



¡Vacaciones! Tiempo para convivir



El sol da vida,
disfrútalo con
precaución

Comer bien
en familia es
esencial

Carmen Pellicer,
presidenta de
Trilema

Jaime Aramberri
espíritu de
superación

IDEAS

Cooperativismo y educación

La Cooperativa GSD lleva en su ADN dos intenciones esenciales, que nos han guiado a lo largo de esta treintena de años que ya hemos traspasado: el cooperativismo como otra forma de hacer empresa y la innovación educativa como reto para mejorar en nuestra vocación de servicio a la sociedad. Con el paso del tiempo, cada día nos sentimos más orgullosos de la Medalla de Plata que nos concedió la Comunidad de Madrid en mayo de 2010 "por trabajar en el desarrollo de los sistemas educativos y en la creación de empleo".

Esta dualidad esencial de GSD es lo que hemos querido plasmar en nuestra nueva publicación **Campus**, que encartamos con el presente número de **Cuadernos**. Se trata de un boletín semestral que estará dedicado a difundir textos sobre el cooperativismo y la innovación educativa. En este primer número, recordamos lo que supone en nuestro presente cooperativo el espíritu de los pioneros que se reunieron en Rochdale. Y descubrimos la importancia de rediseñar los espacios escolares. En **Cuadernos**, nos extendemos en transmitir ideas, sugerencias y, también, estrategias para sacar el mayor provecho a las vacaciones en familia.

El curso termina y llega el, tan merecido como ansiado, descanso del trabajo. Aprovechamos este medio de comunicación para agradecer una vez más a las familias, a las madres y padres, la confianza que depositan en nuestra Cooperativa, por elegirnos en la importante y trascendental tarea de educar a sus hijas y a sus hijos. Nos ha tocado vivir en una época complicada, tras años de una relativa bonanza económica y acontecimientos conflictivos lejanos. Por tanto, parafraseando a Bertolt Brecht, deberíamos cantar a los tiempos difíciles. Estemos donde estemos en los próximos meses, cualquier lugar y momento será bueno para rearmarnos moralmente. Con esta intención, deseamos a toda la Comunidad Educativa un estupendo verano y que disfruten de unas felices vacaciones.

☰ Sumario

A fondo, en portada

3 Sobrevivir a las vacaciones en familia

8-9 El sol da vida, disfrútalo con protección

10-11 Nutrición en verano

Diálogos

12-15 Carmen Pellicer

Economía **Social** y **Solidaria**

20 Firma con Cifuentes

Responsabilidad empresarial

22-25 GSD colabora con ACNUR

Espíritu **de superación**

26-29 Jaime Aramberri

Deporte de acción

30-33 Gimnasia trampolín

Survival **english**

34-37 Dialogues on Holidays

Biblioteca **Diversa**

38-39 Reseñas de libros

Proverbios y cantares

"Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones".

Sócrates



Edita: **GSD** www.gredossandiego.com
Presidente: **Carlos Pedro de la Higuera Pérez**.
Director general: **Alberto Vicente Pescador**.
Directora de Marketing: **Eva María Villanueva González**.
Director de Redacción: **Fernando López Bejarano**.
Diseño y maquetación: **14Bis**

Han colaborado en este número:
Jesús Román Martínez, Rosa García Alcón,
Ana Camarero, Jorge García Palomo, Zoila Arribas,
Eva Garrido, departamento de Comunicación
de ACNUR.
Profesores 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.

“Sobrevivir” a las vacaciones en familia

Los niños suelen recordar para siempre las vacaciones con sus padres, mucho más en estos momentos en los que al trabajar ambos tienen poco tiempo para ellos. No hay que olvidar que el mejor juguete para un niño son sus padres.

Ana Camarero



El curso ha llegado a su fin, se palpa en el ambiente. Atrás queda un año cargado de experiencias personales únicas, vividas y compartidas con los compañeros, así como un montón de anécdotas que seguro han ido acompañadas de un sinfín de buenos momentos. Finaliza el tiempo de aprendizaje académico, aquel que a lo largo de los últimos meses ha puesto a disposición de los alumnos materias

Es el momento de comprobar si existe la flexibilidad

y conocimientos que, sin lugar a dudas, han favorecido la evolución y desarrollo tanto personal como intelectual de cada uno de ellos. El colegio entra en un letargo paulatino, favorecido por el silencio de las aulas. Una calma que viene precedida por el desalojo temporal de los que hasta ahora han sido sus inquilinos habituales: los estudiantes. Una situación que contrasta con la que a partir de este momento vivirán las familias durante los próximos meses. Y es que las vacaciones de verano han llegado para quedarse, al menos... durante las próximas once semanas.

El inicio de las vacaciones estivales de los alumnos brinda a las familias un panorama diferente al vivido durante el resto del año y cuya novedad es la presencia de los hijos en casa durante las 24 horas del día. Un hecho que para muchos padres y madres supone un auténtico “desafío”.

Habilidades de comunicación

Es el momento de comprobar si existen la capacidad y la flexibilidad de adaptarse a las necesidades de cada uno de sus miembros. Una situación, la de las vacaciones, que requiere habilidades de negociación y comunicación entre sus integrantes para exponer y tratar las diferentes opciones y demandas de cada uno de ellos. Un reparto adecuado del poder, que permita a los padres tomar las decisiones más adecuadas, atendiendo la opinión de los demás. Y aceptar que la convivencia conlleva roces, que cuando ocurren hay que saber solucionarlos convenientemente. Significa esto que ¿es complicado “sobrevivir” a unas vacaciones en familia?

En opinión de la psicóloga infanto-juvenil Isabel Menéndez, “es difícil pero no imposible, solo se trata de saber organizarse. En primer lugar, en una familia con niños, cada uno de los integrantes debe hacerse responsable de sus cosas,

según su nivel evolutivo. De esa forma se evitará el estrés de que los padres estén siempre haciendo tareas sin poder disfrutar del merecido descanso al que también ellos tienen derecho”. Además, “los niños suelen recordar para siempre las “vacaciones” con sus padres, mucho más en estos momentos en los que al trabajar ambos tienen poco tiempo para ellos. No hay que olvidar que el mejor juguete para un niño son sus padres”.

Las vacaciones deben convertirse en el momento ideal para que los niños sientan que el aprendizaje es parte de las vacaciones. El historiador y pedagogo Miguel Beas Miranda manifiesta que “es importante que los escolares estén activos, que lean, que se empapen de cultura, que jueguen, que se impliquen con la familia, que colaboren con su entorno, que aprendan a dialogar, que desarrollen su sentido crítico, que indaguen, que comenten lo que ven en la tele, que aprendan a vivir, a canalizar sus emociones, a controlarse, que hagan acciones solidarias, que aprendan a organizar su tiempo y los recursos de los que dispone, que aprendan a aceptar las consecuencias de sus actos, que sean coherentes entre lo



129 años disfrutando de vacaciones escolares

Los objetos utilizados por los escolares a lo largo del año van desapareciendo de las habitaciones. Artículos hasta ahora habituales entre su mobiliario se han ocultado como "por arte de magia". Los cuadernos, lápices, bolígrafos, estuches, reglas o libros, que solían amontonarse desordenadamente sobre la mesa del escritorio, ya no están. La mochila, si ha conseguido sobrevivir a los vaivenes diarios, ha desaparecido. En su lugar, se han hecho un hueco toallas, bañadores, chanclas, juguetes, cómics, videoconsolas, etc. Por delante, once semanas de vacaciones, aunque no siempre fue así.

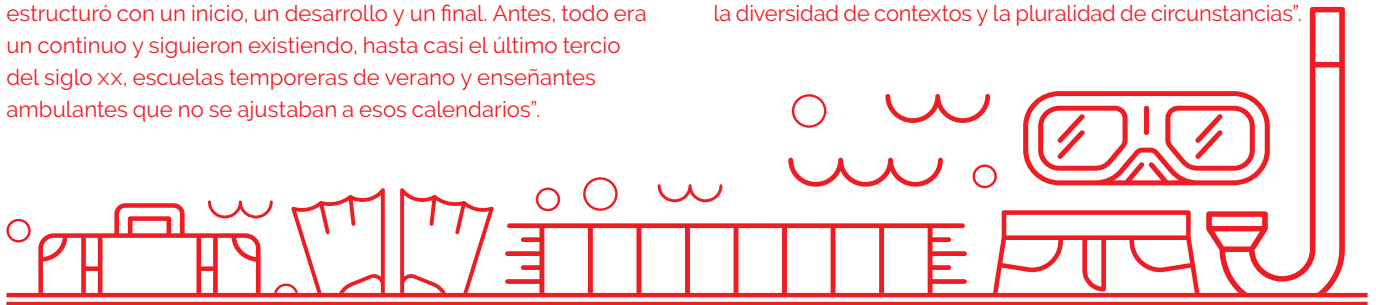
En nuestro país, la Ley de 16 de julio de 1887 fue la que estableció la obligatoriedad de las vacaciones caniculares. Esta ley instauró las vacaciones extraordinarias para los maestros, que no excederían las seis semanas, y que se utilizarían para que pudieran reunirse para discutir y estudiar cuestiones y problemas escolares. Este hecho se extendió a los escolares.

Miguel Beas, profesor colaborador extraordinario de la Universidad de Granada, historiador y pedagogo, comenta que "desde el inicio de la institucionalización del sistema educativo español se han ido alternando días de trabajo o de clase y de fiesta o descanso. Los motivos han sido múltiples, pero fundamentalmente han sido debidos a la influencia del calendario festivo religioso y a una dependencia de los ciclos agrícolas. De manera que por una parte, el entorno ha ido estableciendo una organización temporal a la escuela teniendo en cuenta la identidad y las características del alumnado; pero por otra, esta misma organización escolar ha afectado a la vida familiar y social". Prosigue subrayando que "las vacaciones estivales se establecieron muy tardíamente, a partir de 1887, pero, desde el inicio, la escuela condicionó también los tiempos de la vida familiar. El curso académico, como gran novedad, se estructuró con un inicio, un desarrollo y un final. Antes, todo era un continuo y siguieron existiendo, hasta casi el último tercio del siglo xx, escuelas temporeras de verano y enseñantes ambulantes que no se ajustaban a esos calendarios".

¿Qué analogías existen entre el contexto sociocultural español de finales del siglo xix y principios del xxi? En opinión de Miguel Beas, "la escuela, como institución escolar, se ha transformado mucho; e igualmente los modos de vida han evolucionado de manera notable. Circunstancias que afectan a la estructura interna y externa del mundo escolar".

Recuerda así, que "el número de días escolares es prácticamente el mismo en todos los países de la Unión Europea: 178 días para Educación Infantil de Segundo Ciclo y Primaria y 175 días para ESO, Bachillerato y FP, pero la distribución de esas jornadas lectivas es diferente en cada país, y en España, también en cada comunidad autónoma, ya que se adaptan a sus características fisioclimáticas y socioculturales".

