



**REVISTA DE NAVIDAD 2021**

**Cepa Mateo Hernández**

Postal navideña ganadora del concurso



# Juegos matemáticos

Grupo Juegos matemáticos



PEPA	→	23
PLANO	→	24
LEÓN	→	13
PAPEL	→	30
LEE	→	11

A cada letra le corresponde un único dígito. El valor de cada palabra es la suma de los dígitos de ella.

¿Cuál es el valor de **PAPÁ NOEL**?

Descubre el resultado

$$\text{Lantern} + \text{Lantern} + \text{Lantern} = 48$$

$$\text{Lantern} + \text{Candle} \times \text{Candle} = 32$$

$$\text{Snowflake} + \text{Snowflake} - \text{Candle} = 14$$

$$\text{Lantern} + \text{Snowflake} \times \text{Candle} = ?$$

Las soluciones se publicarán en la próxima revista

# El cambio horario

*Paquita Blázquez*

*Grupo Escritura y lectura*

España se regía por el meridiano solar. Antiguamente en España, dependiendo, de su situación en el mapa, cada provincia tenía una hora distinta.

A comienzos del siglo XX el gobierno español se sumó a la hora oficial (**huso horario**) por el **meridiano de Greenwich**, y se aplicó esa hora a todo el territorio español, incluidas las Islas Canarias.

En 1907 el constructor inglés William Willet propuso **atrasar y adelantar horarios en otoño y primavera**, unos 15 o 20 minutos semanales que se aplicarían paulatinamente, unas veces atrasando y otras adelantando los relojes, para **aprovechar mejor la luz del Sol**, pero no prosperó. Con el tiempo sí se aplicó y sigue haciéndose en toda Europa, pero es una hora completa de atraso o adelanto.

Al comienzo de la guerra civil española, la zona republicana y la zona nacional marcaban distintas horas, pero cuando finalizó la guerra el horario se unificó. **En 1940 Franco quería que el horario en España y en Alemania fueran el mismo**, para “acercar posturas con Alemania”. Por eso en **España pasó a regir un huso horario que no es el que nos corresponde por la situación geográfica**, ya que nuestra hora tendría que coincidir con la de Portugal y Reino Unido.

Oficialmente se aprobaron los retrasos y adelantos horarios en 1973, supuestamente para aprovechar la luz solar y ahorrar energía.

Sin embargo, las consecuencias también se notan en nuestro cuerpo, sobre todo lo notan los ancianos y los niños, así como las personas con problemas de salud. El cambio horario en algunas personas afecta mucho al sueño.

*No parece haber estudios concluyentes a propósito del ahorro energético real que estos cambios estacionales producen y hay muchas propuestas para abandonarlos.*



*“Personalmente no veo muy claro el ahorro energético que se consigue, pues en las empresas la luz eléctrica suele estar conectada todo el día, independientemente de los cambios de hora. En el otoño por la mañana no se nota tanto la diferencia de luz natural y de todos modos por la tarde antes de las 19 h. tenemos que encenderla porque ya es de noche.”*



# RECUERDA... NO OLVIDES

*María Sánchez García.*

*Grupo Memoria martes tarde.*

¿Nunca te has olvidado el móvil y la cartera en casa? ¿Quizás hemos tratado de recordar el nombre de la película que vimos ayer, o el nombre del vecino con el que nos hemos cruzado hace cinco minutos? ¿Nunca te ha pasado?

La mayoría de las veces nos reímos de ello como un lapsus propio de la mediana edad. No nos parece un problema y tampoco un signo de Alzheimer. Pero debemos tomar conciencia de ello, todos corremos el riesgo de contraer esta enfermedad o en futuro próximo o lejano.

Esta dolencia no afecta solo a personas de edad avanzada. Esta enfermedad, o la demencia senil relacionada con ella, puede ser para todos nosotros el resultado final del envejecimiento del cerebro. Este proceso puede iniciarse mucho antes de lo que podríamos suponer. De hecho, es posible encontrar indicios en jóvenes a partir de veinte años de edad.

El sutil y gradual envejecimiento del cerebro comienza décadas antes de que un médico pueda reconocer algún síntoma de la enfermedad, manifestándose en forma de minúsculas placas o de ovillos acumulados en él. La formación de placas y ovillos en nuestra vida adulta es bastante precoz, aun si los sutiles cambios producidos en la memoria y el lenguaje pasan desapercibidos e ignorados durante muchos años. Si hacemos caso omiso de ellos y no tomamos las medidas necesarias, continuarán reproduciéndose insidiosamente.

¿Mi cerebro estará dañado cuando llegue a la mediana edad? ¿Es demasiado tarde para empezar a hacer frente a este proceso inevitable? ¿Mi memoria se deteriorará aunque tome medidas para evitarlo? No. Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para empezar a combatir el envejecimiento del cerebro. Siempre será más fácil prevenir la pérdida de memoria que restaurarla.

*Uno de los mayores obstáculos para comenzar un programa de 'puesta en forma' de la memoria y proteger el cerebro del riesgo de la enfermedad de Alzheimer es la negación de que nuestro cerebro y nuestro cuerpo experimentan un proceso de envejecimiento.*

*Mi experiencia personal con esta enfermedad en un familiar muy cercano me hace profundizar y estar alerta con todo lo relacionado con mi capacidad para recordar y memorizar lo que sucede a mi alrededor.*

*Bibliografía: 'La biblia de la memoria'. Dr. Gary Small.*





## MEMORIA

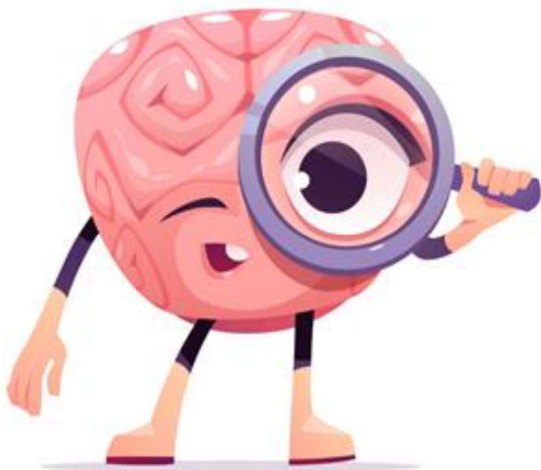
Juan Hinojal. Grupo Memoria martes tarde.

Qué entendemos por esta palabra formada por 7 letras, de la que, si miramos el mejor de los diccionarios, nos dará una definición que en la realidad es completamente diferente...

Sí, esta palabra puede ser a la vez, aunque no lo parezca, alegría y tristeza, no nos quepa la menor duda.

Alegría mientras **recordamos los buenos momentos vividos** con anterioridad, esa cara de los seres queridos, o sus **nombres**; también esos momentos tristes que muchas veces deseamos perder ese mal recuerdo, pero que nos vienen a la mente. Muchos son los recuerdos **que guardamos en nuestra cabeza, como si de un tesoro se tratara, encerrado en la mejor caja fuerte**, de la que nosotros tenemos la llave.

También tristeza cómo no, cuando esa caja fuerte, **por un accidente o enfermedad, perdemos su llave y no podemos abrir**, y con ello no recordar en el peor de los casos nuestro nombre, la cara de ese ser querido, su nombre o incluso el camino de regreso a casa, o las tareas diarias de nuestra vida o trabajo.



Es como si un fuego devastador nos quemara todos nuestros recuerdos y no pudiéramos recordar nada, incluso el dar las ordenes pertinentes a nuestros órganos vitales para el mantenernos con vida. También debe de ser muy triste para quien está a nuestro lado y no le reconocemos.



Podríamos **comparar la memoria con una planta, que cuando nacemos comienza con nosotros y que se alimenta de nutrientes, que nosotros debemos aportarle regándola periódicamente para que no se marchite, fomentando su desarrollo**. Hay quien genéticamente nace con una memoria extraordinaria, cómo no, pero de una forma u otra debemos fomentar con ejercicios, lectura etc.

