

19/01/10

1ª Reunión Equipo Portveto

- La diversidad no se percibe como un problema → todos aprendemos de todos
aquí se da de manera natural
profesor por un día y labores de parvulo,
→ Hay una imprevisible red.

Sobre las barreras y los recursos

(1) ¿Quieres experimentar las barreras?
Des que los alumnos con discapacidades
los alumnos de español, el idioma.

La gente mayor, porque siente
dificultades físicas aunque luego
participa todos,

¿Barreras para la participación y el
aprendizaje? →

(2) ¿Cuáles son las barreras de participa-
ción y aprendizaje? Horario para todos
el mundo → mañana y tarde → para las
actividades de la comunidad es complejo
para que participen.

→ Soluciones para que participe
por la actividad en un horario o
días para que participe.

(*) Por ejemplo si se cancelan los grupos
la gente se anima a participar más en
las actividades comunitarias

(*) Por ejemplo todos o casi todos los
PCDI vienen por la tarde de SPANIAS
y de Gill Bayardo de nada a por
lo que no cubren.

(b) (x) Respecto a la información → programa
de admisión a profesores y alumnos
Es importante saber que ~~se~~ actividades hay
también el calendario or fotos.

Definir de las actividades para que
puedan participar.

los nombres de los profesores.

1. Definir
El programa general del Centro.

(c) → Actividades de intercambio para
alumnado que tiene poco y que no
participa en la comunidad.

(d) Barreras respecto a la inscripción

(2) Espacios para condense los profesores de los turnos, la gente se ha encasado.

→ El libro de mi vida, actividad.

3 ~~¿~~ ¿Cómo se pueden minimizar y que recursos están disponibles?

• Faltando la figura de orientador

□ Una dificultad para facilitar la participación es la edad del profesorado.

(4) → Todos los profesores son agentes de cambio

* Se ha ido cambiando la cultura desde hace 5 años.

~~El~~ La sensación de ver a alguien con discapacidad intelectual se ha normalizado. → convivencia.

→ la opinión que podía ser una barrera está desapareciendo.

(5) + Actividades grupales o individuales
o intergrupos o intercentros.

6) ¿Hay algún apoyo?
Carpetas para el nombre de los profesores,
apoyos naturales. Actividad a escala
Calidad. Lo a varios temas y
se presente

7) ¿El almuerzo sabe en?
Tutora y si no piden cita
con la orientadora.

8) ¿Trabaja actividades programadas
para el cambio de temas?
Programas para el tránsito?
Se trabaja el proceso de cambio
y se estudia en claustros.

El apoyo →

a) Procesos → apoyo naturales en
todas las actividades.

Ejemplo del viaje a Córdoba.

→ ¿Cómo mejorar la participación
de los alumnos de residencia - estables.

→ Calpau

(b) →

(c) Aquí tenemos muchos alumnos que se benefician

d) Todos se benefician, los profesores

(e)

- Etiqueta → Naturalidad, participando
entonces con todos los
aprendidos de todo, autoritario
→ El conocerse alumnos y profesores
beneficia sin duda.
→ También participan el personal no
docente
→ Hay delegados que participan
participan en todos los procesos.

Alumnos

Cuestionario 1
Cuestionario de indicadores

Por favor, ponga una cruz en cualquiera de los grupos que se presentan a continuación, indicando su relación con el centro:

- Docente Profesorado de apoyo Otro miembro del personal
 Alumnado Familia Consejo escolar
 Otros (especificar)

Por favor, ponga una cruz en el recuadro que represente su opinión:

	Comple- tamente de acuerdo	De acuerdo	En desacuer- do	Necesito más informa- ción
A.1.1. Todo el mundo merece sentirse acogido.				
A.1.2. Los estudiantes se ayudan unos a otros.				
A.1.3. Los profesores colaboran entre ellos.				
A.1.4. El profesorado y el alumnado se tratan con respeto.				
A.1.5. Existe colaboración entre el profesorado y las familias.				
A.1.6. El profesorado y los miembros del consejo escolar trabajan bien juntos.				
A.1.7. Todas las instituciones de la comunidad están involucradas en el centro.				
A.2.1. Se tienen expectativas altas sobre todo el alumnado. <i>(personal del centro)</i>				
A.2.2. El profesorado, <i>(centro)</i> los miembros del consejo escolar, <i>(centro)</i> el alumnado y las familias comparten una filosofía de inclusión.				
A.2.3. El profesorado piensa que todo el alumnado es igual de importante.				
A.2.4. El profesorado y el alumnado son tratados como personas y como poseedores de un "rol".				
A.2.5. El profesorado intenta eliminar todas las barreras al aprendizaje y la participación en el centro.				
A.2.6. El centro se esfuerza en disminuir las prácticas discriminatorias.				
B.1.1. <i>Los nombramientos y las</i>				

→ El profesorado, personal del Centro y el alumnado son tratados con respeto.

promociones de los docentes son justas				
B.1.2. Se ayuda a todo nuevo miembro del profesorado a adaptarse al centro.				
B.1.3. El centro intenta admitir a todo el alumnado de su localidad.				
B.1.4. El centro hace que sus instalaciones sean físicamente accesibles para todos.				
B.1.5. Cuando el alumnado accede al centro por primera vez se le ayuda a adaptarse.				
B.1.6. El centro organiza grupos de aprendizaje para que todo el alumnado se sienta valorado.				
B.2.1. Se coordinan todas las formas de apoyo.				
B.2.2. Las actividades de formación ayudan al profesorado a atender a la diversidad del alumnado.				

Continúa

Cuestionario 1

	Comple- tamente de acuerdo	De acuerdo	En desacuer- do	Necesito más informa- ción
B.2.3. Las políticas de "necesidades educativas especiales" son políticas de inclusión.				
B.2.4. Las prácticas de evaluación y el apoyo psicopedagógico se utilizan para reducir las barreras al aprendizaje y la participación de todo el alumnado.				
B.2.5. El apoyo que se presta a los alumnos cuya primera lengua no es el castellano se coordina con el apoyo pedagógico.				
B.2.6. El apoyo psicológico y emocional guarda relación con el desarrollo del currículo y el apoyo pedagógico.				
B.2.7. Se han reducido las prácticas de expulsión por indisciplina.				
B.2.8. Se han reducido las barreras a la asistencia.				
B.2.9. Se ha reducido la intimidación.				
C.1.1. Las clases responden a la diversidad del alumnado.				
C.1.2. Las clases se hacen accesibles a todo el alumnado. <i>los métodos de enseñanza se hacen accesibles a todos los estudiantes</i>				
C.1.3. Las clases promueven la comprensión de las diferencias.				
C.1.4. Se implica activamente al alumnado en su propio aprendizaje.				
C.1.5. El alumnado aprenden de manera colaborativa. <i>cooperativa</i>				
C.1.6. La evaluación motiva los logros de todo el alumnado.				
C.1.7. La disciplina de la clase se basa en el respeto mutuo. <i>ambos</i>				
C.1.8. El profesorado planifica, revisa y enseña en colaboración.				
C.1.9. El profesorado se preocupa de apoyar el aprendizaje y la participación de todo el alumnado.				
C.1.10. El profesorado de apoyo se preocupa de facilitar el aprendizaje y la participación de todo el alumnado.				
C.1.11. Los deberes para casa contribuyen al aprendizaje de todos.				
C.1.12. <i>Se fomenta que</i> Todo el alumnado participa en				

*Cambios
Prof* →

↳

o

Secundary

*

#

otra

*No
existe* →

Se dan relaciones de abuso o intimidación

actividades complementarias y extraescolares.				
C.2.1. Los recursos del centro se distribuyen de forma justa para apoyar la inclusión.				
C.2.2. Se conocen y se aprovechan los recursos de la comunidad. <i>exteriores al centro</i>				
C.2.3. La experiencia del profesorado se aprovecha plenamente.				
C.2.4. La diversidad entre el alumnado se utiliza como un recurso para la enseñanza y el aprendizaje.				
C.2.5. El profesorado genera recursos para apoyar el aprendizaje y la participación.				

Continúa

Prioridades a mejorar

1

2

3

4

5

Dimensiones, indicadores y preguntas

DIMENSIÓN A Crear CULTURAS inclusivas

A.1 Construir comunidad

INDICADOR A.1.1. Todo el mundo merece sentirse acogido.

- i. ¿Es amistoso y acogedor el primer contacto que la gente tiene con el centro educativo? *↳*
- ii. ¿Es el centro acogedor para todo el alumnado, *tenga o no* (incluyendo los ~~estudiantes con deficiencias y los que están temporalmente~~ *alguna discapacidad*)?
- iii. ¿Es el centro acogedor para las distintas instituciones y organizaciones de la comunidad? *El Centro acoge de la misma manera a t.*
- iv. ¿Es la información sobre el centro accesible para todos, independientemente de su lengua de origen o de alguna deficiencia (por ej. ~~en braille, grabado en audio y video, en letras grandes,~~ cuando sea necesario)? *discapacidad.*
- v. ¿Hay intérpretes de lengua de signos y de otras lenguas de origen disponibles cuando sean necesarios?
- vi. ¿En los documentos del centro, incluso en los folletos informativos, está claro que es parte de la rutina escolar responder a toda la diversidad del alumnado y de sus contextos?
- vii. ¿Los órganos de comunicación del centro (boletín, revista...) recogen los intereses de todos los miembros de la comunidad escolar? *(nuevas culturas, nuevos colectivos)*
- viii. ~~¿El centro tienen en cuenta las culturas locales y las colectivos de nueva inmigración a través de símbolos y exposiciones?~~
- ix. ¿Hay actos sociales para dar la bienvenida o para despedir al alumnado y al profesorado?
- x. ¿El alumnado siente pertenencia a su clase o a su aula de tutoría?
- xi. ¿El alumnado, el profesorado, los miembros del consejo escolar y los miembros de la comunidad sienten pertenencia al centro? *de Centro*

ii El centro acoge de la misma manera

iii Mantien el centro relaciones con distintas instituciones y organizaciones de la comunidad.

Dimensiones, indicadores y preguntas

DIMENSIÓN A Crear CULTURAS inclusivas

A.1 Construir comunidad

INDICADOR A.1.2. Los estudiantes se ayudan unos a otros.

- 1 i. ¿ Los estudiantes se ofrecen ayuda entre ellos cuando es necesaria?
- ii. ~~¿ Se percibe en el centro que se valora por igual el trabajo colaborativo que el simplemente individual?~~
- 2 iii. ¿ Se fomenta en el centro el aprendizaje cooperativo (grupos de investigación, tutoría entre iguales, aprendizaje recíproco...)?
- 3 iv. ¿ Se motivan ^{expresiones} activamente las relaciones de apoyo ^{entre} (alumno tutor) ^{alumno alumno} tutor?
- v. ~~¿ Los amigos se comparten entre el alumnado, en vez de competir por ellos?~~
- 4 vi. ¿ El alumnado evita el racismo, el sexismo, la homofobia, las actitudes en contra de la discapacidad y otras formas de discriminación?
- 5 vii. ¿ El alumnado entiende que se pueden esperar diferentes logros de distintos estudiantes?
- ~~viii. ¿ El alumnado entiende que se pueden esperar distintos grados de conformidad con las normas escolares por parte de distintos estudiantes?~~
- 6 ix. ¿ El alumnado aprecia los logros de otros cuyos puntos de partida en el aprendizaje es distinto al de ellos?
- 7 x. ¿ El alumnado siente que las disputas entre ellos son solucionadas justa y efectivamente? ^{de la aplicación de los nombres se resuelven teniendo en cuenta las diferencias de cada uno?}
- 8 xi. ¿ Pueden los estudiantes ^{interferir} por otros que sienten que han sido tratados injustamente? ^{mediante el diálogo mediación de los estudiantes en los conflictos que surgen en el aula? Alumno -}
- 9 xii. ¿ El alumnado puede sugerir al profesorado formas de ayuda o de adaptación del programa educativo, para los compañeros con mas necesidades de ayuda?
^{¿ Son escuchados los alumnos cuando sugieren diferentes formas de apoyo a ~~los~~ necesidades de diferentes alumnos?}

MÁS PREGUNTAS

7 ¿ El alumno ~~aprecia~~ los diferentes es consciente de los diferentes puntos de partida del resto de compañeros? ⁵³

Dimensiones, indicadores y preguntas

DIMENSIÓN A Crear CULTURAS inclusivas

A.1 Construir comunidad

INDICADOR A.1.3. Los profesores colaboran entre ellos.

1. i. ¿El profesorado se trata con respeto mutuo, independientemente de su rol o posición en el centro? *¿Existe relación de respeto entre profesores en independencia del papel que desempeñan?*
2. ii. ¿Asiste todo el personal (profesorado y profesionales de apoyo) a las reuniones de ~~claustr~~ *centro?* *diferente*
3. iii. ¿Hay una amplia participación ~~activa~~ *se participa* en las reuniones de claustr?
4. iv. ¿Se implican todos los docentes en la planificación y la revisión de la programación?
5. v. ¿El trabajo en equipo entre el profesorado es un modelo de colaboración para el alumnado?
6. vi. ¿Existe trabajo compartido entre profesores en el aula ~~(dos profesores en la misma clase)?~~ *en el aula*
7. vii. ¿El profesorado se siente cómodo para poder discutir problemas en su trabajo? *Existe un clima de confianza para el profesorado para intercambiar opiniones sobre el trabajo?*
8. viii. ¿Las reuniones de departamento o de nivel son productivas?
9. ix. ¿Se motiva al profesorado sustituto para que esté involucrado activamente en la vida del centro?
10. x. ¿Se implica a todo el profesorado en el planteamiento de prioridades para el plan de mejora escolar?
11. xi. ~~¿Tiene el profesorado un sentimiento de apropiación del plan de mejora?~~

MÁS PREGUNTAS

-
-

Dimensiones, indicadores y preguntas

DIMENSIÓN A Crear CULTURAS inclusivas

A.1 Construir comunidad

INDICADOR A.1.4. El profesorado y el alumnado se tratan con respeto.

1 i. ¿El profesorado se dirige hacia los estudiantes con respeto, por el nombre por el que desean llamarse o pronunciando correctamente su nombre?

2 ii. ¿El alumnado trata a todo el profesorado y personal no docente con respeto, independientemente de su ^{status?} ~~status?~~

3 iii. ¿Se solicitan ^{le pide} las opiniones ^{del} ~~del~~ alumnado sobre cómo debería mejorarse ^{se podría} el centro?

4 iv. ¿Las ^{opiniones} ~~aportaciones~~ del alumnado se utilizan para introducir mejoras en el centro? ^{se piden}

5 v. ¿Tienen los estudiantes foros específicos para discutir sobre aspectos escolares? ^{tienen a veces}

6 vi. ¿El alumnado ayuda al personal cuando se lo piden? ^{del centro}

7 vii. ¿Existen espacios informales de contacto entre profesorado y alumnado?

8 viii. ¿El profesorado y el alumnado cuidan el entorno físico del centro?

9 ix. ¿El alumnado sabe a quién acudir cuando tiene un problema?

10 x. ¿Están los estudiantes seguros de que se tomarán acciones eficaces para resolver sus dificultades?

¿Sienten los estudiante que se intentará resolver sus dificultades con eficacia?

MÁS PREGUNTAS

-
-
-



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DIRECCIÓN GENERAL DE EVALUACIÓN Y COOPERACIÓN TERRITORIAL SUBDIRECCIÓN GENERAL DE ALUMNOS, PARTICIPACIÓN E IGUALDAD
21 ENE. 2011
ENTRADA N.º
SALIDA N.º 021

DIRECCIÓN GENERAL
DE EVALUACIÓN Y
COOPERACIÓN TERRITORIAL

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE ALUMNOS, PARTICIPACIÓN
E IGUALDAD

D^a. Laura Gómez Matarín
Directora del CEPA Pozuelo
Avenida Juan XXIII, 1
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Madrid, 20 de enero de 2011

Estimada Directora:

Deseo, en primer lugar, transmitirle mi felicitación, que le ruego traslade a toda la comunidad educativa, por el premio que su centro ha obtenido, tal como figura en la *Resolución de 23 de noviembre de 2010, de la Secretaría de Estado de Educación y Formación Profesional, por la que se conceden los "premios de carácter estatal, para el año 2010, para centros docentes que desarrollen acciones dirigidas al alumnado que presenta necesidades educativas especiales" y para los centros que las dirigen a la compensación de desigualdades en educación* (BOE de 6 de diciembre). "

Está previsto celebrar en Madrid un acto solemne de entrega de los diplomas acreditativos, al cual invitaremos a una representación de ese centro educativo.

A fin de dar a conocer las distintas experiencias premiadas, se va a editar un CD divulgativo que se repartirá entre los asistentes durante el acto de entrega. Con el fin de ir elaborando dicha publicación, le ruego nos envíe, antes del 25 de febrero, un texto relativo al plan de atención al alumnado que presenta necesidades educativas especiales de ese centro (Ajustado a las condiciones que le indicamos en el ANEXO I).

Por si puede servirle de referencia o de modelo, adjunto le remito un CD que contiene los resúmenes enviados por centros premiados en otras convocatorias.

Atentamente,



Fdo. Mariano Labarta Aizpún

Subdirector General de Alumnos, Participación e Igualdad



¡De Pura CEPA!

