

OPINO

REVISTA PARA FILOSOFARTE
CURSO 2023-24



Nº2



Concello do Porriño

Porriño

o·noso·encontro



Concello do Porriño
Concellaría de Educación e
Normalización Lingüística



Dirección: Anxo Alonso, Emma Salec, Natalia Márquez.

Redación: Nicolás Punzón, Sergio Bugarín.

Edición: Daniela Pérez, Nerea Ramilo, Esther García, Cristina Martínez, My Ngoc Rodríguez

Deseño: Amina Diaz, Noelia Boente, Nayara Rodriguez.

Reporteiros: Uxía Novás, Alicia Alonso, Yanira Rodríguez, Noa Quintas, Xosé Castro, Marta Cabaleiro, Jesús Martínez, Tomás García, Sofía Rodríguez, Xavier Rodríguez, Julia Pedreira

Co asesoramento e axuda dos profes: Pedro, Celeste e Juanca

Portada: Alba Riveiro

Ilustración de Sara González

Editorial: Falando do Elefante na Habitación

Departamentos de Debuxo e Filosofía

A adolescencia é unha “**discordancia**”, unha falta de sintonía coa “normalidade”, coa “marcha normal das cousas”. Se, como dicía Rilke, a infancia é a nosa verdadeira patria, a adolescencia é o **exilio**, a **viaxe**. Unha partida que leva aparelhada todo o que ten de aventura, retos, novidades e goces; pero tamén de ruptura, dor, melancolía, dúbidas, inseguridades e incertezas.

Ás persoas adultas non nos queda outra que vivilo: como se dunha lenta e prolongada despedida se tratase: as portas pechadas das habitacións; as preguntas sen respostas; o rexeitamento aos bicos e agarimos...e non queda outra que axudar a facer as maletas para que non falte de nada, aínda que sempre haberá erros e saltarán os reproches, discusións, malentendidos e conflitos cada dous por tres.

Eu sempre considereime un afortunado pola relación que o profesorado temos coa adolescencia, como persoa e como amante da Filosofía. A través da relación co alumnado, non perdemos de vista a necesidade da súa mirada, das súas críticas, das novidades e das “discordancias”.

Anímovos a esta viaxe por este novo número da revista Opino. Volveredes máis novos/as e, se hai sorte, contaxiaremóvos a necesidade de mirar doutro xeito aos/ás adolescentes e de axudarlles nesa viaxe, escoitándolles e disfrutando tamén das narracións do que van atopando nel.

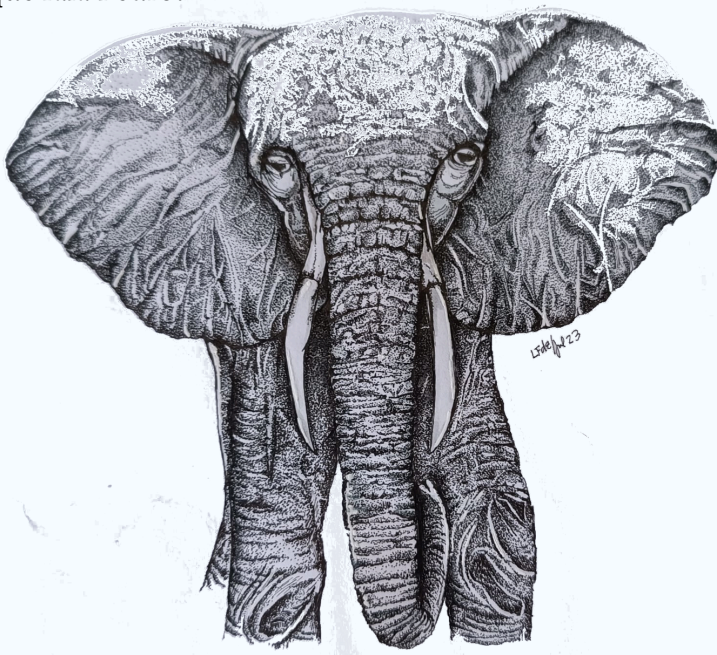
En **Filosofía** xa lles adornamos as maletas, para que a xente vexa que xa son persoas moi viaxadas.



Pedro Ocampo Cardalda

Filosofía

Adolescente é o que adolece, e decír, o que padece. E aínda que na súa orixe etimolóxica non significa exactamente iso, o certo é que é unha etapa da vida ligada indisolublemente a certas novas dores (tamén a certos novos praceres, certo), dores que máis que cos cambios corporais teñen que ver con esa “expulsión do paraíso” da que fala Pedro.



O adolescente, así, é esa personaxe que debe emprender o camiño propio tomando decisións propias e elixindo os propios camiños, as propias verdades, os propios iguais. Todo iso sen as certezas que proporcionaban na infancia aquelas verbas, que tan sabias semellaban, dos pais, das nais, dos avós, que agora resoan (no mellor dos casos) como cháchara irrelevante, como vellos rezos murmurados en púlpitos de deuses caídos. E, a cambio, aparecen novos mandamentos de novos deuses: o grupo, os amigos, os amores. Deuses cuíos recoñecemento e aprecio non veñen “de serie”; hai que gañalos. E non sempre se gaña. E iso doe.

De aí que consideremos todo un acerto o tema proposto este ano polos propios rapaces como tema vertebrador da nosa/súa revista. Porque, quen mellor que os propios adolescentes para investigar, meditar, debater, debuxar sobre a adolescencia?

NON SOMOS NÓS

Non somos nós,
Somos nós disfrazados de medos
Que camuflen os nosos sentimentos e
Compoñen as nosas feridas con falsos sorrisos.
Medos que nos levan a vivir a vida de outros
Para soñar os soños alleos

Para perdernos en recordos que non son nosos.
Medos que paralizan o murmurio dun "Quérote"
Medos que nos levan á deriva dunha praia que non queremos.

Non somos nós,
Somos nós disfrazados de medos.
Medos tatuados con lume na nosa pel
que fai que sexamos o que non queremos ser.

Medos que deciden por nós
A quen debemos amar e a quen non
Dinnos quen nos pode querer
E de quen afastarse.

a
Medos que invaden cada recuncho
da nosa existencia e cobren de
Teas de araña o horizonte que se nos escapa.
Medos que rin e viven por nós
E deixámonos ir ...
Como títeres cansados de...
... tanto nada.



Preguntas de filosofía volume III

A FILOSOFÍA NACE DA ADMIRACIÓN E A CURIOSIDADE QUE NOS ARRASTRA A CUESTINARNOS O QUE, NORMALMENTE, ASUMIMOS SEN MÁIS. NON HAI NADA MÁIS FILOSÓFICO QUE AS PREGUNTAS.

COMO EVITAR A POLARIZACIÓN NUN MUNDO NA QUE ESTA É NEGOCIO?

PODE A IA CHEGAR A TER CONSCIENCIA?

CANTO DE NÓS IMOS DEIXANDO POLOS CAMIÑOS COMPARTIDOS, PARA PODER SEGUIR ADIANTE?

É POSIBLE UNHA INTELIXENCIA EMOCIONAL ARTIFICIAL?

PODE CHAT GPT FILOSOFARTE?

VIVIMOS NUN ESPECTÁCULO?

ESTAMOS XA VIVINDO UNHA REALIDADE CONTROLADA POLA IA?

É COMPATIBLE O AMOR POLA OBRA COA RESPULSA POLO ARTISTA?



CAL É A TÚA PIRÁMIDE DE NECESIDADES?

A PERCEPCIÓN ALTERA A REALIDADE?

PODE CHAT GPT FACER ARTE?

filosofamos?

"CANTAS VECES TEÑEN QUE VOAR BALAS DE CAÑÓN ANTES DE SEREN PROHIBIDAS PARA SEMPRE?"

CANTAS MORTES SERÁN NECESARIAS PARA VER QUE XA MORREU DEMASIADA XENTE?"

"BLOWING IN THE WIND" , BOB DYLAN



The answer, my friend, is blowing in the wind



Coñecendo a filósofas

1. Mary Wollstonecraft

Quen foi Mary Wollstonecraft e por que foi unha muller tan importante na historia?

Mary Wollstonecraft foi unha escritora, filósofa e defensora dos defeitos da muller. Nada en Spitalfields, Londres o 27 de abril de 1759, foi unha das figuras máis importantes do movemento feminista e a súa obra segue sendo relevante no feminismo actual.

Escribiu máis dunha ducia de obras e ensaios, as máis destacadas son:

Vindicación dos dereitos da muller

María os agravios da muller

Pensamentos sobre a educación das fillas



CURIOSIDADES

- O seu pai era un maltratador e alcohólico que pegaba á nai de Mary.
- Traballou como institutriz, costureira e mestra.
- O seu marido foi tamén un famoso filósofo político.
- Morreu durante o parto da súa segunda filla, coñecida escritora autora de "*Frankenstein*", Mary W. Shelley.
- Mary Shelley, aprendeu a ler ao visitar a súa tumba. O seu pai ensináballe as letras da súa lápida e, pasando os dedos por riba, comezou a recoñecer as diferentes letras.

Coñecendo a filósofas

2. Olympe de Gouges

Foi unha escritora francesa e loitadora pola igualdade, contra a escravitude e a favor dos dereitos da muller. Fundou unha compañía de teatro na que se representaron algunhas das súas obras, as cales foron moi polémicas na súa época .

Está filosofía foi unha gran activista e defensora de múltiples colectivos, que será un pilar para o futuro do pensamento. Foi impulsora do feminismo e crítica da escravitude, ambos aspectos presentes nas súas obras mais coñecidas:

Declaración dos dereitos da muller e da cidadanía

Dentro de esta obra podemos atopar:

- A proposta de emancipación feminina no sentido da igualdade de dereitos ou a equiparación xurídica e legal das mulleres en relación aos homes.
- O establecemento de puntos referentes á forma de vivir e ser tratadas polos demais.
- O cuestionamento da exclusividades dos dereitos dos homes.

A escravitude dos negros

Nesta obra Olympe analiza a problemática da escravitude dende unha perspectiva ilustrada. A autora leva ao teatro esta obra, abordando dende o subxénero do drama. Dentro desta obra atopamos:

- A defensa dos dereitos e liberdades das que temos que gozar todos os seres humanos.
- Presenta unha temática antiescravista, de gran actualidade na súa época.
- Un alegato en contra da escravitude, onde a autora móstrase conmovida ante os abusos que os homes brancos exercen sobre os negros.



Rompendo estereotipos de xénero:

Aspasia de Mileto

Aspasia comparte lugar de nacemento con Tales, o famoso matemático e filósofo grego. A pesares de descoñecerse datos fundamentais da súa vida chegou a ser unha figura moi destacada. Sábese que aparte de ser moi fermosa, Aspasia, co seu gran intelecto, chegou a estar rodeada de persoas como Sócrates ou Pericles.

Aspasia foi a muller máis célebre da idade de ouro de Atenas. Destacou na xinecoloxía onde descubriu como prever ou detectar embarazos de risco e crear remedios naturais para o posparto e foi mestra de retórica e logógrafa (historiadores e cronistas gregos anteriores a Heródoto).

Aspasia naceu arredor do 500 a.C., alcanzou un nivel educativo inusual para as mulleres gregas desa época, a mediados de século emigrou de Mileto a Atenas e instalou unha escola para xóvenes, aínda que algunhas persoas dicían que era un burdel, nesta escola, as mulleres aprendían danza, música, e podían falar abertamente sobre política, filosofía ou política con persoas importantes e tiñan acceso a vida intelectual de Atenas. Todo isto as convertía en heteras, cortesás profesionais e independentes da Antiga Grecia, que cultivaban a súa mente e beleza superando ás mulleres áticas promedio.

No ámbito amoroso, Aspasia namorouse de Pericles, pero non se sabe se Aspasia foi a súa esposa, concubina ou amante, o que si se sabía era que el “a amaba en extremo”. O seu romance foi un dos poucos romances heteros na Atenas clásica. Por desgraza, foi branco de ataques e bromas pola suposta influencia en Pericles, aínda que tiña unha moi boa reputación. Con Sócrates mantivo unha apaixonada relación intelectual, a súa amizade chegou a ser tan forte que esta sabia de Atenas formou parte do grupo de amigos que acompañaron a Sócrates no momento da súa morte.

Unha teoría das máis recentes di que Sócrates obtivo a súas ideas do coñecemento de Aspasia. Se isto se confirma a historia da filosofía daría un xiro transcendental, porque unha muller que foi case borrada da historia terá que ser recoñecida como a que sentou as bases da nosa tradición filosófica de 2500 anos.

Aspasia de Mileto foi unha muller inusual, con gran intelixencia e beleza capaz de alcanzar soños para outras mulleres e axudalas nos estudos, por iso non debemos esquecernos dela, nin do seu legado.

Para saber máis recomendamos a novela de Julio Medem: *Aspasia, amante de Atenas*.

Atenea Ferreira, África Cerqueira, Laura Gregorio e Xiana Vasco

Carta a Antígona

Estimada Antígona:

Facía moito tempo que precisaba escribirche esta carta. Ti non sabes nada de min e eu, non sendo merecedora do teu sentir, seino todo de ti. Aínda que intúo que nada pasa por que si, cheguei a ti a través da filosofía feita teatro. Si, a través da túa Tumba, na que Zambrano me amosou aquilo que eu esquecera por non ser xorda do cotiá.

Afasteime do mundo, e cheguei ao silencio das primeiras veces, ese silencio onde brotan as cousas valiosas e sagradas. Así é, querida Antígona, como fixen da túa tumba a miña morada. A miña casa está feita de palabras, esas que tan tarde aniñaron en min, e poesía, esa que deseña as regras do xogo da vida. Haberiache de gustar, estou segura.

Antígona, cando a penumbra faise dona da miña casa, os meus soños saen ao camiño escuro da soidade na procura da túa lanterna. Unha luz que me libere da condena da ausencia bulímica do meu ser. Soamente coa túa presenza recobro a cordura das cousas feitas con emoción e desgarradas de toda razón.

*Grazas, Antígona,
por deixarme mostrarche o meu lar e por ser o axóuxere
que me acompaña polos novos camiños
aínda por vivir.*

*Afectuosamente,
Celeste, unha mortal
atravesada pola túa
eternidade.*

A profe de Filosofía

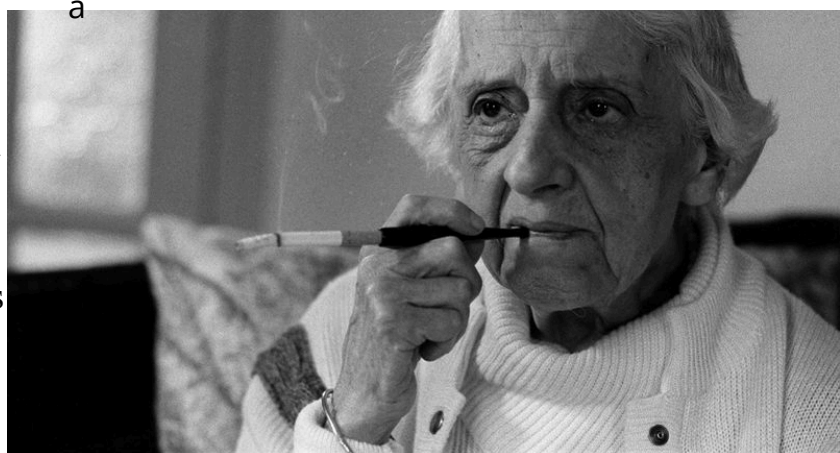
MARÍA ZAMBRANO

Nacemento 22 abril 1904, Málaga

Falecemento 6 febreiro 1991, Madrid

María Zambrano, filósofa e ensaísta española, nada en Málaga en 1904, é unha figura clave do pensamento español contemporáneo do século XX. Partidaria da República durante a Guerra Civil Española, exiliouse en Sudamérica e despois en Europa. É unha das máximas representantes do grupo *Las Sinsombrero*.

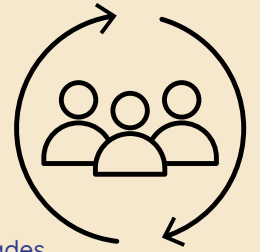
Regresou a España en 1983, onde residiu en Madrid ata a súa morte en 1991. O seu pensamento, influenciado por Ortega y Gasset e Zubiri, céntrase no concepto de "razón poética", que relaciona literatura e filosofía. Recibiu numerosos premios, entre eles o Premio Miguel de Cervantes en 1988, sendo a primeira muller en recibilo. Entre as súas obras fundamentais destacan "Filosofía e poesía", "O soño creativo" e "Bosque Glades".



O pensamento de Zambrano céntrase en temas como os soños, o coñecemento feminino e a poesía, ámbitos pouco explorados pola filosofía. O seu concepto de "razón poética" suxire unha filosofía alquímica que extrae a luz do pensamento de materiais humildes. Critica o racionalismo dualista e cuestiona a razón dos excluídos e impuros. A súa filosofía é semellante á de Nietzsche, cun rexeitamento do historicismo e do progreso, e un rescate do potencial revolucionario do pasado. A metáfora do amencer destaca como o renacemento diario do ser humano. Zambrano ve a liberdade como unha práctica que se realiza na vida cotiá e na convivencia con outros seres humanos.



PREXUÍZOS E ESTEREOTIPOS



Ambos son simplificacións da realidade que tenden a ignorar as particularidades individuais e que poden desembocar en actitudes discriminatorias.

DIFERENZA

Os estereotipos formanse a partir dunha serie de ideas preconcebidas e características que atribuímos a grupos de persoas. Os prexuizos, pola súa banda, son valoracións que realizamos cara a un individuo ou un grupo, sen ter un contacto previo e sen base argumentada que a menudo difiren da realidade.

ORIXE

- Poden provenir da socialización entre individuos, familia escola...
- A través de procesos cognitivos que simplifican a realidade para facilitar súa comprensión.
- Por unha necesidade de identidade ao tratar de diferenciar uns grupos dos demais atribuíndolles características.

TIPO

- Etnia: debido a creenzas negativas cara persoas doutras culturas ou etnias.
- Xénero e orientación sexual: percepcións simplificadas sobre roles dos ambos xéneros e
- minorías sexuais. Idade e diversidade funcional: , cara a persoas maiores ou capacidades diversas .
- Clase social ou relixión: creenzas acerca das afiliacións relixiosas ou grupos socioeconómicos.

IMPACTO

Nivel social

Poden potenciar a discriminación e a división social entre grupos que difiren en características

Nivel institucional

Poden influír en decisións ou practicas que perpetuan a desigualdade

Nivel individual

Poden afectar na autestima e bienestar emocional e salud mental

CONSECUENCIAS PSICOLÓXICAS

- Estrés e ansiedade que se xeneran ao recibir prexuizos constantemente.
- Baixa autoestima xa que os estereotipos con connotacións negativas poden traer perda de confianza.
- Illamento e depresión, derivada da exclusión e discriminación que pode experimentar a vítima de prexuizos.

CONCLUSIÓN

Polo tanto, aínda que o noso cerebro faga estas categorizacións ou simplificacións inconscientemente, deberiamos tratar de utilizar a nosa capacidade de xuízo para analizar as características individuais de cada persoa, mellorando así as relacións e evitando os problemas e conflitos de convivencia nunha sociedade cada vez máis diversa e onde a convivencia e o respecto deben ser a norma para previr e atallar os conflitos e a crecente polarización.

