NUEVO TRÁPALAS

REVISTA DEL CENTRO

RÍO GÁLLEGO

Curso 2020 - 2021

Colaboradores

Equipo directivo

AMPA

Departamento de Sanidad

PIEE Río Gállego

Salud Ambiental

Departamento de Orientación

Departamento de Educación física

Departamento de Electricidad y Electrónica

Departamento de Lengua y Literatura

Departamento de Inglés

Editoras

María Pilar Founaud

Gema Antón

Andrea Lasierra

Depósito Legal: Z-2467-08

ISSN: 1888-8135

Junio de 2021

Índice

01 MENSAJE DEL DIRECTOR

07 CARTA DEL AMPA

08 DEPARTAMENTO DE SANIDAD

10 PIEE RÍO GÁLLEGO

11 SALUD AMBIENTAL

24 DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

27 DEPARTAMENTO DE EDUACIÓN FÍSICA

30 DEPARTAMENTO DE ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA

32 DEPARTAMENTO DE LENGUA Y LITERATURA

37 DEPARTAMENTO DE INGLÉS

Mensaje del director Editorial

Tras el tremendo curso que vivimos en el 19-20, con todas las circunstancias que todos conocemos, llegamos al comienzo del curso actual.

Empezamos con muchas dudas, con la elaboración de un Plan de Contingencia para hacer frente a la Covid-19, cuya revisión permanente nos ha mantenido ocupados todo el curso. En él se recoge el conjunto de medidas preventivas e higiénico-sanitarias que hemos debido adoptar para evitar contagios en la medida de lo posible. También hemos hecho un seguimiento exhaustivo de los casos confirmados y los sospechosos que se han dado en nuestro centro. No ha habido acumulación de casos en ningún grupo, por lo que no podemos acreditar que haya habido ningún brote. Tal vez haya funcionado el plan de contingencia....

Hemos pasado frío pues la ventilación, que se ha revelado como un factor preventivo clave, ha sido dura en los meses fríos durante los que hemos tenido que venir con montones de ropa de abrigo con la incomodidad que eso supone para desarrollar cualquier trabajo. Y el nuestro lo es, y muy importante.

Comenzamos con grupos de reducido tamaño y trabajo semipresencial. Esta experiencia demostró dos cosas. La primera es que el aprendizaje se desarrolla mejor en grupos reducidos.

La segunda que la teleformación requiere una gran autodisciplina y mucha iniciativa. Y estas competencias no están demasiado extendidas.

Cuando nos estábamos adaptando a esta forma de trabajar, se decidió la incorporación completa, mediante una decisión que se rectificó a los pocos días, en un momento en el que el número de casos de Covid-19 estaba en franca expansión. En el centro asumimos las órdenes recibidas mediante una reincorporación escalonada y creemos que la decisión fue la correcta.

Para complicar las cosas vivimos la gran nevada de la tormenta Filomena, que supuso que nuestras autoridades suspendiesen por dos días las actividades lectivas. En esos días estuvo una parte del personal del centro trabajando para limpiar los accesos y espacios del centro para evitar accidentes, de forma voluntaria. Las autoridades no habían entendido para qué sirve un plan de contingencia. De haberlo sabido, hubieran permitido que aplicásemos las medidas previstas para una situación de no presencialidad y las actividades educativas hubieran podido continuar como lo hicimos el curso anterior, pero con más experiencia. Pero no fue así. Y se creó un importante desconcierto con los días que se seleccionaron para "recuperar" las clases perdidas, lo que ha vuelto a generar una gran confusión pues no se recuperan los mismos días de la semana, ni las mismas materias, había profesorado con incongruencias en los horarios o periodos para los que habían sido contratados,... en fin una historia más para complicar las cosas que se ha alargado hasta hace muy poco tiempo.

En cuanto a nuestro viejo edificio (tiene 40 años), estrenamos una nueva entrada tras un largo periodo de trabajos que no concluía la empresa seleccionada. La verdad es que ha quedado impresionante y da una sensación de modernidad increíble, aportando muchísima luminosidad al centro y evitando las filtraciones en caso de lluvia fuerte. También hemos reformado uno de los pasillos de la 2ª planta, el del laboratorio de Química y Salud Ambiental. Asimismo adecuamos una pequeña sala para posibles aislamientos en casos sospechosos de Covid 19 y trasladamos el despacho del Sistema de Gestión de Calidad a su ubicación actual.

Hemos estrenado enseñanza y departamento. Estamos implantando el 1º curso de ese nuevo ciclo formativo, el SEA 303 (Química y Salud Ambiental) en el que ya habíamos participado coordinando la elaboración de su currículo autonómico y hemos creado el Departamento de la familia profesional de Seguridad y Medio Ambiente (SEA).

En cuanto a las herramientas informáticas, hemos mejorado en muchos aspectos. En primer lugar con la contratación del servicio de matrícula on-line que nos permitió trabajar en estas actividades administrativas sin presencia de personas, haciendo la práctica totalidad del trabajo de forma virtual. También logramos que todo el alumnado y profesorado contase con una cuenta de correo corporativa de Google Suite desde el inicio del curso.

La práctica totalidad de las reuniones con familias, sesiones de evaluación, claustros, CCP, consejos escolares, etc... se han realizado mediante videoconferencias, evitando así posibles contactos que pudieran suponer riesgos de contagio. Hemos implantado también un sistema de cita previa para secretaria en nuestra web para evitar esperas y aglomeraciones. Y contamos con una nueva aplicación para tener actualizado el inventario del centro.

Hemos hecho algo de lo que se hablaba hace tiempo, pero nadie tomaba la decisión. Realizamos tres vídeos para dar a conocer la realidad cotidiana de nuestro centro. Uno es general, del centro, otro se dirige a nuestro alumnado potencial para mostrar lo que podemos ofrecer a quien quiera cursar ESO o Bachillerato con nosotros y el tercero recoge nuestras especialidades de Formación Profesional. Son vídeos de gran calidad realizados por profesionales. Todos ellos están disponibles en nuestra web, en el apartado *Un día en el RG. The very best.*

Hemos estrenado un nuevo orientador y contamos con trabajadora social, lo que ha supuesto un cambio radical para el departamento y para el centro y hemos incorporado a numerosos profesores y profesoras nuevos de quienes esperamos que su debut profesional les sea de utilidad en su carrera profesional.

Como casi todos los cursos, también hemos despedido a veteranos compañeros como Jesús Clemente, Miguel Oriol, Antonio del Río y Carlos Vázquez a quienes deseamos una feliz jubilación.

Continuamos avanzando en BRIT. Hemos implantado el itinerario aprobado en 2ºESO, impartiendo Educación Física en inglés y Educación Plástica en francés, además de lo que ya hacíamos en 1º el curso pasado. Continuaremos el itinerario y, cuando podamos evaluar los resultados al final del mismo, deberemos replantearnos lo que hacemos y rectificar aquello que no esté bien.

También hemos mantenido un debate sobre la participación o no en el programa Bachibac. Ha sido un periodo más de confrontación que de diálogo sosegado. Partidarios del bilingüismo oponiéndose a un programa genuinamente bilingüe y contrarios a cualquier bilingüismo argumentando a su favor. Todo ello con variadas tergiversaciones, informaciones sesgadas y maniobras de dudosa transparencia. Finalmente, quien debía decidir, lo hizo, para satisfacción de unos y decepción de otros. Por ello es preciso considerar la importancia del saber ganar y del saber perder como elemento pedagógico.

El banco de libros sigue funcionando gracias a la magnífica gestión que realizó con anterioridad el AMPA, lo que nos permite que todo el alumnado de la ESO tenga acceso a esta forma de utilización de materiales didácticos aunque el Departamento de Educación no haya enviado los recursos económicos comprometidos.

Nuestro Sistema de Gestión de Calidad ha continuado mejorando y adaptándose a la realidad dinámica que nos está tocando afrontar, simplificando procedimientos y facilitando la realización del trabajo cotidiano. Su forma de organización es cada vez más efectiva y el trabajo que desarrolla es utilizado cada vez de forma más amplia en el centro.

Hemos realizado muchas actividades de formación para el profesorado, la mayoría formando parte del plan de formación del centro. En ellas se ha producido una respuesta dispar en términos de asistencia y esperamos poder seguir mejorando en los próximos cursos. No debemos olvidar otras actividades realizadas por los Centros de Profesorado y el CIFPA y otras entidades.

Como era un compromiso del proyecto de dirección vigente y había sido reclamado por parte de la comunidad educativa, hemos establecido un procedimiento para plantear actividades innovadoras. Bajo este amplio paraguas tan sobado de la innovación, sin ordenación alguna, cabe casi todo: ocurrencias, excusas para trabajar poco, desinformación y, por supuesto, proyectos de verdad que buscan mejorar el entorno. Con este procedimiento intentaremos reforzar y asignar más valor a estas últimas actuaciones auténticamente innovadoras y poner más difíciles las que no lo sean.

