde nos cuesta leer lo que no aparece en una pantalla, donde lo que sucedió ayer ya se ha quedado anticuado hoy...; pues bien, en ese mundo que tan bien conocéis se abre paso una año más la edición impresa de nuestra revista escolar El Muro que en esta nueva época ya va por la novena edición que es lo mismo que decir por el noveno curso.

Por todo ello estamos de enhorabuena. Aprovechemos para, con su lectura, recordar lo acontecido en este curso que ya acabamos. Tomémonos ese tiempo tranquilo de lectura y memoria, paladeándolo, llevando la contraria a esa tiranía de la pantalla y las nuevas (¿nuevas?) tecnologías.

Demos la bienvenida a esta nueva edición de El Muro, resultado de la colaboración de un amplio número de personas pertenecientes a nuestra comunidad educativa, coordinadas por la profesora Paula Trapote, sin cuyo incansable esfuerzo esta empresa no hubiera sido posible.

Este número pretende ser un escaparate de aquellas actividades que desde la ESO a los Ciclos Formativos pasando por el Bachillerato se han realizado en el Instituto, como comprobaréis, en este ejemplar se ha optado por un relato cronológico, mes a mes, donde se reseñan tantas y tantas actividades realizadas. Algunas las conoceréis de primera mano, pues las habéis protagonizado vosotros alumnos, de otras será este el momento de conocerlas pues en un centro tan grande es imposible conocer todas y cada de ellas.

Se incluye también un encarte a todo color de las fotografías de cada grupo para que tengáis un recuerdo, supongo que agradable, de este curso que ya se termina.

Os deseo a todos disfrutéis de un buen rato con su lectura y de buenos recuerdos si alguna vez, pasado el tiempo, tenéis ocasión de recordar los acontecimientos vividos a lo largo del curso.

Fernando Muñoz, director



Coordinación de la revista:
 Paula Trapote García

Profesores:

Concha Muñoz, Ángela Fernández, Rosa Mª Cubillo, Mercedes Vallinoto, Mariano García, Mª Jesús Mateos, Beatriz Fuentes, Fernando Santiago, Rebeca Rodríguez, Violeta Aparicio, María Pérez, Beatriz Sanz, Antonio Martín, Antonio López, Francisca Cabado, Javier Alonso, José Manuel Rodríguez y Marta Alcalde.
 Auxiliar de Conversación: Kitty Smith

Alumnos

- Nechel, María, Lorena y Mª Cruz de MP1
 - Nuria Mongil
 - Carmen Marcos
 - Diana de Castro, Andrea Losada, Eva González, Patricia y Sonia Tomé de 1º ESO
 - Celia Jorge, Irene Losada y Tamara Samaniego de 3º ESO A
 - Luis Aguilar y Jesús Heredia de 2º ESO A
 - Isabel Vázquez
 - Alumnado de 4 ºB de Música
 - Alumnado de Francés de 1º ESO A
 - Patricia Delgado de 2º BCN
 - Lucian Soare de 2º BHS

Imprime: 3MC Macrocopy. S.L.
 Paseo Juan Carlos I,11
 47013 Valladolid

Salida de convivencia

El día 25 de septiembre se realizó la tradicional salida de convivencia de los alumnos de reciente ingreso en nuestro centro. Esta salida fuera del centro tiene como objetivo fundamental la confraternización

entre alumnos y alumnas de 1º de ESO y se realiza en el marco del Plan de Acogida que nuestro centro viene desarrollando en los últimos cursos.



VIAJE A SICILIA

"ECO-RESPONSIBLE FOOD AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT"

Del 20 al 26 de octubre, trece de nuestros alumnos de 1º de ESO-A viajaron a Sicilia para realizar el segundo intercambio del Proyecto Comenius «ECO-RESPONSIBLE FOOD AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT, 0 KM». En el Proyecto participamos España, Polonia, Rumania, Italia y Turquía. El objetivo es promover el consumo de productos frescos y saludables de la zona.

Durante su estancia, los alumnos conocieron y degustaron gastronomía local, participaron en talleres de alimentación, cerámica y baile, presentaron sus trabajos sobre alimentación, visitaron los monumentos más importantes de la zona, se bañaron en el mar e incluso tuvieron la ocasión de presenciar una nueva erupción del volcán Etna.

A continuación puedes ver un resumen del programa de actividades:

Domingo 20 de Octubre. Viaje Valladolid – Madrid – Roma - Sicilia.



Lunes 21 de Octubre. Floridia (colegio).

- Actividades de bienvenida: Espectáculo de banderas, danzas y bailes típicos Sicilianos. Visita a las instalaciones del colegio, degustación de productos típicos.

- Almuerzo en casa de las familias.



- Talleres de alfarería y de danza (zumba).

Martes 22 de Octubre. Siracusa (excursión).

- Visita a la isla de Ortigia.

- Almuerzo.

- Visita al parque arqueológico de Siracusa: Teatro griego, Oreja de Dionisio, Anfiteatro Romano)

Miércoles 23 de Octubre. Floridia (colegio).

- Presentación de los trabajos: videos de las recetas y del libro de recetas.

- Taller de cocina. Preparación del queso típico Siciliano (ricita) y degustación de queso.

- Almuerzo en casa de las familias.

- Degustación de castañas y fiesta Nutella.

- Discoteca.

Jueves 24 de Octubre. Vendicari y Noto (excursión).

- .Visita a la reserva natural de Vendicari y a la villa del Tellaro

- Almuerzo

- Visita la ciudad barroca de Noto

Viernes 25 de Octubre. Floridia (visita y colegio).

- Visita a la población de Floridia y recepción en el Ayuntamiento.

- Asistencia a clase y reparto de los trabajos del taller de alfarería.

- Tarde libre con las familias.

Sábado 26 de Octubre. Viaje Sicilia-Roma-Madrid-Valladolid



LOS ALUMNOS DEL IES RAMÓN Y CAJAL VISITAN LA EXPOSICIÓN ROMANORUM VITA

Los días 8 y 18 de Octubre, alumnos de ESO y Bachillerato del IES RAMÓN Y CAJAL visitaron la exposición ROMANORUM VITA, que estuvo en el paseo del Campo Grande hasta el día 6 de Noviembre.

Nuestros alumnos pudieron viajar en el tiempo pasear por una ciudad romana, entrar en una casa y hasta escuchar los sonidos y apreciar los olores cotidianos.



Enlaces de la exposición:

<http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obra-social/interactivo/romanorumvita/catalogo/es.html>

<http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obra-social/interactivo/romanorumvita/es/visita3.htm>

ALUMNOS DE BACHILLERATO DEL IES RAMÓN Y CAJAL VISITAN LA

EXPOSICIÓN DE ANTONI GAUDÍ

El día 16 de Octubre, los alumnos de Bachillerato de Historia del Arte del IES RAMÓN Y CAJAL visitaron la exposición **Antoni Gaudí**, en la sala de Exposiciones del Museo de Pasión.

La exposición reunía alrededor de **un centenar de fotografías, planos, bocetos, mobiliario y elementos ornamentales** creados por «el primer arquitecto moderno en España», en palabras del director de la Cátedra Gaudí, Jaume Sanmartí.



La mayor parte de los fondos exhibidos proceden de esa institución, si bien también han cedido material la Junta Constructora del Templo de la Sagrada Familia y la Fundació Catalunya Caixa, además de coleccionistas particulares y diversos archivos fotográficos.

La exposición se estructuraba en **seis apartados** bien diferenciados. El primero de ellos analizaba el legado del arquitecto catalán a través de algunas **notas biográficas**, que a través de su árbol genealógico o dibujos de su vida familiar desvela progresivamente desde su acercamiento inicial a la clase burguesa a través de Eusebi Güell hasta su muerte «más que humilde», en



Enlaces de interés:

<http://cultura.rtvcy1.es/CulturafichaNoticia.cfm/CULTURA/20130828/museo/pasion/propone/acercamiento/gaudi/diferente/C4907D5D-B83E-F8E2-BB3C4A1EDC358C31>

palabras de la comisaria, que recordó el titular de ‘La Vanguardia’ anunciando su fallecimiento con el titular: ‘Muerte de pobre, entierro de rey’

Otro bloque se acercaba al **Gaudí estudiante**. Las ‘Referencias urbanas’ se presentan con detalles de la construcción de edificios emblemáticos como la Casa Batlló (la muestra recogía incluso fragmentos del parque y de las baldosas originales) o la Casa Milà (con una maqueta de gran-

des dimensiones de La Pedrera), mientras que la antigua sacristía acogía ‘El joven arquitecto’, con muestras de sus primeros proyectos, como una maqueta de la Casa Botines en León y diferentes instantáneas de su construcción.



Ya en la planta superior, los dos bloques restantes se centraban en una **figura capital para Gaudí, Eusebi Güell**, a quien conoció en 1890 y con el que mantuvo una relación hasta su muerte que «le permitió afrontar sus grandes proyectos», y en su obra magna, en la que estaba trabajando cuando murió: **la Sagrada Familia**.

Conferencia de Greenpeace “Los tóxicos en los textiles y en los cosméticos”

Organizada por el Departamento de Geografía e Historia, el lunes 11 de Noviembre se celebró en el Instituto una conferencia sobre este tema tan inquietante. Acudieron alumnos de 4º de ESO y de los Ciclos de Salud Ambiental, Superior de Estética Integral y Bienestar y de Química Ambiental.



Sara Delgado Domínguez, voluntaria de Greenpeace y responsable de educación de la organización en Castilla y León, así como de Marina, activista, comenzaron presentando a su Organización.

Greenpeace nació en 1971, de una forma muy espontánea. Un grupo de activistas antinucleares canadienses, algunos cuáqueros y objetores de conciencia estadounidenses que se habían refugiado en Canadá para no participar en la guerra de Vietnam, formaron una pequeña organización llamada «Don't make a wave Committee» (Comité «No provoquéis un maremoto»)

Este grupo protestaba contra las pruebas nucleares que los EEUU llevaban a cabo en el archipiélago de Amchitka (Alaska), al norte de Canadá. El nombre del grupo hacía referencia la posibilidad de que, al ser una zona sísmicamente inestable, las pruebas atómicas que allí se realizaban pudiesen provocar un maremoto. Después de llevar a cabo otro tipo de iniciativas, decidieron por fin fletar un viejo pesquero, el Phyllis Cormack, y viajar con él a la zona donde debía tener lugar la prueba nuclear, para impedir con su presencia física que la bomba fuese explosionada. Para este viaje, rebautizaron al barco con un nuevo nombre, que resumía la filosofía del grupo: Greenpeace «Queremos paz, y queremos que sea

verde».

Explicaron su forma de trabajar, sus campañas, así como la forma de colaborar en ellas. Su trabajo se define como resistencia pacífica y son independientes, ya que se financian exclusivamente de las cuotas y donativos de sus socios y simpatizantes.

A continuación mostraron su “Guía para comprar sin tóxicos”, en la que tras haber investigado las sustancias químicas peligrosas que se encuentran en nuestro entorno, clasifican los productos (cosméticos, productos de limpieza...) en tres categorías en función de la presencia de contaminantes dañinos.

(<http://www.prenatal.tv/lecturas/GreenpeaceGuiaSinToxicos.pdf>)

Por último se centraron en la campaña DETOX. La campaña Detox desafía a las mejores marcas de empresas textiles para hacer los cambios necesarios, junto a sus proveedores, para eliminar todas las sustancias peligrosas de la cadena de suministro y del ciclo de vida completo de sus productos.

<http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Parar-la-contaminacion/Agua/Campana-Detox-/>

Tras un animado debate con intervenciones de los alumnos, esta Organización ecologista acordó volver para hablar otros temas y de otras campañas dado el interés suscitado.



DEPARTAMENTO DE GEOGRAFÍA E HISTORIA

Maratón de lectura contra la Violencia de Género

25 de noviembre de 2013

Con motivo del **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia hacia la Mujer** en la Biblioteca del Centro y desde las 16:15 a las 21:15 horas, tuvo lugar un maratón de lectura, en el que han participado ocho grupos junto a sus profesores y profesoras, representantes del AMPA, personal no docente, jefes de estudios y coordinadora de convivencia.

También nos acompañó José Ignacio Recio Rivas Asesor Técnico Docente en Convivencia Escolar de la Consejería de Educación de la Junta de C. y L.

El libro elegido, **Trátame bien** de la autora Esmeralda Berbel, sirvió para reflexionar sobre esta lacra social que significa cualquier tipo de violencia hacia las mujeres y las niñas, al tiempo que abre una ventana a la esperanza para poder salir de la misma.

Actividades que se realizaron en el Centro:

Elaboración de mariposas en ESO, PCPI, Ciclos Formativos y taller de patchwork del AMPA para su colocación por el Instituto.

Talleres de prevención sobre violencia de género.

Charla sobre la Violencia de Género a cargo de la ponente M^a Ángeles Manso de la Asociación de Asistencia a víctimas de agresiones sexuales y malos tratos Adavasynt.

Conferencia sobre violencia de género en las parejas adolescentes a cargo de la ponente TOMASA LUENGO RODRÍGUEZ, profesora de psicología social y alumnado de educación social de la Universidad de Valladolid.