El disfrute de las vacaciones estivales ha variado desde la aprobación de la ley de 1887 hasta nuestros días. Beas manifiesta que "en los dos últimos siglos, muy pocas familias han tenido derecho al descanso y eso afectaba también a la infancia que tenía que colaborar, como el resto de sus miembros, a su sostenimiento. A medida que el progreso económico y sociolaboral se ha ido extendiendo, la calidad de vida ha ido mejorando y el ocio se ha ido consolidando para algunos como un derecho; en este sentido, la infancia también se ha beneficiado. Pero no toda la infancia, porque no todas las familias disponen de vacaciones, ni de apartamentos en la playa o en la montaña, no todas pueden enviarlos a hacer cursos de idiomas en el extranjero, etc. Para algunos escolares, las colonias infantiles o los campamentos han sido un lujo. Hoy, el sistema también genera dinámicas de exclusión social porque no todos los escolares pueden disfrutar ni de los días de ocio, ni pueden elegir ofertas de múltiples actividades educativas, aunque se han introducido medidas de compensación educativa que amortiguan estas diferencias. No existe un modelo de escuela que sintetice la diversidad de contextos y la pluralidad de circunstancias".



que piensan y lo que hacen, que valoren lo público, las oportunidades que tienen. En definitiva, que aprendan jugando, viendo y sintiendo. Se aprende con los libros y sin los libros. Pero ante todo, no perdamos de vista que los escolares son personas que, como todos, necesitamos educarnos permanentemente".

Para lograrlo, es necesario buscar actividades que consigan los mismos beneficios que les aportan las actividades

escolares: desarrollo de la parte lúdica, de las relaciones interpersonales y habilidades sociales y mantener un orden y pautas, más o menos invariables.

En este aspecto, Isabel Menéndez manifiesta que "las vacaciones no deben ser sinónimo de descontrol. Lo que no quiere decir que de una forma excepcional los niños puedan estar hasta más tarde coincidiendo con una ocasión determinada. Pero es bueno que mantengan sus horarios

de comida, sueño etc., porque se sentirán mejor, menos cansados y, por lo tanto, protestarán menos y se portarán mejor".

Aprender a convivir

Las vacaciones en familia deben convertirse en el momento ideal para aprender a convivir y para realizar actividades sencillas que mantendrán a los hijos en situación de aprendizaje. La investigadora y divulgadora de temas relativos a la educación

Catherine L'Ecuyer subraya que “el verano es un tiempo para descubrir. En ese sentido, lo que sí sería una verdadera lástima es que los niños finalicen sus vacaciones sin haber pisado un charco, contado las estrellas, subido un árbol, adivinado las formas que hacen las nubes, sin haber enterrado sus piernas en la arena de la playa. Sin haber construido una casita para los caracoles que han encontrado en el bosque después de un día de lluvia, sin haber recogido moras y sin haber hecho magdalenas con las moras para toda la familia”. “Todas esas actividades tienen que llevarlas a cabo con sus padres y hermanos. El verano es un tiempo privilegiado para dar y recibir ternura en la familia. Hemos de dejar de obsesionarnos con la dimensión cognitiva del alumno e invertir más tiempo en hacer que los niños se sientan amados incondicionalmente”.

L'Ecuyer coincide con Cesare Cata, un profesor italiano que el pasado año se hizo popular en las redes sociales por los particulares deberes que mandó a sus alumnos para las vacaciones estivales. Cata, lejos de aconsejarles el ejercicio diario de problemas de matemáticas o de comentarios de texto, les entregó una lista recomendándoles, entre otras actividades, que «caminasen solos por la orilla del mar cada mañana».

Las vacaciones en familia deben convertirse en el momento ideal para aprender a convivir

Para esta escritora canadiense, autora del best-seller “Educar en el asombro” y del recién estrenado “Educar en la realidad”, “los padres saben que ese amor existe todo el año, pero durante el verano deben hacer lo posible para que ellos lo perciban y lo vivan de forma más tangible, regalándoles tres de los bienes más preciados que tenemos: su tiempo, su atención y su ternura. Esa es la mejor escuela de verano a la que pueden asistir nuestros hijos”.

En este período estival es aconsejable que los niños y jóvenes aprendan a relajarse, ya que durante el curso mantienen una agenda cargada de actividades: colegio, clases extraescolares o de reforzos, competiciones deportivas, etc. En este sentido, muchas familias se preguntan si es positivo que sus hijos sigan trabajando durante este largo período estival. No parece haber consenso entre los especialistas a este respecto. Unos consideran que el verano

debe servir para desconectar y que es muy positivo que los niños/jóvenes se olviden de sus responsabilidades escolares. Otros defienden que aunque sea a otro ritmo, los escolares deben continuar con su aprendizaje por la importancia de perseverar en el hábito de estudio y facilitar la vuelta al colegio en septiembre.

A este respecto, Catherine L'Ecuyer indica que “el tema de los deberes se ha de matizar según la edad del niño. En la etapa infantil nunca tiene sentido hacer deberes en verano, ya que ni siquiera tiene sentido hacerlo durante el año escolar. Infantil es la etapa del juego desestructurado, no del aprendizaje formal”. Continúa diciendo que “en las etapas de Primaria y Secundaria, puede tener sentido hacer refuerzo si el niño tiene alguna dificultad objetiva, para ayudarlo a recuperar la autoestima perdida como consecuencia de ir siempre atrás de los demás niños. Si se hace bien, puede romper con una espiral de fracasos que se debe a una baja autoestima en el alumno. Pero si no hay un motivo objetivo y solo es para “no perder el hábito”, no tiene sentido”.

A su juicio, “cada etapa de la vida y del año es especial. No tiene sentido adelantar etapas, la infancia es la etapa del juego y de la imaginación y se ha de vivir bien



y cuando toca. El colegio no puede ocupar todo el tiempo de la vida del niño, porque no es un tiempo que le pertenece, es un tiempo familiar”. Prosigue, indicando que “el hábito por el hábito es una repetición sin sentido. Hemos de sustituir los hábitos por las virtudes y la rutina por los rituales. Las virtudes y los rituales también son repetición, pero se hacen con sentido y cuando toca porque “tienen sentido”. Por ejemplo, tomar polvorones en julio no tiene sentido, y tampoco lo tiene ser sincero con un desconocido, por mucha virtud que sea la sinceridad. Cuando tiene sentido hacer deberes, se hacen; cuando no lo tiene, no se hacen. Cuando toca jugar, descansar y aburrirse, se juega, se descansa y se aburre”.

Y es que, según los expertos, es bueno que el verano esté acompañado de momentos de aburrimiento. No hay que temerle, ya que debe ser parte de la vida de los niños, debido a que se relaciona con la estimulación de la creatividad, el aprendizaje y la imaginación. El estar aburridos puede motivarlos a buscar cosas sencillas para entretenerse como cocinar, dibujar, salir a caminar al aire libre, leer. En este sentido, el aburrimiento es necesario en el desarrollo, porque si continuamente se les estimula y recrea, se les está limitando a que generen sus propios recursos para divertirse.

Isabel Menéndez señala que “es bueno aburrirse de vez en cuando. Los niños de hoy están excesivamente estimulados, las nuevas tendencias invitan a que tengan períodos de descanso de tantos planes hechos a su medida.

El hecho de que no tengan nada que hacer (en cuanto a juguetes o diversiones nuevas) despertará su imaginación y creatividad. Es más que posible que luego aprendan mucho mejor a pensar, relajarse o hacer un juguete con una caja de zapatos”.

Las vacaciones de verano no deben entenderse como un período de “preocupación”, sino muy al contrario, de “oportunidad”. Porque, efectivamente, en esto consisten las vacaciones en familia, en una oportunidad para aumentar las posibilidades de aprendizaje, mejorar nuestra comunicación con los hijos y disfrutar y compartir momentos que durante el resto del año son imposibles de realizar. ■

Tiempo de compartir y aprender en familia

La época estival es la más adecuada para ayudar a crear, mejorar y reforzar los vínculos afectivos y emocionales entre todos los miembros de la familia, así como una oportunidad única para favorecer de forma divertida y relajada aquellos hábitos que consideramos importantes para su formación como personas: la responsabilidad, la comunicación, el trabajo en equipo, entre otras. En definitiva, educar en la convivencia, aspecto fundamental para el éxito en su futura vida social como adulto.

Facilitamos a las madres y los padres algunas pautas que pueden resultar de utilidad:

1. Planificar las vacaciones contando con todos los miembros de la familia.
2. Si no existe demasiada diferencia de edad entre los hijos, fomentar las actividades basadas en intereses comunes, adaptándolas, eso sí, a las diferentes edades y niveles de desarrollo de sus miembros.
3. Intentar buscar el equilibrio entre tiempo de actividad y tiempo de ocio.
4. No olvidar que los padres somos el modelo que nuestros hijos toman como referente.
5. El nivel de satisfacción que puede conseguirse de una actividad determinada dependerá de la motivación que se tenga hacia la misma: la diversión, el presentar algo como divertido y positivo dará mayores oportunidades de éxito.
6. Proponerles pequeñas tareas domésticas, que deben ser periódicas: hacer su habitación, ordenar sus cosas, sugerir comidas, ayudar a poner y recoger la mesa, etc.
7. Realizar actividades al aire libre como pasear, hacer excursiones, montar en bici, etc.
8. Reservar algún momento del día para la lectura en tranquilidad.
9. Aprovechar para hablar en familia y así enseñarles o reforzarles las habilidades propias de una buena y correcta comunicación: saber escuchar al otro, esperar el turno o aprender a decir no de forma asertiva.
10. Jugar con otros niños.
11. Ir a un museo, a un festival de música, al cine o al teatro o hablar del tema del que trate el acto.
12. Comentar un libro, hacer juegos relacionados, vincular libros con películas.



El sol da vida: disfrútalo con protección

Es el momento de disfrutar de la nueva estación que estrenamos hace unos pocos días, el verano. Una época en la que la mayoría de actividades se realizan al aire libre, asociadas al disfrute del buen tiempo y, por ende, a la existencia de un mayor número de horas de sol. Y de sol vamos a hablar, sobre todo de los efectos dañinos que las radiaciones solares tienen para nuestra piel y cómo combatirlos.

A. C.



La exposición a la luz solar es necesaria y beneficiosa para todo ser humano y también puede emplearse para tratar algunas enfermedades cutáneas. Sin embargo, la información científica disponible muestra que la exposición excesiva causa numerosos efectos nocivos para la salud. Entender estos efectos perjudiciales y tomar las precauciones adecuadas nos permitirá disfrutar del sol evitando los efectos nocivos de la excesiva exposición a sus radiaciones. La radiación ultravioleta puede causar daños cutáneos visibles (quemadura) e invisibles (aceleración del envejecimiento cutáneo, entre otros) así como daños oculares. La protección solar se debe mantener toda la vida, comenzando en la infancia y siendo especialmente estricta en los primeros 18 años de vida, época en la que recibimos del 50 % al 80 % de toda la exposición solar de nuestra vida. La fotoprotección en este período es fundamental para disminuir drásticamente la probabilidad de padecer cáncer cutáneo en los años posteriores.

La piel tiene memoria

La doctora Aurora Guerra, jefa de Sección de Dermatología del Hospital Universitario 12 de Octubre, de Madrid, y miembro del Grupo Español de Dermatología Pediátrica de la Academia Española de Dermatología, indica que “los hábitos de fotoprotección son fundamentales a la hora de cuidar la salud de nuestra piel. Sin embargo, y a pesar de que todo el mundo es consciente de ello, todavía hay mucha gente que no se protege adecuadamente frente a las radiaciones solares”.