Debemos resaltar públicamente el gran trabajo que ha realizado en este tiempo tan complicado el personal que, en muchas ocasiones, resulta invisible. Muchas gracias a Conchi, Rosa, Laura, Gema, Begoña, Silvia, Lucía, José, Loli, Teresa, Marta, Mariví, Agus, María, Arantxa y Henar, porque sin vosotras y vosotros el centro no puede funcionar.

Se han realizado actividades de solidaridad continuando con nuestro apadrinamiento en Honduras mediante el sorteo de la cesta de Navidad.

Con motivo de una celebración tan relevante, hemos realizado actividades para el Día del Libro. A partir de aquí o relacionadas con él, han surgido otras iniciativas como un concurso literario, un periódico literario y hemos vuelto a editar en formato digital lo que tenéis ante los ojos, la Revista Nueva Trapalas, todo un clásico de nuestro centro.

Pese a las repercusiones negativas, y graves, que está teniendo y tendrá esta situación que ya se alarga mucho tiempo, debemos buscar siempre los aspectos que nos ayuden a avanzar y a ser cada vez mejores. En estos tiempos de sociedad "líquida" (a veces parece que sea gaseosa) deberemos familiarizarnos con la combinación de lo virtual y lo presencial, los libros de texto con pantallas interactivas; el papel, a veces pasivo, del alumnado deberá transformarse en iniciativa para aprender por uno mismo; la competición debe convertirse en cooperación; el egoísmo, en solidaridad; la desconfianza hacia los profesionales en iniciativa y autonomía de los centros, ... y recordar, una vez más, que lo que se dedica a educación y formación, nunca es un gasto sino una inversión para el futuro.

Llega el momento de mi despedida. Tiene lugar tras 8 leyes de educación, más de 40 años de trabajo, 37 de ellos dedicados a la Educación y la inmensa mayoría de ellos a la Formación Profesional, que ha sido mi verdadera pasión. Es un gran honor poder llegar al final de mi carrera como Director del centro en el que se han desarrollado los años clave de mi vida profesional.

El rol de director es complicado. Exige tratar con muchas personas, del centro y de otros entornos, atender a todo tipo de sensibilidades, tomar decisiones -en ocasiones muy difíciles- y tratar con nuestros superiores para intentar conseguir lo mejor para el centro, rindiendo cuentas de todo lo realizado. También hay que tener mucha serenidad y saber que los problemas complejos no se resuelven con soluciones simples como hacen los demagogos. No hay una parte más importante que otra. Y todo tiene repercusión en todo. Pero especialmente, es un puesto que no tiene horario, no se puede ser director a ratos, aunque tengas un equipo de lujo como es el mío .

He trabajado con compañeros estupendos -la gran mayoría- y he tenido algunos desencuentros, como todo el mundo. Si he molestado a alguien, no ha sido con mala intención.

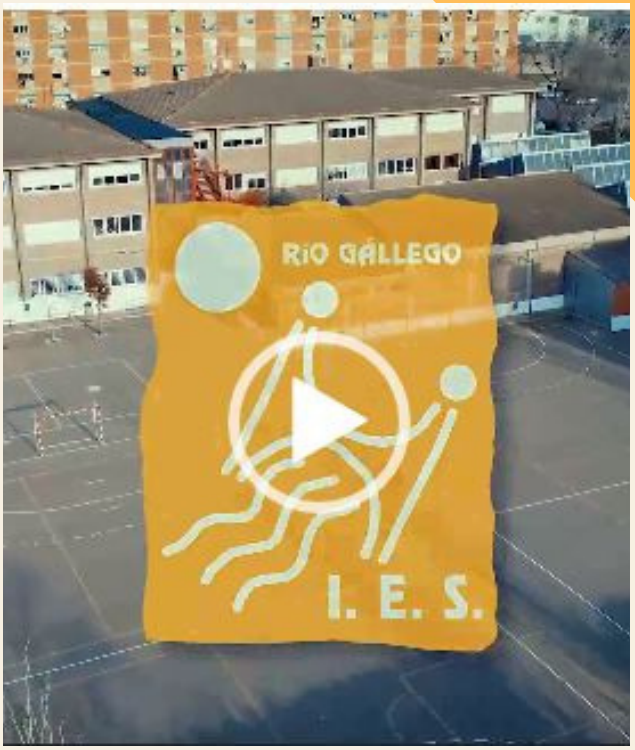
Quiero destacar especialmente la excelente relación y las magníficas cualidades de mis compañeras y compañero de equipo directivo. Son personas entregadas al trabajo, leales, con iniciativa, con capacidad de reflexión, innovadoras, honestas,... Comenzamos siendo buenos compañeros pero hemos llegado a compartir una relación bastante más profunda. Incluso he conseguido alguna de las amistades más sólidas de mi vida.

Muchas gracias a todos por la parte que cada uno ha aportado. Juntos hemos derrochado esfuerzos y hemos puesto lo mejor de cada cual, sin reparar en otros aspectos, para que el futuro de nuestro centro, de la educación, y por tanto de nuestra sociedad, pueda ser un poco mejor.

Director del IES Río Gállego

José María Marco Pérez

UN DÍA EN EL RG. THE VERY BEST



Carta del AMPA

Estimadas familias:

Como cada año, escribimos unas palabras en la revista de nuestro instituto para poner el broche a este curso 2020/2021. Este año, un poco más cercano a lo referente a cursos pasados, queremos felicitar a la comunidad educativa, alumnos y familiares por conseguir que este curso se haya acercado más a la normalidad que el curso pasado debido a la pandemia que todavía sufrimos.

Como ya sabéis este año tampoco se han podido subvencionar viajes de estudio, intercambios, etc... ya que no han podido realizarse. Tampoco hemos podido realizar la ya tradicional foto de grupo de las clases, ni celebrar el Jueves Lardero con su tradicional bocadillo ni la Navidad con la chocolatada. El curso pasado tampoco pudimos realizar la Orla de los alumnos de 4º de la E.S.O, ni despedir a los alumnos de 2º de Bachillerato, por lo que el Ampa decidió dar a estos alumnos un detalle como despedida. Este año, tampoco habrá Orla por lo que hemos decidido ampliar esta medida de detalle a los alumnos que finalizan los estudios de E.S.O así como a los que finalizan 2º de Bachillerato.

Pero no penséis que este año no hemos realizado nada. A principio de curso se repartió entre todos los miembros del Ampa un kit compuesto por mascarilla, estuche portamascarilla y contenedor para el gel hidroalcohólico. Agradecer a los tutores su implicación para poder hacerles llegar a los alumnos este kit. Hemos colaborado también con el departamento de Orientación en unas charlas ofrecidas sobre sexo.

Deciros por último que tenemos muchas cosas preparadas para el curso que viene, siempre y cuando pueda volver nuestra ya añorada normalidad y seguiremos colaborando con el centro dentro de nuestras posibilidades.

Desde el Ampa deseamos muchísima suerte en el futuro a todos aquellos alumnos que finalizan sus estudios en el centro. Recordaros que estamos a vuestra disposición y que no dudéis en poneros en contacto con nosotras para cualquier duda o sugerencia.

Un saludo y FELIZ VERANO para todos.

Cambios en los protocolos de RCP por la pandemia

Javier Gracia

La enfermedad COVID-19, debida al virus SARS-CoV-2, es altamente contagiosa, siendo el principal mecanismo de transmisión las secreciones respiratorias o el contacto con superficies contaminadas. Las secreciones respiratorias pueden ser gotas o partículas suspendidas en el aire (aerosoles) que se generan al respirar, toser o estornudar. Los aerosoles pueden permanecer durante tiempo en espacios cerrados, sin corriente de aire, y ser una forma de contagio. Sin embargo, ante una parada cardiorrespiratoria, sigue siendo necesaria la reanimación cardiopulmonar (RCP) que incluye la valoración de la víctima, las compresiones torácicas y las ventilaciones que pueden originar estos aerosoles.

Ante esta situación ILCOR, comité formado por distintas asociaciones internacionales sobre reanimación y la atención cardiovascular de emergencia, ha establecido una serie de recomendaciones sobre la forma en que los reanimadores legos deben realizar la RCP en este momento de pandemia.

Por un lado se sugiere que los reanimadores consideren solo realizar la RCP con compresiones torácicas y desfibrilador, pues no se han encontrado evidencias de que la desfibrilación genere aerosoles.

Por otro lado, los reanimadores que estén dispuestos, entrenados y sean capaces de realizarlas, deberían proporcionar respiraciones de rescate a los niños además de compresiones torácicas.