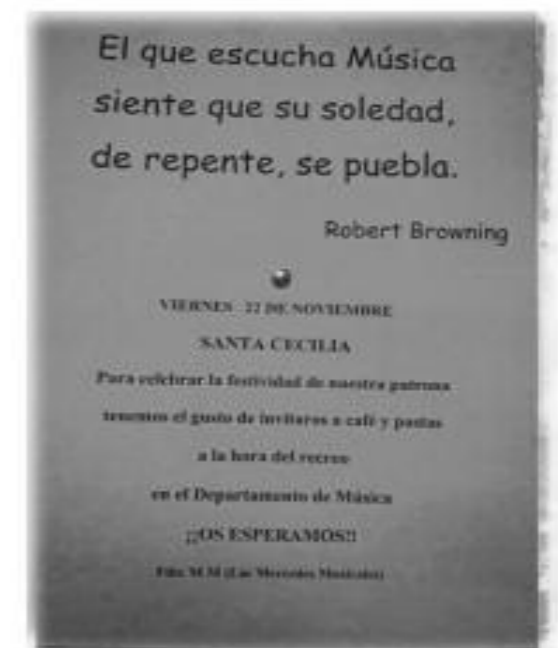


Fiesta en honor de Santa Cecilia

El 22 de noviembre se celebró como en años anteriores el día de Santa Cecilia en el departamento de música; las anfitrionas fueron nuestras compañeras “las dos Mercedes”.

Cecilia de Roma, conocida como **Santa Cecilia** fue una noble romana, convertida al cristianismo y martirizada por su fe. La Iglesia católica y la Iglesia ortodoxa conmemoran su muerte el 22 de noviembre.

En la Iglesia católica, es patrona de la música, de los poetas y de los ciegos. Sus atributos son el órgano, el laúd y las rosas.



Fiesta de la Familia Profesional Química, en

Honor de San Alberto

Llevamos unos cuantos años celebrando, por estas fechas, la festividad de San Alberto Magno patrón de los "químicos"; pero ¿quién fue este santo de la iglesia católica que hace que todos los 15 de noviembre degustemos unos fantásticos churros con chocolate en nuestro centro y tengamos ocasión de compartir unos momentos entrañables?

San Alberto Magno nació en Alemania en 1206 y fue sacerdote, obispo y Doctor de la Iglesia, fue un destacado teólogo, geógrafo, filósofo y figura representativa de la química y, en general un destacado conocedor de la ciencia medieval, ya en su tiempo la gente lo llamaba «El Magno», el grande, por la sabiduría admirable que había logrado conseguir. Lo llamaban también «El Doctor Universal» porque sabía de todo: de ciencias religiosas, de ciencias naturales, de filosofía, etc. Era geógrafo, astrónomo, físico, químico y teólogo, y las personas comentaban que el santo «sabe todo lo que se puede saber» y le otorgan además el título de «milagro de la época», «maravilla de conocimientos» y otros más.

San Alberto fue el maestro del más grande sabio que ha tenido la Iglesia Católica, Santo Tomás de Aquino.

En Colonia, en París y en varias otras universidades fue un profesor brillantísimo y de muchas naciones iban estudiantes a escuchar sus clases. Tuvo el mérito de haber separado la teología de la filosofía, y de rescatar y reconciliar las ideas del filósofo con las

cristianas (lo cual perfeccionará luego su discípulo Santo Tomás).

Escribió 38 volúmenes acerca de todo tipo de temas. El Sumo Pontífice lo nombró Arzobispo de Ratisbona, pero a los dos años renunció a ese cargo para dedicarse a su misión intelectual. Murió el 15 de noviembre de 1280, a la edad de 74 años, por eso ese día se celebra su patronazgo de los estudiantes de ciencias naturales, ciencias químicas y de ciencias exactas.

Este año, además, hemos contado con la visita de profesores que lo fueron en su momento, pero que pasaron a jubilación. No querían perderse la oportunidad de ver, in situ, los nuevos laboratorios de la rama Química.



Colaboración cinematográfica

Alumnos de Caracterización del centro colaboraron en la película "30 días antes".



TALLER DE CIRCO

El 17 de diciembre se llevó a cabo en el Polideportivo un taller de circo. En esta jornada los alumnos, bajo la supervisión de un monitor y los profesores de Educación Física, interactuaron con diverso material (monociclos, plataformas de equilibrio, mazas, pelotas, balón gigante...).

La actividad tuvo muy buena acogida por parte de los alumnos, que pudieron manejar un material que normalmente no se utiliza en las clases, asesorados por el monitor y los profesores. El taller se desarrolló a lo largo de una mañana, donde en cada hora iba pasando

diferentes grupos para poder practicar y probar distintas disciplinas. Esta actividad fue desarrollada con la colaboración de Rafael López (director de la Escuela de Circo de Valladolid y de la compañía de Freak Cabaret Circus). Los alumnos han podido desafiar a su equilibrio en los monociclos, rulos, andadores o bola gigante; y han retado a su coordinación a través de malabares como pelotas, mazas, pañuelos, aros o platos chinos.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Campaña Solidaria

La campaña solidaria se ha celebrado desde el 10 de diciembre, Día Internacional de los Derechos Humanos, al 19 de diciembre en el que se finalizó con la Jornada Solidaria de la Belleza.

Durante estos días el **alumnado ayudante** recogió alimentos y se realizó el sorteo de una cesta de la belleza, a beneficio del Banco de Alimentos y de la ONG Azacán.

Como en años anteriores, en las tutorías de ESO y PCPI se seleccionaron las alumnas y alumnos ayudantes de Convivencia. Los días 12 y 19 de noviembre, se llevó a cabo su formación por la orientadora del Centro Tránsito Camba Alonso, comenzando a finales de noviembre su colaboración con el centro.

1º ESO: Héctor San José y Kevin de Castro San Román

2º ESO: Estefanía Macón Fernández., Luis Aguilar Rodríguez, Lidia Alekandra Winc y Ángela Donado Tejero

3º ESO: Marcos Salvador Peña, Laura Sancho Gallegos, Mar del Campo Ortega, Carla Nanclares y Jorge Conde García

4º ESO: Alejandro Cabezas Rodríguez, Verónica Álvarez de la Vega e Iván Cristobal López.
PCPI: Yanina Achucarro Ramírez, Jennifer Aparicio Pérez, Diana Velichkova Tsvetkova, y Raquel Arranz Tejedor.

El alumnado del IES Ramón y Cajal dio muestras de su solidaridad, buen hacer y compañerismo. Desde aquí agradecer al alumnado de Imagen Personal que se ha



volcado en el desarrollo de las actividades previstas; la participación ha sido altísima y la camaradería ha sido el denominador común.

Jornada de la Belleza

TALLER DE TRENZAS

En nuestro instituto se ha celebrado la Jornada de la Belleza, con mucha participación y éxito.

Nosotros como alumnos de Peluquería de 1º, estamos encargados de realizar a las alumnas de 3º de la ESO, y todas las demás personas que quisieran asistir a nuestro taller, un taller de trenzas, de todas las formas y modelos posibles, incluyendo tenacillas y recogidos.

Este evento lo estuvimos preparando con nuestra profesora Paquí, durante varias jornadas, para aprender a entrelazar los cabellos formando lazos, cordones, y realizar las trenzas de raíz, de 3, 4 o hasta seis cabos, pegadas al cuero cabelludo y pequeñas, en cascada, etc.



Todas las alumnas que acudieron quedaron encantadas con el trabajo y contentas por haber podido acudir a realizarse un peinado

La jornada fue inaugurada en el Salón de Actos con una charla a cargo de Begoña Jiménez, ex alumna y activa colaboradora del instituto. Ella nos explicó cómo podemos ser solidarios a través de nuestra profesión. A continuación pudimos ver cómo realizaba distintos recogidos el profesional de renombre Pacheco., uno de ellos a nuestra compañera Paula, nos gustó mucho verle trabajar, por su rapidez y visión del peinado. ¡¡Cuándo llegaremos nosotros a hacerlo como él!!

Aparte pudimos ver la exposición de los peinados que

van a competir en el campeonato mundial de peluquería. Todo fue estupendo y esperamos poderlo repetir el año que viene.

Este evento se realizó con un fin solidario, recaudar fondos para el banco de Alimentos y la ONG Azacán. Y lo conseguimos gracias a todos entregando un total de dos mil euros.

Alumnas de primero de Peluquería MP1



QUERER ES PODER

Cuando el departamento de Imagen Personal y el equipo de Convivencia decidieron organizar la Campaña Solidaria se marcaron dos objetivos, uno ayudar a los castigados por la crisis actual y dos, que los alumnos vivieran la solidaridad en primera persona. Pero nunca imaginaron alcanzar el éxito que obtuvieron el 19 de diciembre de 2013, cuando se celebró la Jornada Solidaria de la Belleza como cierre a la Campaña Solidaria a favor del Banco de Alimentos y la ONG Azacán.



Lewis Amarante, maquillador oficial de Max Factor, nos enseñó las últimas tendencias. Foto de Nuria Mongil.



Begoña Jiménez

A lo largo de la campaña se recogieron más de cien kilos de alimentos y 2000 euros en donativos a través de la venta de las papeletas para el sorteo de la Cesta de la Belleza llena de productos que diferentes establecimientos donaron generosamente (Peluquería Bely, L'Occitane, Cosmética Carla Bulgaria Roses Beauty, Abalorios Matahari, Peluquería Benítez, Sephora, Yves Rocher, Balneario Villa Olmedo, Comercial Arioma, Salerm, Noan Estética, Ramos



El gran peluquero Rafael Pacheco nos hizo una demostración sobre recogidos de fiesta. Foto de Nuria Mongil

y Epi, Farmacia San Lorenzo, Farmacia Camino Fuertes, Gráficas Vítors, Farmatural, Macrocopy).

En esta jornada, los alumnos y profesores del departamento de Imagen Personal y el equipo de Convivencia organizaron diferentes talleres relacionados con su profesión (maquillaje de fiesta, trenzados del cabello, ondas al agua, manicura de fiesta, taller-spa,...) contando con la participación de grandes profesionales. La peluquera Begoña Jiménez nos enseñó como la belleza también puede ser solidaria, el peluquero Rafael Pacheco demostró su habilidad para realizar recogidos de fiesta y el famoso maquillador Lewis Amarante nos dio una clase magistral donde los asistentes pudieron conocer las últimas tendencias en maquillaje para estas fiestas.

Un gran éxito pues los objetivos marcados se superaron con creces ayudando a las personas necesitadas y demostrando que querer es poder.

Violeta Aparicio y Rebeca Rodríguez
Departamento de Imagen Personal

FESTIVAL DE NAVIDAD

El 20 de Diciembre, último día lectivo del trimestre, a partir del recreo, se celebró en el gimnasio con los alumnos de

1º y 2º de la E.S.O un pequeño festival para despedir el trimestre.

PROGRAMA DEL FESTIVAL:

Villancico en francés de alumnos de 2º ESO A



Luis Aguilar 2º A contando chistes



Representación Dramática "Nos vamos a Hawaii" (Alumnos de 2º A)



Coreografía (Alumnas de 2º B-1 y B-2)



Villancico en Francés (Alumnos de 1º A y B-1)

Chistes y Monólogo (Alumnos de 1ºB-1 y 2º A)



Interpretación de 2 canciones (Begoña Ada, alumna de Bachillerato)



Después del Festival, se preparó una pequeña fiesta gastronómica con las aportaciones económicas que en días previos habían realizado todos los alumnos de 1º y 2º.

Todas estas actuaciones fueron acompañadas por nuestro disc-jockey Guillermo Insua de 1º Bachillerato.

Concurso de Repostería

«Endulza la Convivencia»

Los alumnos de 2º ESO A, Luis Aguilar Rodríguez y Jesús Heredia Sanz, que participaron en el concurso de postres, de antemano escribieron los ingredientes de sus postres en francés.

BISCUITS

- 540 gr de blancs d'oeufs
- 360 gr de sucre
- 360 gr de croustons d'oeufs
- 500 gr de farine
- 1 tube de levure
- 6 biscuits

Luis Aguilar 2º ESO A

TARTE AUX POMMES

- Recette pour quatre personnes:
- Un demi litre de lait
 - 300 gr de farine
 - 4 oeufs
 - 3 pommes
 - 200 gr de sucre

Jesús Heredia 2º ESO A



Ganador@s del concurso de repostería

Jaime Saiz: 1º ESO.

Luis Miguel y Sandra Morais: PCPI.

Lorena Sanz: 2º Bachillerato.

Roxana Elena Badea: Estética Integral y Bienestar.

Miguel Moneo: Salud Ambiental.

Sandra Pérez : Cuidados Auxiliares de Enfermería.

