



¡El ejercicio es salud!

¡Familias, a moverse!

Entrevista a Francisco Mora
Experto en neuroeducación

Viajes: idiomas, experiencia y madurez

Economía social: Un modelo empresarial para el futuro de la UE



IDEAS

Ejercicio físico y calidad de vida

El proyecto educativo de los Colegios GSD contempla como un valor esencial para la formación integral de las personas la práctica deportiva, más allá de las normativas curriculares sobre las materias de Educación Física. Ya en los comienzos de nuestra cooperativa, hace casi treinta y tres años, no tuvimos ninguna duda sobre la importancia del deporte en el desarrollo de nuestro programa pedagógico, en la manera de entender los procesos de enseñanza-aprendizaje. Desde el primero de los centros –abierto en Vallecas en 1994–, todos nuestros colegios han sido construidos con amplios espacios para el entretenimiento en los recreos, polideportivos multidisciplinares y piscina: la natación ha sido (y sigue siendo) una de nuestras señas de identidad, hasta el punto de que desde nuestro Club Deportivo han surgido nadadores con marcas internacionales –incluso de nivel olímpico– y numerosos trofeos, desde el ámbito local, al nacional, europeo y mundial.

En más de una ocasión hemos mencionado nuestra admiración por la labor modernizadora que realizaron los maestros de la Institución Libre de Enseñanza en todos los aspectos pedagógicos. Y hemos recordado su programa de excursiones al aire libre y su relación con la naturaleza. Nos sentimos herederos de estas ideas. Con este número de *Cuadernos GSD*, queremos ampliar nuestra apuesta cotidiana por la práctica deportiva, con argumentos de lo más variado y diverso sobre los beneficios que procura el ejercicio físico y sus benefactoras consecuencias en la calidad de vida. El ejercicio corporal mejora la condición física, disminuye el riesgo de contraer enfermedades y de lesionarse, aumenta la capacidad para realizar cualquier tipo de trabajo físico e intelectual y, por consiguiente, beneficia la salud, lográndose una mejor calidad de vida. Por ello, es importante fomentar una cultura de salud tanto en la escuela como en el entorno familiar, basada en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable que promuevan el desarrollo de valores.

☰ Sumario

A fondo, en portada

3-13 ¡Familias, a moverse!

Innovación **pedagógica**

14-17 Entrevista a Francisco Mora

Economía **Social y Solidaria**

**18-21 Economía social:
Un modelo empresarial para
el futuro de la Unión Europea**

Desarrollo **global**

**22-25 Viajes: idiomas,
experiencia y madurez**

Responsabilidad **empresarial**

**26-27 Una ventana llena
de esperanza para el futuro**

Espíritu de **superación**

28-31 Daniel González Rodríguez

Nutrición **en familia**

**32-33 Con el frío, triunfan los
frutos de otoño y las cucharas**

Survival **english**

34-37 Holiday Sales!

Biblioteca **Diversa**

38-39 Reseñas de libros

"Simplemente juega.
Diviértete. Disfruta
el juego".

Michael Jordan



Edita: **GSD** www.gsdeducacion.com

Presidente: **Carlos Pedro de la Higuera Pérez.**

Consejo editorial: **Alberto Vicente Pescador,**

Enrique González Prada, Lola Granado, Jorge de la Calle, Pilar Fernández, Eva María Villanueva González, Fernando López Bejarano.

Diseño y maquetación: **masa diseño**

Han colaborado en este número:

Ana Camarero, Jorge García Palomo, Zoila Arribas, Jesús Román Martínez, Fernando López Bejarano.

Áreas de Desarrollo Global, de Relaciones Institucionales y de Responsabilidad Social Empresarial de GSD Cooperativa.
Profesoras de International House

GSD no se hace responsable de las opiniones expresadas por las personas entrevistadas por CUADERNOS de GSD ni se identifica necesariamente con sus puntos de vista.



C/ José Gutiérrez Maroto, 26 – 1º B / 28051 Madrid
Telf. 91 786 13 47 / Fax: 91 425 74 90 / E-mail: cuadernos@gsd.coop
Depósito legal: M-42.266-2005

¡Familias, a moverse!

El ejercicio físico (sin duda) mejora la calidad de vida



Existe actualmente un consenso entre científicos y expertos de la salud a la hora de valorar la práctica de actividad física como un elemento esencial en la mejora de la salud. Una práctica, la del ejercicio físico, que debe fomentarse en los distintos entornos en los que interactúa el ser humano a lo largo de su vida, y donde la familia adquiere una importancia valiosa en la adquisición de hábitos saludables por parte de niños y jóvenes.

Ana Camarero

“Los datos de obesidad infantil nos urgen a retomar el control sobre nuestras vidas. ¡Familias, a moverse!”.

Pau Gasol



El jugador de baloncesto Pau Gasol escribió recientemente un artículo titulado “Esfuerzo en familia”, con motivo de los datos publicados por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) sobre la tasa de obesidad infantil en nuestro país. Según AECOSAN, el 64% de los niños entre 6 y 9 años dedican más de dos horas al día a actividades sedentarias como ver la televisión, permanecer sentado frente al ordenador o jugar sin parar con los dispositivos móviles.

Apuntaba Gasol que “hay un hecho que quizá suene excesivamente trivial, pero no por ello deja de ser cierto: uno hace lo que ve en casa. Los estilos de vida se adquieren en el seno familiar y de este dependerá en gran medida la actitud de un futuro adulto hacia la actividad deportiva”. “Salir en familia, con los niños, no solo tiene como beneficio el buen rato que podemos pasar. También mejora la autoestima y potencia el desarrollo de habilidades sociales a través de la comunicación con adultos e iguales. Contribuye a reforzar la cohesión familiar sin perturbaciones exteriores. Durante una actividad compartida al aire libre no hay quehaceres domésticos que atender. Todo el tiempo está dedicado a la actividad en sí”, proseguía el mejor jugador español de baloncesto de todos los tiempos.

Y finalizaba su columna señalando que tenemos un gran reto por delante: “Adecuar nuestras vidas a la revolución digital, saber desconectar y dedicar tiempo y presencia a los demás. Los datos de obesidad infantil nos urgen a retomar el control sobre nuestras vidas. ¡Familias, a moverse!”. Y es que, tal y como anunció el filósofo griego Diógenes el Cínico, “el movimiento se demuestra andando”. Una frase que viene que “ni al pelo” al tema que nos ocupa en este artículo y que no es otro que la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico como medio para mejorar la calidad de vida.

Francisco Fuentes Jiménez, del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, considera que la práctica de ejercicio físico mejora la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos en todos los aspectos de su día a día, porque “los seres humanos somos una unidad funcional y el ejercicio es fundamental para la estructura anatómico-muscular-fisiológica del ser humano. Si no se realiza ejercicio esta estructura se deteriora, independientemente de que la actividad física vaya asociada también a otros componentes como los psicológicos, emocionales o sociales. Pero en sí, en cuanto a la propia estructura anatómica, fisiológica y biológica de los seres humanos, el ejercicio no es que sea algo conveniente sino que es imprescindible”.

Por ello, Fuentes Jiménez solicita un mayor compromiso desde las Administraciones para que “haya más campañas audiovisuales de promoción del ejercicio físico y el estilo de vida en el que se incluya la alimentación, la hidratación y el ejercicio” puesto que, según Fuentes Jiménez, además “consolidarían la práctica de buenos hábitos de vida en nuestra sociedad”.

El ejercicio corporal mejora la condición física, disminuye el riesgo de contraer enfermedades y de lesionarse, aumenta la capacidad para realizar cualquier tipo de trabajo físico e intelectual y, por consiguiente, beneficia la salud, lográndose una mejor calidad de vida. Por ello, es importante fomentar una cultura de salud

Fomentar una cultura de salud tanto en la escuela como en el entorno familiar

tanto en la escuela como en el entorno familiar, basada en el fomento de hábitos y estilos de vida saludables.

Los estilos de vida saludable han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de una persona. La “Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud”, adoptada en la primera

Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud (1986), es el documento que define la promoción de la salud y marca los límites, objetivos y herramientas. Este documento considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de actuación para promover la salud: la salud se crea y se vive en el marco de la vida diaria, en el hogar, en los centros educativos, los centros de trabajo, los centros culturales y los espacios de ocio donde disfrutamos de tiempo libre y de la vida.

Para lograr que niños y jóvenes se vean atraídos por el “gusto” por el deporte, Francisco Miguel Tobal, profesor de la Escuela de Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), anuncia una serie de consejos a poner en práctica por los padres:

- Favorecer y facilitar la tendencia innata de los niños al movimiento, que además les divierte cuando son pequeños, a través de juegos entretenidos que impliquen la necesidad de moverse (juegos con pelota, juegos con cuerdas, el escondite, el pilla-pilla, sogas tira, etc.) y participativos (que tengan que jugar con los padres, hermanos u otros niños y no solos), en vez de juegos o actividades en los que el niño tiene que estar quieto y solo (televisión, tableta, teléfono, etc.).
- Que los niños vean, desde pequeños, que sus ejemplos inmediatos (los padres y los hermanos mayores) realicen ejercicio y tengan una vida activa.
- Llevar a los niños a entornos naturales para que puedan caminar y moverse y se puedan relacionar con la naturaleza, que siempre es exigente y supone un esfuerzo.
- Que los padres les enseñen a valorar el ejercicio (no solo como un bien de consumo) y que les acostumbren a que sea una parte más de su vida cotidiana (desarrollo de hábitos y que le llegue a gustar el movimiento y el ejercicio).

Los deportes que pueden practicarse con la familia son numerosísimos: deportes con balón, deportes con raqueta, natación, deportes acuáticos (vela). En función de la edad; desde los juegos tradicionales con los hijos pequeños (pilla-pilla, etc.), hasta la práctica del fútbol o el baloncesto o las carreras populares, con los mayores. También, los deportes de aventura; tanto en la montaña (senderismo, bicicleta, etc.) como en el agua (piragüismo, kayak, canoa) o en el aire (descenso de tirolina).

No hay duda de que el sedentarismo y la falta de ejercicio muscular influye “negativamente” en la vida y funciones del ser humano, además de en su salud física.

La Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de la web En-Familia, ha elaborado un especial bajo el título *¡El ejercicio es salud!*, con el que quiere poner de manifiesto la necesidad de realizar actividad física como pilar fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades. Entre los consejos generales que ofrece, incluye la realización diaria de al menos una hora de actividad con intensidad moderada o alta, principalmente aeróbica, y con ejercicios de fuerza en algún momento de la semana.

En función de la cantidad y la intensidad de la actividad que los niños realizan, los expertos diferencian distintos niveles. El niño inactivo va en el vehículo al colegio, apenas realiza educación física y su ocio es sedentario, dedicando mucho tiempo a la televisión y los videojuegos. El niño poco activo va a pie o en bici al colegio pero, junto a la educación física de la escuela, su actividad no llega a una hora, aunque dedica poco tiempo al ocio sedentario. El niño moderadamente activo va a pie o en bici al colegio, y hace ejercicio físico muy activo al menos una hora. Su actividad física le protegerá de enfermedades crónicas

con mínimo riesgo para su salud. El niño muy activo o extremadamente activo es aquel que realiza deporte activo vigoroso en gran cantidad. Se alcanzan más beneficios en la protección frente a enfermedades crónicas, aunque hay que vigilar los riesgos de lesiones o accidentes.

El sedentarismo y la falta de ejercicio influyen “negativamente”



Una adecuada alimentación también debe acompañar a la práctica del ejercicio físico. Según los expertos, se ha demostrado que la alimentación junto con la actividad física ayuda a mantener el equilibrio en el organismo del individuo. El estudio *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*, elaborado por Gil-Antuñano, Montalvo y Ribas –una publicación del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Consejo Superior de Deportes–, evidencia que existen diferentes maneras de alimentarse y es responsabilidad del individuo elegir los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influya de forma positiva en su rendimiento físico, de lo contrario puede ser perjudicial para la salud. De hecho, es a través del consumo de alimento como se establece la entrada de energía en el organismo, la cual es indispensable para realizar todas las funciones básicas. Según el documento *Alimentación, nutrición y actividad física en humanos*, elaborado por Aguilera Cervantes y Morán Arroyo, la alimentación mantiene en primer lugar las funciones vitales como respirar, latidos del corazón, regulación de la temperatura corporal y todas aquellas funciones que el cuerpo realiza automáticamente. En segundo lugar, el cuerpo metaboliza el alimento, la energía que se gasta a partir de este proceso representa un porcentaje pequeño del requerimiento total de energía. Por último, la actividad física constituye una variable definitiva en gasto de energía, ya que tiene como función sostener y mover el cuerpo.

En relación con la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico a lo largo del desarrollo de nuestros hijos y también en el nuestro como adultos, José Manuel Moreno Villares, Nutrición Clínica del Hospital Universitario 12 de Octubre, apunta que du-

Alimentación variada y actividad física, claves para promover la salud desde la infancia

rante bastante tiempo solo se hizo hincapié en la importancia de la alimentación de los niños y adolescentes dejando un poco de lado el papel que juega la actividad física en la calidad de vida presente y futura de estos. “Quizá, influidos porque en las primeras etapas de la vida –de 0 a 3 años– la alimentación es, probablemente, el factor que más influye en el desarrollo. Sin embargo, incluso en esas edades tempranas, hemos comprendido que la actividad –juego en este momento– y la relación con el entorno son claves para un desarrollo armonioso y saludable. A medida que el niño crece, esa actividad debe aumentarse en un doble sentido: facilitar las actividades de la vida ordinaria –ir al colegio andando, subir escaleras...– y recomendar el ejercicio que debe ser como promedio de unos sesenta minutos diarios en toda la edad infantil. Una alimentación variada y saludable y una actividad física suficiente son las claves para promover la salud desde la infancia”, manifiesta Moreno Villares.

Con respecto a la nutrición asociada al ejercicio físico, los expertos inciden en que una alimentación variada y saludable y una actividad física suficiente son las claves para que el entorno familiar promueva la salud desde la infancia. En este aspecto, Moreno Villares opina que “no resulta complicado: lo hacemos

Espacios abiertos e indumentaria adecuada A.C.

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos de España 2015, elaborada por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), el 34,2% de los encuestados manifestó que al menos uno de los padres practica o ha practicado algún deporte. En relación con la participación de los padres en las actividades deportivas de sus hijos, el 41,6% de la población con hijos menores de 18 años en casa manifiesta que realiza con ellos alguna práctica deportiva. Además, el 89,3% de la población dispone de equipamientos deportivos en el hogar, entre los más habituales: bicicletas, balones, raquetas y tableros de ajedrez. A estos objetos, le siguen los aparatos de ejercitación y musculación, con un 39%.