FUTURO IMPERFECTO

Hai moito, moito tempo nunha galaxia moi afastada...cando eu tiña a idade do meu alumnado actual...non existían as redes sociais...nin móbil...poucos ordenadores. Internet case me soaba a aquel Skynet que creaba a aquel terrorífico androide de Terminator que viaxaba dende futuro ao noso presente dos 80 para matar á coitada de Sara Connor...Daquela se querías dicirle algo a alguén debías facelo en persoa...cunha nota ou chamabas ao teléfono da súa casa...Iso...se non eras tímido ou reservado. Nese caso a mensaxe debía esperar ata que o seu emisor reunise o valor necesario...ou tal mensaxe nunca chegaba ao seu destinatario...que mal...

Decadas despois...as redes sociais e as aplicacións de mensaxería instantánea facilitan isto e teoricamente deberíamos estar máis unidos e conectados. Pero sen embargo o que observo, dentro da miña ignorancia, é case o contrario. As redes sociais parece que tenen bastante de criticar de atacar...escudados no anónimo ou no pseudónimo.... Se Terminator fose rodado agora, aquel terrorífico androide faríase "follower" de Sara Connor ou lle mandaría uns ameazantes pero cuquis emojis de pistola e caveira de morte.

Teño a sensación de que o Instagram e ou o wathssapp máis que unírnos, estannos separando... E isto pode chegar a privarnos do contacto persoal para o cal os humanos estamos deseñados de forma natural. Coa miña idade estou constatando que moitas persoas da miña xeración, ou xente máis nova e xente maior ca min...substitúe unha conversa telefónica ou presencial por un simple audio que case non admite reposta...un breve texto ou un emoji. Parece que agora tentar falar por teléfono é como unha intromisión na intimidade da outra persoa. Curioso...curioso nesta actualidade de tanta exposición das nosas vidas, viaxes, familias, fillos e fillas pero son curiosidades de todos os tempos. Que non se me vexa como nostáxico ou reaccionario ...non o son (ou iso creo). Non me gustaría volver a aqueles 70, 80 ou 90, un pasado onde moitos prexuízos e marxinações non se concebían como tales. Desigualdade e negación de dereitos en moitos ámbitos ás mulleres...ou ao colectivo lgtbi...non por favor que iso non volva. Ninguén é perfecto...nin os meus maiores boomers a xeración X nin a xeración Z...

Sen embargo non podo deixar de preguntarme como serían as relacións das persoas dentro de 30 ou 50 anos...o mellor teremos parellas virtuais como na película Her...viviremos máis nun metaverso que no universo real como en Ready player one...ou os nosos recordos seran transportables a outro corpo e poder vivir outra vida noutro corpo...a min sinceramente dame un pouco de medo...xa no por min se non polo meu fillo e miña filla...sobriños e sobriñas...alumnos e alumnas que convivirán coa robotización e entrada da intelixencia artificial e da chegada mesmo de seres humanos artificiais que se cheguen a confundir con seres humanos auténticos...como pasaba na miña venerada Blade runner...cos seus perigosos e ameazantes replicantes que tanto medo pasaban e con tanto anhelo para vivir máis alá dos seus catro anos de caducidade.

Nos últimos dous anos experimentei un cambio no miña vida laboral, pasando de traballar nun colexio privado concertado do Porriño a un centro público tamén do Porriño...atrás quedan moitos anos de traballo, de compromiso e de sacrificio que non rematou como me gustaría. Nunca busquei ser un adulator un "lachebottes" como din os franceses nin esperei a adulación nin ser un estómago agradecido e nese colexio hai agora un novo rumbo de xestión que deixou atrás a profes tan boas competentes, que maltrata a outros profesionais que aínda traballan. Experimentei un maltrato profesional que desgrazadamente tamén sufriron tantas e tantas xeracións. E aquí chego a miña última preocupación... A vivenda está carísima...non se pode aforrar...os soldos non soben como deberían...os robots e a intelixencia artificial precarizará aínda máis a vida deses mozos e mozas de agora? ...que será dos dereitos laborais de xente nova nun presente e nun futuro tan incerto? O que si vos desexo a todas e todos e sorte...moita sorte...e toda a forza que precisades...aínda que chegue dunha galaxia moi afastada...e que Terminator quede sempre nun futuro imperfecto.

Xoan
Prof. de Galego

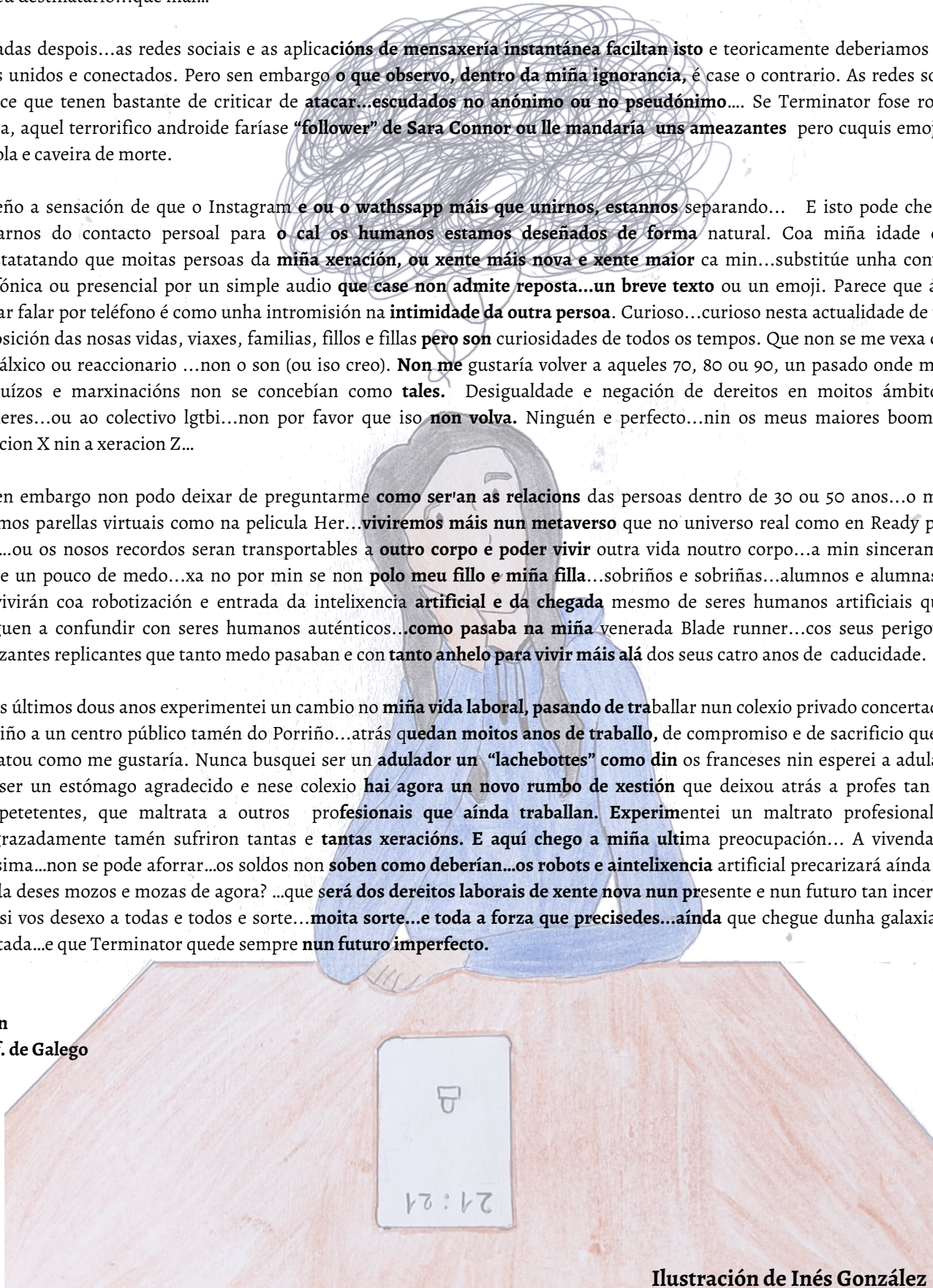


Ilustración de Inés González

O arrepentimento: Unha lección do pasado

“Nunca é tarde para o arrepentimento e para a reparación”, Charles Dickens

Como te sentirías se a persoa á que máis cariño lle tes; a persoa que estaba ao teu lado e confiaba en ti; pasa a ser unha persoa máis, perdendo toda a vosa relación debido a malas decisións que tomaches, ata tal punto de que o arrepentimento non saia do teu pensamento e non poidas parar de pensar en todo o dano ocasionado?

O arrepentimento é esa sensación de padecer unha angustia vital, unha dor por dentro de ti, que fai que non poidas parar de recordar as túas accións pasadas.

O peor do arrepentimento é ser consciente de que non podes facer moito para revertelo; non podes cambiar o pasado e tes que convivir co pensamento de que fallaches coma persoa e que, pola túa culpa, outra está sufrindo.

Sempre pensei que nunca lle ía facer mal a ninguén, pero aínda lembro o momento no cal fun consciente de todo o que fixen; sentín como o mundo se me caía encima e non era capaz de articular unha palabra. Entrei nunha espiral de decepción e arrepentimento, sen comprender como se **pode facer** tanto mal sen querer facelo.

Nese momento non me sentín persoa e todos **os valores que defendía de empatía e solidariedade**, convertéronse en simples promesas; non me recoñecía, estaba **baleiro por dentro**. Cheguei a **pensar que se lle** fixen dano a alguén podería seguir facéndoo aos demais sen darmé conta. **Adquirín a inseguridade de ter o medo** de ter un vínculo moi forte cunha persoa e que, por simplemente a miña **forma de ser**, arruinase todo.

Non podo parar de lembrar todos os perdóns que **lle dixen** á persoa afectada **cando me enterei** da situación, pero un perdón non soluciona todo o dano ocasionado.

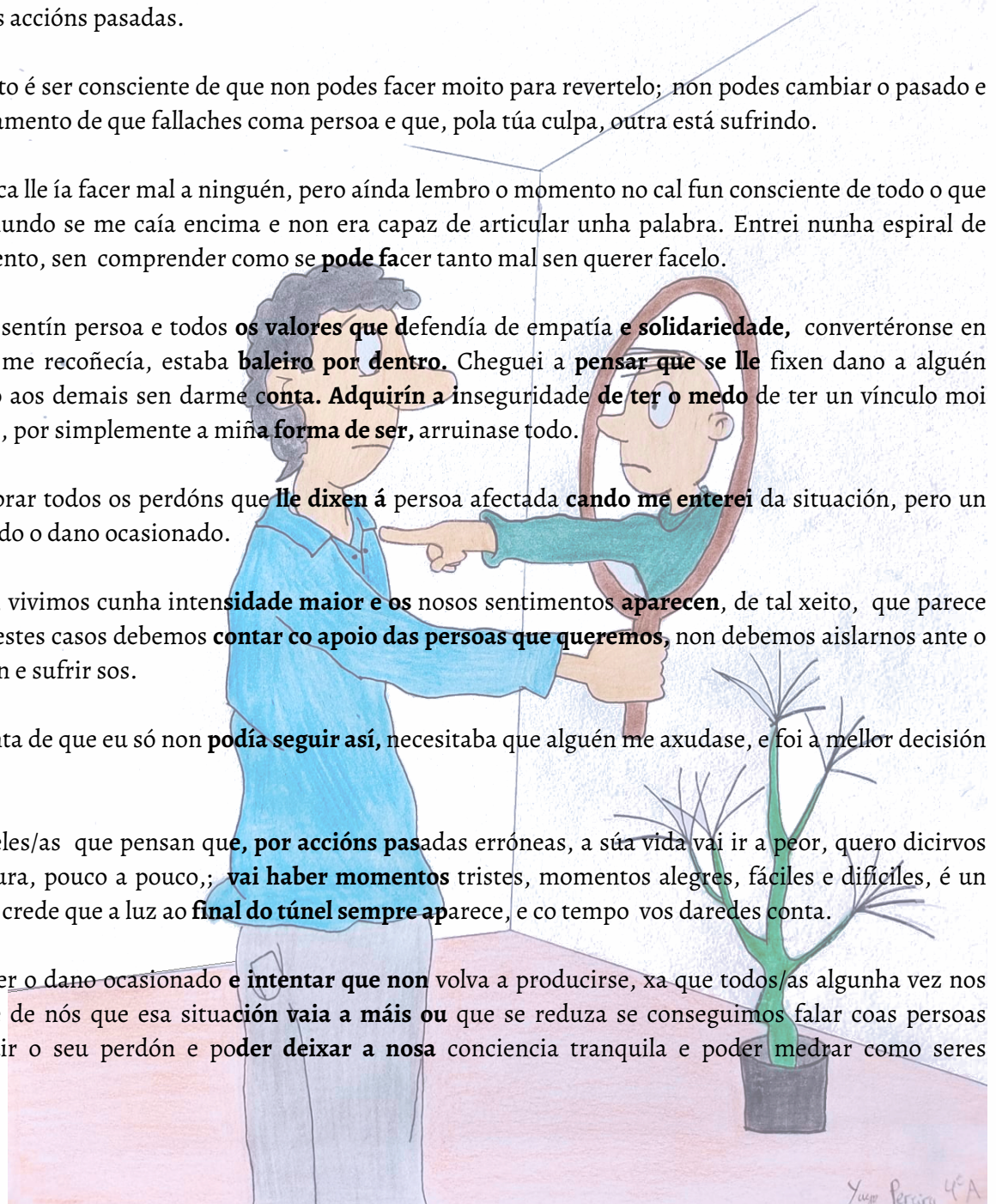
Nós, os/as adolescentes, vivimos cunha **intensidade maior e os** nosos sentimentos **aparecen**, de tal xeito, que parece que é o fin; pero non, nestes casos debemos **contar co apoio das persoas que queremos**, non debemos aislarnos ante o medo de que nos xulguen e sufrir sos.

No meu caso, dinme conta de que eu só non **podía seguir así**, necesitaba que alguén me axudase, e foi a mellor decisión que puideren tomar.

Por iso, para todos aqueles/as que pensan que, **por accións pasadas** erróneas, a súa vida vai ir a peor, quero dicirvos que co tempo todo se cura, pouco a pouco,; **vai haber momentos** tristes, momentos alegres, fáciles e difíciles, é un proceso moi longo, pero crede que a luz ao **final do túnel sempre aparece**, e co tempo vos daredes conta.

O importante é recoñecer o dano ocasionado e **intentar que non** volva a producirse, xa que todos/as algunha vez nos equivocamos e depende de nós que esa situación **vaia a máis ou** que se reduza se conseguimos falar coas persoas afectadas para conseguir o seu perdón e **poder deixar a nosa** conciencia tranquila e poder medrar como seres humanos.

Alumno



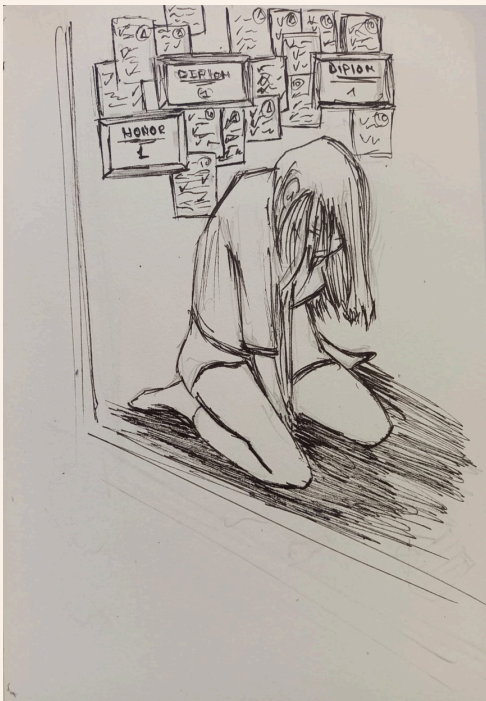


O

MEU

CADERNO

LIL BETH SAYURI



DEBUXÁM(ON)OS?

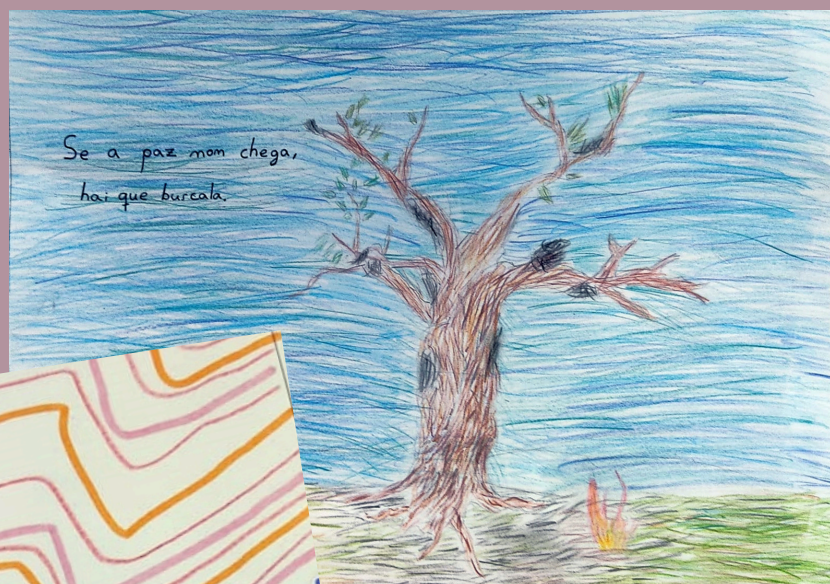


No Departamento de **Educación Plástica**, ademáis de seguir tentando descubrir o mundo a través do debuxo e pensar as cousas todas cos nosos lapis nas mans, continúa gustándonos xuntármonos e colaborar con outros departamentos e estamentos do centro, ben dende o mesmo deseño das actividades, ben aportando aquilo que mellor sabemos facer: imaxes. Sexan estas **logotipos, ilustracións, decorados, fotografías, murais**, etc., e tentando implicar ao máximo de alumnos/as do máximo de niveis, de 1º da ESO a 2º de BACH.