En casos sospechosos o confirmados de COVID-19 cambia la forma de actuar. Se recomienda identificar la parada cardiaca cuando una persona no responde a estímulos y no respira con normalidad. Para minimizar el riesgo de infección, al evaluar la respiración, no hay que abrir la vía respiratoria ni colocar la cara junto a la boca/nariz de la víctima. Se llamará al servicio de emergencias si la persona no responde y no respira normalmente. Durante la reanimación, si es posible, hay que usar un teléfono con manos libres para comunicarse con el servicio de emergencias.

Los reanimadores siempre deben seguir las instrucciones dadas por el teleoperador de emergencias. Se puede colocar un pañuelo, toalla o mascarilla sobre la boca y nariz de la persona antes de realizar compresiones torácicas y desfibrilación para reducir el riesgo de propagación del virus en el aire durante las compresiones torácicas. Por último, después de realizar RCP, los reanimadores deben, tan pronto como sea posible, lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarlas y ponerse en contacto con las autoridades sanitarias locales para solicitar información sobre la vigilancia después de haber estado en contacto con una persona con sospecha o confirmación de COVID-19.

Alumnos de 2º de Emergencias Sanitarias realizando la RCP en el aula de prácticas

PIEE Río Gállego

Proyecto de Integración de Espacios Escolares del Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza

Este curso parecía muy complicado que pudiéramos disfrutar de las extraescolares y del PIEE en los recreos como hemos hecho siempre. Sin embargo, aunque ha sido complicado y ha tocado reinventarse, creo que podemos decir que ¡ha estado bastante bien!

El PIEE en los recreos comenzó trasladándose a las aulas y finalmente a las pistas. Hemos realizado talleres, masterclass, conciertos, concursos y torneos. Descubrimos que las carreras de saco deberían considerarse un deporte de riesgo, que cuando te conviertes en una de las piezas del 3 en raya la partida se convierte en LA PARTIDA y que la música siempre nos alegra un poquito el día. Viendo el lado positivo, el no poder compartir material ha supuesto que el recreo se inundara de nuevas actividades que de otra forma no creo que nos hubiésemos planteado hacer y que vosotros/as hubierais pedido. Siempre hay que intentar ver el vaso medio lleno. Personalmente hemos disfrutado mucho compartiendo estos recreos alternativos, aunque algún día el tiempo no acompañara, y esperamos que alguna de estas actividades llegue para quedarse.

Las tardes empezaron poco a poco pero terminaron consolidándose las actividades de robótica, inglés conversacional e inglés B1, además se han realizado infinidad de talleres: decopatch, lettering, desayunos y meriendas saludables, adornos navideños, decoración de mascarillas, estuches customizados, ilustración en acuarela, cuadros con botones, etc. También tuvimos uno de nuestros clásicos ¡los torneos de videojuegos!, aunque este curso de manera online: Fortnite y Brawl Stars.

Y como siempre, hemos tenido nuestros momentos de compartir risas, historias y partidas a los juegos de mesa a los que sí hemos podido jugar. Sabemos que os habéis quedado con ganas de hacer cosas, ¡nosotras también! Así que solo nos queda disfrutar del verano y cargar pilas para volver con energías renovadas y hacer todas las cosas pendientes que tenemos y disfrutar de nuevo de todo lo que hemos "inventado" este curso tan raro. Pero antes ¡Feliz verano!

@PIERIOGALLEGO

Intoxicaciones alimentarias

2º curso del CFGS de Salud Ambiental

Laura Dolado Ciriano, Eva Sancho Blasco y Raquel Rojas Vargas

La intoxicación alimentaria, también denominada «enfermedad transmitida por los alimentos», es una enfermedad provocada por la ingestión de toxinas (de microorganismos, plantas o animales) o por la ingestión de sustancias químicas que se incorporan a ellos accidental o intencionalmente en cualquier momento desde su producción hasta su consumo.

Supone una parte muy importante de la Toxicología Clínica, aunque en la mayoría de las estadísticas, las toxiinfecciones alimentarias provocadas por bacterias, protozoos y virus no son contabilizadas como intoxicaciones, ya que son provocadas por gérmenes y son recogidas como infecciones.

Las enfermedades producidas por alimentos pueden ser debidas a sustancias biológicas o químicas. Entre estas cabe citar: el botulismo, la intoxicación por pescado y la intoxicación por mariscos.

BOTULISMO

Es una enfermedad paralizante muscular causada por una potente neurotoxina producida por la bacteria *Clostridium botulinum*, que es un bacilo anaerobio estricto esporulado cuyo reservorio es el suelo.

Existen formas naturales de adquisición de la enfermedad:

- Consumo de alimentos.
- A través de heridas.
- La forma infantil (en menores de 6 meses).
- El botulismo indeterminado, que incluye los casos que no pueden atribuirse a un alimento concreto.

INTOXICACIÓN POR PESCADO: ANISAKIASIS

Los anisakis son parásitos nematodos (gusanos redondos). Todas las especies del género Anisakis son normalmente parásitos del estómago de mamíferos marinos y de las aves.

La anisakiasis se produce tras la ingesta de cualquier pescado marino que esté crudo o poco cocinado, en salazón, ahumado, en escabeche, en vinagre, a la plancha, en el microondas u horneado < 60 ºC.

Los anisakis se adhieren a la mucosa gástrica (anisakiasis aguda) o bien penetran en la pared gástrica o intestinal (anisakiasis crónica).

INTOXICACIÓN POR MARISCO

ENVENENAMIENTO AMNÉSICO POR MARISCO

El envenenamiento amnésico por mariscos o *Amnesic Shellfish Poisoning* (ASP) o por ácido domoico, lo produce una toxina que actúa como agonista del glutámico, neurotransmisor del sistema nervioso central, y se encuentra en algunas variedades de la *Diatomea nitzschia*. Provoca alteraciones digestivas en menos de 24 horas: vómitos, dolor abdominal y diarreas y, posteriormente después de las 48 horas y sólo en casos graves, mareos, cefaleas, convulsiones, desorientación, pérdida de la memoria, alteraciones respiratorias y coma.

INTOXICACIÓN NEUROTÓXICA O POR BREVETOXINA

Esta intoxicación se produce por Gymnodinium breve (alga unicelular). Cursa con síntomas neurológicos (parálisis ligera de miembros superiores e inferiores), HTA (hipertensión arterial), síntomas gastrointestinales y respiratorios (broncoespasmo). La recuperación es completa dentro de los pocos días de manifestada la intoxicación.

Microbiología alimentaria

Alumnos de 2º de Salud Ambiental
Carlos Urcola Cabetas, Guillermo Beltrán Lambán y Andrés Arnas Rodriguez

Los alimentos tienen microorganismos en su superficie y/o en su interior, los cuales son uno de los problemas más importantes en la industria alimentaria. Según su origen podemos clasificarlos en **endógenos** (pertenecientes al propio alimento, se encuentran en él antes de la elaboración) y **exógenos** (los microorganismos que llegan a los alimentos durante su obtención, elaboración, transporte, conservación, industrialización, manipulación, etc).

El interés para el consumidor está en aquellos que puedan afectar a las características organolépticas del alimento (**alterantes**) y sobre todo en los que puedan producir enfermedades o toxiinfecciones (**patógenos**).

Los agentes **endógenos**: son inocuos (patógenos de plantas) o en la mayoría de los casos, se eliminan mediante el control y selección de animales enfermos, o mediante técnicas de destrucción de dichos microorganismos (pasteurización, escaldado, esterilización...).

Los **alterantes**: son los responsables del deterioro de los alimentos, ya que los hacen inaceptables para los consumidores y son de gran importancia por las pérdidas económicas que ocasionan.

Los **patógenos** son los que pueden originar las intoxicaciones y toxiinfecciones, dependerá del tipo y la carga en el mismo. Los más habituales son: bacterias y sus esporas, virus, micobacterias, mohos y levaduras. La infección se produce por la ingesta de alimentos contaminados con bacterias vivas que entran en el hospedador y provocan la enfermedad. La intoxicación, en cambio, aparece cuando se ingieren alimentos que antes se han contaminado con microorganismos que producen toxinas, y estas últimas son las que causan la enfermedad.