A la práctica deportiva desarrollada dentro del espacio familiar se suma el ejercicio físico que se practica en espacios que, según los expertos, deberían favorecer, facilitar y servir de incentivo para la práctica deportiva al aire libre. Según el Anuario de Estadísticas Deportivas 2017, realizado por la Subdirección General de Estadística y Estudios de la Secretaría General Técnica del MECD, el número total de instalaciones deportivas existente es de 79.059. La mayor parte de ellos, el 91,3%, son espacios deportivos convencionales, el 5,7% espacios deportivos singulares y el 3% restante áreas de actividad.

Casi la mitad de los espacios deportivos convencionales, un 45,9%, eran pistas, el 19,7% vasos de piscina, el 18% salas, el 8% campos, el 7,3% pistas con pared y el 1,1% espacios longitudinales.

Por lo que se refiere a las actividades principales realizadas en los espacios convencionales, puede destacarse la natación, con un 19,2%, seguida de actividades como el fútbol sala, fútbol o gimnasia que representan un 13,7%, 9,7% y 8,5%, respectivamente. Si se consideran los espacios deportivos singulares, un 27,8% se corresponden a zonas de juegos populares y tradicionales, un 10,5% a espacios de hipica, un 8,2% a zonas de deporte de invierno y un 7,8% a campos de golf. La mayor parte de las áreas de actividad son zonas terrestres, un 79,7%, seguido de las zonas acuáticas, un 17,8% y de las zonas aéreas, un 2,5%.

Marta Domínguez Pérez, profesora del Departamento de Sociología II de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la UCM, aboga por el uso por parte de padres e hijos de los equipamientos deportivos porque “favorecen la socialización, la apertura al otro, la mezcla social y pone en contacto a la población con el medio ambiente. Además, es más económico en periodo de crisis, y se aprovecha el clima y el contacto con el medio”. Domínguez también analiza la diferencia existente entre los equipamientos deportivos de los que disponen las periferias de las ciudades y los que hay en el centro de las ciudades.

complicado. Es probable que el poco tiempo que tenemos para hacer las cosas –también el que dedicamos a la cocina y a la comida– influya”.

También porque quizá hemos insistido demasiado en “lo que hay en el plato y no tanto en el entorno: cuándo, cómo, con quién”; e insiste en que, “pocas palabras y más ejemplos serían mis dos consejos principales”. Sobre este tema, Miriam Weinstein recogía en su libro *The surprising power of family meals* esta frase: “¿Si te dijera que existe un medio “mágico” algo que mejoraría tu calidad de vida y la de los tuyos, las perspectivas de éxito en el futuro de tus hijos y, es más, la salud de tu familia? ¿Algo que no es caro, es fácil de conseguir y que está al alcance de la mayoría? ¿Lo adivinas? Sí, esa fórmula mágica es: comer en familia”.

Sobre el tipo de ejercicio dependiendo de la edad de los niños y jóvenes, la Asociación Española de Pediatría (AEP) apunta una serie de consejos teniendo en cuenta los años de la población infantil. Para los bebés, la actividad física quiere decir que se les deje mover los brazos y las piernas mientras están acostados en espacios libres. Esto incluye buscar y coger objetos, girar la cabeza hacia los estímulos, tirar, empujar y jugar con otras personas, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y comenzar a andar. Una vez que los bebés sepan andar, la Asociación recomienda estar físicamente activos al menos 3 horas al día. A esta edad tiene más valor el tipo de actividad física que la intensidad y esta puede incluir andar, ir en bicicleta, columpiarse o sesiones con más gasto energético como puede ser correr, juegos de pilla-pilla, saltar, actividades con pelotas y ejercicios en el agua (bañera o piscina).



Así, apunta que “en los centros urbanos es inusual la localización de grandes equipamientos. En las periferias es mucho más común dada la mayor disponibilidad de suelo, y además la localización preferente de familias con hijos”. Asimismo, apunta la necesidad de una buena planificación urbana que favorezca el emplazamiento de equipamientos deportivos de todo tipo y que, “además, sean públicos y abiertos, para reducir las tendencias de suburbanización y de segregación que se dan en ocasiones”. “Los equipamientos deportivos deberían servir para la mezcla en la ciudad, para la socialización desde la diferencia y lo multicultural. Es cierto que estas periferias urbanas fomentan la segregación en el uso de equipamientos deportivos”, insiste Domínguez.

Para la práctica del ejercicio físico, también es importante utilizar la ropa y el calzado adecuados. En este aspecto, Francisco Miguel Tobal, de la Escuela de Medicina del Deporte, manifiesta que “el equipamiento deportivo es clave para la práctica deportiva, puesto que previene o evita la lesión deportiva o disminuye su probabilidad o puede reducir la gravedad en el caso de que se produzca”.

MedlinePlus ofrece algunos consejos de cuál es la mejor ropa y calzado, dependiendo del tipo de deporte que se vaya a practicar. A la hora de elegir la ropa, hay que tener en cuenta tanto la tela como el ajuste. Para ayudarlo a mantenerse cómodo y seco, elija telas que alejen el sudor de su piel y se sequen rápidamente. Muchas telas de

secado rápido son sintéticas, hechas de poliéster o polipropileno. Busque palabras como transpirable, Dri-fit, Coolmax, o Supplex. La lana también es una buena opción para mantenerlo fresco y seco, además de que no retiene olores. Algunas prendas para hacer ejercicio se fabrican con soluciones antimicrobianas especiales para combatir el olor del sudor.

Los calcetines pueden ser de telas de secado rápido que absorben el sudor. Pueden ayudarlo a mantenerse fresco y seco, y evitar ampollas. Elija calcetines hechos de compuestos de poliéster u otras fibras especiales. En general, es preferible evitar el algodón. El algodón absorbe el sudor y no se seca muy rápidamente. Y dado que se mantiene húmedo, puede hacerle sentir frío en el clima fresco. En climas cálidos, no es tan bueno como las telas sintéticas para mantenerlo fresco y seco si suda mucho. Es importante asegurarse también de que la ropa no estorba para realizar la actividad.

En relación con el calzado hay que tener en cuenta que si se va a correr, el calzado debe ser ligero, flexible y que de soporte para los pasos simples hacia adelante. Debe tener también un buen soporte para el arco del pie y amortiguación para el impacto. Para caminar, los zapatos deben ser más duros, con buen soporte y suelas gruesas. Para ejercicios de fortalecimiento o entrenamiento CrossFit, elija zapatos deportivos de entrenamiento con buen soporte y suelas de caucho que no sean demasiado voluminosos.



Además, la AEP considera fundamental limitar el tiempo que los niños de las edades comprendidas en esta franja de edad pasan delante de pantallas: de 0 a 2 años, no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla, y de 2 a 4 años, la exposición delante de una pantalla no debe sobrepasar una hora al día.

En edades comprendidas entre 5 y 17 años, la Asociación considera que el ejercicio es altamente beneficioso: mejora la salud mental, la autoestima y disminuye el estrés, favorece la socialización y aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos. La recomendación para este tramo de edad debe ser, mínimo, 60 minutos al día de actividad física de moderada a vigorosa; por ejemplo, caminar rápido, montar en bicicleta, monopatín, patinar o correr. Juegos activos que impliquen correr, deportes como el hockey, baloncesto, natación, tenis o fútbol, entre otros. Se debe fomentar la actividad física al aire libre. Y la AEP insiste en que “bajo ningún concepto el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.), con fines recreativos, debería superar las 2 horas diarias”.

Y como es importante enseñar con el ejemplo, existen multitud de deportes que se pueden practicar en familia, permitiéndonos compartir experiencias y momentos de superación personal como

es el senderismo, la natación, cicloturismo, tenis o un competido partido de baloncesto o fútbol. Distintas disciplinas deportivas que hoy en día resultan fáciles de compartir mediante el uso de las nuevas tecnologías.

Carles Garrigues, profesor de Estudios de Informática, Multimedia y Telecomunicaciones, avanza una serie de aplicaciones que resultan interesantes para la práctica del deporte en familia, “como pueden ser Runtastic, Sworkit, Pact o Fitbit”, e indica algunas otras que son de uso exclusivo de niños y jóvenes como pueden ser Sworkit Kids, Eat-and-Move-o-Matic, Esporti Revolution, entre otras, y que les pueden incentivar a practicar ejercicio físico.

Garrigues se muestra partidario del uso de este tipo de *apps*, como una ayuda real para que tanto niños como padres realicen alguna actividad deportiva y evitar el sedentarismo. Además, opina que, sin duda, pueden ser aplicaciones de gran ayuda, pero requieren una fuerte implicación de los padres. Si no, es fácil que los niños dejen de utilizarlas al poco tiempo. Carles Garrigues advierte, sin embargo, de lo necesario que es que los padres sean conocedores del uso de estas *apps*, “para que su utilización no acabe introduciendo o agravando un problema que existe a menudo, sobre todo entre público infantil, como pueden ser el exceso de tiempo dedicado a jugar con videojuegos en dispositivos móviles o consolas”. ■

La actividad física transmite unos valores sociales y personales

En las sociedades con alto nivel de desarrollo industrial y tecnológico se ha generado un cambio significativo en los hábitos de vida, un empeoramiento en la alimentación, la disminución de la actividad física, consumo de tabaco y alcohol –a pesar de las campañas de sensibilización de los perjuicios que causan–, aumento de la contaminación, estrés en las tareas cotidianas, además de una escasa capacidad de esfuerzo y sacrificio. En concreto hacemos referencia a la imposibilidad de conciliar la vida familiar y laboral, actividades de ocio sedentarias y a una corriente de "comodidad" que nos invade haya donde vamos.

Por este motivo, nos estamos encontrando un aumento preocupante de obesidad y hábitos sedentarios en niños y niñas de edad temprana. A quienes les estamos transmitiendo y 'grabando a fuego' un estilo de vida nada saludable. Si no le ponemos remedio de manera urgente nos pasará factura en un futuro no muy lejano, teniendo jóvenes enfermos con diferentes patologías, cardíacas, respiratorias, metabólicas y sociales.

La actividad física, ya sea dirigida o espontánea a través del juego, es la mejor solución para subsanar todos estos problemas, que se nos están presentando. Es bien reconocida y comprobada científicamente, la eficacia del ejercicio físico para contrarrestar el riesgo de padecer diversas enfermedades y aumentar el bienestar.

El ejercicio físico mejora la condición física y la salud a todos los niveles, incluso el mental. Aumenta las capacidades físicas básicas: agilidad, potencia, resistencia, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio y mejora la composición corporal. Además, optimiza los procesos de socialización, los procesos mentales, el bienestar emocional, la capacidad intelectual y cognitiva, disminuye la depresión y la ansiedad, y aumenta la energía, la autoestima, y el rendimiento escolar. En consecuencia, mejora de la calidad

de vida de las personas que lo practican. Y por supuesto, la actividad física transmite unos valores sociales y personales, los cuales adquieren un mayor valor por los tiempos que corren.

Debemos afianzar hábitos saludables en la infancia, ya que es un período de desarrollo y alta vulnerabilidad, donde la educación física escolar adquiere especial relevancia. Tenemos la capacidad de influir de manera decisiva en los niños y las niñas, manteniéndolos físicamente activos y conseguir que estos hábitos se mantengan en la edad adulta.

Para ello, debemos trabajar de manera conjunta y colaborar con otras áreas del centro escolar, y debemos intentar que las acciones se hagan a nivel de centro, incluyendo a las familias y a la comunidad, facilitando así la influencia en aquellas.

Las experiencias escolares deben ser satisfactorias, divertidas y motivantes, para que aumente la probabilidad de realizar actividad física fuera del horario escolar. Tenemos la labor de inculcarles unos conocimientos teórico-prácticos sobre la relación de actividad física y la salud, los efectos sobre el organismo, cómo se deben realizar los diferentes ejercicios de manera segura y correcta, y cómo planificar un programa propio para cada alumno, lo que propiciará que tenga una vida activa.

Este tipo de ejercicio físico está vinculado a fomentar la participación y no el rendimiento, así como la inclusión, la igualdad, la implicación, el disfrute, el respeto y la colaboración. Podemos citar diferentes actividades que ya se llevan a cabo en nuestros Centros como Montañismo en familia, Fiesta de la Bicicleta, partidos padre-hijos, encuentros intercentros GSD.

**Begoña González Cairo, profesora en GSD Las Suertes.
En colaboración con los Departamentos de Educación Física
de nuestros Centros.**





RUTINAS PARA EVITAR LAS LESIONES

Cualquier deporte requiere del adecuado funcionamiento del aparato músculo-esquelético y más concretamente del sistema muscular. Si su estado de longitud y funcionamiento mecánico no es el óptimo, tendrá repercusiones negativas en el rendimiento físico. Por ello, es importante incorporar en la práctica deportiva ejercicios de estiramiento que mantengan el cuerpo en perfectas condiciones. En ocasiones, las recomendaciones de un fisioterapeuta pueden ayudar a que el cuerpo recupere la tonalidad perdida por una mala praxis en la práctica deportiva o también, por el contrario, por la falta de ejercicio.

A.C.

William E. Prentice, catedrático y coordinador del programa de medicina deportiva, del Department of Physical Education, afirma que “se entiende por estiramiento muscular la amplitud de movimiento de las unidades musculotendinosas, a lo largo de un periodo de tiempo de una sola articulación o a través de varias articulaciones”. Asimismo, Prentice sostiene junto con William Hutton que “el estiramiento posee como efectos científicamente estudiados: cambios en el rango de movilidad de las articulaciones y excitabilidad neuromuscular; elongación del tejido blando, reducción del dolor muscular antes de ejercitarse, reducción

del riesgo de lesiones y aumento en el rendimiento físico”. Es decir, el estiramiento tiene como objetivo principal preparar los tendones y los ligamentos para un futuro movimiento, lo que permite una mayor flexibilidad, una disminución de la tensión y la rigidez, un aumento de la coordinación y la agilidad y un incremento de la circulación muscular.

Francisco Miguel Tobal, profesor de la Escuela de Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), manifiesta que durante el ejercicio de cualquier deporte, tanto en edad infantil como adolescente, es necesario realizar ejercicios para prevenir futuras lesiones.

También apunta que la población debería conocer y seguir unas normas higiénico-deportivas muy básicas:

Antes de la práctica deportiva:

- No llevar el estómago ocupado con alimentos (la digestión se tiene que haber realizado).
- Beber agua entre 1 y ½ h antes de la práctica deportiva (500-300 ml), para no comenzar deshidratado (la deshidratación es causa frecuente de la lesión musculotendinosa).
- Realizar un buen calentamiento (durante 10-15 minutos).