En el año 2011, los Laboratorios Cinfa y el Instituto Dermae realizaron un estudio con el fin de averiguar el grado de conocimiento de la población española sobre la radiación solar y su nivel de concienciación. El informe reveló que el 38 % de los españoles desconoce que

La radiación ultravioleta puede causar daños cutáneos visibles (quemadura) e invisibles

la exposición prolongada a la radiación infrarroja A (IR-A) es perjudicial para la salud de la piel. De hecho, más de un tercio de los españoles (el 39 %) no ha oído hablar nunca de esta radiación. Incluso más de la mitad (el 64 %) no es consciente de que es producida por el sol, y no solo por aparatos electrónicos, pese a que la propia Agencia Española de Meteorología informa diariamente sobre los niveles de esta radiación.

Severos daños

En opinión de la doctora Guerra, “el problema de esta radiación es que pasa inadvertida. Las personas no son conscientes de ella porque no sienten que aumente la temperatura de su piel, ni ven sus efectos a primera vista, al contrario de lo que ocurre con las quemaduras que producen los UV. Sin embargo, la radiación IR-A penetra profundamente en la piel y agrava los efectos de la radiación UV, provocando severos daños como el envejecimiento de la piel y la destrucción del ADN celular”.

Por ello, insiste en que el índice de protección frente a las radiaciones debe ser alto, “recomendamos que el fotoprotector utilizado sea un 50 o 50+. Aunque una crema de factor 30 tiene una alta capacidad de protección, debemos tener en cuenta que no siempre la aplicamos correctamente, no damos la cantidad suficiente o no repetimos nuevas aplicaciones”.

Es preferible, por tanto, aumentar el factor de protección ultravioleta para alcanzar esa protección óptima”. No olvidemos que la piel tiene memoria del «maltrato» recibido y acaba pasando factura, porque los efectos dañinos de las radiaciones ultravioleta del sol son acumulativos e irreversibles.

La dermatóloga-pediatra, miembro de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Montserrat Évole señala que es necesario “que cambiemos nuestros hábitos de vida durante el verano, evitando realizar actividades al aire libre durante las horas de máxima exposición solar. Además, cuando estemos expuestos al sol, debemos fomentar el uso de ropa, gorra y gafas de sol y, en las zonas que permanecen expuestas, aplicar una crema fotoprotectora”. En cuanto a los me-

La piel tiene memoria del «maltrato» recibido y acaba pasando factura

nores de tres años, la Academia Española de Dermatología (AEDV) aconseja no exponerlos en las horas de máxima radiación, evitar la exposición directa y sin ropa aunque sea a primera hora del día o a última de la tarde, o que esté nublado. Siempre es conveniente cubrirles la cabeza con un gorro y vestirles con ropa ligera de algodón.

Aplicar fotoprotector en todas las actividades al aire libre, no solo en la playa, y educarles para que el uso del protector solar forme parte de su rutina diaria, igual que lavarse la cara o cepillarse los dientes.

Fotoprotectores

Évole recomienda el uso de fotoprotectores inorgánicos (filtros físicos) en estas edades, ya que según comenta, “su principio activo es el óxido de titanio o el óxido de zinc, sustancias que no se absorben a través de la piel y no producen reacciones alérgicas. El inconveniente que presentan es que dejan una capa blanquecina sobre la piel. Los fotoprotectores que solemos usar los adultos son de tipo orgánico (también denominados filtros químicos), porque son más fáciles de aplicar y no dejan ninguna película sobre la piel. En caso de que se use un único fotoprotector para toda la familia, elegiremos uno que se orgánico, ya que no contiene octocrileno ni oxibenzona”.

En cuanto a los consejos para la etapa de la adolescencia, la doctora Guerra señala que, “es un período en el que existen importantes cambios hormonales, caracterizados por una piel grasa y con tendencia acnéica.

Sería conveniente un protector solar que no contenga grasa, ya que puede traducirse en sudor sobre su piel, que no absorbe el producto, y en más granitos. Es por ello que son muy recomendables los fotoprotectores en spray, en forma de loción acuosa y no comedogénicos, es decir que no produzcan granos (comedones)”. ■

En verano y en todas las épocas del año, comer bien en familia es esencial



Prof. Dr. Jesús Román Martínez.

Presidente de la Fundación Alimentación Saludable.

D.ª Rosa García Alcón.

Nutricionista de la Sociedad Española de Dietética (SEDCA).



La alimentación y la nutrición son temas que interesan cada vez más. No hay más que dirigirse a cualquier quiosco de prensa y echar un vistazo sobre lo expuesto: abundan las revistas con artículos sobre dietas, métodos rápidos para adelgazar y recetas de cocina. Por supuesto, la misma tónica se da en la televisión, venta de libros ‘superventas’, etc. Es decir: hay una inquietud generalizada sobre todos los temas que tengan que ver con la nutrición. Gracias a ello, muchas familias ya han optado por mantener una alimentación variada, suficiente y equilibrada además de mantenerse en buena forma física y mental.

Esto es especialmente importante en el caso de los más jóvenes sobre todo

en verano, cuando las reglas y las normas parece que se relajan siempre un poco más. Por el contrario, el verano es una época excepcional para favorecer todas las actividades realizadas en familia, por ejemplo comer bien y saludablemente, ayudando a que los hábitos correctos de alimentación se incorporen a lo cotidiano y se identifiquen con momentos placenteros, divertidos y felices.

En este sentido, hay que señalar que el sobrepeso y la obesidad (sinónimos de mala alimentación) se están convirtiendo en un auténtico problema nacional que, por si fuera poco, además está afectando de manera importante a los niños y adolescentes de nuestro país.

Recalcamos que esto ocurre precisamente en un país que es un gran exportador de alimentos ‘saludables’ (frutas, verduras, aceite...) y en el que la población se suele declarar orgullosa de su comida (la paella, el jamón, etc.). Desgraciadamente, está claro que una parte significativa de la población no sigue precisamente las pautas de la alimentación saludable, variada y equilibrada. Esa que en España es sinónimo de dieta mediterránea.

La dieta mediterránea

Poco a poco la cultura culinaria tradicional de nuestro país se ha ido transformando: cada vez se come más a menudo fuera de casa, hay poco tiempo para planificar y elaborar las comidas y se recurre a comidas rápidas, que suelen ser ricas en grasa saturada y sal. Es decir, cuando en el resto del mundo occidental se revaloriza la denominada dieta mediterránea (que incluye preferentemente frutas, hortalizas, cereales, legumbres, pescado, frutos secos y aceite de oliva junto con cantidades modestas de alimentos de origen animal), en España lo cierto es que se ha ido abandonando paulatinamente su práctica.

Hay que recordar que nuestra dieta es un fruto milenario sembrado por fenicios, romanos, árabes... frutos que acabaron cristalizando en nuestra gastronomía con las imprescindibles aportaciones del continente americano (el tomate, la patata, el pimiento, el maíz...) e incluso de más allá (las naranjas proceden de la China).

En cualquier caso, el argumento definitivo de la dieta mediterránea es su demostrado efecto positivo sobre la salud que alcanza gracias a los ingredientes ya citados y, sobre todo, al contexto en

el que se consumen: una gastronomía y culinaria muy específicas en un entorno familiar concreto. De hecho, son tan importantes los ingredientes como dónde y de qué manera se consumen... por eso es tan importante para hablar de dieta mediterránea referirnos a la relevancia de sentarse la familia a la mesa.

Nos tiene que llamar la atención el que, nutricionalmente, se entienda que es un riesgo la denominada “dieta de cafetería” (o comida rápida rica en grasa saturada y pobre en hortalizas y fibra) o la “cena en mesa baja” donde se engullen productos preparados (palomitas, pizzas, aperitivos...) y refrescos sin hablar y viendo la televisión. Estas cenas ‘rápidas’, que no son un problema cuando son excepcionales, se convierten en sinónimo de obesidad y de dieta desequilibrada cuando son la regla.

Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que no es tan importante la cantidad como la calidad. Es decir: no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos... de este modo, es posible decir que la variedad es lo idóneo desde el punto de vista de la salud y del bienestar, permitiéndonos disfrutar además de la riqueza derivada de los distintos sabores, olores y aromas.

Las personas que limitan voluntariamente la variedad de los alimentos que ingieren (“a mí no me gusta nada el pescado ni la verdura”) tienen mayor riesgo de estar

malnutridos. Ese es el motivo por el que nos preocupa tanto el que muchos niños y adolescentes excluyan de su dieta grupos enteros de alimentos con el beneplácito de sus padres o, al menos, con la omisión de sus obligaciones.

Un buen sistema para ‘alimentarse bien’ es reparar en que es más importante lo que SÍ debemos de comer que lo que no (las prohibiciones). Y lo que sí se identifica perfectamente en la rueda de los alimentos.

La rueda de los alimentos

La importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes grupos se expresa mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores: tiene un mayor tamaño el sector de las verduras, por ejemplo, que el de las grasas y dentro de los alimentos ricos en carbohidratos, tienen mayor tamaño, acorde con su papel más importante, los cereales que el azúcar o los pasteles. Así, los alimentos y productos que deben consumirse moderadamente o en ocasiones esporádicas los veremos representados con ese tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente.

Incluye la rueda en su centro, además, una mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.



A continuación podemos ver diferenciados esos sectores, lo que nos ayudará a entender el papel de los distintos alimentos según su aporte nutritivo principal:

- **Sectores rojos:** Alimentos eminentemente formadores (contenido rico en proteínas)
- **Sectores verdes:** Alimentos eminentemente reguladores (contenido rico en vitaminas y/o minerales)
- **Sectores amarillos:** Alimentos eminentemente energéticos (contenido rico en energía: grasas o carbohidratos)

Recomendaciones

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, todos necesitamos una alimentación variada que nos garantice un adecuado aporte nutritivo:

1. Consuma variedad de alimentos ricos en diferentes nutrientes. Limite la ingestión de grasa saturada, colesterol, azúcar y sal.
2. Hay que favorecer la práctica de la actividad física, sobre todo la que podamos realizar en familia.
3. Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana. El pescado azul debería consumirse con frecuencia.
4. Consuma suficientes cantidades de frutas y hortalizas: 3 piezas de fruta, 1 plato de verduras. Elija bastante variedad de frutas y hortalizas. ¡Dé a sus platos todo el color necesario!
5. Consuma productos elaborados con cereales integrales a diario.
6. Hay que tomar 2-4 tazas diarias de leche o su equivalente en productos lácteos.
7. Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.
8. Para cocinar, freír, aliñar o añadir al pan... en España, no hay duda: use siempre aceite de oliva virgen.
9. Seleccione y consuma preferiblemente piezas magras de carnes y aves.
10. Elija alimentos ricos en fibra: frutas, hortalizas y frutos secos.
11. Evite las bebidas dulces o tómelas ocasionalmente. Elija y prepare alimentos con poco azúcar añadido o edulcorantes.
12. La bebida de elección siempre es el agua.
13. Consuma menos de 2300 mg de sodio al día (aprox. una cucharilla de sal). Elija alimentos con poca sal y eduque el paladar de la familia con alimentos menos salados.
14. El postre favorito tiene que ser la fruta de temporada.
15. PROCURE REALIZAR LAS COMIDAS EN FAMILIA, SENTADOS A LA MESA, SIN RUIDO DE TELEVISIÓN NI OTRAS DISTRACCIONES. ES EL MOMENTO IDÓNEO PARA CONVERSAR Y PROFUNDIZAR VÍNCULOS.