Qué mejor expresión para definir la sensación de orgullo que nos produce el pertenecer a nuestra institución, en la que todos tenemos cabida.

Nuestro Proyecto de Inclusión, que gira en el agradable Clima en el que trabajamos, pretende demostrar cómo enriquece la vida del Centro la pluralidad de convivencia: Personas Adultas que deciden seguir formándose, cada uno según sus posibilidades y recursos, a lo largo de su vida

Somos de Pura CEPA porque aprendemos de las personas que, con alguna discapacidad intelectual, vienen ilusionados a las aulas, a las actividades, a los actos de celebración y a cualquier propuesta que el Centro realice. Además, cuando ellos actúan como referente, en las llamadas clases de “Profesor por un día”, todos salimos con una sensación de plenitud y con las ganas de seguir conociéndoles y ser alumnos de las muchas cosas que ellos nos tienen que enseñar.

Somos de Pura CEPA puesto que mantenemos este mismo nivel de compromiso, de tolerancia y de respeto hacia todos aquellos alumnos que, viniendo de culturas, lenguas y países diferentes, se “incluyen” con nosotros a aprender Español como Lengua Extranjera, o se integran en cualquiera de los niveles formativos de Enseñanzas Regladas. Ellos descubren en el CEPA un modelo de aceptación hacia quien es distinto y una apertura personal a cuanto ellos nos aportan desde su particular visión, sus pensamientos y su lenguaje corporal. Las diversas procedencias se acoplan y se reinventan, como cuando actuaron juntos, en el día del libro, y ensimismaron al resto de sus compañeros.

También se manifiesta la Pura CEPA, en las propuestas de inclusión que han realizado los alumnos más jóvenes con algunos más mayores: Les han entrevistado, han recogido sus inquietudes en respuestas pero lo mejor es que se han conocido. Han convivido, han desayunado juntos y han propuesto otras actuaciones para un futuro que se realicen conjuntamente: lecturas conjuntas adulto – joven en el día del libro, torneos de Mus con parejas mixtas, para los días previos a la Navidad, partidos de fútbol mixtos, en fin, seguir buscando encuentros de convivencia intergeneracionales. Han quedado tan encantados que podríamos adaptar el slogan para estos jóvenes “Ponga un Adulto en su vida”.

En cada grupo de clase están aprendiendo unidos perfiles diversos, orígenes diversos, edades distantes, ilusiones diferentes, distintas capacidades y todos respirando sin dificultad en este ambiente de Inclusión.

Distintos somos los profesores del CEPA, las auxiliares de control, la persona del servicio de limpieza, los alumnos y los que se acercan a mirar. Todos juntos hemos sacado adelante este curso que ya finaliza. Hemos chocado en la convivencia y hemos aprendido a resolverlo en este respeto que se desprende de nuestro Proyecto de Inclusión.

Todos cabemos y sabemos complementarnos y podremos seguir manifestando muchos cursos más que
¡Somos de Pura CEPA!

Hasta el próximo curso

LAURA GÓMEZ MATARÍN
Directora



Mª Jesús Castillo Castillo
Concejal Educación

Educación y formación para la Inclusión Social

*Llegamos una vez al final del curso 2010/11. Se trata de una oportunidad para hacer una revisión de los objetivos cumplidos así como los retos para el futuro. El CEPA de Pozuelo ha trabajado en este año sobre el tema de “La Inclusión Social”, algo muy oportuno ya que 2010 fue declarado **Año Europeo de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social**. En la web de este evento se señala que los objetivos principales son sensibilizar a los ciudadanos sobre esta cuestión y renovar el compromiso político de la Unión Europea y los Estados miembros con la lucha contra la pobreza y la exclusión social. Repasando vuestra oferta educativa, esta responde ampliamente a la consecución de los mismos.*

En definitiva, Educación de Adultos es sinónimo de toda educación. Ambas expresiones –educación de adultos o educación a secas– indican lo que se persigue: la apropiación de un espíritu capaz de transformar el interior en todo tiempo y lugar. A esto contribuíis al propiciar el aprendizaje permanente, la ciudadanía activa, el dialogo intercultural o la realización personal a través de los cursos recogidos en las enseñanzas básicas así como las complementarias de las enseñanzas abiertas. Además estáis implicados en proyectos que favorecen la participación de personas de todas las edades, incluidas las personas con necesidades especiales. Sin olvidar vuestro esfuerzo en la enseñanza de idiomas y diversidad lingüística sin olvidar la pedagogía basada en las Tecnología de la Información y la Comunicación.

Todo ello me hace sentirme especialmente orgullosa de la colaboración que, desde el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, mantenemos gracias a la firma de un convenio de colaboración con la Comunidad de Madrid. Este año no es para mí el final de una etapa al frente de la Concejalía de Educación. Como expresé en la carta que he dirigido a los centros, he trabajado con ilusión siempre pensando en el beneficio de la Educación, en mayúsculas, para todos y para toda la comunidad educativa. He compartido con vosotros muchos días especiales, disfrutando con los logros que habéis conseguido en este tiempo. Es algo que me ha gustado especialmente. Me llevo una experiencia personal muy emotiva y enriquecedora, que no olvidaré nunca.

Ahora volveré a la enseñanza, que es mi profesión. Solo os deseo lo mejor a todos, alumnos y profesores de mi querido CEPA de Pozuelo. Seguiré vuestras iniciativas que espero que sean tan enriquecedoras como las que hasta ahora tenéis en marcha.



TEMA DE PORTADA

La Inclusión: objetivo y realidad

Casi desde sus inicios, el Ceba de Pozuelo se planteó en su Proyecto Educativo de Centro constituir un espacio de convivencia entre los diferentes colectivos, sectores y personas que en nuestro municipio y su entorno conviven a diario. Y cuando hablábamos de convivencia, estábamos pensando en un Centro en el que la edad, el origen, el nivel cultural o la discapacidad no fueran un factor de exclusión. Al contrario, nuestro objetivo era que estos factores se convirtieran en un elemento enriquecedor para todos.

En este contexto, hace un tiempo pensamos en darle forma a esta realidad, mediante la elaboración de un "PROYECTO DE INCLUSIÓN", en el que se reflejaran todas las metas conseguidas y se plasmaran todas aquellas que aún nos faltan por conseguir. Este Proyecto terminó de gestarse el curso pasado, y, ¿por qué no?, decidimos presentarlo al Concurso Nacional de Proyectos de Inclusión que el curso pasado convocó el Ministerio de Educación

En este curso hemos tenido la excelente noticia de que hemos conseguido el 2º premio, en un concurso en el que han participado numerosos Centros de toda España. Desde la Redacción de esta Revista, queremos resaltar este hecho, a la vez que queremos aprovechar para difundir entre todos los alumnos un trabajo del que todos nos sentimos legítimamente orgullosos.

Queremos también pulsar el sentir de los auténticos protagonistas de esta historia, a través de diferentes entrevistas realizadas por y entre ellos.

PROYECTO DE INCLUSIÓN

"Todos los ciudadanos deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional." *La LOE, en su Artículo 5 "El aprendizaje a lo largo de la vida"*



¿Pero, por qué un Proyecto de Inclusión?

Creemos que pocas áreas de la educación han experimentado el tipo de desarrollo que ha caracterizado a la educación especial en los últimos veinticinco años. El reciente movimiento hacia la inclusión de todos los estudiantes en centros ordinarios, ha ganado un considerable impulso en varias partes del mundo. Y aunque la inclusión, como en su momento la integración, genera controversia y debate; el término de educación inclusiva ha servido para centrar la atención en la calidad y eficacia educativa como nunca antes se había hecho en el campo de la educación especial. El creciente sentimiento de injusticia por la segregación de estos alumnos ha llevado a la reivindicación de oportunidades educativas más inclusivas, basándose en que la inclusión es una cuestión de derechos humanos e igualdad de oportunidades. La orientación inclusiva fue uno de los pilares fundamentales de la Declaración de Salamanca de Principios, Política y Práctica para las Necesidades Educativas Especiales, (UNESCO, 1994). Tal orientación lleva implícita un cambio paradigmático en el modo en que observamos las dificultades educativas. Tal cambio de percepción se basa en la idea de que los cambios metodológicos y organizativos para satisfacer las necesidades de alumnos con dificultades pueden, en determinadas circunstancias, beneficiar a todos los alumnos.

Esta realidad también se manifiesta en las Escuelas Permanente de Adultos, quizás con mucha más incidencia puesto que las dificultades de acceso a las enseñanzas se dan en un mayor abanico de alumnos adultos: personas que han tenido dificultades en su escolarización, inmigrantes, personas mayores, y personas con discapacidad. Esta diversidad hace todavía más necesario la aplicación de propuestas como la inclusión, al entenderla *no como una adaptación para compensar las necesidades de la persona (enfoque centrado en el individuo) sino una transformación del entorno de aprendizaje para hacerlo más accesible para todos los alumnos (enfoque centrado en la interacción con el medio)*. La formación permanente es un derecho de todos los adultos, y en la sociedad actual europea, se convierte en una necesidad cada vez mayor, no sólo para la mejora laboral, sino para el desarrollo social y personal. *Con los adultos con discapacidad intelectual, ocurre lo mismo, son personas con las mismas necesidades y tienen los mismos derechos de estar incluidos en estos procesos formativos, con propuestas curriculares que faciliten la normalización de dichos pro-*

cesos y por tanto que contribuyan a facilitar su integración social. Los derechos que derivan de la condición de adulto son derechos primarios para la población sin discapacidad, pero constituyen un gran logro para las personas con discapacidad.

Nuestro proyecto de inclusión

El presente proyecto de inclusión se está desarrollando gracias a la colaboración que se produjo entre la Comunidad de Madrid (Conserjería de Educación) y AFANIAS, asociación pro-personas con discapacidad intelectual. Posteriormente se han ido incorporando alumnos de otras instituciones (Fundación GIL GAYARRE, Fundación GÖTZE, Fundación MAGDALENA, Talleres RAFAEL.) y alumnos sin institucionalizar.

El Cepa Pozuelo, es el único centro de adultos de la DAT-OESTE en el que funciona este proyecto de inclusión de adultos con discapacidad intelectual, contando para ello en la plantilla con un especialista en Pedagogía Terapéutica y un programa dentro del Departamento de Orientación. Nuestro centro comenzó a colaborar en este programa en Octubre de 2005, con un pequeño grupo de 15 personas; en la actualidad participan activamente en la dinámica del Cepa más de 80 personas con discapacidad intelectual. El mayor logro conseguido a lo largo de la historia de su funcionamiento ha sido el despertar en los alumnos el deseo de seguir estudiando durante toda la vida. Mediante la colaboración entre profesionales de las Escuelas de Adultos y de AFANIAS se identifican y eliminan barreras para la participación y de acceso al currículo, se fomenta la inclusión en grupos ordinarios y se desarrollan talleres específicos que permitan la presencia, convivencia y participación en la vida comunitaria de alumnos con discapacidad intelectual.

Actuaciones realizadas en el programa de inclusión.



ACTUACIONES:

Integración física:

- 1—Grupos de alumnos con discapacidad intelectual desarrollando programas específicos de formación atendidos por profesionales de AFANIAS en aulas de los CEPAS: Grupos de Tai – Chi, de Habilidades Sociales y grupo de Educación afectivo-sexual.
- 2—Grupos de Formación Básica adaptada, impartida por un profesor del Claustro y apoyados por el profesor de Pedagogía Terapéutica de los CEPAS.
- 3—Grupos de alumnos con discapacidad intelectual desarrollando programas de formación ocupacional (talleres operativos) atendidos conjuntamente por profesionales de AFANIAS y profesorado del CEPA: Taller de Técnicas Administrativas Básicas.

Integración completa: inclusión participativa:

- 1—Integración en algunas de las actividades docentes, tales como: Formación Básica, Informática, Taller de Creación Literaria, Taller de Memoria y Atención, Taller de Teatro, Coro, etc. (Principalmente actividades de Desarrollo Personal).
- 2—Integración en las actividades generales de los CEPAS, tales como: actividades culturales: día del libro, actividades recreativas: fiesta de Navidad y fin de curso, etc.
- 3—**Actividades impartidas por personas con discapacidad intelectual: Profesor por un día.** (Se realizan cada trimestre y van dirigidas a diversos grupos de alumnos).
- 4—Integración en los Proyectos Europeos de intercambio de actividades con CEPAS de otros países.

El centro desarrolla un *plan de evaluación de calidad* de los objetivos que se estructura en evaluación de profesores, autoevaluación de alumnos, evaluación del equipo directivo y evaluación global del contexto de inclusión a través de las adaptaciones de la Guía "Index for Inclusion" (Guía para la evaluación inclusiva de los centros).

La evaluación de esta experiencia ratifica que el derecho a la inclusión educativa, es además de posible, satisfactorio; tanto para los adultos con discapacidad intelectual como para la población en general. También creemos que esta experiencia resultará útil, para demostrar que con la integración aunque solo sea física, se consiguen desarrollar y normalizar conductas de adaptación social necesarias para poder convivir con normalidad con otros adultos.

Para terminar, la educación de personas adultas tiene la finalidad de ofrecer **a todos los ciudadanos** la posibilidad de adquirir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y profesional.

NUESTRO PROYECTO SE HA BASADO EN LA IDEA DE CREAR

"UN CENTRO PARA TODOS LOS ALUMNOS, NO PARA LA MAYORÍA"

ENTREVISTA ENTRE ALUMNOS DE SECUNDARIA

Presentamos a los protagonistas de esta entrevista tan especial. El alumno Julián Rodríguez-Sierra Castillo cursa primer nivel de secundaria en el turno de tarde, es un alumno de sesenta años que no falta ni un día a sus clases pues se siente tan bien aquí que cada vez que llega al *CEPA* está deseando que llegue el siguiente día para estar con sus compañeros y aprender un poquito más, pues curiosidad por aprender no le falta. Nuestro otro protagonista es un chico de veintitantos, Pablo Rodríguez-Marín Martín de Hijas que cursa segundo nivel de secundaria, también en turno de tarde, que tiene como objetivo principal el de obtener el ansiado título de graduado en ESO.

Se formulan once preguntas, las mismas para ambos, y de esta manera se acercan un poco más a las inquietudes y maneras de ver la vida de cada uno de ellos, de perfiles y edades distintas y sin embargo, compartiendo unas vivencias comunes en el *CEPA* de Pozuelo.

¿Por qué estás en el CEPA de Pozuelo?

- J. Para aprender, cultivarme y sacarme el graduado de ESO.
- P. Para obtener el graduado de la ESO.

¿Qué es lo que más te gusta de las clases en el CEPA?

- J. La forma de enseñar, de tratar al alumnado, los profesores...
- P. Estoy de acuerdo, la forma de enseñar y la forma de llegar a los alumnos.



La Inclusión, vivida Día a Día

¿Cuál es tu asignatura favorita?

J. Todas, pero en especial las ciencias sociales porque me gusta la parte de historia y la parte de geografía.

P. Todas también. La que más me gusta es la historia por ser la que más me enriquece.

¿Qué planes tienes para un futuro próximo?

J. A ver si saco el graduado y me gustaría ponerme a estudiar idiomas.

P. Me gustaría obtener el graduado y estudiar bachillerato.

¿Qué opinión tienes sobre las actividades realizadas en el CEPA?

J. Muy buena la labor y las actividades realizadas en el CEPA.

P. Son muy entretenidas, enriquecedoras, lúdicas, divertidas y necesarias.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

J. Leer, sobre todo, y pasear.

P. "Tirarme a la bartola" y pasar tiempo con mis amigos y familia.

¿Cómo es tu relación con tus compañeros de clase?

J. Mi relación con mis compañeros es muy buena. Siempre con nuestras bromas...

P. El ambiente de trabajo es muy bueno, el trato con los compañeros es muy bueno también y conforme pasa el curso mejor.

¿Cuál es tu opinión general de estar en el CEPA?

J. Mi opinión es que se aprende mucho de todo y es necesario para las personas.

P. Es super necesario para la gente que no ha tenido la oportunidad de estudiar y se debería invertir más dinero, por ejemplo de los impuestos, en educación para adultos.

¿Encuentras alguna complicación en tu día a día?

J. Me cuesta un poco el inglés pero no dejo de intentar aprender.

P. Ninguna pero tal vez la asistencia porque el hecho de que sea necesaria un 75 % de asistencia para la evaluación continua me parece injusta y pienso que esas reglas no sirven para nada.

Dime cuál es el mejor recuerdo que tienes de este lugar.

J. Mi mejor recuerdo es cuando empecé. Estaba en 4º de primaria y veía como poco a poco iba avanzando.

P. En la fiesta de fin de curso de mis compañeros y amigos que se graduaron el año pasado.

¿Qué te parece que tengas compañeros de diferentes razas, culturas y religiones?

J. Muy bien, muy positivo. Es una cosa muy buena por que es algo muy enriquecedor.



Ángel Sánchez Cabeza

P. Es algo bueno que favorece a la sociedad y es una perspectiva del centro muy progresista.

ENTREVISTA A ÁNGEL S. CABEZA

Ángel es una persona con discapacidad intelectual leve, tiene 64 años y mucho arte. Disfruta escribiendo y pintando cuadros, le gusta la cultura y las relaciones sociales.