*Nuestro deber por tanto debe de ser el utilizar los medios a nuestro alcance, bibliotecas, centros de estudios, internet, etc. que **nunca es tarde para aprender**, y no hagamos caso de los que de su vida hacen una monotonía, sin **fomentar el desarrollo de su cerebro**.*





# Paseo por la naturaleza

*Cepa Mateo Hernández*



*Queremos mostrar toda nuestra gratitud a la fantástica guía Mercedes por su capacidad de captar toda nuestra atención ya que sus rigurosas explicaciones, ella hizo que el camino y el transcurrir de las horas se hicieran realmente amenas.*



# Excursión 18 de octubre



## Alumn@s de Inglés nivel 1

El pasado jueves 18 de octubre, los alumnos y alumnas de EPA, pudimos disfrutar de una agradable excursión por las cercanías de nuestra ciudad y comprobar in situ el privilegio de vivir en un lugar lleno de encanto.

En unas pocas horas, pudimos disfrutar de la flora, la fauna y el paisaje de nuestra zona. Todo ello bajo la excelente explicación de nuestra guía, la reconocida geóloga Mercedes Sánchez Sánchez, que con su acertada exposición nos fue enamorando con todo lo que nos narraba.

Sobre las 9 A.M. el grupo partió del parque de la Antigua, donde pudimos admirar la grandiosa muralla árabe.

Tras dejar atrás la ruta de las fábricas y la depuradora, nos adentramos por solitarios senderos desde donde pudimos ver el “Tranco del Diablo” y disfrutar de todo el esplendor de la corriente del río Cuerpo de Hombre; así como de la vegetación de nuestro alrededor, quedándonos admirados por la gran diversidad de ecosistemas; destacando la abundancia de castaños, robles, acebos, enredaderas, musgo y una riqueza micológica de la que ningún chef podría resistirse. Como contraste, a medida que avanzábamos hacia el sur, observamos la abundancia de encinas, alcornoques y jaras, vegetación más propia de suelos más secos.

Continuamos el camino y apareció ante nosotros un páramo denominado “Los Molinos de Pichón” donde pudimos admirar

los prados verdes donde pastaba el ganado y donde cualquiera puede disfrutar de unas relajantes vacaciones en plena naturaleza ya que dicho molino se ha remodelado y ahora alberga unas cuantas casas rurales.

Llegamos hasta la antigua calzada romana de la Vía de la Plata que aún continua siendo un nexo de unión entre Sevilla y la verde y frondosa Astorga. Antiguamente por aquí transcurría la trashumancia, obligando al ganado a adentrarse en los pueblos de la meseta Castellana, en donde los pastores debían pagar un tributo a los dueños de dichas tierras (En nuestro caso estos iban a parar a la las arcas del Duque de Béjar).

*A media mañana descansamos en el pueblo “La Calzada”, donde retomamos fuerza para continuar y descubrir una maravillosa fortaleza romana que fue construida para luchar contra el asedio árabe.*

Atravesamos el desguace Beni y continuamos caminando hasta llegar a la conocida “Ruta Verde”. Desde allí emprendimos el regreso a casa y cruzamos el antiguo túnel del tren, no sin dejar de admirar lo que el camino nos ofrecía y sobre todo sin olvidar lo que habíamos dejado atrás.

Alrededor de las 14 P.M. nos despedimos de nuestros compañeros de viaje con la satisfacción de haber disfrutado y compartido una mañana llena de cultura y naturaleza.





# TALLER DE RECICLAJE

## *Santibáñez de Béjar*

Dos de las alumnas de Santibáñez han decidido emplear su tiempo en darle una segunda vida a la ropa que estaba muerta de aburrimiento en el armario. No es una cuestión de reutilizar por ahorrar sino por conciencia social y ayudar así a nuestro planeta.

Ya era hora de abrir ese armario, que tanto tiempo llevaba cerrado y hacer algo con esos pantalones vaqueros. Quería hacer algo que no fuera tirarlos aunque estuvieran pasados de moda, porque cada pieza de ropa tiene su historia y entonces, se me ocurrió reciclarla. Los convertí en faldas y gorros, entre otras cosas.

Empezaba descosiendo las patas de los pantalones, hasta el tiro para no deshacer la parte de arriba y así quedaba el original. Después se mete un cuchillo en la abertura de las patas, lo que pida y por último, el bajo o se deja deshilachada.

Para el gorro no tenía ni idea, pero hoy día con YouTube o Google está solucionado, hasta los patrones te dan, y para que quede uniforme de color se mete en lejía y listo.

Ah el último toque, se pone la pegatina de marca, Levi's, Liberto, etc. la que tengamos más a mano y ya está lista para lucirla. **TOÑI**



## RECICLAR PANTALONES VAQUEROS

Todo empezó cuando mi hijo me dijo que si no quería aburrirme me podía traer trozos de pantalones vaqueros para que hiciera una colcha. Yo la miré extrañada pensando que aquello era una locura pero me puse manos a la obra.

De primeras tenía mucha curiosidad de cómo quedaría y aunque en un comienzo no lo veía muy claro resultó que pronto vi que aquello quedaba muy bien.

Desde entonces me picó el gusanillo y empecé a hacer bolsos de varias formas y diseños, pues a mí me gusta inventar.

Reciclar pantalones además de servirme de entretenimiento me satisface ver lo contenta que se pone la gente cuando se lo regalo y dicen '¡¡qué bonito!!' y esto me anima para seguir.

**SOLEDAD**



# La rutina nos da la vida

## *Alumnas de La Antigua.*

Cuando éramos niñas, no tuvimos la oportunidad de estudiar en el colegio porque tuvimos que ponernos a trabajar para ayudar a nuestras familias. Por eso, en cuanto nos dieron la oportunidad de apuntarnos en la escuela para mayores, no lo dudamos. Asistir a las clases, nos ha ayudado para superar problemas personales, para estar en compañía, para conocer gente... Nos encanta venir aquí porque es una forma de evadirnos de la realidad, de salir de casa, de aprender algunas cosas que antes desconocíamos, para tener una rutina durante la semana...

También, para relacionarnos con nuestras compañeras, ya que hemos formado un buen grupo y nos llevamos muy bien, de hecho, algunas hemos entablado una relación de amistad.

Además, mencionar a los profesores que hemos tenido durante estos años, por su empatía, por ayudarnos, por ser tan atentos con nosotras... Hemos aprendido muchas cosas de ellos. Estamos muy a gusto en clase y queremos seguir asistiendo para poder seguir aprendiendo nuevos conocimientos, y porque para nosotras es una gran ayuda en el terreno emocional.

Muchas gracias a todos por  
la gran labor que hacéis!



# Paseo Mágico

## M<sup>a</sup> Cruz Grupo Palomares

Hay historias divertidas, emocionantes, locas, graciosas, increíbles... Esta es una mezcla donde lo real o irreal se convierten en presente. Donde Jimena y Martina pueden ser dos magas o dos comunes niñas viviendo una aventura.

Jimena es la mayor, pelo castaño, ojos grandes marrones y sinceros, rostro alargado, con una coleta larga que la hace mayor y responsable.

Martina con ojos esmeralda chispeantes, melena rubia brillante, su rostro en forma de corazón hacen de ella el conjunto dulce aunque travieso.

Ese día comenzaban las vacaciones de verano en el internado donde estudiaban, volvían a su gran mansión. Gaspar (el chófer), estaba en la puerta para llevarlas. Durante la noche había llovido. Al salir a la puerta les recibió un sol de justicia, al verlo decidieron hacer el trayecto caminando por un bosquecillo cercano donde había un "Paseo Mágico". Su nombre era debido a que los niños dejaban allí sus juguetes especiales decorando así el paseo. Por el bosque corriendo grandes aventuras había pitufos, motos, animales...

Ellas tenían pensado dejar un gorro de aprendiz de bruja. El gorro era transparente de dibujos de telas de araña y un ribete negro que remataba el ala que era muy especial para ellas.

Estaban ansiosas por recorrerlo ya que se contaban muchas historias de él.

Despidieron a Gaspar y al minuto emprendieron la marcha dejando el colegio a sus espaldas.

Extrañamente al entrar en el bosque fueron rodeadas por bandas de libélulas de alas transparentes y mariposas multicolores.