Carmen Pellicer, presidenta de la Fundación Trilema: “Las vacaciones en familia deben vivirse como un proyecto en común”

Carmen Pellicer es pedagoga, teóloga, escritora y experta en formación y evaluación docente, pero ante todo es una persona comprometida con la investigación y la transformación del mundo de la formación. Un compromiso que se ha traducido recientemente en la edición del *Libro Blanco de la Profesión Docente*, del que es coautora junto con el filósofo y pedagogo José Antonio Marina.

Ana Camarero



Es importante educar en el silencio y también en el ocio, entendido este como un momento en el que compartir experiencias.

Hay que enseñar a nuestros hijos a disfrutar de la soledad, a pensar, a hablar, a leer y a respetar el tiempo de lectura.

¿Es posible “sobrevivir” a unas vacaciones en familia?

—No solamente es posible sobrevivir, sino que además se tienen que disfrutar. Las vacaciones son un tiempo de descanso que debemos aprovechar para realizar aquellas actividades con nuestros hijos, que no hemos podido llevar a cabo durante el período laboral y escolar. Hay cosas que son insustituibles como descansar juntos, perder el tiempo juntos o hablar sin prisa. Las vacaciones son para disfrutar unos de otros y cultivar las relaciones. No nos podemos plantear las vacaciones como una condena.

Es importante fomentar el descanso con el entrenamiento de hábitos

¿Qué aspectos debemos tener en cuenta en la organización del tiempo libre de nuestros hijos durante el verano?

—Hay que tener en cuenta que no es un tiempo académico en el que haya que recuperar lo que ya han hecho ni tampoco adelantar las actividades académicas futuras. No hay que obsesionarse con el avance académico y sí con el avance educativo. La educación es mucho más que el éxito académico e insisto en que es necesario equilibrar las propuestas de actividades compartidas. Experiencias que no van a poder vivir en la escuela como es viajar, ver museos, disfrutar de una película en familia, intercambiar pensamientos sobre una misma lectura, ya sea un libro, el periódico, etc. Son vivencias que educan otros aspectos de la personalidad. También hay que tener en cuenta que hablamos de un período largo, en el que la convivencia en ocasiones es complicada. Por ello, es conveniente educar en las pautas de respeto de cada uno de los integrantes de la familia, porque no solo es tiempo de vacaciones para los hijos, sino también para la pareja. Un momento que los padres deben aprovechar también para reconstruir y alimentar la vida en pareja.

Es importante controlar las nuevas adicciones, no podemos dejar que nuestros hijos estén continuamente “conectados” a las máquinas. Las vacaciones son un tiempo para educar la integración social. Hay que fomentar los encuentros y la socialización, con amigos, con otras personas; las relaciones intergeneracionales que favorezcan recuperar y disfrutar de mayor tiempo con los abuelos. Hay que enriquecer las oportunidades que nuestro hijo tiene de aprender muchas otras cosas que a lo largo del resto del año, por la vida que llevamos, no son posibles.

En ocasiones los niños y jóvenes caen en la desidia y el aburrimiento. ¿Cómo deben actuar los padres ante estos momentos?

—Hemos creado una cultura tan acelerada que los niños están muy acostumbrados a consumir estímulos, abandonando el entrenamiento de la soledad. Es importante educar en el silencio y también en el ocio, entendido este como un momento en el que compartir experiencias. Necesitamos entrenar a nuestros hijos a disfrutar del ocio sin tener que estar constantemente haciendo un sinfín de actividades. Hay que enseñar a nuestros hijos a disfrutar de la soledad, a pensar, a leer, a hablar, a respetar el tiempo de lectura. Pero sin dramatizar, es cierto que la etapa de la adolescencia es un tiempo de evolución madurativa en el que el adolescente experimenta muchos cambios que, en ocasiones, le llevan a mantener un pulso casi constante con el adulto. No hay que perder la calma. Es verdad que no es un tiempo fácil para la convivencia familiar pero hay que vivirla con firmeza. Aburrirse no es un drama. Hay que aprender a estar solo y también a realizar tareas en familia, aunque no les apetezca, porque deben aprender que en la vida no siempre se

Las vacaciones son un tiempo para educar la integración social

hacen cosas que a uno le gustan. Las vacaciones en familia deben vivirse como un proyecto en común y por ello es necesario, a veces, sacrificar las propias preferencias por aquello que redundará en el bien de todos. Hay que saber gestionar los pulsos que un hijo en edad adolescente puede plantear en determinados momentos, pero no se puede abandonar porque al final eso tiene un precio elevado.

En nuestro intento como padres de mantener a nuestros hijos entretenidos, ¿estamos educando niños que no saben convivir ni sorprenderse?

—Se puede mantener un buen equilibrio. Los niños de hoy tienen muchas más oportunidades de adquirir experiencias de aprendizaje. Debemos ser capaces de mantener cierto equilibrio entre fomentar actividades que les despierten la curiosidad, que les muestren el mundo de otra manera, a la vez que no obsesionarnos, porque además cada familia tiene unas circunstancias. Hay que ser realista, porque en cada situación

familiar se puede educar bien. No hay que obsesionarse con vacaciones ideales que generen unas expectativas especialmente elevadas.

¿Es necesario que el alumno realice tareas de recuerdo o repaso durante el período estival?

–Los alumnos no deben repasar durante sus vacaciones de verano, sinceramente creo que es obsoleto e innecesario. El verano debe ser para descansar, aunque hay algunos factores que son fundamentales, como disfrutar de la lectura. Leer novelas, cómics o el periódico, ya sea en papel o en dispositivos. Ver cine resulta interesante, ya que está próximo al lenguaje actual. Actividades que fomenten el aprendizaje, que eduquen la mente y que no es el repaso académico. Es importante fomentar el descanso con el entrenamiento de hábitos. Y en este aspecto, las escuelas deben hacer un esfuerzo para entender

La colaboración entre familia y escuela nunca será suficiente



Carmen Pellicer lleva meses recorriendo España para dar a conocer la película documental *Profes*.

que el descanso compartido es una necesidad familiar, que también favorece la educación. Una ruptura limpia con el libro de texto es sana.

¿Cómo fomentar la lectura entre nuestros hijos sin que lo entiendan como un castigo?

–No es fácil, pero los padres debemos ser constantes. El fomento de la lectura debe hacerse en edades tempranas y cuando no se ha hecho así, de mayores resulta complicado. Debemos ser consistentes y exigentes, aunque se enfaden. Leer es crítico, estimula la comprensión y resulta fundamental.

¿Es importante la coordinación entre colegio y familia para garantizar “tiempos de mayor calidad” durante este tiempo de ocio?

–La colaboración entre familia y escuela nunca será suficiente. Cuanta más, mejor. Actualmente educar a un niño o un adolescente resulta complejo, dado que los mensajes que reciben en el exterior son muy contradictorios. Cuando nos planteamos qué tipo de personas queremos que sean nuestros jóvenes en un futuro, proyectamos un tipo de valores que hoy en día no resulta fácil que los niños adquieran espontáneamente en su vida social. Por lo tanto, la familia y la escuela deben ser cómplices y trabajar alineados en el esfuerzo para decidir qué es valioso. Porque valioso es que el niño apruebe las matemáticas, pero también que nuestro hijo sea feliz, que sea capaz de afrontar la adversidad, que sepa recuperarse de un contratiempo; ser creativo, crítico, riguroso en sus análisis; ser autónomo, etc. Estos aprendizajes no se pueden hacer a solas, ni en la familia ni en la escuela. Por eso, es fundamental que colaboremos.

¿Sufren los niños y jóvenes el “síndrome postvacacional”?

–Hay un porcentaje, desgraciadamente, cada vez más importante de padres que tratan a sus hijos entre algodones. Este egocentrismo y la falta de entrenamiento en el esfuerzo, la renuncia, el sacrificio o en la adversidad está produciendo generaciones cada vez más débiles a la hora de afrontar la vida real. Esto no es positivo. Debemos enseñar a nuestros hijos a afrontar la vida con la suficiente fortaleza para que vivan sus circunstancias con equilibrio y viendo la botella medio llena y no medio vacía. Si la familia vive en un clima de serenidad, con un índice de diálogo importante, los miembros abordan los cambios con naturalidad.

¿Cómo gestionar durante el período vacacional los tiempos en los que nuestros hijos permanecen conectados a los dispositivos?

–Hay que racionalizar el tiempo de uso en vacaciones porque no es el único aspecto que hay que educar. Un niño no puede estar permanentemente conectado a un aparato y ser incapaz de desarrollar las habilidades sociales de interacción en grupo, de juego libre, de salud, etc. El uso de dispositivos electrónicos ocupa un lugar importante en el desarrollo del niño, porque es el medio, no solo en el que hoy se mueven, sino para muchos de ellos estará vinculado a su futuro profesional. Pero no solo hay que entrenar esta actividad. ■

Profes profundiza en el papel del buen docente en la educación de sus alumnos

"Un buen maestro puede cambiar para siempre la vida de un niño. Una escuela puede cambiar la vida de una comunidad. La educación puede cambiar un país".

Carmen Pellicer lleva meses recorriendo España para dar a conocer la película documental *Profes* un proyecto dirigido por Giovanna Ribes y producido por Trilema Gestión de Proyectos y La Buena Educación AIE.

Profes trata de enriquecer el debate político y social en un momento, como el actual, en el que la educación gana protagonismo en la agenda de nuestro país. Una situación que favorece la reflexión de la comunidad educativa, la administración, la empresa y la sociedad, en general, sobre las acciones necesarias para la mejora del sistema educativo. El largometraje se centra en la figura del buen profesor, y en cómo su trabajo puede cambiar la vida de los niños.

La presidenta de la Fundación Trilema subraya que "este documental quiere mostrar que al final lo más importante en una escuela son sus maestros. A lo largo de mi experiencia he conocido, a través de mis viajes por distintas partes del mundo, distintos sistemas educativos, escuelas, profesores, etcétera y he entendido que no es un problema de recursos ni de sistemas políticos, aunque sean factores que sin duda pueden ayudar. Al final, un buen profe puede significar el cambio en la vida de una persona, de un niño. Esto ocurre en el lugar más humilde de África, donde sus habitantes viven sin los servicios más fundamentales como son la luz y el agua. Pero también, en una de las escuelas más innovadoras que hay en estos momentos como es la escuela que ha construido la Universidad de Cambridge en su propio campus o en cualquiera de las escuelas de nuestro país.

¿Qué hace diferente a un buen maestro? o ¿cómo se consigue a través de sus enseñanzas transformar la vida de un alumno? Según Pellicer, "no se trata de lo que está fuera, sino de lo que lleva dentro". E insiste en que, entre otras cosas, lo que han querido transmitir con este proyecto es "¿cómo se enseña a ser un buen maestro?" Y su logro, según la presidenta de la Fundación Trilema, "no consiste únicamente en ser bueno profesionalmente, sino en conseguir una implicación vital con sus alumnos, valorándoles de tal manera que le va la vida en ello".

Una implicación, que en el caso de Pellicer es más que evidente y que se ha traducido en su participación en la redacción del borrador del Libro Blanco de la profesión docente y su entorno escolar, encargado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de España al filósofo y pedagogo José Antonio Marina. Un texto, compuesto de veinte propuestas, en el que también ha colaborado Jesús Manso, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid y experto en formación inicial del profesorado.