Ángel, ¿cuántos años llevas en el Cepa?

Respuesta: Llevo cuatro temporadas con ésta, siempre en el Taller de Creación Literaria. Mi primera profesora fue Marisa.

Por lo que veo, te gusta mucho el Taller Literario...

R: Sí, me gusta mucho, porque disfruto escribiendo desde hace tiempo. Yo no sabía escribir y comencé por casualidad con una frase que se me ocurrió mientras estaba en el cine, fui a casa y la escribí.

Ángel, ¿te gusta estar en el Cepa, te tratan bien?

Claro, me gusta mucho expresarme, charlar con la gente, ponerme al día... Además, todos me tratan muy bien y son muy simpáticos. Laura (la profesora) es estupenda, se ríe mucho y yo también con ella.

¿De dónde coges tus ideas para escribir?

Pues me vienen a la mente. También me gusta observar a la gente, sacar ideas de las experiencias de la vida... A veces creo que es como un don.

Bueno, Ángel, por último, ¿qué es para ti la cultura?

La cultura es una cosa que sale de mí, es algo maravilloso. Yo, sin la literatura y la pintura me moriría. Os animo a todos y todas a que lo hagáis, a que os expreséis.

Muy bien, Ángel, muchas gracias

Gracias a vosotros. Adiós.

ENTREVISTAS

Entrevista realizada por los alumnos de nivel I mañana a los alumnos del taller de literatura, taller de memoria, ingles.

El objetivo de esta entrevista era la realización de una actividad de la clase de lengua de Nivel I, con otros alumnos del centro pertenecientes a otras enseñanzas y con grandes diferencias de edad.

A continuación se presentan un resumen de la entrevista. Las contestaciones que se recogen fueron dadas por diferentes alumnos, hombres y mujeres, de los talleres mencionados anteriormente.

1- ¿Cómo conociste el CEPA?

- Por referencia de amigos.
- Por su publicidad.
- Vivo en Pozuelo y pasaba todos los días por la puerta.

2- ¿Cómo os sentís con vuestras edades, estudiando aquí en el CEPA?

- Igual que si fuésemos personas jóvenes, venimos a estudiar y a pasarlo estupendamente.
- Muy bien, lo probé haber si me gustaba y me encantó.
- Muy bien.
- A gusto e integrado.
- No me da vergüenza.

3- ¿En que trabajaste?

- Empresario.
- Ama de casa.
- Técnico dental.
- Mundo de marketing y publicidad.
- Jubilada.
- Empleado de Banca.
- Programación infantil adaptada.
- Abogada.
- Técnico de telefónica.

4- ¿Cuál ha sido el mejor momento en el cepa, para tí?

- Descubrí los diferentes matices de la clase de literatura, llevarse bien con gente que no creía.
- No lo sabría contar porque todos los días son distintos, cada día una alegría.
- Un viaje a Ronda.
- El momento de final de curso.
- La actividad del desayuno saludable, por el trato de los jóvenes.
- Todos los días.
- Haber sido elegida por el Consejo Escolar.
- Los amigos, las clases.

5- ¿Que es lo que más te gusta del CEPA?

- Todo su proyecto de educación.
- Que tengan ideas para todas las edades.
- El profesorado.
- Actividades sin presión de exámenes.
- La integración entre jóvenes y adultos.
- La biblioteca, lo moderno. Los CD y demás ayudas que antiguamente no había.
- El ambiente y el café de la máquina.
- La confianza, la amistad que uno se siente como en casa.
- Un buen ambiente en general.

6- ¿Que te aporta el CEPA en tu vida?

- Obligación a salir de casa, aprender cosas nuevas, no aislarme.
- Aprender, conocer gente y llevarse genial. Gracias al CEPA.
- Aprendizaje y los recuerdos de mi niñez y juventud. El aprovechamiento del material.
- Relacionarme con la gente.
- Superación.
- Mucha distracción, la gente que conoces, la parte social.
- Una oportunidad de incrementar mis conocimientos en inglés.
- Me hace salir de casa. Relacionarme con los demás y aprender conocimientos medio olvidados.
- Llena una parte de mi tiempo libre. Me mantiene activa la mente, entre otras cosas.

7- ¿Cómo mejorarías el CEPA?

- Con más medios económicos.
- Dotándolo con más medios y más opciones, cursos, talleres... cuanto más cosas haya mejor.
- Pienso que más oportunidades de plazos, para los que tienen cursos. Ej. Internet que es un curso muy solicitado.
- Que los profesores sean más estables.
- Clases de primeros auxilios.
- Incrementando el número de horas lectivas.
- Ampliando las plazas para que no haya lista de espera y ampliando el edificio.
- Más profesores, en inglés más niveles.

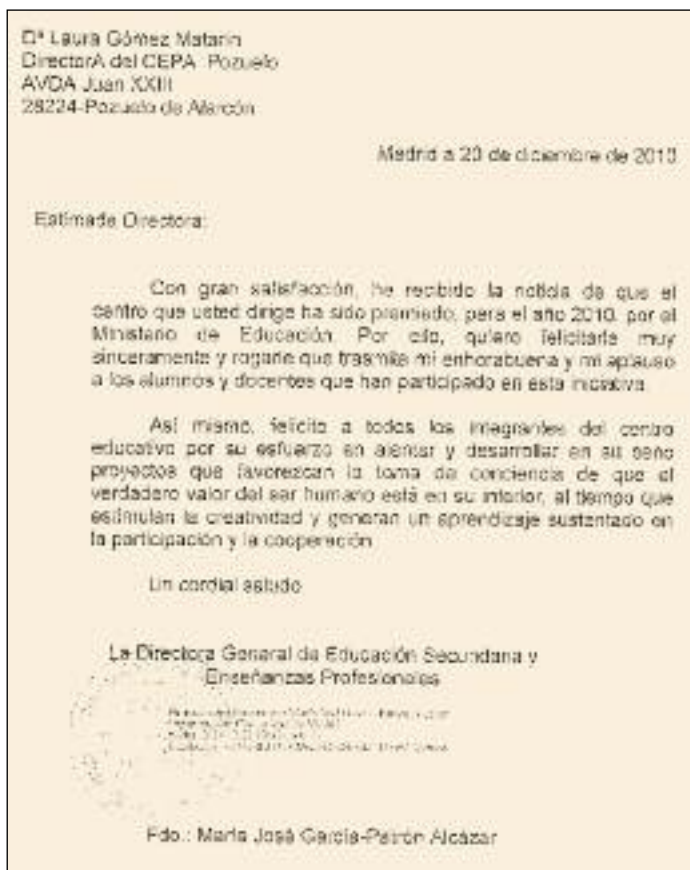


8- Que opinas de los jóvenes de hoy en día ¿Y de los jóvenes que venimos al CEPA?

- Igual que cuando era joven, con los mismos problemas, pero más acentuados.
- Una buena opinión, pero que deberían mejorar las luchas contra el sistema sin violencia, por ejemplo quemando contenedores. Se ve al mismo que hacemos un esfuerzo aunque siempre ha sido todo muy difícil.
- En general tengo buena opinión, salvo en algunos casos. Ej: tienen más oportunidades que yo tuve en mi época, pero lo aprovechan menos.
- Un poco ruidosos por la noche, la opinión general en positiva. Que hacen un esfuerzo, que no hicieron antes o que no pudieron hacer antes.
- Falta de objetivo, menos centrados.
- La forma en que les entendimos en el desayuno
- Que tienen más oportunidades. No conozco muchas cosas, no hemos tenido la oportunidad de conocerlos salvo el día del desayuno saludable.
- Que les ha tocado vivir un momento difícil pero que tienen mucho potencial y están preparados y los que vienen el CEPA. Son jóvenes que aprovechan con oportunidad por para mejorar sus estudios.
- Deberían exigir que cambien porque son el futuro. En general no luchamos lo suficiente por el futuro.

9- Crees que podríamos tener más contacto los jóvenes con los mayores?

- No sólo lo creo, sino que deberíamos tenerlo.



Felicitación por el premio recibido

- Sí, aquí opinan los dos.
- Sí se puede, pero no tengo yo mucha disposición.
- Sí sería interesante.
- Se puede reformar las cosas. Claro que sí.
- Me gustaría mucho.

10- ¿Qué tipo de actividad podríamos hacer conjuntamente jóvenes y mayores?

- Visita al Senado, excursiones y sobre todo lo dicho anteriormente, tener un diálogo y debates sobre temas políticos y actualidad.
- Compartir experiencias, desde hacer teatro hasta que nos comenten experiencias basadas en la responsabilidad.
- Bailar, idiomas, Internet. Cualquier cosa podríamos hacer juntos, estudiar cualquier materia.
- Charlar para conocernos un poco. Podemos aprender a comprender. Teatro.
- Ajedrez, juegos de mesa. Taller de pintura juntando las dos clases.
- Comentar museos, experiencias y estar más unidos en excursiones.
- Compartir clases, somos muy distintos y que haya algunos debates. Muchos juegos.

11- Qué sabes del "proyecto de Inclusión"?

- Es una función fundamental en el proyecto CEPA
- Algo en lo que hay que poner mucho empeño, merece la pena
- No lo conozco.
- Muy interesante
- No sabe que pensar, por que dice que a lo mejor la gente que tiene deficiencia se siente incomoda.
- Me parece correcto
- Muy merecido el premio
- Muy poco, pero es una labor muy interesante.

12- ¿Alguna sugerencia? Quieres contarme algo que te gustaría que se publicase en la revista del centro?

- Es especialmente conmovedor observar como en nuestra sociedad española las cifras de paro juvenil oscilan entre 30% y 40% según las comunidades autónomas y un porcentaje muy alto de los que trabajan lo hacen en unas condiciones terribles. Deberíamos tanto los mayores como los jóvenes. Seguir las pautas que tanto José Luís San Pedro en su libro "lobos con piel de cordero" o Stéphane Hessel en su libro "indignaos" marcan. Posiblemente sea el primer paso hacia una mejora real de nuestra sociedad.
- Que tengamos claro que nadie nos regala nada, que cada esfuerzo siempre tiene valor, que valga para los jóvenes como a nosotros.
- El conocimiento mutuo.
- Hacer hincapié en los cursos de primeros auxilios, sin tener que hacer prácticas en una residencia.
- Pienso que deberían publicar más cosas los jóvenes.



ACTIVIDADES DEL CURSO

FUERA DEL CENTRO

Crónica de un viaje por Extremadura

Al amanecer del día 28 de Mayo de 2010 un grupo de alumnos y profesores del CEPA Pozuelo nos disponíamos a conocer y recordar unas breves páginas de la historia de Extremadura.



Era una mañana radiante y al entrar en tierras extremeñas, desde el mismo autobús pudimos contemplar a nuestra derecha muy al fondo la majestuosa y hermosa Sierra de Gredos y a sus pies un bello y pintoresco balcón llamado La Vera.

Cruzamos sin pena ni gloria la comarca del campo Arañuelo llana y verde en esta época de primavera. Bordeamos el río Tajo. Contemplamos las dehesas de encinares y alcornoques donde pastan los rebaños de ovejas, piaras de cerdos, ganado caprino, vacas negras...

Serían las once y media, cuando a unas cuantas leguas empezamos a vislumbrar las murallas y el castillo de nuestra primera vivencia, TRUJILLO.

En su plaza Mayor nos esperaban las guías, en esa misma plaza donde Francisco Pizarro caminó en su infancia y hoy una estatua ecuestre preside la misma. Iniciamos nuestro recorrido en dos grupos para visitar el legado que nos dejaron los trujillanos emigrados a América, su fortuna conseguida con los descubrimientos reali-

zados y sus conquistas hicieron posibles construir palacios y hacienda.

En la plaza Mayor se halla la Iglesia de San Martín construida entre los siglos XIV y XV, de estilo renacentista; junto a la iglesia el Palacio de los Duques de San Carlos del s. XVI de la familia Vargas -Carvajal. El palacio del Marqués de Piedras Albas de estilo renacentista; el palacio del Marqués

de la Conquista o de los Escudos del año 1570 fue costado por Hernando Pizarro, donde destaca la presencia del escudo de Francisco Pizarro. Visitamos residencias de nobles como la



Casa del Peso Real o de los Chave, el palacio de Juan Pizarro de Orellana, El Alcázar de los Altamiranos.

La mañana avanzaba y las prisas por ver la iglesia de Santa María la Mayor levantada sobre una antigua mezquita árabe, la portada exterior del medieval y las torres laterales corresponde al románico tardío.

La iglesia de Santiago de estilo románico del S.XIII y el convento de San Francisco el Real con su patio interior.

A las 14 horas se cierra el Castillo Califal del S.X-XI construido en época de mayor esplendor del califato de Córdoba en el que destacan sus bellas torres y los dos aljibes que se hallan en el patio de armas; y desde las murallas que aún se conservan en la parte más alta de la ciudad contemplamos la gran llanura de encinares y alcornoques hasta perderse nuestra vista en el horizonte.

A las 15 horas terminamos la visita a una ciudad de historia y con historia, y como todo viajero el apetito empezó hacer mella en nuestros estómagos, cada grupo de se dispersó para reponer fuerza en los distintos hospedajes que rodean la plaza Mayor, unos a la famosa Casa de Troya y otros en las terrazas que se sitúan alrededor de los soportales, todos alumnos/as y profesores degustamos las viandas que nos ofrecieron en Trujillo.

A las 17 horas dimos por finalizada nuestra breve pero intensa estancia en Trujillo.

Nos encaminamos hacia nuestro albergue situado en Cáceres donde nos esperaba la magia de vivir un programa apasionante lleno de mucha historia y arte..

Una vez acomodados, se acordó tener la tarde noche libre para poder disfrutar del ambiente medieval-renacentista que envuelve las noches de una ciudad antigua con más de 2000 años de historia. Las estrechas y angostas calles, la iluminación y el sonido nítido de los propios pasos del caminante envuelven ese halo que hace sentir el pavor de lúgubre pasado, cuando sales de visitar la noche del casco antiguo y sientes el bullicio de las terrazas de la plaza Mayor parece que cruzas por el túnel del tiempo del medieval-renacentista hasta la era de las computadoras.

Avanzada la noche. Empezó a levantarse la brisa del norte y de un día templado y primaveral hizo una noche fría y desapacible. Decidimos acercarnos a nuestros aposentos, por callejuelas estrechas sin más ruido que nuestros propios juegos, risas y el taconear de nuestros zapatos; teníamos que madrugar y estar frescos para poder visitar de día la magia de la noche anterior.

Cáceres declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, su recinto amurallado contiene el conjunto de arquitectura civil y

religiosa más importante del renacimiento español del S. XV-XVI que se conserva intacto en nuestros días; ciudad conquistada por romanos, visigodos, árabes..., cada civilización dejó algún vestigio, que hoy día es, ha sido y será su legado cultural-patrimonial.

A las 10 y 30 todos nos encaminamos hacia la Plaza Mayor donde nos esperaban nuestras guías. Nos repartimos en dos grupos para realizar una de las dos rutas que tienen el trazado. Nuestros grupos hicieron la ruta nº 1.

Entramos al recinto amurallado por el gran arco oblicuo del S. XIII, construido sobre otro del s XV.

Esta puerta da acceso al Palacio Episcopal por una calle situada en la Plaza de Santa María, tiene el palacio una fachada gótica. La Plaza de Santa María se considera la parte baja de la ciudad con numerosos palacios y casas solariegas de sobria belleza, como el palacio de los Golfines de Abajo, el palacio Episcopal sede del obispo de Coria-Cáceres, seguimos por la senda de la Plaza de Alcántara con la estatua de bronce de San Pedro de Alcántara, la plaza San Jorge dedicada al patrón de la ciudad, eslabón entre la parte baja y alta de la ciudad en la que se encuentra una estatua de bronce de San Jorge montado a caballo matando a un dragón. A través de unas escalinatas llegamos a la plaza de San Mateo con su iglesia de estilo románico y a la izquierda desde ella el Palacio de los Ovandos con sus torres conocidas popularmente como de las cigüeñas por su destacada altura.

Las innumerables plazas se comunican entre sí por cortas y empinadas callejuelas y a veces anejas una de otras; como la plaza de San Mateo y la Plaza de la Veleta, donde se encuentra la casa de las Veletas que da cobijo a uno de los aljibes de mayor capacidad de su estilo y el segundo a nivel mundial en tamaño, tras el de Estambul.

Visitamos museos, contemplamos palacios con las explicaciones que nos dieron nuestras guías. Finalizamos nuestro recorrido saliendo por la misma puerta que nos dio acceso, la puerta de la Estrella, con su hornacina de la Virgen que le da su nombre.

A las 16 horas iniciamos el retorno por la denominada vía de la Plata para visitar una ciudad situada a setenta kilómetros de Cáceres. Plasencia, ciudad amurallada y conocida en la zona por la Perla del Jerte, río que la rodea.

Visitamos la catedral y los alrededores de la plaza donde hay algunas casas solariegas y palacios. Tomamos un refrigerio y regresamos por la calle de los quesos y por la puerta de Talavera hasta nuestro autobús para continuar nuestro viaje de vuelta a Pozuelo, por otro camino diferente, pasamos el río Jerte y a unos 30 kilómetros el río Tiétar con sus vegas de maíz y tabaco y junto a la vega los encinares y alcornocales nuestra llega a Pozuelo fue a las 21 hora sin ningún incidente que reseñar.