A media mañana llegaron hasta un cartel que anunciaba:



***"PASEO MÁGICO" TE ADENTRAS EN UN ESPACIO MÁGICO, DISFRUTALO Y RESPETALO. NO DESTRUYAS LA ILUSIÓN DE LOS NIÑOS.***

Junto a este cartel había juguetes. Ellas buscaron un sitio adecuado para dejar su gorro. Un árbol decorado fue el elegido. Martina como un gato a la rama subió, Jimena enseguida la sujetó, fue poner el gorro y la corriente sus cuerpos atravesó. El cielo se encapotó, los truenos sonaban. Una fuerte lluvia empezó a caer cada vez de una forma más intensa. Las niñas tenían el pelo y la ropa empapada de lluvia y sudor.

De repente, un trueno rebotó a unos metros del árbol, donde había una llamativa casa para Pitufos. El fuerte relámpago descubrió la imagen de un hombre delgado, calvo, no muy robusto, con manos y dedos largos que llevaba un vestido negro hasta los pies. La imagen venía seguida por un gato pardo.

Del susto, las niñas se metieron en la casa de los Pitufos sin pedir permiso. Dentro de la casa se encontraron con tanto alboroto, alegría y felicidad que les ayudó a relajarse.





Los Pitufos las sentaron cerca del fuego donde papa Pitufo les contó una historia de dos grandes magos. Estos grandes magos se llamaban Rot y Ann. Rot de barba blanca, rostro severo, mirada escrutadora y Ann que era fuerte, de nariz grande, con barbilla prominente y un pañuelo atado a su frente. Esos magos fueron los verdaderos dueños del gorro transparente de dibujos de telaraña durante siglos. Este gorro había pasado de generación en generación otorgándoles algunos poderes.

Las hermanas se miraron pensando ¿Sería el que nosotras acabamos de dejar?, con este pensamiento se fueron de la casa de los Pitufos. Ahora, la tormenta había pasado y por el camino se cruzaron con los enanitos acompañados por la Abeja Maya que les saludaron. Los ojos de ambas quedaron como platos.

Las sorpresas no paraban, ante ellas, de repente, un castillo surge como de la nada, como una aparición. Las reciben en el interior y les dan la bienvenida.

Las niñas hambrientas les rogaron que les dieran algo para comer. El rostro de Martina se iluminó al ver a lo lejos la comida. Jimena, que aun no se había recuperado, se movió inquieta al ver ante sus ojos desfilar un paje con grandes platos de comida. Tras el paje venían otros sirvientes que le seguían con sendos candelabros de oro con diez velas cada una. Por último apareció una doncella que sostenía postres de todos los colores.

Mientras las niñas degustaban tantos manjares, un trovador alegraba la fiesta.

Al salir del castillo Martina tuvo un mal presentimiento, aquella oscuridad no era sana. Intimidadas apretaron el paso. La montaña sin habitantes se había transformado en una caja de resonancia y parecía llenarlo todo.

Allí había muchos coches y motos de juguete, de todas las formas y colores, y lo increíble era que tenían el motor encendido, sonando

por encima de los truenos que sacudían los cielos.



Tanto estruendo hizo que las niñas cayeran de espaldas a un charco. Jimena seguía sentada en el suelo, aturdida, con los ojos abiertos clavados en el coche negro deportivo.

Tuvo la certeza que iba a lanzarse contra ellas.

Martina vio aparecer una moto a gran velocidad dirigiéndose hacia ellas, durante una fracción de segundo el tiempo se detuvo. Jimena gritaba paralizada, Martina sabía que era lo que tenía que hacer, dio una voltereta y voló hasta aferrarse a una rama. Sólo tenía ojos para aquel objeto metálico pintado de amarillo con el pulso a punto de desbocarse. La moto derrapó arrastrando sus tubos cromados por el suelo, Jimena se quedó inmóvil como hipnotizada.

En ese momento un caballo Jerezano negro azabache con pelo corto y crines trenzadas de un mordisco subió a Jimena en sus lomos y al pasar por la rama en la que estaba Martina también la subió.

Por su camino pasaron cebras, jirafas, cabras y un sinfín de animales, todos alegres las acompañaron hasta los límites del bosque.

Al llegar a su casa, su asombro fue mayor pues su madre las aguardaba para comer. Ellas estaban limpias y secas. Su cabeza se llenó de dudas. Acaso ¿El tiempo transcurrido en el bosque se había parado?, ¿Su gorro era el de Rot y Ann?, ¿Habían tenido poderes en el bosque y los juguetes realmente habían tomado vida?

# El suelo de la iglesia

*Alumnas de Valdesangil*

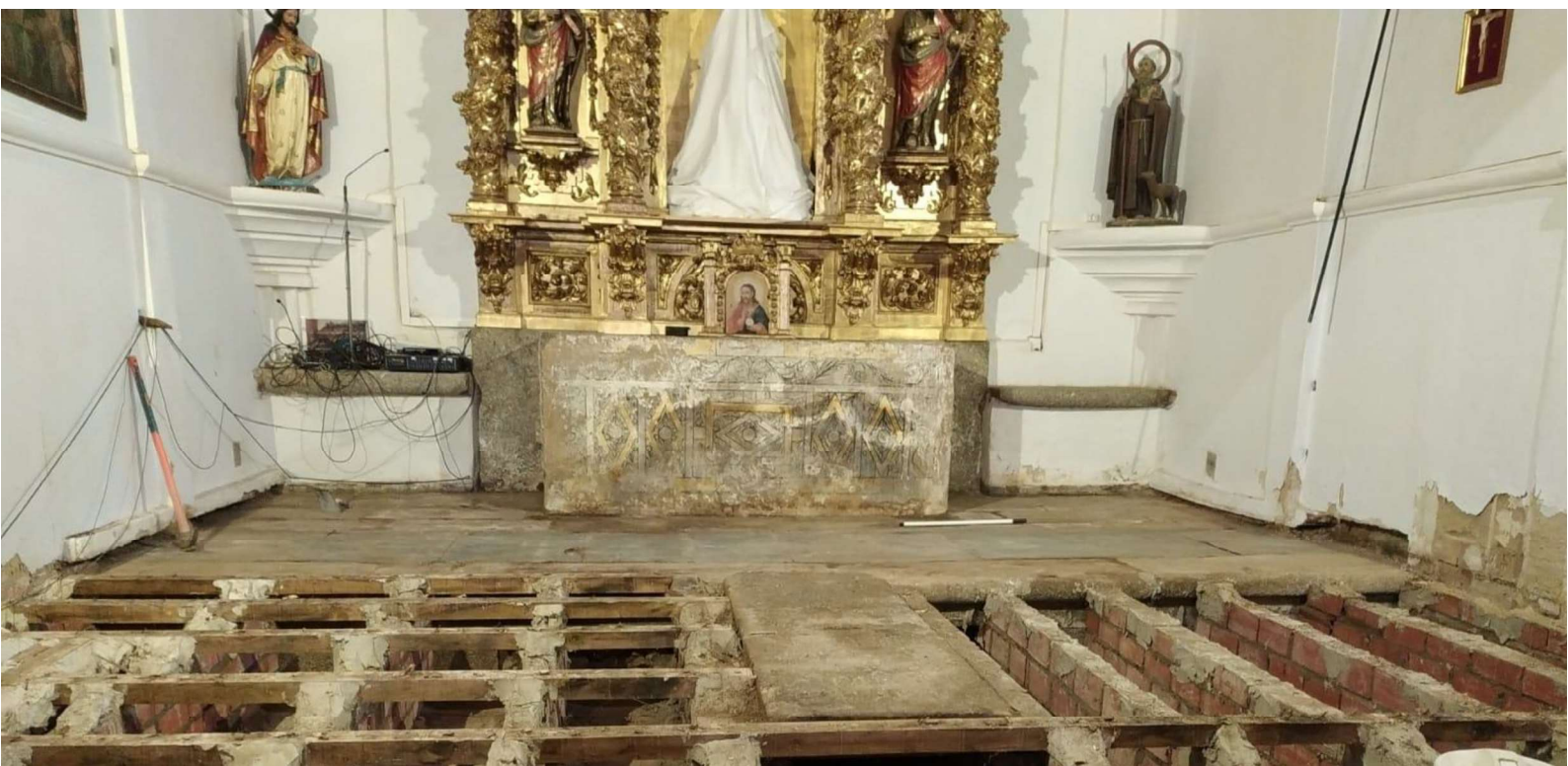
## LA CASUALIDAD DEJA AL DESCUBIERTO PIEZAS ORIGINALES DEL SOLADO DE LA IGLESIA DE VALDESANGIL

Las 150 personas que residen en Valdesangil se han llevado una gran sorpresa, este mes de noviembre, cuando la casualidad ha dejado al descubierto piezas originales del solado de la iglesia parroquial 'Nuestra señora de los Remedios'. El mal estado del suelo de la parroquia y la decisión de sustituir los tablones de madera que la cubrían ha permitido que afloren las piezas originales que cubrían el suelo de la iglesia del pueblo.