A este respecto, Carmen Pellicer, manifiesta que "si algo hemos logrado con José Antonio Marina en el Libro Blanco ha sido poner encima de la mesa la necesidad ineludible de que dejen de politizar la educación, que tengamos un contexto estable. Porque los cambios en educación necesitan tiempo, es decir, los éxitos en educación se hacen patente a lo largo de los años. Necesitamos serenidad para alcanzarlos. Tenemos muchos grandes profesionales en nuestras escuelas, pero el sistema no posibilita que puedan organizarse, ni tengan los recursos ni apoyos necesarios para lograr ese cambio que todos anhelamos".

Maripé Menéndez, directora en España del Bachillerato Internacional, explica el programa al que GSD se ha adherido

“El programa IB te ayuda a lo largo de tu vida”

El lema “Educación para un mundo mejor” indica el objetivo del Bachillerato Internacional (IB): formar personas con mentalidad internacional. Futuros ciudadanos con unas cualidades esenciales: ser indagadores, informados e instruidos, pensadores, buenos comunicadores, íntegros, de mentalidad abierta, solidarios, audaces, equilibrados y reflexivos. Son diez atributos valorados por los Colegios del Mundo del IB, un prestigioso programa que explica Maripé Menéndez, directora en España del Bachillerato Internacional www.ibo.org. El colegio GSD Las Rozas comenzará el próximo curso esta experiencia que posteriormente se extenderá a los demás Centros de nuestra Cooperativa.

Jorge García Palomo



Maripé Menéndez, directora en España del Bachillerato Internacional, durante la entrevista con Cuadernos GSD.

¿Cómo definiría la esencia del IB?

–Una de las cosas más significativas es que hemos logrado unir a todo tipo de colegios en 147 países, una educación global como ciudadanos del mismo planeta. Nació siendo para instituciones principalmente privadas y ahora mismo más del 50 por ciento de nuestros centros son públicos. Son los propios gobiernos los que están apostando por esta educación, que está fuera del sistema educativo. En España, una de las grandes aportaciones que damos es el cambio metodológico, del sistema memorístico tradicional al de las competencias. Una apertura internacionalista. El profesorado entra en una comunidad de aprendizaje global. Hemos crecido en el ámbito mundial.

Desde el origen del IB se vislumbra una revolución pedagógica, de modo que hoy en día... ¿es casi irreversible aplicar estas claves para vivir en la sociedad actual?

–Exacto. Debemos formar un perfil de personas que genere un mundo mejor, un mundo más justo, que genere riqueza

za, que sepa compartir y negociar con otras culturas. Nuestra misión es crear un mundo mejor a través de la educación.

¿Qué hacer para convertirse en un Colegio IB?

—En España, ahora mismo tenemos 95 colegios que forman parte del IB. Aquí pensamos que hay metas inalcanzables. ¿Tengo que ser yo el gran colegio internacional con 150 nacionalidades en el campus? No es necesario. Se puede hacer con tus profesores, con tus alumnos, en tu zona de influencia. ¿Cuál es la definición real de un colegio internacional? ¿Aquel que tiene cien nacionalidades en el claustro, cien nacionalidades entre el alumnado? ¿O podemos crear un programa que permita que cada uno sepa entender lo que pasa en el resto del mundo? Generar alumnos con mentalidad abierta da más oportunidades.

Generar alumnos con mentalidad abierta da más oportunidades

Más de un millón de alumnos en todo el mundo, espíritu abierto, pensamiento crítico... ¿Qué diferencias hay entre el alumno IB y otro tipo de alumno?

—El alumno IB, en general, es un alumno que busca que su aprendizaje tenga significado en su vida. Llevamos más de treinta años en centros públicos y hemos comparado datos entre quienes lo cursan y quienes no. Un dato significativo es que hay alumnos de entre 16 y 18 años que no saben por qué tienen que ir a clase, no encuentran sentido, piensan eso de “Para hacer esto, que me den el libro y vuelvo ya al examen”. Esto es preocupante. El alumno debe saber la importancia del centro hacia el aprendizaje y hacia su futuro. En IB, ellos tienen claro por qué van al centro. Es el aprendizaje significativo que lleva a la capacidad de resolver problemas. Un ejemplo: con mi familia vivíamos en Suiza y a uno de mis hijos le pidieron hacer un trabajo sobre el río Tajo en 4.º de Primaria. Nuestra mentalidad española nos lleva a buscar dónde nace, dónde desemboca, sus afluentes... Pero ellos lo que querían saber es la riqueza del río para el país, qué

aporta a las comunidades por donde pasa. No lo que viene en Wikipedia. Son valores y competencias para el futuro.

Y junto al alumno, en IB se recalca siempre la referencia al concepto de la comunidad educativa, donde también estarían docentes y familiares.

—Por supuesto. El docente IB tiene el mismo perfil indagador que un niño. El objetivo son las habilidades de conocimiento superior. De hecho, se forma continuamente a los profesores y hay tres categorías de formación donde el profesor siempre avanza. Llamamos a muchos profesores de diferentes países. Ganan en empleabilidad y también se convierten en trabajadores remunerados de IB. A los profesores les digo: “Valorad el esfuerzo que hace un centro en vuestra formación, que esa formación no queda en GSD, sino en ti como persona”. El otro pilar de la comunidad IB sería la familia. Las familias perciben la madurez de sus hijos y son un acompañamiento clave en el proceso.

Otros aspectos fundamentales son la concienciación ética del alumnado y la transversalidad del programa IB.

—Me gustaría destacar ese punto del IB: la honestidad y la ética. Ya hemos pasado del perfil que busca a alguien bueno en alguna disciplina concreta. Eso ya no es suficiente. Se necesitan habilidades relacionadas con el trabajo en equipo, la visión multicultural y, en definitiva, un papel acorde con lo que pide el mundo de la universidad y de la empresa. En cuanto a la transversalidad, para nosotros todos los centros son iguales y se examinan del mismo examen el mismo día del año en 147 países. Debo decir que los resultados en España son muy buenos.

¿Y qué reseñar del llamado CAS, iniciales de “Creatividad, Acción y Servicio”?

—Son 150 horas obligatorias en la etapa del Bachillerato, donde los alumnos deben trabajar en materia de creatividad, deporte, solidaridad, servicio a la comunidad... Ellos tienen que pasar por un programa durante los dos años y hacer una reflexión de lo que va aportando. En nuestra experiencia en España acaba generalizándose a todos los alumnos

Las familias son un acompañamiento clave en el proceso

del Bachillerato, ya que en cuanto empiezan a crear proyectos, tanto el centro como los otros alumnos del Bachillerato nacional quieren participar también. Es una idea innovadora y una muchísimo al centro.

¿Alguna otra cuestión capital que nos dejemos en el tintero?

—Quiero señalar que al final del IB los alumnos desarrollan una monografía de 4000 palabras, un trabajo único de investigación que debe estar perfectamente estructurado. Aquí, el alumno es dueño de su aprendizaje. Tiene la oportunidad de elegir muchas opciones. ¡Y es impresionante el nivel de las monografías! Es el origen de una tesis doctoral, de una futura empresa, en torno a cualquier tema que decida el alumno. Ya en 2.º y 4.º de la ESO hacen proyectos comunitarios porque la idea es preguntarse qué se puede sacar de los alumnos. ¿Adónde pueden llegar? ¡Es infinito! Sea la música, las artes, las ciencias, el potencial del alumno es espectacular y el reto también es para los profesores...

A modo de síntesis, ¿por qué es recomendable formar parte del prestigioso programa IB?

—Lo recomendaría porque las habilidades, conocimientos y competencias que vas a adquirir a través de este programa te van a ayudar a lo largo de tu vida. Es decir, son directamente aplicables a tu vida diaria. Los alumnos tienen alta empleabilidad según salen del centro escolar. El aprendizaje significativo les lleva a utilizar sus habilidades diariamente y eso hace que entiendan la importancia del camino de formarte a lo largo de la vida, además del perfil de ser personas más solidarias, honestas, trabajar en equipo, ayudar a los demás... Eso les hace unas personas que quieren siempre seguir mejorando y compartiendo sus conocimientos, el perfil de personas que busca un mundo más equitativo y más justo. La educación por un mundo mejor. ■

La importancia de la percepción de los clientes

Las familias de la Comunidad Educativa GSD tienen un perfil exigente



Análisis y valoración de la encuesta de satisfacción realizada durante el curso 2015-2016

Un informe de una famosa consultora sobre la percepción de los clientes desvela que en la sociedad, en general, se piensa que las empresas no saben adaptar sus ofertas, que desconocen los motivos por los que un consumidor decide dejar de comprar en una empresa y que, en definitiva, no se les valora como clientes. Salvo los sectores de alimentación, moda, salud y auto, que tienen una buena valoración del consumidor en este sentido, el resto encuentra aquí un área importante de mejora, más acusada en sectores como transportes, banca, telecomunicaciones y energía, con los que los clientes se encuentran más descontentos.

Cada cliente es diferente y demanda un trato único en cada interacción con la empresa. No obstante, a nivel general, el cliente opina que la empresa no le escucha a la hora de diseñar una oferta adecuada ni en la aplicación de políticas de precios. Moda, banca y energía son en este sentido los peor valorados por el cliente. Adicionalmente, los intentos de innovar de las empresas apenas tienen impacto positivo en el consumidor en la mayoría de los sectores. Transportes, seguros, banca y energía tienen mayor margen de mejora según los consumidores. Moda y salud son percibidos como los más innovadores. Un 86% de las empresas encuestadas manifiesta que el avance en la gestión de clientes impacta positivamente en la cuenta de resultados, aunque, por el momento, solo un 32% es capaz de cuantificar este efecto. Un

gran número de los clientes, influido por el entorno digital, se encuentra mucho más avanzado que la mayoría de las empresas en la utilización de este medio.

GSD está realizando esfuerzos para adaptarse a esta nueva necesidad de comunicación digital de las personas y esperamos que este entorno tenga en el futuro un impacto relevante en el consumidor, cuestión que hasta ahora no es suficiente, tal y como se observa en la última encuesta realizada por GSD durante el mes de abril. En ella, se valora positivamente el desempeño mostrado por los trabajadores en el momento de actuar en la relación familia-empresa, afirmando que el trato personalizado es una de sus preferencias, tanto por disponer de la información necesaria



GSD está realizando esfuerzos para adaptarse a la nueva necesidad de comunicación digital de las personas



La participación de familias se sitúa en el 26%, un 3% mayor que el pasado curso

de los servicios prestados como por la evolución de los alumnos durante su aprendizaje, así como por la atención recibida por las personas que corresponde. No obstante, se observa una demanda a la hora de gestionar las quejas o reclamaciones que se exponen, debiendo ser más eficaces en ofrecer una respuesta clara y avalada por el centro incluyendo las acciones de mejora que procedan.

Conocer al cliente es un área clave para GSD y por este motivo estamos realizando acciones claras, como el estudio de imagen de marca o el análisis de los motivos, valores, expectativas y grado de satisfacción del alumnado y familias de GSD. Ambos se tendrán en cuenta para fijar la estrategia de GSD y la revisión del proyecto educativo.