Durante la práctica deportiva:

- Es necesario tener cerca una fuente de agua (botella, etc.) para favorecer la hidratación cada vez que se interrumpa el deporte practicado; excepto en actividades de hasta 30 minutos en los adultos y adolescentes (no se necesitaría beber). En los niños tiene que haber siempre una fuente de agua cerca y tienen que beber cuando la demanden.
- Si son deportes de equipo en los que hay dos tiempos, el tiempo intermedio es bueno para hidratarse y tomar fruta, con el fin de recuperar la glucosa y el glucógeno perdido. También la fruta puede ser un buen aliado en actividades de más de una hora de duración.

Después de la práctica deportiva:

- Realizar ejercicios de vuelta a la calma o de enfriamiento.
- Realizar estiramientos estáticos de la musculatura que ha intervenido principalmente en la actividad deportiva.
- Beber agua en los primeros 30 minutos, despacio y con pequeños tragos, hasta que ya no se tenga sed.
- Tomar fruta natural (una pieza de 150-180 g) o deshidratada (uvas pasas, dátiles, etc.; alrededor de 50-80 g), para facilitar el aporte de glucosa y glucógeno.

Los estiramientos antes y después de la práctica deportiva son importantes para mantener la tonificación muscular del cuerpo. Cuando los niños son pequeños, los padres han de recordarles cuál debe ser el protocolo a seguir durante la actividad física. Además, la inactividad causa problemas derivados de esta como la obesidad, diabetes, tensión alta o problemas de corazón, además de estar presente en los dolores cotidianos.

Raquel Mora, directora de Physed Clínica de Fisioterapia, integrada en el Grupo Cooperativo GSD, afirma que “pasamos muchas horas sentados y con posiciones mantenidas en el trabajo o en la escuela sin reparar en que a lo largo de nuestra vida diaria adquirimos “vicios posturales” dañinos para la salud y que están asociados a dolores habituales de nuestro día a día”.

Cuando la musculatura postural está débil, no cumple bien su función de soporte del cuerpo, por lo que mantenernos erguidos y movernos supone un sobreesfuerzo. Ese sobreesfuerzo repetido es el que desencadena el dolor muscular. Para conseguir una mejoría a largo plazo, y prevenir la reaparición del dolor, es imprescindible fortalecer la musculatura. Por ello, el ejercicio es fundamental para prevenir y tratar el dolor muscular. Raquel Mora recomienda que aquellas personas que padecen dolor con frecuencia, o que llevan un largo periodo de inactividad física, “comiencen a practicar ejercicios suaves y en entornos controlados, lo que los fisioterapeutas denominan ejercicios terapéuticos. Guiando el ejercicio y dependiendo de las necesidades individuales de cada persona, se tienen en cuenta sus hábitos posturales, los esfuerzos que realiza habitualmente y si padece dolor. Con todo ello se elabora un programa de ejercicio destinado a fortalecer la musculatura y restaurar el correcto funcionamiento de la parte del cuerpo implicada”.

En relación con los niños, la directora de Physed insiste en que es necesario estimular la actividad física de los más pequeños de la casa favoreciendo la interacción del niño con su entorno y desarrollando el conocimiento a través de las emociones y el movimiento. Por ello, Raquel Mora recalca que “la psicomotricidad mejora el esquema corporal de los más pequeños, el control postural y su autonomía, además de estimular su curiosidad por el movimiento. Una actividad a través de la cual exploran el mundo”. ■



El sueño de llegar a Tokio 2020

Alba Polo, componente del equipo sénior de la Selección Nacional de Gimnasia Rítmica de España

Nacida en Madrid hace 16 años, Alba Polo pertenece a la nueva generación de la gimnasia rítmica española que, bajo la dirección de su entrenadora Anna Baranova, aspira a conseguir, junto con el resto de las integrantes del equipo nacional, una excelente clasificación en los próximos Juegos Olímpicos que se celebrarán en la capital nipona. Quedan por delante meses de trabajo intenso para que el conjunto consiga, por lo menos, la medalla de plata lograda en los pasados Juegos de Río.

Ana Camarero



Hace algunos años, una de las mejores gimnastas de rítmica de nuestra historia y la única que ha estado en cuatro finales olímpicas (Atlanta 1996, Sidney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008), Almudena Cid, abandonaba el tapiz tras 90 segundos de ejercicio y acompañada de una cinta blanca y rosa que llevaba inscritos los cuatro Juegos Olímpicos que había disputado. Meses después, durante una retransmisión de las pruebas de gimnasia de las Olimpiadas de 2012, Almudena Cid comentaba en las redes sociales que “si la gimnasia rítmica fuera fácil se llamaría fútbol”.

Elementos del ballet y la danza

A esta complicada, sacrificada y exigente práctica deportiva, que combina elementos del ballet y la danza, se dedica nuestra protagonista Alba Polo, componente del equipo sénior de la Selección Nacional de gimnasia rítmica de España. Con tan solo siete años, vistió el maillot de licra y se calzó sus primeras zapatillas de puntera en el Club Vallecas del popular barrio madrileño. Un centro deportivo en el que la jovencísima atleta empezó a estimular su coordinación a través de la manipulación de objetos como aros, pelotas o cuerdas. Al mismo tiempo, trabajaba la flexibilidad y la fuerza muscular, una rutina, que durante la categoría infantil, se inicia con una serie de estiramientos de piernas, tronco y brazos.

Desde muy pequeña, he sido una niña bastante inquieta

Alba recuerda con una sonrisa su acercamiento al tapiz de 13 × 13 metros de las instalaciones deportivas. “Desde muy pequeña he sido una niña bastante inquieta y mis padres valoraron que hiciera algún deporte. Como tenía mucha flexibilidad, nos dirigimos al club de gimnasia artística. En una primera valoración, les comentaron a mis padres que mi cuerpo poseía mayores cualidades para la rítmica. Así que empecé a practicarla”.

En 2009, participó en su primer Campeonato Nacional Base de Conjuntos, celebrado en Valladolid, participando con el equipo benjamín en manos libres con el Club Torrejón. Desde entonces hasta 2013 participó en los Campeonatos Nacionales Base de Conjuntos (siendo 5ª los dos últimos años) y compitió como individual a nivel autonómico.

El deporte no ha sido ajeno en la vida de esta joven gimnasta ya que, como ella misma cuenta, siempre ha compartido durante su tiempo de ocio actividades deportivas con sus padres, con quienes desde muy pequeña y hasta el día de hoy, le gusta disfrutar de la práctica del *running*, esquí, pádel o bicicleta, siempre que sus obligaciones como integrante del equipo sénior se lo permiten. Un papel, el de sus padres, que califica de “imprescindible” en su progresión como atleta, en una modalidad deportiva que, en opinión de Alba, “es muy sacrificada y que requiere de un gran apoyo por parte de su entorno familiar”.

La gimnasia rítmica, practicada al más alto nivel como es el caso de Alba, requiere el mantenimiento de una serie de rutinas a lo largo del día. Exige tanto hábitos de vida saludables como una alimentación equilibrada para que el cuerpo se encuentre en perfectas condiciones y consiga rendir al 100% de su capacidad en cada uno de los entrenamientos y, de manera “sobresalien-

Adquisición de fuerza, resistencia y flexibilidad

te” durante la celebración de campeonatos o torneos. Alba explica que invierte seis horas diarias en entrenar, actividad que compagina con su estudios de 1º de Bachillerato. En cuanto a la alimentación, comenta que “realizo 3 o 4 comidas al día. Mantener una alimentación e hidratación apropiada es imprescindible tanto para la gimnasia rítmica como para la práctica de cualquier otro deporte. Determina nuestro rendimiento”. En relación con el descanso, esta joven promesa de la gimnasia rítmica española señala que “intento dormir un mínimo de ocho horas, aunque en épocas en las que tengo exámenes es muy complicado descansar lo suficiente”.

Cuando observamos en televisión la celebración de un evento deportivo de estas características, llama la atención la precisión, el ritmo y la belleza de los ejercicios. Sin embargo, la brillantez con la que las gimnastas ejecutan esos giros, saltos o equilibrios, con las cintas o los aros, depende en buena medida de la preparación física previa que han llevado a cabo. En este deporte, quizá más que en otros, el entrenamiento es fundamental, hasta tal punto que el proceso de desarrollo y ejecución de los ejercicios depende del propio proceso de preparación física. Es decir, que la preparación física en gimnasia rítmica orienta incluso los ejercicios a realizar por la gimnasta. Para realizar correctamente esos entrenamientos, es necesario poner el foco de atención en tres aspectos: adquisición de fuerza, resistencia y flexibilidad.

Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Uno de los aspectos más importantes en una buena gimnasta es la flexibilidad. Los giros y los saltos acrobáticos que realizan serían imposibles de ejecutar sin un trabajo previo de la flexibilidad muscular. Para ejercitar la flexibilidad, lo óptimo es hacer ejercicios de estiramiento prolongado, es decir, estirar el músculo lo máximo posible sin que produzca dolor en una posición estática, ya sea uno mismo o con la ayuda de un compañero o entrenador personal. En el caso de las gimnastas, los ejercicios de estiramiento y flexibilidad son aspectos básicos en el proceso de preparación física para cualquier evento. En este sentido, Alba afirma lo importante que es mantener los músculos con una adecuada tonalidad para evitar contratiempos durante el ejercicio, “sobre todo, para evitar lesiones. Por ello, es necesario hacer sesiones de estiramientos antes de la práctica deportiva y al finalizar”.

La gimnasia rítmica, como ocurre en gran parte de los deportes, incorpora valores indispensables para el desarrollo de la persona que lo practica y que le acompañarán a lo largo de toda su vida. En el caso de la gimnasia rítmica, Alba enumera, entre otros, algunos valores que poco a poco ha interiorizado a partir de la práctica de esta disciplina como son “el espíritu de sacrificio, voluntad y afán de superación. Además, la disciplina es la base del trabajo, así como el compañerismo, la constancia y la responsabilidad”. Unas cualidades que bien seguro le ayudarán a cumplir dos de sueños: en el ámbito deportivo, llegar a competir en unas Olimpiadas, y en el profesional, finalizar estudios universitarios relacionados con periodismo o con psicología deportiva. ■

Francisco Mora

Experto en neuroeducación, doctor por las universidades de Granada y Oxford y autor de libros como 'Solo se puede aprender aquello que se ama'

“El profesor y la emoción son los ejes fundamentales de toda enseñanza”



Asegura que “no hay razón sin emoción” y que “la belleza no existe en el mundo, sino que la crea nuestro cerebro”. Porque, por ejemplo, para admirar el ‘David’ de Miguel Ángel hay que poseer cultura. Y esa es la gran labor que deben ejercer los maestros: transmitir conocimiento. Aunque no todo vale: “La regla de oro en neurociencia es la curiosidad, lo que hará que nos presten atención”, asegura Francisco Mora, doctor en Medicina y experto en neurociencia y neuroeducación.

Jorge García Palomo

Francisco Mora es doctor por las universidades de Granada y Oxford. Es profesor de Fisiología Humana en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y profesor adscrito de Fisiología Molecular y Biofísica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Iowa en Estados Unidos. Es autor de varios libros de ensayo, entre los que destacan *Los laberintos del placer en el cerebro humano*, *El reloj de la sabiduría* y *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*.

“Todos ustedes, los maestros, son la joya de la corona. Lo que somos es gracias a la educación. Por mucha electrónica que entre en el colegio, el maestro será la base fundamental”, afirmaba el doctor Francisco Mora durante el acto Emotional Motor Show organizado hace unos meses por GSD en la Fundación Telefónica de Madrid. Porque los diversos ‘Equipos Motores’ llamados a liderar el progreso de los Centros GSD promueven la innovación colaborativa desde la base. Y desde ahí ha de brotar la emoción. “No hay razón sin emoción”, enfatiza el Dr. Mora, cuyos libros son guías imprescindibles para entender el presente y el futuro del aula. Y así, ante un curso intenso, hemos conversado con él para *Cuadernos GSD*.

“Se educa en la belleza. Y la belleza se refiere a entender qué es el orden, la proporcionalidad, la simetría, el placer y el conocimiento”.

Dr. Mora, entonces, en la línea de su intervención en aquellas jornadas de GSD, ¿lo que somos como especie es gracias a la educación?

– No exactamente. Lo que somos como especie se debe fundamentalmente a los genes. Sin embargo, el ser humano, desde hace unos 10.000 años, sí debe casi todo lo que es a la educación que recibe.

Aunque parezca evidente, ¿por qué diría que la educación –el sistema educativo, los alumnos, las familias, los docentes– resulta fundamental para toda sociedad? ¿Por qué, citando su valoración, es “la joya de la corona”?

– Por razones obvias. El ser humano desde el tiempo que acabo de indicar, hace 10.000 años, y en el que en esencia no ha cambiado más la estructura básica de su cerebro, es lo que la educación hace de él. En el abrigo de la sociedad y la cultura en la que vive, claro, el ser humano es lo que la educación hace de él.

“Se educa en el aprecio desde la familia, el colegio y la sociedad. Y se educa en la belleza”.

Una educación que ha cambiado mucho, sin duda. Una educación donde la tecnología desempeña un papel crucial. Sin embargo, las personas somos irremplazables... ¿No hay enseñanza si no es a través del ser humano?

– El maestro, el profesor, es el eje fundamental de toda enseñanza. Las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) son suplementos importantes, sí, pero suplementos a esa enseñanza del maestro. El maestro, el ser humano, no puede ser nunca sustituido si se quiere impartir una buena enseñanza. Y en la base de todo esto está, como ingrediente fundamental, la emoción.

Ahora ahondamos en el factor emocional. Antes, y al hilo de las necesidades educativas actuales, ¿cómo cree que debería formarse un docente hoy en día?

–¿Cómo debería formarse? Cambiando los estudios de Magisterio de arriba abajo. Y considerando los estudios de Magisterio como una de las materias más importantes del país.

Usted siempre señala también que es fundamental despertar la curiosidad en la clase. Que es clave. ¿Algún consejo para quienes lean esto?

– La curiosidad es el primer chispazo de la emoción. La curiosidad abre automáticamente las puertas de la atención. Y, con esta última –la atención–, comienza a funcionar la máquina del aprendizaje y la memoria. ¿Consejo? Sí, les aconsejaría que leyesen los ejemplos que a este respecto enumero en el capítulo correspondiente del libro *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama* (Alianza Editorial).