Grandes planchas de piedra granítica han dejado ver cómo era originalmente el suelo parroquial y han provocado un gran revuelo entre los residentes.

La curiosidad ha hecho que la iglesia haya sido visitada tanto por los curieles como por otros muchos que alertados del descubrimiento se han acercado a admirarlo.

La revelación granítica ha despertado antiguos recuerdos colectivos que señalaban que en la iglesia se enterraba a los curieles que fallecían en su tierra. Esta forma de iglesia cementerio era algo habitual en el tiempo de construcción de la iglesia de Valdesangil, que comenzó las obras en 1715, para concluir cien años más tarde, en 1817, cuando se alojó la imagen de la Virgen de los Remedios, que aún a día de hoy sigue presidiendo el retablo de la iglesia.





La voz de la tradición siempre dio por bueno aquel 'dicho' que decía que los lugares en los que situaban en la iglesia los curieles obedecían a que debajo estaban enterrados sus antepasados. Don Agustín Jiménez, cura párroco de la iglesia de Valdesangil desde hace 60 años, confirma que la única lancha granítica con inscripción es la que está en la zona del altar y corresponde al canónico de la diócesis de Plasencia Don Francisco Hernández Nieto, hijo de Valdesangil e impulsor de la construcción de la iglesia allá por 1715. El resto de planchas graníticas que cubren el suelo de la iglesia carecen de inscripción y más parecen, por una agarradera que muestran hacia la mitad, grandes lápidas anónimas que cubren los restos de hace cientos de años de aquellos que han residido en Valdesangil.

Lo cierto es que tradicionalmente los curieles siempre se han situado en el mismo lugar en la iglesia para escuchar misa. Todos lo daban por bueno y todos respetaban el lugar de situación para recibir la liturgia dominical. El respeto, la tradición y la sabiduría popular asumían, aunque fuera de forma inconsciente, que cada uno ocupara su lugar.



Tras admirar las piezas originales de la iglesia, y a pesar de su belleza, se ha decidido volver a cubrir el suelo parroquial con materiales que aíslen de la humedad y permitan recuperar su aspecto más moderno por salubridad y comodidad. No sin antes haber realizado cientos de fotos que dejarán esta casualidad en la memoria de todos como una ventana al pasado de la historia de Valdesangil.

## **Quantas vezes nos perguntamos o que é o amor?**

Quantas vezes insistimos em acreditar num amor falso e nos escondemos do verdadeiro! Quantas vezes negamos que o amor existe por medo de perceber que o que carregamos nas nossas mãos e e nossos corações não é amor verdadeiro!

Se me perguntarem a mim o que é o amor verdadeiro, eu poderia contar milhares de histórias que nos chegam diariamente. Mas, para contar histórias reais, começarei com a minha própria.

Recentemente um amor tão forte que parece impossível de acreditar entrou na minha vida, veio em forma de bola, pulando de alegria desde o primeiro momento em que me conheceu. Que ironia na sua vida ele vir distribuindo amor, quando nunca o conheceu. Ele estava com medo e não confiava em mim, más como quem conheceu a dor, também conheceu o medo de oferecer o seu coração. Porém se ele destacar nalguma coisa perante os humanos, é que na sua vida não há espaço para a palavra ressentimento... E sozinho, e aos poucos voltou a entregar-me o seu coração.

A mesma coisa aconteceu comigo, nunca teria pensado que aquelas duas orelhinhas me soubessem ouvir melhor do que ninguém, sem mesmo entender do que estou a falar com ele.

Ou, como se costuma dizer, (embora eu não acredite nisso) aqueles dois olhos cor de mel que não importa o dia que você teve, se você está triste ou feliz, porque quando você olhar para eles, você sentirá que nunca teve tanta paz na sua vida, ele sabe se você está doente porque não se vai afastar, talvez ele não possa trazer os seus comprimidos ou perguntar como você está, não no entanto ele tem a melhor forma de cuidar, no silêncio, dando o melhor de si.

Eles dormirão ao seu pé, você fará os melhores passeios e nunca se sentirá só, eles são capazes de estar conosco, serem fiéis até o fim, mesmo que não nos vejam mais.

Quem diria que eu sinto isto Luka! Que você mudaria a minha maneira de pensar, que me ensinaria o amor dessa maneira especial. Espero que um dia você nos ensine a amar de verdade para ser fiel, como o melhor.

Deus ensinou-nos o que é o motor da vida para poder funcionar, mas ele te enviou para que cá, na terra, nunca se esqueça.



# El día de los calbotes



*Leni*

*Grupo Sorihuela*

Ya el domingo antes del día 1 de diciembre empezábamos a programar a qué hora nos juntaríamos las amigas para ir a asar las castañas y decidir si íbamos para La Dehesa o para las lanchas Las Majás que es por donde todos los años íbamos, puesto que es la única zona del pueblo en la que hay castaños.

Solíamos quedar en cuanto comiéramos y quién iba a llevar el calbotero, (una sartén con rotos para que entrase el fuego y con patas para apoyar en la lumbre). El día de los calbotes y el de la merienda eran los dos días del año que más ilusión nos hacían y más disfrutábamos todas juntas.

Llega el día 1 de diciembre y como habíamos quedado el domingo anterior nos reunimos en cuanto comimos, quedamos en el caño de la Eras para ir a coger las castañas, casi siempre los padres de las amigas tenían algún castaño para ir a cogerlas y si era buen año que había muchas, con esas teníamos bastante pero sí había pocas intentábamos entrar en los castaños de otra gente (pero con mucho cuidado porque solían estar los amos cuidando de ellos para que no se las quitaran).

Una vez que ya veíamos que teníamos bastantes empezábamos a coger ramos y leña para hacer la lumbre para asarlas y sí ya había más lumbres siempre nos subíamos más arriba por la montaña porque la ilusión era hacer la lumbre en la parte más alta de la Dehesa. Mientras iba cogiendo fuerza la lumbre íbamos mordiendo las castañas un poco por una parte para que “peiesen” y no se deshicieran, las íbamos echando directamente en la sartén que se fueran asando, y cuando queríamos darnos cuenta se nos había hecho de noche, nos repartíamos los calbotes pero sin prisa aunque teníamos que bajar desde el monte y por entonces no había linternas para ver mejor. Bajábamos a oscuras agarradas unas de las otras y de vez en cuando había algunos chicos guardados para darnos algún susto y luego ya bajaban con nosotras hasta el pueblo. Íbamos separados las chicas con las chicas y los chicos con los chicos. Dejábamos las lumbres encendidas para verlas desde el pueblo haber cual era la más alta.

Llegábamos a casa, nos lavábamos, nos poníamos la ropa de los domingos y nos íbamos al baile a divertirnos.

*“ Es una pena que costumbres tan bonitas se hayan perdido con lo que disfrutábamos “*













# Percepción del dolor

*Inés González Gil*

*Grupo Inteligencia y emociones*

Ayer, en el taller de habilidades intelectuales y emocionales, comenzamos a entrenar la percepción. Yo definí la misma, como algo que vemos, pero que no siempre se ajusta a la realidad, y añadí "soy la reina de la percepción", explicando mi alusión. Es después, cuando la profesora me animó a escribir sobre ello para darle difusión en la revista del centro.