Nos encontramos con un perfil de familia exigente que está dispuesta a valorar lo que adquiere y el coste que tiene. GSD debe valorar o hacer valer sus ventajas competitivas, no estando dispuesta a entrar en un reto actual de bajos precios reduciendo calidad y costes no deseables. Tenemos la obligación de realizar una oferta que cumpla el compromiso entre precio y valor añadido, propia de nuestra identidad, que siempre ha sido ofrecer la mejor educación al menor coste posible, pero manteniendo la necesidad de acercarnos lo más posible a las expectativas y necesidades de nuestras familias sin menoscabo del equilibrio de la sostenibilidad del proyecto.

Consulta de percepción de familias y alumnos 2016

Novedades y mejoras del sistema. GSD ha realizado la revisión del sistema desarrollado por sí misma, y ha mejorado diversos aspectos, tanto para facilidad de la cumplimentación e interpretación por los que deben responder la encuesta como en el sistema de recopilación y análisis de datos.

Participación. Se ha visto incrementado el índice de respuesta en general. La participación de alumnos se ha incrementado debido a la incorporación de la percepción de los alumnos de 6.º de Educación Primaria y a las modificaciones realizadas en los tiempos de distribución y cumplimentación de la encuesta, especialmente los relacionados con los alumnos de FP Dual, que trabajan en empresas externas. Se ha aumentado la cumplimentación en un 4%, y en total se han obtenido 2 789 respuestas.

Respecto a la participación de familias esta se sitúa en el 26%, un 3% mayor que el pasado curso, estimando el rango de respuesta adecuado se sitúa entre el 20 y 28%. En total, han participado 1 564 familias, siendo el curso pasado 1 338. Como en otras ocasiones, la participación de las familias de las escuelas infantiles es la mayor llegando en el nivel N1 a 47,5%; el resto de cursos se mantiene por encima de 14,6% (4.º ESO).

Resultados

En general, se mantiene el alto valor de resultados del curso pasado, siendo sostenido este curso en las familias y superior en alumnos.

Resultados de los alumnos

El valor global muestra una tendencia al alza durante los tres últimos cursos, situándose en 6,73 puntos sobre 10. Se muestra el magnífico nivel de convivencia, ya que el ítem mejor valorado continúa siendo la relación con los compañeros, que sube al (8,04). El valor que más sube es “Las acciones de responsabilidad social” (+1,44, se sitúa en 7,65).

El valor inferior, que se da por primera vez por debajo del valor crítico para GSD (menor de 5), corresponde al tratamiento de las quejas, sugerencias y reclamaciones (4,73), que baja repetidamente a pesar de la vigilancia que se mantiene para mejorar este factor.

Resultados de las familias

El valor global se muestra sostenido (7,78). Como en cursos anteriores, los tres ítems del criterio de fidelización son los que alcanzan la mayor puntuación –el mayor 8,58 “tengo intención de que mi hijo continúe en el centro” –, así como los demás valores de fidelidad –por encima de 8,32–. Otros ítems muy bien valorados son las acciones de RSE, la información recibida, la accesibilidad del personal, el servicio de horario ampliado, las tutorías, la atención del personal no docente y el respeto al medio ambiente (todos por encima de 8 puntos). El ítem peor valorado este curso ha sido el coste de los servicios (6,59 que desciende un 0,04).



Como en cursos anteriores, los tres ítems del criterio de fidelización son los que alcanzan la mayor puntuación

Oportunidades para la mejora

Además de estas líneas generales en las que se deberá trabajar de manera global explicadas también en el texto inicial de este artículo, existen otras parciales que se valorarán tras el análisis minucioso de la información recibida de las “sugerencias de mejora”. Los centros educativos, a su vez, realizarán sus correspondientes análisis internos de todos los datos y de la información recibida, estableciendo acciones de mejora que se comunicarán por los responsables correspondientes, principalmente en las reuniones de familias del inicio de curso.

Entendemos que el nivel de satisfacción no podrá ser total, quedando siempre espacio para la mejora continua, principio que consideramos indispensable en nuestro sistema de gestión; por ello agradecemos que las familias y los alumnos ofrezcan su participación y opinión sincera, así como también agradecemos el alto nivel de fidelización que nos muestran y que esperamos mantener escuchándoles y actuando en consecuencia. ■



Motor de progreso

GSD participó activamente en una jornada organizada por la Consejería de Economía, Empleo y Hacienda de la Comunidad de Madrid con el objetivo de defender y destacar la importancia de la Economía Social para crear empleo, generar oportunidades y promover la sostenibilidad.

La jornada comenzaba con la firma de la “Declaración para el Fomento y Fortalecimiento de la Economía Social de la Comunidad de Madrid”, rubricado por Cristina Cifuentes y las organizaciones FECOMA, ASALMA y AMEI, representadas por sus presidentes: Carlos de la Higuera, Jesús Martín y Alfonso Quecuty, respectivamente. La presidenta regional subrayaba que la Comunidad de Madrid destinará este año 37 millones de euros a la Economía Social, medida que beneficiará a unas 12000 personas. Los firmantes quieren favorecer la creación de nuevas empresas, el crecimiento de las existentes y la capacidad de interlocución con las Administraciones.

La Economía Social emplea en la región a casi 34000 personas entre cooperativas, sociedades laborales, Centros Especiales de Empleo y empresas de inserción. Según fuentes institucionales, extender la flexibilidad propia de la Economía Social al resto de compañías habría mantenido 375000 puestos de trabajo durante la crisis. En este sentido, desde el gobierno regional han presentado la Estrategia Madrid por el Empleo con diferentes acciones en apoyo

de la Economía Social. “Nuestra idea es contar siempre con vosotros”, afirmaba la presidenta Cifuentes.

Ponencias de expertos

Tres paneles dieron continuidad al acto: “La Economía Social como generadora de empleo y desarrollo sostenible”, moderado por Nieves Ramos, presidenta de FAEDEI, en el que intervinieron Carlos de la Higuera, presidente del Grupo Cooperativo GSD; Jesús Martín, por ASALMA, y Alfonso Quecuty, por AMEI. De la Higuera agradeció la implicación institucional y recordaba que el Premio Nobel de Economía se dio por vez primera a una mujer en 2009: “A una profesora de 77 años de la Universidad de Indiana, que había nacido en Los Ángeles en plena depresión económica, cuando el agua era un bien muy preciado. A través de estudios estadísticos, demostró que las instituciones de acción colectiva eran más eficientes en el plano medioambiental, pero también en el económico, que las empresas públicas y privadas”.

Los rasgos comunes que se daban en los casos estudiados eran tres: reglas claras y

asumidas por la comunidad, métodos de solución de conflictos y ventaja económica de todos los miembros.

“La Economía Social en la agenda institucional de la Comunidad de Madrid”, moderado por el viceconsejero de Hacienda y Empleo, Miguel Ángel García, abordó “La Economía Social en la Estrategia Madrid por el Empleo” y la “Inversión socialmente responsable y compra pública responsable”. Por último, el tercer bloque acogió “Experiencias de éxito” en la región. Alberto Vicente, director general del Grupo Cooperativo GSD, expuso nuestra experiencia. Los orígenes, la actualidad, las previsiones. “Elaboramos nuevos proyectos cercanos al ciudadano. Las cooperativas somos capaces de desarrollar iniciativas necesarias para la sociedad y en GSD somos capaces de internacionalizarnos. Creemos que lo estamos haciendo bien”, reflexionaba tras recalcar la importancia del factor humano.

La clausura corrió a cargo de la consejera de Economía, Empleo y Hacienda, Engracia Hidalgo, y del viceconsejero Miguel Ángel García, que mostraron su gratitud a los asistentes. ■

CLÁSICOS HISPÁNICOS

Esta nueva colección de clásicos de la literatura española tiene como objetivo acercar a nuestros grandes autores y obras, desde la Edad Media al siglo xx, a estudiantes de Secundaria y Bachillerato, y así conseguir que conozcan los mejores textos escritos en nuestra lengua y puedan comprenderlos, interpretarlos y reflexionar sobre ellos. Esto les ayudará a desarrollar su capacidad crítica y creativa, a mejorar sus destrezas comunicativas, y les mostrará la riqueza cultural de nuestra lengua y de nuestra historia.

Las ediciones que componen esta colección han sido preparadas por especialistas en cada época y autor, que además cuentan con una amplia experiencia en la docencia. Para facilitar la lectura, además del texto de la obra, adaptado a las actuales normas ortográficas, se incluyen **notas de vocabulario y explicativas** en cada página.

La **introducción** que acompaña a cada libro situará al lector en el **contexto histórico y cultural**, y el **apéndice** le ofrece un **análisis pormenorizado** de la obra en todos sus aspectos (estructura, temática, personajes...) y del autor. Además, se incluye una amplia **propuesta de actividades** en las últimas páginas para que el docente pueda evaluar la comprensión lectora y la expresión escrita.



Ediciones renovadas, con introducción y apéndice ampliados.

Incluye una extensa propuesta de actividades en las últimas páginas.

Solucionario para el profesorado.

GSD colabora con ACNUR

EL ROSTRO DE LOS REFUGIADOS

Ya son 15 años celebrando cada 20 de junio el Día Mundial del Refugiado. Un día para dar a conocer la realidad de los refugiados y alzar su voz en todo el mundo. Una realidad que no caduca y que se hace presente en todo momento: cada dos segundos, una persona es forzada a huir, víctima de la guerra, de la persecución o de la violación de derechos humanos. Te acercamos a las historias de vida de refugiados afectados por emergencias vigentes y que dan rostro a los más de 60 millones de personas desplazadas y refugiadas que hay en el mundo, una cifra sin precedentes en la historia de ACNUR.

—
Eva Garrido

Sobrevivir en un centro comercial

A sus 37 años, Linda sobrevive junto a sus dos hijos en un centro comercial sin actividad en Líbano. Fue el lugar donde encontraron descanso poco después de que estallase el conflicto sirio, hace ya cinco años. El complejo, cerrado desde hace 15 años, se encuentra a las afueras de la ciudad de Trípoli, entre el mar y las montañas. El precio por descansar un mes en uno de sus habitáculos que hace las veces de habitación cuesta entre 100 y 250 dólares, lo que supone un gran desembolso para las casi 200 familias que se encuentran en el viejo “Al Waha Commercial Complex”. Aparte, tienen que hacer frente a las facturas de agua y electricidad.

Las tiendas de ropa, restaurantes o bares nocturnos han dejado paso a lonas que intentan dar intimidad a las familias, tendederos, frigoríficos y baños compartidos; y niños que corren y juegan entre plantas. Generalmente, los hombres son la cabeza de familia y principal fuente de ingresos. Cuando consiguen un empleo, suelen ser temporales y mal remunerados. Las mujeres se quedan en el centro comercial al cuidado de sus hijos y atendiendo las

necesidades de su refugio. Linda solo desea una cosa: regresar a Siria con sus dos pequeños, Rama, de casi cinco años, y Aiaia, de tres. Un sueño compartido por muchas de estas familias y de otras tantas que viven refugiadas en Líbano.

Este país acoge a más de un millón de refugiados sirios. ACNUR no cesa su labor de asistencia y protección con ellos, tanto en este país como en los del resto de la región. Actualmente, en Turquía hay más de 2,7 millones, en Jordania más de 640 000 y en Irak más de 240 000. Por otro lado, en Egipto se encuentran 119 000. Esto suma unos 4,8 millones de refugiados sirios que junto a los más de 6,6 millones de desplazados en Siria y los cientos de miles de sirios que han cruzado el Mediterráneo convierten a la emergencia siria en la mayor crisis humana a la que se ha enfrentado ACNUR. En Siria, ACNUR sigue ejerciendo un papel de coordinación entre las organizaciones que actúan en el país para asegurar la protección y asistencia de la población desplazada. Para ACNUR, además, el reparto de materiales de emergencia continuará siendo una de sus principales labores.