“Lo que somos, lo que sentimos, lo que pensamos, lo que hacemos, es lo que expresa el funcionamiento de nuestro cerebro”. Llegamos a su tesis principal: **¿No hay razón sin emoción? ¿Necesita emocionarse el cerebro para aprender?**

– La emoción es un capítulo muy largo que se refiere a muchas cosas. No solo se refiere a las respuestas del sistema autónomo o vegetativo y al dolor con el ataque, huida o agazapamiento ante un peligro. O al placer ante un buen plato de comida si se tiene hambre, sino que la emoción juega su papel en la cognición, en el pensamiento, en la razón. Y, desde luego, en los procesos de aprendizaje y memoria. Y, desde luego también, en nuestra conducta motora. Ya me lo ha oído usted decir: sin emoción no hay pensamientos ensamblados y coherentes. Sin emoción no hay memorización sólida. Sin emoción no hay toma de decisiones acertadas. Sin emoción no hay sentimientos.

“Sin emoción no hay memorización sólida; sin emoción no hay toma de decisiones acertadas; sin emoción no hay sentimientos”.

«Más vale asistir a cincuenta clases de diez minutos que a diez clases de cincuenta minutos». **¿Siempre ha sido así o ha cambiado nuestra forma de percibir la realidad y prestar atención plena? ¿Nos cuesta más concentrarnos ahora con tanto estímulo alrededor?**

– Quiero referirme a los tiempos atencionales, al rendimiento mental. Una buena atención, completa, capaz de absorber cuanto le explican a uno y entenderlo y luego aprenderlo bien y memorizarlo. Se viene a decir que dura en torno a los quince-veinte minutos. Basado en ello, están los cursos MOOC (Massive Online Open Courses, cursos online masivos y abiertos). Lo que yo sostengo es que no se puede mantener un buen rendimiento mental cuando hay que atender clases de cincuenta minutos desde las ocho de la mañana hasta las dos de la tarde. Y eso hay que cambiarlo. ■

“La curiosidad es el primer chispazo de la emoción, la curiosidad abre automáticamente las puertas de la atención”.

Llamó mucho la atención en aquellas jornadas de GSD sobre los ‘Equipos Motores’ su reflexión, probada por la ciencia, de que no sabemos cuál es el mundo que hay fuera, sino que lo construimos y armamos según los códigos cerebrales. **¿Y cómo se educa para poder valorar el David de Miguel Ángel?**

– Se educa en el aprecio desde la familia, el colegio y la sociedad. Y se educa en la belleza. Y la belleza se refiere a entender qué es el orden, la proporcionalidad, la simetría, el placer y el conocimiento. Para más detalles, lo he dejado todo escrito en el libro *Los laberintos del placer en el cerebro humano* (Alianza Editorial).





GSD Cooperativa lleva muchos años trabajando para promover una pedagogía más moderna, dinámica y motivadora, acorde con las necesidades de la enseñanza en nuestra época. Los días 2 y 3 de noviembre de 2017 se celebraron en Madrid las IV Jornadas de Innovación Educativa, un ejemplo de que otro modelo es posible. Porque, como apuntaba el lema del encuentro, el objetivo es conseguir "Escuelas abiertas al cambio". Y así se abordó en distintas ponencias magistrales, talleres prácticos y reflexiones para cambiar el rumbo de la educación.

En <https://jornadaspedagogicas.gsdeducacion.com> y las redes sociales de GSD pueden consultarse más momentos y detalles de este evento. Desde 'Cuadernos GSD' compartimos algunas frases inspiradoras:

“ Si hoy no vas a influir más que ayer, ¿qué sentido tendría haberse levantado esta mañana? ”

Reflexión escrita en la pizarra de uno de los talleres prácticos

“ No es verdad que las cosas no cambien. La vida es cambio y la escuela también ”

Xavier Aragay, maestro y consultor

“ La pregunta básica es saber en qué queremos impactar, si en los elementos personales o en los curriculares y de conocimiento. ¿Por qué tenemos a un chico o chica durante 15 años en una escuela? ¿Con qué objetivo? (...) A mí me gusta hablar de que la educación tiene que transformarse, reinventarse. Como educadores, lo que queremos es construir el mundo de mañana ”

Xavier Aragay, maestro y consultor

“ Estamos de acuerdo en que para innovar necesitamos limpiar la mirada y más creatividad ”

María Batet, entrenadora de emprendedores

“ En creatividad necesitamos un pensamiento productivo y no reproductivo. Necesitamos una 'mirada turista', la que no es rutinaria. La curiosidad es la gasolina de la creatividad. La curiosidad mató al gato, pero murió sabiendo algo ”

María Batet, entrenadora de emprendedores

“ Parece que el cambio debe estar entre los artistas. Pero está en todos vosotros. El cambio está en la audacia de no ser perezosos y poder equivocarnos. En la sensación de intentar cambiar cada mañana y amar lo que se hace ”

Equipo docente del IES Princesa Galiana, Toledo

“ La innovación llega con ilusión y ganas de mejorar ”

Equipo docente del Colegio Urkide, Vitoria-Gasteiz

“ Cualquier proceso de cambio puede empezar de la forma más humilde; alguien, en algún lugar, introduce una novedad, una mejora, pero una chispa debe prender para que se convierta en una revolución educativa, y esa chispa es la cooperación, compartir las ideas. (...) El alumno debe ser el centro de nuestro trabajo ”

Alberto Vicente, director general de GSD

“ La educación siempre ha tenido que imaginarse y ahora tiene que 'reimaginarse'. Debe transformarse de abajo arriba. Tenemos que redescubrirla ”

Francisco Bouzas, presidente de la Fundación GSD

“ La innovación, en realidad, es un folio en blanco: tenemos que dibujar dónde estoy y adónde quiero llegar. Y ser capaces de trazar el camino para llegar a ese objetivo ”

David Cervera, subdirector general de Programas de Innovación en la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid



Economía social: Un modelo empresarial para el futuro de la Unión Europea

“Si los poderes públicos apuestan por esta forma de emprender, se creará riqueza, puestos de trabajo y se beneficiará toda la sociedad”



La UNESCO reconoció a las cooperativas como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad el 2 de diciembre de 2016. Asimismo, en mayo de 2017, la Cumbre de Madrid reivindicó la necesidad de un plan de acción europeo para la economía social. Solo en España, donde el Grupo Cooperativo GSD es un referente en la educación, el sector genera más de 2,2 millones de puestos de trabajos directos e indirectos, engloba a 43.000 organizaciones y factura unos 52.000 millones de euros al año. Otro modelo económico, el del cooperativismo, es posible.

Jorge García Palomo

“La racionalidad y el progreso social son compatibles, la eficiencia empresarial puede convivir con la responsabilidad social”. Así de claro se expresan desde la Confederación Empresarial Española de la Economía Social (CEPES). Porque, en definitiva, otro modelo económico es posible. Se trata de que las personas y el fin social de cada entidad estén por encima del capital, aplicando una gestión autónoma, transparente, democrática y participativa, donde los resultados sean acordes al trabajo aportado por cada uno de los cooperativistas. La economía social promueve la solidaridad interna, la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, la cohesión social, la inserción de personas en riesgo de exclusión social, la generación de empleo estable y de calidad, la sostenibilidad, la conciliación y, por supuesto, la independencia de los poderes públicos.

Once países aprobaron la ‘Declaración de Madrid’, un evento que reunió en mayo a más de 400 representantes de todas las instituciones europeas

Todos estos factores, “la idea y la práctica de compartir intereses colectivos en cooperativas”, han conseguido que desde el pasado 2 de diciembre de 2016 la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) reconozca a las cooperativas como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Una noticia muy importante que, según la Confederación Española de Cooperativas de Trabajo Asociado (COCETA), “invita a países y organizaciones a profundizar en el desarrollo, la visibilidad y la puesta en marcha de este tipo de empresas”.

Los datos oficiales indican que el empleo cooperativo mundial concierne directamente a 250 millones de personas, sin contar con el empleo indirecto e inducido. En el G20, supone hasta un 12% del total de ciudadanos del mercado laboral. Solo en España, el sector genera más de 2,2 millones de puestos directos e indirectos, engloba a 42.000 organizaciones y factura unos 52.000 millones de euros al año.

Plan de Acción para la economía social

¿Y quiénes conforman, según la Ley, el espacio empresarial de la economía social? En primer lugar, sin duda, las cooperativas. Y, a continuación, las sociedades laborales, las mutualidades, los Centros Especiales de Empleo, las Empresas de Inserción, las Cofradías de Pescadores, las asociaciones y las fundaciones sin ánimo de lucro. Como apunta el presidente de la Federación de Cooperativas y de la Economía Social de Madrid (FECO-MA) y presidente del Grupo Cooperativo GSD, Carlos de la Higuera, “en el cooperativismo podemos estar hablando de un 10% del producto interior bruto (PIB) de España y del liderazgo en algunos sectores como el agroalimentario (el 60% de la producción agrícola) o el educativo, como es el caso de GSD, la primera organización madrileña destinada a la educación y otros campos”. De la Higuera reclama más colaboración desde las administraciones: “Si los poderes públicos apuestan por esta forma de emprender, se creará riqueza, se crearán puestos de trabajo y, lógicamente, se beneficiará toda la sociedad”.

En este sentido, el pasado mes de mayo de 2017 la Cumbre de Madrid, con el respaldo del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, reivindicó la necesidad en toda Europa de un Plan de Acción para la economía social 2018-2020. Actualmente, existen 2 millones de empresas del sector en todo el continente, se da empleo a más de 14,5 millones de personas y representa el 8% del PIB. Los representantes de las diferentes instituciones

y gobiernos de países de la UE y las administraciones públicas españolas consideraron que este modelo es fundamental y estratégico para garantizar la cohesión social y económica.

Once países aprobaron la ‘Declaración de Madrid. La economía social, un modelo empresarial para el futuro de la UE’. Lo hicieron en una de las citas más importantes que se han organizado hasta ahora. Un evento que reunió a más de 400 representantes de todas las instituciones europeas y de 16 estados miembros, más de 200 de entidades de la economía social de 18 países y de las Administraciones Públicas españolas de todos los ámbitos.

“Un modelo de presente y de futuro”

En el acto internacional de la Cumbre de Madrid, la ministra de Empleo y Seguridad Social de España, Fátima Báñez, destacó que el cooperativismo es “un modelo de presente y de futuro porque pone el énfasis en lo importante, que son las personas”. La consejera de Economía, Empleo y Hacienda de la Comunidad de Madrid, Engracia Hidalgo, recordaba que “España fue el primer país que aprobó, por unanimidad de todas las fuerzas políticas, una Ley de Economía Social”. Por su parte, la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, consideró que este modelo lo conforman “empresas que permiten que la sociedad mejore”. “Es el momento de dar un paso adelante sólido en favor de la economía social porque creemos firmemente que es un actor empresarial primordial para una Unión Europea más próspera, justa y sostenible”, afirmaba Juan Antonio Pedreño, presidente de CEPES y SEE (Social Economy Europe).

En suma, la ‘Declaración de Madrid’ recalcó el esfuerzo del sector económico de las cooperativas y subrayó que comparte los principios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. Y así lo refleja un reciente informe de la Alianza Cooperativa Internacional, que valora el futuro de este tipo de empresas muy positivamente. Bajo el título *Las cooperativas para 2030: Un movimiento que alcanza el desarrollo sostenible para todos*, el estudio recoge algunos de los casi 200 proyectos que contribuyen al cumplimiento de estos fines. Los compromisos de cooperativas de todo el planeta se pueden seguir desde la plataforma online ‘Coops for 2030’.

Retos y oportunidades

La economía social europea tiene potencial para adaptarse a los nuevos retos del mercado y liderar el crecimiento económico en nuevos sectores emergentes de actividad, según se puso de manifiesto en la Conferencia Internacional Nuevas demandas y tendencias del mercado: retos y oportunidades para las empresas de economía social. En este evento, organizado en Madrid por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social y la Confederación Empresarial Española de la Economía Social (CEPES), con la financiación del Fondo Social Europeo, participaron el pasado 16 de octubre representantes de la Comisión Europea, de las administraciones públicas de once países y de empresas y entidades de la economía social europea, que analizaron el presente y el futuro de este modelo de empresa, su fortaleza y su resiliencia ante los futuros retos y tendencias del mercado.

La Conferencia permitió conocer el trabajo que el Fondo Social Europeo está realizando en España y en otros Estados a favor de la economía social. Otro de los objetivos fue identificar nuevas líneas de trabajo y propuestas que ayuden desde el Fondo Social Europeo a preparar y adaptar la Economía Social española y europea a los nuevos retos que ofrece el futuro del trabajo.

“Debemos aprender de las cooperativas. Si lo hacemos, podemos cambiar la forma de nuestra economía, remodelar la globalización”.

Joseph Stiglitz, Premio Nobel de Economía.



El valor de la inclusión

Joseph Stiglitz, Premio Nobel de Economía, lo expresa con claridad: “las cooperativas y la economía social proporcionan un tercer pilar clave para el equilibrio económico”. Stiglitz intervino en la III Cumbre Internacional de las Cooperativas, celebrada en Quebec ante más de 3.000 personas procedentes de todo el mundo. “Hay alternativas al sistema actual, aunque algunos sugieren que no las hay”, reflexionaba Stiglitz. “Debemos aprender de las cooperativas. Si lo hacemos, podemos cambiar la forma de nuestra economía, remodelar la globalización”.

A este respecto, según el presidente de la Federación de Cooperativas y de la Economía Social de Madrid (FECOMA), Carlos de la Higuera, hay muchos cambios por hacer: “En estos tiempos de exclusión y sectarismo es importante sumar e incluso multiplicar. Poner en valor la inclusión” porque “todo esto depende de las personas”. Son declaraciones realizadas en el ‘VI Encuentro

Universidad Cooperativismo Madrid’, celebrado en la Universidad Rey Juan Carlos el pasado 28 de septiembre de 2017 bajo el concepto de la “Inclusión”. Entre otras intervenciones, Arantza Laskurain, secretaria General del Grupo Mondragón, apostaba por el cambio constante en las empresas y apuntaba a dos objetivos: “Queremos crear puestos de trabajo y buscar una sociedad más justa e igualitaria. Creemos en sociedades ricas, no en personas ricas”. Por otro lado, desde la entidad Compluemprende aportaban un mensaje de esperanza: “Hemos comprobado que España es tan emprendedora como el resto de los países de nuestro entorno”.