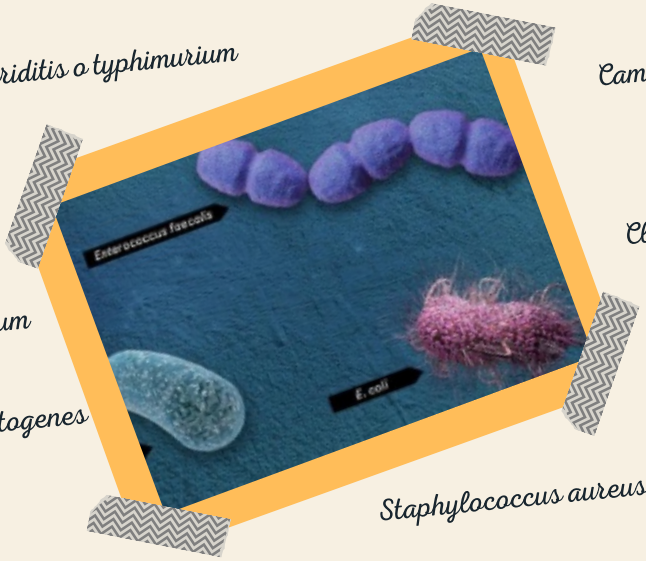
PRINCIPALES PATÓGENOS

Salmonella enteriditis o typhimurium

E. Coli

Clostridium botulinum

Listeria monocytogenes



Campylobacter jejuni

Norovirus

Clostridium perfringens

Shigella

Vibrio cholerae

Staphylococcus aureus

Factores que influyen en la contaminación y reproducción de microorganismos

Intrínsecos

Como la actividad de agua (aw), pH , potencial redox, nutrientes, estructura biológica, agentes antimicrobianos y composición del alimento.

Extrínsecos

Como la temperatura del alimento, tiempo de reproducción, humedad relativa del ambiente, ambiente atmosférico, factores de procesamiento y aplicación del calor.

CONTAMINACIONES CRUZADAS

En este caso, se puede producir de dos formas: directa, por contacto entre los dos alimentos, crudo y cocinado, o indirecta a través de las manos del manipulador que toca el alimento crudo contaminado y, a continuación, el cocinado o listo para consumir. Otros medios de contaminación cruzada indirecta son las superficies de trabajo (como tablas de cortar o encimeras), utensilios de cocina (cuchillos, batidoras), trapos de cocina y bayetas, el paso de personas y elementos de salas contaminadas a salas no contaminadas. Incluso por materiales de mantenimiento.

el plan de limpieza y desinfección debe establecer y garantizar que los locales, el equipo y los utensilios de trabajo están limpios antes de comenzar la jornada y la correcta limpieza después de su uso. Debe contener las medidas necesarias para evitar la contaminación de los alimentos durante su producción o durante la limpieza.

Para desarrollar el protocolo de limpieza debe tenerse siempre en cuenta los tipos de superficie, el tipo de suciedad, método y frecuencia con el que se va realizar la limpieza y medidas de vigilancia.

Asimismo se establecerán la forma y condiciones de aplicación (temperatura, concentraciones, tiempo de aplicación y sistema) de cada uno de los productos que se utilicen en la operación.

Un proceso correcto de limpieza higiénica de una instalación alimentaria debe incluir las siguientes etapas:

- Retirada de residuos y limpieza en seco
- Pre-lavado (enjuague inicial)
- Lavado (aplicación de detergente)
- Enjuague y posterior eliminación del exceso de agua
- Desinfección (aplicación del biocida o de agua a más de 80ºC) con un tiempo de contacto recomendado por el fabricante y enjuague posterior
- Secado higiénico.
- Verificación de la eficacia y monitorización del sistema.
- Métodos de desinfección.

La **desinfección** no supone esterilización. Con la desinfección reducimos el número de patógenos por debajo de un umbral. Se ve influida por: la temperatura, el tipo de microorganismo, el estado fisiológico de las células y las propiedades físico-químicas del medio donde se encuentran. Para facilitar la fase de desinfección es necesaria una adecuada fase de limpieza, incluyendo preventivamente un protocolo para la eliminación de biofilms.

Métodos físicos

Radiación UV, desinfección solar fotocatalítica, filtración (sólo para microorganismos con tamaño superior a 0.35 µm), campos electromagnéticos para la desinfección el agua, ultrasonidos.

Métodos biológicos

Los fagos son virus que infectan bacterias. Hay dos vías, actualmente, de uso de los fagos en la industria alimentaria:

- Identificación de patógenos en alimentos o superficies
- La segunda, en vías de estudio, es la eliminación de patógenos en los alimentos.

Mecanismos de desinfección

Métodos químicos

Los **biocidas** son los más utilizados en industria por su versatilidad y facilidad de aplicación.
Además, en la industria alimentaria los más utilizados son:

- **Cloro:** actúa por oxidación de diferentes componentes celulares.
- **Peróxido** de hidrógeno: su acción bactericida se debe a dos motivos, la producción de iones OH- y radicales libres y la liberación de O2 por las catalasas tisulares que actúan impidiendo la germinación de esporas de anaerobios.
- **Amonios cuaternarios**: por su acción detergente, rompen la membrana citoplasmática y desnaturalizan las proteínas.
- **Aminas terciarias:** tienen un mecanismo de actuación idéntico a los amonios. Pueden actuar sinérgicamente con amonios cuaternarios. Se suelen presentar como alternativa a los amonios para evitar resistencias en los microorganismos.
- **Alcoholes** (etanol, isopropanol): desnaturalizan las proteínas, activos contra bacterias vegetativas pero no sobre esporas.

Estudia el C.F.G.S. de Química y Salud Ambiental

Alumno de 2º de Salud Ambiental
Jorge Guerrero Ebrí

En este artículo daré unas **buenas razones para estudiar el ciclo de Salud ambiental.**
Lo primero que hay que valorar a la hora de iniciar unos estudios lógicamente es la salida laboral, y lo más importante, elegir algo que te pueda motivar.

Elegí este campo básicamente porque al leer el listado de asignaturas quedé asombrado por la cantidad de conocimientos variados que se estudian. En el primer curso, se estudian módulos de control de Aguas de uso y consumo, en ella te adentras sobre algo tan cotidiano como el análisis del agua que consumes en casa, a su vez es una introducción al laboratorio en el que se realizan prácticas de lo más divertidas, también se cursa el módulo de Productos químicos y vectores en el que te formas para poder trabajar como técnico de control de plagas, aplicación de productos químicos en desinfecciones, y un largo etcétera.

Seguimos con Organización y gestión de la unidad de salud ambiental, aprenderás desde lo que es una área básica de salud hasta a confeccionar tablas estadísticas, luego pasarás por el módulo de Contaminación atmosférica, aprenderás a determinar si una muestra de aire contiene contaminantes y así poder advertir a la población, también a identificar un mapa meteorológico o cuál es la cantidad máxima de ruido permitido en un lugar determinado, y por último el módulo de Formación y orientación laboral, ahí sabrás qué es un contrato,una nómina y tus derechos como trabajador.

¿Crees que ya no aprenderás nada más?

!!!PASAMOS A SEGUNDO CURSO¡¡¡

En segundo nos espera el fascinante mundo del Control y vigilancia de la contaminación de alimentos, además de hacer muchas prácticas con todo tipo de alimentos, aprenderás a tener unas buenas prácticas de higiene, aplicar la trazabilidad de un producto, si es seguro o se debe retirar del mercado, después toca el módulo de Residuos sólidos y medio construido, en este caso puedes saber qué es un sistema integrado de gestión, qué normativas regulan la gestión de los residuos de una empresa y hasta analizarás una muestra para determinar si contiene una cantidad de contaminante no permitida, por último nos convertiremos en educadores para la salud en el módulo de Educación sanitaria y promoción de la salud, aprenderemos a dar charlas sobre hábitos saludables, hacer cálculos sobre la incidencia o prevalencia en una población, cálculo de tasas, etc.

En cuanto a las salidas profesionales que tiene el ciclo encontramos una amplia variedad, Técnico en Salud Ambiental, Técnico en Control de Aguas de Consumo, Técnico en Contaminación Atmosférica, Técnico en Gestión de Residuos, en el sector industrial y en la administración dentro del área de la salud medioambiental.

No lo dudes. ¡Estudia el Ciclo Formativo de Grado Superior de Química y Salud ambiental!

Come join us!

Importancia de la seguridad alimentaria

Alumna de 2º de Salud Ambiental

Paula Villa Arnal

En España, al igual que en toda Europa, contamos con unas garantías de calidad alimentaria muy elevadas y muchas personas no conocen el valor e importancia que tiene. La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen acceso en todo momento a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales. Estos alimentos deben ser obtenidos de forma socialmente aceptables (Sin depender de suministros alimenticios de emergencia, hurgando en la basura, robando...) Para garantizar la seguridad alimentaria es necesario considerar de manera integral la cadena alimentaria, de la granja a la mesa, siguiendo el mandato europeo. La cadena alimentaria es el conjunto de actividades que llevan a cabo los distintos operadores que intervienen en la producción, transformación y distribución de alimentos o productos alimenticios.

Una ausencia de esta seguridad alimentaria conlleva grandes riesgos para la salud.