Los viajes son encuentros unas veces con el presente y otras para reconocer la labor de nuestros antepasados, sus trabajos y sacrificios, sus ideas, sus esfuerzos que perduran en el tiempo.

Espero y deseo que cada alumna, cada profesor haya conseguido las expectativas que tenía a la hora de realizar este viaje por parajes que los extremeños de corazón abren a todos los viajeros de buena voluntad.

La convivencia entre los alumnos y profesores fue muy buena. Resultando una experiencia muy positiva y enriquecedora para todos.

Aranjuez

Aunque fue un día muy lluvioso, la visita fue muy interesante, y volvimos encantados.



Teatros

En este curso, además del teatro que hemos generado alrededor del Centro, hemos asistido a dos funciones "grandes". Una de teatro clásico: "El castigo sin venganza" de Lope de Vega,



representada en los Teatros del Canal, y otra de teatro contemporáneo: "Por los pelos" de Paul Portner, representada en el Teatro Arenal. Ambas funciones gustaron mucho a todos los asistentes, al menos eso es lo que comentaron con posterioridad. En cualquier caso, siempre es un objetivo del



Cepa el acercar a los alumnos a las actividades culturales de nuestro entorno.

Ateneo

El curso comienza, y que mejor manera que empezar asistiendo a la inauguración de la página web "wikimujeres" del MEC. Wikimujeres es un intento de dar oportunidades a todos, mujeres y hombres, de conocer a aquellas mujeres que han contribuido desde siempre, y a pesar de las dificultades, al progreso de la Humanidad



desde distintas perspectivas y esa contribución ha ayudado a hacer que el mundo en el que vivimos sea cada vez más igualitario y por lo tanto más justo.

Se celebro en el maravilloso edificio del ATENEO, la actividad se desarrollo en dos momentos. Al llegar realizamos una visita guiada contándonos extraordinarios momentos vividos en este edificio y posteriormente y en el salón de actos, todos reunidos, nos presentaron la pág. web por parte de las autoridades presentes, siendo invitada de honor D^a Margarita Salas, terminando el acto con el un pequeño concierto por una de las más jóvenes violinistas con trayectoria internacional de nuestro país.

Encantados de haber escuchado a mujeres tan excepcionales nos volvimos a nuestro centro después de habernos ofrecido en el mismo ateneo un refresco y pincho. Desde este portal nos invitan "a todos" a aprender de las mujeres.

Fábrica de cervezas mahou

La visita a la fábrica de cerveza mereció la pena. Pese a que bebemos habitualmente cerveza, los jóvenes o

imaginábamos el proceso de fabricación. En la fábrica nos enseñaron el origen de la marca Mahou mediante una puesta en escena con efectos especiales en la cual nos descubrieron cómo se fabricaba la cerveza desde antaño.

He de reconocer que lo que más me gustó fue a degustación que incluía barra libre de cerveza y unos riquísimos pinchos. ¡Bueno, los regalos que nos dieron tampoco estuvieron mal!

Pablo Cuevas Sánchez, Nivel I A

Fábrica de coca-cola

El día 31 de marzo los alumnos de secundaria visitamos la fábrica de coca-cola. Fue una excursión muy deseada ya que muchos de nosotros estábamos expectantes, con muchas dudas acerca de los efectos que podía producir en nuestro cuerpo y lo que nos habían contado sobre los experimentos que se hacen con ella y, cómo no, su famosa fórmula. Nada más llegar a la fábrica, una empleada muy agradable nos atendió y no ofreció varios refrescos de la marca y nos puso un vídeo de los inicios de esta famosa bebida. Al finalizar la proyección pasamos al lugar donde se fabrican las latas y botellas. Nuestra guía nos explicó que la coca-cola se inventó como un jarabe. De hecho, su inventor fue un farmacéutico. Algunos de los experimentos que conocíamos sobre esta bebida eran falsos, por ejemplo, el de la carne que se deshace cuando le echas coca-cola. Sin embargo, sí desatasca las tuberías. También nos enseñó cómo se forman las diferentes botellas de plástico, y que botellas de cristal eran reutilizables y cuáles no.



Si he de destacar algún aspecto negativo, diré que fue demasiado breve, nos esperábamos más cosas y al ser una marca famosa mundialmente, en su brevedad nos defraudó un poquito.

Miriam Seoane, Nivel II

TV: El Hormiguero

El día 15 de noviembre asistimos como público al programa del Hormiguero. Fue fantástico ver en acción a Pablo Motos y a Trancas y Barrancas. Lo más emocionante fue sentir el directo de la tele y ¡hacernos una foto con todos los miembros del programa!. Fueron dos días inolvidables, compartimos risas, ilusiones y al ser al principio de curso, esta visita ayudó a conocernos más. ¡Visita recomendadísima!

Fátima Diago Ortega.



Exposición de Tutankamón

El 9 de Diciembre, acompañados de la profesora de Sociales, los alumnos de Secundaria visitaron la exposición que sobre Tutankamón se celebró en la Casa de Campo de Madrid. Esta exposición recrea a escala real tres de las cuatro cámaras de la tumba de Tutankamón. Parecía como si estuviéramos allí mismo. Una exposición que no se deberían perder ninguno de los amantes de la cultura egipcia



EN EL CENTRO

Fiesta fin de curso junio 2010



Cuando el verano está a punto de hacer acto de presencia, tenemos una cita ineludible: La Fiesta de fin de curso. Es el broche de oro de un curso que termina y, al mismo tiempo, un puente hacia el siguiente, una forma de decirnos "hasta luego" sin decirnos "adiós".

En la primera parte de la Fiesta los protagonistas fueron, sobre todo, los alumnos que obtuvieron el título de Graduado de Educación Secundaria Obligatoria, así como los alumnos de los Talleres Operativos. Fue el justo premio a varios años de trabajo, de estudio y de esfuerzo, para, al fin, poder decir: "YA SOY GRADUADO EN ESO". Recibieron su título de manos

de nuestro Alcalde, Don Gonzalo Aguado, de nuestra Concejala de Educación, Doña María Jesús Castillo.

Tras ellos, la magia y el duende de nuestra querida alumna, Carmen Morente, que de nuevo nos deleitó con su arte de bailaora.

También tuvimos ocasión de escuchar al Coro del Cepa, que, una vez más, nos demostró el excelente nivel que han adquirido, dirigidos por Marián-gela Klein.

Para cerrar esta primera parte de la fiesta, estaba prevista la actuación del Grupo de Teatro, pero una avería en el sistema eléctrico nos privó de disfrutar de su obra. ¡Que no cunda el pánico! Se aplazó para la vuelta del verano.

Tras estas actuaciones, nos trasladamos al jardín del Cepa, donde, en un ambiente ya más relajado, compartimos merienda, música y charla hasta que la tarde fue llegando a su fin.

Besos, abrazos,... y hasta el próximo curso.

Fiesta de acogida curso 2010-2011

El 28 de Octubre de 2010 celebramos la Fiesta de Acogida para inaugurar el Curso actual. Contamos con la asistencia de nuestra Concejala de Educación, Doña María Jesús Castillo.





Y como teníamos una deuda contraída, aprovechamos esta oportunidad para asistir a la representación de la obra "HOY DE HOY", dirigida por Carlos Palacios e interpretada por 17 magníficas actrices del Grupo de Teatro del Cepa. La obra fue un éxito y un digno broche final para su director, que con esta representación finalizaba su labor con el Grupo de Teatro. Gracias, Carlos, por el trabajo realizado, y esperamos seguir contando, en la medida de lo posible, con tu colaboración.

Al mismo tiempo, dimos la bienvenida al nuevo director, Oscar del Río, del que estamos seguros que continuará con la labor iniciada de forma más que satisfactoria.

También queremos, desde aquí, agradecer todo el trabajo realizado a Mariángela Klein como directora del Coro del Cepa, dado que igualmente ha finalizado su etapa en esta tarea. Gracias, Mariángela, por tantas horas de trabajo, tanto esfuerzo y tanto entusiasmo para conseguir que el Coro del Cepa suene tan bien como suena. Y bienvenido, Maxi, como nuevo director del Coro.

Fiesta de navidad

El 22 de Diciembre la Navidad está al caer. Y todos estamos pensando ya en las vacaciones, largamente esperadas después de casi tres meses de trabajo duro y sacrificado. Pero no queremos irnos sin celebrar un día de



fiesta y de convivencia. Este es el sentido de esta fiesta de la que ya no sabemos prescindir, y en la que participamos todos de diferentes maneras:

Cantando Villancicos

Recogiendo los premios de los ganadores del Certamen de Fotografía

Preparando y compartiendo nuestras especialidades culinarias (éas que nos salen tan bien...)

¡Ah!, y para otro año no se nos puede olvidar el karaoke, porque siempre es una promesa que se queda en eso, y todo el mundo lo echa de menos.



Día del Libro

Como el 23 de abril estaremos de vacaciones, este año toca celebrar el día del Libro el 23 de marzo. Y, la verdad, en esta ocasión todos nos podemos sentir orgullosos de lo bien que salió todo, en todos los sentidos: En la participación de todos y en la variedad y calidad de las actuaciones programadas.



En la primera parte, las actividades literarias implicaron la participación de alumnos de Secundaria, del Taller de Literatura, de Memoria, de Español, ofreciendo al público que abarrotaba el salón de actos un abanico de actuaciones (relatos, poesías, teatro,...) de calidad y variedad contrastadas. Para terminar asistimos a la representación de la obra de teatro "Tú limpias debajo del fregadero" por el Grupo de Teatro del Ateneo de Pozuelo.



FIESTA DE NAVIDAD. CANTANDO VILLANCICOS



Después, ya en el Centro, mientras se realizaba el mercadillo de libros (en el que se intercambiaron más de 200 libros previamente aportados por los

alumnos), todo el que quiso (y fueron muchos) pudo participar en alguno de los tres talleres que se pusieron en marcha:

Taller de frascos decorados.

Taller de marca páginas

Taller de abanicos



Para terminar esta tarde tan intensa, nos tomamos un chocolate con churros.

Fue una tarde divertida, cultural, participativa, y en la que nadie, nadie, echó de menos la televisión. ¡Vivan los libros!

Desayuno Saludable



Profesor por un día

Como en años anteriores y con el fin de difundir el **Plan de Inclusión** que el CEPA viene desarrollando en colaboración con AFANIAS, se ha celebrado la actividad de **Profesor por un día**. Esta vez ha tenido lugar en el mes de Marzo, en dos aulas de Enseñanza Abierta del segundo y tercer nivel de Inglés. Acompañados por Noemí, monitora de AFANIAS, nos visitaron tres alumnos (Santos, José Antonio y Maribel) a los que muchos ya conocéis porque asisten a cursos de Formación Básica en el CEPA en el turno de tarde.

Queremos dar las gracias a todos ellos por haber respondido a nuestra petición y llevar a cabo esta actividad. Se les veía muy contentos, explicándonos cómo es su vida y contestando amablemente a todas las preguntas que les hicimos acerca de su trabajo y de su participación en las diferentes actividades que programa el centro de adultos. Después de una presentación en la que Noemí nos explicó cuáles eran los objetivos de la asociación AFANIAS, ellos nos hablaron de su día a día: su trabajo en los talleres ocupacionales, las clases de apoyo impartidas por monitores de AFANIAS, las tareas domésticas que comparten en el lugar donde viven, ya sea en una residencia o en un piso tutelado, y su experiencia como alumnos del CEPA. Nos trajeron una muestra del trabajo que estaban realizando en el momento de la visita: consistía en preparar obsequios que la marca MINI entrega a los compradores de sus vehículos. En los talle-

res ocupacionales, estos alumnos preparan mochilas introduciendo en ellas publicidad y folletos de la empresa, así como una camiseta para cada cliente. Al final de la visita entregaron obsequios a todos los asistentes.

Asimismo, felicitar a la Dirección del CEPA por habernos embarcado a todos en este proyecto. Nos gustaría que esta actividad llamada **Profesor por un día** se siga realizando en las diferentes aulas del CEPA para que todo el alumnado pueda disfrutar de ella. Desde que se inició hace unos años el Plan, hemos ido comprobando los efectos positivos de la Inclusión: la autoestima de los alumnos con discapacidad mejora significativamente, así como sus habilidades sociales, ya que comienzan a relacionarse con más facilidad con el resto de alumnos del centro. Éstos, por su parte se hacen más tolerantes y solidarios, al comprobar que *todas estas diferencias (de edad, de capacidades, de nivel de estudios, de bagaje cultural, de nacionalidad, etc.) que se dan entre todos los alumnos del CEPA no hacen más que enriquecer nuestra experiencia como alumnos y como profesores.*

Fátima Diago (profesora de Inglés III)
Cristina Carballo (profesora de Inglés II)

Campaña de prevención de la drogadicción (la "SIN" de Pozuelo)





CONCURSO LITERARIO

Concurso Literario Alumnos de Educación Secundaria

Durante el presente curso, en el ámbito de la clase de Lengua y Literatura, hemos realizado un Certamen Literario, con una gran participación de los alumnos de Secundaria, y con unos resultados fantásticos. Como muestra, aquí exponemos algunos de los trabajos más significativos.

Un día en Zlocukane.

Dicen que la personalidad y los valores de una persona las obtienen con las experiencias vividas en tu vida, que te fortalecen y te hacen crecer como persona. Ésta es mi experiencia.

Todo empieza un día frío de noviembre, nos reunieron en el salón de actos de mi acuartelamiento, todos nos preguntábamos que pasaba porque nos reúnen, de repente entra nuestro coronel y nos dice, chicos nos vamos a Kosovo y en concreto a Zlocukane, nos preguntábamos ¿dónde está eso?, ¿por qué vamos?, ¿qué vamos a hacer allí?

Sin llegar a asimilarlo ya estábamos bajando del avión. Quince grados bajo cero, frío, viento, parecía un congelador. Sólo deseábamos llegar a Zlocukane, soltar los petates, tomar algo calentito, una buena ducha con agua caliente, y meternos en la cama. Pero eso era un sueño. Nada más llegar, de noche, nos dice nuestro capitán, vamos chicos coger el armamento que nos vamos. Solo pensábamos en nosotros, en nuestro descanso y nuestra comida caliente, pero al llegar a una colonia de kosovares nos dimos cuenta que éramos muy afortunados en poder tener esos privilegios. Ellos no tenían calefacción, ni ropas de abrigo, ni nada caliente que meterse al estómago.

Estaba en un puesto de vigilancia, velando por la seguridad de esas personas a las que no conocía de nada, eran las 3 de la madrugada y de repente se me acercó un niño. Llevaba una bandejita con un café,

venía descalzo en camiseta de manga corta y por señas me decía que era para mí, para quitarme el frío y que su nombre era Mirza. En ese momento me di cuenta de que era su forma de darnos las gracias por cuidar de ellos, de su seguridad, no tenían nada más, solo gratitud. En ese momento supe cual era nuestra misión en ese pueblo. Así empezaba un día en Zlocukane.

Por la mañana mi primera misión. Teníamos que recoger a los niños de sus casas y llevarles al colegio. Todo normal, salvo que iban en carros de combate por su seguridad. No entendía lo que decían, pero por señas me pedían comida porque tenían hambre. Les ofrecí leche en polvo y les explique que tenían que mezclarlo con agua para hacer leche, pero nada más dárselo abrieron los sobres y se comieron los polvos, cuál sería su desesperación por meterse algo al estómago y nosotros tirando la comida que nos sobra sin pensar que es un lujo que miles de personas no tienen, no lo pensé ni lo valore hasta aquel día.

Pasaba el día y hacía mucho frío. La siguiente misión era acompañar a los médicos militares para visitar

a los enfermos y heridos de guerra en sus casas, casas por decir algo. Más bien chabolas, sin higiene. Todos vivían y dormían en una habitación de 20 metros cuadrados. Según entrábamos por la puerta nos recibían con abrazos y con lágrimas de gratitud en los ojos. Para ellos, llevarles unas pastillas y unos antibióticos tenía más valor que el oro. Los ojos reflejaban el sufrimiento que habían pasado y estaban pasando y que cualquier ayuda era buena, no sabían cómo agradecerlo, solo podían demostrarlo con cariño y afecto. Se me acercó una persona mayor. Parecía mi abuela pero muy desmejorada, me abrazo fuertemente y en ese momento sentí un escalofrío por mi cuerpo, pero era cálido, puro, sin pedir nada a cambio, sin intereses.

Ya se ocultaba el sol y solo eran las 4 de la tarde. Se hacía de noche, una noche cerrada y fría. De repente escuchamos una fuerte explosión en la colonia de Kosovares que vigilábamos. Fuimos corriendo y nada más llegar vi una imagen que jamás se borrara de mi cabeza. Cuatro niños destrozados al pisar una mina, entre ellos estaba Mirza aquel niño que conocí unas horas antes y sentí impotencia, rabia, pena, un cúmulo de sentimientos que jamás había sentido en mi vida.

Sólo habían pasado 24 horas desde mi llegada y en esas pocas horas había aprendido más que en toda mi vida, había aprendido a ser mejor persona y a valorar más lo que tenemos y en el bien que podemos hacer a los demás.

Esto es un día en Zlocukane.