Según los responsables de las empresas de la economía social, los beneficios del sector deben conocerse más y mejor. Con esta finalidad, el Grupo Cooperativo GSD, junto con la Universidad Católica de Ávila, ha presentado el primer máster universitario especializado en Dirección y Administración en Economía Social y Cooperativismo para este curso 2017/2018. Se trata de promover y saber gestionar este “modelo de presente y de futuro” que prioriza a las personas frente a otros intereses del mercado. ■

El empleo cooperativo mundial concierne directamente a 250 millones de personas

Enlaces de interés

www.cepes.es

www.coceta.coop

www.cooperativasdemadrid.org

Sinergia de empresas con valores

La economía social es la esencia de GSD. Su director general, Alberto Vicente, defiende la idea “de trabajar muy cerca del consumidor, del cliente, del alumno, de la familia. Esto hace estar muy cerca del servicio. Lo que hemos visto es que todas las empresas del grupo realizan trabajos de este estilo y, dentro de su actividad, está el servicio social que realizamos a diario y que cada vez será más importante para los servicios públicos de las ciudades”. Paso a paso, GSD cuenta ya 32 años de compromiso social. Más de tres décadas de trayectoria y un honroso historial gracias al trabajo colectivo: Premio Nacional del Deporte en 2014 y Medalla de Plata de la Comunidad de Madrid en 2010 a GSD Cooperativa, una facturación en torno a 80 millones de euros y activos de más de 110 millones de euros. Y, entre otros datos relevantes, los comedores sirven dos millones de comidas al año. Todo un servicio completo volcado hacia el usuario que, como publicaba el diario *El Mundo* en marzo de 2017, sitúa a los Colegios GSD entre los 100 mejores de España “fruto de un análisis pormenorizado de más de un millar de escuelas privadas y concertadas”. Un mérito que engloba a toda la comunidad educativa GSD.

El cooperativismo se ha consolidado en España, sin duda, como un gran activo económico. Junto a Mondragón, otros siete grupos -Fundación Espriú, Clade Grup, Unide, Grupo Cooperativo Cajamar, Atlantis, Ilunion y Grupo Gredos San Diego- tienen en nómina a más de 128.000 personas. En esta realidad, GSD se

ha convertido en un referente. Es el primer grupo cooperativo de la Comunidad de Madrid y ocupa el lugar número 14 entre las cooperativas españolas en cuanto a puestos de trabajo, con unos 1.700 empleados. En este sentido, la media de edad de los trabajadores es de 38 años, hay personas de 16 nacionalidades diferentes y casi la mitad son mujeres. El Grupo Cooperativo GSD, asimismo, es la primera institución educativa del sector cooperativista y la primera empresa de economía social dedicada a la educación.

El Grupo Cooperativo GSD desarrolla su proyecto educativo en ocho centros en la Comunidad de Madrid, tanto en distritos de la capital como en localidades de la región: Vallecas, Moratalaz, El Escorial, Las Rozas, Las Suertes, Guadarrama, Buitrago del Lozoya -la titularidad de los siete es de Gredos San Diego S. Coop. Mad.- y Alcalá de Henares, gestionado por Educación Activa Complutense. También en el ámbito propio de la educación, están integradas en GSD Artemus, cooperativa dedicada a la enseñanza musical, y la Escuela Infantil El Columpio. En el sector socio-sanitario, la cooperativa Tosande administra la Residencia de Mayores Los Balcones, y Physed (Clínica de Fisioterapia). En el terreno industrial, la compañía textil El Mercante, la tecnológica Endesys y la correduría de seguros Seryes.

Toda una sinergia de empresas que constituyen el Grupo Cooperativo GSD en el marco de la economía social y que responden al afán emprendedor con valores sociales, donde las personas son siempre las protagonistas.

Viajes: idiomas, experiencia y madurez

La amplia oferta pedagógica de GSD brinda una gran oportunidad para acercarnos a realidades distintas y progresar en una formación integral.

Viajar suele ser, en todos los sentidos, un motor para el progreso personal. Las experiencias académicas fuera de España suponen un crecimiento emocional y, por supuesto, un aprendizaje muy completo para el alumnado. Más allá del dominio de los idiomas, piedra angular en la oferta pedagógica de GSD, las inquietudes culturales aumentan viajando, disfrutando y descubriendo otros países. Por ejemplo, Italia, Australia, Nueva Zelanda e India.

Jorge García Palomo



Ya lo dijo Cervantes: “El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho”. Sin duda, la lectura y los viajes son fuente inagotable de conocimientos, experiencias y aprendizajes. Desde GSD, la idea es educar ciudadanos globales, con madurez e implicación ante los retos, asumiendo con respeto y gratitud que existen culturas diferentes más allá del propio entorno. Esta época exige una mentalidad abierta, porque hoy en día estamos todos interconectados. De modo que conviene recordar que aprender viajando o viajar aprendiendo resultan una simbiosis perfecta. Así lo valora Javier Blázquez, director de Actividades Internacionales vinculado a la Dirección de Desarrollo Global en GSD, para quien “una de las mejores inversiones en la vida son los viajes y descubrir otras culturas”. En este sentido, apunta, “aparte de la experiencia cultural y lingüística o idiomática, los alumnos vuelven con mayores capacidades para todo”.

Afrontar desafíos significa un mayor crecimiento personal, otro de los objetivos fundamentales de los viajes propuestos. Y así, ante cada destino, se busca la complicidad total entre los colegios, las familias y el alumno que sale fuera de España mediante una comunicación fluida y un apoyo constante desde los colegios. Se trata de que la inmersión en otro país sea útil, provechosa, segura y, por qué no, inolvidable.

“La respuesta de los que participan es muy buena, muchos hacen amigos y se establece un intercambio posterior. Nuestra función, en cualquier caso, es velar para que todo salga bien”, afirma Blázquez, que destaca la importancia de aprovechar la edad escolar para viajar porque “cuanto más joven eres, más fácil adquieres el idioma y porque, según estos programas, a la hora de convivir con una familia es más sencillo hacerlo siendo joven”. En definitiva, la amplia oferta pedagógica de GSD brinda una gran oportunidad para acercarnos a realidades distintas y progresar en una formación integral.

Si echamos la vista atrás, ya afirmaban los sabios más legendarios que el verdadero conocimiento comienza por uno mismo y crece exponencialmente conforme nos alejamos de lo más inmediato, del día a día. El destino siempre resulta importante, pero cada peldaño del camino puede mostrarnos una pequeña o gran lección.

Como en el famoso poema de Kavafis: “Cuando emprendas tu viaje a Ítaca, pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias...”. Porque, en efecto, otro de los grandes objetivos desde GSD es enseñar a cada paso. Que cada jornada de convivencia y estudio fuera de España enriquezca a los alumnos gracias a estos concienzudos y eficaces programas educativos.

Cuanto más joven eres, más fácil adquieres el idioma

Así, una vez cerradas satisfactoriamente las actividades del pasado verano, este nuevo curso 2017-2018 se presenta con diferentes propuestas de inmersión en otras culturas no solo para estudiantes de los centros educativos GSD, sino para quienes quieran compartir alguna de estas opciones. Por ejemplo, ¿cómo sería ir a Italia, Australia, Nueva Zelanda o la India? ¿Qué nos encontraremos en nuestra particular Ítaca? Los centros educativos de referencia conectados a los programas de Matchthepeople en Australia, Nueva Zelanda e India son instituciones formalmente hermanadas con GSD, gracias al interés común por desarrollar experiencias de aprendizaje que vayan más allá del cumplimiento académico y curricular que se desarrolla en el aula. Abiertos los plazos de inscripción, los detalles de cada uno de los viajes previstos para este curso pueden consultarse en las Secretarías de los Centros o directamente en www.matchthepeople.com, página que alberga un apartado con *blogs* escritos por los protagonistas de estas estancias.

Australia y Nueva Zelanda: visita a las antípodas

El trabajo realizado en estos países hasta ahora ha sido sumamente grato, de modo que se mantiene la misma línea ante el curso 2017-2018. Son cuatro semanas en periodo vacacional, desde finales de junio hasta finales de julio, y se ofrece a alumnos de 3º y 4º de ESO y 1º de Bachillerato. La estancia consiste en una convivencia con una familia autóctona durante parte de sus vacaciones y el inicio del colegio, que en Australia y Nueva Zelanda coincide en estas fechas y la posibilidad de recibir en la Navidad de 2018 a un alumno australiano o neozelandés.





No es un plan de turismo, sino una convivencia completa

y se gestiona todo para que la vivencia sea lo más enriquecedora posible.

No es un plan de turismo, sino una convivencia donde el alumno acude con una familia local y vive el día a día primero con sus anfitriones y después en el colegio determinado, como un alumno más y siempre con la asistencia y el acompañamiento de profesores de GSD. Hay otra opción de unas diez semanas de viaje.

Como curiosidad, explica la Real Academia Española que un ‘antípoda’ es un “habitante del globo terrestre que, con respecto a otro, mora en un lugar diametralmente opuesto”. ¿Quién se anima a vivir esta experiencia única en las Antípodas?

India, inmersión total en una cultura fascinante

En palabras del indio Tagore, uno de los pedagogos más ilustres de la historia: “No llevéis los árboles a la clase, transportad más bien la clase bajo los árboles”. Desde GSD se apuesta por vivir una experiencia de inmersión total bajo los árboles que señala el sabio. Un programa de cuatro semanas, con salida a mediados de julio, para alumnos de 14 a 17 años, es decir, de 3º y 4º de ESO y 1º de Bachillerato. Con alojamiento en régimen de pensión completa en residencias de algunos de los mejores colegios de la India o bien en familia, en el caso de que exista esa posibilidad. El objetivo es participar en la vida académica y deportiva —cuentan con una veintena de clubes deportivos en los colegios— como un alumno más.

¿El idioma? Inglés. ¿La adaptación? En este caso, aunque las características son parecidas, el planteamiento difiere del viaje a Australia o Nueva Zelanda, porque no cuenta con periodo vacacional en la India, sino que se asiste a clase desde el primer día. Por supuesto, desde GSD se facilitan todos los trámites, como en cada uno de los planes de estudios, para que la experiencia sea excelente. La India tiene una cultura muy distinta a la europea, pero cercana a ciertos valores de la sociedad española en cuanto a la responsabilidad, la importancia de la familia y el deporte. La alimentación requiere un cambio de hábitos, igual que algunas costumbres de un país fascinante en el que se reserva una semana —al final de este programa formativo— para visitar puntos de interés como Delhi, Agra (con el impresionante Taj Mahal) o Jaipur. Estamos ante la posibilidad de asistir a una vivencia muy interesante que algunos alumnos que ya han participado quieren después reeditar yéndose a estudiar allí durante un trimestre. Porque la India deja huella y cuenta con un sistema educativo muy destacado. Como proclamó uno de los símbolos del país, Mahatma Gandhi, “si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo”. Quizá este programa de inmersión sea una grata oportunidad para intentarlo.

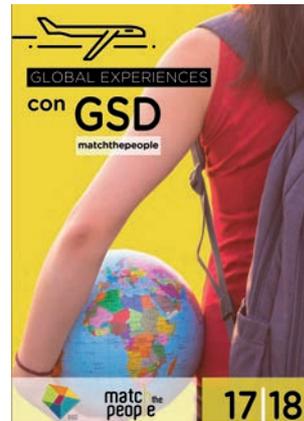
Italia, un novedoso viaje fin de curso

Asistimos a una de las novedades más llamativas y genuinas desde este curso 2017/2018. Se trata de un *school trip* o viaje de fin de estudios coordinado por GSD para quienes terminan 2º de Bachillerato (un provechoso viaje de graduación de Bachillerato), tras la prueba de Evaluación para el Acceso a la Universidad (EvAU), justo en ese periodo del mes de junio en el que aún no han salido las calificaciones. Se trata de una estancia en Italia de una semana de duración que brinda una oferta diferente al viaje fin de curso tradicional. Una programa diseñado desde el colegio. Porque, en este caso, se gestiona todo desde los Centros GSD, con profesores que supervisan en primer plano la experiencia. ¿Finalidad? Unir el necesario ocio y el divertimento de esta costumbre estudiantil con la pasión por la cultura.

Una parte del viaje a Italia se encuentra vinculada al colegio hermano con GSD en Bisceglie, a través del cual, nuestros alumnos conocen la idiosincrasia del país gracias a la actividad de convivencia que se lleva a cabo con este centro.

En resumen: estamos ante una alternativa a los típicos viajes que los alumnos realizan una vez acaba su etapa académica en GSD. ¿Y qué se ofrece? ¿Cómo se plantea la visita a Italia? Son siete días repartidos entre Roma, la región de Campania, Bisceglie y otras excursiones para disfrutar del arte, la historia, la gastronomía, el sol y el mar italiano siempre en compañía de amigos y profesores.

Un broche seguramente memorable tras un curso trascendental. Una aventura que se recordará durante mucho tiempo, como se desprende del *blog* escrito el pasado verano:



“Todo lo bueno tiene su fin. Se nos han pasado los días tan rápido... Ayer no tuvimos ocasión de escribir, no nos dio el día y la noche para más. Durante la mañana, acompañados por algunas chicas y chicos italianos, recorrimos el casco histórico de Bisceglie y visitamos con ellos el museo multisensorial, de la tierra al mar, viendo todos los productos típicos de esta zona. Después la profesora

del Liceo científico nos invitó a probar el dulce más típico de su ciudad: ‘il sospiro’. Tarde ocupada entre la playa y la piscina para celebrar después de cenar nuestra despedida en uno de los lugares de moda, al aire libre y junto a la playa. Estaba abarrotado. Nos encontramos en el aeropuerto ahora mismo, esperando nuestro embarque a la hora prevista. Nos vemos sobre las 21:30 en Madrid como habíamos quedado. Ha sido un placer haber estrenado este viaje con un grupo tan encantador. Enhorabuena papás”. ■

Todos los detalles de las propuestas,
en la web www.matchthepeople.com



GSD colabora con ACNUR

Una ventana llena de esperanza para el futuro

“Estamos poniendo en práctica el séptimo principio cooperativo, el interés por la comunidad, cómo mejorar las condiciones de vida de aquellos que nos rodean”. Palabras del presidente de GSD, Carlos de la Higuera, en el acto de entrega del cheque anual de GSD al Comité Español de la Agencia de la ONU para los Refugiados. El objetivo: seguir apoyando proyectos educativos de miles de niños refugiados.

J.G.P



La Comunidad Educativa GSD lleva más de trece años colaborando con el Comité Español de la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR). Este curso se han donado 43.000 euros para diferentes actividades y proyectos educativos de miles de niños que, como explica la presidenta del Comité Español de ACNUR, Matilde Fernández, servirán “para que tres maestros estén dando clases un curso entero a 120 niños en dos aulas nuevas reconstruidas con los recursos de GSD. Y van a tener proyectores y becas para poder estudiar”.