A parte de la hambruna que padecen millones de personas en países no desarrollados o en vías de desarrollo, fallecen miles de personas todos los días, por enfermedades que, en caso de existir esta seguridad alimentaria, no tendrían que padecer.

Debido a la mala praxis, se producen muchas gastroenteritis de origen alimentario, intoxicaciones botulínicas, estafilocócicas, brucelosis, infecciones parasitarias y un largo etc, que nosotros consideramos controladas hace muchos años. Aun con estas garantías, no es imposible enfermar por una toxiinfección alimentaria, recordemos el caso de la carne mechada contaminada con Lysteria monocitogenes que hubo en España en agosto de 2019. Pero son casos muy puntuales, el problema fue abordado inmediatamente y en cuanto se conoció la procedencia del agente causante de la enfermedad, el producto fue retirado del mercado y se informó a la población. La calidad alimentaria, es un valor añadido de salud, que nos garantiza una seguridad en el día a día, con la que, por desgracia, muchos no pueden contar.

¿Sabemos lo que comemos?

Alumnas de 2º curso del CFGS de Salud Ambiental

Mari Mar Arroyo Romeo, Isabel Navarro Inglés, Judith Ortega Gallardo y Leticia Rocha Silva

La **anisakiasis** o **anisakidosis** es una enfermedad producida al ingerir pescado o cefalópodos crudos o poco cocidos (en salazón, marinado o ahumado) que contienen larvas en su interior. Los humanos nos convertimos en huéspedes accidentales al comer peces o cefalópodos que han ingerido las larvas de anisakis.

En sentido estricto el término anisakiasis se refiere a la patología producida por **Anisakis** simplex mientras que el término **anisakidosis** se refiere a las enfermedades producidas por diferentes especies de la familia Anisakidae.
El **Anisakis**, es un gusano redondo blanco y opaco de 2-3 cm de longitud, que podemos encontrar en la cavidad abdominal del pez o en su musculatura. Existen **tres tipos** de Anisakis: los géneros Simplex, Pseudoterranova y Contracaecum.

Las especies parasitadas con mayor frecuencia son la merluza, la pescadilla, la bacaladilla (perla), el bonito, el calamar y la sepia. Los bivalvos no suelen contener el parásito.

¿Cuáles son los síntomas?

Entre las **manifestaciones clínicas** más frecuentes, destacan el dolor torácico y en el epigastrio, además de poder desencadenar reacción alérgica. En ocasiones existe una invasión intestinal, perforación y peritonitis. También, puede encontrarse sangre en las heces.

El **diagnóstico** de la anisakiasis se basa en un aumento de eosinófilos en sangre, una visualización con endoscopia digestiva alta o gastroscopia, unas pruebas cutáneas de alergia, o la detección de anticuerpos característicos.

¿Qué tratamiento es el más adecuado?

Para el tratamiento, es necesaria una extracción precoz con gastroscopia de las larvas. Si existe obstrucción intestinal o peritonitis, es urgente una cirugía.

Para aliviar los síntomas es suficiente con la toma de protectores de estómago y antihistamínicos, ya que la eficacia de los antihelmínticos no ha sido probada.

¿Cómo podemos prevenir la anisakiasis?

Existen medidas de prevención o profilaxis como congelar 5 días a -20ºC antes de consumir el pescado crudo o semi cocinado, cocinar al menos 1 minuto a más de 65ºC pescados como la merluza, la pescadilla, el besugo, la bacaladilla, el salmón, el bonito y crustáceos como los langostinos, las gambas...

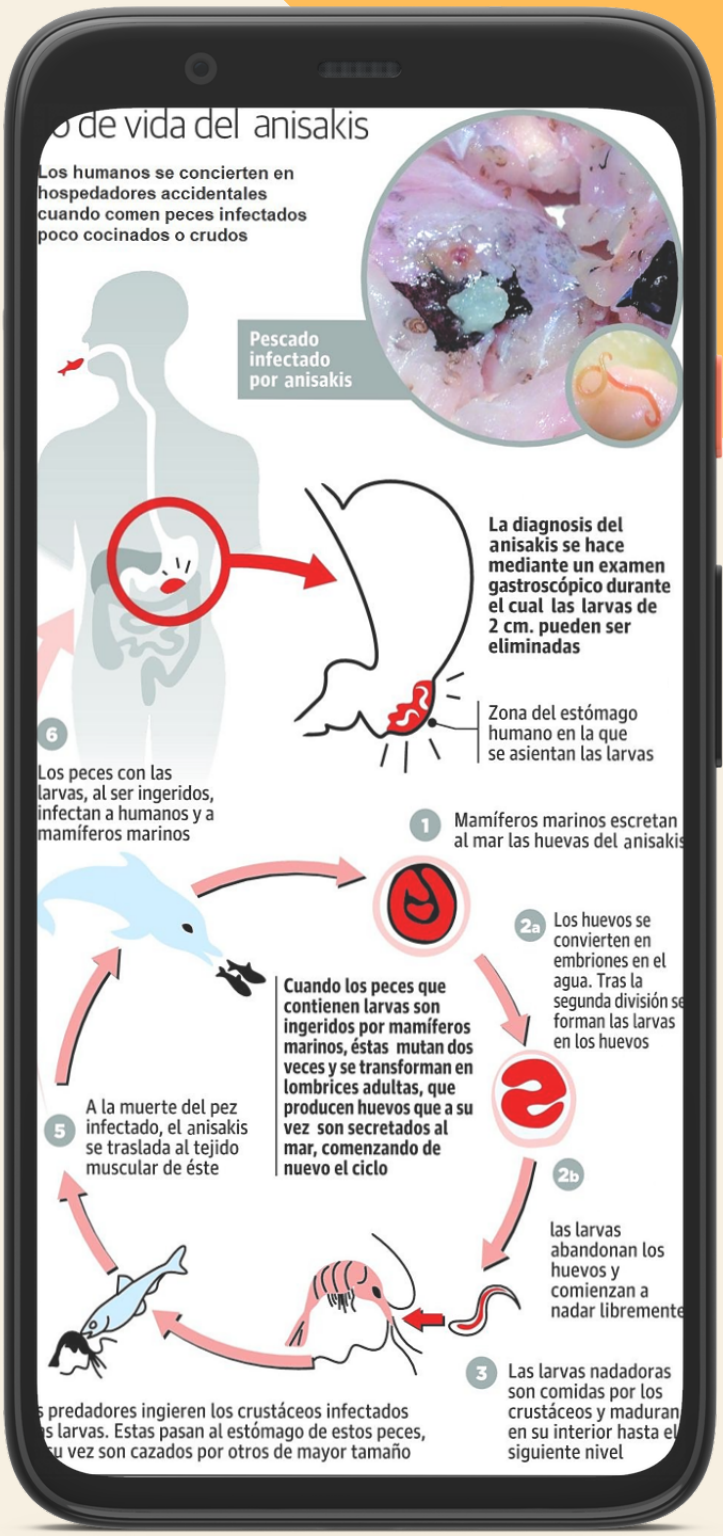
Además, es interesante saber que el pescado ultracongelado en alta mar eviscerado tras su captura está libre de anisakis y su consumo es seguro, así como los preparados congelados.

¿Por qué se oye hablar cada vez más sobre el anisakis?

Hay un aumento de la gastronomía del pescado crudo, no solo en restaurantes sino también en el hogar. Desde sushi y sashimi japonés hasta cebiche propio de las costas del pacífico sudamericano, están de moda y muchas veces en las casas no se observa el suficiente rigor en la congelación.

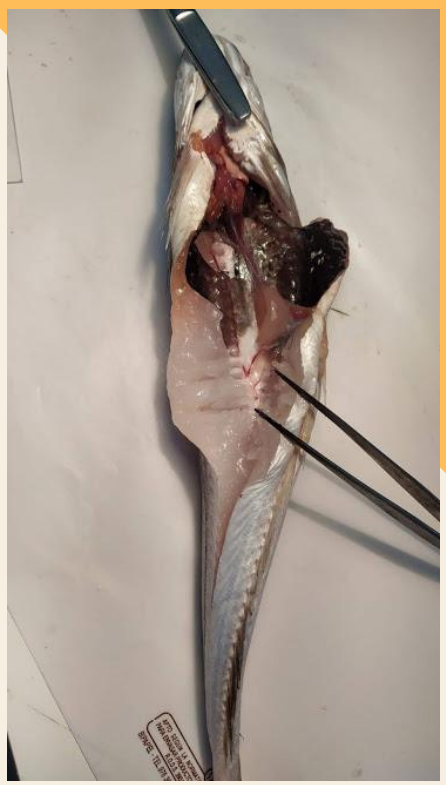
Además, un estudio calcula que los boquerones en vinagre causan 8.000 casos de anisakiasis al año. Se ha descubierto que muchos de ellos están contaminados y muchas veces el marinado con vinagre no es suficiente para matar al parásito y sus huevas.