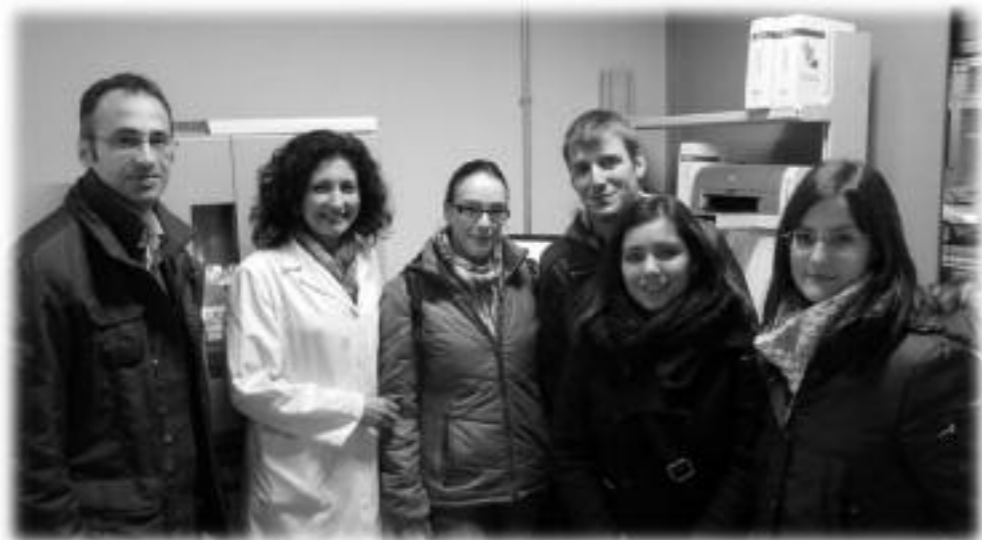
Visita al IBGM

Los alumnos de segundo del ciclo de grado superior de laboratorio de análisis y control de calidad (SC2), realizamos una visita en el mes de enero al IBGM (Instituto de Biología y Genética Molecular de Valladolid). En él además de enseñarnos sus instalaciones y equipos, nos dieron una charla sobre el

cáncer y su diagnóstico genético.

Con los alumnos de SC1 y SC2 también visitamos el Centro de investigación del cáncer de Salamanca.

Antonio Martín Cuesta



«La Sangre Salva Vidas»

El pasado 21 de enero el alumnado del Centro respondió con fuerza a la llamada de donación de sangre. Hubo 48 donaciones de sangre y 16 nuevos donantes.



«VISTE A SERPI»

El comité ambiental convocó la 1ª edición del concurso «Viste a Serpi» y el 30 de enero se emitió el fallo y los ganadores fueron Omar del Amo Rodríguez de 3º de DIVER y Alejandro Francés de 1º BCN.



DÍA DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA

El día 30 de enero se entregaron Diplomas al Alumnado Ayudante de ESO y PCPI y se realizaron actividades conjuntas con el CEIP Pablo Picasso: el alumnado de ESO y PCPI decoró la valla que separa ambos Centros e intercambiaron pancartas.



VISITA A LA EMPRESA PASCUAL

El día 4 de febrero de 2014, el Departamento de Tecnología realizó una visita a las instalaciones de la Empresa "Pascual" en Aranda de Duero, Burgos, con los grupos de 3º ESO y 1º BACH DE CIENCIAS.

Comenzamos la jornada a las 8:30 h y la encargada de llevarnos hasta Aranda fue la Empresa de autobuses "Valbuena". Como el trayecto desde Valladolid era de una hora aproximadamente, pudimos disfrutar del viaje ya que no se llegó a hacer pesado. Al llegar a Aranda, nos acercamos a la Plaza Mayor y pudimos desayunar unas empanadas que llevábamos. Así no se nos hizo la espera muy larga, porque la visita la teníamos a las 11:00 h, y los chicos tuvieron tiempo libre hasta esa hora.

A las 11:00 h por tanto, estábamos preparados para iniciar la visita. El guardia de Seguridad de "Pascual" nos invitó a pasar a un pabellón exclusivo para las visitas externas a la fábrica, y allí nos mantuvimos a la espera hasta que vino la persona que nos iba a acompañar en nuestra visita.

Procedimos a pasar a una sala en la que estuvimos viendo una proyección sobre los inicios de la fábrica y de cómo se había ido diversificando la línea de productos que mantiene.

Finalizada la proyección, nos pusimos batas y gorros para poder visitar toda la fábrica, según su protocolo. Además, nos repartieron unos auriculares para poder escuchar toda la explicación. ¡¡Estábamos guapísimos!!

Iniciamos pues la visita a la fábrica, y fuimos pasando por todas las instalaciones, en las que mediante una galería, podíamos recorrer cada instalación, mientras veíamos a los operarios de la fábrica trabajando.

Cada instalación estaba dedicada a una línea de productos, y en ella podíamos ver todas las fases del proceso productivo.

Así, por ejemplo, vimos cómo fabricaban los envases tetrabriks, con la materia prima a pie de máquina, que consistía en grandes bobinas de material plástico (fabricadas a partir de papel, polietileno y aluminio, y median-



te las fases de impresión, laminación y corte, obtienen la bobina). La máquina envasadora formaba un tubo, para luego llenarlo (según tuberías respectivas que transportaban los líquidos), sellarlo y darle el formato final, y así obtener los diversos envases. Para sellar el envase también al mismo tiempo se procedía a fabricar los diferentes anillos tapón mediante inyección de plástico en molde, y nos mostraron los gránulos

de plástico que se irían introduciendo en las tolvas para conseguirlos.

Posteriormente, se continuaba con el proceso productivo, realizándose un control de calidad del producto para poder continuar con las siguientes fases de empaquetado a través de Robots que llenaban los diferentes pallets y almacenaje de los lotes. Vistas todas las instalaciones, en las que dependiendo del producto a fabricar, podíamos ver diferentes máquinas-herramienta de control numérico y en las que pudimos comprobar la robotización de la fábrica, pasamos a ver uno de los almacenes de ella, siguiendo a una de las máquinas que transportaba un lote de productos y desde luego, sus dimensiones nos impresionaron.

También nos comentaron que el sistema informático de la fábrica permitía saber en tiempo real qué cantidad de productos iban entrando y cuáles iban saliendo.

Desde el inicio hasta el final, pudimos comprobar al mismo tiempo que la fábrica mantiene un Sistema de Gestión Ambiental como nuestro instituto. Al final y terminada la visita, cuando salíamos de la fábrica, nos dieron un lote de productos "Pascual" como los que habíamos visto fabricar a cada uno de nosotros y nos montamos en el autobús de regreso a Valladolid.

Sólo queda decir que nos acompañó el tiempo y disfrutamos mucho de la visita. ¡Repetiremos, claro que sí!

DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA

DIA DE SAN VALENTÍN

El 14 de febrero con motivo del día de San Valentín el Centro organizó un recital de poesía en la biblioteca.

Todos los grupos de la ESO y BACHILLERATO participaron activamente en el desarrollo de la actividad.



Saint Valentine's DAY

Our English teacher asked us to make some cupcakes to bring to school on Saint Valentine's Day and to celebrate it all together during the English class. She gave us a recipe to make them.

We formed several groups of pupils and we made them at home.

On Saint Valentine's DAY

we brought them in and eat them all together. All of them were different and had different flavours, chocolate, carrots, lemon... We had a great time and the cupcakes were DELICIOUS!!!!

DIANA DE CASTRO

1 ESO A

FÊTE DE LA CHANDELEUR

Le 2 février, c'est la Chandeleur, appelée aussi la Fête des Chandelles. Tous les ans, la tradition veut que l'on cuisine plein de délicieuses crêpes à déguster avec famille et copains. Mais d'où vient cette bonne tradition ? : à l'époque des romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan et les croyants parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux. Entre temps, une autre tradition a vu le jour, manger des crêpes.

1º ESO A



DOS GRANDES SOMBREREROS

El viernes 21 de febrero tuvimos la suerte y el placer de contar con la visita de dos grandes sombrereros de Valladolid y de España, Pablo y Mayaya.



Contactamos con ellos y, muy amablemente, nos recibieron en su taller, les propusimos la posibilidad de dar una charla acerca de su trayectoria y cómo debe ser el asesoramiento a la hora de escoger un tocado y, sin dudar, estuvieron dispuestos.

Nos contaron que desde muy jóvenes tenían muy claro su vocación y que con paciencia y tesón, luchando contra viento y marea, consiguieron cumplir sus sueños y, a día de hoy, siguen disfrutando con su trabajo.

Con gran sencillez y pasión supieron transmitirnos sus conocimientos a la hora de diseñar o elegir un tocado, sus interesantes experiencias a lo largo de su carrera profesional y la importancia de amar el trabajo al que uno se dedica. A través de sus desfiles pudimos observar la gran creatividad de los diseños de estos dos artistas.



Quizás una de sus creaciones más famosas, el sombrero que la princesa Leticia llevó a la boda del príncipe Guillermo de Inglaterra

SAN VALENTÍN Y LA MÚSICA

El día de san Valentín es una celebración tradicional de países anglosajones que se ha ido implantando en otros países a lo largo del siglo XX principalmente en la que las parejas de enamorados expresan su amor y cariño mutuamente. Se celebra el 14 de febrero, onomástico de san Valentín. San Valentín era un sacerdote que, hacia el siglo III, ejercía en Roma. Gobernaba el emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque en su opinión los solteros sin familia eran mejores soldados, ya que tenían menos ataduras. El sacerdote consideró que el decre-



to era injusto y desafió al emperador. Celebraba en secreto matrimonios para jóvenes enamorados, de ahí se ha popularizado que San Valentín sea el patrón de los enamorados. Luego la música como siempre ha estado relacionada con el amor, actualmente, y antiguamente se han compuesto canciones sobre este tema que se editaban justamente para días como San Valentín que era una gran fuente de publicidad para los artistas. Y como todo el mundo en su vida tiene amor, se promocionaban de gran manera.

Mercedes Vallinoto

LA MITAD DEL MUNDO

8 de Marzo de 214

“Os aseguro que alguien se acordará de nosotras en el futuro” Safo (siglo VII a. C).

Con motivo de la celebración del día 8 de marzo, el DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER, el Departamento de Geografía e Historia, organizó la actividad “LA MITAD DEL MUNDO”. Desde el principio contó con la colaboración varios departamentos del centro, departamentos de materias, de familias profesionales y el equipo de Convivencia del Instituto.

Como muestran las fotografías, el alumnado participó muy activamente. Leyeron las biografías, debatieron, votaron las que quisieron para dar nombre a su aula. El resultado: la comunidad educativa conoció las aportaciones de más de un centenar de mujeres en los diferentes campos, rescatándolas del olvido y haciéndolas este pequeño homenaje.

Durante centenares de años, generaciones y generaciones de mujeres vivieron confinadas en el silencio, la ignorancia y la sumisión al poder masculino. Mujeres creadoras y sabias, escritoras, artistas o compositoras se rebelaron contra el orden imperante y tuvieron que vivir entre dudas, temores y persecuciones. A la mayoría de ellas, la historia las

borró de sus índices, postergándolas en el silencio del que ellas habían intentado huir.

Durante siglos las mujeres estuvieron excluidas. Las que destacaban por su sabiduría se consideraban brujas y se enviaban a la hoguera, incluso, cuando se abolió esta persecución, los filósofos y científicos, incluidos los conocidos como “ilustrados”, siguieron alimentando el mito de la superioridad intelectual del hombre.

Por eso pretendemos este año hacer conscientes a nuestro alumnado de las fundamentales aportaciones de estas mujeres en unas épocas en la que pertenecer al género femenino se veía como un impedimento para cualquier tipo de desarrollo intelectual.

Un gran número de ellas se vieron obligadas a permanecer escondidas detrás de los nombres de padres, maridos o hermanos, realizando obras que luego ellos firmaban y cobraban. También hubo muchas que lograron reconocimientos, honores, dinero y fama. Lo tristemente sorprendente es que la mayor parte de esas mujeres, las que triunfaron, acabaron siendo olvidadas por la historia.

(DEPARTAMENTO DE GEOGRAFÍA E HISTORIA)

Jornadas sobre Igualdad de Género, del 25 de febrero al 8 de marzo,

Día Internacional de la Mujer.



Se llevó a cabo una **exposición con biografías de mujeres que han permanecido en el anonimato a lo largo de la Historia. El alumnado eligió el nombre de la mujer que le resultó más interesante.**

COMPOSITORAS

Cyndi Lauper

Es una cantante y actriz estadounidense nacida en Nueva York el 22 de junio de 1953. Destaca por ser defensora de los derechos de los homosexuales y por reivindicar la liberación sexual femenina. En los años 70' empezó a ser una fuerte activista de LGBT (Lesbianas, gais, bisexuales y transexuales) cuando su hermana confesó que era lesbiana. Algunas de sus canciones como "Girls Just Want to Have Fun" o "True Colors" son consideradas himnos de estos derechos.



Lilian Hardin:

Lilian Hardin Armstrong nació en 1898 en Memphis, Tennessee, en el seno de una familia de clase media. Estudió piano clásico. En 1921 conoce a Joe 'King' Oliver en el famoso Dreamland que enseguida la ficha para su Creole Jazz Band. Allí no sólo se ocupa del piano, sino que también compone y arregla muchos temas. En la **Creole Jazz Band** se enamora de Louis Armstrong con el que se casa en 1924. Lil ejercía una fuerte influencia sobre Armstrong, hasta el punto de que fue ella quien le animó a abandonar la orquesta de King Oliver y establecerse por su cuenta.

El legado musical de Lil Hardin ha sido reconocido por la historia del jazz. Ya que fue la creadora de algunos de los rasgos definitorios del estilo Chicago, que lo alejaron del jazz tradicional de Nueva Orleans. Sus composiciones resultaban atrevidas e innovadoras ya que incluían figuras armónicas y melódicas inusuales en el repertorio de Nueva Orleans. Muere en 1971, de un colapso mientras interpretaba *St Louis Blues* en un programa de televisión en memoria de Louis Armstrong.



Goldie & The Gingerbreads

La banda Goldie & The Gingerbreads. Estaba compuesta por Bianco, Margo Lewis, Carol MacDonald y Goldie Zerkowicz

Formada en 1962, fue la primera banda exclusivamente femenina

Fueron pioneras ya que entraron en un mundo dominado por los hombres.