Esta historia comienza hace años atrás, cuando me caí por unas escaleras. Lo que tenía que haber sido unas fracturas con yeso y cuarenta días en reposo, se convirtió en un periplo angustioso en el tiempo. Escayolas que había que quitar nada más poner, debido al color negro que adquirían mi pie y mi pierna, dolores inmensos sin explicación racional, expertos de la medicina sin saber por dónde tirar y a la vez reconociendo su mayor fracaso profesional. Esto último no lo cuento con acritud, ya que se dejaron la piel por ayudarme a nivel físico, aunque a nivel psicológico me sentí sola e incomprendida.

Después de innumerables idas y venidas al hospital, llegó el diagnóstico, uno de esos que tiene múltiples nombres y que afecta a una de no sé cuantas mil personas; SÍNDROME DE DOLOR REGIONAL COMPLEJO, DISTROFIA SIMPÁTICO REFLEJA. La enfermedad de Sudeck es un síndrome de dolor regional complejo (CRPS) que afecta a pies, piernas, brazos y manos.



Es un dolor crónico que suele desarrollarse como consecuencia de una lesión, siendo un dolor desproporcionado en relación con la gravedad de la contusión. Llegan los fármacos, las múltiples terapias, los bloqueos, te sientes como un conejillo de indias, y nada consigue ser efectivo. En un momento de este viaje, te ofrecen lo último en tecnología, ¡un neuroestimulador!, que coloquialmente vendría a ser un pequeño ordenador implantado en tu cuerpo con la función de engañar al cerebro para disminuir el dolor, apareciendo de nuevo la palabra PERCEPCIÓN.

El motivo de este rollo, no es otro que hacer visible la existencia de enfermedades raras no comprendidas, apareciendo la EMPATÍA emocional hacia las personas que las sufren, como capacidad trabajada en el taller de los lunes por la tarde.

# EL TIEMPO

## Alumnos de Palomares

Lo que utilizamos esta palabra sin darnos cuenta de lo que cambia dependiendo de para qué la utilicemos. En nuestro vocabulario, el “tiempo”, según la Real Academia de Lengua es “la duración de las cosas sujetas a mudanzas... Un pasado, un presente, un futuro. Época en la cual vive alguien o sucede algo”. Por ejemplo:

*El tiempo que hace que no nos vemos.*

*Tiempo al tiempo y al tiempo le pido tiempo.*

*El tiempo pasado si fue bueno, dejó buen recuerdo, pero si fue malo, no queremos recordarlo.*

*El tiempo de Trajano, el de la Revolución...*

*El tiempo perdido.*

*No tengo tiempo.*

*Todo a su tiempo.*

*Ahora no es tiempo.*

*El tiempo de aparcamiento.*

*El tiempo de vida de los electrodomésticos.*

*Tiempo muerto (en Baloncesto).*

*Voy a hacer tiempo (como si pudiera hacerse).*

*Tiempo completo (en el horario de trabajo).*

*En los buenos tiempos de Paco...*

*Tiempo de vejez, de juventud...*

*Se te ha pasado el tiempo de...*

*El tiempo de Mariano Medina en televisión.*

*Nuestro tiempo.*

*El tiempo es oro.*

*El tiempo de maricastañas.*

*El tiempo del futuro.*

*Me queda poco tiempo.*

*¡Qué caro es el tiempo!*

El tiempo presente, el que tenemos que vivir; ser más conscientes de él, disfrutando cada segundo. El tiempo pasado no nos sirve, ya pasó; y sobre él, no podemos hacer nada. El tiempo futuro no sabemos si lo viviremos, ¿para qué perder nuestro tiempo tan preciado en él? **“APROVECHAD EL TIEMPO”.**





# NUUESTRO PEQUEÑO CLUB DE LECTURA

## *Grupo Lectura y Escritura*

Desde muy temprana edad asistimos a la escuela para aprender a leer y escribir (al principio con torpe mano y lengua de trapo) las palabras, que son muy antiguas. A medida que vamos aprendiendo los nombres de las cosas, nos vamos introduciendo en el mundo de la lectura, al principio con los cuentos y fábulas que casi siempre empezaban con un 'érase una vez...'. Aún guardo en mi memoria esos cuentos que mi abuela me contaba: unos eran los clásicos que a todos nos relataban, y otras veces yo creo que eran historias que ella se inventaba y que casi siempre tenían alguna moraleja.

Desde siempre me ha gustado leer. En los libros, a través de la imaginación, se encuentra la 'magia' de ver reflejados en cada página lugares y paisajes que nuestros ojos, físicamente, no contemplarán; visitar ciudades que posiblemente nunca pisaremos, y conocer personas a las que les pondremos una cara y un físico, pero nunca gozaremos de su presencia.

Pienso que eso es para la mayoría lo que entraña la magia de zambullirse en los libros. Porque para mí el leer es aprender, y el saber nos hace ser más libres.

Me gustaría terminar con una frase de Garrison Keillor, que leí alguna vez: 'Un libro es un regalo que puedes abrir una y otra vez'.  
(Teresa García)

Este curso tomé la decisión de asistir al taller de lectura y escritura por ser estos dos de mis grandes pasiones. Hemos comenzado leyendo la novela 'El despertar de la señorita Prim', cuya autora es Natalia Sanmartín Fenollera. La lectura logra transportarte al pueblo imaginado por la autora, San Ireneo de Arnois, y en algunos aspectos puedo identificarme con la protagonista, en la 'búsqueda de Norcia' (el lugar italiano donde finalmente se encontrará a sí misma). Estoy convencida de que este taller es parte de mi camino también. Además, acompañando a la lectura, tenemos oportunidad de recordar o empezar a usar una parte de la lengua que nos enriquece y en definitiva aumentar nuestro vocabulario. Desde aquí agradezco al CEPA brindarme esta oportunidad de seguir aprendiendo y disfrutando con las palabras. (Florentina Rodríguez)

Desde que empecé a asistir a este grupo lector estoy disfrutando mucho con las clases, pues conocemos autores nuevos, libros que no habíamos leído y además me ayuda a repasar la escritura, que a veces está oxidada.

La convivencia también es muy importante; aquí conocemos gente nueva, compartimos afición y pasamos un rato agradable y ameno, así que estoy satisfecha y agradecida. (M. Luisa Jorge)

Para las personas que, como yo, disfrutan con un buen libro, y también para quienes les cuesta cogerlo, este taller ayuda a aprender poco a poco, a conocer palabras que quizá están fuera de nuestro vocabulario, y a disfrutar de un rato de lectura en compañía. Yo acostumbro a tomar nota de todas las palabras que por ser de poco uso cotidiano se explican en clase. Con independencia de que conozca o no su significado, las apunto todas y al final terminaré teniendo un pequeño diccionario personal.

¡¡Nunca es tarde para cogerle gusto a la lectura!!. (Paquita Blázquez)

Este club de lectura me pareció interesante para mejorar tanto mi redacción como mi expresión oral. Leer y comentar juntos nos ofrece la posibilidad de aumentar el vocabulario y adquirir agilidad con el lenguaje oral. Buscar sinónimos y antónimos, encontrar palabras intrusas, localizar otras que usamos como comodín, formar palabras compuestas, reconocer prefijos y sufijos... son algunos ejercicios entretenidos que me ayudan a conocer el mundo del lenguaje. Muchos, es la primera vez que los hago, pero son un reto divertido. La actividad más interesante es la lectura de novelas, porque además de conocer nuevos autores, leemos en voz alta y mejoramos la entonación. (Pilar Rodríguez-Arias)

Así vemos nosotras nuestro pequeño club de lectura.

The custom of sending Christmas cards was started in the UK in 1843 by Sir Henry Cole. He was a senior civil servant (Government worker) who had helped set-up the new 'Public Record Office' (now called the Post Office), where he was an Assistant Keeper, and wondered how it could be used more by ordinary people.

Sir Henry had the idea of Christmas Cards with his friend John Horsley, who was an artist. They designed the first card and sold them for 1 shilling each. About 1000 were printed and sold. .

The first postal service that ordinary people could use was started in 1840 when the first 'Penny Post' public postal deliveries began. Before that, only very rich people could afford to send anything in the post. The new Post Office was able to offer a Penny stamp because new railways were being built. These could carry much more post than the horse and carriage that had been used before. Also, trains could go a lot faster. Cards became even more popular in the UK when they could be posted in an unsealed envelope for one halfpenny - half the price of an ordinary letter.