Por otro lado, los pesqueros intensivos realizan grandes capturas y evisceran al pescado in situ para poder procesarlo y eventualmente congelarlo para este destino comercial. La víscera suelen lanzarla al mar, con lo que si estaba infectada, servirá de alimento a otros peces depredadores o mamíferos, donde el anisakis seguirá su ciclo infectando a las futuras capturas.



¿Cómo estudiamos los anisakis en nuestro centro educativo?

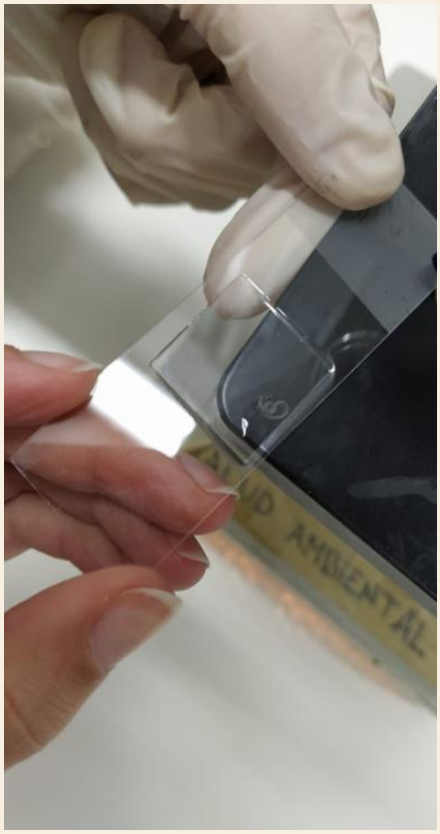
Para la **detección de larvas en el pescado**, en el laboratorio de Salud Ambiental de este centro educativo, hemos realizado un examen visual simple. Este examen consiste en buscar larvas de anisakis en las vísceras y la musculatura de un pescado como puede ser la merluza y ver cuántos días sobreviven en el frigorífico.

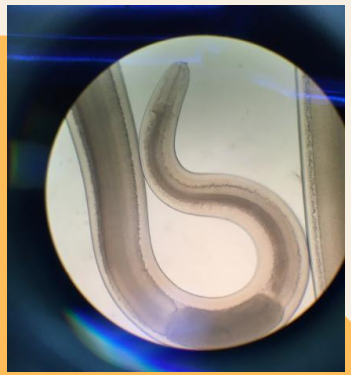


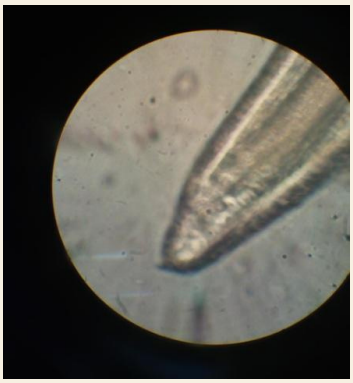
Una vez encontradas las larvas, es necesario la visualización de las características morfológicas y el movimiento de las mismas en el microscopio.

Existen otros métodos para la detección de anisakis en pescado como la iluminación con UV, la digestión, la diferencia de conductividad, etc.

En el laboratorio encontramos la presencia de anisakis en la bacaladilla, la cual no presentaba vísceras ya que en la pescadería las habían quitado.
En primer lugar, con ayuda de unas pinzas de metal desinfectadas. Abriendo la bacaladilla nos encontramos dentro de ella una plaga de anisakis. Con la ayuda de unas pinzas cogemos uno, lo ponemos en un portaobjetos con un poco de agua, colocamos un cubreobjetos y lo llevamos a un microscopio para observar más de cerca. Pudimos ver la cabeza, el tubo digestivo y la punta de la cola denominada acromion que es el apéndice del anisakis.
En concreto se trata del Anisakis simplex. Después de estudiarlo y observarlo se prepara un tubo de ensayo con un poco de agua y un trozo de pescado donde se introducen los anisakis, y para conservarlos más tiempo se añade un poquito de sal. Se colocan en el frigorífico para observar cuántos días sobreviven.
Por tanto hemos comprobado la presencia del anisakis en el pescado, así como sus características y la supervivencia de los mismos.







Departamento de Orientación

Orientar en tiempos inciertos

Manuel Vergara

Llegué al Departamento de Orientación este curso, mascarilla en la boca y mucha incertidumbre. Recuerdo que me impuso un poco la escenografía del instituto: esos pasillos marcados con flechas, la desazón momentánea de estar en un sitio nuevo y desconocido y cierta añoranza, lejana ya, de aquella primera vez que llegué a mi primera escuela. Y es que por mucho que sea nueva, la sensación sigue siendo la misma.

Los compañeros del Departamento: Paula, María, Ignacio, Eduardo y yo hemos sido este curso, sobre todo, un equipo. Las ventanas abiertas al relente de las primeras horas de la mañana, las preocupaciones comunes por los chicos y chicas más vulnerables, las risas en las reuniones cuando hacía falta animarnos o las actas donde recoger nuestras opiniones y conclusiones han hecho el resto. Y es que en estos tiempos enmascarados y traicioneros hemos tenido que andar con cuidado de no dejarnos vencer por el miedo. Ese que nos atenaza la garganta cuando un chaval fracasa en los estudios, una madre que se derrumba en la entrevista por una mala situación por la que está pasando su familia o se viene a despedir del insti la chica que se marcha a su país natal, al otro lado del mundo. En cada una de estas situaciones, es cuando nos desenmascaramos de verdad y se nos nota la empatía solidaria, evitando traicionarnos a nosotros mismos, diciendo que no nos importa. Nos ha importado y mucho.

Por eso, en este improvisado resumen del curso que está terminando, es hora de contar que en el Departamento, como en toda experiencia humana, ha habido luces, pero también alguna sombra.

Las luces han sido los chicos y chicas que han venido a contarnos sus problemas, sus confusiones y preocupaciones.

En el cuartito de visitas han contado sus primeros amores y también los sutiles desengaños dolorosos, con su reguero de lágrimas y penas, igual de inconsolables que fueron un día las nuestras; han contado historias de familiares que deciden marcharse o que se ven obligados a no desfallecer; han preguntado por sus sueños en forma de: "profe, me gustaría ser alguien" o mostrado confidencias secreteadas en: "profe, no sé por qué tengo estas ganas tan terribles de llorar". Allí han estado ellos y ellas, manejando sus pocos años entre frases entrecortadas por la emoción y dificultadas por la sempiterna mascarilla. Gracias a todos por la confianza y dejar que nos asomáramos a vuestras ilusiones.

Así, han venido los viernes en el recreo, a sentirse más seguros haciendo un grupo de amistad para poder hablar y jugar a vencer timideces (*Grupo de Habilidades Sociales de los viernes*). Se han hecho compañeros ayudantes para colaborar, buscando soluciones a los problemas de su clase (*Alumnos Ayudantes*). Para los que necesitaron un apoyo especial de sus profesores les acompañamos cada semana para hacerles más llevaderos sus problemas (*Tutorías Individualizadas*). Algunos de ellos se juntaron un rato para poder opinar sobre cómo mejorar el instituto (*Alumnos Colaboradores*) y entre todos y todas intentamos que el centro fuera un poco más humano. Gracias a todos por vuestro trabajo.

Otra de las luces de este curso ha sido la colaboración del profesorado. Nos vimos cada semana en las sesiones de coordinación para poder exponer lo que nos preocupaba y buscar soluciones comunes. Participamos en la organización de programas para el desarrollo de la educación afectivo-sexual (AMALTEA), desarrollo tutorial de acompañamiento (Plan de Acción Tutorial), participación en los programas de prevención de adicciones, coordinados por el Ayto de Zaragoza (CMAPA) e información de los planes de estudio y desarrollos profesionales que pudieran interesar a los alumnos (Plan de Orientación Profesional), que se llevaron a cabo todos los jueves de este año, en horario de recreo.

MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA AYUDA.

También hemos elaborado, con la colaboración de algunas familias y el AMPA, un borrador de proyecto formativo para los padres y madres del centro, con la idea de iniciarlo el próximo curso 2021-22. Es muy ilusionante y una oportunidad para poder hacer del instituto un lugar de encuentro y formación colectiva.

El resumen estaría incompleto si nos olvidásemos de otras personas que han colaborado con nosotros, de manera significativa e importante: el Equipo Directivo y el Departamento de Extraescolares; Nerea, la compañera del PIEE; entidades y asociaciones que han participado de manera voluntaria en actividades en las clases y, por último, el personal de conserjería y administración, amables y atentos en todo momento, a cualquier propuesta que les hemos transmitido. Muchas gracias.