“Esto es algo así como abrir una ventana llena de esperanza para el futuro de esos niños”, valora. Matilde Fernández, además, considera que “lo más importante en la cooperación al de-

sarrollo es la estabilidad. Con GSD llevamos trece años recibiendo lo que el esfuerzo de alumnos, familias, profesores y personal no docente de todos sus Centros Educativos van consiguiendo. No es tan importante el dinero, que lo es. Lo importante es la vinculación, los lazos, trabajar conjuntamente”.

Son palabras recogidas el pasado 31 de octubre de 2017 en GSD Vallecas, escenario en esta ocasión de la entrega del cheque anual. En un salón de actos abarrotado, Matilde Fernández también concluyó que “por desgracia, hay mucha gente que destruye, que no sabe tener una mente limpia para construir. La mejor respuesta es la de la gente solidaria, la mayoría, la que va buscando soluciones a esos problemas. Y en estos momentos hay muchos niños que

necesitan una escuela”. Quien fuera ministra de Asuntos Sociales entre los años 1988 y 1993, hoy presidenta del Comité Español de ACNUR, se mostró muy agradecida con GSD y apeló a la generosidad colectiva en el día a día.

Vocación de servicio público

Recordemos que GSD ha donado hasta ahora casi 400.000 euros al Comité Español de ACNUR. Se trata, según el presidente de GSD, Carlos de la Higuera, de poner en práctica “el séptimo principio cooperativo, el interés por la comunidad, cómo mejorar las condiciones de vida de aquellos que nos rodean, teniendo en cuenta que la vida tiene lugar en círculos concéntricos”. “Estamos haciendo lo que se tiene que hacer”, reflexionaba antes de citar al dibujante Quino: “Había una viñeta de Mafalda en la que el padre le decía: ‘Es el acabose’. Y ella respondía: ‘Es el continuose del empezose’. Por lo tanto, esto es el continuose del empezose”.

De la Higuera sostiene que ACNUR permite visibilizar otros círculos “donde hay gente que sufre” cada día, “que está lejos, que pasa hambre, etcétera”, y ha recalcado que “todo lo que hacemos es por la prestación de un servicio público: la educación. Y tenemos que hacerlo con la máxima calidad. Y cuando hablo de calidad no me refiero únicamente a resultados escolares, sino

a resultados que hagan que los alumnos sean cada vez mejores personas, más comprometidos, más responsables. Y cuando esto sea así, tendrá sentido la vocación de servicio público. Si no, no existiríamos”.

Expectación y respaldo institucional

Los testimonios estuvieron precedidos por la proyección de un emotivo vídeo de ACNUR y el broche de oro del encuentro lo puso un trabajo audiovisual realizado por alumnos del centro anfitrión. Precisamente, el jefe de estudios de Secundaria de GSD Vallecas, Juan Manuel Reviejo, condujo una velada que siempre despierta gran expectación por los estrechos lazos y el compromiso de GSD con ACNUR. En escena, acompañando a Matilde Fernández y Carlos de la Higuera, se encontraba Francisco Bouzas, presidente de la Fundación GSD. Y, en primera fila, entre otras autoridades de GSD, Alberto Vicente, director general de GSD, y Juan José Barrera, director de Responsabilidad Social Empresarial de GSD, junto a personalidades políticas y sociales, como Belén Camba, directora de Proyectos y Relaciones Institucionales del Comité Español de ACNUR. Sin duda, una intensa jornada de solidaridad que se puede visualizar también a través de las redes sociales y en el canal YouTube de GSD. ■

Iniciativa ‘Educa a un niño’

Trece años de colaboración con ACNUR avalan la firme apuesta de GSD por la formación, sensibilización y educación de los niños refugiados y, también, ratifican su compromiso con la solidaridad y el cooperativismo. Desde hace cinco años, el grupo educativo participa activamente en la iniciativa ‘Educa a un niño’, que ha conseguido aumentar el número de alumnos escolarizados en la educación primaria en una docena de países.

GSD ha puesto en marcha durante este periodo de cooperación con ACNUR distintas acciones de sensibilización y educación para el desarrollo. Charlas, exposiciones, encuentros, carreras solidarias y diversos eventos a favor de los refugiados para proyectos de emergencia y programas educativos en África y Colombia.

Como subrayaba la presidenta del Comité Español de ACNUR durante la entrega del cheque anual de 2017, “uno de los mayores

retos es conseguir los recursos que hagan posible el desarrollo de las necesidades educativas de los niños en países en conflicto, donde la educación debe ser una prioridad para acabar con las desigualdades y disminuir el nivel de pobreza”. En este sentido, con la experiencia conjunta y la solidaridad compartida por ACNUR y GSD, se sigue trabajando para contribuir al progreso de los servicios educativos de estos países, incrementando su capacidad, equipamiento, calidad, formación del profesorado y eliminando las barreras que impiden a los niños refugiados asistir a clase.

“La educación es un derecho básico para todos ellos; sin embargo, en medio del conflicto, cuando las familias están luchando por sobrevivir, ir a la escuela es un lujo”, indica la web de ACNUR. “La pérdida de oportunidades educativas es uno de los legados más dañinos de la guerra, con implicaciones de por vida para los niños, niñas y comunidades enteras de refugiados”. A este futuro incierto se enfrentan más de 16 millones de personas. El objetivo irrenunciable es invertir en educación para transformar su vida desde la infancia. Es “el continuose del empezose”, como la citada viñeta de Mafalda. Una apuesta firme de GSD y ACNUR.



TU AYUDA SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL

Si quieres colaborar con ACNUR, entra en www.eacnur.org o llama al **91 369 70 56**



DANIEL GONZÁLEZ RODRÍGUEZ

Alumno de GSD
Guadarrama desde
que abrió el Centro.
Estudia 4º de ESO
y dirige el Grupo
SmartComms



Daniel González Rodríguez tiene quince años y estudia en GSD Guadarrama desde que en 2008 se abrió este Colegio en la localidad de la sierra madrileña. Como sus compañeros, ha crecido rodeado de 'smartphones', ordenadores y dispositivos inteligentes, pero, a diferencia de ellos, ha encontrado en su interés por la tecnología un camino hacia el mundo profesional. Con solo once años, Daniel creó su 'blog', 'Applers' y tres años después se convertiría en director de un grupo de comunicación que integra el 'blog', un canal de YouTube y una agencia de comunicación, cuyo lema es "explicar las cosas como si lo hiciese a un patito de goma". Actualmente cuenta con más de ocho mil doscientos suscriptores en YouTube, más de cuarenta mil visitas en la página Applers.net y más de doscientas cincuenta marcas trabajando con el Grupo SmartComms.

Zoila Arribas Flores

La historia de Daniel comienza con una actividad escolar: "Applers nace cuando estaba en 5º de Primaria. Todo empezó en el propio GSD Guadarrama, me apunté al periódico escolar, *GSD Times*. Justamente coincidió con el boom de los blogs y yo me cree el mío. Empecé haciendo cosas relacionadas con el mundo de Apple, juegos y aplicaciones, en realidad era una tontería, pero me lo tomé muy en serio" explica. Para ayudar a su crecimiento, empleó las herramientas publicitarias que un chico de once años tiene a su alcance: "La única campaña un poco más abusiva que recuerdo fue al principio del blog. Imprimí trescientos cincuenta papelitos con la dirección URL del blog y los fui repartiendo por el colegio. Así fue como la gente comenzó a conocer el blog" recuerda alegremente. "Poco después nació el canal de YouTube, fue cuando empecé a analizar producto, que es a lo que me dedico ahora: a probar *gadgets*, a hablar sobre ellos y a trastear un poco de todo. No solo analizo *smartphones* u ordenadores sino todo lo que esté relacionado con electrónica de consumo: robots aspiradores, por ejemplo. No me limito".

Poco después comenzó a ponerse en contacto con marcas y a trabajar con ellas: "Para poder hacer un canal de producto no te puedes permitir comprar todos. Un

“En GSD me han apoyado desde el principio y eso es algo que siempre tendré en cuenta”.

día desde LG me dijeron que me iban a enviar su último lanzamiento en tabletas para que lo conociera, lo probara y opinara sobre él durante dos semanas, tenía solo cincuenta seguidores en el canal. Dos días después me mandaron mi primera convocatoria de prensa para un evento sobre el patrocinio que llevan años haciendo a la selección española de fútbol. Con trece años estaba en un evento con

día desde LG me dijeron que me iban a enviar su último lanzamiento en tabletas para que lo conociera, lo probara y opinara sobre él durante dos semanas, tenía solo cincuenta seguidores en el canal. Dos días después me



prensa profesional, hablando en una sala con Vicente del Bosque y los jugadores de la selección española”. Pese a trabajar con distintas marcas, su opinión siempre es libre y nunca ha aceptado hacer publicidad de marca: “Mi foco no es vivir de esto, es pasármelo bien y que la gente que me sigue pueda confiar en mí”, aclara.

Daniel ha ido formándose a sí mismo: “He ido aprendiendo solo. Mi madre y mi padre no trabajan en el sector del periodismo ni tienen ningún contacto y tampoco les gusta la tecnología. No había nada a favor de que yo entrase en este mundo. Fue por decisión propia y todo por la curiosidad” explica.

Si algo caracteriza a Daniel a simple vista es su inquietud, por hacer, por avanzar. SmartComms integra una agencia de comunicación creada por él y llamada Tech&Comms: “No me gusta quedarme estancado; me gusta siempre empezar cosas nuevas. Si algo ya funciona me voy a otra cosa a empezar de cero hasta que funcione y cuando funcione a otra. Así fue como empezó todo. Si yo ahora mismo estoy trabajando en gabinetes de prensa y a la vez en Appleros es porque en algún momento vi que Appleros funcionaba bien, que no había nada

que le impidiese crecer y entonces me lancé a crear una agencia de comunicación en el grupo”.

Quizá, la clave del éxito está en que nunca se ha puesto límites y no ha dejado que nadie se los ponga: “Todo ha ido saliendo de mí. Nunca he tenido un afán por hacer algo

“Siempre tendré que agradecer a mis padres todo el apoyo que tengo por su parte”.

en concreto ni nadie que me dijese lo que tenía que hacer. Mi interés siempre ha sido seguir hacia delante creando cosas nuevas, sin estancarme. Fui yo quien decidió ponerse en contacto con marcas, insistir, crear vídeos. Fui yo quien decidió

pasarse al otro lado, trabajar con marcas en gabinetes de prensa. Todo ha sido ir avanzando, siempre por mi cuenta”.

Toda la experiencia que está adquiriendo ahora mismo es determinante para su futuro. “Mi idea es terminar los estudios y luego estudiar una carrera de publicidad y relaciones públicas porque me gustaría seguir trabajando en gabinetes de prensa”, cuenta.

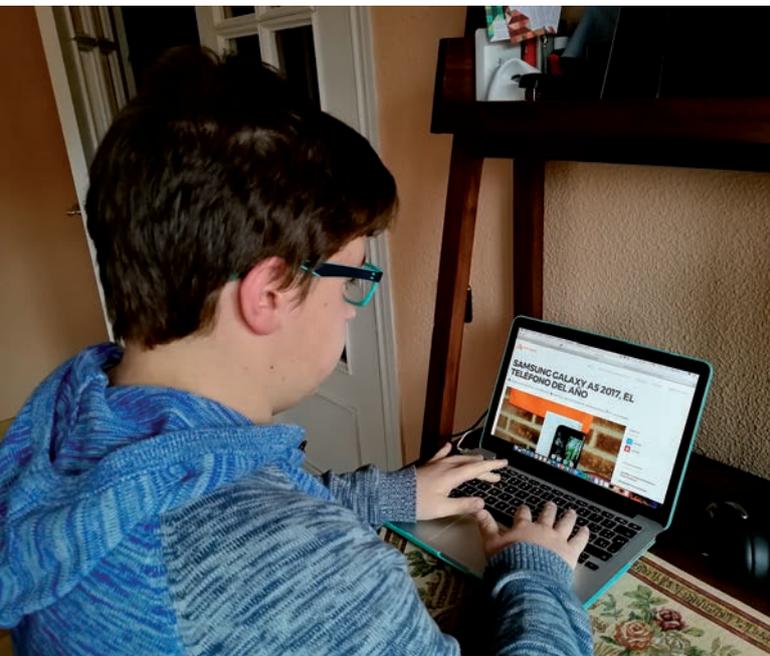
Daniel tiene que enfrentarse también a la compatibilización de su actividad profesional con las actividades propias de un chico de quince años. “Siempre digo que tengo que comprar bonos para días de treinta y cuatro horas. Pero tengo la suerte de que es suficiente para mí con prestar atención en clase y tomarme en serio las ocho horas que estoy en el Colegio. Por la tarde, suelo dedicar dos horas y media a sentarme en el ordenador, coordinar a mi equipo, responder correos, etc. Después me voy a mis clases de BaileActivo para desconectar de todo. Pasar la mañana en clase me limita un poco, pero me apañó muy bien”, explica.

Esta gestión del tiempo es esencial para poder practicar sus aficiones: “Me gusta leer, aunque no tengo mucho tiempo y ahora me he vuelto muy fan de las series, además, en Net-

“No me gusta quedarme estancado; me gusta siempre empezar cosas nuevas”.



flix tengo la suerte de poder acceder a los nuevos contenidos antes que el resto. Pero mi gran *hobbie* es bailar, mi idea es sacarme en febrero el curso de instructor para poder dar clases. También me encanta salir con amigos y viajar. Viajo mucho, pero generalmente por trabajo, como a IFA (Berlín) y al Mobile World Congress (Barcelona), ferias de tecnología internacionales en las que paso dos semanas frenéticas, no son viajes de descanso”.



“Explicar las cosas como si lo hiciese a un patito de goma”, es el lema de su agencia de comunicación.

El apoyo de su familia ha sido fundamental durante todo este tiempo: “Siempre tendré que agradecer a mis padres todo el apoyo que tengo por su parte. Ellos de forma algo ciega siempre me han dado todo su apoyo a pesar de no entender lo que

estaba pasando en el mundo de la tecnología. Nunca ha habido ningún límite por su parte. A pesar de no saber, siempre han estado dispuestos a darme su punto de vista”.

El apoyo que ha recibido por parte de GSD también ha sido muy importante: “Siempre se han preocupado por mí, desde el principio. El ejemplo más claro es que la semana del MWC, que es el congreso de telefonía móvil más importante del mundo, coincide siempre con mis exámenes de evaluación y lo que ellos me dicen es ‘vuela, es parte de tu formación, es parte de tu desarrollo como persona. Esto te va a ayudar a crecer’. Me han apoyado desde el principio y eso es algo que siempre tendré en cuenta, porque quizás en otros colegios no hubiese sido así. Esa atención personalizada por todo el equipo de profesores, de saber lo que haces y preocuparse, es un gran detalle”, comenta.