As printing methods improved, Christmas cards became much more popular and were produced in large numbers from about 1860. In 1870 the cost of sending a post card, and also Christmas cards, dropped to half a penny. This meant even more people were able to send cards.



By the early 1900s, the custom had spread over Europe and had become especially popular in Germany. The first cards usually had pictures of the Nativity scene on them.

Christmas Cards appeared in the United States of America in the late 1840s but were very expensive and most people couldn't afford them. In 1875, Louis Prang, a printer who was originally from Germany but who had also worked on early cards in the UK, started mass producing cards so more people could afford to buy them. Mr Prang's first cards featured flowers, plants, and children

In the 1910s and 1920s, home made cards became popular. They were often unusual shapes and had things such as foil and ribbon on them. These were usually too delicate to send through the post and were given by hand.

Nowadays, cards have all sorts of pictures on them: jokes, winter pictures, Santa Claus or romantic scenes of life in past times. Charities often sell their own Christmas Cards as a way of raising money at Christmas.

Charities also make money from seals or stickers used to seal the card envelopes. This custom started in Denmark in the early 1900s by a postal worker who thought it would be a good way for charities to raise money, as well as making the cards more decorative. It was a great success: over four million were sold in the first year! Soon Sweden and Norway adopted the custom and then it spread all over Europe and to America.

## NAVIDADES DE ANTES O DE AHORA

### *Alumnas de "Los praos"*

El grupo de "los praos" en sus recuerdos navideños hacen reflexión acerca de las navidades de antes y las actuales. Seguro que os va a gustar recordar esos tiempos.

*Recuerdo la Navidad de mi niñez con tanta ilusión que hasta los villancicos me hacen emocionarme, vivíamos muy de corazón el nacimiento del niño Jesús. Yo no olvidaré nunca el nacimiento viviente que hice en la iglesia de mi pueblo, representé a una de las pastorcillas. Había mucha unión familiar dentro de las casas, ahora se celebran más de cara a las reuniones en los restaurantes. La ilusión de los Reyes Magos era muy esperada, yo siempre vigilaba a mi abuela como nos ponía las mandarinas y las anguilas dentro de los zapatos a todos sus nietos; y es ahora cuando valoro el mérito tan grande que aquello tenía,...(dentro de sus posibilidades). En fin, cómo disfrutábamos de las vacaciones navideñas, todo el día en las calles, ¡y pasando mucho frío, pero felices!, muy distinto a los niños de hoy que lo que más disfrutan son las tecnologías. E.M.H*

*Recuerdo la navidad de mi niñez con mucha nostalgia, me gustaba ir con mi madre a comprar los turrónes y los poníamos encima de un armario; mis hermanos, que eran más pequeños, preguntaban todos los días si ya era Nochebuena, después de cenar ese día, íbamos donde mis abuelos, mi padre tenía 14 hermanos y nos juntábamos allí, mis tíos, mis primos, los amigos de mis tíos solteros y medio barrio; cantábamos y bailábamos al son de panderetas y alguna botella de anís; cada uno llevaba lo que podía y todo se compartía. No sé si era la ilusión de niña, pero todo era más entrañable, había más alegría y más ilusión, ahora se come de todo cualquier día del año, los niños tienen de todo, las familias son mucho más pequeñas, pero a pesar de todo siempre hay que tener ilusión por estas fechas y tratar de celebrarlas con los tuyos. E.*

*A medida que cumpla años, las navidades de antes las recuerdo no sólo con cariño, sino con nostalgia. Para los que tenemos cierta edad, todo ha cambiado con respecto a nuestras navidades infantiles. Las felicitaciones navideñas que escribíamos a familiares y amigos, se han convertido en mensajes de whatsapp. Nosotros, éramos una familia numerosa, siempre venían a mi casa mis tíos y primos, al final también se unían los vecinos, todos cantábamos villancicos, comíamos turrón y los mayores alguna que otra copita. Tras la cena de Nochebuena, la costumbre era ir a la misa del Gallo a las 12 de la noche (tradicción que se ha ido perdiendo). La mañana del 25, nadie se quería perder la gala de Navidad que ponían en la tele, para ver cantar a Raphael "el tamborilero". Es un hecho, los tiempos cambian, y con ellos, las costumbres, pero, la esencia de la Navidad siempre será la misma, reunirse con la familia y disfrutar del calor del hogar. E. G. B*

*Lo mejor de las fiestas navideñas era la ilusión de los reyes, la cena con los abuelos, recuerdo a mi abuelo con el haz de leña para la lumbre y a mi abuela cocinando el pollo o gallo, el marisco, no se conocía, la primera vez que mi abuela vio los cangrejos los mató con las tenazas y los tiró por una regadera que llevaba agua. Nuestros dulces navideños era: turrón blando, turrón duro, frutas escarchadas, peladillas, figuras de mazapán y lo más rico, la caja de anguila. Los mayores bebían coñac y anís, para los niños nada, pero siempre conseguíamos dar un trago a alguna botella. Como decía al principio los reyes era mi día favorito, siempre tuve reyes y un año que nevó tanto que la nieve llegaba por encima del balcón, estuve toda la noche pensando por donde subirían, no sé cómo pero lo consiguieron T. G. G.*

*Tengo 77 años y recuerdo que mi madre solía comprar a los que venían de los pueblos vendiendo: pollos, cabritos, conejos, por supuesto vivos y nosotros en el patio de luces que teníamos en casa los teníamos unas semanas, les echábamos pienso para engordarlos, aunque no engordaban mucho, mi madre decía que se hacía más rica la carne.*

*Mi tía (hermana de mi madre) era la encargada de matarlos la víspera de Nochebuena, pero mi hermano y yo salíamos pitando para no verlo. Los cabritos también estaban vivos y eran los propios vendedores quiénes los mataban en los portales de las casas. El turrón era cosa que se comía de año en año y no todo el mundo, en mi casa, se tenía la costumbre de que mi madre nos daba un plato a cada uno y partía y repartía a cada uno su parte, y para todos lo mismo: peladillas, piñones, pasas, mazapanes, turrón de almendra, de coco, de nieve, de yema, frutas escarchadas; cada uno se guardaba el suyo, pero si te descuidabas te ibas quedando sin cosas (¿quién se lo comería?); mis padres se guardaban lo suyo en un cajón del mueble y cuando nosotros no teníamos, lo sacaban para todos.*

*En Nochebuena íbamos todos los niños del barrio por las casas, con dos tapaderas, cantando villancicos a pedir el aguinaldo; esa noche nos juntábamos en mi casa toda mi familia: mis abuelos (que vivían en la casa de al lado), mis tíos, primos y después de cenar cada uno para su casa; mi madre sacaba para todos unas bandejas enormes de mantecados de almendras y perronillas que hacían en la tahona (estaban riquísimas), también los célebres capones de nueces y de higos, en otra bandeja grande para acompañar, el anís, coñac Terry, licor 43 y un licor verde (peppermint), y así estábamos cantando, bailando, contando chistes y yo recitaba el verso de la comunión, la verdad, lo pasábamos muy bien, lo que contaba era estar la familia junta dentro de lo que se podía. MC*

*En mis navidades de pequeña, una de las cosas que más esperaba era a mi tío Félix, porque siempre llegaba con una caja llena de productos navideños, turrones, bebidas y sobre todo la anguila, eso no me faltaba ningún año, ni a mis primos, ni a mí (en aquellos tiempos que no había tanto como ahora); me encantaban lo bonitas que eran, pero la verdad no sé si alguna vez me la comí porque no me gusta el mazapán, pero nos hacía mucha ilusión. MI. G. G.*



## Alumnos de Português II

### EL CENTENARIO QUE NOS UNIRÁ AL PAÍS VECINO.

En los próximos meses y sobre todo de cara a 2022 la cultura el centenario del nacimiento de José Saramago, Nobel de Literatura en 1998, será uno de los reclamos de Portugal para seguir acercando del país vecino a España.