La sombra de este curso ha sido la pandemia y la dictadura a la que nos ha sometido. Nos ha hurtado ver las sonrisas tras las mascarillas, los abrazos y las oportunidades de estar y celebrar juntos. A cambio, nos ha hecho más fuertes para soportar la *semi-todo* que significa venir al centro por turnos, amar por secciones y castigarnos a *hidrogelizarnos* la emoción y vigilar el contacto. Pero aún así, hemos resistido y hemos sacado nuestra parte buena para poder convivir con la sinrazón; sin apenas esfuerzo, naturalmente, también nos ha reconciliado con la vida común, el sentimiento de estar juntos y trabajar por un futuro mejor.

Educación Física en tiempos de COVID

Maria P. Founaud

Las restricciones sanitarias relativas a la pandemia provocada por la COVID-19 han tenido repercusión en todo el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos. Pero una de las asignaturas que más cambios ha sufrido ha sido Educación Física.

Esta asignatura implica para el alumno no solo un desarrollo en el plano biológico y fisiológico, sino que a través de la práctica de actividad físico-deportiva también estamos intercediendo sobre su desarrollo social, afectivo, expresivo, decisional y cognitivo. Esto es posible gracias a la propia pertinencia de la Educación Física, donde podemos situar al alumno en situaciones motrices con o sin compañero, con o sin adversario, y en un entorno con o sin incertidumbre. Por todo ello, la Educación Física se caracteriza por una gran variedad de prácticas en las que el alumno es el protagonista y donde su vivencia plena es de suma importancia, pues en ninguna otra asignatura se producen este tipo de vivencias.

Un año normal podríamos plantear prácticas motoras de cualquier tipo, sin embargo este curso lo comenzamos con dos grandes limitaciones: la distancia interpersonal y la dificultad para compartir material. Esto produjo grandes cambios en la planificación de las sesiones, donde se eliminaron cualquier práctica de colaboración y/o oposición, pues la distancia interpersonal no se podía respetar. Todas las sesiones del primer y segundo trimestre se basaron únicamente en un desarrollo del alumno en su plano más fisiológico y biológico, dejando de un lado uno de los aspectos mas importantes: la dimensión social, cognitiva y decisional.

Sin embargo este impedimento ha supuesto una oportunidad de descubrir y vivenciar otras prácticas donde hemos podido conocer el entorno del IES, y hemos puesto en práctica nuestro sentido del ritmo, todo ello siguiendo la normas COVID.

En el tercer trimestre, debido a la evolución positiva de la pandemia y a que los alumnos ya tenían muy interiorizado los protocolos higiénicos, decidimos introducir deportes de colaboración-oposición donde el reglamento de los mismos impidiera cualquier contacto, como voleibol, béisbol, palas o colpbol. Hemos jugado y hemos podido recuperar tímidamente ese importantísimo pilar que nos aporta esta asignatura: el desarrollo social de nuestros alumnos.

Sin duda este ha sido un curso académico extraño, incierto y en algunos momentos angustioso, de adaptación diaria a las circunstancias tanto pándemicas como climatológicas, pues todas las sesiones se han desarrollado al exterior, incluso cuando nos visitó Filomena. Pero como en todas las situaciones adversas, también ha sido un año de oportunidades, de aprender, de conocimiento interpersonal, de aprendizaje en todos los sentidos, de experimentar y de respeto. Un año que no olvidaremos y que, con certeza, lo que hemos vivido nos marcará para un futuro.

Red FTTH - Fibra óptica

Alumna de 1º de Sistemas de Telecomunicación e Informáticos

Alejandra Herráez Jorge

FTTH significa Fiber to the home. Es decir, fibra óptica hasta el hogar.

La fibra consiste en una instalación de hilo fabricado con material transparente que puede ser de vidrio o de plástico. Se trata de redes puras de fibra compuestas por cable de fibra óptica que llegan directamente hasta dentro del hogar. Permiten una baja atenuación y una alta capacidad para transportar datos. También nos beneficiamos de una gran velocidad gracias a un gran ancho de banda disponible que llega intacto hasta el hogar. Otro de los puntos a favor de la FTTH es que es inmune a las interferencias electromagnéticas debido a que estos cables de fibra transportan fotones de luz en lugar de corrientes eléctricas.

Historia

La fibra óptica es uno de los grandes descubrimientos de la segunda mitad del siglo XX aunque, eso sí, gran parte de los fundamentos de la misma proceden de estudios algo más antiguos (concretamente de los siglos XVIII, XIX y principios del siglo XX).

Claude Chappe, en el siglo XVIII, desarrolló en Francia un sistema de telégrafo óptico basado en torres y en la observación y que se considera uno de los primeros usos modernos de la luz en el intercambio de información.

La luz podía usarse para transmitir información pero ésta viajaba por el espacio libre y no había manera de “controlarla” o hacerla circular por un medio cerrado sin que este fuese totalmente recto. La única manera de hacer viajar la luz por un medio de transmisión cerrado con independencia de su curvatura fue algo que llegó en la década de 1840, con las bases del confinamiento de la luz sobre una línea de transmisión, gracias al fenómeno de la refracción. En 1870, John Tyndall descubrió que la luz podía viajar dentro de un material y salvar la curvatura de la línea de transmisión gracias a la reflexión interna en las “paredes” del material.

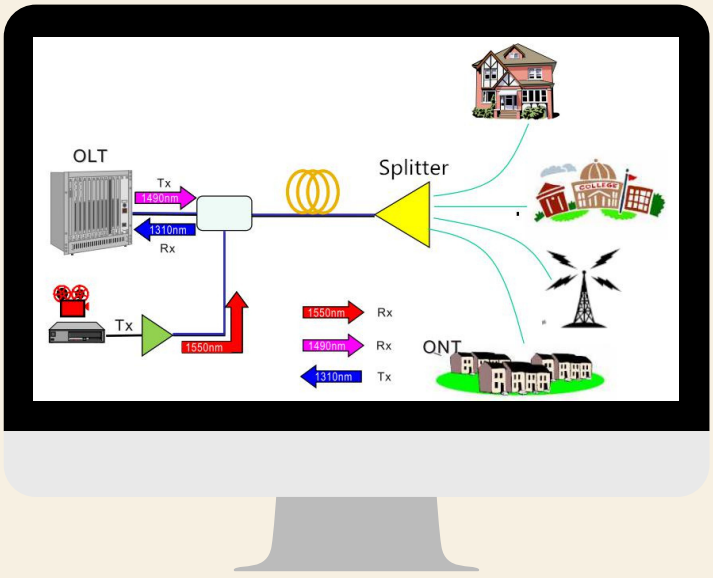
Sir Charles Kuen Kao, Premio Nobel de Física en 2009 por sus contribuciones a las comunicaciones ópticas y conocido como el "padre de las comunicaciones por fibra óptica", es otro de los personajes clave. En 1956, en su tesis doctoral predijo que la atenuación de una fibra óptica no debía ser superior a los 20 decibelios por kilómetro, si se quería que ésta fuese apta para usarse en transmisiones de datos.

El siguiente gran salto se dio en el año 1970 en Corning Glass. Este equipo fue capaz de desarrollar fibras de atenuaciones de 0,5 dB/km, todo un salto que, sumado al trabajo de los Laboratorios Bell en el desarrollo de láseres que eran capaces de funcionar a temperatura ambiente, propició que el 22 de abril de 1977, General Telephone and Electronics cursase la primera transmisión telefónica a través de fibra óptica con una tasa de transmisión de 6 Mbps.

Funcionamiento

La utilización de cable de fibra óptica (en lugar de cable de cobre) reduce significativamente los costes del equipo y de mantenimiento, a la vez que aumenta drásticamente la calidad del servicio; y, ahora más que nunca, muchos clientes tienen acceso a servicios de fibra óptica de punto a punto (P2P).

En la cabecera, la red de telefonía pública conmutada y los servicios de Internet se interconectan con la red de distribución óptica mediante el terminal de línea óptica (OLT). La información se transporta en tres longitudes de onda (1310, 1490 y 1550 nm) simultáneamente con diferente información y en varias direcciones sobre la misma fibra. Un cable de entrada transporta las señales ópticas entre la cabecera y el divisor, lo cual permite conectar varios ONT a la misma fibra de entrada. Se requiere un ONT (del inglés Optical Network Terminal) para cada abonado y proporciona conexiones para los distintos servicios (voz, datos y vídeo).



Departamento de Lengua y Literatura

Esther Segura Alastrué
Jefa del Departamento de Lengua y Literatura

El Departamento de Lengua y Literatura organizó con motivo del Día del Libro un concurso literario de relato corto y de poesía.