Elena Romero Barbosa

(Madrid, 1907-1996)

Fue la primera mujer al frente de una orquesta sinfónica en España, la primera directora de orquesta que dirigió, entre otras, la Orquesta Sinfónica de Radiotelevisión Española y la Orquesta de la Ciudad de Barcelona.

Compuso 65 obras: composiciones para coro, canto y piano, música de cámara, música sinfónica, etc. Fue colaboradora en la revista musical Ritmo entre 1946-1956 y en la Radio durante varias etapas de su vida.

Con respecto a su carrera como concertista de piano, el virtuosismo de Elena Romero era reconocido desde su niñez y su trabajo, en este ámbito, permitió la difusión del repertorio pianístico de los principales compositores de la Generación del 27. Sus interpretaciones se escucharon en numerosas giras españolas e internacionales.



Violeta Parra;

Violeta del Carmen Parra Sandoval fue una cantautora, pintora, escultora, bordadora y ceramista chilena, considerada una de las folcloristas más importantes de América y fundadora de la música popular de su país.

El aporte de Violeta Parra al que hacer artístico y musical chileno se considera de gran valor y trascendencia. Su trabajo sirvió de inspiración a muchos artistas posteriores, quienes continuaron con su tarea de rescate de la música del campo chileno y las manifestaciones constituyentes del folclore de Chile y de América Latina. Sus canciones han sido versionadas por gran cantidad de artistas, tanto chilenos como extranjeros.

Violeta se suicidó disparándose en la cabeza a los 50 años.



Collage: Jugando nos educamos... iguales o desiguales

El alumnado llevó a cabo actividades en las que debatieron sobre los estereotipos de género.



VISITA DE LOS ALUMNOS DE 2º BACHILLERATO Y 4º DE LA ESO AL MUSEO NACIONAL DE ESCULTURA DE VALLADOLID Y A LA CASA DEL SOL

DÍA 12 DE MARZO

Organizado por el Departamento de Geografía e Historia, nuestros alumnos visitaron el día 12 la Casa del Sol y realizaron el Taller "LAS CLAVES DE LA ESCULTURA"

En **La Casa del Sol, Palacio del conde de Gondomar**, ampliación reciente del Museo de Escultura, se exponen cerca de 300 piezas de la colección principal del antiguo Museo Nacional de reproducciones Artísticas. Estos fondos, adquiridos por el museo de Escultura permiten acercarse a copias de obras tan importantes como el Discóbolo, el Apolo del Belvedere, o el Laocoonte (una pena, porque él Laocoonte, estos días está en el Museo del Prado).

El taller LAS CLAVES DE LA ESCULTURA, explica el proceso de creación de los grandes retablos, sillerías, sepulcros... los diferentes materiales, técnicas, etc. Y se recorren algunas de las salas más interesantes del Museo, para apreciar, sobre todo las

obras de los escultores del Renacimiento y del Barroco español.

Nuestros alumnos siguieron con interés la actividad y como en años anteriores, la visita supone para la mayoría una primera toma de contacto con el Museo, que, sin duda, volverán a visitar por su cuenta.



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

El día 13 de marzo tuvo lugar la Jornada de Puertas Abiertas de nuestro Centro. Padres y alumnado de los colegios de primaria vinieron a visitar y conocer el centro que el próximo curso escolar podría convertirse en su Centro.



Entre las actividades llevadas a cabo cabe señalar:

Visita del Laboratorio de Ciencias.

Visita de los Talleres de Tecnología.

Visita del Laboratorio de Química.

Visita de un aula de Informática.

Visita del Laboratorio de Idiomas.

Visita del gimnasio.

La representación teatral del alumnado bilingüe de 1º ESO.

THE BOY WHO DIDN'T KNOW HOW TO COUNT

(Play performed by 1º ESO A)

It was "open day" and we went to school to watch the play performed by students of 1º ESO A. It was a fantastic play. I enjoyed it very much. It was very cheerful and amusing. I know that the children and the teachers worked very hard to get it right. They learnt all the dialogues by heart and it sounded very natural. The pronunciation was excellent. I enjoyed it a lot.

CONGRATULATIONS!!!

CELIA JORGE 3º ESO A

I think that the story wasn't very difficult. It was easy to understand. The actor and actresses worked very hard to learn all the dialogues. We worked very hard on stage too.

The result was very good. We have learnt a lot of English.

We can improve our English with this kind of activities though I am aware that they take a lot of time We read, listen and talk a lot in real situations. I played the part of the teacher and I enjoyed it a lot.

Andrea Losada. 1ºESO A

The play was very interesting. The students worked very hard preparing it. The pupil that performed the role of the boy and the pupil that performed the role of the teacher pronounced really well.

The make-up was really fantastic, colourful and brilliant. We enjoyed the play!

IRENE LOSADA. 3ºESO A





2º C.F.G.S. Salud Ambiental 2013-14



1º C.F.G.S. Estación Integral y Gastronomía 2013-14



2º C.F.G.S. Estación 2013-14



1º C.F.G.S. Salud Ambiental 2013-14



2º C.F.G.S. Salud Ambiental 2013-14



1º C.F.G.S. Estación Integral y Gastronomía 2013-14



2º C.F.G.S. Estación Integral y Gastronomía 2013-14



1º C.F.G.S. Salud Ambiental 2013-14



2º C.F.G.S. Lab. de Microbiología Clínica 2013-14



2º C.F.G.S. Anatomía Patológica y Citología 2013-14



1º C.F.G.S. Lab. de Diagnóstico Clínico 2013-14



1º C.F.G.S. Anatomía Patológica y Citología 2013-14





2º O.F.O.M. Auxiliar de Enfermería A 2013-14



2º O.F.O.M. Auxiliar de Enfermería A 2013-14



2º O.F.O.M. Caracterización 2013-14



1º O.F.O.M. Caracterización 2013-14



1º O.F.O.M. Auxiliar de Enfermería A 2013-14



2º Bachillerato de Humanidades y C.S. 2013-14



1º O.F.O.M. Auxiliar de Enfermería C 2013-14



1º Bachillerato de Humanidades y C.S. 2013-14



1º O.F.O.M. Auxiliar de Enfermería B 2013-14



2º Bachillerato de Ciencias y Tecnología 2013-14



1º O.F.O.M. Auxiliar de Enfermería A 2013-14



1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología 2013-14

DÍA DEL ARBOL

MADROÑO DONADO POR EL AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID AL IES RAMÓN Y CAJAL

El día 21 de Marzo hemos celebrado el día Mundial Forestal, con una plantación de hierbas aromáticas donadas por el Ayuntamiento de Valladolid.



Nuestro instituto quiso unirse a la celebración del Día Mundial Forestal. Para nosotros, se trataba de una de las metas ambientales de este año, de acuerdo a nuestra política ambiental y nuestro SGA, y nuestro Comité Ambiental decidió participar.

Para celebrarlo, el Ayuntamiento de Valladolid nos entregó 45 plantas aromáticas como Romero, Lavanda, Tomillo y Salvia y los alumnos de 1ºESO y 1ºBACH los plantaron en coordinación con sus profesores de Biología y he de deciros...¡¡Que la plantación fue todo un éxito!!

Además el Alcalde de Valladolid y el concejal de Medioambiente nos hicieron entrega de un ejemplar de madroño conseguido de manera autóctona en Valladolid. El Director del Instituto recogió el árbol donado y se acordó plantarlo el día 26 de marzo.



En ese día 26 de marzo, el madroño fue plantado por los alumnos de 2º BACH como contribución a su paso por el Instituto. Esperamos que este madroño sea un grato recuerdo para ellos y les acompañe en sus futuros estudios o trabajos. ¡¡Suerte a todos!!



Programa para la mejora del Éxito Educativo

El 25 de marzo tuvo lugar el reconocimiento institucional por la participación del Centro en el Programa para la mejora del éxito educativo.



DÍA VERDE 3 DE ABRIL:

ESPACIO NATURAL PROTEGIDO PINAR DE VALSAÍN (Ruta del Camino de las Pesquerías)

A esta actividad realizada el día 3 de abril acudieron 48 alumnos de 1º y 2º de ESO.

Los montes de Valsaín se encuentran en la ladera norte de la Sierra de Guadarrama y forman parte del Sistema Central, en el término municipal de San Idelfonso-La Granja, provincia de Segovia.

Antes de comenzar la ruta visitamos el Centro de Interpretación de la Naturaleza Boca del Asno, donde nos explicaron la importancia de este espacio natural, las características de sus hábitats naturales y de la fauna y flora silvestres, así como la relevancia del mismo a lo largo de la historia.



diversos puntos de interés (puentes, escalinatas...) donde los monitores aprovecharon para explicar diversas curiosidades históricas.

A medida que avanzamos fuimos observando un cambio en la vegetación ya que el pino comenzó a dar paso al roble.

Llegamos a la localidad de Valsaín, donde hicimos una parada y aprovechamos para comer. A continuación rebasamos el pueblo y seguimos aguas abajo siguiendo el curso del Eresma, hasta el Embalse del Pontón, donde finalizamos la excursión.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Después de esta visita empezamos el itinerario por una zona cubierta de pinos siguiendo un sendero a lo largo del río Eresma. En el recorrido nos encontramos con



PROYECTO OPERA

Peluquería, Estética y Caracterización para el "Proyecto Opera" de la UVA

La Semana del 31 de marzo al 6 de abril se ha representado la Opera de Don Carlos en el Auditorio de la Feria de Muestras. La parte instrumental corrió a cargo de la Joven orquesta de la universidad de Valladolid.



Dar las gracias y enhorabuenas a todos y cada uno de nuestros alumnos que de forma desinteresada han participado en la caracterización de todas las personas del coro incluyendo divos y divas.

Cada año, y ya son más de 7, se nos plantea el gran dilema de coordinar los trabajos de peluquería y maquillaje. Las profesoras que nos encargamos de esta actividad bien sabemos la complejidad de este evento y contar con la disposición de nuestros alumnos a los que debemos exigir un sobreesfuerzo dentro y fuera del horario escolar.

Algunas cuentan sus experiencias:

ÓPERA DON CARLOS

Un día, nuestra profesora Paqui, nos invitó a la ópera, pero no de una forma normal, si no para algo especial para nosotras, peinar a todo el reparto de actores y actrices.

Nos pareció que podía ser una experiencia interesante y varias de nosotras no nos lo pensamos



mucho y decidimos colaborar y sentir como se veía el espectáculo entre bambalinas.

Cuando llegamos, esperamos a que los actores y actrices comenzaran a pasar a los camerinos para comenzar nuestro trabajo y fueron entrando poco a poco.

Primero hicimos recogidos, después pusimos mantillas, más tarde peinamos a niñas de Primera Comunión y todo lo realizábamos con bastante ritmo pues debían salir a escena con rapidez.

Al llegar la escena final hicimos algo distinto, despeinarlos y maquillarlos de zombis ¡nada menos! Aprendimos de todo, pintamos de blanco, hicimos heridas simuladas, ojos y bocas ensangrentadas y caras espectaculares, ayudando a las compañeras de caracterización.

La experiencia fue muy enriquecedora y todas acabamos cansadas pero contentas.

Carmen Marcos Alumna de Primero de Peluquería (MPI)

Al participar en la obra de Don Carlo, fue una muy buena experiencia por saber cómo se trabajaba entre bambalinas. Al tener tan poco tiempo entre un acto y otro y diversificar los peinados de las protagonistas que exigían perfección, con cada día desarrollábamos más destreza y perfección el los acabados de los recogidos. Fue muy agotador, ya que había mucha gente y también ayudamos a nuestras compañeras y además salíamos muy tarde de allí. Fue muy divertido y la experiencia nos podrá ayudar en un futuro.

Nechel, María, Lorena y Mari Cruz de MPI.

30 DE ABRIL DÍA DE SENSIBILIZACIÓN

FRENTE AL RUIDO

Desde hace más de 15 de años, y siempre el último miércoles de abril, se celebra en todo el mundo el día Internacional de concienciación sobre el ruido. Su finalidad es sensibilizarnos con las molestias y daños que día a día nos generan los ruidos y así poder cuidar nuestro medio ambiente acústico.

La OMS recomienda que el ruido del ambiente no sobrepase los 65 decibelios por el día y de 55 dB por la noche, y en nuestra sociedad, nos podemos encontrar con picos de 80 decibelios cada vez más frecuentes. Por debajo de 45 dB no se tiene una incomodidad acústica y con 85 dB el hombre ya comienza a sentir sus efectos negativos.

Por ello, nuestro Instituto Ramón Y Cajal junto con su Comité ambiental, se une a la Sociedad Española de Acústica y a todos los numerosos estudios que atestiguan que de manera invisible el ruido es un problema medioambiental con efectos negativos para la salud, y os propone que se guarden 60 segundos de silencio, que comenzarán a las 11,15 horas.

Así, cada participante podrá descubrir su ambiente sonoro particular, y como dice la canción "Enyoy The Silence", es decir "Disfruta del silencio". Esta canción ha sido elegida por nuestros alumnos del ciclo de Química Ambiental en el corto que han realizado para conseguir alejarnos de ese enemigo invisible que es el ruido. El montaje del video que posteriormente proyectaremos ha corrido a cargo de nuestro profesor de Filosofía Agustín Gil. En nombre del Comité Ambiental, gracias a todos por su colaboración.