JUNIO
20

DÍA MUNDIAL
DEL REFUGIADO

Linda - Líbano.
FOTO: ACNUR/D. Ibarra.

Ocultos bajo árboles

“Fue violada por siete hombres armados”, relata la sursudanesa Eunice, de 29 años. Habla de la que fue su compañera de hospital cuando dio a luz a su hija. Tan solo tres días después del parto y aun necesitando cuidados médicos, Eunice, al escuchar el relato de su compañera, que también iba a ser madre, huyó del país con su marido y sus otros cinco hijos hasta la República Democrática del Congo (RDC), sumergido en su propio conflicto. “Escuché también que habían violado a monjas. Esto es muy serio. Nací y crecí en una época de guerra y nunca antes había visto esto. Nunca había escuchado disparos como los que estaban sonando cada noche”, explica Eunice. En la huida, ella, su bebé, a la que ha llamado Oportunidad, y su familia se desplazaban ocultos entre los árboles y pasaron noches a la intemperie, sin alimentos ni medicamentos. A comienzos de año, ACNUR registró junto a las autoridades locales a miles de sursudaneses que llegaban a zonas remotas del norte de RDC, además de repartir material de emergencia como agua, jabón y cacerolas.

Mientras la guerra en Sudán del Sur mantiene a 1,7 millones de desplazados internos y a más de 840 000 refugiados en países limítrofes, el país también acoge a más de 260 000 personas de República Centroafricana, República Democrática del Congo, Etiopía y Sudán. Como Amal Bakith y sus

cinco hijos. Caminaron durante semanas por zonas en guerra en Sudán para adentrarse después en el conflicto sursudanes. Esta madre de familia asume el riesgo porque, según explica, es más seguro que la violencia política que se vive en su propio país. “Han destruido nuestras casas y cultivos. No podíamos cultivar alimentos para nosotros mismos. Teníamos que escondernos en cuevas para protegernos de los bombardeos”, explica en un autobús de ACNUR de camino al campo de refugiados de Ajuong Thok, lejos de la frontera, y donde descansan decenas de miles de refugiados. Allí, además de materiales para construir su refugio y una parcela de terreno donada por el gobierno local, reciben alimentos y atención médica y tienen acceso a la educación. Llega el momento de retomar sus vidas.

ACNUR continúa cubriendo necesidades de estos refugiados y desplazados en materia de protección, refugio y materiales de emergencia; educación, salud, alimentación y nutrición; agua y saneamiento, y medios de vida. Al mismo tiempo, lleva a cabo labores de coordinación y gestión en los campos.

Sitiados

Se llama Firial, tiene ocho años y sufrió el asedio durante meses de su ciudad, Taiz (Yemen). En este momento, la pequeña acaba de recibir uno de los paquetes de ayuda humanitaria que



Eunice - Sudán del Sur
FOTO: ACNUR/C. Delfosse.

ACNUR repartió en Taiz el pasado mes de febrero por primera vez después de cinco meses tratando de entregar ayuda a las personas que se encontraban sitiadas en esta zona. La Agencia repartió mantas, colchones y otros artículos de primera necesidad a 1 000 familias. Algunos de los combates más intensos del conflicto yemení, que el pasado mes de marzo cumplió un año, han tenido lugar en esta ciudad, donde más de 200.000 personas carecen de acceso regular a la ayuda humanitaria.

Negociación

ACNUR llevó a cabo la distribución de estos materiales con el apoyo de organizaciones humanitarias en tres puntos de la ciudad: los distritos de Al Qahirah, Salh y Al Mudhaffar. La Agencia de la ONU para los Refugiados llevaba más de tres semanas negociando con las partes implicadas para lograr introducir camiones con materiales de primera necesidad.

Actualmente, el conflicto yemení mantiene a más de 2,7 millones de desplazados en todo el país. En el primer año de conflicto, 740 000 desplazados han recibido ayuda humanitaria de ACNUR y sus colaboradores. Además, desde marzo de 2015, más de 173 000 personas llegaron a Yibuti, Etiopía, Omán, Arabia Saudí, Somalia y Sudán principalmente por vía marítima. Por otro lado, Yemen también da asilo y protección a refugiados (más de 267 000). ■



Firial - Yemen
FOTO: ACNUR/M. Al Hasani

ACNUR EN GRECIA

Tras la entrada en vigor del acuerdo Unión Europea y Turquía, ACNUR suspendió algunas de sus actividades en los centros de registro ubicados en las islas que pasaron a convertirse en centros cerrados, incluyendo la provisión de transporte hacia y desde estos centros. El personal que continúa presente forma parte de un equipo de información sobre procedimientos como el de solicitud de asilo. En la península, la Agencia se centra principalmente

en la identificación de casos vulnerables (menores no acompañados, mujeres solas, enfermos o ancianos, entre otros) y distribuye ayuda humanitaria entre los refugiados. ACNUR cuenta en toda Grecia con un equipo de 400 trabajadores. Por otro lado, la Agencia continúa asistiendo a Grecia y Turquía en procedimientos de asilo, al igual que lo está haciendo en muchos otros países, con el objetivo de asegurar la protección y el bienestar de los refugiados y la búsqueda de soluciones duraderas a su situación.

FOTO: ACNUR/A. Zavallis.



**TU AYUDA
SIGUE SIENDO
FUNDAMENTAL**

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

**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU para los Refugiados
comité español

JAIME ARAMBERRI ALONSO

Alumno de 3.º de ESO
en GSD Las Suertes

La historia de Jaime Aramberrri Alonso es un gran ejemplo de espíritu de superación. Jaime tiene una discapacidad visual que únicamente le permite tener visión periférica limitada. Desde hace dos años y medio forma parte de un grupo de esquí y durante los dos últimos años ha obtenido varias medallas en las modalidades de esquí Eslalon y Eslalon Gigante.



El esquí estaba presente en la vida de Jaime antes de aparecer su discapacidad.



Jaime Aramberry Alonso conversó con Zoila Arribas en su Colegio GSD Las Suertes.

Lo primero que llama la atención de Jaime es la alegría que desprende, nos encontramos en el que es su colegio desde hace cuatro años, GSD. Las Suertes donde estudia 3.º de ESO. Lleva con él las medallas conseguidas en sus competiciones, además de su bastón y algunos de los objetos que le facilitan su adaptación. Deja que sean sus padres quienes expliquen en qué consiste su discapacidad: “hasta los siete años, Jaime tenía una visión perfecta, veía 100 % normal. Su discapacidad consiste en una degeneración por un gen que le hemos transmitido la madre y el padre. A los siete años, en la etapa de crecimiento del ojo se le desarrolló este gen que provoca la pérdida de la visión y en poco tiempo pasó a no ver nada, centralmente no puede ver, tiene visión resto periferia. El hecho de haber visto hasta los siete años le permite desenvolverse bien para caminar y moverse por el entorno, los espacios los maneja muy bien y tiene muy buena memoria visual”.

Desde que perdió la visión, Jaime comenzó a trabajar para adaptarse a sus nuevas circunstancias, “empecé a aprender braille en mi antiguo colegio

Le gusta hacer muchas actividades distintas, sobre todo deportivas y al aire libre

con mi profesora Dulcinea, tardé solo tres meses. Comencé a usar el bastón desde el principio, me dijeron que esto no es típico en los niños, pero yo quería tenerlo como apoyo y como modo de identificación”. Cuando llegó el momento en que todo su material escolar tenía que estar escrito en braille, cambió de colegio: “me cambié al CRE (Centro de Recursos Educativos), un centro de cursos formativos que tiene la ONCE en Madrid. Estuve allí dos años y medio, mi madre quería que me quedara en la ONCE toda la ESO, pero yo quería cambiarme porque no es lo mismo estar solo con gente como yo que con otras personas diferentes; hemos visto que esto es mejor, estoy muy feliz aquí”.

El esquí estaba presente en la vida de Jaime antes de aparecer su discapaci-

dad. Sin embargo ha sido después de varios años cuando ha logrado grandes éxitos en sus competiciones. “Empecé a esquiar a los 6 años, pero cuando me pasó lo de la vista, lo dejé y volví a empezar hace dos años y medio. Lo retomé por mi padre, él me enseñó por su cuenta. Luego, a través de la ONCE, me apunté al Club Siempre y junto con la Federación Española de Deportes para Ciegos empecé a competir. Ahora estoy en la categoría juvenil; entré el año pasado como infantil y este he conseguido medallas en las modalidades de Eslalon y Eslalon Gigante. Esquío con mi guía, por un intercom ella va muy pegada a mí y me va diciendo los cambios, y yo sí veo el bulto la sigo; además, voy identificado con un peto de la ONCE o de la Federación”. Cuando hablamos de su guía de la Federación, Ana Aldea, Jaime cuenta lo bien que lo pasa con ella: “me pusieron con ella de casualidad porque ella iba con los pequeños, pero yo cambié de guía y me tocó ella. Ella siempre lleva un pollo con un solo ojo en la cabeza que se llama Gato y en la primera competición con ella yo me presenté con un gato que se llamaba

pollo. Y desde entonces nos lo ponemos y todo el mundo nos conoce, somos los del pollo y el gato”.

Entre sus aficiones destaca el esquí, pero le gusta hacer muchas actividades distintas, sobre todo deportivas y al aire libre: “Después de comenzar con mi discapacidad, montaba a caballo, también hacía judo, pero al final lo dejé. Ahora, además de esquiar a veces monto en bici con mi padre y también patino. Este verano me voy a los Alpes y voy a ir a un campamento de inglés”. Añade que le gusta ir al cine y ver la televisión, pues gracias a su visión periférica, desde una posición cercana a la pantalla, puede disfrutar de los contenidos. Las nuevas tecnologías también le ofrecen muchas más oportunidades de entretenimiento y

aprendizaje, “mi móvil, mi reloj, el despertador... la mayoría de los aparatos que tengo son adaptados, pero también uso mucho mi tablet, que no tiene el teclado adaptado, pero como sé dónde están las letras me manejo muy bien”.

Pero sus logros no son solo en el esquí, “saco muy buenas notas, en la primera evaluación tuve tres sobresalientes y

lo demás notables y en la segunda aún mejor. Se me dan muy bien las matemáticas, el año pasado saqué matrícula de honor”. Estos resultados son fruto de su esfuerzo pero también de la implicación que el colegio tiene con él, “en el colegio me ayudan en todo, en todas mis necesidades, sobre todo el Departamento de Orientación, con Lorena Jiménez Bermejo. Los profesores se están implicando mucho, están haciendo adaptaciones de sus clases, varios profesores están aprendiendo braille para que pueda participar completamente en todas las clases”. En este sentido, sus padres se muestran muy agradecidos, “aquí todo el colegio, tanto el Departamento de Orientación como los profesores y la dirección, incluso el personal de limpieza,

En el cole me ayudan mucho, sobre todo en el Departamento de Orientación, con Lorena Jiménez



personas con las que no tiene relación directa, le ayudan. Él se desenvuelve muy bien, pero también es importante que la gente le apoye”.