Los textos seleccionados fueron:

- **"Si no voy a llegar a ella" de Candela Ballestín de 2º de ESO C**
- **"Mi gran pasión" de Sandra Arilla Gómez de 3º de ESO B**
- **"Carta a la luna" de Lydia Estrada López de 4º de ESO D**

Los premios se entregaron en la biblioteca después de escuchar la lectura de los textos por parte de las ganadoras.

¡Enhorabuena a todos por participar!

Mi gran pasión

Poema ganador concurso literario - Alumna 2º ESO

Sandra Arilla

Me has acompañado desde muchos momentos
Desde muy pequeña tengo de ti recuerdos
Me haces soñar, imaginar, volar
Reír, llorar y a veces enfadar
Cuando empiezo una
No lo puedo dejar
¿Pero? ¡ah! ¿Qué me pasa?
¡Estoy enganchada!
Tengo que saber como acaba
Me tienes atrapada
Las horas contigo pasan en nada
No importa el color o tamaño que tengas
Lo importante es lo que cuentas.
Contigo he viajado
A lugares nunca imaginados
Si tu nunca has experimentado
Todo lo que yo he relatado
Es porque nunca has tenido
Un libro en tus manos.

Carta a la luna

Alumna 4º ESO
Lydia Estrada López

Hola, luna. Sé que hoy no te he escrito, pero me gustaría pedirte un favor, y es que tú que brillas tanto, y que me gusta admirarte por tu firmeza ante la noche y por la persistencia que tienes en alumbrar lo oscuro por complicado que sea, he sentido la necesidad de pedirte que le mandes este mensaje a mi abuela.

"Como ya sabes la adolescencia es muy difícil".
Pero no quiero que te preocupes porque tengo una vía de escape, y es que , aunque no le ha dado tiempo a tus pupilas para verlo, para mí todo se resume en poesía.

Mis versos entre sus ojos, el himno de libertad que llevan los pájaros por bandera, todo lo que mi boca calla para escribirlo...
Todo lo que el silencio protege lo grita la poesía, y yo misma me siento poesía.
Desde mis ojos, y desde sus ojeras, desde la punta de mis dedos hasta la tinta que controlan.

Tal vez en algún momento haya sentido que mi vida es una carrera de fondo, y que se me acaba el aire aun quedándome mucho camino por delante.

Pero tengo el viento jugando en mi favor si se me permite hablar sobre él.

Al fin y al cabo, somos suspiros de vida, instantes perdidos en lo eterno, en lo etéreo. Y es que si hablo de él soy tan intensa , tan serena, tan verdadera, que el amor me suplica que no deje de quererle. Y se ha vuelto tan necesario, que no sé siquiera lo que significa “superfluo”.

Si te preguntas cuánto te quiero te voy a responder que dos vidas y media. Una para encontrarle, otra para disfrutarle y media que queda para saber despedirme.

Él, como bomba de oxígeno, me hace querer seguir hasta la meta, incluso a veces preguntarme hasta cuándo puedo determinarme eviterma, ¿hasta que muera o hasta que olviden mi nombre y mis poemas?

Aunque no estés aquí ya no te olvido, y permíteme pedirte que no me olvides tú a mí tampoco.

Quizás dentro de unos siglos no encontremos en el infinito, y pueda enseñarte todos los poemas que alguna vez escribí y nunca pudiste leer en carne y hueso.

Gracias, Luna, espero que como siempre, no se te olvide recordarle que la quiero.

Y por supuesto a ti, mandarte un abrazo y un beso, por ser la única que me has escuchado todas las veces que recito mis versos hacia el oscuro cielo.

Texto ganador del I Concurso literario en la categoría de 1º y 2º ESO

Candela Ballestin

Y para qué seguir corriendo, si no voy a llegar a ella. Solo había una forma de llegar y ya la había intentado más veces de las que recordaba.

No quería volver a ese sitio frío, lleno de habitaciones completamente blancas y enfermeros, a ese sitio austero como el agujero que dejo en mi corazón, no quería volver al lugar donde me empastillaban con todo lo que tenían a mano creyendo que con eso llegaría a tocar el cielo de nuevo, y lo cierto es que subía, subía hasta lo más alto, pero todo lo que sube baja, y cuanto más subía más dura era la caída, más larga, más dolorosa, más sincera, más ridícula me sentía cuando despertaba de nuevo en un hospital al cual no sabia como había llegado, aunque siempre llegaba de la misma forma.

Ni todos los antidepresivos del mundo podrían llenar el vacío que dejó cuando se fue. No fui consciente de que podría perderla, de hecho creo que nadie nos paramos a pensar que podemos perder a la persona que nos trajo al mundo, cuando lleva años, delante de tus narices, advirtiendo de ello.

No se si estaba ciega o simplemente la realidad era demasiado oscura para verla.

Mientras a mi me crecía la vida a ella se le desvanecía, y no la juzguéis porque ella fue la mujer más valiente que he conocido, nunca se rindió, nunca dejó de luchar, y aun con eso... perdió, y cuando ella cayó en su batalla una gran parte de mi cayó con ella para siempre.

Departamento de Inglés

Connecting Classrooms

Connecting Classrooms es un programa gratuito que conecta clases de los EE. UU y España a través de un programa virtual en el cual los estudiantes comparten videos con sus compañeros americanos sobre temas como: la vida diaria, el sistema educativo existente ambos países, y cuestiones que afectan a los jóvenes en su comunidad.

Algunos de los alumnos participantes comentan aquí su experiencia

We really enjoyed this experience because we weren't able to participate in the intercultural exchange, and it was the perfect way to get to know a new culture.

Luna Braulio y Valeria Torres
4º ESO A

It was a great experience to participate in this program and to be able to meet other people from another country. In addition to this, we have been improving our comprehension skill and our level of English

Jara Sánchez, Alejandro Pérez y Eva Morata - 4º ESO A

The virtual exchange has been a very good experience, since we have been able to express ourselves in another language and see how our colleagues from Texas speak Spanish.

Irene Lana - 4º ESO B

I like participating in this project, I think that it is a funny project. I learn the traditions of Texas and talk "in public" in English. The best part of this project is see the American´s students talk Spanish. I would do this project another time.

Diego Acón 2º ESO A

My experience in Connecting classrooms has been very good; it is a very good opportunity to meet new people and above all to get to know a little more about the place where they live and to be able to teach them a bit of our culture / country as well.
I really enjoyed doing and watching the videos.

Eva Hernández - 4º ESO B

Hard times: a pandemic school year

Tras el confinamiento del curso pasado, volvimos a las aulas pero todavía con la presencia del COVID: clases semipresenciales, uso de la mascarilla, distancia interpersonal, ventilación y frío en las aulas... todo esto nos los cuentan nuestros alumnos en inglés:

This year has been different because of the covid pandemic. At the beginning communication between students and teachers was difficult, but over time we have all adapted very well. The classes at home could be followed very well thanks to all the teachers who helped us.

Lorién Castejón 4º ESO B

The second half of last year like this year, have been and are being difficult moments. The students and teachers of my institute have adapted very well to the online format and that has made things easier. Regarding the subject of the mask, it is something that I use a lot since I go to school every day and I also train and do sports with it. I've already gotten used to it but I hope we'll take it off soon.

Izan Celorrio 4º ESO B

The big challenge

Durante las dos últimas semanas de abril, nuestros alumnos participaron en The Big Challenge, un concurso online nacional sobre preguntas de gramática, vocabulario y cultura inglesa. Una vez conocido el ranking de nuestros alumnos con el resto de institutos tuvimos una ceremonia de entrega de premios donde recibieron posters, diplomas, lecturas graduadas, calendarios, lápices...¡Se les veía muy contentos!

Aquí tenéis algunos comentarios de nuestros alumnos sobre el concurso

Hello, my name is Lorien Bueno, a student of 4 and I am going to tell you about my experience with the BIG CHALLENGE, first we went to a classroom and they gathered all of us who were going to participate in the same course, respecting the norms of the covid, then we They sent an email to access the big challenge in which we had to put some of our data and finally we had to complete the big challenge. There were 54 multiple choice questions and it was super fun, I encourage you to do it!!!

Lorien Bueno 4º ESO B

This year we haven't been able to go to study trips or day trips for the covid-19 so this activity has been a good option to do something different in this year. The activity was about different questions of grammar, vocabulary, culture... Thanks to that, we have learned and revised many topics.

Luna Braulio y Valeria Torres
4º ESO A

This year has been very different from the others, but it has also offered us numerous unique experiences such as The Big Challenge contest and the virtual exchange with Texas, USA.

Irene Lana 4º ESO B

The big challenge was something that at first did not appeal to me too much but in the end I liked doing the exam and it was interesting.

Izan Celorrio 4º ESO B

It's been a very competitive contest among us. The best thing has been to practice in class and receive a prize, hahaha :)

Jara Sánchez, Alejandro Pérez y Eva Morata 4º ESO A

¡Feliz Verano!