Nosotros, los alumnos de 1º BACH, por nuestra parte, realizaremos un mapa de ruido en el centro con el sonómetro cedido por el Ayuntamiento de Valladolid y mediremos ese nivel de ruido que se crea en nuestra actividad diaria de Instituto. Hemos de decir que, todos los meses realizamos un mapa de ruido y comprobamos el grado de nivel de ruido que nos afecta en nuestro centro, para así, poder gestionarlo en nuestro Sistema de Gestión Ambiental, que como sabéis, mantenemos en el Instituto.

A continuación, estos alumnos de 1º BACH os leerán el siguiente MANIFIESTO EN CONTRA DEL RUIDO:

MANIFIESTO CONTRA EL RUIDO

- 1.- No queremos que el ruido nos cause problemas de audición o de comportamiento o efectos psicológicos con pérdida de sueño y de salud en general. **QUEREMOS UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.**
- 2.- No queremos no poder escuchar nuestro ambiente. Nuestra capacidad auditiva se deteriora entre 75 dB y 125 dB, y nuestro umbral de dolor se encuentra en 140 dB. **QUEREMOS SENTIR A LOS DEMÁS.**
- 3.- No queremos vivir con ansiedad. El ruido puede ser un agente contaminante que incrementa nuestro estrés y nuestra actitud agresiva. **QUEREMOS LA PAZ.**
- 4.- No queremos sentir miedo. El efecto sobre la salud es similar al que podemos tener frente al miedo y la tensión, causando efectos en nuestro sistema cardiovascular. **QUEREMOS QUE NUESTRO CORAZÓN ESTÉ TRANQUILO.**
- 5.- No queremos no poder disfrutar de nuestro ambiente. El ruido nos dificulta nuestra capacidad de observación y de concentración. **QUEREMOS DISFRUTAR EL SILENCIO.**
- 6.- No queremos truncar nuestra vida. El ruido nos incrementa el riesgo de accidentes. **QUEREMOS VIVIR CON LOS QUE NOS QUIEREN.**
- 7.- No queremos perdernos nada de nuestro alrededor. Si consideramos que los pájaros trinando general un nivel de 10 dB, una conversación normal 50 dB, el tráfico rodado 85 dB, el sonido de un claxon de automóvil 90 dB, una taladradora 120 dB y el paso de un avión sobre la ciudad de 130 dB, ¿Por qué no nos dejan elegir?. **QUEREMOS COMPARTIR NUESTRO MUNDO CON LA NATURALEZA.**
- 8.- No queremos que España sea el segundo país, por detrás de Japón, con un mayor índice de población expuesta a alto niveles de contaminación acústica. **QUEREMOS CUIDAR NUESTRO AMBIENTE.**

La Coordinadora Ambiental

Beatriz Sanz del Olmo

PARTICIPACIÓN EN II GYMVASIÓN

El pasado 26 de abril, se celebró la II Gymvasión en el polideportivo Pilar Fernández Valderrama, un encuentro participativo y no competitivo, donde diferentes grupos presentaron ante más de 1200 personas un montaje de carácter gimnástico, artístico o expresivo.



El grupo de 1º ESO A, presentó un espectáculo llamado "Vida de títeres", que combinaba la acrobacia, los malabares y los portés acrobáticos. Su vestimenta negra y su cara pintada de blanco transmitían homogeneidad y pasividad de los títeres, movidos por las cuerdas de Catherine y Smith y Beatriz Fuentes, que al final se vieron cortadas por un alzamiento en busca de la libertad de movimiento y de expresión.

Beatriz Fuentes



VISITA A CROSSFIT VACCEOS

El CrossFit es una técnica de entrenamiento variado, funcional e intenso formado por una mezcla de ejercicios tales como atletismo, remo, salto a la comba, levantamiento de pesas, etc. Se ha convertido en una forma de entrenamiento diferente, donde cada día es un nuevo reto a superar. En los últimos años, el boom de crossfit se ha expandido exponencialmente, casi triplicándose la construcción de "boxes" en España (gimnasios donde se practica crossfit). Concretamente en Valladolid, se han abierto en Valladolid 2 nuevos boxes a lo largo del año 2013 (Vacceos y Whitebox Crossfit).

Los alumnos de 3º, 4º y Bachillerato, han podido acercarse a esta nueva disciplina en las clases de educación física, donde a través de un pequeño campeonato, se han clasificado 10 alumnos que han podido visitar y practicar una clase en un Box oficial. Sin duda, las agujetas del día siguiente han demostrado que el trabajo fue duro e intenso.

Beatriz Fuentes



VIAJE DE ESTUDIOS A ANDALUCÍA

Durante los días 8 al 13 de abril de 2014, 18 alumnos del Instituto (11 de 1º de Bachillerato y 7 de Ciclos de Grado Superior), acompañados de dos de sus profesores (Agustín Gil y Javier Alonso), participaron en el Viaje de Estudios que organizó el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares.

Salimos a primera hora de la mañana del martes 8, de la puerta del Instituto, en autocar.

Hicimos parada en Mérida, donde visitamos el Museo de Arte Romano, el Teatro y el Anfiteatro. Luego dimos un paseo por la ciudad, pasando por el templo de Diana y llegamos a la Alcazaba, desde cuyas murallas contemplamos la ciudad. Junto al río, a la vista del puente romano, sacamos los bocadillos y mientras comíamos, aprovechó Agustín para grabar alguna secuencia de uno de sus famosos vídeos que luego publicaría en Youtube (se encuentra buscando: *yauslij supiera*).

Por la tarde continuamos viaje hasta Sevilla, donde nos alojamos esa noche y la siguiente. Cenamos en el restaurante La Decana, en la sede de la peña de



seguidores del Betis más antigua del mundo (de ahí su nombre) a donde llegamos a pie desde el hotel, dando un paseo bastante más largo de lo previsto, gracias al interés de Javier en que hiciésemos ejercicio. Intentó hacernos creer que se había liado interpretando el plano de Sevilla, pero no engañó a nadie. Menos mal que las especiales dotes de Fran con la aplicación de mapas de su listófono (smartphone en castellano) permitieron abortar la maligna maniobra y reconducir nuestro rumbo, llegando a tiempo al restaurante, en el corazón del Barrio de Triana. Tras la cena, un paseo nocturno de regreso al hotel, durante el que comprobamos que Sevilla tiene un color especial.

El miércoles 9 a primera hora visitamos los Reales Alcázares, donde admiramos, a pesar de estar todos dormidos -menos los profes-, los espléndidos salones y jardines del recinto, y donde comprendimos el significado de lo de "vivir como reyes". En los jardines, aprovechó Agustín para rodar alguna de las tomas de su vídeo. Bueno, eso fue así durante todo el viaje.

Luego visitamos la Catedral, una de las más amplias de la





Cristiandad. Con el empeño de Javier, vuelta a hacer ejercicio, subiendo las rampas (que no escaleras) hasta lo alto de la Giralda. La verdad es que, desde su parte alta, la vista de Sevilla es una maravilla.

Por la tarde hicimos un recorrido por la zona central de la ciudad, acompañados de una guía turística que nos enseñó el barrio judío, el parque de María Luisa, la Plaza de España. ¡Qué ciudad más bonita! Cenamos en el mismo restaurante Bético del día anterior.

El jueves 10, a primera hora, salimos de viaje hacia Córdoba. Pateamos la ciudad admirando los preciosos jardines, comimos y, por la tarde, visita a la Mezquita y viaje hacia Benalmádena, donde nos



alojamos los restantes días.

El viernes 11 amaneció un poco feo. E incluso llovió un poco. Pero luego se arregló el día y pudimos darnos un bañito en la playa y por la tarde probamos la piscina del hotel, donde ¡cómo no!, aprovechó el director de cine para rodar algunas tomas de su extraordinaria producción. “Cariño, con tu obsesión por el fútbol no me haces ni caso y... ¡me haces falta!. ¡Pero cómo que te hago falta, si ni te he tocado!”.

El sábado 12 tocó excursión a Marbella y Puerto Banús, a ver yates y cochazos. Desde luego, el mundo está muy mal repartido.

Y el domingo de vuelta a Valladolid, pasando antes por Granada, con visita a la Alhambra, comida en el mirador de San Nicolás, en el barrio del Albaicín.

Un viaje agotador e inolvidable. Agustín colgó en Youtube un vídeo muy completo. Lo encuentras buscando: yauslij 2014 andalucía

Javier Alonso



VIAJE A BURGOS

El 30 de abril los alumnos de 1º de CFGS de Química Ambiental y de 1º de CFGS de Laboratorio de Análisis y Control de Calidad fueron a Burgos a visitar el Laboratorio Regional de Calidad Ambiental (LARECA) y la estación de medida de la contaminación atmosférica situada en el recinto del laboratorio. También acudieron a visitar la fábrica que Mahou-San Miguel tiene situada en la capital Burgalesa.

rica situada en el recinto del laboratorio. También acudieron a visitar la fábrica que Mahou-San Miguel tiene situada en la capital Burgalesa.

Marta Alcalde



CAMPEONES DE ESPAÑA al Mundial en FRANKFURT

Profesionales Vallisoletanos Compiten en el campeonato mundial de Peluquería en la ciudad de Frankfurt (Alemania) los días 4 y 5 de mayo. Ellos, como equipo Español, quedaron los primeros en la competición de España. Son Alejandro Parra, Alfredo San José y Rubén Arnanz, en peluquería masculina y Elena Rodríguez Sáez en peluquería femenina. Tanto

Alejandro como Elena han sido alumnos nuestros y sabemos que de alguna manera hay un poco de nosotros en estos premios y os queremos dar las gracias. Ánimo y a seguir cosechando muchos éxitos.

Francisca Cabado Murillo (Profesora de Peluquería)



Alejandro Parra Activo colaborador del IES en taller de Barbería



Elena Rodríguez Sáez



Equipo español de izquierda a derecha son: Alfredo San José, Mariano Castaño (Presidente de ANEIP), Rubén Arnanz, Jesús Mº Sebastián (Entrenador del Equipo Nacional) y Alejandro Parra

CLAUSURA DEL PROYECTO COMENIUS

“Eco responsible food and sustainable development”

La primera semana de mayo nos han visitado alumnos y profesores italianos, turcos, rumanos y polacos. Han estado en Valladolid 5 días compartiendo con las familias la cultura y la gastronomía españolas.

Han visitado Portillo, Tordesillas, Valladolid, Sepúlveda

y Segovia; han realizado una ruta de senderismo por las Hoces del río Duratón y han realizado diversas actividades en el instituto.

Como fiesta de clausura se celebró el Día de Europa.



IV SYMPOSIUM ROMANO

Organizado por el Departamento de Latín del IES Ramón y Cajal



Semana Lingüística en Burgos (ARIJA)

La semana en Burgos ha sido muy divertida porque hemos conocido a mucha gente de distintos lugares de Valladolid y hemos hecho muchos amigos. Los profesores eran muy simpáticos. Las actividades que hacíamos eran muy divertidas y se aprendía mucho inglés. Hacíamos juegos y muchos talleres. Esta experiencia ha sido muy positiva porque

hemos pasado más tiempo con nuestros compañeros y nos hemos dado cuenta de todo lo que se aprende fuera del aula. Me gustaría volver a pasar otra semana igual.

Eva González 1º ESO A



FIESTA DE GRADUACIÓN

Hola, buenas tardes a todos y gracias por venir.

Hoy es un gran día para todos nosotros, supone un cambio en nuestras vidas, el comienzo de algo nuevo.

Estos dos últimos años, y aunque no todos nos conocíamos de antes, hemos ido creando y reforzando lazos. Quizá no hemos sido siempre los más estudiosos, así que Carmen, Óscar, Agustín, María Jesús, Concha, Luis, José Ángel, Consuelo, Roberto, Paula y María, gracias por vuestra infinita paciencia.

Hay cosas que jamás olvidaremos: como la despedida del año pasado a Gerardo; las clases en el laboratorio; las bromas de clase; alguna que otra excursión, como el teatro de calle el año pasado con Aurora o salir a observar musgos con Begoña en CTM, ir a la EDAR con los chalecos a lo Back Street Boys o la conferencia sobre las células madre; hasta hoy, nuestra graduación, que será nuestro último recuerdo como clase.

Recordaremos estos años con cariño a pesar de lo mal que lo hemos pasado con cada examen, con esas dudas a última hora. Porque con el tiempo solo recordaremos lo bueno, desde nuestros recreos de reflexión hasta cada debate en las clases de historia y los infinitos esquemas desplegados.

A partir de hoy muchos y variados serán los caminos emprendidos, a lo mejor algún día se vuelven a juntar, o, a lo mejor, nuestros caminos nunca se separarán.

Yo creo que no perderemos el contacto, porque las cenas y los sábados noche han sido inolvidables, y, si hemos sido capaces de mantenernos unidos a pesar del estrés de los exámenes, de arreglar cada discusión, no vamos a permitir que nada nos separe ahora, porque encontrar amigos como vosotros ha sido maravilloso.

Y por último, decir a nuestro querido tutor Agustín, ha sido un placer tenerte como profesor y tutor, gracias por hacernos las clases de filosofía más amenas. Disfruta de tus nuevos alumnos pero no te olvides de nosotros.

Gracias a todos por estos maravillosos años.