De aquí a final de año Portugal estará presente en toda una serie de eventos como el FIG Bilbao, el Festival Internacional de Grabado y Arte sobre Papel; el Festival Europeo de Cine de Sevilla; la XI edición del Festival de Cine Independiente Márgenes, en el que el cineasta Miguel Gomes recibirá el premio especial en reconocimiento a su «espíritu innovador» y por su aportación al cine independiente; así como la continuación del Festival de Fado, con escala en Sevilla, y una nueva edición del Festival de música Portugal Alive, en Madrid y Barcelona.

Además de acercar la cultura portuguesa a España, con todo ello se busca también fomentar el interés por la lengua y atraer a nuevos turistas.



### Quem era Saramago?

José Saramago nasceu em Azinhaga, aldeia portuguesa da provincia de Ribatejo em 16 de novembro de 1922. Ele tinha um ano quando sua família se mudou para Lisboa.

As dificuldades financieras em que a família vivia impediram o autor de concluir os estudos, com 15 anos começou a trabalhar de serralheiro. Trabalhou como mecânico, desenhista e funcionário publico até ingressar na carreira editorial.

Adheriu ao Partido Comunista Português e sofreu censura e perseguição durante os anos da ditadura de Salazar. Em 1974 soma-se ao Revolução dos Cravos.

Em 1986, conhece a Pilar del Río, sua mulher até o seu falecimento..

Em 1992 o governo português impediu a candidatura de “ O evangelho segundo Jesus Cristo” ao Prémio Literário Europeu. Foi nesse momento quando Saramago foi-se embora para a Ilha de Lanzarote.

Recebeu o Prémio Camões e o Prémio Nobel de Literatura em 1998.

José Saramago morreu a 18 de junho de 2010 em Tías ( Lanzarote ).

Tanto a sua morada como a livraria privada estão abertas ao público o ano inteiro no povo de Tias (Lanzarote). A sua mulher ,Pilar del Río , tem a presidência da fundação José Saramago.

## A viagem de Saramago, um roteiro turístico e literário a través da sua obra.

Propomos uma viagem de uns 58 km. Onde um livro dá origem a uma rota cultural. Memorial do Convento, renasce assim em forma de rota cultural e histórica, que é, simultaneamente, uma homenagem a José Saramago.

Ao longo deste percurso o visitante-turista-caminhante é convidado a percorrer as linhas geográficas do romance. Este percurso pode ser feito a pé, de bicicleta e de carro.

Publicado em 1982, “Memorial do Convento” é o romance mais icónico de José Saramago.

Versa um tema recorrente na obra do escritor: a oposição entre ricos e pobres, exploradores e explorados.

A sua ação decorre no século XVIII, durante o reinado de D. João V, rei que mandou construir o Convento de Mafra, obra gigantesca, financiada pelo ouro do Brasil, à época uma colónia do império português.



A oposição entre a megalomania régia e a miséria do povo que construiu aquele monumento atravessa toda a obra, sob a pena mordaz de Saramago. E no meio, como não poderia deixar de ser, uma arrebatadora história de amor.

Começamos a nossa viagem em Lisboa, na Casa dos Bicos, sede da Fundação José Saramago.

Está instalada num edifício revestida a pedra talhada em forma de diamante, esta casa – conhecida como Casa dos Bicos – impressiona pela sua insólita beleza.

Lá dentro encontra uma exposição permanente sobre a vida e obra de José Saramago. Em frente, debaixo de uma oliveira, repousam as cinzas do escritor.



Mas antes de sair desta cidade, Lisboa, temos que visitar: a Praça do Rossio, a Costa do Castelo- É uma das sete colinas de Lisboa, talvez a mais encantadora- a Praça do Comércio (Terreiro do Paço) - Este foi o porto do qual tantos partiram e chegaram, durante a época dos descobrimentos, a Igreja de S. Roque- Mandada edificar no século XVI, foi a principal igreja jesuíta durante mais de 200 anos e uma das primeiras do mundo.

Terminamos a visita e saímos da capital com destino a Loures, que fica a 21 km e que é uma cidade pertencente à Área Metropolitana de Lisboa, com uma população de mais de 200.000 habitantes, censo em 2021.





Em Loures temos que visitar a igreja de São Saturnino de Fanhões- do século XVI e restaurada depois do terramoto-, o Museu Municipal de Loures- Localizado em el Convento Franciscano arrábido do Espírito Santo-, o Miradouro do Rio Trancão – Sacavém, a Praça Monumental de Santo Antão, e a Igreja de São Silvestre de Unhos.

Depois da visita a Loures, seguimos para Mafra, que fica a 27 km. de distância. É um município próximo de Sintra, junto ao litoral, dentro da região de Lisboa. Com uma população de mais de 4.000 habitantes onde destaca o Palácio Nacional e Convento inscrito na UNESCO como Património Mundial (2019). Construído ao longo de mais de três décadas, o Real Edifício de Mafra tornou-se um epicentro de ensino e conhecimento, onde se formaram as seguintes gerações de engenheiros e arquitetos. Politicamente o Palácio-Convento deve ser visto como a manifestação concreta, mais representativa, do poder absoluto do monarca D. João V, enquanto afirmação terrena e divina da sua autoridade, tendo como principal objetivo projetar Portugal como potência internacional.

**Palácio Nacional e Convento de Mafra**



### **Frases célebres de Saramago, um percurso vital.**

- *Alegria e do não são como óleo e água, mas coexistem.*
- *Nossa única defesa contra a morte é o amor.*
- *Os únicos interessados em mudar o mundo são os pessimistas, porque os otimistas estão encantados com o que está lá.*
- *Nós somos a memória que temos e a responsabilidade que assumimos. Sem memória não existimos e sem responsabilidade talvez não mereçamos existir.*

### **Uma pequena mostra da sua obra** **Ensaio sobre a cegueira (1995):**

narra a história da epidemia de cegueira branca que se espalha por uma cidade, causando um grande colapso na vida das pessoas e abalando as estruturas sociais. O romance se tornou um dos mais famosos e renomados do autor e fora, sem dúvida, um dos principais motivos para a escolha dele ao prêmio Nobel de literatura em 1998.

### **As intermitências da Morte (2005):**

Sua frase inicial "No dia seguinte ninguém morreu" é ponto de partida para ampla divagação sobre a vida, a morte, o amor e o sentido, ou a falta dele, da nossa existência. Fiel ao seu estilo e ainda mais sarcástico e irônico, Saramago vai além de reflexões existenciais, fazendo uma dura crítica a sociedade moderna (o país da obra é fictício) ao relatar as reações da Igreja, do Governo, do Clero, dos filósofos, dos economistas, etc.

### **A Caverna (2000):**

Nele dissecam-se, através da história de pessoas comuns, o impacto destruidor da nova economia sobre as economias tradicionais e locais. Trata-se da história de uma família de oleiros que vê sua vida transformada com a chegada de um grande centro de compras à cidade. O próprio shopping center pode ser fisicamente comparado a uma caverna, mas a história vai além dessa comparação e traça paralelos inclusive com o mito da caverna de Platão. Saramago recobra o mito de Platão para discutir o capitalismo em uma sociedade em que as pessoas tornaram-se apenas profissões, sombras.

# UN ANTES Y UN DESPUÉS

## *Alumnas de Lagunilla.*

El juego siempre ha sido una herramienta de aprendizaje, de comunicación... ya que con él se aprende a compartir, a respetarse, a relacionarse con los demás, a ponerse de acuerdo, a reflexionar, a divertirse, a evadirse de la realidad... También nos ayuda a desarrollar la creatividad y la imaginación y a gestionar nuestras emociones. No existe otra manera de socialización más perfecta que el juego.

Los niños han aprendido a trabajar en equipo y han tenido un enriquecimiento personal gracias a esta práctica. Entre ellos se ha producido una gran conexión que ha acabado en una verdadera amistad. Muchos de nosotros, seguro que seguimos teniendo algún amigo o amiga de la infancia. Jugando éramos felices.

Lo único que necesitábamos era salir a la calle y reunirnos, del resto ya se encargaba nuestra imaginación. Recordad cuando llamábamos a las puertas de las casas y preguntábamos si "Manolito" iba a salir. ¡Qué buenos tiempos!