Es indudable que, en esta era en la que los niños crecen con un dispositivo en sus manos, las posibilidades de creación y desarrollo de la creatividad son ilimitadas para ellos. Con suerte muchos serán los que, como Daniel González, consigan grandes cosas gracias a estos productos pero, sobre todo, al poder de su curiosidad. ■

El uso de la tecnología en la educación

Daniel ha tratado de mantener en todos sus proyectos su espíritu joven siempre y no ha perdido de vista una cuestión tan importante como es el uso de las tecnologías en las aulas. “Me parece que en temas de avances tecnológicos en las aulas no estamos aprovechando los recursos al máximo. Yo soy partidario de que los libros de texto en papel desaparezcan, no tienen que estar en las aulas. Hay muy buenas apuestas para poder compatibilizar la escritura manual y un dispositivo digital que implique que en vez de llevar la espalda cargada de libros puedas llevar una tableta en la mano. Me parece que es algo muy cómodo y beneficioso y que sin los próximos pasos que hay que dar”.

En el entorno de GSD considera que los alumnos no están aprovechando al máximo los recursos que el Colegio les ofrece: “Todos los alumnos tenemos creada una cuenta de correo educativa de Office 365. Esta es una herramienta que tiene un potencial increíble. Todo el mundo debería utilizar esta plataforma en sus tareas porque te permite aprovechar tu tiempo de una forma que ninguna otra te

permite. Puedes establecer lo que es importante, lo que no, permite trabajar en equipo, en grupo. Eso de ‘quedamos en mi casa a las 5 de la tarde para hacer un trabajo; y uno no puede; y hay que ponerse de acuerdo’, eso ya se ha acabado. Tú abres un PowerPoint, lo compartes con el resto de usuarios de tu equipo, y puede editarlo cualquiera, en cualquier momento, y que todos los cambios se vayan guardando en un documento común. Pero ¿por qué no se hace uso de estos recursos? En opinión de Daniel: “No se le está sacando provecho, porque, primero: nadie ha venido a contarnos cómo sacarle partido, si yo sé sacarle partido es porque yo mismo lo utilizo en mi día a día y, además, porque me gusta. Y segundo, si no te interesa y tampoco te gusta la tecnología, no vas a dedicar media hora a conocer estos enteros de Office 365 que te hacen la vida más fácil. Hay gente que ni siquiera se ha mostrado en abrir su correo ni una sola vez. Me parece que vamos un pasito por detrás en cuanto al uso de la tecnología en el aula y creo que es un paso muy importante que hay que dar. Yo confío en que, a la larga, termine por llegar”.



Prof. Dr. Jesús Román Martínez

Presidente de la Fundación Alimentación Saludable



Aunque muchas personas se quejan del cambio de horario, de los catarros que se suceden en casa, pasándose de unos a otros, de las tareas escolares y laborales que ya empiezan a costar... lo cierto es que el otoño y el inminente invierno son una oportunidad sensacional para disfrutar de alimentos que no tenemos el resto de año. Y para pasear por esos maravillosos bosques de hoja caduca o para disfrutar de la nieve, aunque sea un poco más adelante.

Es cierto que el cambio de estación puede, en ciertas personas, afectar ligeramente a su carácter y a su estado de ánimo. Esto es más frecuente en primavera, es verdad, pudiendo deberse esa sensación de cierto desánimo, de cansancio aumentado, a alteraciones en la secreción de algunas hormonas como la melatonina, la cual se libera en nuestro organismo precisamente como respuesta a las variaciones de luz (los ciclos noche/día). La buena noticia es que esto es un proceso natural al que nos adaptamos enseguida.

Una fuente magnífica de minerales y antioxidantes

Por otro lado, el otoño nos ha traído una continua sucesión de buenas noticias gastronómicas y saludables: inundan nuestros mercados las alcachofas, berenjenas, berros, brócoli, calabacín, calabaza, coles, escarola, endibias, hinojo, batatas, boniatos y, claro está, las codiciadas setas. Todos estos vegetales de otoño e invierno tienen en común ser una fuente magnífica de minerales (potasio, fósforo, calcio y magnesio) y de vitaminas: ácido fólico (sobre todo, alcachofa, berros y brócoli), carotenos (la calabaza, berros, alcachofas y batatas), así como de antioxidantes (los tan oídos polifenoles, por ejemplo).

No es posible olvidarse de frutos tan excepcionales como los higos, moras, frambuesas, uvas, membrillo, manzanas, granada, kaki, chirimoya, además de las naranjas, mandarinas, limones... todas estas frutas son auténticas bombas de vitaminas C y carotenos (los precursores en nuestro cuerpo de la vitamina A) y, por supuesto, de los citados antioxidantes y el potasio. Como curiosidad, y por regla general, las frutas de otoño son más ricas en azúcares que las de verano, que son más ricas en agua.

Grasas saludables

Y hablando de días frescos, de días incluso con chimenea, guantes y bufanda, no es posible dejar de pensar en calentarse las manos con un buen puñado de castañas recién asadas. O, por qué no, unas deliciosas avellanas o almendras o nueces, tan ricas y tan versátiles como simples aperitivos o como ingredientes en la cocina, que nos proporcionan grasas saludables y tan reconocidas como los omega 3 (además de potasio, fósforo, magnesio, calcio, vitaminas del gupo B, E y antioxidantes).

El valor nutritivo de las legumbres

Todo el mundo dice, y no solo en España sino también fuera de ella, incluyendo los principales organismos internacionales como la OMS, que la dieta mediterránea es, probablemente, la mejor manera de alimentarse del mundo. Y la más sana. Buena parte de sus virtudes se deben, y nos solemos olvidar de ello, a la presencia en ella de las legum-

bres. Garbanzos, judías, lentejas, con las que la cocina popular elaboró docenas de platos que fueron siglos atrás la base de nuestra dieta. Legumbres que nos quitaron el hambre durante

siglos y prácticamente nos permitieron subsistir junto con un trozo de pan y, a menudo, poco más. Legumbres que ahora siguen siendo básicas en nuestra alimentación, pero que en verano casi nunca probamos y que aguardan el frío para volver a mandar en nuestras mesas con su repertorio de sabores potentes, su untuosidad cuando se cocinan a fuego lento y su valor nutritivo.



Alimentarnos mejor, más variado y sabroso

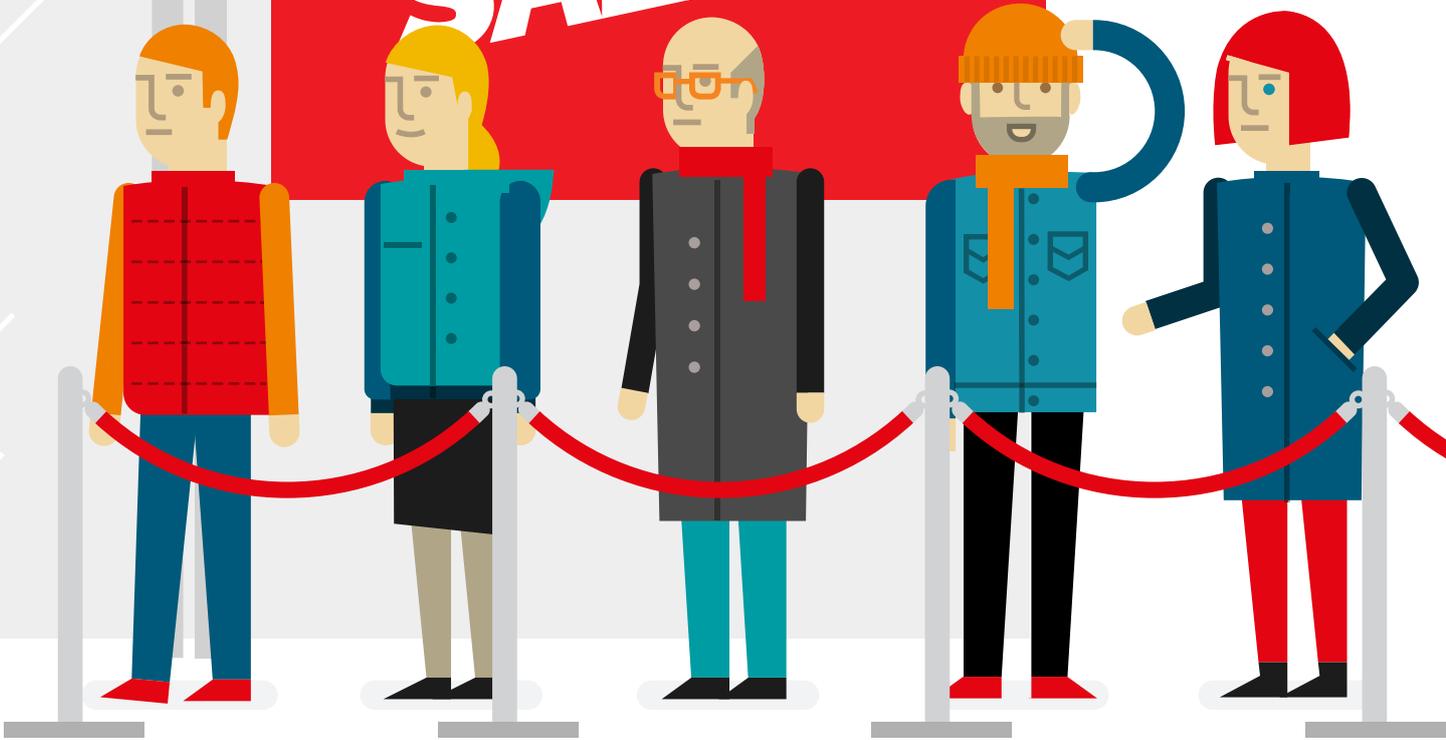
Lógicamente, estos platos de cuchara pueden ser muy contundentes por lo que hay que procurar reducir en ellos otros ingredientes grasos (embutidos, panceta...), muy calóricos, que ahora, en esta vida más sedentaria, no son tan necesarios. Y desde luego, pueden ser un plato

	Almendras	Nueces	Castañas	Garbanzos	Lentejas	Boniato	Setas	Lombarda
Kcal	620	660	199	361	336	152	28	22
Proteínas	20 g	15 g	4 g	18 g	24 g	2,2 g	2,4 g	1,5 g
Grasa	54 g	60 g	2,6 g	5 g	1,8 g	0,9 g	0,3 g	0,1 g
Carbohidratos	17 g	15 g	40 g	61 g	56 g	32 g	4 g	3,5 g
Fibra	14 g	2,4 g	7 g	6 g	4 g	3 g	3 g	2,5 g
Calcio	254 mg	80 mg	34 mg	149 mg	60 mg	37 mg	10 mg	60 mg
Hierro	4,4 mg	2,1 mg	0,8 mg	7,2 mg	7 mg	0,9 mg	1 mg	0,4 mg
Folatos	96 mcg	66 mcg	- -	37 mcg	5 mcg	6 mcg	90 mcg	39 mcg

Composición nutritiva por 100 g de alimento.



HOLIDAY SALES!



It's the day after Christmas, December 26th

Shopper 1: Good morning! Can you believe it's Boxing Day again!

Shopper 2: I know! It seems like just yesterday when we were waking up at the crack of dawn to be the first in line for last year's Boxing Day sales... and yet here we are again! Time flies!

S1: You're so right. Instead of sitting at home eating ginger cookies with a nice cup of tea, here we are queued up to spend, spend, spend! But...The discounts really are just too good to resist! So what bargain are you shopping for today?

S2: Well, as always, there are massive sales in electronics and we just happen to need a new television. Our blender is also on its last legs, so we'd like to replace that too. How about you?

S1: Well, for starters, we need to replace our laptop -our old one crashed again last week. We're also in the market for a new digital camera...and to refresh our winter wardrobes of course!

S2: Nice. Oh look, the doors are opening up.

Trying on Clothes

Sales Assistant (SA): Hello. Can I help you?

S1: Yes, how much is that jacket?

SA: It's on sale for only 20 pounds, half price.

S1: That's great. Can I try it on?

SA: Yes, what size are you?

S1: I'm not sure.

SA: Ok, you look like a size 10 – that's an S. The fitting room is over there.

In the fitting room...

S1: It's too small...Do you have it in a bigger size?

SA: Yes, here you are. This is an M – Medium.

S1: Thank you.

—S2 tries on the jacket. It's the right size.—

SA: How was it?

S1: I'll take it, it fits perfectly! Thank you.



Returning a Faulty Product

Customer Services Assistant (CSA): Hello. How can I help you?

S2: I bought this television and there's something wrong with the screen display.

CSA: What do you mean?

S2: Well, the screen goes from jumpy to blue than black. I can't watch anything.

CSA: Oh dear. When did you buy it?

S2: Last week, in the Boxing Day Sales.

CSA: And do you have your receipt?

S2: Yes, here it is.

CSA: Okay. I'll have a technician look at it but as it is faulty you can have a replacement, a repair or a refund.

S2: I'd like a replacement, please.



Recipe Ginger Cookies



Ingredients

- 2 1/4 cups all-purpose flour
- 2 teaspoons ground ginger
- 1 teaspoon baking soda
- 3/4 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon ground cloves
- 1/4 teaspoon salt
- 3/4 cup butter, softened
- 1 cup white sugar
- 1 egg
- 1 tablespoon orange juice
- 1/4 cup molasses
- Extra white sugar

Directions

1. Preheat oven to 175 degrees C. Sift together the flour, ginger, baking soda, cinnamon, cloves, and salt. Set aside.
2. In a large bowl, cream together the margarine and 1 cup sugar until light and fluffy. Beat in the egg then stir in the orange juice and molasses.
3. Gradually stir the sifted ingredients into the molasses mixture. Shape dough into walnut sized balls, and roll them in the extra sugar. Place the cookies 2 inches apart onto an ungreased cookie sheet, and flatten slightly.
4. Bake for 8 to 10 minutes in the preheated oven. Allow cookies to cool on baking sheet for 5 minutes before removing to a wire rack to cool completely. Store in an airtight container.