Patricia Delgado 2º BCN

Dicen que hay momentos en la vida que siempre recordaremos, y este día, el de nuestra graduación, será seguro uno de ellos. Por un lado es el final de una época, un ciclo, en el que, a lo largo de todos estos años, vimos como compañeros desconocidos se convirtieron en grandes amigos, algunos muy importantes en nuestras vidas, y profesores que fueron pasando y que echaremos de menos como Teodosio que, aunque solo nos dio en 1 de la eso siempre le recordaremos, Mariano de religión, Antonio de Francés, y muchos otros. Por otro lado es el comienzo de un nuevo periodo en el que muchos de nosotros tomaremos caminos distintos, puede que algunos coincidamos, para tratar de llegar a ser aquellas personas que nos proponemos ser.

Algunos llevamos aquí desde primero de la eso, y otros muchos nos conocimos en bachillerato, y para qué mentir, ni todos nos llevamos tan bien, ni todos sienten el mismo apego hacia este centro, pero estoy seguro de que todos en algún momento de nuestras vidas sentiremos cierta nostalgia al recordar los años que hemos pasado aquí, a los compañeros, los momentos divertidos, y a aquellos profesores que además de profesores fueron amigos.

Todos recordaremos de este curso que termina momentos como los debates en historia, al panadero de Berlín, la risa contagiosa de Bobi, a Luis Miguel de economía que tanto nos hacía reír, las clases tan graciosas de Agustín, los chistes de Javier y muchos otros momentos. Porque con esto nos vamos de aquí, con los momentos que pasamos juntos y con la madurez adquirida con el aprendizaje.

Quiero aprovechar esta ocasión para dar las gracias a este centro en su conjunto, al que después de tantos años uno ya ve como su segunda casa, a los profesores, sobre todo a aquellos que siempre han tratado de ayudarnos en los momentos difíciles interesándose de verdad por nuestro progreso y nos han animado a seguir.

Injusto sería, para concluir, si me olvidara de hacer un reconocimiento a los seres queridos, a las familias, las aquí presentes y las ausentes, a los padres de todos mis compañeros y en concreto a los míos, y a mi hermana, a los que en ocasiones hemos hecho sufrir y ahora es el momento de darles una satisfacción, la de que vean nuestro objetivo cumplido, que al fin y al cabo es también su objetivo, sin su apoyo probablemente no estaríamos aquí.

Gracias y buenas tardes

Lucian Soare 2º BHS



UN NUEVO COMIENZO

Desconcierto, nervios, angustia...

Sus padres estaban esperando fuera, con el corazón encogido por la preocupación; y de repente, todo se paró. Las máquinas, su cerebro, su corazón... todo, menos la angustia que invadía a sus padres y familiares; todo, menos la esperanza de sacar adelante a aquel pequeño. Sólo eran ocho años, la vida no puede acabar ahí, no debe. En esos minutos, pocos, pero que parecieron horas, no todo abandonaba la vida del niño porque sin querer todos estábamos enganchados a él, empujándole para que volviera y lo consiguió, aunque lo difícil no había llegado.

Y después, la fuerza incansable de unos padres minuto a minuto, nada más salir del quirófano. Sí, más luces se encendieron para ayudarle; terapistas, profesores, primos, tíos y su hermano, que le arrancó una sonrisa al pequeño cuando se recontraron después de la operación.

Al principio le costaba mantenerse en pie, no hablaba, únicamente miraba a todo como si lo descubriera por primera vez. La recuperación era lenta pero las esperanzas muchas.

Un día, ya en casa, su hermano jugando con él le dio un micrófono, se le acercó e inesperadamente dijo: "¡Hola!". Era un primer paso ¡un gran paso!. Desde ese momento han sido muchos pequeños logros y metas por alcanzar, que aun siendo meros obstáculos en el camino, ha sabido superar con la mejor de las sonrisas.

Cuando volvió al cole sus amigos le notaban distinto, pero la profesora les explicó: "A vuestro compañero le han operado, y ahora entre todos tenemos que darle nuestro apoyo". Así que en los recreos se turnaban para estar con él y bajaban corriendo a buscarle diciendo contentos: "¡Hoy me toca a mí jugar con él!".

El camino es duro, costoso pero él vuelve a jugar, a estudiar...y brilla con una luz más fuerte, si cabe, que la que se apagó aquel frío día de enero.

Risas, esperanza, vida...

M^a Concepción Barrado (madre)

1^{er} Premio Relato. Modalidad C

YO

Abro los ojos.

El tiempo se ha detenido.

Yo no soy yo.

Es curioso que a pesar de que todo esté paralizado, yo pueda observarlo. Así, tan quieto, sin el frenesí de gente yendo y viniendo, me parece un mundo extraño. Me siento fuera de lugar. Quiero vagar por las calles, descubrir si hay alguien más como yo.

Me muevo despacio, no quiero desentonar en este entorno tan inmóvil.

Mire donde mire solo puedo ver gente sumergida en su mundo, paralizado, sí, pero su mundo. Empresarios, estudiantes, conductores... todos sumergidos en un mundo de estrés. Yo misma he

vivido ese mundo, ese es mi mundo. Salir significa mirar el móvil en compañía y hablar a quien tienes en frente por mensajes, donde la calle es un mundo de ruido, claxon y conductores chillándose mutuamente por algo que no tiene importancia. Un mundo de prisas, un mundo sin tiempo.

Paso al lado de un parque, y lo que veo es diferente a lo imaginado. Niños... aunque no como esperaba. Veo a dos que debían estar jugando al fútbol con el móvil, ¿dónde quedó el jugar con el balón? Veo dos niñas de unos doce años que se han quedado mirando coquetas a un niño, ¿no deberían jugar a la comba?

Supongo que si no te paras a observar el mundo con tranquilidad, no te das cuenta de cómo ha evolucionado todo, que estamos en un mundo raro, en el que el tiempo libre lo gastas

con el ordenador y no en familia, y en el que la gente se ha vuelto antisocial, pero tiene quince mil amigos por las redes sociales.

Extraño, sí, pero ese mundo es el que queremos, el que quiero. Empiezo a no estar cómoda en este estado de quietud.

Cierro los ojos, suspiro, los abro y me pongo a correr porque casi pierdo el autobús. He ahí mi vuelta al mundo real, no puedo perderme dema-

siado en mis divagaciones, o el mundo, que no se preocupa por ti, te deja atrás, pues no hay tiempo para pensar más que en lo que debes hacer.

Patricia Delgado 2º BCN

2º Premio Relato- Modalidad C

LAS PALABRAS ENMUDECIERON

Ya no había más que hablar,
 las palabras enmudecieron.
 Silencio en la habitación,
 ¡ Todo quedó quieto!
 Latidos del corazón
 envueltos por el miedo.
 Miedo de no hablar,
 miedo a decir de nuevo.
 Y en esa quietud,
 se acabó lo nuestro.
 Yo te quise oír,
 pero tus labios no obedecieron.
 Dejé que te marcharas,
 envuelto en silencios.
 Ya no había más que hablar,
 ¡ las palabras enmudecieron!

Soraya López (madre)

1^{er} Premio Poesía- Modalidad C



20 AÑOS DE LA ESTÉTICA

Hola, mi nombre es Isabel y actualmente soy una alumna del ciclo superior de Estética y Bienestar. Hablando con mi amiga Marta, que trabaja como esteticista profesional y es una antigua alumna de estética en este instituto, me sorprendió los cambios que ha habido en los estudios de Formación Profesional en 20 años. Cuando me propusieron escribir este artículo se me ocurrió que podría ser buena idea contaros estas diferencias.

Marta me contó que siempre quiso ser esteticista desde que cursaba la E.G.B. Con 14 años, propuso a sus padres la idea de estudiar este ciclo pero ellos le aconsejaron terminar C.O.U. y decidirlo posteriormente. En ese tiempo, afianzó sus ideas y se matriculó en este instituto. Todas las alumnas eran más o menos de la misma edad y entre las asignaturas que estudiaban estaban Lenguaje, Matemáticas, inglés y las específicas del ciclo como anatomía y cosmética.

A Marta la encantaba lo que hacía y terminó el curso con muy buenas notas y con muchísimas ganas de trabajar. Al finalizar sus prácticas, estuvo trabajando en diferentes centros y en el 2010 cuando ya contaba con una gran experiencia se estableció como autónoma en su gabinete "MARTA RUEDA" situado en la calle Menéndez Pelayo, en Valladolid. Aunque en los primeros días tenía muchos miedos, pues quería realizar su trabajo a la perfección, ahora está muy contenta y muy orgullosa de este logro y más actualmente, dada la situación laboral...

Mi experiencia es muy diferente, yo soy una chica de 32 años y ahora estoy realizando el primer curso del grado superior de Estética y Bienestar. Con 18 años dejé mis estudios y comencé a trabajar sin terminar, si quiera, el Bachillerato. Con 25 años me matriculé en la UNED para obtener el título de Acceso a la Universidad para Mayores de 25 años, lo cual no me resultó nada fácil, pero me ha servido para poderme matricular este año. Al verme en la lista de aceptados, me puse muy nerviosa y me entraron dudas debido a mi edad porque pensaba que todas las chicas serían mucho más jóvenes y mi sorpresa fue que mi clase está compuesta por chicas de todas las edades, lo que creo que es muy enriquecedor ya que las más jóvenes nos transmiten alegría y ganas de comerse el mundo y las mayores transmitimos, o eso creo, experiencia y madurez.



En este año, además estrenamos el nuevo ciclo de Estética y Bienestar que a diferencia de lo que estudió mi amiga, dura menos tiempo y el contenido de los módulos es específico de la profesión. El primer curso cuenta con módulos como masaje, micropigmentación, cosmetología, dermoestética, procesos fisiológicos, aparatología, formación y orientación laboral y el segundo se compone de dos partes una teórico-práctica que se realiza en este centro y otra práctica, de 3 meses de duración, que se realiza en los centros de trabajo de estética fuera del instituto.

A mí, al igual que a mis compañeras, nos está resultando duro debido a la dificultad del contenido de los módulos y a la exigencia de los profesores ya que nos preparan para trabajar en un futuro con personas. Al hablar con Marta y comparar las asignaturas de antes con los módulos de ahora, quedó sorprendida gratamente al conocer el contenido de formación y orientación laboral pues con su experiencia laboral, ve de gran utilidad esta materia y dice "ojala alguien me hubiese enseñado a mí los diferentes tipos de contratos que existen, las horas extraordinarias máximas que se pueden realizar de forma legal, la indemnización que te corresponde tras un despido improcedente, todo lo referente a la Seguridad Social, ... yo tuve que aprender todo eso a base de palos".

Tras contaros mi experiencia, deciros que ahora todos los días cojo mi mochila y voy a clase contentísima, he aprendido en estos meses que nunca es tarde para estudiar algo que te gusta. La vida me ha dado esta oportunidad y la voy a aprovechar.

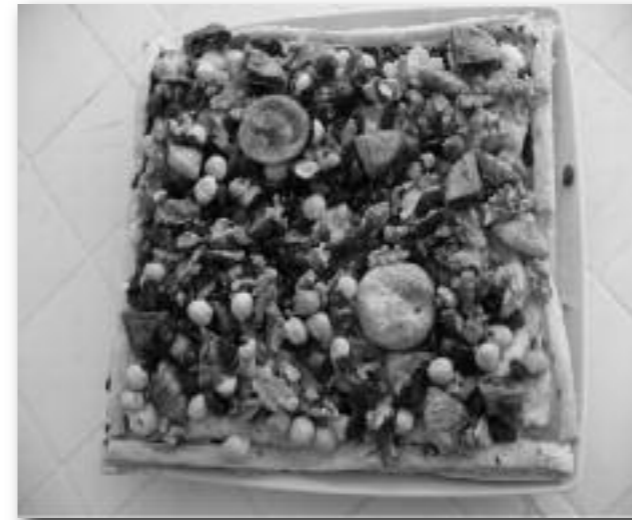
Isabel Vázquez Tabera

POSTRES DE MÚSICO

Los postres de música son un plato típico de Cataluña. Se trata de un postre de frutos secos y fruta seca, que se sirve acompañado de un vino dulce. Se le llama postres de música porque se dice que los músicos, durante sus actuaciones, se

cogían un puñado de frutos secos y los iban comiendo entre pausas.

Pueden prepararse de distintas formas, o simplemente, servir frutos secos en un plato.



Alumnado de Música de 4.º B

RECETAS ROMANAS

Natillas

Poner leche en un recipiente y mezclar con miel. Calentar a fuego suave y retirar añadiendo las yemas de huevo batidas con canela.

Mezclar bien y pasar con colador para obtener una mezcla suave. Poner en moldes individuales y meter en el horno al baño maría durante una hora a fuego suave. Servir espolvoreado con pimienta.

Dátiles rellenos (Aliter Dulcía)

Ingredientes:

Dátiles. Nueces, piñones. Fruta variada y al gusto (pera, melocotón, melón, sandía, manzana, etc.). Un poquito de zumo también al gusto. Canela. Miel.

Preparación

Se deshuesan los dátiles. Se trituran los frutos secos y la fruta, añadiendo un poco de zumo y canela. Se preparan en un plato, decorándolo con miel.

Patata en ensalada

Ingredientes:

1,5 kilo de patatas, 3 cebolletas, 4 huevos duros, Cebollino, Estragón fresco, 200 ml. de mayonesa, 200 ml. de crema agria, 1 pizca de mostaza a la antigua.

Preparación:

Pelamos y lavamos los tubérculos para las patatas en ensalada. Sería conveniente que nos hiciésemos con una variedad apropiada para ensaladilla, así obtendríamos mejor sabor y textura para el plato.

Cortamos las patatas en cubitos y las cocemos, hasta que estén en su punto. Las escurrimos y las dejamos enfriar.