Un exemplo disto sería esta propia revista, con contidos traballados maioritariamente polo Departamento de Filosofía, pero maquetada e ilustrada en gran medida polo alumnado de **Debuxo Artístico**. Pero ademáis, gustaríanos mostravos unhas pinceladas de eses traballos surxidos da colaboración con outras materias. Como, por exemplo:

Ilustración de Amina Díaz

O **Concurso de lemas e debuxos**
para celebrar o **Día da Paz**, organizado
polo Equipo de Dinamización Lingüística
e traballado nas aulas de Lingua Galega
e Educación Plástica de **1º da ESO**



Aquí podedes ver as
tres obras
gañadoras, de
Martina Alonso de
1º A (esquerda)
e **Joaquín Ocampo**
(abaixo)
e **Aroa Nogueiras**,
(enriba),
de 1º B

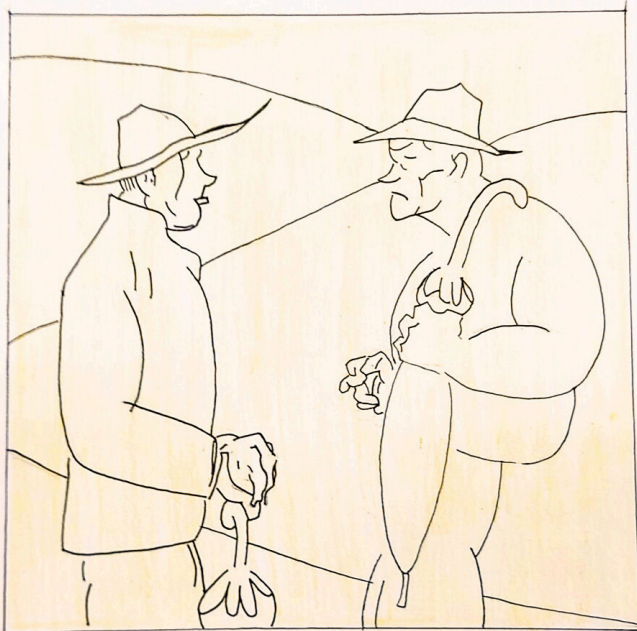


O Concurso "Castelao Reloudeado"
 para celebrar o **Día de Castelao**, organizado
 tamén polo Equipo de Dinamización
 Lingüística
 e traballado nas aulas de Plástica de 4º da
ESO.

Castelao



- ¿Por qué choras miña meniña?
 - Porque din que se acaba o mundo.



- Moita Coca-Cola non é boa para o ron.
 - Pois o dono da discoteca non pensa da mesma man.

Tratábase de que os
 alumnos deseñasen
 unha **viñeta** ao
 xeito das de
 Castelao, pero
 "adaptando"
 o debuxo,
 o texto, ou
 ambas cousas
 aos nosos
 días

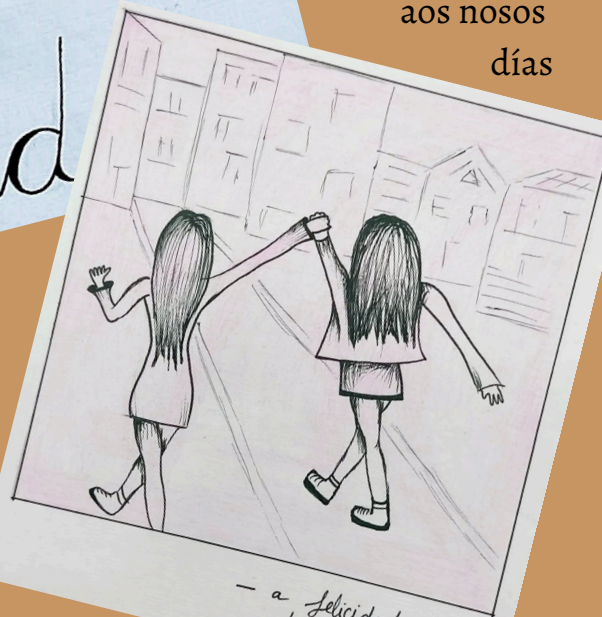
Reloudeado

E aquí están as obras
 gañadoras: as viñetas
 de **Yago Pereira** e
Iria Troitiño
 de 4º A (enriba)
 e **Paula Novelle**
 (esquerda) de 4ºD.

Tamén, á dereita esta tan oportuna de **Candela Calviño.**



- Si me tocasse á min a lotería
 compraba un iphone...



- a felicidade lonxe
 dos homes

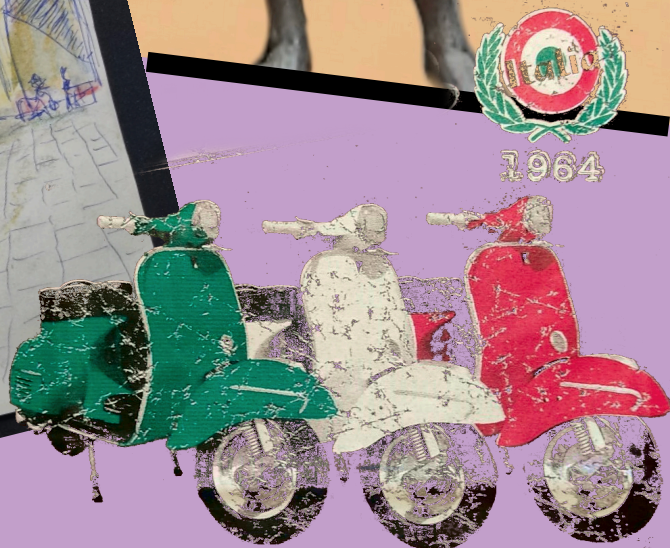


A **Viaxe á Toscana**, organizada polo **Departamento de Latín**, e ao que nos unimos este curso os alumnos e profe de **Debuxo Artístico** (1º e 2º de BACH), para poder visitar “in situ” moitas das obras e cidades máis influentes na historia da arte moderna. E non só visitar, senón tamén debuxar esas obras e cidades, buscando descubrir outro xeito de disfrutar da viaxe.



Aquí deixamos algunha mostra dos “**Libros de Viaxe**” que trouxemos da terra de Michelangelo .

Concretamente, os de **Noelia, Sara, Kenia, Amina e JC**



ADOLESCENCIA

Que dicir sobre a adolescencia que non se dixera xa!

Falar sobre esta fase da vida traballando nun instituto...Buff! Por onde empezar?

Dirixireime ás persoas adultas que temos a dicha de poder acompañar neste tránsito cara á vida adulta.

Lembremos que ten fin e que compartir escenario aporta a todo o reparto (mozos e mozas, familias e profesorado) oportunidades únicas de aprendizaxe e crecemento persoal!

Na sociedade de consumo actual, onde as recompensas instantáneas e o triunfo do individualismo gañan terreo cada día, precioso agasallo será para as nosas futuras xeracións dotadas das ferramentas que lles permitan despedirse da adolescencia de forma saudable. Enchamos os seus depósitos para que poidan avanzar, con boas doses de COMUNICACIÓN.

COMPARTIR e ESCOITAR serán o combustible perfecto; económico e ecolóxico! Encántalles, pero poucas veces recoñecerano. Non ocorrerá sempre que o desexemos, con frecuencia o momento escollerano eles/as, démosles tempo! Si, tempo, nós e eles/as!!!

A adolescencia é un prato que debemos cociñar a lume lento. Nestes tempos de comida rápida , non son poucas as veces que o estrés intoxica as nosas vidas, contaxiando precocemente á infancia. Ese é o truco, nutrir e alimentar aos nosos mozos e mozas de pedacitos de vida conxunta que suporán tamén resposta infalible aos nosos anhelos como educadores (familias e profesorado).

Cada paso que avancen reforzados de autonomía, levarán vantaxe no seu desprendemento da etapa anterior. Non xulguemos, escoitemos! Mostremos disposición, paciencia e atención, porque xurdirá o momento e será entón cando acudan a nós! Axudemos a que se formulen as preguntas adecuadas , de modo que poidan analizar alternativas e decidir por si mesmas, actuando en consecuencia. Acudirán cando a confianza que depositasen en nós lévelles a estimar a nosa opinión sobre as súas dúbidas, temores e sentimentos, asumindo os imprescindibles límites impostos dende a responsabilidade.

Resolverán a ambivalencia e incerteza propias desta etapa, acrecentadas coa aparición das redes, se lles acompañamos durante o seu adestramento cognitivo e socioemocional dende a calma, a confianza e a escoita activa. Contribuiremos así á construción da súa propia identidade.

Ao longo destes anos comprobei que con frecuencia os obstáculos máis difíciles preséntanse cando non lles permitimos errar. Seremos testemuñas directas de como experimentan coa súa frustración. Non serán poucas as veces que se verán imperfectas e vulnerables , mostrándose de mil maneiras diferentes , despistándonos por iso con frecuencia.

Pero, unha vez máis, aí estaremos para
COMPARTIR e ESCOITAR

Sofía
Orientadora

Ilustración de Lucía Gándara



***Os ollos miran pra min,
falan ás miñas costas,
xulgan o meu vestir,
máis a miña cara.***

***Os ollos miran pra min,
non lles gusta o meu corpo,
rosman da miña cicatriz,
provocada polos seus
apodos.***

***Eu quero ser feliz,
sen aparentar ante a xente.
Eu quero poder vivir,
sen que os estereotipos me
suxeiten.***

UNHA ETAPA CRUCIAL

A adolescencia é unha etapa pola que todos pasamos, ou xa a pasamos ou aínda estamos nela. Non todos temos a mesma experiencia nesta etapa, cada un de nós vívea dunha forma única e personalizada dependendo do que nos rodea e das nosas vivencias.

Neste proceso experimentamos importantes cambios de comportamento, físicos, emocionais, cognitivos e sociais, que teñen un profundo impacto na nosa identidade e desenvolvemento persoal.

É un período onde descubrimos, aprendemos e exploramos os fundamentos da vida adulta.

A adolescencia en Marrocos non ten actualmente moitas diferenzas coa de España, os mozos de ambos os dous países gozan da adolescencia e viven o seu desenvolvemento ao seu xeito, pero en sociedades e culturas diferentes. Os costumes, tradicións, cultura, lingua, medio ambiente, entre moitas cousas, son moi distintas en cada un deses países e, estas diferenzas, xogan un gran papel na definición da identidade persoal e cultural da persoa.

Tradicionalmente, a adolescencia non se coñecía moito dela, non se consideraba unha etapa distintiva na vida das persoas. Non se tiña en conta e non se falaba dela. Pero, co paso do tempo, as cousas cambiaron e na actualidade todos estamos ao tanto do tema e informados. Isto débese a que houbo numerosos cambios sociais e culturais.

Gustárame determe nun cambio que considero de gran importancia. Tradicionalmente, a xente nova non tiña ningún contacto co mundo virtual. Desde o meu punto de vista, valoraban moito máis a preservación da rica cultura e tradicións propias. Participaban activamente en eventos culturais e relixiosos e celebracións comunitarias, o que lles axudaba a manter a súa identidade cultural e a sentirse conectados co seu patrimonio.

A pesar das dificultades de acceso á educación nalgúns ambitos, fixeron un esforzo por tratar de obter un mínimo de coñecementos e educación.

No seu tempo libre aprenderon actividades como manualidades dos maiores da casa. Pasaron moito tempo cos seres queridos e amigos, xa que non había tantas distraccións dixitais. Había diferentes ambientes, diferentes gustos e estilos como a música, o cinema... Desde o meu punto de vista, sabían gozar da vida e dos momentos especiais. Crearon a súa propia felicidade con cousas sinxelas e viviron cada momento ao máximo.

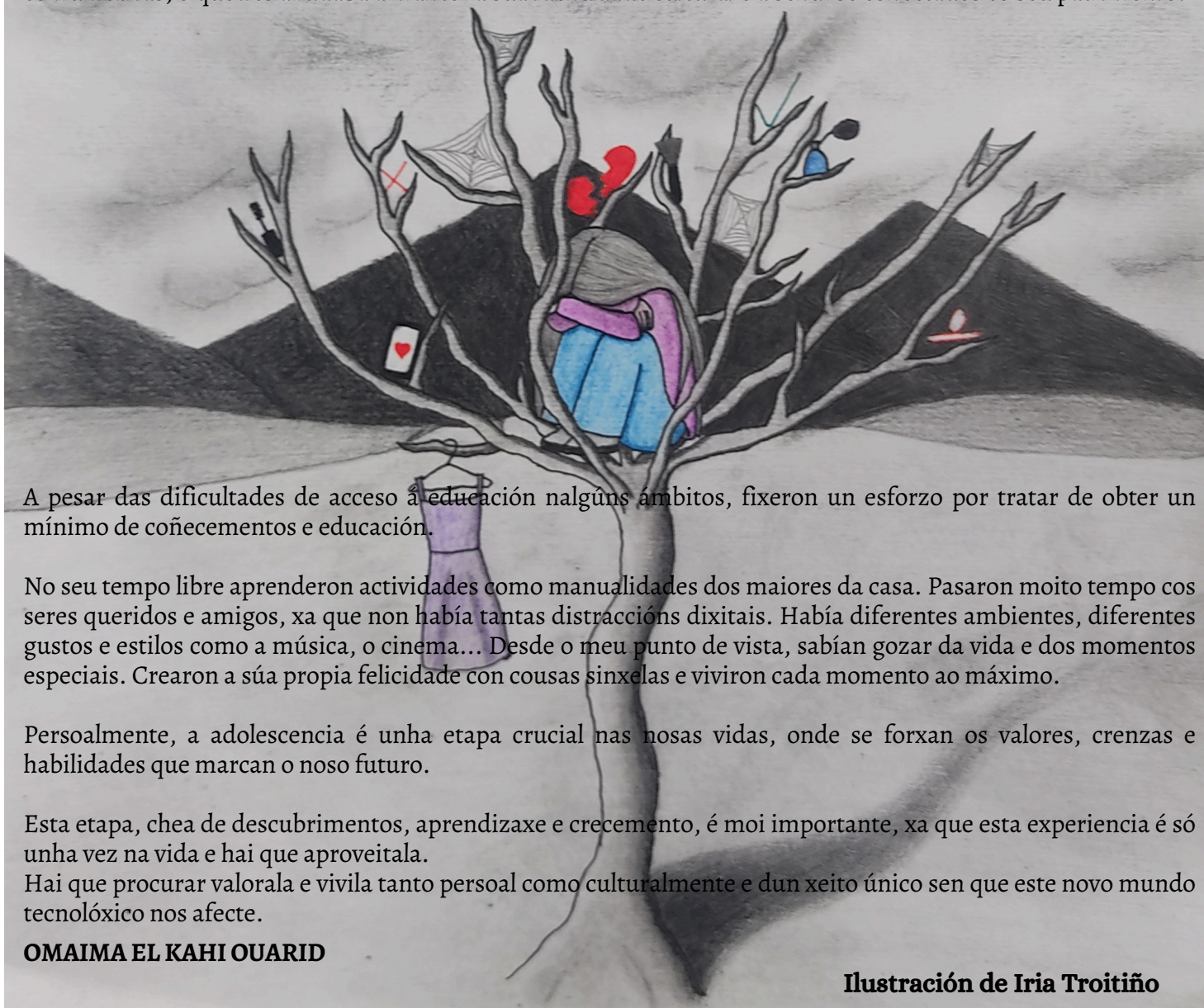
Persoalmente, a adolescencia é unha etapa crucial nas nosas vidas, onde se forxan os valores, crenzas e habilidades que marcan o noso futuro.

Esta etapa, chea de descubrimentos, aprendizaxe e crecemento, é moi importante, xa que esta experiencia é só unha vez na vida e hai que aproveitala.

Hai que procurar valorala e vivila tanto persoal como culturalmente e dun xeito único sen que este novo mundo tecnolóxico nos afecte.

OMAIMA EL KAHOUARID

Ilustración de Iria Troitiño



Quen son?

Esta pregunta é moi difícil debido a que eu son único entre billóns de persoas. Penso que responder esta pregunta é case imposible porque para poder facelo tería que describirme fisicamente, aínda así se alguén se parecera a min ese non sería eu, tampouco serve de nada dicir o meu nome e apelidos porque seguramente no mundo vai ver alguén que teña o meu nome e apelidos. Se probara dicir o meu carné de identidade tampouco serviría de nada porque uns números nun cacho de plástico tampouco din quen son eu. Se probamos con outro método podería definir os meus gustos e os meus trazos psicolóxicos pero isto ten varios problemas: ademais de ser algo moi complicado, quizais exista xente cos meus mesmos trazos psicolóxicos.. Outro intento pode ser relatar as miñas vivencias, pois esas son únicas, pero aínda así nin eu nin ninguén será capaz de lembrarse de todas as súas vivencias pois hai moitas cousas que esquecemos e moitas outras que as modificamos. Pero se nos poñemos en situación e alguén puidera facer un clon meu con todo o anterior incluído seguiría sen ser eu debido a que a maneira del de afrontar as situacións futuras sería diferente.

Entón...En que quedamos. Quen son eu? Pensando as cousas a única resposta creo que sería que cada persoa ten algo que o fai único, como unha esencia que a diferencia totalmente doutra.

Pois coma este traballo vai sobre quen son, debo facer un intento para que saibas quen son eu e para facer iso vou a describirme psicoloxicamente, fisicamente e as miñas vivencias. E para rematar darei outra resposta que tamén pode axudar a describirme.

Eu son un ser humano que vive no planeta Terra, son un espécime de 15 anos e varón nacido o 10 de Maio do 2008. A miña cor de cabelo é negro, os meus ollos son pequenos e marróns, mido 1,72 cms e peso 67 kgs, a miña mandíbula é marcada, teño unha mancha nos dous primeiros dentes, a miña proporción corporal é larga pero musculada. Esta sería unha breve descrición física, agora vou contar unha descrición psicolóxica.

Para continuar psicoloxicamente vai ser complicado pois, aínda, non me coñezo completamente. Eu son un neno tranquilo con xente descoñecida e cos meus amigos unha mestura entre tranquilo e enérxico, son observador pero moitas veces desconcéntrome con facilidade, son un pouco rancoroso e respectuoso aínda que dependendo do meu estado emocional podo chegar a ser agresivo. Coa xente que coñezo adoito ser amable, tranquilo e tamén respectuoso. Gústame xogar ao fútbol. De feito o amo e a miña vida baséase en xogar a ese deporte, algo que si sei moi ben sobre min e que ata que o meu corpo deixe de responder planeo xogar ao fútbol toda a miña vida, isto débese a que o que me transmite este deporte nada nin ninguén me o transmitira na vida. Como adolescente medio tamén teño un pequeno gusto ao xogar videoxogos e tamén gústame ver series e películas. Gústanme os paxaros debido a que envexo a facilidade que teñen de ser libres e voar indo por onde eles queiran. Amo a cor verde porque para min representa vida. Gústame a ciencia da química, da física e todo o que signifique destapar os segredos do noso universo. Gústame tamén debuxar pola liberdade que me transmite. E nalgúns caso odio a desorde e a falta de limpeza.

Este é quen son eu psicoloxicamente aínda que obviamente non está todo porque se tivese que poñer todo nunca daría rematado, é dicir, é unha idea de quen son eu coma un pequeno bosquejo.

Agora, faltaríame dicir as miñas vivencias, pero iso é algo absurdamente imposible porque teño infinidade delas. Nunca poderemos expresar quen somos nós aínda que pase o tempo. A pesares de que pensando moito puiden atopar un parche que pode tapar ese baleiro, esa resposta coas situacións adecuadas date a entender quen son eu case con o cen por cento de exactitude. Esa resposta non é unha descrición física, tampouco mental nin sequera as túas vivencias, un conxunto destas tres descricións aínda podendo ser válidas, fáltalle moito para explicar quen é alguén. Eu penso que a mellor resposta está sobrevalorada porque é algo simple e que eu son EU.

Esa palabra describe máis do que un pode imaxinar, o único problema é que para que esta dea o significado que queremos ten que dicila un mesmo porque soamente un mesmo é capaz de pensar nel cando a dicimos dando unha descrición perfecta.

Así a resposta á pregunta inicial é que eu son EU.