Bernardo Gaitan Gijón



El trabajo a partir de una edad

Existen mujeres que después de haber estado integradas durante años en el mundo laboral, por una serie de circunstancias, deciden cambiar ese trabajo por otra ocupación a la que entregan los mejores años de su vida, a tiempo completo, con dedicación exclusiva, sin salario, pero con una enorme remuneración sentimental: "el cuidado de los hijos".

Estas mujeres son felices en la nueva tarea, aunque de vez en cuando echen en falta su antiguo trabajo.

Pero llega un día en que los hijos crecen y no las necesitan con la misma intensidad que antes, ya han aprendido a volar solos, y entonces, esas mujeres se plantean volver al mundo laboral, pero los métodos de trabajo son distintos a los que ellas conocen, se utilizan otras herramientas que ellas no dominan.

Deciden reciclarse, actualizar sus conocimientos y aprender a utilizar las herramientas tecnológicas actuales, realizan estudios, hacen cursos para poder ampliar sus conocimientos, pero cuentan con un enemigo silencioso: el tiempo.

Si hoy en día encontrar trabajo es difícil, mucho más lo es para personas mayores y más si éstas son mujeres.

Los empresarios se pueden beneficiar de una reducción de impuestos al contratar a personas que tienen una determinada edad y llevan mucho tiempo paradas, pero siguen sin querer darles una oportunidad.

Estas personas, a las que todavía les queda mucho tiempo por delante, están totalmente capacitadas para trabajar. Tienen a su favor la experiencia, además ofrecen lealtad a la empresa, ya que al no tener las mismas oportunidades, no cambian de trabajo cada poco tiempo como las nuevas generaciones.

No quisiera que esto se entendiera como una alegación feminista, sino simplemente como una reivindicación de las mujeres maduras que

quieren integrarse en el mundo laboral y ser útiles a la sociedad, aunque no les dejen.?

Isabel Gisbert López

Machismo en la sociedad

A lo largo de la historia, en la mayoría de las culturas, se ha considerado a la mujer como "el sexo débil".

Esto es algo que con el paso del tiempo ha ido disminuyendo pero, ¿por qué ha existido esta conducta desde siempre? ¿ha desaparecido por completo a día de hoy?

Esta conducta se debe a múltiples factores como, por ejemplo, la educación, tanto en el ámbito familiar como en el escolar, la división en el trabajo, la religión de algunas culturas, etc. Pero todo esto no es más que la consecuencia de un único problema: el prejuicio, que se basa en los estereotipos.

El prejuicio es una actitud negativa hacia los miembros de un grupo por el hecho de pertenecer a ese colectivo, por lo tanto a un miembro de ese grupo no se le va a analizar por sus características individuales, sino que le asignamos las características de su colectivo.

La función del prejuicio es conseguir justificar tus actitudes y conductas, poder predecir éstas y, mayoritariamente, alcanzar un sentimiento de superioridad que desemboca en una conducta discriminatoria, en este caso en el "machismo".

El sexismo hacia las mujeres hoy en día se suele dar en el ámbito laboral, aunque se quiera hacer creer que es ya inexistente. Se justifica por el estereotipo femenino de que una mujer es más sensible, sumisa... sin embargo la evidencia experimental sugiere que los hombres y las mujeres no se diferencian en este tipo de tareas, aunque se las sigue devaluando, pues cuando una mujer tiene éxito se le atribuye a factores externos como, por ejemplo, la suerte mientras que a los hombres se le atribuye a factores internos como su inteligencia. Esto lo hacen

los hombres, pero sorprendentemente también lo hacen las mujeres.

Esto demuestra que es mucho más fácil dejarse llevar por los estereotipos y prejuicios que marcan la sociedad que molestarse en conocer a una persona y juzgarla por sus facultades, capacidades, conocimientos, valores y demás. Aunque intentemos no hacerlo es muy difícil, pues es algo que tenemos muy arraigado a la hora de juzgar a los demás, en este caso a las mujeres.

El prejuicio hacia la mujer produce efectos tanto para el que juzga como para el que es juzgado. Sobre el que juzga porque dicho prejuicio influye negativamente en su percepción hacia la mujer, y sobre el que es juzgado pues puede negarlo, cosa que no suele darse, o adecuarse a ese prejuicio y acabar creyéndoselo. Esto hace que al final los prejuicios acaben por ser reales y que se siga pensando que la mujer es inferior al hombre.

Con todo esto lo que quiero dejar claro es que debemos pararnos a reflexionar sobre la actitud que decidimos adoptar a la hora de juzgar a una mujer y a sus capacidades. Y no sólo a la hora de juzgar a una mujer, sino ya a la hora de juzgar a cualquier persona y de la increíble manera en que nos influyen los prejuicios y estereotipos. Con un pequeño esfuerzo de toda la sociedad la solución a este problema sería posible y también la solución de muchos problemas más porque, ¿sabéis qué? que las mujeres son los más valiosos de este mundo.

Pablo Rodríguez-Marín Martín de Hijas
Nivel II B

Mi opinión sobre la vida

Todo el mundo anda esperando al mañana para ser feliz. La felicidad es una utopía necesaria. No es necesario ser feliz, pero si hace falta aspirar a ello constantemente.

Aspiramos a cosas falsas, vacías, realmente aspiramos a la nada, aspiramos a hacer lo que no queremos

para poder disfrutar mañana, el mañana llegara y ese será nuestro hoy, nuestro tiempo, nuestro ahora y en ese momento todavía seguiremos creyendo que hay que esperar a mañana, y todo eso ¿hasta cuando?

Después de todo algunas personas llegan a ser felices, o al menos, en mi opinión eso creen, pero lo cierto es que la felicidad es inimaginable en su totalidad, puedes hablar sobre ello, comentarlo, y hasta como no, escribir sobre ello pero finalmente es algo que para conocerlo solo vale sentirlo.

La felicidad es algo que aspiramos a tener sin conocer lo que realmente es, pero para cuando creas conocerla la tienes que vivir y cuando seas feliz mas te vale serlo, sin excepciones. La felicidad es como Dios, no creo en ninguno de los dos, aspiras a ello, a veces lo sientes pero nunca sabes si es el de verdad. La felicidad es lo máximo que nos puede pasar.

La felicidad es el fin por el que cualquier medio se justifica, siendo toda la vida el medio.

La felicidad es un resumen de la vida o al menos de mi vida; la buscas, te acercas, te alejas, te acercas pero afortunadamente nunca lo llegas encontrar.

La felicidad es la

gasolina ficticia que alimenta nuestra vida, quién sabe si también ficticia.

La felicidad es todo, ya que siendo feliz ya nada importa, porque tu todo ya esta ahí en tu felicidad.

No se si existe la felicidad, no se si existe Dios, sólo sé que si está lo quiero.

No creo, pero me gustaría creer.

Jaime del Álamo

YO

Quiero abrir la ventana y que entre
El aire fresco,
Que acaricie mi pelo,
Quiero que sientas lo que estoy vi-
viendo.

Quiero ser libre como el viento,
Enredándome en tus sueños,
Acariciándote por dentro.

Ven conmigo niño,
Cántame por alegrías,
Ven conmigo, sólo siente.

Carmen Morente

Inmensa soledad

A la fuente de tu ser fui a beber,

al mirarme en tus entrañas,
desgarrada se me quedó el alma.

Oscuridad inmensa que congeló el
tiempo,
Aunque brillabas tú, lucero del Alba.
Miedo sentí al no encontrar nada.

Carmen Morente

Ahondando en mis adentros

Cuando em haya ido
querrás encontrarme
en la espuma del mar,
en el silencio del alba,
del medio día bajo el sol,
de la tarde,
de la noche,
de la mirada perdida

Vente conmigo niño
Por el camino del agua,
Ese caminito
que baja de la montaña.

Bailemos por tangos al alba,
Por alegrías bajo el sol,
Bulerías por la tarde
Y cuando venga la noche
¡ay! ¡Cuando venga la noche!

Carmen Morente.





CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

I CERTAMEN DE FOTOGRAFÍA CEPA POZUELO



Manos unidas. 1º PREMIO



Palacio de Cristal. 2º PREMIO



Córdoba Alcazares. 3º PREMIO

En diciembre, aún en el primer trimestre de este curso escolar 2010-2011, se celebró en nuestro CEPA el primer certamen de fotografía "Cepa Pozuelo". La idea de este certamen se originó con el objeto de motivar a la comunidad educativa para que todos los interesados pudieran presentar fotografías con un tema determinado: el *CEPA POZUELO* y todo lo relacionado con él, es decir, salidas, viajes y todas las actividades realizadas en el CEPA. De esta manera quisimos hacer partícipes a todos los que formamos la comunidad educativa de nuestro centro.

En años anteriores, se habían celebrado certámenes de pintura con una participación importante por parte de los alumnos pero era la primera vez que se celebraba un certamen de fotografía y nos pareció una idea interesante para que los alumnos, principalmente, pudieran plasmar *la vida* en el CEPA en una imagen, algo que puede resultar asequible para todos y que tiene el atractivo de ser algo muy personal.

Todos los participantes podían presentar hasta un máximo de tres imágenes, cada una de ellas sin firma ni nombre de autor pero con el título de la fotografía en el reverso.

En total recibimos unas treinta fotografías y algunas de ellas, las más valoradas, fueron expuestas y aún están, en el pasillo de la planta baja del CEPA.

En cuanto a los premios, uno de ellos fue a la obra más votada por parte de alumnos y por otro lado, el premio por parte del jurado técnico, conformado por cuatro profesores del centro.

Se decidió conceder premio a tres fotografías:

Fotografía de los alumnos del taller de Memoria de la profesora Eva San Cristóbal Reales, titulada *las manos*. (125 €).

Premio de jurado compartido a la fotografía de Nicolasa Muñoz.

Premio de jurado compartido a la fotografía de Alfred Eighednmüller.

La entrega de premios se realizó en la fiesta de Navidad del centro el día 22 de diciembre de 2010.



ASOCIACION DE ALUMNOS

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS Y PROFESORES “Cepa-Pozuelo”

A través de estas páginas de nuestra Revista del Cepa deseamos dirigirnos a todos los componentes de la Comunidad Educativa de nuestro Centro para hacerlos llegar las dos actividades que hemos podido ejecutar en esta Curso 2010/2011, así como comentarios sobre nuestros proyectos e ilusiones para el próximo.

El Acta Fundacional de esta Asociación tuvo lugar en Pozuelo de Alarcón el día 14 de enero de 2009, constituida por siete firmantes.

La inscripción en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el número 30.228 tuvo lugar el día 7 de mayo de 2009.

La creación de esta Asociación tiene como finalidad la colaboración con el Centro de Educación de Personas Adultas en su labor educativa, actividades complementarias (culturales, de fomento de la acción cooperativa y del trabajo en equipo, deportivas) y promover la participación del alumnado en los órganos colectivos del Centro.

En el **presente Curso 2010-2011**, al no poderse impartir las actividades de **Coral y Teatro**, que hasta el curso pasado disfrutaba el alumnado, se ha decidido proceder a la formación de ambos grupos y contratar dos profesores que hagan factible el deseo de nuestros compañeros. Esta actividad es sufragada por los asistentes a estos cursos. La labor de la Asociación es servir de apoyo y colaboración entre el alumnado y el profesorado.

Tratamos de recuperar otra actividad, que tenía una gran aceptación, y que repentinamente desapareció, hace unos años, dejando un poso de desilusión en los asistentes a la misma. Son los **Cursos de Manualidades** que tratamos de solventar como los anteriores. Para ello nos pusimos en contacto con una persona que había dado clases de esta materia, con anterioridad en el Cepa. A pesar de la convocatoria no hubo una respuesta que hiciera factible su organización.

Sería magnífico que lográsemos en este nuevo Curso 2011/2012 su puesta en marcha.

En el Centro se imparten clases de **Español para Extranjeros y de Inglés**. Consideramos que para ambos idiomas es totalmente necesario tener la posibilidad de mantener conversaciones que ayuden a un mejor conocimiento y comprensión de las lenguas y que permitan educar el oído para facilitar una mejor comunicación entre los participantes interesados. Para ello se crearían **clases de conversación**, complementarias de las clases habituales, sobre temas de todo tipo, que facilitarían el aumento del vocabulario y el enriqueci-

miento cultural. Hemos contactado con profesores y compañeros del Centro para coordinar estas clases, contando con nativos en ambas lenguas que desinteresadamente colaborarían en este proyecto. Les quedamos muy agradecidos.

Los componentes de la Directiva de la Asociación ofrecen su participación para crear una serie de actividades como conferencias, excursiones, visitas y actos culturales, incorporación de aquéllas que los socios soliciten y sirvan para incrementar la oferta.

Para todos aquellos que deseen ponerse en contacto con nosotros, facilitamos dos direcciones:

– Un blog, que trataremos de tener actualizado y donde podéis manifestaros:

www.asociacioncepapozuelo.blogspot.com

– Un correo, donde esperamos vuestros deseos:

asociacioncepapozuelo@hotmail.es

CONSEGUIR MUCHAS COSAS ENCONTRAR UN HUECO PARA HACERNOS SOCIOS CON EL ÁNIMO DE COLABORAR

NO OLVIDEMOS QUE LA UNIÓN HACE LA FUERZA

ORGANIZAR ENCUENTROS
DISFRUTAR DE EXCURSIONES, DE VISITAS Y ACTOS CULTURALES

CONOCERNOS MEJOR Y REFORZAR LA AMISTAD

AUMENTAR LAS ACTIVIDADES DEL CENTRO
SOLICITAR ALGUNAS MATERIAS QUE NOS PAREZCAN INTERESANTES
EFECTAR SOLICITUDES Y RECLAMACIONES ANTE LAS INSTITUCIONES

**Y TODO ELLO:
COLABORANDO CON EL CEPa,
UNIDOS AL CENTRO CON LA FUERZA DE NUESTRA
ASOCIACIÓN**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS Y PROFESORES
“CEPA-POZUELO”
OS ESPERAMOS...



Sin Alma

Te erosiona el paso de los días de viento, lluvia y frío del invierno.

Te deja impávida el resurgir de la vida en primavera.

Sufres el calor aterrador del verano y pasan sobre ti las hojas de los árboles que huyen de la altura arrastradas por las primeras brisas de otoño.

Todas esas maravillas no las ves, no las sientes, no te conmueven.

¡Claro!, es imposible, las piedras del jardín no podéis...

Desconfianza

Te he visto hurgando en mi teléfono móvil. ¿Qué buscabas?, ¿Acaso un mensaje delator o una llamada indiscreta? Busca lo que quieras, no encontraras lo que no existe. Pero no olvides, siempre habrá en el alma de cada persona un rincón oscuro, que la



luz
inmensa de unos
ojos, tan hermosos como
los tuyos, no podrá iluminar.

Juan Contreras

Maldito orgullo

Llovía cuando se encontraron. Uno dijo.- No quiero volver a verte. El otro contestó.- iba a decir lo mismo.

Las lágrimas de ambos quedaron mimetizadas en las gotas de lluvia que recorrían sus caras. Ninguno de los dos pudo apreciar que el otro lloraba.

Llovía cuando, para siempre, se separaron.

Ángel Alcázar

Como la vida misma

Como me pica la piel y hoy, no he tomado el sol.

No se explica pero, sucede.

Las batas blancas, me desazonan.

Mi cuerpo se revela y mi piel, así lo expresa.

Por suerte, solo sucede en las revisiones periódicas.

¡Pase!

¡Buenas tardes doctor!

¡Tranquilo amigo!

Los resultados, son buenos.

Respeto

DESCONFIANZA, es una palabra que odio pero, a la que debemos vivir ligados. Confiar es permitir que los demás, entren en tu vida.

Abrir la puerta a nuevas sensaciones.

Compartir experiencias y vivencias.

Pero ¡atención!

Solo desde el respeto y la tolerancia porque si no, te encontrarás con la desconfianza.

Francisco (taller literario)

No hay mal que por bien no venga

Llovía cuando me asomé a la ventana ya que tenía intención de salir a arreglar el jardín, pero con esta lluvia ¡cualquiera se pone a trabajar!

Desistí. Me quedé dentro de Casa y dediqué la mañana a ordenar la cocina. Creía que estaría sola para comer pero no fue así: se presentaron mis hijos con mis nietos.

Tuve que organizar una comida rápida para doce personas.

Si me hubiera dedicado al jardín todo hubiera sido más problemático. Se lo agradecí a la lluvia.

Olga Delgado (Taller Literario)

Día de visita

Oí un timbre. ¡Cómo odio ese sonido! Aunque quizá sea lo único que me recuerda que estoy viva.

Sentada frente al espejo, disimulé mis ojeras con polvo que arañé de la pared.

Mordí mis labios, y con una gota de sangre, puse color en mis mejillas, cubrí con un pañuelo mi cabeza rapada, y seguí a la celadora hasta la sala de visitas.

Arriesgado

Desconfianza: eso es lo que me inspira.

Por mucho que me atraigas, no me fío de ti. Te estoy mirando y me pareces **tan hermoso**. Ejerces sobre mí, una fuerza poderosa que me atrae, porque eres único.

Pero no debo arriesgarme, no sé nadar.

No es para tanto

Desconfianza y temor, eso es lo que sentí.

Él estaba junto a mí. Sonreía burlonamente.