Algunos juegos que recordamos con cariño, son:

**El escondite:** uno se tapa los ojos pegado en una pared, cuenta hasta 10 y el resto se esconde. Cuando termina, tiene que buscarlos. Si encuentra a uno, los dos corren hacia la pared y el que primero llegue, se la vuelve a quedar.

**La Rayuela:** se dibuja en el suelo, se tira una piedra y hay que ir saltando sin pisar la casilla en la que está la piedra. Al pasar por ella, hay que cogerla.

**La comba:** dos personas agarran una cuerda por sus extremos y la mueven en sentido de las agujas del reloj, el resto salta cantando una canción. La persona que falle se pone en el extremo.

**La goma elástica:** dos personas sujetan la goma a la altura de las rodillas y las demás cantan una canción mientras se enredan la goma entre las piernas (son como coreografías) y al final tienen que salir de la goma habiendo quitado los "enredos".

**Los chinos:** se cogen 3 piedras (que no sean muy grandes), se guardan en las manos y de uno en uno tienen que decir el número de piedras que hay en total, el que lo adivine gana.

**El clavo:** se pinta una raya y hay que tirar el clavo lo más cerca posible. El que esté al lado gana.

**El burro:** tres personas se agachaban formando una cadena, los demás se subían encima de uno en uno y el que se cayera se agachaba delante y el de delante jugaba con el resto.

**Piedra, papel, tijeras:** con las manos se hacía la forma de la piedra, del papel o de la tijera por parejas. La piedra rompe las tijeras, el papel envuelve a la piedra y las tijeras cortan el papel. Depende de lo que saquen, gana uno u otro.

**Las casitas:** cada uno era un miembro de la familia y simulaban su vida diaria.

**El parchís:** con el tablero.

**La oca:** con el tablero, el primero que llegue gana.

**El corro de la patata:** todos los niños se dan la mano formando un corro (o ronda) y cantan: "Al corro la patata, comeremos ensalada, la que comen los señores, naranjitas y limones. Alupé, alupé, alupé, sentadita me quedé" (se agachan).

**La peonza:** tirarla y que se quedara bailando.

**El Hula Hoop:** bailar el aro alrededor de tu cintura.



Pero hace unos años, entramos en la “Era Digital” y, con ella, la mayoría de estos juegos se están perdiendo. Con las nuevas tecnologías, hemos pasado a jugar “online” con amigos e incluso con desconocidos y se está perdiendo esta forma de socializar. Generalizando, nos estamos volviendo más fríos, más antisociales, nos estamos aislando.

Por ello, os invitamos a seguir disfrutando de esta práctica, volver a inculcarla a los amigos, a los familiares... Pero sobre, todo, no dejemos que los niños pierdan esa esencia y sigan teniendo una infancia feliz en la calle.

Y recordad: ***LA DIVERSIÓN NO TIENE EDAD.***





# RECUERDOS NAVIDEÑOS

## Alumnos de Navacarros

En Navacarros recordando las navidades de su infancia, les viene a la memoria un postre que realizaban sus madres para estas fiestas y que ha ido pasando de generación en generación y actualmente la siguen degustando, os dejamos la receta por si animáis a realizarla.

No tienen unas cantidades fijas de los ingredientes, porque depende de la cazuela o recipiente que se utilice y sus antepasado la cocinaban en la lumbre, actualmente la realizan en el horno.

## CAZUELA DULCE

### INGREDIENTES

- Arroz
- Manzanas reinetas
- Pan duro de hogaza
- Agua
- Anises
- Azúcar
- Aceite
- Mantequilla



### PROCESO DE ELABORACIÓN

**1** En una cazuela ponemos agua,, le añadimos el arroz, un poco de azúcar y los anises y dejamos coer a fuego lento hasta que el arroz esté lo suficientemente blando o como más nos guste. Remover de vez en cuando.

**2** Mientras tanto pelamos las manzanas y hacemos rodajas, a continuación en una sartén con un poquito de aceite se pasan las rodajas de manzana (vuelta y vuelta). En esa misma sartén, añadimos más aceite para freír el pan que previamente lo habremos hecho rodajas.

**3** Engrasamos una fuente o recipiente para hornear y la engrasamos con mantequilla o ponemos un papel vegetal o de horno (así es menos calórico).

Comenzamos a montar la cazuela, poniendo capas de cada ingrediente, en primer lugar vertemos la mitad del arroz (lo extendemos a lo largo de nuestro recipiente), luego ponemos la capa de manzana y la capa del pan frito, finalizando el postre con la capa de arroz que habíamos reservado.

**4** Calentamos previamente el horno a 180 grados y metemos nuestra cazuela a hornear en la rejilla del medio, aproximadamente 20 minutos o hasta que estén cuajada las capas.

**5** Sacamos la cazuela del horno, la dejamos enfriar y cuando se vaya a servir la espolvoreamos con azúcar glass .



## *Alumnos de Navalmoral de Béjar.*

El grupo de Navalmoral de Béjar, recuerdan las navidades como unas fiestas sin grandes exquisiteces y muy íntimas (padres e hijos), sus madres cocinaban el animal que podían tener en sus casas, al que habían criado (pollo, cerdo, conejo), el vino que tomaban era cosechado por ellos y los dulces, que tenían eran unas peladillas y unos almendrucos. Comían las 12 uvas al son del almirez que su padre iba tocando para marcar las campanadas porque no tenían televisión (las uvas eran también de sus parras).

El día más esperado por ellos era la noche de reyes en la que su padre les hacía sacar brillo a sus únicos zapatos (si no lo hacían, no tenían regalo) y todos recibían una naranja y la anguila pequeña, pero si se habían portado mal recibían una brasa de su lumbre.

La anguila era un dulce de mazapán con forma de anguila y decorada con frutas escarchadas, bolitas de anís y confeti, actualmente se siguen realizando en los obradores de Toledo. La imagen de arriba corresponde a una anguila, la hay de diferentes tamaños.

También recuerdan que el padre de una cantaba un villancico que pasaba de generación en generación y cantaban en estas fiestas:

*La cunita en que está*

*San José la cortó*

*de olivos que del monte sacó.*

*Allá el niño Jesús rodado se ve*

*de pastores y reyes*

*que le adoran con fe*

*Estribillo: larala, larala*



## Algunos pasatiempos

son una buena herramienta para trabajar con el lenguaje, esa materia de la que están hechas nuestras ideas y pensamientos, y con la que expresamos sentimientos y emociones, de una forma divertida. Nosotros lo hacemos en las clases de memoria ...

**¡¡Anímate a buscar solución a los que te proponemos!!**

### PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las letras de forma correcta para descubrir 15 palabras que son nombres propios de hombre y mujer.

GDRORAE	1.	_____
AGMRATARIE	2	_____
ECARBE	3	_____
AISSÍA	4	_____
ESEMDREC	5	_____
OGOMNDI	6	_____
OSROARI	7	_____
OCIRFDEE	8	_____
EIBSAL	9	_____
ORANFEDN	10	_____
OAAEJDLRN	11	_____
QUREIEN	12	_____
IFJEASON	13	_____
ÓVCREAIN	14	_____
BRANREOD	15	_____
RIEEN	16	_____
EÁIBANSST	17	_____
DOALENRO	18	_____
MROPAA	19	_____
SISMOÉ	20	_____

## EL OLVIDO ESTÁ LLENO DE MEMORIA

*Escribo para que existas  
pero leo para olvidarte.*

*Escribo para sentirte entre mis brazos,  
perderme en tu mirada  
y amarte a la distancia.*

*Escribo para hundirme contigo  
en el mar de amor de mi corazón  
y saciar la sed de mis labios,  
náufragos en tus manos.*

*Escribo para estar con vos  
aunque vos no estés aquí.*

*Leo para escapar,  
para viajar a mundos distantes  
donde no me alcance tu recuerdo.  
Leo para transformarme en otros seres  
que no saben nada de ti.*

*Leo para olvidar que no estás aquí  
y que te extraño,  
pero leyendo descubro sin extrañarme  
que el olvido está lleno de memoria.*

*Poema de Mario Benedetti,*

*Aportación de María José  
Díaz Tejado. Grupo Memoria  
martes tarde.*