Alumno

Ilustración de Kenia Porto

MEMORIAS DUN NÁUFRAGO

A primeira vez que escoitei a palabra “depresión” tiña 6 anos e pensaba que iso era algo que lle ocurría as persoas cando morría alguen cercano a eles ou estaban moi tristes.

A segunda vez que a escoitei, estaba sentada na consulta dun psiquiatra despois de que todos me acusasen de querer chamar a atención ao contarlles como me sentía. A dor que sentía nese momento viuse aliviado uns minutos polo pensamento de “isto que me está pasando é real, non estou loca”. A conformidade que antes encontraba nas cousas que me gustaban, agora encontrabaa na tristeza e en todo aquilo que aliviase o caos da miña mente. Meu corpo facíame prisioneira do reflexo que tanto me disgustaba e que tanto me esforzaba por cambiar. As persoas que toda a miña vida considerei amigos correron hacia a felicidade mentres eu quedaba estancada na miña tristeza. A única forma de escapar da vida que meu cerebro se apagase, pero horas despois volvía encenderse cun maior sentimento de culpa.

A miña familia sentía o medo constante de perder para sempre a nena que sempre bailaba e facía todo o posible por axudarme, especialmente a miña nai, a muller a que lle debo a vida e tamén haber recuperado as ganas de vivila. Todos os comentarios e afirmacions que intentaban levantarme o ánimo foron anuladas polo sentimento de non ser suficiente. Seguir o ritmo dos demais con este huracán destrozando todo dentro miña, cada vez consumíame máis.

Sumerxida nesta oscuridade chegou él, a persona que a pesar do desastre que había dentro de min , fixo o esforzo de acompañarme e desenredar fio por fio o meu enorme nodelo.

Aínda que esta situación condicionase unha etapa tan importante como o é a adolescencia, sei que cada vez que se me presente unha situación que me supere, debo mirar atrás e acordarme do forte que fun ao poder salir dunha enfermidade mental como a depresión. A día de hoxe, 4 anos despois, teño o valor de contar o que vivín e ademáis de recordaros que cada persona vive esta enfermidade de forma diferente e que non dubidedes en pedir axuda, podo dicirvos a todas as persoas que estades pasando por unha situación similar que aínda que pareza que non, porque sei que o parece, ides estar ben, volo prometo.

A MIÑA LINGUAXE, O MEU MUNDO

“Os límites da miña linguaxe son os límites do meu mundo” – Ludwig Wittgenstein

KLK#

A forma de expresarnos que temos hoxe en día a mocidade non ten nada que ver coa que tiñan os nosos maiores a nosa mesma idade, xa que esta cambia ao longo dos anos e muda, tamén, a realidade que vive cada xeración.

Hoxe queremos falarvos sobre a nosa forma de expresarnos, coa que nos comunicamos entre nós e co mundo actual.

Ás veces usamos palabras ou expresións coas que as persoas maiores que nos rodean chégannos a preguntar de que estamos a falar.

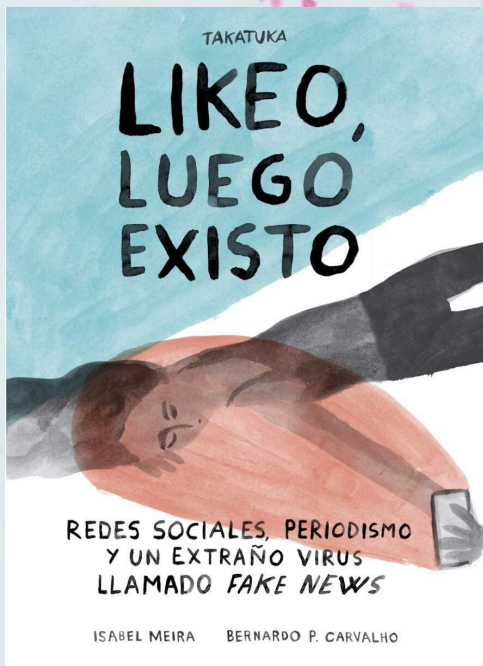
Cando o explicamos, pretenden que o entenderon e o engaden a súa fala, pero, en ocasións, de xeito incorrecto.

Ademais, as novas tecnoloxías inflúen directamente na nosa fala, por exemplo, nas redes sociais, se escoitas a unha persoa falar ou a súa forma de escribir, adoitas usala ti tamén.

A forma de mandar unha mensaxe entre nós non é a mesma que cun profesor, entre nós adoitamos abreviar as palabras e usar conectores da nosa fala habitual como “en plan” para explicar algo máis detalladamente, ou “ou sexa” para referirnos a algo.

Candela Calviño e Daniela Monteagudo

Ilustración de Lucía Gándara



LIKEO, LOGO EXISTO LIKEO, LOGO EXISTO

O libro máis curioso que atopei na biblioteca sobre as redes sociais, aínda que te atopas moitísimas cousas máis.

A decisión foi: “vou ir a biblioteca e de seguro atopo un libro para a exposición”.

Hoxe en día, a meirande parte de nós emprega Internet para buscar respostas a todas as súas preguntas, pero, a todo deberíamos dárle unha oportunidade, non? Os libros, os periódicos...ata a mesma radio!

A verdade é que as persoas do meu redor pensan que eu ando entre libros, pero non é o caso, supoño...É certo que para que eu teña que ler un libro tenme que gustar e chamarme moito a atención. Que pensas? De seguro todos somos así, non?

Os avós de hoxe en día estanse a “modernizar”, pero como dixo un parente meu: “non queda outra, non?”

Fíxome moita graza, pois eles tiveron que adaptarse a esta sociedade dixitalizada que cada día crece máis e máis. Perigo? Sempre hai. Témolos en conta? Non sempre.

E aquí vou coa razón de amosarvos este libro. Non só é doado de ler, senón que as ilustracións son moi curiosas, unha delas podémola ver abaixo. Que vos suxire? De seguro vos atopastes nesa situación, non o neguedes e que ademais tamén nós o chegamos a facer. A este paso vamos a convertirmos nuns títeres da nosa propia sociedade, a que por desgraza ou non, nós creamos.

“HOMO HOMINI LUPUS”

My Ngoc



Ilustración de Diana Vila

A SOCIEDADE E NÓS

Agora mesmo, un rapaz ten que levar posto un bo pantalón “baggy”, unhas boas zapatillas de marca (a poder ser Nike ou Adidas, ou incluso New Balance tamén (que o petaron bastante coas 530 e antes tamén coas 550), unha boa sudadera e, o que mellor vai sempre, unha chaqueta de plumón North Face. Unha rapaza, en cambio, ten que levar uns pantalóns tamén un pouco anchos (pero quizais non tanto) e un top do Shein ou do Bershka, e se non sempre te quedan os vestidos pegados que sempre venden nesas tendas tamén. Ou se non, levas unha gabardina cuns jeans, zapato de tacón e bolso (importantísimo). Pero esperade ata mañá para decidir mellor que te vas comprar porque últimamente en redes vense moitas Timberland e non sei eu se tamén se levarán no instituto. Por certo, non olvidedes que os vosos móbiles teñen que ser un dos últimos modelos de iPhone, que os Xiaomis e os Samsung non teñen tantos gadgets e opcións coma os de Apple. Nestes días sáeches caro ser un máis na sociedade moderna!

É interesante o que son capaces de facer as redes sociais e as grandes empresas a nós, os/as adolescentes. Que ben está deseñado e encarado o marketing para que o público coma nós non pare de pedir cousas e de comprar. O peor de todo é que a maioría dámonos conta, pero quedamos calados por medo ao “que dirán os demáis” se eu non teño ou non mirei o último que sacaron e que está de moda, ou mellor dito, o que é “trend” en Instagram ou Tiktok.



A nós, os/as adolescentes, é máis fácil que nos enganen coas novas modas. Somos máis influenciábeis e calquera cousa que faga un gran número de xente, sumámonos a iso. Se falamos de compras e moda, somos un dos públicos máis consumistas e materialistas do mercado. Por iso agora todas as boas empresas teñen anuncios en redes, sponsors en equipos de fútbol e baloncesto e incluso campañas con influencers para que consumamos o seu contido. Porque niso nos convertimos os/as adolescentes, en consumistas, e é triste pero somos o rebaño das empresas.

Ilustración de Hugo Rocha

Unha explicación a isto, parecerá broma, pero pode ser o uso das redes sociais e de dispositivos como os móbiles a temprana idade. O contacto, dende moi pequenos, co mundo das redes, só cargadas de intereses e anuncios personalizados polos algoritmos, son un enorme impacto para facernos materialistas dende moi novos/as. Se xa de por sí poden ser moi caprichosos, imaxínate cando nas súas casas nos deixan estar co móbil ou que nos dan un aos 7 ou 8 anos.

Outra podería ser pola perda de autoestima (ou a falsa autoestima) que temos na actualidade os/as adolescentes. Moitas veces, tomamos as críticas coma ataques ou insultos persoais, cando en realidade son leccións ou consellos dos que temos que recapacitar un pouco. É verdade que aos nosos pais/nais pasáballes o mesmo, pero a que seguro vos dixeron que non podían responder de malas maneiras? Pois iso é o que moitos fan agora, ben sexa por ofendidos ou por falta de disciplina e respecto cara os demáis. E non hai que confundir isto con responder contra unha inxustiza, que moitos adultos utilizan tamén isto último para defenderse, dicindo que os adolescentes non temos vergoña nin respecto.

Na miña opinión sobre este asunto das influencias e da interacción do adolescente coa sociedade, eu creo que cada un debería centrarse en si mesmo. Viste como queiras, fala como queiras, dedícate ao que queiras... Pero faino con respecto cara os/as demáis. Se non che gusta algo de alguén, non o critiques, porque se te paras a pensar, que lle importará a el/ela o que ti penses? O mesmo que debería importarche a ti, ou sexa, nada. Resumidamente, debemos diferenciar consellos de influencias e desenvolver o noso estilo e personalidade propios, sen ser dañino para ninguén nin para nós mesmos.

Temos que aprender a ser nós mesmos e non ser un máis!

Sergio Bugarín



Ilustración de Nayara Rodríguez

DIVERSIDADE CULTURAL NA AULA

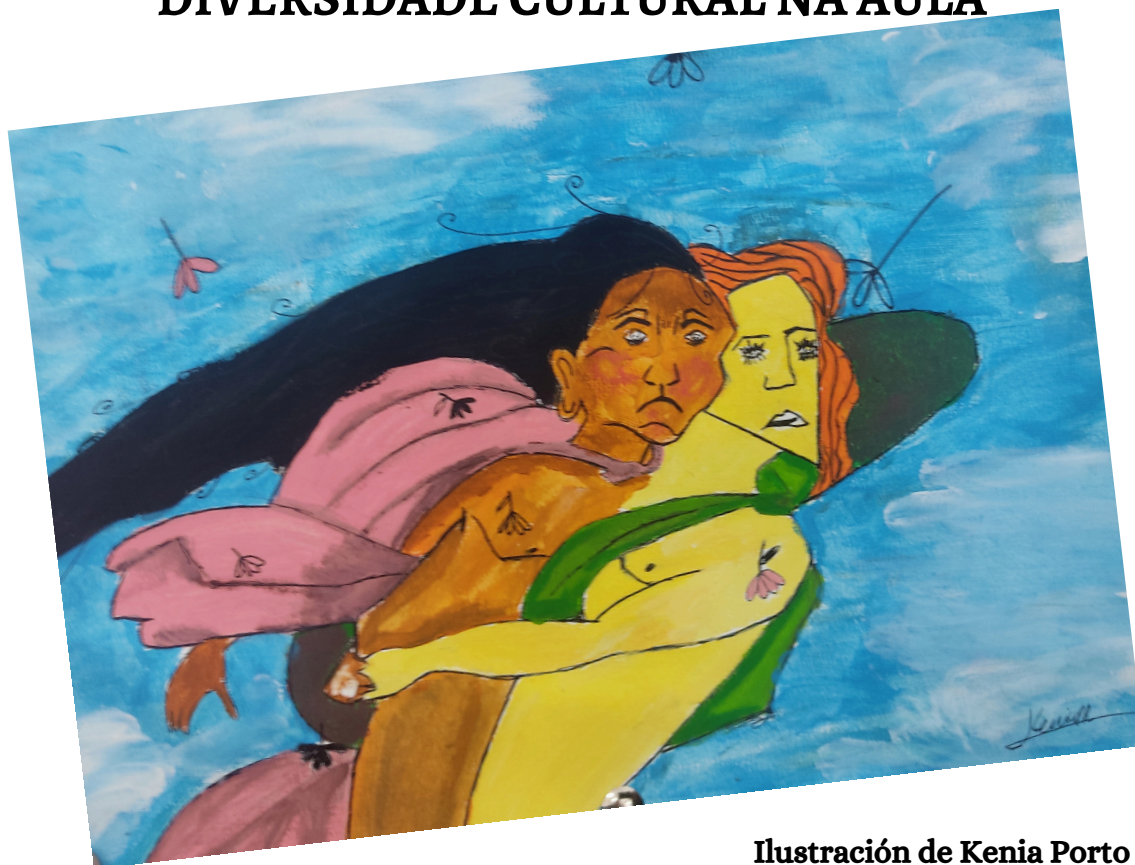


Ilustración de Kenia Porto

Este traballo é unha breve reflexión sobre a diversidade cultural nas aulas. Partindo do feito de que a diversidade cultural nas aulas é unha realidade incuestionable na sociedade actual, imos analizar como estudantes de 4º da ESO a nosa propia percepción desta realidade. En xeral, polas razóns que expoñemos máis abaixo, consideramos que é positiva para a nosa experiencia educativa.

Por unha banda, a diversidade cultural dános a oportunidade de aprender sobre diferentes tradicións, costumes e crenzas que enriquecen a nosa comprensión do mundo sen ter que viaxar. Ademais, a diversidade cultural facilita o intercambio de ideas e perspectivas entre estudantes de diferentes orixes. Isto permítenos afastarnos de prexuízos ou estereotipos de persoas culturalmente distintas a nós.

Por outra banda, somos plenamente conscientes de que esta diversidade non sempre é percibida ou vivida con harmonía sendo fonte de conflitos coma barreiras lingüísticas debido ós estereotipos culturais ou o racismo. De aí, que sexa importante que o profesorado estea formado e sensibilizado para enfrontarse a estes desafíos e fomentar un entorno inclusivo onde todos os estudantes sintámonos valorados e respectados.

En conclusión, a diversidade cultural na aula é unha fonte de enriquecemento e aprendizaxe para todos os estudantes. Ao aceptar as diferenzas de cada un e traballar xuntos para superar os desafíos, podemos crear un ambiente educativo onde cada persoa poida alcanzar o seu máximo potencial.

Ariadna Campos e Daniela Orge

IDADISMO


O “**idadismo**”, segundo a Real Academia Galega, é a **discriminación por razóns de idade**, especialmente das persoas maiores.

Pero hoxe imos explicar como nos afecta a nós, os adolescentes.

O edadismo hacia nós, as/os adolescentes, é unha realidade que a miúdo pasa desapercibida. Os estereotipos negativos sobre os adolescentes, como seres rebeldes ou irresponsables, poden afectar a nosa autoestima e limitar as nosas oportunidades.

É importante recoñecer o valor e o potencial que temos, así como brindarnos o apoio e a orientación necesarios para que poidamos desenvolvernos plenamente como individuos.

A sociedade debe aprender a escoitar e entender as nosas perspectivas e inquedanzas, recoñecendo que tamén temos moito que ofrecer e que merecemos ser tratados con respecto e dignidade.

An illustration in a soft, painterly style. On the left, an elderly man with white hair and a beard, wearing a brown coat and a blue scarf, looks towards the right. On the right, a young woman with long, wavy brown hair, wearing a yellow and orange dress, looks back at him. They are holding hands, symbolizing connection and respect across generations.

Sara González,
Emma Cabaleiro,
Carla Martínez
e Santi Perea

Ilustración de Aroa Fernández

ENTREVISTA

A visión de Garrett Kardashian, estudante neoiorquino de Intercambio

Este rapaz de 16 anos, pertencente á clase de 1ª bac B é o actual e único estudante de intercambio do IES Pino Manso, que nos ofrece a súa perspectiva sobre o que é vivir un ano fóra do teu fogar nativo.

Garrett Kardashian é de Nova York, chegou a España o 8 de setembro de 2023 e voltará ao seu país a finais de xuño, “levo aquí 217 días. A decisión tomeina en 2022 cando un rapaz de alemaña convenceume de imitalo, por iso o meu destino de preferencia era Alemaña, máis ao final, as clases de español no instituto, leváronme a decantarme por España”



En referencia a obtención do dominio coa lingua acadoulle uns tres meses, chegado o Nadal, resaltando como un punto importante para a súa adaptación, coñecer a outros estudantes de intercambio cos que compartir vivencias e sentirse comprendido.

Do carácter dos españois na vida cotiá, destaca o “impulsivos” que somos nas nosas formas de expresarnos e chámalle a atención a que temos “moitas festividades e durmimos pouco”, pero sen ningunha dúbida o que se levará Garret do noso país é o sabor da comida “sobre todo o da paella”; a imaxe na retina dos “momentos compartidos cos seus amigos ”,

Entrando en preguntas precisas unha delas foi “que é o que máis che gusta de España?”, respostándonos “ a maneira de vida é moito mellor, máis tranquila, porque en Estados Unidos a xente é moi puntual, por exemplo: aquí dis de quedar ás sete e a xente igual chega ás sete y media, e esa tranquilidade gústame”.

Con Garret poidemos debater tamén entre as diferenzas do sistema americano e español en distintos ámbitos, coma por exemplo:

-No sistema americano hai menos asignaturas e son os alumnos os que cambian de clase e non os profesores; o curso divídese en dous semestres de catro asignaturas cada un, isto permítelle aos estudantes ter máis flexibilidade e poder equilibrar a vida de estudante con comezar a traballar, según nos conta Garrett “o que alí comeza no mundo laboral con 18 anos xa vai tarde”.

-Nos institutos dásele máis importancia aos deportes, alí prima a diversidade no deporte, os institutos ofrecen gran variedade, como baloncesto, fútbol americano, hockey, soccer...aquí a Garret chámalle a atención que “aquí todo é fútbol”.

- O permiso de conducir en América pode sacarse aos 16 anos, logo de aprobar un teórico e manexar o primeiro cun proxenitor ao lado, esta diferenza na idade parécelle “mal, pérdese tempo”.

Á pregunta de que lle recomendaría a algún estudante que estivese plantexándose un intercambio educativo, a súa resposta é clara “Faino! 100% faino! Porque vives experiencias moi boas, moi malas, moi diferentes, moi semellantes, hai de todo. É como ter outra vida durante un ano”.

Deste xeito Garret anima a todo o mundo a vivir este tipo de experiencia porque “só saíndo da zona de confort, valoras outras cousas”, que xa non quere marchar porque dí que “aquí a vida é máis tranquila”.



Ilustración de Amina Díaz

O cerebro adolescente

É na adolescencia cando vai establecerse unha integración entre o cerebro racional e o emocional. Aqueles circuítos que non teñen utilidade van ser eliminados pola "poda sináptica"

Na adolescencia domina o "cerebro emocional", aínda que pouco a pouco vai madurando a corteza prefrontal, o que vai levar consigo o control dos impulsos. A resposta do cerebro adolescente ao estrés é diferente ao cerebro adulto.