Me dijo: relájate, será mejor para los dos.

Creí desmayarme cuando sentí sus manos en mi rostro. Intenté gritar pero no pude. No sentí dolor.

Cuando me enseñó la muela, pude decir ¡Qué alivio!

Encarna

Miedos modernos

He seguido y escuchado, vigilante, cada uno de tus movimientos al levantarte, intentando descubrir en ellos un atisbo de afecto y comprensión hacia mí. La ducha, la puerta del armario, la cafetera, la cancilla al salir... Me quedo con mis pensamientos oscuros después de una noche de insomnio, una mas, y llevo así casi un año.

Ahora, en este momento, que me llega por el aire un suave suspiro a tu perfume de espliego, se acrecenta mi miedo



¡No!, no quiero que esta noche, cuando vuelvas a casa, tu vestido nuevo huele a otras palabras ni que tus ojos traicionen otros pensamientos que te lleven lejos de mí... de nosotros.

Soy consciente que, algunas veces, las palabras pueden herir más que los cuchillos recién afilados. Por las que dije, te pido perdón. Intenta comprender, el paro es muy duro.

Un beso

¿A quién no?

-Me gusta lo que siento... Cuando después de haber sorteado, un día más, las piedras del camino, las sombras de la tarde y las soledades alargan sus brazos, me ciñen por la cintura y cobran mis sueños vida propia.-

Me gusta lo que siento después, en la hora colchona, sin saber si dormido o despierto. Cuando los ruidos y las formas, caprichosas y pérfidas, se esconden por los rincones y debajo del parquet, ocultando algo arcano y misterioso que atemoriza y amedrenta.

Me gusta lo que siento cuando noto como la noche posa sobre mis labios un beso...- No temas, no te sientas solo, dice,-Yo mantendré la vigilia. Hazme un sitio y juntos, unidos por el beso, perderás la noción del tiempo y el espacio. Así pasarán las horas sin sentir y despertarás mañana, notando sobre tu cuerpo el calor suave que entra por la ventana que da al sol de la mañana.-

Si, en esos momentos me gusta lo que siento. ¿O..., acaso me gusta lo que sueño?

Juan A. Contreras

Confusión

Me pica la piel, estoy harta del sol, de mar y de arena.

¿Cómo le digo a éste; que lleva dos horas hablándome de las maravillas de la playa?

Que soy de secano; como los melones, que he entrado en esta agencia de viajes a preguntar dónde está la calle Princesa y que no tengo intención de viajar al Caribe.

Suicidio

Llovía cuando bajó del monte.

Llevaba en una cesta las setas que había recolectado con mimo.

¡Que hermoso está el monte en estos días! ¡Que intenso su aroma a tierra mojada!

Cocinaré estas setas con mi receta favorita, y pronto yo formaré parte de él.

M. Luz Fernández

El tren

Oí un timbre cuando estaba en el andén.

Miré de reojo mi vieja maleta intentando recordar todas las cosas que había guardado en ella: ilusiones y proyectos...

El viaje se hacia interminable.

Una vida nueva me esperaba al final de ese túnel.

Atrás quedaban las tristezas, las promesas rotas, las lágrimas derramadas...

Oí de nuevo el timbre.

Me desperté sobresaltada.

Mercedes Llorente Jiménez



LA LLAMADA

Se quedó paralizada al oírle al otro lado del teléfono. Durante un año esperó con los ojos clavados en aparato aquella llamada, después de perder la salud y la dignidad suplicándole que no la dejase.

Con la mano en la boca intentó ahogar un llanto cargado de nostalgia y paradójicamente las lágrimas cesaron cuando oyó decir que la necesitaba.

A pesar de todo, hubiera aceptado, sin reparos, caer de nuevo en la depresión

con tal de ser capaz de sentir de nuevo, la varonil ternura de aquellos abrazos. Pero el desengaño pasó como un alud arrastrándolo todo. Por eso con amargura respondió: Pero yo ya no.

Chelo Cameselle

Desconfianza.

Desconfianza es no fiarse de quien te llena de halagos y por detrás te pone "como un trapo".

Desconfianza es un marido, mujer, novio o novia que te maltrata y luego te dice: perdona.

Para volver a hacerlo después.

La desconfianza es lo contrario a la confianza en esto si que estamos de acuerdo.

Ángel

Oí un timbre

Acudí a un pueblo dónde hace tiempo acompañe a mi abuela.

No teníamos refrigerador, ni radio, ni televisión, pero eso si, mucha comunicación.

Caminaba hasta llegar al pinar, a la orilla del río. Me apoyé sobre un tronco... ¡Qué recuerdos! Algo que no olvidó, la sintonía con la naturaleza, sus olores, silencios... Cuando más ensimismada estaba, suena un timbre, el móvil.

Desconfianza

Algunos políticos dicen que pronto pasará todo, sospecho que no ayudan mucho. Nos dicen que estamos en la ruina, que bajemos los salarios, las pensiones, etc. Y cuando a nuestros eurodiputados les toca reducir gastos, se niegan.

Qué confianza podemos tener en nuestros representantes.

Ana Toledano.

Maternidad

Quiero pintar con palabras
el color del sentimiento
no hay lienzo para plasmar,
el amor que desde dentro,
fluye como un manantial,
empapa cada momento
de vida, de recuerdos.

¡Oh, el amor!, dulce fantasía.
Unión del ser con el ser
Misteriosa comunión,
que engendra vida y placer.

Placer de acoger en mí
una vida que comienza,
un sentimiento divino,
que me extasía, que me enerva.

En el tiempo que en mí moras,
te cubro de colorido,
blanca tu piel nacarada,
labios de rojo encendido.

Ojos verdes como el agua,
o marrones como el tilo,
el pelo negro brillante,
o amarillo como el trigo.

Pongo la mano en mi vientre,
para sentir tus latidos,
y te acaricio mil veces,
antes de que hayas nacido.

Y llega el feliz momento,
que el cordón que nos unía,
se cortó para dar paso
a una vida que nacía.

Y te tuve para mí,
y me estremecí al mirarte,
y soñé que te soñaba,
y no quise despertarme.

Compañera de tus juegos
confidente, protectora.

Madre de noche y de día,
Fui tu guía, fui tu sombra.

Viví tu vida gozando,
por verte crecer feliz,
deje la mía esperando,
para dedicarme a ti.

¿Cómo describir el sentimiento,
que después de tu nacimiento
experimenté al tenerte
sobre mi pecho y cogerte?

Suavemente te abrazaré
por la puerta de la gloria,
en ese momento entré.

Encarna. Julio 2009

Rendijas

El aire fue penetrando poco a poco
por la diminuta rendija del pequeño teatro.
Respiraba.

La palabra salió tímida al principio.
Imposible disimular la penique el rictus reflejaba,
aunque los intentos inútiles, de ella, por arrancarla
me conmovieron.

Los afectos volaron por el escenario queriendo atraparme.
Difícilmente aguanté el doloroso nudo

que provocaban
aquellos balsámicos abrazos

Y él
rebotó sensibilidad.
Unilateralmente decidió enmudecer el sonido.
¡Ay! Como lo agradecí.

Floté por el salvavidas que entre todas sujetaban.
Sobreviví por aquellas miradas
que con celo vigilaban la caída.

A través de aquella comprensión
cargada de experiencias no siempre dichosas.

Y entendí que me entendían.
Y el aire fue agrandando poco a poco
aquella diminuta rendija.

Y a través de ella
solo se coló de nuevo, en mi pequeño,
en nuestro magnífico escenario,
el equilibrio deseado
el rayo de esperanza
la grandeza de la normalidad.

Para él por su paciencia y comprensión
para ellas por su comprensión y alegría.

Chelo Cameselle

La Primavera

La primavera ha llegado
y siento cómo su perfume
inunda y penetra en mis sentidos,
envolviéndome como ola gigante
que mece la arena de los mares.
Hoy puedo percibir su cálido aliento
y con él transportarme sin sentido
a través de los tiempos.

Siento mi corazón desbocado
de olores y de sentimientos
que nacen cuando ella viene
y mueren cuando se ha ido.
Como hoja marchita y débil
observo mi tronco viejo
con sus rama y sus hojas
debilitadas por el tiempo.

Mis manos, que son sus hojas,
pierden lustre y colorido,
dejando surcos dolientes
errantes de lo vivido.

Ya no tienen esas manos
el vigor de otros tiempos.
Fuertes, bellas y sugerentes fueron
y volaron con el viento
y con el viento escondido amaron.

Días y noches mecieron lo más querido
y hoy con los ojos cerrados
puedo oler y sentir
la belleza de la rosa
la belleza de vivir.

Espe. (Taller Literario)



La importancia de la literatura

La literatura es una extensa obra de teatro, cuya estructura, está compuesta por innumerables actos.

A través de la literatura, nos sumergimos en múltiples historias, reales o ficticias, que superando la vida misma, representamos en el escenario del mundo.

Podemos ahondar en su interior, para dar respuesta a las dudas, que despiertan de su letargo en busca de saber.

Imagino a nuestros antepasados en las cavernas, cuando su vida y la de los animales iban parejas, cuando guarecerse y alimentarse era su única meta.

Nació el lenguaje, y con él, una manera diferente de comunicarse.

Inventaron historias, y agrupados en torno a las hogueras, pudieron contarlas y escucharlas.

La voz del narrador, captaba la atención de los oyentes con la fantasía de sus historias.

Aprendieron a soñar en colectividad, a pensar, a sentir, a intuir que había algo más que las grutas y el camino.

Despertó su interés por lo desconocido.

Así comenzó la civilización, que a lo largo de los años nos humanizaría poco a poco.

Se abría un camino de esperanza, hacia una existencia más digna, donde los seres humanos dejasen de ser rebaño, para desarrollar su inteligencia y ser independientes.

La escritura nació de espíritus creativos, y las historias pudieron leerse, además de contarse. Las palabras quedaron impresas, y han sido el hilo conductor, de la historia y las culturas.

La literatura debe seguir existiendo, para que no olvidemos la barbarie que desencadena la ignorancia.

Un mundo sin literatura, estaría vacío de fantasía.

Debemos avanzar, y convencer a las nuevas generaciones de que nada puede suplir a la creatividad humana. Una máquina no puede dar forma a un sentimiento, moldearlo, y dejarlo impreso con palabras, que como la música celestial, despiertan las emociones más intensas.

La literatura es una arte, donde la imaginación tiene el poder de crear y describir historias. Historias de las que quisiéramos ser protagonistas, porque nos hacen vibrar, creer en lo increíble, rebelarnos ante la injusticia, y participar apasionadamente de unas aventuras de ficción, que a veces nos

gustaría que fuesen las nuestras.

Por eso tenemos que seguir leyendo y escribiendo, para perpetuar nuestros sueños y mantener vivo el intelecto.

Trabajo de taller de literatura (Encarna)

ABUELOS.

Yo tuve la suerte de nacer en una pequeña villa asturiana y de que mis abuelos vivieran en la casa de al lado. Por ello disfruté de su cercana compañía y de la vida en un pueblo donde los niños pueden corretear con libertad.

A mi abuela la recuerdo menudita y hacendosa, siempre ocupada. Me encantaba estar en la cocina -con mis primas y hermanos- viéndola preparar dulce de calabaza (cabello de ángel) y bollos de chorizo que nos daba recién salidos del horno.

Algunas noches mis padres nos dejaban -era un lujo- ir a dormir a casa de los abuelos. Nos sentábamos alrededor de la abuela, que cosía, mientras alguna muchacha nos contaba cuentos casi siempre de apariciones y fantasmas. Nos quedábamos paralizados de miedo. Mi abuela les reñía pero a nosotros en el fondo nos encantaba la sensación de terror que nos hacía latir desbocado el corazón. Eso sí, irnos a la cama nos daba pánico, sobre todo subir por aquella escalera mal iluminada que crujía con nuestros pasos. Entonces la abuela, comprensiva, nos acompañaba y se quedaba a nuestro lado hasta que nos dormíamos.

Con ella enhebré mi primera aguja para coser un vestidito a mi muñeca y aprendí a preparar galletas de nata, cuya masa cortaba yo en redondeles (en el borde de un vaso. Cuando cocino recuerdo muchas veces su forma de hacer las cosas, con un ritmo acompasado, sosegada y silenciosa.

Mi abuelo era alto, rubio y con ojos azules: realmente guapo. Llevaba casi siempre un bastón que no necesitaba ya que andaba erguido y con paso ligero. Nunca levantaba la voz. Era un hombre prudente y sereno con quien se estaba a gusto, siempre dispuesto a llevarnos de excursión y a explorar nuevos caminos: un viejo- niño, compañero y amigo. Vuelve siempre a mi memoria desde la lejanía del tiempo y lo veo igual que en mi niñez, llevándome a pescar truchas al río -a mis hermanos mellizos no, porque eran muy traviosos- y a visitar amigos en los caseríos donde siempre me daban de merendar deliciosos dulces caseros. Nos regalaba grillos que metíamos en una cajita con agujeros para dejarles respirar y habas de diferentes colores que coleccionábamos. Nos acompañaba a las carballeiras (robledales) a coger arándanos y luego moras, además al desván a buscar

huevos de paloma y jugar con los ojos vendados y un palo en la mano, a quien rompía más y ganaba el premio de un caramelo o una figurita de mazapán.

Cuando a mis casi 8 años me fui con mis padres y hermanos a vivir al Uruguay, el mayor vacío y la mayor tristeza fue quedarme sin abuelos.

Habría que recordar con amor a aquellos abuelos que ya no están y hacer felices con nuestro cariño a los que, por suerte, aún nos acompañan.

María Carvajales.

Historias de Vida

Hacia un frío gélido en Madrid cuando llamaron a la puerta. Abrí risueña y desenvuelta como un pavo real cuando despliega su hermosa cola. Allí estaban mi marido y Zaquía, una mujer pequeña y rechoncha.

Zaquía no tenía a nadie en este país, ni dinero, ni siquiera un buen abrigo para cubrirse. Comprendí en ese momento que solo me tenía a mí.

Venía de Túnez para tener mejor vida. Quería olvidar lo peor: el trágico accidente que mató a su novio quince días antes de la boda. Era morena, y su pelo, hecho de caracolas negras, le potenciaban sus facciones morunas. No hablaba nada de español y no sabía nada del trabajo que debía desarrollar en casa: no sabía planchar ni cocinar en mi cocina real.

Inmediatamente mi cabeza se fue a los archivos de la mente y vi cómo otra mujer, hacia muchos años, había dejado su querida Sevilla buscando mejor vida en Madrid. Era la misma historia en otra época: las mismas ilusiones, el mismo trabajo; en definitiva, la misma vida.

Pasaron cinco meses. Nunca perdía la sonrisa. Ya balbuceaba el idioma, y en casa teníamos dobles deberes escolares, los de Fran, mi hijo pequeño, y los de ella.

Ya no se rompían aspiradores ni planchas, y las alfombras habían dejado de ser lavadas en la bañera para quedar relucientes: todo empezaba a funcionar perfectamente.

En las confidencias ella me contaba llorando que había tenido una niñez muy triste (Pensé: igual que yo)

-Que no pudo ir al colegio (Pensé: igual que yo)

-Que había empezado a trabajar a los 9 años (Pensé: igual que yo)

-Que lo había hecho día y noche (exactamente como yo)

Al final éramos dos almas gemelas. Enco-

gí mis plumas de pavo real. Era su belleza interior lo que me hizo pensar que el pavo real que era yo ya no lo era.

Con el paso de los años fuimos cultivando nuestra complicidad siendo ya grandes amigas. Nos pasamos horas enteras de verano contándonos chistes y riéndonos una de la otra y las dos juntas. Incluso hablando de política.

Adoraba a mis hijos y ellos a ella también. Compartía muchas cosas con mi marido, como los cacahuets, las guindillas pican-tes y las aceitunas.

Después de mi marido y mis hijos es probablemente la persona que mas quiero en el mundo. Confío y deseo que cuando ella se jubile se venga a vivir conmigo y juntas continuar con aquellas risas que dejamos pendientes.

Te quiero Zaquía.

Esperanza Pérez Pérez
Taller Literario.

La memoria selecti- va.

De siempre a sido habitual comentar, especialmente a las personas más mayores, que "antes" (refiriéndose a tiempos pasados) esto o aquello era mejor que ahora.

Me anima a escribir sobre este tema el hace días, en el colmo de estas opiniones, dijo un compañero de tertulia, que cualquier tiempo pasado fue mejor que el actual. Sin duda estaba haciendo un uso exageradísimo de la llamada memoria selectiva.

Una propiedad un tanto ilusoria. En el momento de aplicarla nos hace sentir más felices. Estamos absolutamente convencidos de que nosotros hemos conocido tiempos mejores y que los de ahora han sido estropeados por las nuevas generaciones.

Pero esto no es verdad y si somos ecuaní- mes en nuestros juicios yo diría que cualquier tiempo pasado fue peor. Haré unas reflexiones tratando de explicarlo.

Naturalmente sabemos que la sociedad actual, en la que nos desenvolvemos, es mejorable, es mas, o diría manifiestamente mejorable. Cierto es que tenemos muchas cosas por delante que perfeccionar; pero ello no puede restar valor alguno a los evidentes progresos que la humanidad constantemente nos ofrece.