Ponemos las patatas cocidas en una ensaladera y le añadimos las cebolletas picaditas, los huevos muy picados o rallados (según gustos), una cucharada de estragón fresco picado (más si nos apetece), el cebollino también picadito, la mostaza a la antigua (cantidad según gusto), la mayonesa y la crema agria.

Removemos los ingredientes de las patatas en ensalada, hasta que quede todo bien integrado. Mezclar con cuidado para no estropear la patata.

Filete de merluza a la romana;

Lo primero que vamos a hacer para preparar el filete de merluza a la romana es quitar tanto la piel como las espinas de los filetes de merluza.

Colocamos las dos patatas en una olla y las cubrimos con agua. Ponemos a hervir hasta que la patata esté blanda. Cuando la patata esté blanda la pelamos y la machacamos. Añadimos la leche, el aceite de oliva y salpimentamos al gusto. Reservamos a fuego muy lento mientras preparamos el pescado.

Agregamos una pizca de sal a la harina. Batimos los huevos y agregamos el diente de ajo machacado y el perejil picado.

Pasamos los filetes de merluza por la harina y luego por el huevo para freír por último en abundante aceite caliente.

Cuando el filete de merluza a la romana esté dorado, lo retiramos y lo colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

En cada plato colocamos la mitad del puré y un par de filetes de merluza, añadiendo una ramita de perejil para decorar.

Los ingredientes para el rebozado son; 4 filetes de merluza. 2 huevos, harina para rebozar, sal, 1 diente de ajo y 1 ramita de perejil.

Los ingredientes para el puré de guarnición son; 2 patatas, 2 cucharaditas de leche, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.

Galletas saladas con queso:

Sobre unas tostadas de cereales poner queso fresco o queso cremoso con nueces picadas. Aderar con un poco de aceite

Aperitivo Marcial:

Cortar en finas capas una lechuga, ponerla como fondo de fuente, colocar sobre dicho fondo unas anchoas en aceite. Picar dos huevos duros y servir con pimienta, aceite, aceitunas negras y alcaparras.

Mercedes Vallinoto

Entrevista a una alumna de Caracterización

¿Por qué elegiste estudiar caracterización?

Es un ciclo formativo en el cual practico maquillaje y peluquería que siempre me han gustado. Además el tema de trabajar detrás de las cámaras me entusiasma bastante.

¿Qué asignatura de la E.S.O te gustaba más y por qué?

Latín. Fue un descubrimiento para mí, me sorprendió para bien.

¿Qué deseas adquirir durante los próximos dos cursos en el instituto?

Aprender más sobre la caracterización y seguir adelante para poder trabajar en ello.

¿Qué crees que se espera de ti en tu futuro trabajo? ¿Cómo lo vas a conseguir?

Espero trabajar fuera de España, bueno deseo y espero conseguirlo estudiando y trabajando mucho.

¿Dónde te ves dentro de 5 años? ¿Y de 10?

Me veo en algún trabajo relacionado con la caracterización.



1ª THE BILINGUAL CLASS

THE BILINGUAL CLASS IS THE BEST.

The bilingual class is fantastic. We have learned a lot. It is great but we also have to study hard.

We will soon make a week trip to an English Camp in Burgos.

On Monday and Tuesday we have got an extra lesson from two to three. We learn a lot of vocabulary and verbs and the American teacher, Catherine Smith, helps us to pronounce correctly.

We enjoy the bilingual class and it isn't very difficult. The bilingual subjects are Physical Education and Science.

Some days during our Science lesson we go to the laboratory and there we see animals, plants and other living things.

In Physical Education we learn muscles, joints, bones and other things. I'm very happy to belong to this class.

Sonia y Patricia Rodriguez Tomé. 1º ESO A



del mundo – el porcentaje de cánceres causados por el VPH-16 y el VPH-18 no es del 70%, sino sólo del 56% (el VPH-16 causa el 51% de los casos y el VPH-18 el 5%; en España hay como mínimo 8 tipos más de VPH que causan cáncer) .

La citología vaginal (test de Papanicolau) realizada cada 2-3 años es capaz de detectar en una fase temprana el cáncer de cuello de útero causado por todos los tipos de VPH de manera que se pueda eliminar con una intervención de láser antes de que dé ningún problema; el test de Papanicolau es sin duda la mejor medida preventiva para el cáncer de cuello de útero .

La mortalidad de cáncer de cuello de útero en España es de 3,2 casos por cada 100.000 mujeres; 712 mujeres mueren cada año en España debido a este cáncer; la mayoría de estas muertes se podrían prevenir si estas mujeres se hicieran el test de Papanicolau (en la mayoría de países que hacen el test, la mortalidad es la mitad que en España)

En cambio, dado que las vacunas disponibles no tienen proteínas de todos los VPH que causan cáncer sino sólo de los tipos 16/18, la máxima eficacia preventiva de estas vacunas en España es del 56%; en la práctica, no sólo no han demostrado su eficacia, sino que, como veremos a continuación, han demostrado que pueden causar la muerte o la invalidez permanente en pre-adolescentes sanas.

2. DATOS DE EFICACIA Y DE SEGURIDAD DE LAS VACUNAS VPH

El VPH consta de una doble cadena de ADN circular protegida por una cápside que tiene 2 proteínas: la L1 y la L2; para fabricar las vacunas se

aísla el fragmento del ADN del VPH que codifica la proteína L1 y se introduce en el genoma de la levadura; cuando la levadura se replica, se replica también la proteína L1 del VPH; las proteínas L1 así obtenidas se combinan entre ellas para formar unidades más grandes que se denominan VLP-L1 (en inglés: 'virus-like particles L1', es decir, no son virus de verdad sino 'partículas parecidas al virus' que contienen la proteína L1); estas partículas VLP-L1 se adsorben en un preparado de sales de aluminio que se denomina 'adyuvante' y que está destinado a excitar de forma artificial el sistema inmunitario para que el cuerpo fabrique más anticuerpos contra la proteína L1 y para que éstos sean más potentes y duren más tiempo.

Actualmente hay dos vacunas VPH disponibles: la *Gardasil* (2006) y la *Cervarix* (2009); la *Gardasil* es cuadrivalente (tiene proteína L1 de 4 tipos virales diferentes: 6/11/16/18); la *Cervarix* es bivalente (tiene proteína L1 de 2 tipos virales: 16/18).

Dado que el cáncer de cuello de útero tarda de 20 a 40 años a desarrollarse, a día de hoy no se puede saber si las vacunas del VPH son capaces de prevenir el cáncer de cuello de útero; para saberlo, habrá que esperarse hasta los años 2026-2046.

Mientras nos esperamos, usamos lo que se denomina un 'marcador indirecto': en lugar de medir los casos de cáncer, medimos los casos de 'displasia' (quiere decir los casos en que la infección del VPH ha provocado que las células del cuello de útero tengan una forma anormal); las vacunas del VPH han demostrado hasta ahora una eficacia por debajo del 41% para prevenir la displasia moderada o grave (CIN 2/3+); en los casos con infección previa por VPH-16/18, la vacuna puede aumentar los casos de displasia e incluso de cáncer de cuello de útero.

En cuanto a la seguridad, según el registro VAERS de los EEUU, las vacunas del VPH son responsables del 60% de los efectos secundarios serios causados por el conjunto de todas las vacunas: esto incluye el 64% de las muertes y el 82% de la invalidez permanente; en números absolutos esto son 37 muertes y 464 invalideces permanentes en chicas previamente sanas que tienen de 16 a 29 años.

Los investigadores Tomljenovic y Shaw demostraron la presencia de las partículas VLP-16L1 de la vacuna *Gardasil* en el cerebro de dos chicas de 14 y de 19 años que estaban previamente sanas y que han muerto después de que se les administrara la vacuna; la causa de la muerte parece ser una *vasculitis*

UNA REFLEXIÓN Y UNA PROPUESTA EN RELACIÓN A LA VACUNA DEL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH) Mayo de 2014

Por Mariano García Lorenzo,
Profesor del IES Ramón y Cajal y Especialista en Salud Sexual.

Lo digo a bocajarro: el bien que han hecho y están haciendo las vacunas a la mejora y bienestar de la calidad de la vida humana es inconmensurable. Por tanto, vaya por delante mi absoluto convencimiento de que las vacunas son una conquista social y médica; que han evitado la muerte prematura de muchos seres humanos.

Este artículo no pretende alarmar a nadie. Pero sí, informar sobre cuáles son los riesgos reales de esta vacuna. De tal forma que las madres-padres que son los que tienen que tomar la decisión de si vacunan o no a sus hijas lo hagan sabiendo cuál es la información correcta. Y, así, actuar con conocimiento de causa.

En el mes de octubre de 2012 aparecieron unos estudios que por fin demostraron la relación causal entre la muerte de unas adolescentes sanas que se habían vacunado y la vacuna del papiloma humano.

Esta información la distribuyo en cuatro apartados. El primero serán datos epidemiológicos para situar este virus dentro del conjunto de virus que infectan a los humanos. La segunda parte serán datos científicos de la seguridad y eficacia de la vacuna. En el tercer

apartado, pasaré a describir algunas irregularidades que conviene saber y que convendría fueran explicadas en profundidad. En el cuarto, hago una reflexión personal sobre toda esta información. Y en el último apartado una propuesta.

1. DATOS EPIDEMIOLÓGICOS

De VPH existen más de 100 tipos que se encuentran habitualmente en la piel y las mucosas y que no sólo se transmiten por vía sexual: el contacto habitual entre padres e hijos, por ejemplo, puede transmitir el virus; no haber tenido relaciones sexuales no es ninguna garantía que no se esté infectado con este virus.

Hay unos 12 tipos de este virus que se denominan de *alto riesgo* porque pueden ser causa de un cáncer, pero incluso cuando se tiene una infección con uno de estos tipos, lo habitual es que no se produzca un cáncer; el cáncer de cuello de útero se produce en mucho menos del 1% de los casos de infección.

Los tipos del virus que causan cáncer con más frecuencia son el VPH-16 y el VPH-18; en España – a diferencia de lo que ocurre en la mayoría de países

cerebral autoimmune causada por el adyuvante de aluminio de la vacuna; este adyuvante excita el sistema inmunitario de forma tan potente que éste fabrica anticuerpos contra la proteína L1 del VPH-16 en una cantidad 10 veces superior a lo que es normal; estos anticuerpos hiper-activados por el aluminio parecen ser la causa de la vasculitis autoinmune que ha matado a estas jóvenes-adolescentes.

3. IRREGULARIDADES QUE DEBEN SER EXPLICADAS

Los adyuvantes de aluminio hace más de 90 años que se usan en las vacunas, pero existe una irregularidad gravísima en los estudios realizados hasta ahora sobre su seguridad que hace que estos adyuvantes puedan tener efectos neurotóxicos e inmunogénicos; incluso mortales sin que nos hayamos dado cuenta. La irregularidad es que en los estudios de seguridad de las vacunas que contienen adyuvantes de aluminio se han usado de forma sistemática grupos-control a los cuales en lugar de inyectarles una sustancia inerte como correspondería se les inyectaba un pseudo-placebo que contenía las mismas sales de aluminio que la vacuna; así, los problemas neurológicos, los problemas de autoinmunidad y las muertes eran los mismos en el grupo que se vacunaba que en el grupo control, pero esto no era porque la vacuna no tuviera efectos secundarios sino porque a ambos grupos se les estaba inyectando aluminio.



Otra irregularidad que hay que explicar es que las autoridades sanitarias hablan de la vacuna del papiloma como si sus efectos duraran de por vida, cuando se ha demostrado que más de un tercio de las pre-adolescentes vacunadas con *Gardasil* pierden los anticuerpos para el VPH-18 al cabo de 5 años.

Una tercera irregularidad: en los estudios de eficacia sólo se ha publicado el valor del intervalo de

confianza, pero no el valor de la 'p' (una medida estadística sin la cual los resultados del estudio no se pueden interpretar).

Una cuarta irregularidad: la frecuencia de los efectos secundarios se ha medido a menudo como porcentaje del total de vacunas distribuidas en lugar de medirse como porcentaje del total de vacunas administradas; esto da porcentajes de efectos secundarios falsamente bajos porque el total de vacunas distribuidas siempre es mucho más elevado que el total de vacunas administradas.

Una quinta irregularidad que puede tener consecuencias legales para las autoridades sanitarias españolas es que a las madres-padres se les ha dicho que la prevención esperada es del 70% de los cánceres cuando en España la máxima posible es del 56%. Se les ha dicho que la vacuna ha demostrado su eficacia en la prevención del cáncer del cuello de útero cuando no es verdad, y se les ha dicho que la vacuna es segura cuando hay muertes de invalidez permanente documentadas.

La sexta irregularidad es la manera como el personal médico trata en general a las pre-adolescentes que tienen efectos secundarios graves y a sus familias: ignorando los miles de casos de todo el mundo que describen síntomas de tipo neurológico asociados a la vacuna, a muchas de estas pre-adolescentes se les dice que sus síntomas tienen un origen psicológico y se responsabiliza a ellas o a sus madres-padres del drama que están viviendo.