Aceptación da imaxe corporal

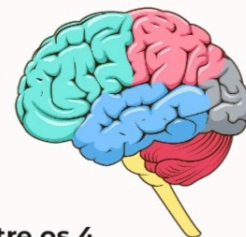
Independencia das figuras parentais

Integración na sociedade a través dos grupos

Consolidación da identidade

Evolución do cerebro durante o desenvolvemento fetal e a infancia

O cerebro é un órgano que se encontra nun proceso de formación e reestructuración constante, o que conleva á maduración progresiva das funcións mentais e as capacidades cognitivas. Estes cambios priorizan o establecemento de determinadas conexións neuronais, o que condiciona os patróns de conduta en aspectos posteriores da vida.



Últimas semanas do desenvolvemento fetal

Realización dos primeiros aprendizaxes que quedan plasmados como conexións neuronais



Desde o nacemento ata os 3 anos

Favorecemento do establecemento de conexións neuronais que absorben información do entorno

Entre os 4 e os 11 anos

Desarrollo das competencias básicas.



Evolución do cerebro durante a adolescencia

Alteración do ciclo circadiano

Debido á maduración da glándula pineal e outras zonas do cerebro



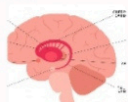
Cambios na amígdala

Volve-se hiperreactiva, respondendo rápidamente con maior intensidade de forma emocional



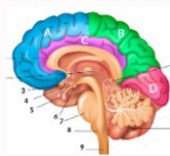
Búsqueda da ruptura dos límites establecidos

Forma de cuestionar o aprendido durante a infancia



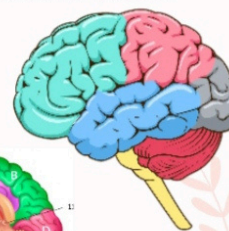
Estrés crónico

Dificulta a correcta maduración do cerebro



Reorganización da corteza prefrontal

Adquire novas conexións e elimina outras perdendo a eficiencia no rendemento

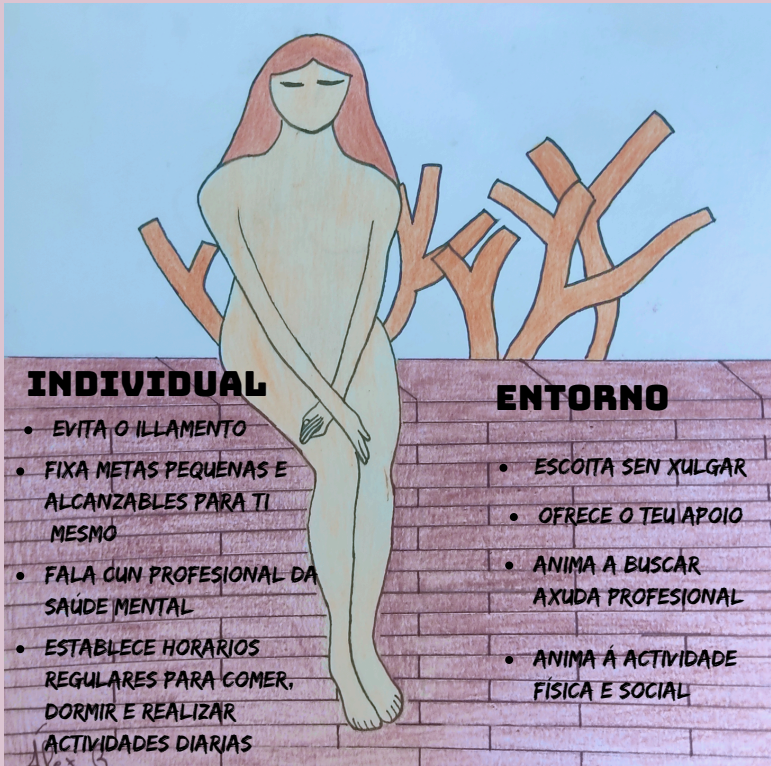


APARTADO DE AXUDA

Durante a adolescencia dábanse numerosos trastornos psicolóxicos aos que pode ser complicado afrontarse. Para iso creamos un pequeno apartado onde pode consultar consellos sobre eles e que esperamos que vos axude!

DEPRESIÓN

Trastorno que afecta ao estado de ánimo, os pensamentos e o comportamento dunha persoa, manifestándose como sentimentos persistentes de tristeza, apatía, falta de enerxía...



TCA

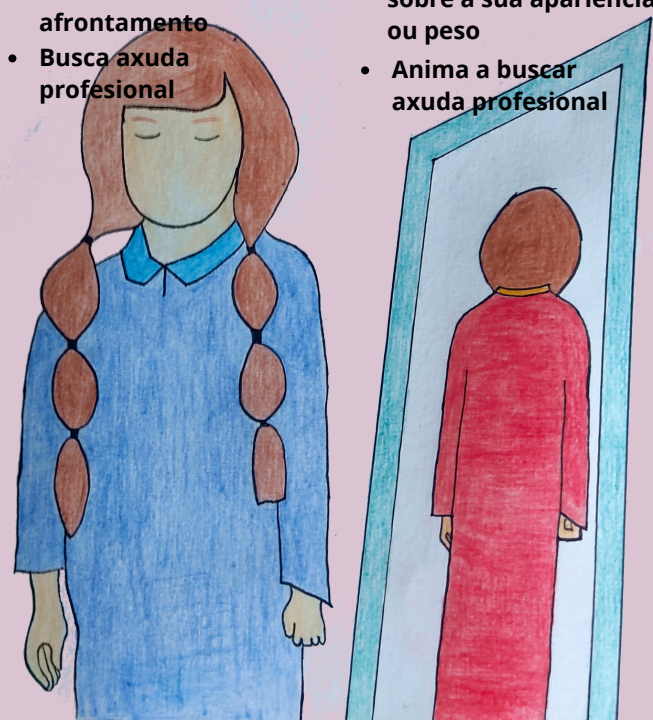
Afectan á maneira en que as persoas perciben e se relacionan coa comida, así como co seu propio corpo. Inclúen trastornos como a anorexia nerviosa, a bulimia nerviosa e o trastorno por atracón. Estes trastornos adoitan estar asociados cunha preocupación obsesiva polo peso, a imaxe corporal e os hábitos alimenticios pouco saudables.

INDIVIDUAL

- Identifica e evita os desencadeantes
- Desenvolla estratexias de afrontamento
- Busca axuda profesional

ENTORNO

- Ofrece o teu apoio emocional
- Evita comentarios sobre a súa aparencia ou peso
- Anima a buscar axuda profesional



ANSIEDADE

Caracterízase por sentimentos de preocupación intensa, nerviosismo, inquietude e síntomas físicos como palpitacións, sudoración e dificultade para respirar.

INDIVIDUAL

- Evitar a autoexigencia
- Limita o consumo de cafeína e alcohol
- Medita e practica mindfulness
- Busca axuda profesional

ENTORNO

- Escolta activamente
- Anima a buscar axuda profesional
- Evita situacións estresantes ou conflictivas e anima actividades que axuden a calmarse

Anxo Alonso Marta Cabaleiro Jesús Martínez

My Ngoc Rodríguez Sergi Navarro

Ilustracións de Alex Rodríguez

GENNET CORCUERA: UNHA VIDA DE SUPERACIÓN

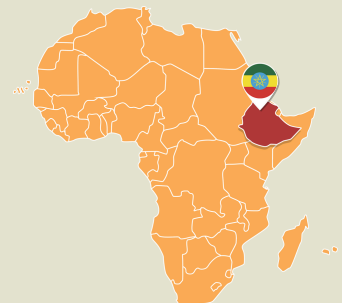


Ilustración de Irene Martínez

Nacemento e primeiros anos en Etiopía

Gennet Corcuera naceu en Etiopía, onde pasou os seus primeiros anos coa súa familia. Con todo, a súa vida deu un xiro inesperado cando, con dous anos, foi abandonada nun orfanato de monxas en Addis Abeba.

Neste orfanato, Gennet enfrontouse a numerosos retos como única persoa xordocega, ademais de enfrontarse a diversas enfermidades que marcarían a súa infancia.



Encontro con Carmen Corcuera e Nova Oportunidade en Madrid

A vida de Gennet cambiou radicalmente cando coñeceu a Carmen Corcuera, naquel momento, sogra do embaixador español en Etiopía.

Ficou impresionada pola historia e a forza de Gennet, Carmen decidiu adoptala e levala a Madrid. Este encontro significou o inicio dunha nova vida chea de oportunidades para Gennet.

Educación e mellora

En Madrid, Gennet tivo a oportunidade de asistir a unha escola da ONCE, onde recibiu unha formación especializada que lle permitiu desenvolverse academicamente e superar as barreiras coas que se enfrontaba pola súa discapacidade.

Máis tarde, Gennet conseguiu licenciarse en Educación Especial, destacando non só polos seus logros académicos, senón tamén pola súa determinación e espírito de superación. Gennet Corcuera é a primeira universitaria xordocega de nacemento que se licencia nunha universidade en Europa.

Legado e inspiración

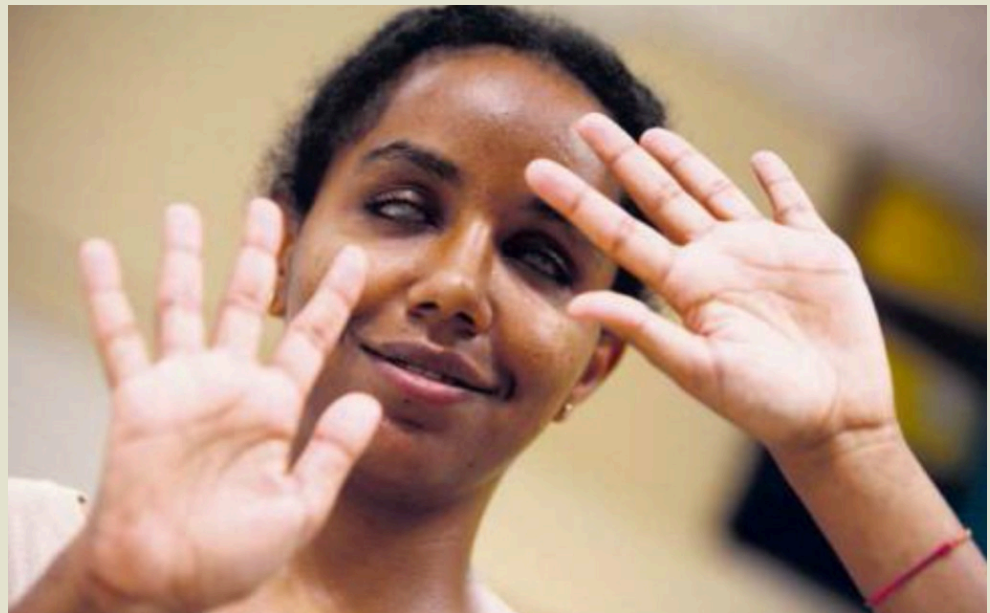
A historia de Gennet Corcuera é un testemuña de forza, constancia e capacidade para superar as adversidades. A súa vida lémbra-nos a importancia da empatía, a solidariedade e a oportunidade de dar esperanza a aqueles que se enfrontan a retos similares. A través do seu exemplo, Gennet segue inspirando a xente de todo o mundo a perseguir os seus soños e nunca rendirse ante as dificultades.

Para afondar máis na historia de Gennet Corcuera recomendamos ver a marabillosa película *Me llamo Gennet* do director Miguel Ángel Tobías.

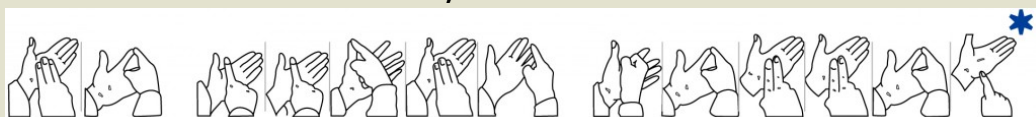
Manuel Saa,

Manuel Hermida e

Javier Domínguez



"ME LLAMO GENNET", EN ALFABETO DACTILOLÓXICO



Greta Tintin Eleonora ErnmanThunberg

Greta Thunberg, nada en xaneiro do 2003 en Estocolmo, é filla de Svante Thunberg e Malena Ernman, ámbolos dous destacados nos seus respectivos campos de actuación, o cinema e a música lírica. O seu avó paterno, Olof Thunberg, tamén foi unha figura destacada como actor en Suecia.

A súa conciencia sobre o cambio climático espertouse a unha idade temperá, aos 8 anos, cando se preguntaba por que se estaba a facer tan pouco ao respecto. Tres anos despois, experimentou unha depresión que a levou a deixar de falar e comer, e finalmente foi diagnosticada con síndrome de Asperxer. A pesar das limitacións que isto podía ter suposto para ela, Greta viu a súa síndrome como un "súper poder" e non como un problema, xa que lle proporcionou unha perspectiva única do mundo.

O seu activismo ambiental comezou na súa propia casa, instando a súa familia a reducir a súa pegada de carbono. Sen embargo, o seu compromiso coa causa intensificouse aos 15 anos, en agosto do 2018, cando decidiu faltar á escola e protestar fronte ao parlamento sueco todos os días hábiles cun cartel que dicía "Skolstrejk för klimatet" (Folga escolar polo clima).

O seu obxectivo era esixir medidas máis contundentes contra o cambio climático, inspirando a outros mozos a unirse a súa causa.

Greta anunciou que continuaría coa súa folga todos os venres ata que Suecia cumprira co acordo climático de París de 2015. Esta acción valente e directa catapultou o seu ascenso á fama mundial como unha figura icónica do activismo xuvenil e a loita contra o cambio climático. O seu discurso franco e o seu compromiso inquebrantable coa causa convertíronna nun símbolo para millóns de persoas en todo o mundo que demandan accións urxentes para frear a crise climática.



VISIONS XERACIONAIS SOBRE A ADOLESCENCIA

Según os/as PROFES

Elaborado a través de enquisas ao profesorado



APREDIZAXE, DIVERTIDA, CAMBIO, INSEGURIDADE...

SON PALABRAS COAS QUE OS NÓSOS PROFESORES IDENTIFICARÓN MÁIS A SÚA ADOLESCENCIA.

Algo que está claro é que a adolescencia é unha etapa fundamental para a evolución cara a vida adulta en todas as xeracións. Sen embargo, a pesar de ser a mesma etapa, as persoas adultas perciben moitas diferencias, **cales serían?** Os/as profes opinan que:

Antes había máis:

autonomía
conciencia social
individualismo
esfuerzo
liberdade

Agora:

menos cohibicións
máis acceso á información
máis expostos/as e menos intimidade
máis influenciados e menos autónomos
menos comunicación cara a cara

Vós cal credes que é a adolescencia máis inocente?

Pois ben, grazas a numerosas enquisas, estamos de acordo cos profesores que onde predominaba máis inocencia residía nos adolescentes de antes.

Agora, lanzámosvos unha pregunta: **cales credes que son os principais motivos?**

A sociedade de agora está moito máis exposta á información das redes sociais, tanto falsa como verídica, e isto repercutirá gavemente na inocencia dos adolescentes.

Como creedes que reaccionarían os/as adolescentes de xeracións pasadas ás redes sociais de agora?

O profesorado do noso centro afirma que o impacto das redes sociais serían iguais que na nosa xeración ou incluso peor; debido a que non seguiron tan de cerca a evolución das tecnoloxías e redes sociais coma nós.

As redes sociais son unha espada de dobre filo; poden axudarnos moito ou perxudicarnos en múltiples ámbitos.

Un grave problema que atopamos nestas ferramentas é o **ciberacoso**: o acoso por medio das tecnoloxías dixitais. É un comportamento que se repite e busca atemorizar ou humillar á vítima.

Dende a perspectiva do profesorado, afirman que na súa adolescencia contemplaban máis casos de acoso físico. Sen embargo, na actualidade vemos como o acoso xa non é tan físico, senón máis psicolóxico.

Por iso, non podemos estimar se a cantidade de acoso aumentou ou diminuiu porque gran parte camuflouse no ciberacoso.

Isto que é tan grave, no pasado era máis recorrente no instituto ou na rúa, en cambio, agora o/a acosador/a escóndese en de perfís das redes sociais e é máis complicado tomar medidas.

En conclusión, podemos ver que aínda sendo a mesma etapa, en moitos ámbitos percibimos diferencias.

É que, a pesar do paso do tempo, os problemas que conleva esta etapa da vida chea de cambios, non se solucionaron a pesar de moitas medidas propostas.

E a memoria fíxose moza

Algúns estudantes de 1º de Bacharelato A conversaron con persoas maiores do seu entorno sobre a adolescencia.

Este breve ensaio consiste nunha pequena escolma do transmitido por estas valiosas testemuñas sobre a súa adolescencia e a percepción que teñen desta etapa na mocidade de hoxe en día.

NOVAS TECNOLOXÍAS



Plácido Suárez Ortuzar (77 anos, avó de Noah Osterkilde) pensa que os da súa xeración eran máis inxenuos porque non tiñan o acceso á información como hai agora con *“charlas, Google e todas esas cousas”*. Segundo el, antes os adolescentes aproveitaban máis o tempo. Lembra que cando chegaban á cama pola noite, chegaban cansos. El destaca da súa adolescencia a unión que había na xente da súa idade: ían ás festas en bicicleta, pasaban moito tempo na rúa e tiñan moitos amigos. El pensa que agora a rapazada está demasiado pegada aos teléfonos móbiles, e que a mocidade debería cambiar isto.

Con respecto o emprego da nova tecnoloxía, **Lucero Díaz Casares** (66 anos, avoa de Laura Rodríguez) recorda que na súa época para poder falar coas súas amigas, tiña que estar con elas cara a cara. *“Agora igual tes ao teu amigo ao lado e estás falando con el polo móbil, nin lle ves a cara”*.

Relacionado con isto, **José Fernández Sequeiros** (68 anos, avó de Gael Sebastián) pensa que actualmente hai boa información, pero que hai que saber “coller” aquela que te axude no teu día a día e na vida. Non ficar coa información que pode levarte a atopar unha mala vida.

Manolo Estévez Álvarez (71 anos, pai de Santiago Estévez) ve a adolescencia moi estresada. Segundo el antes había máis comunicación, falábase máis na mesa, desfrutábase máis da compañía dos amigos. Cando Santi lle pregunta como se comunicaban, o seu pai contesta que “escribindo con notas, con cartas”.

LIBERDADE

Lucero considera que algo positivo na xuventude actual é a liberdade que hai, pois segundo ela, agora os adolescentes cóntanche calquera cousa, antes non, era un tabú falar cos teus pais de certas cousas. Iso é, pensa ela, por que teñen confianza cos seus pais, cos maiores.

José lembra os 18 anos como a mellor época da adolescencia porque foi cando puido saír, puido vivir un pouco a súa vida e *“soltáronme un pouco da casa coma quen di, agora os rapaces de hoxe xa están soltos desde os dez anos”*.

Ilustración de Nayara Rodríguez

Plácido prefere non falar da ditadura franquista, el recorda ese período como unha etapa dura, non había liberdades, as forzas de seguridade estaban sempre pendentes.