Supongo que todos estaremos de acuerdo en que la búsqueda de la excelencia, para nuestro mejor vivir, está basada en la sanidad, la higiene, la alimentación y la educación. Estos factores son fundamentales para acercarnos a lo que llamamos felicidad.

Pues bien, todos estos apartados y muchos más tienden constantemente a mejorar y además lo hacen, en el tiempo, como es lógico, de forma exponencial.

De no ser por estos avance, muchos de nosotros ya no nos tendríamos de pié (por decirlo de manera discreta)

Veamos un poco con algunos ejemplos, como se desarrollaban en los siglos anteriores los apartados citados:

La sanidad: (sin duda la responsable de nuestra supervivencia)

En la antigua Roma, la expectativa de vida era tan solo de 28 añitos.

Sin irnos tan lejos, en la Edad Media, en Gran Bretaña se censó una expectativa de vida de 30 años.

A finales del siglo XIX (hace dos días como quien dice) era de 30 á 45.

En la actualidad la media, a escala mundial, está cerca de los 70 años.

El avance es sencillamente espectacular ¿no os parece?

La higiene: (Otro factor de suma importancia para la longevidad)

En los siglos XV y XVI aún no se había inventado el cuarto de baño. Así, como sue- na, hasta en los palacios más lujosos no había "servicio" alguno.

Las heces y los orines eran arrojados al exterior desde cualquier ventana al grito de "agua va". En las fiestas multitudinarias que se daban en los palacios de la época, los jardines (que ahora vemos espléndidos) servían como retrete a todos los invitados.

Los baños, se tomaban una o dos veces al año. Se hacían en el interior de una tina, que se llenaba con agua caliente. Era bien aprovechado. En primer lugar se bañaba el jefe de la familia y a continuación los demás varones por orden de edad, de mayor a menor. Seguidamente iba la señora de la casa y luego las demás mujeres también en el mismo orden. Así, los últimos en sumergirse en aquel agua, tan negra, eran precisamente los más débiles, los bebés.

Normalmente el primero y a veces el último baño del año se tomaba en Mayo, cuando ya el frío no era intenso. Recordemos que no existía calefacción. Hasta Junio podemos decir que el olor de los cuerpos era mas o menos soportable, razón por la que las bodas solían celebrarse en este mes.

A pesar de ello, si el calor apretaba, los cuerpos empezaban a rugir seriamente y tratando de compensarlo las novias llevaban un ramo de flores que oprimía contra ellas, intentando disminuir el correspondiente sufrimiento al novio. Así nació el "ramo de novia"

Por la misma causa los ropajes se hacían mas pesados, tratando con ello de retener los efluvios que emanaban de los órganos que tapaban. A ello también ayudaba el empleo del abanico moviendo un poco el aire alrededor de la aludida.

La alimentación:

En los siglos XV al XIX el pueblo rara vez tenía acceso a una comida variada. Lo normal es que se alimentaran de una forma frugal que apenas les permitía sobrevivir.

Los más ricos comían en platos de estaño. La falta de higiene y las reacciones químicas, con este material, hacían que algunos alimentos resultaran mortales. Este fue el motivo de que por ejemplo los tomates llegaran a ser considerados un alimento venenoso.

Los vasos, fabricados con el mismo componente mineral, reaccionaban con las bebidas alcohólicas, pudiendo hacer que el usuario, a veces, quedara en un estado narcótico, confundible con la muerte.

Cuando preparaban el entierro, como nos estaban muy seguros, de si el muerto lo estaba realmente, dejaban los cuerpos por unos días en la cocina sobre la mesa. Hacían la vida normal alrededor y observaban, de vez en cuando, por si le daba al posible difunto por volver a la vida.

De ahí nació el velatorio que aún hoy se practica en nuestra sociedad.

La educación:

En los siglos XV y XVI, salvo excepciones, en la población rural, nadie sabía ni firmar.

La incultura era manifiesta en casi todos los estamentos de aquella sociedad.

Si no sabían leer. Si no se publicaban libros. Si las noticias, muy poco fiables, solo eran las que se transmitían de boca en boca y éstas con un retraso hoy increíble, es pavoroso imaginar la situación intelectual de las personas de a pie, en aquellos tiempos no tan lejos de nosotros.

Nota de autor: Con todos los problemas que pueda presentar la sociedad actual, que los tiene y que entre todos iremos superando, debemos estar muy contentos de haber nacido en esta época y no en anteriores.

Ángel Alcázar Agudo
Alumno del CEPA "taller de literatura"
Dedicado a los más mayores con todo cariño

Papá tú que tienes

“tanto tiempo libre” ...

Tras casi cincuenta años trabajando me encontraba ya cansado y fue entonces cuando me surgió la oportunidad de retirarme, en condiciones óptimas.

Una compañía de la competencia me había hecho una oferta difícil de rechazar. Tras corta meditación y consultar lo con mi esposa acepté la venta de mi industria.

Los nuevos propietarios me ofrecieron la posibilidad de seguir trabajando para ellos.

Sonreí para mis adentros y rechacé con mucho tacto la propuesta. Ahora que iba a comenzar mi auténtica vida no podía ni pensar en volverme a esclavizar, me entraba la risa. Ahora, había llegado el momento de realizar todas aquellas cosas que no había podido hacer, debido a mi enorme responsabilidad.

Me encontraba fuerte. No había pasado una semana, cuando compré un coche moderno, todo terreno, y lo doté de todos los accesorios, remolque, soporte para bicicletas, navegador, etc. Me leí todas las revistas que trataban sobre este tipo de aventuras.

Estaba tan ilusionado que no fui capaz de intuir lo que se estaba preparando alrededor mío.

Enseguida, una de mis hijas, que tenía su domicilio próximo al mío, me dijo que, como yo ahora tenía **mucho tiempo libre**, había pensado que podía llevar los niños al colegio y así disfrutaría de sus hijos, mis nietos. Ellos, sus padres, de paso ahorrarían un buen dinero del transporte escolar y el piso de la playa podrían amueblarlo más cómodamente.

Balbuocé algo así como “bueno el caso es que...”

A partir del siguiente día me aprendí el camino del colegio. No había podido negarme... ahora que tenía **tanto tiempo libre**.

A continuación mi otra hija empezó a mostrarse muy preocupada por mi salud. Decía que debido a mi edad, no quería que corriera riesgo alguno con mis salidas, que si de la bici te puedes caer y después no levantarás cabeza, que si las excursiones en el 4x4 están prohibidas y son de alto riesgo; que pasear se ha de realizar con moderación y nada de correr (parece que el corazón me podía salir por la boca), que de hacer paracaidismo y puenting nada, es

más si me empeñaba en ello me llevaría a un psiquiatra.

Como además esta hija es médico, todos los hermanos la coreaban y me miraban casi con animosidad, como el que ve un bicho raro.

Yo me observaba en el espejo y no me notaba nada extraño. Luego repasaba los análisis clínicos, que ellos me habían obligado hacer y allí se decía que estaba como una rosa.

Después de unos días, me dijo “Mira papá una cosa que si puedes hacer, ya que tienes tanto tiempo libre, es ayudar a mi marido a arreglar el garaje y montar estanterías en él, que como sabes nos hace mucha falta. Yo no sabía si hacía falta o no, lo que sabía era que no podría contar con la ayuda de su marido, puesto que éste cuando no estaba haciendo deporte, iba al gimnasio, jugaba al tenis, etc., es decir, hacía todo lo que yo quería hacer.

Después de que terminé las estanterías, pinté el garaje y arreglé la puerta, le llegó el turno ala pintura de la casa. Nunca había yo tenido tan abandonada la mía, pero decían que ésta ya la haría como tenía **tanto tiempo libre**.

Lo peor llegó cuando mis otros hijos se informaron de mis andanzas ¿Cómo iba yo a discriminarles?

La pequeña de mis hijas me pidió que paseara a su bebé. ¡Ahora que hacía tan bueno! Me aseguró que tanto al bebé como a mí nos sentaría se maravilla. Cuando traté de defenderme se le “saltaron” las lágrimas.

Dijo, entrecortadamente, que ya sabía ella que yo siempre había querido más a sus hermanos. Que continuamente me había oído decir la frase atribuida a Sófocles de “la obra humana más bella es la de ser útil al prójimo” pero entendía que ella no debía ser mi prójimo.

Mientras yo pensaba de dónde había podido salir tal cantidad de líquido acuoso en unos segundos, me sorprendí a mí mismo, asegurándola rotundamente que todos los días llevaría al bebé al parque.

Ha pasado más de un año desde que me retiré de los negocios. Ahora, con **tanto tiempo libre**, me doy cuenta que no he llegado a estrenar la tabla de surf ni las de esquiar. Las revistas de aventuras las tiré a la chimenea y dedico mi vida, con gusto naturalmente, a ayudar a mis hijos.

Hoy sin darme cuenta, he levantado la vista del cochecito del niño, cuando le

estaba paseando y se había dormido. Era uno de esos momentos en que soy feliz y que se corresponden con los que el bebé no pide agua, llora, tiene calor o se ha hecho... lo que hacen todos los bebés.

Al levantar la vista, he quedado sorprendido, sin quererlo. He llegado a la puerta de mi vieja empresa y nuevo el gerente me ha saludado desde la ventana del antiguo despacho. He devuelto el saludo y cortésmente ha bajado a la calle, quizás para conocer a mi nieto.

Ahora voy a llamar a mis hijos para decirles que me han suplicado el retorno a la empresa. Que en caso contrario tendrán que cerrar ésta y quedarían muchos obreros en la calle, lo que en conciencia no puedo permitir.

Mañana... ¡cielos!... mañana comienzo de nuevo a trabajar. No me importa el salario, no me importan las horas que tenga que echar. Como le he dicho al nuevo director, me emplearé a fondo en cualquier tarea que se me encomiende, sea lo que sea.

No puedo seguir escribiendo... me embarga la emoción, creo que me voy a poner a llorar... mañana dejaré de tener **tanto tiempo libre**.

Ángel Alcázar Agudo



NUESTROS ARTISTAS

¡El joven Ribera!

Museo del Prado. Madrid. Del 5 de abril al 31 de julio de 2011



Los inicios de un genio de la pintura

Carmen González García-Pando
En agosto de 1992 el Museo del Prado realizó una exposición antológica del pintor José de Ribera coincidiendo con el IV centenario de su nacimiento. Aquel proyecto fue dirigido por Alfonso Pérez Sánchez el cual explicaba que se había intentado mostrar "un Ribera más abierto y liberado de los viejos tópicos hasta llegar a un pintor luminoso". Pues bien, la actual exposición que el Prado presenta, es totalmente novedosa ya que recoge una etapa muy poco y mal conocida del pintor valenciano: la realizada desde su estancia en Roma y su definitivo asentamiento en Nápoles en 1616. Hasta hace no mucho, gran parte de la obra de Ribera de estos primeros años estuvo atribuida a otros coetáneos suyos, a veces reales otras ficticios, como aquel Maestro del Juicio de Salomón al que se atribuyó un gran lote de sus obras.



Con el título de "El joven Ribera" los responsables de esta iniciativa han llevado a cabo una importante labor de investigación sobre la sucesión cronológica y enorme trascendencia de su pintura en el caravaggismo romano de las primeras décadas del siglo XVII. Así por ejemplo, y gracias al trabajo de estudiosos como el italiano Gianni Papi, se ha podido aclarar la autoría del controvertido cuadro "La resurrección de Lázaro", estrella indiscutible de la exposición. Igualmente los comisarios Javier Portús, jefe de conservación del Prado y José Milicua, único discípulo español del maestro Roberto Longhi, han unido sus conocimientos y experiencias para "iluminar" las lagunas que la pintura de Ribera encerraba. Iluminación que ha puesto de relieve la enorme genialidad de un pintor esencial en el arte moderno occidental.

Treinta y dos obras forman el conjunto de la muestra en la que el espectador va desentrañando las raíces artísticas de un hombre que fue español por nacimiento y voluntad, pero italiano por educación y vivencias. En estos primeros años de aprendizaje recibió las influencias del clasicismo antiguo pero también la corriente renovadora que la figura de Caravaggio impregnaba en todo aquel que estuviera bajo su estela. De esta manera Ribera se encaminó por el horizonte artístico moderno a través de un arte naturalista muy personal, en muchos casos exagerando los gestos de crispación y dureza, pero a la vez introduciendo elementos coloristas, dinámicos y sensoriales.

Historia de un cuadro

En el año 2001 la obra de "La resurrección de Lázaro" fue adquirida por el Museo de Prado en una subasta en Nueva York, por dos millones y medio de euros. En

aquel momento tan solo había seis obras atribuidas a los primeros años del pintor. Ahora, según el conservador del museo Javier Portús, se alcanza el medio centenar y es muy posible que aparezcan más. Todo lo cual lleva a la conclusión que se está produciendo una recuperación del pintor valenciano por la relevancia artística de su obra, además de poner en su sitio injustas y erráticas atribuciones.

La acción y personajes del lienzo proceden del Evangelio de San Juan que tantas veces han sido objeto de representación. Cristo ocupa el centro de la composición y señala con su brazo extendido a Lázaro que vuelve a la vida. Sus hermanas Marta y María están presentes al igual que varios apóstoles y otras figuras. Ribera crea un círculo cerrado, íntimo, sin referencia alguna del exterior. El carácter monumental de la composición en donde las figuras son algo mayores que el natural, provoca en el espectador un amplio despliegue de efectos como el agradecimiento al Padre, la aflicción de las mujeres, la sorpresa de los judíos o la determinación de Cristo. Todo el conjunto es una perfecta y rigurosa escena de emociones, una narración singular donde el estilo naturalista hace su aparición a pesar de las adversas modas del momento. A este respecto es notable resaltar el realismo de ese personaje que



oculta la nariz ante el hedor del cadáver.

Probablemente Ribera pintó la obra hacia finales de su etapa en Roma, en 1616. Las razones para pensar en ello apuntan al formato, de medio cuerpo y, de los personajes y la incidencia en los afectos lo que vincula el cuadro con el grupo de obras de "pintura de historia" de los años finales en Roma. Además el empleo de mayor densidad matérica y un colorido más amplio, que desarrollará en las siguientes etapas napolitanas, se suman a las premisas anteriormente citadas.

Otras obras maestras

Entre los nuevos cuadros identificados de Ribera, la exposición muestra "El martirio de San Lorenzo" procedente de la Basílica del Pilar de Zaragoza. Una obra maestra pintada hacia 1615 y que sobrecoge por la fuerza dramática y el naturalismo de sus figuras. También se presenta la serie de los Sentidos en la que es patente la seguridad y originalidad del quehacer pictórico del artista.

En las representaciones de figuras aisladas o en pareja –generalmente de medio cuerpo y en su mayoría santos del Nuevo Testamento– Ribera es preciso y de un realismo de enorme actualidad. Sobre esta serie del Apostolado, recordemos por ejemplo el lienzo dedicado a San Bartolomé que recibe al espectador en la primera sala de la muestra. Sobre un fondo oscuro el santo mártir mira al espectador después de haber sido despellejado. En su mano izquierda lleva los restos de lo que fue su rostro mientras que en la derecha blande el instrumento de su martirio. Una escena espeluznante, hiperrealista que recrea un clímax dramático y efectista.

La serie de los filósofos que caracterizó etapas posteriores, también está presente aquí con algunas obras que siguen las pautas técnicas de los santos. Es el caso de "Demócrito" exponente de la corriente presocrática y fundador del atomismo. Su actitud positiva de la vida le llevó a ser representado, desde la Antigüedad, en actitud sonriente.

Otra de las más bellas composiciones es "Susana y los viejos", episodio del Antiguo Testamento muy recurrente en la pintura de los inicios del XVII. La joven y luminosa muchacha es acechada por la mirada

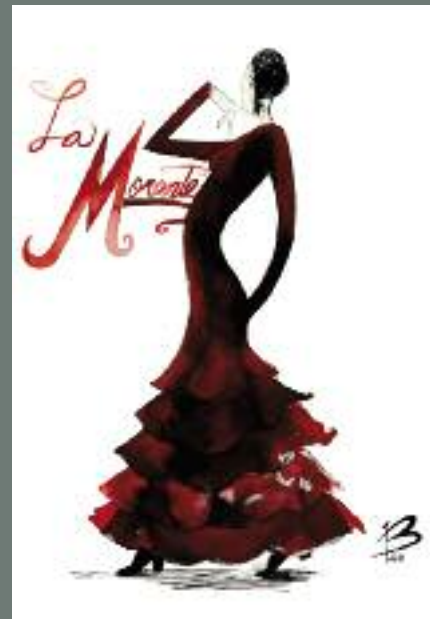
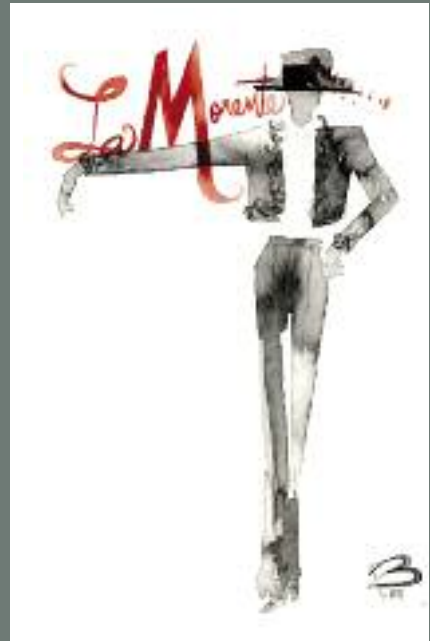
lasciva de unos viejos que surgen de la oscuridad. Un estudio magistral que reflexiona sobre la contraposición entre la virtud y el vicio. Los estudios radiográficos realizados en la actualidad, demuestran numerosos arrepentimientos que el pintor llevó a cabo como es la mano del viejo que inicialmente, estaba apoyada sobre el hombro de la muchacha acentuando sus intenciones lujuriosas.