La séptima y última irregularidad es que una vacuna como ésta que no tiene demostrada su eficacia y que tiene efectos secundarios tan graves, haya sido incluida en el calendario de vacunaciones infantiles de más de 100 países y que en muchos de estos países – incluido el nuestro – se administre en las escuelas, de forma que son los maestros y no los médicos los que informan de la vacuna a las madres-padres y les piden su consentimiento informado. Es verdad que en la propaganda administrativa se dice que es una vacuna voluntaria, pero el hecho es que a la mayoría de las preadolescentes y jóvenes se las ha vacunado. Sanidad en Castilla y León ha llevado a cabo cuatro campañas de vacunación frente al VPH, a saber: (2008 (97.57%), 2009 (94.97%), 2010 (95.55%) y 2011 (97.15%). En todas las campañas las madres y padres hemos ejercido de padres-madres responsables y hemos acudido en masa a vacunar a nuestras hijas. Se nos dice en el folleto informativo que dicha vacuna tiene a un protección del 70%.



4. UNA REFLEXIÓN

El día 8 de septiembre de 2012 murió en Asturias una pre-adolescente de 13 años tras recibir la segunda dosis de la vacuna. El riesgo de morir debido a la vacuna del papiloma es menor que el riesgo de morir debido al cáncer de cuello de útero, pero hay una diferencia esencial: las que mueren o se quedan inválidas de por vida debido a la vacuna son chicas jóvenes y sanas que mueren por culpa de una intervención de salud pública recomendada por las autoridades sanitarias; las que mueren por el cáncer de cuello de útero son mujeres mayores que si tuvieran acceso al test de Papanicolau seguramente no morirían. No tiene ningún sentido exponer a una invalidez permanente o a la muerte a una pre-adolescente sana para prevenir un cáncer que se puede prevenir con una intervención inocua (el test de Papanicolau seguido de la ablación con láser).

Hay que recordar que en 2007 la misma compañía farmacéutica que fabrica la vacuna *Gardasil* (Merck), fue condenada por un tribunal penal de los EEUU por el hecho de haber escondido información de vital importancia en relación a la seguridad de su medicamento anti-inflamatorio *Vioxx*; este medicamento causó infarto de miocardio o embolia cerebral a más de 30.000 personas antes de que finalmente fuera retirado del mercado (se aprobó en 1999 y se retiró en 2004); la compañía Merck recibió una sanción multimillonaria por este delito, pero el coste de la multa – a pesar de ser multimillonaria – fue inferior a los beneficios que Merck había conseguido con la venta de *Vioxx*; ninguno de los responsables de este delito que costó la vida a más de 3.000 personas, fue a prisión.

5. UNA PROPUESTA

Huelga decir, que cada madre-padre haga lo que quiera.

Mi propuesta es clara:

Que se retire inmediatamente la vacuna del papiloma del calendario de vacunaciones infantiles en nuestro país y se pidan responsabilidades a las autoridades sanitarias, a las compañías farmacéuticas y a los médicos que corresponda. Como ejemplo, el pasado mes de abril los ministros de salud de Japón y de Francia han dejado de recomendar esta vacuna.

Mientras no pase esto, que el personal sanitario encargado de administrar la vacuna informe correctamente a las madres-padres de la incertidumbre y los peligros de esta vacuna; mi propuesta es que ningún padre ni madre dé su consentimiento para que su hija sea vacunada del papiloma; si la pre-adolescente ya ha recibido la primera dosis, que no le pongan la segunda; si ya ha recibido la segunda, que no le pongan la tercera

En caso de que la preadolescente ya haya sido vacunada: que las madres-padres sepan que los efectos secundarios de tipo autoinmunitario se pueden presentar muchos meses después de la administración de la última dosis y que reaccionen enseguida ante síntomas neurológicos porque hay tratamiento y la pre-adolescente se puede salvar.

En caso de que haya madres-padres que a pesar de todo quieran poner esta vacuna a sus hijas: que sobre todo se aseguren antes de que las vacunen que las pre-adolescentes no están infectadas con el VPH-16/18; en caso de que lo estén, la vacuna puede hacer que el riesgo de cáncer de cuello de útero aumente (recuerdo que el hecho que una pre-adolescente esté infectada con el VPH no implica que haya sido sexualmente activa, puesto que el virus se puede contagiar de otras maneras).

Y corto aquí.

Saludos mil y feliz verano.

gLorenzoma.

Para saber más.

Ver la pág. web de la Asociación de las Afectadas por la Vacuna del Papiloma: <http://www.aavp.es>

<http://www.saludcastillayleon.es/es>

kitty's Interview

Hello kitty

Where are you from?

I'm from Texas. It's called The Lone Star State.

Where were you born?

In Pasadena

How old are you?

I'm 26.



Why did you come to Valladolid?

Because I wanted to live in another country and my boyfriend is Spanish.

Have you got friends here, in Valladolid?

Yes, I've got many friends: American friends, Colombian friends, Spanish friends....

Do you like people from Valladolid?

Yes, I do but I think you have to get to know them first. They are very kind people.

Do you like Spanish food? And what is your favourite?

Yes, I like it a lot. My favourite food is torreznos and morcilla

Which cities have you visited in Spain?

I have visited Madrid, Bilbao, Barcelona....

How long are you going to stay here?

Unfortunately I have to go back in June.

•Do you expect to come back one day?

Next summer I will be back to celebrate my wedding with my fiancé's family

Have you ever travelled to other countries in Europe?

Yes, I've visited many countries Germany, Portugal...

Which states have you travelled to in USA?

At least 30, Arizona, Washington, Florida...

Have you ever been to Las Vegas?

No, I have never been to Las Vegas, but I would like to go. Maybe I'll get married there.

What are your country's costumes?

We lead a fast life and everything is big in Texas.

Which is the most famous film produced in Texas?

One movie called "w"

Do you like American football?

Yes, I love American football. My favourite team is Dallas cowboys.

Which are the things that you miss when you are away from home:

My family, my friends and the food.

Who's your favourite singer?

Beyoncé

Which are your favourite songs?

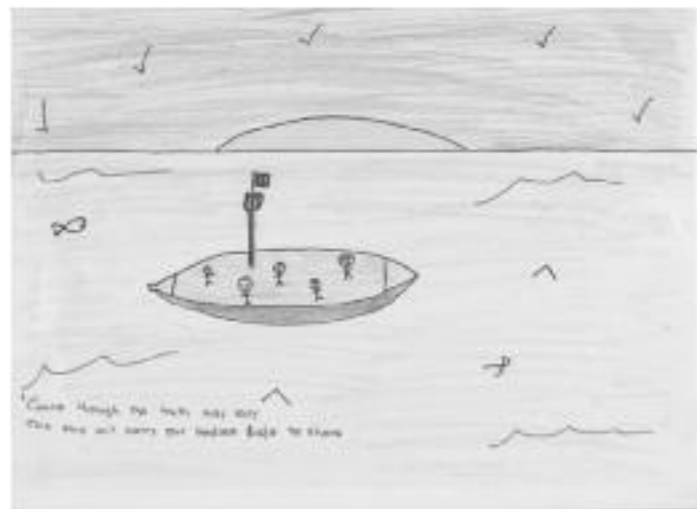
Now, my favourite song is HAPPY by Pharrell Williams

Thank you very much Kitty and we hope you'll come some day in the future to visit us.

CELIA JORGE 3ª

TAMARA SAMANIEGO 3ª

IRENE LOSADA 3ª



CONVENCER PARA VENCER

A la hora de preparar unas oposiciones, lo más importante es la actitud con la que uno lo afronta estando convencido de lo que tiene que hacer. Antes de explicar cuál esa actitud que hay que adoptar, conviene aclarar dos puntos:

- La mayoría de los opositores tienen en contra, el poco tiempo para prepararlo, ya sea porque trabajan y la falta de esperanza de conseguirlo ya que, en general, hay mucha competencia y muy poca información y orientación, sobre todo en determinadas especialidades. Esto no debería ser un impedimento si uno sabe organizarse y busca la ayuda correcta.

- Antes de empezar a preparar unas oposiciones hay que tener claro el objetivo a conseguir. En el caso de haber pocas plazas que suele ser lo más frecuente, el opositor no debería marcarse el objetivo de ganar una plaza, sino de obtener la mejor nota posible. De esta forma, conseguirá experiencia, un buen puesto en la lista de interinos y perderá el miedo escénico.

Una vez aclarado esto, debemos explicar la actitud con la que hay enfrentarse a unas oposiciones. Unas oposiciones son lo mismo que una carrera de fondo. Algo similar a lo que ocurrió en la increíble odisea que vivió el expedicionario británico Ernest Shackleton.

Este hombre tenía la meta de ser el primero en atravesar la Antártida de lado a lado. Con este propósito partió en 1914 en un barco que bautizó Endurance pues el lema de su familia era "By endurance, we conquer". En castellano podríamos decir: Con coraje y con esfuerzo, venceremos.

La diferencia sutil pero importante es que el término endurance en inglés tiene connotaciones que en español asociamos a dos palabras: resistencia y determinación.



By Endurance, we conquer

¿Por qué hago referencia a esta aventura? Porque gracias al coraje de Ernest Shackleton toda su tripulación se salvó tras pasar 10 meses atrapados en el hielo. Y esta actitud es la que hay que tener:

- "Determinación" a la hora de decidir presentarse pues ya solo el papeleo que implica la solicitud, echaría para atrás a cualquiera.

- "Resistencia" a lo largo de todo el proceso de preparación. Al principio uno tiene muchos ánimos pero, a medida que pasa el tiempo, las fuerzas van decayendo y los obstáculos parecen ser semejantes a los glaciares que Shackleton encontró en su camino.

Por todo esto yo recomiendo tomárselo con mucha calma y no obsesionarse. Es decir, si apruebo, bien, si saco, la plaza genial pero el hecho de llegar hasta ahí no puede suponer que vaya la vida en ello. Seguramente mucha gente piense "claro, qué fácil es decirlo cuando ya se ha aprobado" pero os puedo asegurar que es una de las claves del éxito pues, de lo contrario, con el stress y la ansiedad lo único que se consigue es sufrir y perder el tiempo.



Otro aspecto importante es que uno esté convencido de lo que hace para poder vencer. La palabra "convencer" viene del verbo *vincere* que significa vencer. ¿Qué quiero decir con esto? El opositor no sólo tiene que demostrar que sabe los contenidos del temario sino que además debe estar convencido de lo que dice para poder convencer al tribunal de que es la persona adecuada para ser un profesional de la docencia.

Y la clave de todo esto la encontramos en la capacidad de transmitir del opositor. Muchas personas creen estar bien preparados porque se saben prácticamente

todos los temas y no se dan cuenta que, tanto en la parte escrita como en la oral, es fundamental saber transmitir esos conocimientos y no soltarlos como un papagayo porque se supone que, en el futuro tu alumnado tiene que entender lo que le estás contando.

Entonces, a partir de ahora, todo lo que escribas y todo lo que expongas, hazlo con ayuda de las tres C: Claridad, Coherencia y Contundencia.

C-C-C

Para terminar, es fundamental mentalizarse de que el proceso va a ser largo y tedioso por lo que habrá que prepararse tanto física como mentalmente.

Esto implica organizarse bien para que nos de tiempo a estudiar, comer (dieta sana y equilibrada), dormir (mínimo 7 horas), hacer media hora de ejercicio y, algo esencial, dedicar un tiempo a hacer algo que realmente nos guste, ósea a relajarnos.

Pensad que el día tiene 24 horas, una opción podría ser 7 para dormir, 10 para trabajar y hacer las cosas de casa, 2 para comer, 1 para hacer ejercicio y relajarnos y 4 para estudiar. ¡No más! El cerebro también se agota. A partir de ese tiempo, no asimila nada.



Esto es un pequeño resumen de mi modo de enfrentar las oposiciones. Supongo que haya gente que opine que no tiene sentido pero si esto le sirve a alguien, con eso me conformaré.

¡Ánimo y a por ello!

Rebeca Rodríguez Briso-Montiano

LIGA INTERNA DE FÚTBOL CURSO 2013-2014

El 22 de octubre dio comienzo la "Liga Interna de Fútbol", que se desarrolla durante los recreos. En este curso hay un total de 11 equipos participantes (compuestos por alumnos desde 1º de ESO a 2º de Bachillerato). Como en años anteriores el Departamento de Educación Física organiza esta actividad, estableciendo el calendario de los equipos que se enfrentan en cada jornada, así como los equipos a los que les corresponde el arbitraje. En esta edición la acogida sigue siendo muy buena por parte de los alumnos, dado el alto porcentaje de participación en la actividad.

La primera ronda finalizó el 14 de febrero. A principios de junio finaliza la segunda ronda, dando paso a la fase final. Así pues, esta actividad se desarrolla a lo largo de todo el curso.

Al término de esta revista aún no se conocen los resultados finales.

CÉLULAS MADRE

El día catorce de marzo, los alumnos de biología de segundo de bachiller fuimos a una jornada de células madre. Una vez estuvimos en la universidad, y tras reunirnos todos, asistimos a varias charlas donde nos hablaron sobre lo que son las células madre y sus utilidades. Nos contaron, por ejemplo, que se usaban para problemas en el ojo, que las lentes podían dañar el limbo (zona donde se encuentran las células madres de la retina) y cómo se aplicaban algunas de las terapias. También nos hablaron sobre

los equipos de investigación, e hicimos una videoconferencia con otras universidades de España que celebraban estas jornadas. Tras las charlas, y una sesión de preguntas, nos dieron un aperitivo y jugamos por equipos a juntar las imágenes con su correspondiente definición. Y tras una entretenida mañana nos fuimos a casa.





IES RAMÓN Y CAJAL
PASEO JUAN CARLOS I Nº 22 47013-VALLADOLID

<http://iesramonycajal.centros.educa.jcyl.es>