A resposta de Santiago Álvarez Arias (89 anos, avó de Raquel Álvarez), ao ser preguntado pola súa neta se había liberdade daquela, é contundente: *“Liberdade o carajo”*. Conta que sendo el mozo, cando había festa e ía a garda civil a vixiar, se non lle dabas a merenda, a garda civil paraba a festa.

TRABALLO

José lembra que daquela, na súa época, a adolescencia era traballar, axudar aos pais, estudar e saír por aí cando tiñas tempo libre. El pensa que a mocidade mellorou en moitas cousas, pero non no traballo. El di que a xente de hoxe “pasa” de traballar, “pasa” de axudar, “pasa de case todo”. El relata que ás veces non podía ir ao adestramento do fútbol porque tiña que axudar aos seus pais. Precisamente por isto, por ter que axudar aos seus pais, **José** non puido ir á universidade e facer unha carreira.



Lucero lembra que o máis difícil para ela foi compaxinar o traballo e os estudos porque elas (as mulleres) tiñan que deixar a casa limpa e preparada antes de ir á escola. Segundo ela, a diferenza entre homes e mulleres, era que a elas sempre lles tocaba as tarefas domésticas evía que eles vivían distinto e tiñan outra liberdade.

Abel Gomes Gomes (69 anos, avó de Ariadna Martínez) comezou a traballar con once anos. El ao ser o máis novo de nove irmáns, tivo que ficar na casa axudando aos seus pais a saír adiante. El emigrou a España, e algúns dos seus irmáns foron para o Brasil, Angola, Suiza... Abel pensa que hai moita diferenza entre a súa xeración e a de agora. Pois considera que na súa época con 17 anos “practicamente éramos persoas xa formadas. Nós con 17 parecía que tiñamos 24 ou 25 anos”. El está convencido de que isto débese a que a mocidade de antes era moi dura porque a meirande parte nacera no campo, e no campo faise un máis duro, creceron traballando xa de moi pequenos. El conta que as súas irmás, as que non emigraron, traballaban no tear que tiñan os seus pais. Neste tear facían mantas de la das ovellas que despois levaban á feira a vender a e así sustentar a familia. Elas tamén empezaban a traballar moi novas, con dez ou once anos.

Cando Raquel lle pregunta ao seu avó **Santiago** polo traballo que facía a nai deste, el respóndelle que ela “traballaba máis que un home”: traballaba nas fincas, cosía, facíalles a roupa e as galochas. **“A nai traballaba coma un home”**. Cando Santiago lembra a súa infancia e xuventude di: **“Eu paseichas moi mal: traballei moito e comía mal. Había moita fame”**.

O avó de Raquel empezou a traballar con seis anos gardando vacas:

“As vacas saíanseme do camiño e metíanseme por entre os fentos, eu ía tras das vacas pero non as vía cos fentos, eran máis grandes os fentos ca min. Eu, sabes que facía?

Choraba, choraba sen parar.”

Entrevistas deseñadas e realizadas polo alumnado de 10 Bac A.
Redacción: a titora de 10 Bac A (a profe de Filosofía)

Queixumes do Pino Manso

Sofía Amil, Julia Pedreira e Xavier Rodríguez de 2º de Bacharelato deseñaron e realizaron un interesante traballo entre o alumnado de 1º e 4º da ESO. Esta tarefa consistiu en analizar, seguindo unha metodoloxía comparativa, as respostas que os estudantes máis novos e os máis veteranos da ESO deron a unha serie de preguntas relacionadas coa súa experiencia no instituto. O aquí expresado é a miña interpretación persoal do resultado da súa análise.

Que din os rumorosos

Que din as altas copas de escuro arume arpado co seu ben compasado monótono fungar?

O Brotar

O arume novo chega con forza e ilusión a este noso piñeiro. Pero a medida que vai medrando e chegando á copa, perde folgos pero non deixa de fungar. Din os das pólas máis baixas que imaxinaron o instituto distinto, que non é como lles contaron e que o estrés xa agroma na súa realidade.



Que mudarían

Os recentemente chegados botan de menos xogar máis. Mentres que os que levan máis tempo están máis preocupados por comportamentos contrarios a unha convivencia sa e respectuosa. Imaxino que medrar vai disto: xogar menos e convivir máis.

Facendo piña

Cando de facer piña se trata, os piñóns pensan que o respecto, a confianza e a aceptación de tal como un é son os piares sobre os que se constrúen as súas relacións de amizade. Poderíamos dicir que unha amizade tecida cos anteriores valores non hai lume que a desfaga.



A que aspiran

Cando falan do seu futuro, tanto a rapazada máis cativa como o alumnado máis experto, semellan rosmar as mesmas cousas. Todos ansían ter un bo traballo, ser felices e acadar todo o que se propoñen.

Queixumes do Pino Manso



Os bos e xenerosos
a nosa voz entenden
e con arroubo atenden
o noso rouco son,
mais só os ignorantes
e féridos e duros,
imbéciles e escuros
non nos entenden, non

De tal rama tal semente?

Á hora de compararse cos seus pais, a mocidade coincide en que a educación que eles reciben é mellor que a que recibiron os seus pais. Pero o alumnado de 1º pensa que reciben pouca educación sexual e que, aínda, teñen que loitar contra comportamentos intolerables coma son, por exemplo, o machismo, o racismo, a gordofobia, etc.

Ao alumnado de 4º preocúpalle os efectos negativos que a súa dependencia das novas tecnoloxías pode ter na súa creatividade. Relacionada co asunto das tecnoloxías, tanto o arume novo como o menos recente, amosan inquedaanza polos efectos que o teléfono móbil está a ter en eles. Así, por unha banda, afirman que séntense inseguros cando están sen o móbil, e recoñecen que é algo aditivo. Por outra banda, afirman que se non tiveran móbil terían que buscar novas formas de lecer.



A saúde integral

A mocidade, de xeito xeneralizado, está preocupada e concienciada da importancia de que a saúde ten que abarcar tamén o mental. Rachando, deste xeito, con prexuízos ou tabús instalados na xeración dos seus pais.



Sentirse orgullosos

A pesar de seu apoucamento chegan a recoñecer que sintense orgullosos cando aproban un exame difícil, ou de ser boas persoas, ou ser bo nalgunha disciplina académica ou deportiva. Pero, tristemente, moita rapazada ten unha baixa estimación de si mesma.

Fotografía en palabras

Os redactores da revista O Pino solicitaronme unha fotografía da miña adolescencia. Se ben da infancia conservo moitas, na adolescencia xurdíume unha especie de rexeitamento a elas que aínda, na actualidade, época de selfies, me custa vencer. Polo tanto, non que me queda outra opción para participar nesta temática que realizar unha fotografía, con palabras, da miña adolescencia. Esta, atopárase vencellada, coma a de todas á palabra “descuberta”. E poñería ao seu carón, novelas estranxeiras, non xa de Enid Blyton, senón xa de adultos, o mundo exipcio de Mika Waltari, ao pasado negado e agochado de Daphne Du Maurier, a espiritualidade dun supervivente da Gran Guerra de Somerset Maugham...

Estes relatos abriron o camiño a unha literatura que xa, cando desenvolvín estudos superiores, me achegaron aos meus outros grandes amores: Á. Cunqueiro e R. Otero Pedrayo.

As descubertas tamén me inculcaron outra grande querencia que levo con alegría: camiñar... Cando cursaba o que correspondía a 3º de ESO, o meu profesor de Física propuxo como saída de fin de curso unha marabillosa andaina: comezar na base do Monte Galiñeiro e ascender ata o Aloia; lembro o día azul e tamén a camaradería cos meus compañeiros/as de aula, a nosa espontaneidade...

É posible que, se se me preguntase nese momento, eu non contestaría que estas lembranzas se erixirían en puntos fundamentais do meu presente ao longo dos anos. Mais niso consiste precisamente “madurar”: equilibrar as obrigas profesionais, domésticas cos alimentos -ler, camiñar- que nos dan folgos e nutren o noso presente.

E agora, estimados lectores, emprázovos a que vos aventuredes a adiviñar cales serán ou foron os vosos...

Rosa

Directora e profe de Galego





TAMEN
123



E chámame de amigo
Se arriamos nosa bandeira
capitane de quince anos que fumos
Para ser agora dous descoñecidos.

No aparcamento do IES das Neves.
Era moi existencialista.
Tiña moitas preguntas. Sigo sen
atopar respostas, pero aprendín a vivir
coas dúbidas que me atormentaban.



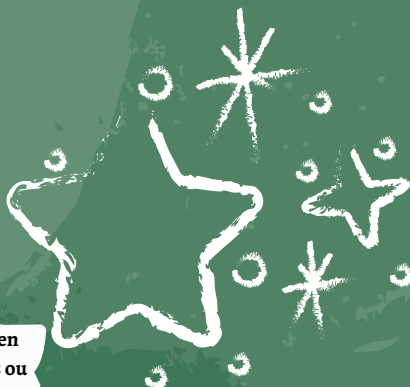
“A vida enteira dura só un rato.”



A mellor idade da vida.



No Pino Manso comezou da miña adolescencia, esa aventura sen
GPS que me levou por camiños, máis ou menos esperados, máis ou
menos enrevesados, ata regresar de novo a este centro.
Nin imaxinar que volvería, e menos podendo entrar sen máis pola
que daquela era a porta prohibida da sala de profes.
Moitas cousas cambiaron na miña cabeza, unhas máis visibles que
outras, pero sego crendo que é posible transformar "realidades" e
que estou no lugar axeitado para, polo menos, intentalo.



FORON

ADOLESCENTES



TAMEN



Acababa de comezar a ESO. Comezaba a miña adolescencia, esa época na que deixas de xogar e o mundo é ese lugar que é un embroio e que, á vez, parece estar aos teus pes. Só espero que as vosas ás vos leven a onde querades ir, como nos levaron a nós.

P.D.: Toda foto posterior a esta queda clasificada 📷.

Tempus fugit!
Non sei se calquera tempo pasado foi mellor, pero nese, aínda que eu non o sabía, era moi feliz!

FORON

ADOLESCENTES



“Repetir ó verme que vivo sen medo
Compilando a tempo todos os momentos
Todos os momentos.”
Desdibuxar, Guadi Galego



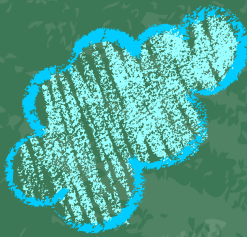
“What is done in love is done well”
Esta é unha cita de Van Gogh, que resume á perfección o que significaron para min eses anos de adolescencia. Son anos cheos de maxia e posibilidades, cando aínda podes decidir ser unha nova versión de ti mesma cada día.
Hai que vivilos sen medo a nada e exprimindo cada oportunidade que se presente.

“Porque tan só ti tes as ás
para o voo que mata e da a vida”
É de “La vieja sirena” de José Luis Sampedro, un libro que marcou a miña xuventude.

Take it easy, baby.
Take it as it comes.



TAMEN



FORON

Aos meus 16.

Hai quen di que pertencemos ao lugar onde fixemos o instituto.

Alí sigo, coa fortuna de conservar amizades desa época.

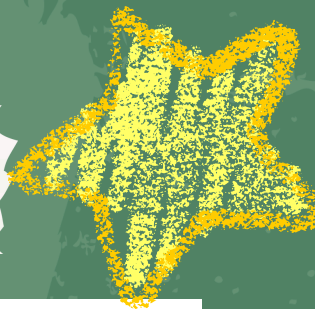
Unha das vantaxes de ser profesora de instituto é que non abandonas de todo esa etapa marabillosa da adolescencia.



"Unha habitación propia"

Representa a idea da importancia de contar con espazos íntimos e seguros durante a adolescencia, imprescindibles para o desenvolvemento da liberdade e da autonomía.

ADOLESCENTES



"Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar."

PRIMEROS VIAJES

Imagen: Viaje de fin de curso a Italia (3º de BUP)

"Hay lugares donde uno se queda, y lugares que se quedan en uno"

"Hay una especie de magia cuando nos vamos lejos y, al volver, hemos cambiado" - Kate Wiggins





TAMÉN

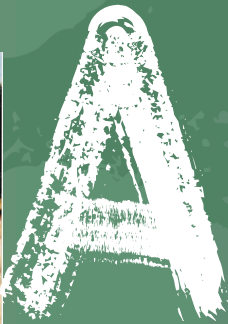
FORON



Esta foto é dun par de días antes da selectividade. Estaba facendo un descanso entre repaso e repaso e decidín inmortalizar o momento. Recordo ter a mente como o ceo, encapotada. Era pesimista, reflexiva e esixente comigo mesma. Se lle puidese dar consellos ao meu "eu adolescente" diríalle que hai que loitar con ilusión e constancia polas metas propias, pero sen obsesionarse; aprender a tolerar a incerteza, porque sempre haberá aspectos que non imos poder controlar, e que hai que procurar desfrutar dos bos momentos que nos vai ofrecendo a vida e da compañía de amizades e seres queridos. E gustaríame que coñecese a cita que lin anos despois e coa que me sentiría identificada: "Cando cres que coñeces todas as respostas chega o universo e cámbiache todas as preguntas".

A adolescencia para min é a intensidade de existir no presente coa emoción de poder vivir absolutamente todo no futuro. Porque cando es adolescente todo está por vir, TODO é posible. É a beleza de protagonizar unha permanente aventura ao límite, na que te lanzas cara adiante guiada polo desexo imparable de vivir e sentir máis.

ADOLESCENTES



ABC



No país das musarañas
(a residencia habitual da miña adolescencia)

Na miña aldea, practicando coa cámara cunha amiga...
17 anos.
Vive e se feliz!



De mi yo adolescente, queda mi gusto por la naturaleza, la perseverancia y sobretodo los amigos.

He cambiado mucho, he aprendido a relativizar las cosas, pero sin renunciar nunca a cumplir mis sueños





FORON ADOLESCENTES



"Deixarse levar sona demasiado ben xogar ao azar
Nunca saber onde podes rematar ou empezar" Vetusta Morta

Semella verán, pero como aos 16 o frío non existe...
quen sabe!



"1984...non... non é o libro é o ano da foto...
nada orwelliano"

"Daquela nada tiña de malo, e nada tiña de raro, que se me tivera morto o corazón de tanto usalo.
(Galeano: El libro de los abrazos)"



"Onde estiveches?
Mira que facha
Que hora son estas?
Vai á cama"
Golpes Baixos (cea requentada)



Aquela que fun, que xa non son;
pero que sempre seguirei sendo

REFLEXIONANDO SOBRE A TECNOLOXÍA nas clases de Natalia, profe de Inglés

ARE SMARTPHONES KILLING HUMAN CONTACT?

Are smartphones killing human contact?

In my opinion, they are. In fact, I don't think that those devices improve our abilities to communicate with other people.

But maybe in some cases we are at fault for this, and not only the smartphones.

First, smartphones sometimes make us waste our time, playing video games, watching social media, chatting...but we have other options like meeting friends face to face, talking with the family or going for a walk.

In addition, we are losing abilities to communicate because we depend on technology a lot. People have a routine of chatting on WhatsApp, Instagram... and when they have to express their feelings, they don't know how to do it.

In conclusion, smartphones don't help us to have human contact.

Hanna Fikirte Martínez Pereira

Are Videogames Harmful?

Playing video games is a well-known hobby around the world. People think that video games are harmful for us so we need to stop playing them. In my opinion, video games aren't as bad as they say.

Firstly, video games contain activities and mini-games to make progress within them. These mini-games, like puzzles, require a lot of concentration since they force us to think faster, so it's like exercising our brains.

Also, many video games consist of activities that make us engage in physical activity and exercise with our fingers and eyes, which helps to improve our coordination. This can have many applications in our daily lives. With video games, this is easier for us than for other people.

In conclusion, video games aren't as harmful for us as some people believe. They help to improve our concentration, promote faster thinking, and improve hand-eye coordination.

Marwa Sokrate Bahini

Is social media a threat?

Nowadays, social media is widely used because it allows us to be updated; however,

in my opinion, it is not as good as people think.

One of the reasons is that social media lets us see things that are not real, for example, when we see famous people we think that they are perfect, as they make us believe that everything is beautiful and amazing.

Another reason is that it is dangerous since when we upload photos, other people can track us. For this reason, we must be cautious.

Furthermore, people we don't know can search information about us.

In conclusion, I believe that social media can be harmful and dangerous for us.

Iria Domínguez Pérez

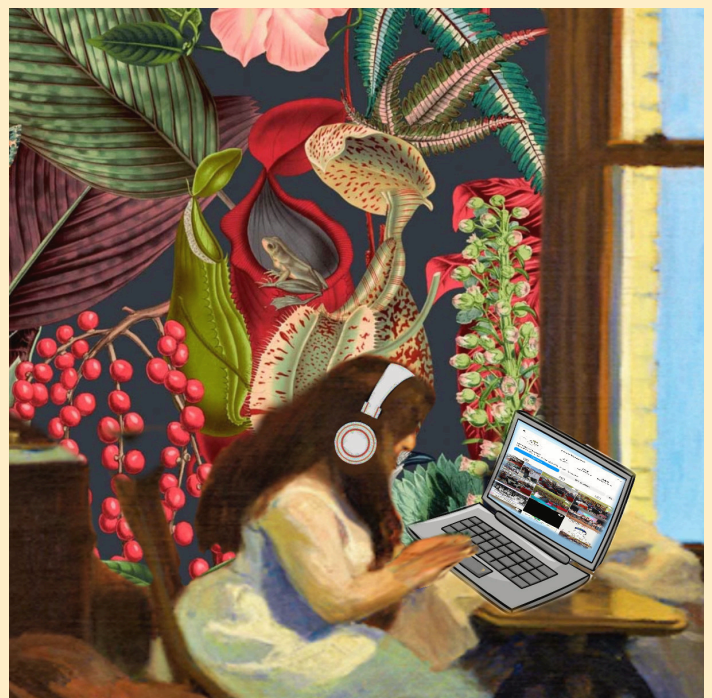


Ilustración de Amina Díaz

A INFLUENCIA DAS REDES SOCIAIS E OS MEDIOS DE COMUNICACIÓN NAS PERSOAS

Teorías sobre a influencia dos medios de comunicación

- Da axenda-setting: o xeito no que os medios de comunicación presenten un feito ou noticia vai determinar a forma na que a audiencia vai percibir eses asuntos públicos.
- A da espiral do silencio: as persoas non van mostrar as súas opinións se sinten que van a atoparse en minoría.
- Do cultivo: a exposición prolongada a certos contidos mediáticos pode influír na realidade das persoas, moldeando as súas actitudes e crenzas.

Teorías sobre o comportamento humano nas redes sociais

- Autopresentación: utilizar as redes sociais para controlar a impresión que se da dun mesmo.
- Identidade social: desenvolver e manter unha identidade a través da pertenza a grupos sociais.
- Difusión da innovación: adoptar novas ideas ou comportamentos virais dunha sociedade.
- Uso e gratificación :utilizar as redes para satisfacer as súas necesidades e desexos específicos

ÉTICA E RESPONSABILIDADE DE USO

Educación e alfabetización mediática

Veracidade e precisión da información

Uso responsable do poder mediático

Respecto e tolerancia

Equidade e diversidade

Protección da privacidade

Transparencia e honestidade



Os límites da intelixencia artificial

A intelixencia artificial (IA) é unha tecnoloxía que pode facer moitas cousas sorprendentes, como recoñecer rostros, traducir idiomas e xogar a xogos complexos. Non obstante, aínda que a IA é moi poderosa, non é perfecta. Hai algunhas cousas que non podes facer.