HOLIDAY SALES! PHRASES AND VOCABULARY

SALES - when shops sell products cheaper than usual

DISCOUNTS - the regular price is reduced

BARGAIN - a thing bought or offered for sale much more cheaply than is usual or expected

AT THE CRACK OF DAWN - a time very early in the morning; daybreak

TOO GOOD TO RESIST - the opportunity is so good that it can not be refused

TO BE ON ONE'S LAST LEGS - near the end of life, usefulness, or existence

TO BE IN THE MARKET FOR - to wish to buy or acquire

TO TRY ON - to put on [a garment] in order to test the fit

FITTING ROOM - the place in a shop where you can try clothes on to see if they fit

A RECEIPT - proof of purchase

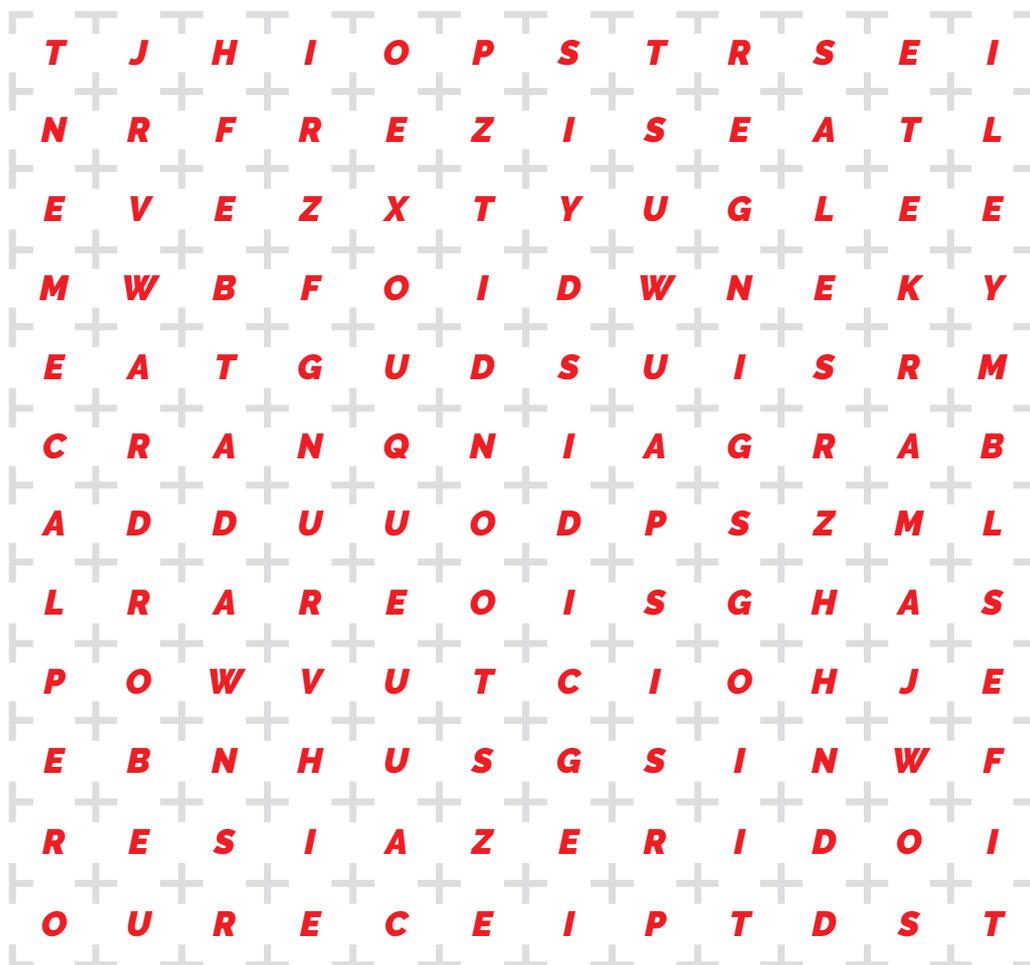
A REFUND - to get your money returned

A REPLACEMENT - to have an item exchanged for one of the same characteristics

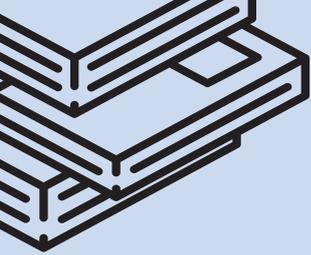
FAULTY - not working or made correctly; having defects

HOLIDAY SALES! Word search ANSWERS

Words can be found horizontally, vertically, diagonally and backwards.



SALES
DISCOUNT
BARGAIN
REFUND
RECEIPT
REPLACEMENT
SIZE
DAWN
MARKET
FIT
WARDROBE
GINGER



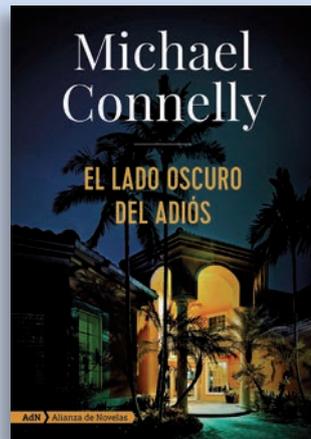
Biblioteca **Diversa**

XLIX Premio de Novela
Ateneo de Sevilla

Nunca es tarde

Jerónimo Tristante
ALGAIDA

Nunca es tarde es una novela negra, ambientada en el pirineo aragonés, donde la misteriosa desaparición de unas jóvenes parece repetir la investigación sobre unos crímenes que sucedieron en 1973. Un entorno paradisiaco también puede ser el escenario de un crimen horrendo. Biólogo de formación y profesor de Biología en enseñanza media, Jerónimo Tristante es autor, además de la serie de Victor Ros, de las novelas *El tesoro de los nazarenos* y *Océanos de tiempo*. *Nunca es tarde* transcurre en la actualidad, no como la mayoría de las novelas de Tristante, que tienen lugar, como las protagonizadas por Victor Ros, en el XIX o en el pasado reciente de España.



El lado oscuro del adiós

Michael Connelly
ADN

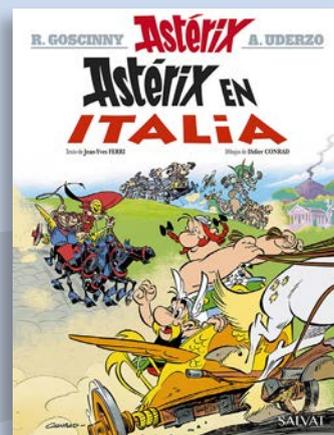
Harry Bosch es el último investigador privado de California. No se anuncia, no tiene oficina y es quisquilloso con la gente para la que trabaja, pero no importa. Su talento de treinta años en el Departamento de Policía de Los Ángeles habla por sí solo. Pronto, uno de los mayores

magnates del sur de California acude a buscarlo. El huracán multimillonario se acerca al final de su vida y se siente atormentado por un remordimiento. En su juventud tuvo una relación con una joven mexicana, su gran amor. Poco después de quedar embarazada, ella desapareció. ¿Tuvo el bebé? Y en ese caso, ¿qué ocurrió con él? Desesperado por saber si tiene un heredero, el moribundo multimillonario contrata a Bosch, la única persona en la que puede confiar. Con una fortuna tan enorme en juego, Harry se da cuenta de que su misión podría ser arriesgada no solo para él, sino también para la persona a la que está buscando. Sin embargo, cuando empieza a descubrir la obsesionante historia, y a encontrar sorprendentes vínculos con su propio pasado, sabe que no podrá descansar hasta que encuentre la verdad.

Astérix en Italia

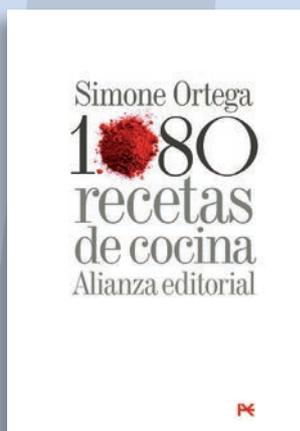
Jean-Yves Ferri y Albert Uderzo
SALVAT

Ha vuelto la magia de Astérix: los famosos personajes creados por Goscinny y Uderzo regresan en su aventura número 37, la tercera firmada por Jean-Yves Ferri y Didier Conrad. Hablamos de *Astérix en Italia*, que llevará a nuestros héroes hasta la península italiana. Esto les permitirá conocer a fondo la sorprendente Italia antigua y a los numerosos pueblos itálicos que viven allí.



1080 recetas de cocina

Simone Ortega
ALIANZA EDITORIAL



Cuatro cubiertas para un mismo libro. Cuatro propuestas de diseño para un clásico insustituible:

Las legumbres de la tradición de la buena cocina mediterránea y cada vez más recomendadas por médicos y dietistas.

Las cremas de verduras, como propuesta sencilla y creativa para invierno y verano.

Las especias, que proporcionan color y sabor a los

platos de la gastronomía española y revelan el rico mestizaje de sus orígenes.

Las ensaladas, como acompañamiento clásico de los platos principales y también como protagonistas de los nuevos hábitos saludables.

Cuatro formas de ilustrar un libro excepcional de la mano de un diseñador excepcional: **Manuel Estrada**, Premio Nacional de Diseño 2017.

Promoción especial: Con la compra de este libro gana una cena para dos. Compra este libro, guarda el *ticket* de compra y descubre cómo ganar una cena para dos personas.

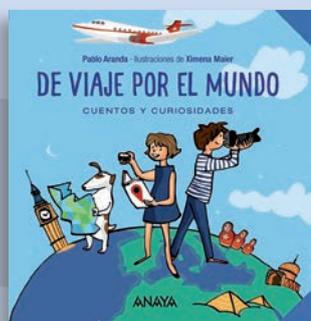
ANAYA INFANTIL Y JUVENIL

De viaje por el mundo

Cuentos y curiosidades

Pablo Aranda (autor). Ximena Maier (ilustraciones).

Edad de interés: a partir de 8 años.



Descubre los cinco continentes: Europa, África, América, Asia y Oceanía. Recorre veintidós países, adentrándote en su cultura y tradiciones: España, Italia, Egipto, Etiopía, México, Perú, China, Irán o Australia, entre otros. Viaja por el mundo de la mano de una niña, un niño y un perro, aprendiendo un montón

de curiosidades. Con un pasaporte para personalizar, pega tu foto y escribe los países que has visitado. Y ¿a cuáles te gustaría viajar?

El libro de los 101 cuentos

Jacob Grimm; Wilhelm Grimm; Charles Perrault;

A.N. Afanásiev; Hans Christian Andersen.

Ilustraciones de Tatiana Hauptmann.

**SELECCIÓN «LIBROS ALTAMENTE RECOMENDADOS»
DE FUNDALECTURA, 2007**

Edad de interés: a partir de 8 años

Estos 101 cuentos, elegidos entre miles por Christian Strich, han sido ilustrados por la genial Tatiana Hauptmann, que ha dedicado cinco años de trabajo para realizar sus seiscientas magníficas ilustraciones. Esta recopilación de los más bellos cuentos de Europa es una invitación para entrar en un mítico universo a cualquier edad, pues no solo el niño necesita cuentos. Un monumento literario y artístico que justifica por qué cualquiera puede ofrecer o aceptar un libro de cuentos.



Cuentos clásicos para leer y contar

Joseph Jacobs; Charles Perrault; Hans Christian Andersen; Jacob Grimm; Wilhelm Grimm. Ilustraciones de María Espluga; Emilio Urberuaga; Elena Odriozola; Beatriz Castro; Noemi Villamuza; Mikel Valverde; Elisa Arguilé; Adolfo Serra; Laura Catalán; Xan López.

Edad de interés: a partir de 6 años.



Grandes ilustradores dan vida, en esta recopilación de cuentos, a los personajes clásicos. Historias conocidas por todos, que perduran a través del tiempo, se recogen en este volumen, con la idea de hacerlas accesibles a los primeros lectores. Como ha escrito Gustavo Martín Garzo: "El mundo de los cuentos está tan lleno de sucesos venturosos como siniestros. Luz

de las tinieblas y luz del cielo, así es la luz de los cuentos. En ellos conviven lo delicado y lo atroz, lo tierno y lo hosco, los seres generosos y los malvados".

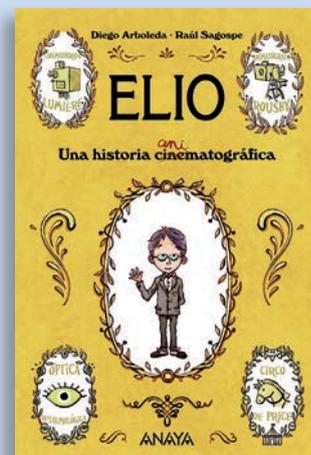
Elio

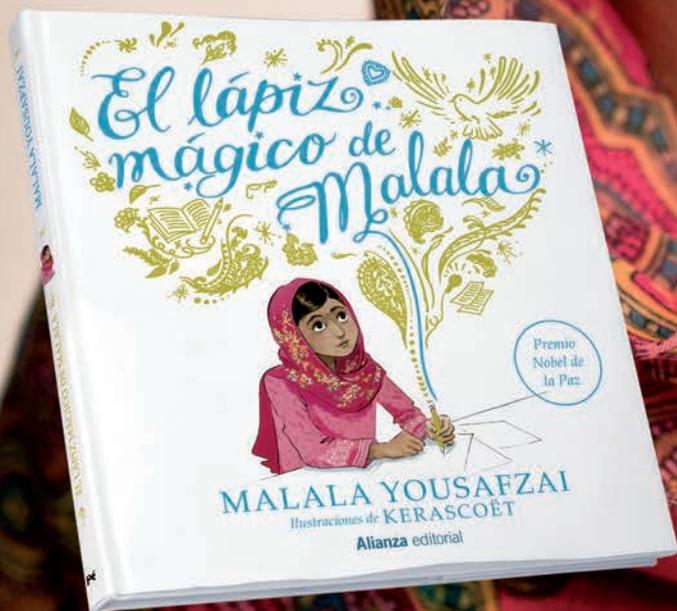
Una historia animatográfica

Diego Arboleda. Ilustraciones de Raúl Sagospe.

Edad de interés: a partir de 11 años.

Finales del siglo XIX. A un lado la ciencia, al otro la magia. A un lado el cinematógrafo Lumière. Al otro el 'animatógrafo' Rousby. Allí la familia real, allá unas peligrosas secuestradoras. El cine llega a la ciudad y lo hace rodeado de intrigas, aventuras y sociedades secretas. Y en medio de todo esto... ¿un héroe fuerte y decidido? ¿Un investigador audaz e invencible? No, en medio de todo esto... Elio.

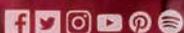




*El primer libro
ilustrado de
Malala para
los jóvenes
lectores*

© MARK TUCKER

www.alianzaeditorial.es



Alianza editorial

PREMIO NOBEL DE LA PAZ