Il Spagnoletto

Los textos que tratan la vida del pintor valenciano afirman que Ribera viajó muy joven a Italia y se afincó en Parma entre 1610 y 1611, atraído por la obra de Correggio del que admiraba, fundamentalmente, su célebre composición "Las Lamentaciones sobre Cristo muerto". Los biógrafos también apuntan la hostilidad de los pintores locales a la amenazante competencia que veían en el talento de "il Spagnoletto" y de cómo Ribera se trasladó a Roma donde pintó su primera "Piedad" y la serie de "Los cinco sentidos". Sin embargo tal vez por no encontrar reconocimiento público o bien por no suscitar interés en algún mecenas importante, el pintor optó por trasladarse a Nápoles –ciudad perteneciente en aquellos momentos a la corona española– donde, sin duda, tendría contactos profesionales. En 1616 y coincidiendo con la llegada del virrey, el duque de Osuna, Ribera se asentó definitivamente en la ciudad donde desarrollaría su talento artístico y sería reconocido por artistas como Artista Gentilleschi o Stanzione.

Hacia 1640, su arte evoluciona hacia unas composiciones más cálidas y brillantes enriquecidas a veces con tonos verdes y amarillos aunque sin abandonar los tonos apagados como los grises y ocre cremosos que con tanta maestría utilizó. Sus últimos años fueron difíciles y tristes. Murió en Nápoles en 1652 sin llevar a cabo ese viaje a España donde nunca regresó.

El Romanticismo hizo de él un pintor maldito acusado de artista cruel, especialista en terribles martirios, carnes laceradas y sufrimientos horrendos... No comprendían entonces la maestría de un hombre que conocía como pocos los detalles más íntimos del cuerpo humano y los sentimientos más profundos de amor y dolor de la naturaleza humana.



La Cocina del Ceba



The mojito was born in Havana, Cuba. There are many variations of the drink. This recipe calls for the five customary ingredients of mint, rum, dark sugar, lime, and club soda. If you are throwing a Havana or Cuban theme party, plan on serving these fashionable yet traditional mojitos.

El mojito nace en la Habana, Cuba. Existen muchas variaciones de esta bebida. Está compuesta por cinco ingredientes principales: menta, ron, azúcar moreno y soda. ¡Si estás pensando en celebrar una fiesta cubana, no te pueden faltar los mojitos!

INGREDIENTS:

- 4 mint leaves
- 1 lime (for juicing)
- 1 teaspoon of dark sugar
- 2 ounces white rum
- 2 ounces club soda
- 1 sprig of mint (for garnishing)
- crushed ice

PREPARATION:

1. Put the mint leaves into a Collins glass and squeeze the lime juice over them.
2. Add the dark sugar and then muddle the mint, lime juice and sugar together. Add crushed ice.
3. Stir in the rum and top off with the club soda.



INGREDIENTES:

- 4 hojas de menta o hierbabuena
- 1 lima (para hacer el zumo)
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 2 chorritos generosos de soda
- 2 chorritos generosos de ron
- hojitas de menta (para adornar)
- Hielo machacado

PREPARACIÓN

1. Pon las hojas de menta o hierbabuena en un tarrito o bote y exprime la lima sobre ellas.
2. Añade azúcar moreno y pon más hijitas de menta, el zumo de lima y azúcar. Añade el hielo picado.
3. Agrega ron y colma la mezcla con soda.

MOHITO

The Cosmopolitan cocktail, which is considered to be aphrodisiac, was created in New York in the late eighties, but it was in the nineties when it became popular thanks to Madonna, who is the fan number one. It was also known thanks to the American TV series "Sex in The City".

Este cóctel Cosmopolitan, considerado afrodisíaco, se creó en Nueva York, en los años 80, pero no fue hasta los 90 cuando se hizo famoso gracias a Madonna, quien es su más ferviente fan, y es que la cantante siempre ha tomado esta bebida allá donde va, y lo ha mostrado en cada una de sus películas. Pero también la serie de televisión "Sexo en Nueva York" ha contribuido a que cada vez se haga más conocido.

INGREDIENTS:

- 1 ½ oz vodka
- 1 oz cranberry juice
- ¼ oz Cointreau
- Splash of fresh lime juice
- Garnish: Lime wedge

PREPARATION:

Mix all ingredients in a cocktail shaker with ice. Strain into a chilled martini glass. Garnish with a lime.

INGREDIENTES:

- 3 partes de vodka.
- 2 partes de Cointreau.
- 2 partes de zumo de arándanos.
- 1 parte de zumo de lima.

PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes en una coctelera con hielo. Este cocktail suele servirse en una copa de cocktail, también llamada martini glass.

Es habitual, especialmente en la variante con ginebra, flambea un trozo de corteza de naranja encima del vaso, y dejar la corteza en el vaso.



CÓCTEL COSMOPOLITAN

CITRUS BLUSH COCKTAIL

INGREDIENTS:

Lime twist
grapefruit juice
45ml gin
15ml limoncello
15ml lime juice
Crushed ice

INGREDIENTES:

Una rodajita de lima
Zumo de pomelo
45ml de ginebra
15 ml de limoncello
15 ml de zumo de lima
Hielo picado

PREPARATION:

Half fill a tall glass with crushed ice. Add the lime juice, limoncello and gin. Stir well, add the grapefruit juice and garnish with a twist of lime!



PREPARACIÓN

Llena la mitad de un vaso largo con hielo picado. Añade el zumo de la lima, el licor de limoncello y la ginebra. Agita bien, añade el zumo de pomelo y adorna con una rodajita de lima.

BROWNIE

INGREDIENTS:

¼ cup (1 stick) unsalted butter
4 ounces unsweetened chocolate
4 large eggs
174 teaspoon vanilla
1 cup all-purpose flour
1 cup chopped pecans (if desired)
Whipped Cream
Ice-cream.

INGREDIENTES:

110 gramos chocolate negro
110 gramos mantequilla
4 huevos
Media cucharadita de sal
Dos tazas de azúcar
1 cucharadita de vainilla
1 taza de harina
Nueces picaditas
Helado y nata (para servir)

PREPARATION:

Preheat the oven to 35°F. Melt in a small saucepan half cup of unsalted butter, 4 ounces unsweetened chocolate. Let cool. If you don't do it your brownies will be heavy and dry. Beat until light in colour and foamy in texture. Gradually add and continue beating until thick. With a few swift strokes, stir in the cooled chocolate mixture just until combined. Even if you are using an electric mixer, switch to a wooden spoon for this. Stir in just until combined. Gently stir in, if desired. Scrape batter into the prepared pan. Bake about 25 minutes. Cool completely in the pan in a rack. Garnish with whipped cream or ice cream.

PREPARACIÓN

Derretir 110 gramos de chocolate negro y 110 gramos de mantequilla. Dejar enfriar esta mezcla porque si no, saldrán grumos. Dejar cuatro huevos a temperatura ambiente, se baten con media cucharadita de sal, dos tazas de azúcar (media de dos vasos de 250 cc), 1 cucharadita de vainilla, batir mucho hasta que quede disuelto el azúcar. Añadir la mezcla de chocolate y remover bien, añadir una taza de harina, sin batir mucho y añadir una taza de nueces picadas no muy finas
Cocer media hora en horno a 180 grados. Cortar en rectángulos y servir con helado y nata montada.





HORÓSCOPO



ARIES



(21 marzo-20 abril)

Amor: La primavera te ha dejado exhausto y decides que es el momento de asentar la cabeza. ¡Cuidado con los/las guiris de Benidorm!

Trabajo: No dejes las cosas para el final, tómate el periodo vacacional para reflexionar sobre tus metas laborales. Quítate de la cabeza la idea de mandar tu CV a "Sálvame Deluxe".

Salud: Por fin tus problemas de alergia desaparecerán y no olvides practicar algo de deporte al aire libre para oxigenar tus ideas.

CÁNCER



Cáncer (22 junio-22 julio)

Amor: Tu pareja está harta de que vayas tanto a tu bola. ¡Búscale un sustituto ya!

Trabajo: ¿Has pensado en buscar curro en el chiringuito de la playa? Pagan bien, la gente está ligerita de ropa, pagan bien y ligaráis mucho.

Salud: Los excesos en la comida y en la bebida te pueden pasar factura así que ojo y controla.

LIBRA



Libra (23 septiembre-23 octubre)

Amor: ¿Y tú que vas de guapo te has mirado en el espejo alguna vez? Deja ya de juzgar a los demás.

Trabajo: Deja de despilfarrar, que eres millurista y luego, llegan las vacas anoréxicas.

Salud: Deja de entrenar tanto y de posar por el gym. Lo tuyo no tiene remedio.

CAPRICORNIO



Capricornio (22 diciembre-20 enero)

Amor: Eres el alma de las fiestas y te llevarás al huerto a quien quieras.

Trabajo: Pon un poco de orden en tu escritorio y en tu vida. Te ayudará a centrarte.

Salud: Puede que los dolores de cabeza vengan de los excesos nocturnos y se podría diagnosticar como "resaca". Esconde bien la petaca, que te van a pillar.

TAURO



(21 de abril-21 de mayo)

Amor: Deja de ser tan celoso y comprende que tu pareja puede tener amigos de diferente sexo. ¡No seas antiguo!

Trabajo: ¡Estás que te sales! Te llueven las ofertas y lo difícil va a ser elegir bien.

Salud: No abuses del mentolín, tu problema de halitosis se soluciona yendo al dentista.

LEO



Leo (23 julio-22 agosto)

Amor: Se oyen campanas de boda. ¿Estás preparado/a? Aunque te va a dar igual si no lo estás.

Trabajo: Deja ese curro y por en marcha esos proyectos que tanto te ilusionan.

Salud: deja ya la jalea real. ¡Te estás volviendo adicto!

ESCORPIO



Escorpio (24 octubre -21 noviembre)

Amor: Anímate y pídeselo ya, que te va a decir que sí, y antes de que se arrepienta.

Trabajo: Tu cartera de clientes te va a abandonar como el desodorante. Últimamente estás missing.

Salud: Los años no pasan en balde para nadie, y tú amigo/a no eres una excepción. ¿Has pensado en pedir que te admitan en la resi de tu abuelo?

ACUARIO



Acuario (21 enero-19 febrero)

Amor: Tu media naranja no existe. Eres demasiado exigente.

Trabajo: Te van a llover oportunidades. No aceptes la primera oferta que te propongan, acepta la segunda.

Salud: ¿Has redactado ya tu testamento? No lo hagas, porque ¡te queda mucha cuerda!

GÉMINIS



Géminis (22 de mayo-21 junio)

Amor: Decídete, o lo dejas o te casas; pero ¡deja de pavonearte por el Space cual animal en celo!

Trabajo: Se te acaba el chollo. En septiembre pedirás en el metro. Ahí encontrarás muchas "salidas".

Salud: Estás más cascao... Deja ya la lechuga y esas sopas de cebolla, ¡así no se adelgaza!

VIRGO



Virgo (23 agosto-22 septiembre)

Amor: Deja de controlarlo todo y sé espontáneo por una vez en tu vida.

Trabajo: Quítate ese tatuaje que canta mucho en las entrevista de trabajo. El próximo de henna, ¿vale?

Salud: Deja ya la dieta de Ducan, tanta proteína animal te va a matar.

SAGITARIO



Sagitario (22 noviembre-22 diciembre)

Amor: Te van a dar calabazas. No lo intentes y apunta más bajo.

Trabajo: Vete mirando deportivos que te van a ascender. ¡Enhorabuena!

Salud: Ten cuidado con tus extremidades inferiores. Debes mirarte ese callo que tanto se va a ver con las sandalias.

PISCIS



Piscis (20 febrero-20 marzo)

Amor: Alguien se ha enamorado de ti. Abre bien los ojos que lo tienes muy cerca.

Trabajo: Descansa un poco. Te van a pagar igual de mal.

Salud: Deja el lexatín. Estás colgado. Ház-telo mirar.



RECOMENDACIONES

ARTE

Una de las exposiciones más esperadas del año, la antológica del artista español Antonio López, llegará este verano al Museo Thyssen. Del 28 de Junio al 25 de Septiembre se podrá contemplar el talento del artista manchego a través de 140 obras de sus temas más habituales: interiores, paisajes, figuras humanas, vistas urbanas... Una ocasión única que no se debería perder.

Igualmente y hasta el 5 de junio, la Fundación Caja Madrid y el citado Museo Thyssen, presentan la muestra de "Heroínas". Aquí la figura de la mujer se alza en la estrella que protagoniza aspectos tan diversos como la solidaridad, la lucha, la cultura, el ocio... Una historia de mujeres contada normalmente por hombres pintores de la talla de Malévich, Pissarro, Degas, Munch, Hopper o Jules Breton. Una delicia.

Carmen González García-Pando

CINE

LIBROS

POESÍA

Con ocasión del día de San Valentín, me gustaría compartir con vosotros esta poesía. Me gustaría convencer a todos los lectores de la buenísima idea que podría resultar regalar una cebolla para San Valentín. Para ello, la poetisa y escocesa Ann Duffy os dará razones suficientes para no ir a "El Corte inglés" para el próximo San Valentín. Es además, un regalo anti-crisis.

Fátima Diago Ortega.

Valentine by Carol Ann Duffy

*Not a red rose or a satin heart.
I give you an onion.
It is a moon wrapped in brown paper.
It promises light
like the careful undressing of love.
Here.
It will blind you with tears
like a lover.
It will make your reflection
a wobbling photo of grief.
I am trying to be truthful.
Not a cute card or a kissogram.
I give you an onion.
Its fierce kiss will stay on your lips,
possessive and faithful
as we are,
for as long as we are.
Take it.
Its platinum loops shrink to a wedding-ring,
if you like.
Lethal.
Its scent will cling to your fingers,
cling to your knife.*

Aula Mentor

Formación oficial por Internet

Desde hace ya dos cursos, el CEPA esta acogiendo decenas de personas que por motivos personales no pueden asistir a un centro de educación a formarse pero que si pueden hacerlo desde su casa, con la única necesidad de un ordenador con conexión a internet.



Aula Mentor es un sistema de formación abierta, libre y a distancia a través de Internet, promovido por el Ministerio de Educación y Ciencia en colaboración con la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento. En la actualidad, en todo el mundo hay más de 350 aulas en funcionamiento y ha sido seleccionado como una de las 14 buenas prácticas por la Unión Europea, estudio dirigido por la Universidad de Florencia.

ABIERTA: el único requisito para matricularse en los más de 100 cursos es ser mayor de 16 años.

FLEXIBLE: Sus cursos pueden comenzar cuando el alumno lo desee, cualquier día del año (excepto agosto). Cada alumno lleva su ritmo de aprendizaje, por lo que duran lo que uno quiere.

SIN DISTANCIAS A TRAVES DE INTERNET: Se puede optar por seguir el curso desde el aula ubicada en el CEPA, por ahora dos horas semanales o en cualquier lugar con conexión a Internet como en el propio domicilio, lugar de vacaciones, trabajo...

CON APOYO: Si el alumno tiene algún problema, cuenta un "administrador", en el CEPA, y de un TUTOR que le solucionaran todo tipo de problemas que le surjan.

EL ALUMNO DISPONE DE: Acceso a Internet en todo el CEPA, una cuenta de correo electrónico del Ministerio de Educación, un tutor on-line que atenderá a sus dudas y orientará su aprendizaje durante todo el tiempo que dure el curso. Un sistema de evaluación en línea. Materiales complementarios en páginas web.

ULTIMO OBJETIVO: De este modo, el objetivo último del Proyecto Mentor es proporcionar educación

permanente a distancia y formación para el empleo gracias a las Nuevas Tecnologías. Con ello, se pretende cumplir los objetivos de reciclaje, inserción y cualificación profesional siempre con una educación de calidad.

Las principales características son:

La amplia oferta formativa de más de cien cursos está agrupada en varias líneas de formación como pueden ser:

- Iniciación a la Informática
- Ofimática
- Diseño y Autoedición
- Internet
- Medios Audiovisuales
- Programación
- Diseño Web
- Inglés
- Pyme
- Salud y Educación
- Cultura y formación general
- Medio Ambiente
- Redes y Equipos



Los cursos tienen un coste mensual 24 € al mes mientras que se está realizando y la matrícula se puede hacer directamente desde la Web del CEPA www.educa.madrid.org/cepa.pozuelodealarcon/, pero siempre es aconsejable el asesoramiento y/o la ayuda del Fco. Javier Matienzo Frasquet, administrador del Aula.

Para ampliar la información accede a la Web oficial del Mentor www.aulamentor.es o busca en internet "CEPA Pozuelo" y entra en Aula Mentor, donde encontrarás toda la información en detalle.