Un exemplo divertido

A IA TEN
PREXUIZOS

Imaxina que lle pido a unha IA que che dea 10 frases que rematen coa palabra "mazá". Podes adiviñar o que pasa?

A IA pode tentar xerar frases, pero non poderá acertalas todas. Por exemplo, podería dicirche:

- A casa é unha mazá (que quere dicir isto?)
- Gústame comer mazá (isto é correcto, pero non é orixinal)
- A mazá é un planeta (en que galaxia?)

A IA pode xerar frases, pero non entende o significado detrás delas. Non podes crear frases que teñan sentido e sexan interesantes ao mesmo tempo.

Por que a IA ten límites

A IA é unha máquina que procesa información, pero non ten pensamentos nin sentimentos como os humanos. Non entende o contexto, a ironía ou o humor. Non podes crear algo que non estea baseado en datos e algoritmos.

Outros límites da IA

- Non pode crear arte ou música orixinais, só pode copiar estilos e patróns.
- Non pode ter emocións nin sentimentos, só pode simulalos.
 - Non pode tomar decisións éticas ou morais, só pode seguir regras e algoritmos.

Que significa isto para nós?

A IA é unha poderosa ferramenta que pode axudarnos en moitos aspectos da vida. Non obstante, é importante lembrar que non é perfecto e ten límites. Debemos ser conscientes das súas limitacións e non confiar cegamente nos seus resultados.



IMAXES
XERADAS
POR IA

A INTELIXENCIA ARTIFICIAL NA EDUCACIÓN



O emprego da Intelixencia Artificial (IA) na educación é un asunto que acapara os debates actuais referentes ao ensino. A preocupación do profesorado xira entorno a que o alumnado poida empregar este tipo de recursos para copiar. Se ben é certo que copiar é unha práctica indixeseable porque non aporta coñecemento, iso non debería supoñer que a IA sexa mala per seno eido educativo.

Penso que, tanto o profesorado como o alumnado, debemos formarnos nestas ferramentas para facer un correcto uso das mesmas. Ao alumnado pódenos ser de axuda para o estudo, pedíndolle que nos crea exercicios e as súas correccións. Tamén no momento de facer traballos permítenos ter un acceso máis fácil e rápido á información, ademais de darnos algunha idea para o propio traballo. Pero, isto non significa que copiemos e peguemos toda a información que nos proporciona. O que teríamos que facer é intentar aprender á hora de ler a información e despois corrixir os erros que ten. Desde o meu punto de vista, é importante ter un pensamento crítico que nos permita estar alertas ou atentos aos erros e nesgos da IA.

Polo tanto, se as usamos de forma correcta, estas evolucionarán de forma que axuden aínda máis na educación. Pero se rexeitamos e prohibimos o uso destas ao non aprender a usalas correctamente provocarán unha situación peor no futuro da educación. A pesar disto temos que por uns límites xa que os propios científicos din que se non paramos ou as limitamos poderán chegar a un punto que o seu uso será incontrolable, por moito que aprendamos a usalas.

Para rematar quería dar o meu punto de vista como estudante, xa que, no meu caso, ningún profesor nos ensina a como utilizalas correctamente e o único que fan é prohibilas. Por iso eu penso que nós deberían de ensinar a usalas, pero, para iso, o profesorado que non sabe usalas, tamén debería de aprender.

Por todo isto debemos de fomentar o uso das Intelixencias Artificiais na educación.

Nicolás Viñas López



**Imaxes xeradas por IA a partir do prompt:
Ilustración para unha reflexión persoal sobre a
intelixencia artificial na educación.**

Divina Fantasía

De onde veñen os nenos e as nenas? Pregunta que de repente atiza a mente concentrada e distraída de calquer proxenitor, sinal de que o seu pícaro ou a súa pícara comeza xa a pensar en cousas transcendentais.

Houbo un tempo en que os nenos e as nenas viñamos de París, dunha cidade con encanto (non podía ser menos) e pendurados/as do longo e potente bico dunha cegoña. Con esta resposta quedaba a curiosidade satisfeita durante un certo tempo, e a mente dos cativos e cativas continuaba a recrear a leda imaxe.

Hoxe en día, nestes momentos en que a tecnoloxía convive con nós e mesmo invade a nosas vidas, os pais e as nais poden recorrer a unha resposta xa moito máis convincente:

- Pois fillo/filla, os nenos e as nenas veñen por Amazon, faise o pedido e nuns días aquí esta. Iso si, non admiten devolución.

Normal, un servizo que vale para todo, ata para traer nenos, pensará o cativo ou a cativa, perfecto. Asunto concluído. Resposta moi práctica como as que lle damos actualmente á maioría das cousas, pero hai que recoñecer que con moita menos maxia e fantasía que a da cegoña.

A literatura, ao longo da historia da humanidade, xogou en abundancia con este tema

do xurdir á vida, da forma de nacer, de aparecer no mundo. Pero non hai outro sitio mellor que a mitoloxía clásica para falar de nacementos asombrosos. Así por exemplo en A Teogonía, escrita por Hesiodo no século VIII a.C. temos os primeiros relatos sobre a orixe do universo, dos deuses e do ser humano. Conta Hesiodo como do Caos xurdiu, entre outros, Gea, a Terra, que enxendrou a Urano sen ter relación con ninguén. Os romanos veneraban a Gea por ser a fonte de donde proviñan todos os recién nados, de ahí o costume de colocar uns instantes o bebé no chan como recoñecemento do poder de Tellus. A unión de Gea e Urano foi moi conflictiva a causa dos celos de este hacia os seus propios fillos, aos que encerraba na profundidade das entrañas do corpo de Gea, tan pronto como nacían. Foi entón, cando o seu fillo Cronos decidiu poñer remedio a este drama recorrendo á castración do seu pai. É dos efectos colaterais deste feito de donde aparece a deusa Afrodita. Coa mezcla entre as ondas do mar e o esperma dos xenitais de Urano xurde a deusa do amor e a beleza. Non hai máis que ver o maravilloso cadro de Sandro Botticelli "O Nacemento de Venus" (século XV) no que a deusa aparece espléndida, saíndo das augas sobre a cuncha dunha vieira, que lle serve de navío e é empuxada por Céfiro o deus do vento e a súa dona Chloris, a deusa grega das flores e dos ventos.

Outro dos nacementos sorprendentes da mitoloxía é o de Helena, a esposa de Menelao e de Paris, a raíña de Esparta, o cume da beleza. E como naceu Helena?. Pois segundo o relato mitolóxico, Zeus, continuando coas súas andanzas amorosas, raptou a Leda, a esposa do rei espartano Tindáreo, baixo a forma dun gran cisne branco e xaceu con ella. Como consecuencia, Leda puxo dous ovos e dun deles, oh marabilla! naceu a arrebatadora Helena.

No caso da deusa Atenea, resulta que Zeus, advertido de que a filla que ía ter coa titánide Metis podería ser máis poderosa que el, decidiu engulir a Metis, a proxenitora da criatura. Pero ao cabo duns meses comezou a ter tantas dores de cabeza que ordeou a Hefesto (o ferreiro do Olimpo) que lle abriera a cabeza cunha machada, e oh prodixio! Ao momento saíu Atenea, a deusa da razón, xa adulta e perfectamente armada. Avanzamos no tempo e chegamos ao século XVI. Atopamos aquí a un escritor francés chamado François Rabelais, apaixonado dos textos da antigüidade clásica, espírito renacentista, cheo de inqedanzas por saber e coa ironía e sentido do humor que lle servían para cuestionar un mundo encorsetado e dogmático no que lle tocou vivir. De ahí nace a súa obra Gargantua (1535). Pois ben, nesta obra cóntanos Rabelais que Grandgousier, un xigante que vive nun castelo, casa con Gargamelle, a filla dun rei. Meses máis tarde Gargamelle trae ao mundo ao seu fillo Gargantua, de que maneira?, pois o neno vai saír da orella dereita da súa nai. No mesmo momento demanda inclemente que traian leite, moito leite, somentes o de 17931 vacas!

No século XIX, Carlo Lorenzini, máis coñecido como Colledi, escribiu Pinocchio maravilloso conto que admite unha profunda lectura e interpretación. Aquí Collodi preséntanos a historia dun tronco de leña que o carpinteiro Gepetto talla para facer del un boneco. O boneco de pao vai enfrontarse a múltiples situacións que porán á proba os seus verdadeiros sentimentos, e é a bondade á que lle insuflará a vida. Pinocho deixará sobre unha cadeira toda a súa aparencia de títere para converterse nun neno.

Non sabemos como se poderá vir ao mundo no futuro.

Contamos desde hai anos coas técnicas de fecundación asistida que causaron un gran impacto na sociedade cando empezaron a nacer os primeiros nenos e nenas chamados nenos probeta, pero a presenza do ventre da nai segue sendo imprescindible para o desenvolvemento do feto. Será isto diferente nun futuro máis ou menos inmediato? Non o sabemos.

Os seres humanos vimos e marchamos, nacemos e morremos, e entre tanto a fantasía no medio, enchendo as nosas vidas; intentando cambiar a realidade, adornala ou darlle unha explicación. Que a fantasía continúe!

Por M.^a Sol
Profe Francés

Se as paredes falaran...

Avións de papel viaxando hacia o infinito

Dardos proxectados hacia a esperanza

Olores a dalias frescas penduradas nun xardín de ledicias

Libacións de vida a contracorrente

Eidos de risas e choros compartidos

Soberbia e arrogancia moitas veces

Coitas agochadas na penumbra

Eres impetuosa, temeraria, larpeira da vida

Nacida, pensas, para a inmortalidade

Contenta coa túa sabedoría

Ignoras a maior parte das cousas, non importa!

Aproveita, nembargantes, o suspiro que duras.

Sol Blanco

Profe Francés

Cada vez que os nosos iris se atopan
un sentimento irrompe no meu corazón
así facendo que dea un envorco.

Por cada latexo
no centro do meu corpo
remuíños se establecen.

Pero unha mañá de primavera
unha penetrante mirada fría
cravouse como unha frecha no centro do meu corazón.

E fixo da fermosa primavera, un inverno
que perduraría eternamente
nunha parte do meu corazón.

Eden

A sabedoría de preguntarse a si mesmo

Joaquín

Non fun...

Querida sociedade, querida educación;

Non fun o bastante bo@, non fun o bastante forte,
pero sí aprendín a selo.

Non fun o suficientemente bo@ como para poder gustar e non
desagradar a tódalas persoas que me rodean.

Non o fun porque non puiden evitar perder amizades.

Non fun o suficientemente bo@ como para alcanzar os
estándares de hoxe en día, os cales marcan cómo se supón que
debo ser "unh@ chic@ dez, con un corpo dez, cunhas notas 10,
deportista...

Non fun o suficientemente aplicad@ nos estudos porque non
podía. Non o fun por todo iso e máis;

pero tampouco fun bo@ conmigo. Aqueles días nos que me
machacaba día tras día cando tiña que dar máis de min e non
podía. Cando meu corpo pediu paz e non se lla din. Cando
estabáme a derrumbar e aínda así seguíame a machacar.

Aí non fun bo@, non fun forte, mais non o fun porque non me
tiña en conta a min, senón aos demáis.

Pero si fun forte e bo@, cando comecei darlle importancia ao
importante. Cando comecei priorizar e cando comecei ir máis a
por todas sen ter que machacarme.

Noelia



LE DORMEUR DU VAL

C'EST UN TROU DE VERDURE OÙ CHANTE
UNE RIVIÈRE,

ACCROCHANT FOLLEMENT AUX HERBES
DES HAILLONS

D'ARGENT ; OÙ LE SOLEIL, DE LA
MONTAGNE FIÈRE,

LUIT: C'EST UN PETIT VAL QUI MOUSSE
DE RAYONS.

UN SOLDAT JEUNE, BOUCHE OUVERTE,
TÊTE NUE,

ET LA NUQUE BAINANT DANS LE FRAIS
CRESSON BLEU,

DORT; IL EST ÉTENDU DANS L'HERBE,
SOUS LA NUE,

PÂLE DANS SON LIT VERT OÙ LA
LUMIÈRE PLEUT.

LES PIEDS DANS LES GLAÏEULS, IL DORT.
SOURIANT COMME

SOURIAIT UN ENFANT MALADE, IL FAIT
UN SOMME:

NATURE, BERCE-LE CHAUDEMENT: IL A
FROID.

LES PARFUMS NE FONT PAS FRISSONNER
SA NARINE;

IL DORT DANS LE SOLEIL, LA MAIN SUR
SA POITRINE,

TRANQUILLE. IL A DEUX TROUS ROUGES
AU CÔTÉ DROIT.

ARTHUR RIMBAUD (1870)

LE POÈTE ET SON POÈME

ARTHUR RIMBAUD (1854-1891). UN POÈTE QUI A COMMENCÉ À ÉCRIRE QUAND IL N'AVAIT QUE SEIZE ANS. SON GÉNIE ET LA PUISSANCE DE SES VERS SONT LIÉS À CE QU'ON APPELLE LA CRISE DE L'ADOLESCENCE. IL A COMPOSÉ CE BEAU POÈME QUAND IL ÉTAIT PRESQUE UN ENFANT. IL FAUT LE LIRE LENTEMENT, EN SAVOURANT CHAQUE MOT, CHAQUE IMAGE ET TOUTES LES SENSATIONS ASSOCIÉES: COULEURS, BRUITS, ODEURS...

D'ABORD ON DIRAIT UNE SÉQUENCE CINÉMATOGRAPHIQUE OU LA CAMÉRA GLISSE DOUCEMENT DEPUIS UN PAYSAGE SUPERBE JUSQU'UN PREMIER PLAN QUI PEU À PEU NOUS PRÉPARE POUR UN DÉNOUEMENT BOULEVERSANT.

LE POÈTE COMMENCE À DÉCRIRE UN PAYSAGE IDYLLIQUE, EN PLEINE NATURE; L'HERBE, LES FLEURS, LA RIVIÈRE ET LE SOLEIL. IL S'AGIT D'UN CADRE PLEIN DE LUMIÈRE ET DE BEAUTÉ. UN DÉCOR SPLENDIDE POUR UN VRAI HÉROS, UN JEUNE SOLDAT QUI RESTE COMME ENDORMI, MAIS L'EST-IL?; IL EST PÂLE, IL A LA BOUCHE OUVERTE, IL EST ÉTENDU DANS L'HERBE, SOURIANT, IL DORT TRANQUILLE.

S'AGIT-T-IL D'UN DÉJEUNER TYPIQUE SUR L'HERBE OÙ, APRÈS UN BON REPAS ON A ENVIE DE FAIRE UNE PETITE SIESTE?, PARCE QU'IL EST SOURIANT, MAIS IL SOURIT COMME UN ENFANT MALADE ET IL A FROID. IL EST INDIFFÉRENT AUX PARFUMS QUI L'ENTOURENT.

LE POÈTE JOUE MAGISTRALEMENT AVEC LES CONTRADICTIONS POUR, PEUT-ÊTRE TROMPER LE LECTEUR: IL SOURIT, IL DORT TRANQUILLE. C'EST LE DERNIER VERS QUI NOUS RÉVÈLE LA VÉRITÉ: IL A ÉTÉ TUÉ À LA GUERRE. ON VOIT COMME PETIT À PETIT, DÈS LE DÉCOR JUSQU'À LA POSITION DU CORPS, LA DESCRIPTION AVANCE DÉLICATEMENT, EN PROLONGEANT LE MYSTÈRE. ON DIRAIT QUE LE POÈTE A PITIÉ DE LUI ET IL LE TRAITE AVEC UNE ÉNORME TENDRESSE, EN INVITANT LA NATURE À LE BERCEUR CHAUDEMENT, COMME UN PETIT ENFANT DÉNUÉ DE PROTECTION.

LE POÈME DE NOS JOURS

ACTUELLEMENT NOUS SOMMES ENTOURÉS DE CRUELLES GUERRES EN AFRIQUE, EN MOYEN-ORIENT ET MÊME EN EUROPE. LA GUERRE A TOUJOURS ACCOMPAGNÉ LE DÉROULEMENT DE L'HISTOIRE ET A TUÉ DES MILLIERS DE JEUNES GENS COMME CE JEUNE SOLDAT QUI GISAIT MORT DANS NOTRE POÈME. ET C'EST HORRIBLE DE MOURIR QUAND LE PAYSAGE DE LA VIE EST TELLEMENT BEAU, QUAND TOUTE LA NATURE NOUS ACCUEILLE ET NOUS BERCE ET QUAND NOUS AVONS TOUTE LA VIE DEVANT NOUS.

SOL BLANCO



LE BONHEUR POUR MOI

Le bonheur pour moi, c'est quand je bouge mon corps et je sens mon coeur battre fortement.

Je suis content quand je cours, saute, danse ... et quand je chante victoire avec mon équipe.

Le bonheur pour moi, c'est quand je sens beaucoup de saveurs dans ma bouche.

Je suis content quand je vais à un restaurant innovant et plein de charme.

Le bonheur pour moi, c'est quand j'écoute la nature dans le silence.

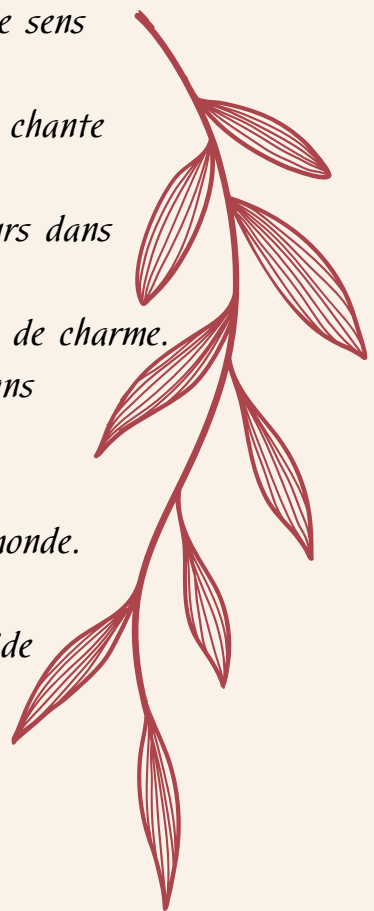
Je suis content quand la musique m'entoure.

Le bonheur pour moi, c'est quand j'ouvre mon esprit au monde.

Je suis content quand je voyage avec mes amis.

Le malheur pour moi, c'est quand je sens un énorme vide dans mon âme.

Je suis triste quand je me souviens des personnes qui ne sont plus avec moi.



ALUMNADO DE FRANCÉS

KESSIA LAGO, NOA DELGADO, RAÚL SERVIDE E KEVIN DÁVILA

Ilustración de Diana Vila

DOR

Dor, sempre dor.

Levantarse pola mañá sen ter durmido nada en toda noite.

Por que? Pola DOR.

Esa compañia ingrata, indesexada que decidiu vivir comigo e atormentar cada minuto a miña existencia.

Arrastarse ata o cuarto de baño, cada paso un latigazo que chega ata o corazón, suores fríos percorrendo as costas, sensación de náusea na boca do estómago. Mirar o espello e non recoñecerme, as pupilas dilatadas, a boca torcida, as mandíbulas apretadas para conter esa fera salvaxe que me devora as entrañas. Agarrarse ao lavabo ata que os cotelos das mans se poñen brancos. Buscar no botiquín as pastillas, engulilas coas mans tremendo para tentar comezar o día con algo de forza.

Poñer a armadura para facerlle fronte.

Calquera cousiña cotiá que antes facía coa máis absoluta normalidade agora é puro sufrimiento por mor desta mala compañeira que se empeñou en convivir comigo nos últimos meses. Camiñar, cociñar, limpar, sentarse, erguerse, deitarse, ler ... respirar... e aí está, non se vai con nada, négase a abandonarme.

Incrustouse tan profundamente no meu corpo, na miña vida, no meu cerebro que non me deixa pensar en nada máis.

Ás veces sinto que vou tolear, perder a razón e perderme a min mesma, ser engulida por ela.

Temo levantarme un día e non recoñecerme, que ela teña gañado a batalla, que eu desapareza e só quede ela, a DOR.

Quero pensar nas cousas bonitas da vida, quero recuperar o meu xeito de ver o mundo,

quero ser libre, pero esta terrible compañeira non me deixa.

Ceguei a pensar se poñendo fin á miña existencia, ela tamén desaparecería.

Descarto esta liña de pensamento maxinando que non pode durar para sempre.

Quero pensar que igual que chego, de xeito inesperado, un día marchará, erguereime pola mañá e xa non estará.

Quero que se aborreza de min, que decida que son moi mal hóspede, que non quere seguir morando no meu corpo.

Quero que se vaia para sempre.

Quero gañar a batalla.

Quero vivir!

Por Paula

Profe Historia

Grito Nocturno

En *Grito Nocturno*, Borja González sumérxenos nun mundo urbano e nocturno saturado de soidade e melancolía en cada páxina. A falta de rostros e dedos nos personaxes crea unha sensación de anonimato e universalidade, como se fosen unha parte de min, permitíndome proxectar os meus propios pensamentos e emocións neles.

Esta conexión emocional entrelázase coa narrativa, profundizando a miña conexión coa historia. É como se González creara personaxes que actúan como espellos da miña propia vida, facéndome reflexionar sobre as miñas propias loitas internas e a busca de identidade, especialmente durante a adolescencia, cando estas preguntas adoitan ser máis intensas.

Mentres acompaño á protagonista na súa viaxe, atopo unha resonancia profunda coas súas loitas internas, enfrontando as miñas propias incertezas e medos sobre o meu lugar no mundo. Cada interacción, cada encontro que ten a protagonista con diferentes persoas e eventos, desafiame a explorar as miñas propias emocións e preocupacións.

A adolescencia é unha etapa da vida chea de preguntas e descubrimentos, e *Grito Nocturno* captura perfectamente esa montaña rusa de emocións e experiencias. Recomendo encarecidamente esta obra a outros adolescentes que buscan unha historia que reflicta as súas propias loitas internas e lles faga sentir comprendidos. É unha invitación a explorar a nosa propia identidade e a atopar consolo no feito de que non estamos sos nas nosas viaxes de auto-descubrimento.



El Cuerpo de Cristo

El Cuerpo de Cristo de Bea Lema é unha obra que aborda con sensibilidade e profundidade temas complexos a través dunha narrativa conmovedora e debuxos evocadores. A historia centra en Vera, unha adolescente que enfrenta a difícil tarefa de coidar á súa nai, Adela, quen sofre de esquizofrenia e amosa reticencia a recibir tratamento psiquiátrico. Á medida que Vera enfrenta os desafíos de coidar da súa nai e loitar coa súa propia adolescencia, a obra explora temas de identidade, familia, enfermidade mental, relixión e amor incondicional.

A forma en que a autora logra plasmar as emocións e experiencias dos personaxes é impresionante. Senti unha conexión profunda con eles, como se as súas loitas e alegrías tamén fosen as miñas. Os debuxos do cómic, tanto no estilo gráfico como nos bordados que se entrelazan coa narrativa, engaden unha capa adicional de profundidade e expresión emocional á historia. Ver os debuxos e bordados mergulloume completamente no mundo dos personaxes, transmitindo a intensidade e a confusión da adolescencia, así como a complexidade das súas emocións. Cada liña, sombra e detalle bordado contribuíu a que a historia cobrara vida e permíteme sentir a intensidade das emocións dos personaxes como se fosen propias.

Recomendaría esta obra a calquera persoa que busque unha lectura emotiva e profunda, especialmente a adolescentes. Aborda temas como a adolescencia, a enfermidade mental e as relacións familiares de maneira auténtica e conmovedora. É especialmente recomendable para aqueles que buscan unha historia que os faga reflexionar sobre o valor do amor incondicional, a compaixón e o apoio mutuo en tempos difíciles. Ademais, a calidade dos debuxos e a forma en que complementan a narrativa fan desta obra unha experiencia visual e emocionalmente impactante.



INFORMACIÓN E PROMOCIÓN DA MEDIACIÓN

como forma de solucionar os conflitos entre iguais



Os departamentos de **Orientación** e de **Filosofía** continuamos co Programa "**Mediación Entre Iguais**".

Que pretendemos con este proxecto?

- **Facer visibles os conflitos** que aparecen agochados.
- Facer ao **alumnado partícipe activo** na resolución do seu conflito: buscando axudar, recoñecendo e expresando o que lle está a pasar, afrontando de xeito positivo as distintas situacións problemáticas
- Facilitar a **participación directa do alumnado** no proceso da resolución de conflito.
- **Compartir a responsabilidade** da resolución de conflitos co alumnado e non deixala unicamente en mans do profesorado.
- **Resolución pacífica** de conflitos.

Visita aos Xulgados de Pontevedra

O equipo de mediación participou no programa "Educar en Xustiza", do Tribunal Superior de Xustiza de Galicia, visitando os Xulgados de Pontevedra. O alumnado, recibido pola xuíza decana Belén Rubido, tivo a oportunidade de aprender como funciona o sistema xudicial, asistindo como público a distintos procesos xudiciais e mantendo unhas enriquecedoras charlas co xuíz e a fiscal da sala do penal nº 1. Tamén tiveron a ocasión de visitar a sala Gesell dos devanditos xulgados.



Charlas nos grupos de 1º da ESO



Formación Grupo de Mediación
4ºESO



Participación no programa "Educar en Xustiza"



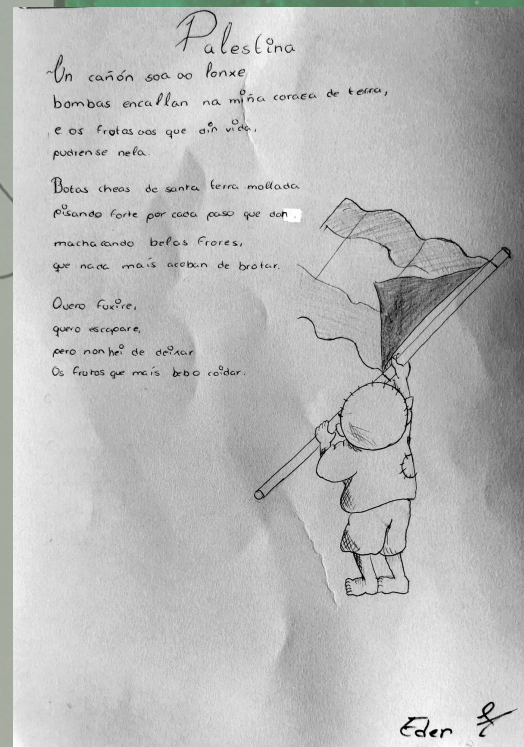
«Está pasando agora, mentres lemos estas palabras, mentres andamos polos corredores do noso centro, mentres o alumnado estuda e aprende, mentres o profesorado explica a materia. Está pasando agora, mentres saímos de clase, subimos e baixamos do autobús camiño das nosas casas. Esta pasando agora».

«Non fai falta ir aos libros de Historia, nestes momentos Palestina sofre un ataque continuo en forma de xenocidio por parte das tropas ocupantes de Israel. A día de hoxe supéranse as 37.000 persoas mortas, masacradas, das que máis de 13.000 son nenas e nenos. Máis de 80.000 as feridas. 1,7 millóns de persoas desprazadas dos seus fogares. Casas, hospitais, escolas destruídas de forma sistemática e planificada»

A comunidade educativa nin pode nin debe de quedar calada ante «o xenocidio que o Estado de Israel está a cometer nos territorios ocupados de Gaza».

«O silencio, a equidistancia, ignorar o que está a suceder en Gaza é incompatible ca solidariedade, a xustiza e a cidadanía democrática».

Dende o IES Pino Manso reclamamos "o cese inmediato do fogo en Palestina e a apertura dos pasos fronteirizos para a libre circulación da axuda humanitaria."





SEMANA CULTURAL ÁRABE

1º e 2º recreos do 6-10 de maio

A conmemoración da Semana cultural árabe, que se celebrou nos recreos comprendidos entre o 6 e o 10 de maio, segue a traxectoria de festexar na biblioteca unha semana adicada a unha cultura que calquera membro da comunidade escolar quixera visibilizar. O primeiro ano adicóuse ao Xapón, vinculado ao manga; e o segundo, á Cultura británica.

Este curso tiñamos dúas finalidades: dar resposta á proposta dunha alumna que suxeriu o tema despois de participar na do curso pasado e, especialmente, pór en valor a cultura dun alumnado que forma parte da nosa comunidade dende hai xa moitos anos e da que semella que seguemos coñecendo moi pouco.

A finais do mes de marzo, un equipo de profesorado do departamento de Inglés, de Orientación e da biblioteca, púxose mans á obra para idear como enfocar a actividade e convocar ao alumnado de orixe árabe do centro para trasladar a proposta e escoitar as súas suxerencias. A intención era que eles e elas foran os protagonistas e, dende o primeiro momento, amosáronse encantados/as e especialmente colaborativos coa proposta .

Tras varias reunións, formouse un equipo de alumnado multinivel para realizar un labor concreto cara á semana cultural, co apoio dunha profesora. Pero non só o noso alumnado prestouse para a preparación da semana; un grupo de persoas do seu entorno (especialmente nais) sumáronse propoñendo e facilitando algunhas actividades e dando soporte, sobre todo, á ambientación e á festa gastronómica coa que rematou a semana.

Nos dous recreos deses días, o alumnado e o profesorado que subiu á biblioteca foi testemuña de entrevistas e debates, conversas sobre a roupa tradicional, narracións orais de lendas marroquís, obradoiros de escritura, decoración de henna e, por último, unha festa na que contamos coa presenza das nais colaboradoras.

Se tivéramos que quedar con algo, sería co grao de implicación de todo o alumnado de orixe árabe, o orgullosos que están da súa cultura e da xenerosidade que amosaron, adultos e adolescentes, por compartila co resto da comunidade.

LETRAS GALEGAS

LUÍSA VILLALTA

O Día das Letras Galegas do ano 2024 se lle adica á poeta, narradora, autora de teatro, ensaísta, violinista e ensinante Luísa Villalta (A Coruña 1957-2004).

No IES Pino Manso tivemos a sorte de escoitar á escritora porriñesa Marga do Val falar sobre a autora, á que coñeceu e da que foi a súa amiga, sobre a súa personalidade e obra.

A coherencia da súa posición intelectual é un dos trazos significativos dunha personalidade literaria que se debuxa con matices propios e singulares no contexto da dúas últimas décadas do século XX e primeiros anos do XXI.

Luísa Villalta nace na Coruña o 15 de xullo de 1957. A cidade, Cidade Alta, na que residirá a maior parte da súa vida, será materia principal da súa obra. No libro *En concreto* (2005) tomará a dimensión máis plena ata se fusionar coa propia poeta.

Luísa Villalta volverá aos xardíns da infancia anos despois, no seu camiñar pola Cidade Alta:

*E falo tamén dos xardíns que organizan estratexias
para que a nena que aínda teño de chegar a ser
desconfie dos lugares abertos
que non teñen saída*

Luísa Villalta falece de xeito inesperado o 6 de marzo de 2004

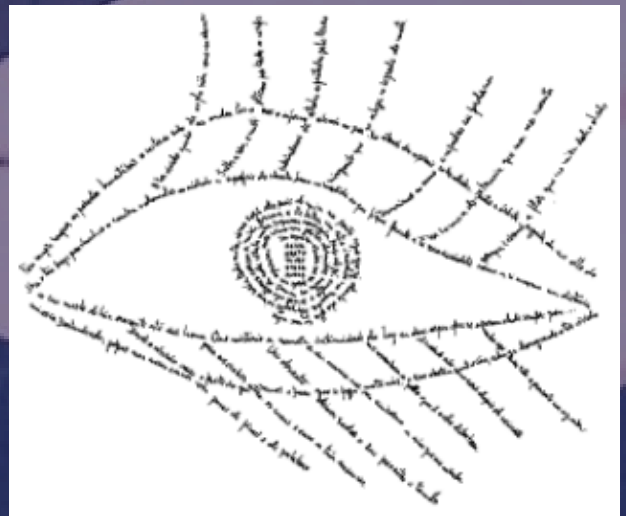
Será unha poeta inconformista que participa nos debates culturais da fin do milenio

**ESCOITO A VOZ
QUE ME SILENCIA:
COMEZO A EXPRESAR
O NECESARIO**

A súa poesía caracterízase pola sonoridade e unha temática variada na que destaca o paso do tempo, o amor e o desamor, a identidade ou a liberdade

O 26 de febreiro de 2004 a Fundación Araguaney organizou en Compostela un recital para presentar o libro *Intifada: Ofrenda dos poetas galegos a Palestina*, no que Luísa recitou o poema "Debilidade":

**"PORQUE NON SON SOLDADO NEN SUICIDA,
CONFESO QUE SON DÉBIL
E QUE NA MIÑA DEBILIDADE
VIN OS OLLOS DA MORTE,
E TIÑAN O TEU NOME, XERUSALÉN".**



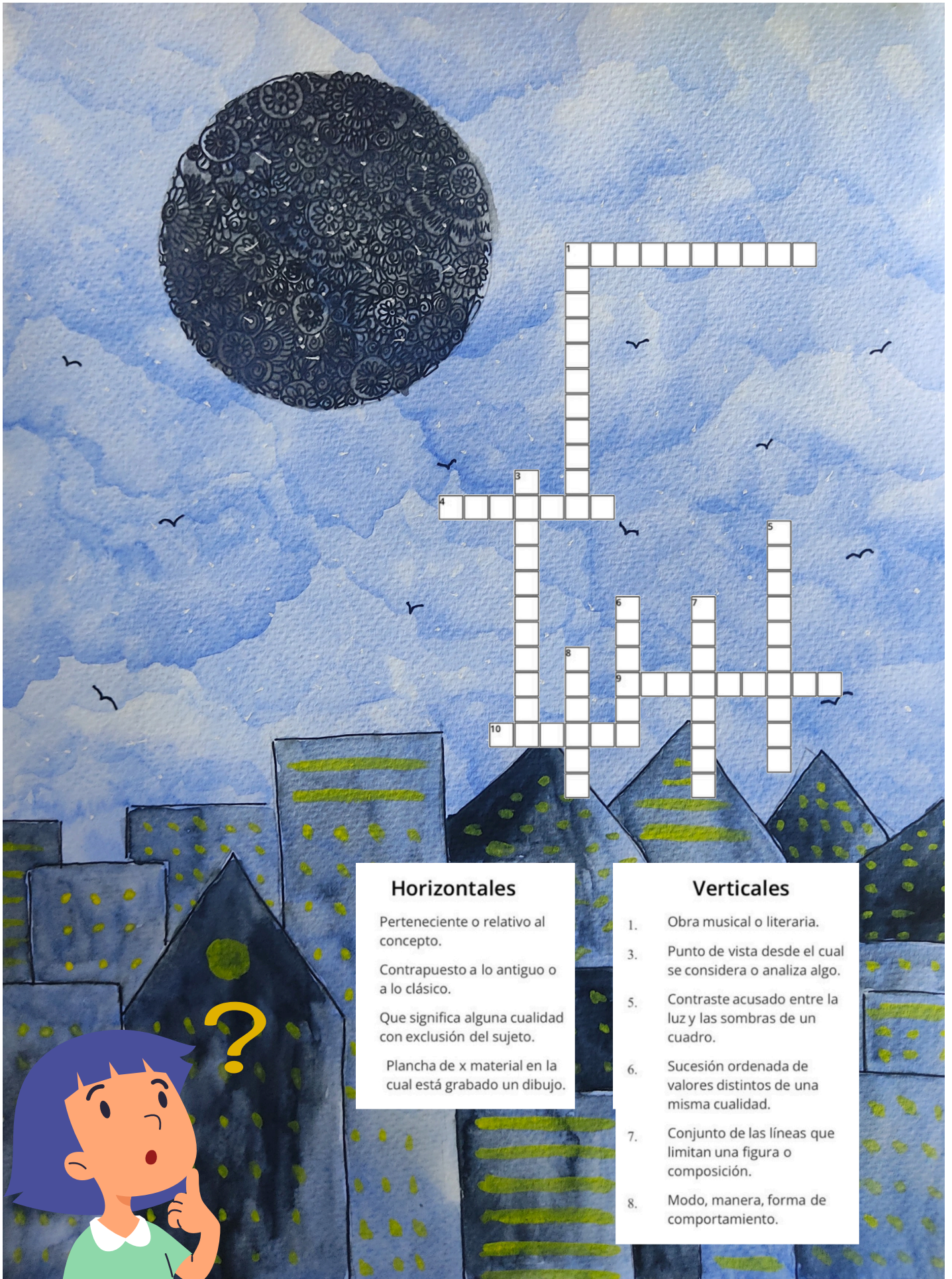
Caligramma en forma de ollo.
O caligramma mostra o seu interese pola dimensión visual do poema.

Participará no movemento Nunca Máis

No ano 2001 participará coa fotógrafa Maribel Longueira no proxecto poético fotográfico que van elaborar a propósito do derrubamento do barrio do Papagaio na Coruña. Como poeta dá dignidade nos seus poemas ás prostitutas que habitaban no antigo barrio que se derruba para acoller unha nova urbanización

Como autora dramática a música forma parte esencial da súa obra. Pero a tamén aparece o conflito existencial, a rebelión ante o destino, ou os personaxes de Shakespeare no presente

**MÍRAME, MÍRATE, MÍRAME EN TI E
ESCÓLLEME PARA SOÑARTE**



Horizontales

Pertenciente o relativo al concepto.

Contrapuesto a lo antiguo o a lo clásico.

Que significa alguna cualidad con exclusión del sujeto.

Plancha de x material en la cual está grabado un dibujo.

Verticales

1. Obra musical o literaria.

3. Punto de vista desde el cual se considera o analiza algo.

5. Contraste acusado entre la luz y las sombras de un cuadro.

6. Sucesión ordenada de valores distintos de una misma cualidad.

7. Conjunto de las líneas que limitan una figura o composición.

8. Modo, manera, forma de comportamiento.



A redación de Opino ao completo