Cuenta que la relación con sus compañeros es muy buena, aunque con humor puntualiza: “bueno con algunos mejor que otros, pero bien, la discapacidad nunca ha sido un problema”. Jaime está muy cómodo en el colegio, afirma que él es feliz porque todo lo ocurrido le ha traído a GSD Las Suertes. En cuanto a sus perspectivas de futuro, aún no lo tiene demasiado claro, “quiero seguir con el esquí pero lo quiero dejar como *hobby* y me gustaría estudiar algo relacionado con ciencias; con biología, que me gusta mucho, pero todavía no sé el qué”. Hay algo que sí que tiene claro con respecto a un futuro más bien próximo:

Este verano me voy a los Alpes; además voy a ir a un campamento de inglés

“me gustaría que mi ejemplo sirviera para que otros chicos y chicas jóvenes con alguna discapacidad se dieran cuenta de que todo el mundo puede hacer lo que quiera, solo se necesita esfuerzo”.

Jaime está muy orgulloso de todo lo que ha logrado estos años, tanto en el esquí como en el colegio, fruto de su enorme esfuerzo. Su historia es una verdadera historia de superación, lo más importante de todo es la actitud que Jaime tiene hacia sus circunstancias, durante toda la entrevista repetía lo feliz que es y lo bien que se siente con él mismo y con todos los que le rodean, “me siento como protegido, porque siempre tengo a gente que sé que me va a ayudar en cualquier momento y luego tengo a mis padres que me ayudan con todo mucho más que nadie”. Con todo el esfuerzo y la implicación de Jaime con todo lo que hace, seguro que no pasará mucho tiempo hasta que volvamos a leer un artículo sobre un nuevo gran resultado de Jaime, ya sea en esquí o en el colegio. ■



El apoyo de la familia ha sido un factor muy importante para Jaime

Para Jaime, el apoyo de sus padres (Pili y Chema) ha sido lo más importante todos estos años, por lo que ellos juegan un papel esencial en toda su historia de superación. “Al principio fue una noticia difícil, pero en nuestro caso, rápidamente nos pusimos en contacto con la ONCE y nos quedamos más tranquilos. A pesar de lo difícil que es al principio, poco a poco hay que luchar, más que nada por él. El apoyo de la familia era un factor muy importante para que Jaime aceptara lo que le pasaba y lo ha llevado siempre muy bien, a pesar de que hay gente que puede no aceptarlo, tiene mucho apoyo. En el fondo todo depende de él, y él siempre ha tenido ganas de seguir para adelante, seguir luchando y ha tenido una actitud muy positiva”. Su implicación para lograr que Jaime se esfuerce y sea capaz de superarse a sí mismo es esencial, “yo he aprendido braille, aunque para una persona que sí que puede ver es bastante difícil” cuenta su padre.

“Todo lo que está consiguiendo Jaime es un orgullo enorme para nosotros, pero implica mucha lucha. Él trabaja en el colegio las mismas horas que los demás, pero luego tiene que seguir en casa con su profesora particular y al final es un doble esfuerzo para todo. También nosotros tratamos de animarle para que siga esforzándose para sacar esas buenas notas y a veces tenemos que estar un poco encima de él, aunque su dedicación es total. Lo mismo pasa con el esquí, tiene que esforzarse el doble. Pero pasa igual con los estudios y con el esquí, si no está con sus padres, va mejor” cuentan sus padres entre risas. Pero a pesar de que todo suponga un doble esfuerzo para Jaime, sus padres tienen muy clara la importancia de su integración “no queremos dejarle metido en una burbuja pero él tiene que salir, hacer cosas, por ejemplo ir al campamento, de viaje a los Alpes, etc.”

Además, están muy agradecidos con el trabajo que todo el personal de GSD Las Suertes hace por Jaime: “este colegio se está moviendo con él, todo el mundo, los profesores que le dan clase, los que no, todos. Sus profesores hacen adaptaciones en su casa, se han comprado rotuladores especiales para que participe en todas las actividades de clase, la humanidad del profesorado que tiene el colegio es increíble, tienen una implicación absoluta”.

Nuria Aulés, subcampeona europea en Doble Minitramp por equipos

“La constancia y el trabajo siempre te hacen seguir adelante”, afirma la exalumna de GSD Vallecas y entrenadora en el Club Deportivo GSD

Nuria Aulés ha sido la subcampeona continental en Doble Minitramp por equipos del XXV Campeonato de Europa Junior y Senior de Trampolín, Doble minitramp y Tumbling, celebrado del 31 de marzo al 3 de abril pasados en el polideportivo Pisuerga de Valladolid. Exalumna de GSD Vallecas, nacida en Madrid en 1997, Nuria Aulés estudia en la Universidad Politécnica de Madrid Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), y ejerce como entrenadora en el Club Deportivo GSD. A su pasión por el deporte se unen dos constantes: talento y sacrificio. “Cuando estoy en el aire, no pienso en nada. Es pura concentración. Solo ves la cama elástica”, afirma.

Jorge García Palomo

Ha dado un salto de gigante y lo sabe. Pero ella no quiere relajarse. Vive una época feliz porque el equipo español senior femenino de Doble Minitramp conquistó el podio en la gran cita europea. Allí se colaron —entre Rusia y Gran Bretaña— Nuria Aulés, Sara Aparicio, Claudia Prat y Yael Campelo. Por méritos propios, se llevaron la plata y demostraron que España puede estar en lo más alto. Que aquellas piruetas que siempre nos gustó hacer de pequeños sobre una cama elástica tienen un futuro sensacional en el deporte gracias a personas como Nuria Aulés, exalumna de GSD Vallecas, a la que su entrenadora, Eva Marín, considera “una chica muy trabajadora”. “Ha estudiado con nosotros Primaria, Secundaria y Bachillerato; y lo personal va unido a lo profesional. Ha conseguido éxitos, también en los estudios, gracias a la persistencia y el trabajo”. Nuria Aulés la observa con una sonrisa y nos cuenta que Eva Marín, coordinadora intercentros de Gimnasia Trampolín en el Club Deportivo GSD, la ha apoyado siempre “como lo harían una madre, una amiga, una hermana”.

Comparten muchas horas en el gimnasio de GSD Vallecas porque Nuria también es entrenadora. “Ella se ha formado en verano para poder ejercer como tal y nos vemos todas las tardes de cinco a nueve. Nos preguntan si somos familia porque usamos las mismas expresiones y nos reímos de las mismas tonterías”, comenta Eva. Nuria lo corrobora —“¡Son muchos años juntas!”— y ambas recuerdan cómo “cayó por casualidad en el deporte del trampolín”. Esta joven que hoy vuela con sus brincos sorprendentes iba para futbolista, pero decidió cambiar de deporte al no tener equipo femenino y “yo la vi, la fiché y desde los 8 o 9 años se ha dedicado al salto en trampolín”, apunta Eva, que añade: “Para ser una gran deportista, aparte del talento, hay que trabajar, ser constante y tener muchísimas ganas. Más importante que el talento es el trabajo diario”. ¿Y cómo es la jornada de una subcampeona de Europa? “Mi día a día es en la universidad y, luego, a entrenar por las tardes, con las escuelas, aprendiendo de Eva y del resto de técnicos”. Su poco tiempo libre lo dedica



“a estudiar, más que a ver la tele o cosas así”. “Y los fines de semana salgo con los amigos”, apostilla. El tiempo, bien administrado, también puede ser elástico.

Talento y sacrificio

La conversación se celebra en el comedor y el gimnasio de GSD Vallecas. Es una plácida tarde del mes de mayo. Nuria Aulés se muestra agradecida a quienes la han acompañado y se encuentra “animada a trabajar más”. “Y, aunque a veces piensas que has tocado techo, siempre ves que puedes dar un poco más de ti y crecer más”.

Hacia arriba —sin techos— marcha precisamente el equipo nacional, como se pudo ver en el Campeonato de Europa Junior y Senior de Trampolín, Doble Minitramp y Tumbling celebrado en España. La selección anfitriona cosechaba siete medallas en diferentes categorías y disciplinas. Asimismo, recordemos que el Club Deportivo GSD contó con la participación de Jesús Maicas en junior masculino. De todo esto hablamos con Nuria Aulés y Eva Marín para Cuadernos GSD: de las victorias y los buenos momentos del deporte, pero también de las dudas, los altibajos o la conciliación.

Para ser una gran deportista, hay que trabajar y ser constante

un deporte que te dé mucho dinero es viable practicarlo, aunque no sea tu pasión, pero un deporte que no te lo da te tiene que encantar. Creo que este deporte te tiene que apasionar porque no recibes dinero ni mucho apoyo. Hay que desearlo como deportista y como entrenador. Ese deseo es el que te hace trabajar”. Lo cierto es que, con tenacidad y vocación, han llegado juntas hasta este punto. La fórmula: “Aparte del talento, es trabajo, es ser constante y tener muchísimas ganas. Más importante que el talento es el trabajo diario”, sentencia Eva. “La constancia y el trabajo siempre te hacen seguir adelante porque, por mucho talento que tengas, si no lo sabes trabajar, no sirve para nada. Y también tiene que gustar”, sostiene la subcampeona de Europa de Doble Minitramp, que reconoce que “poco a poco irán saliendo más objetivos”. Su entrenadora azuga, con energía: “Creo que al principio dices: hasta aquí bien, llegar más allá es difícil. Pero luego... ¿por qué no seguir con otro europeo más, otra medalla más, probar otras modalidades, no solo Doble Minitramp, sino Trampolín o las dos?”. Y cruzan la mirada con complicidad.

Para quienes no distinguen muy bien las modalidades, Nuria Aulés explica que “el Doble Minitramp consiste en una carrera en la que haces dos elementos. Es como una cama elástica, pero más chiquitita; y luego caes en esa cama elástica. El Trampolín es la cama elástica que todo el mundo conoce, pero no exactamente como la de la feria. (Risas.) Y se hacen diez elementos”.

“¿Qué me aporta este deporte? La verdad es que se hacen muchos amigos; no es como otros deportes con más rivalidad; aquí hay mucho compañerismo, aunque sea con quien te enfrentes. Entre los entrenadores y los compañeros hay muy buen rollo y es lo que me llevo”, dice Nuria. Y reflexiona Eva: “A lo mejor

A su edad, la gimnasta ha conciliado su vida con una disciplina concienzuda: “La constancia, al final, es lo que define todo. En los estudios también te ayuda a planificarte. Aprendes más cuando tienes poco tiempo que cuando tienes todo el tiempo del mundo”.

Estudios, comportamiento y entrenamiento

“¿Cuántos niños hay que tienen toda la tarde libre y no la aprovechan?”, plantea Eva Marín, que destaca la férrea implicación de GSD al respecto: “La conciliación es posible y hay muchos ejemplos. Desde GSD, lo bueno que tiene ser un club deportivo dentro de un colegio es que hay comunicación constante con tutores, profesores, directores... Y eso en otros clubes es imposible. Aquí es una fusión buenísima”.

Acto seguido, escuchamos una de las claves del éxito deportivo de los colegios GSD: “Junto a la comunicación entre el club y el colegio, que permite a los niños estudiar y entrenar, tenemos una norma que se les marca. Tres palabras: estudios, comportamiento y entrenamiento. No significa que si suspenden alguna, les eches, pero sí que tienen que poner de su parte o no pueden competir. Eso se lo transmitimos a los padres y es una seguridad”. Fundamental cumplir con los estudios, sin duda. Asiente Nuria: “Conmigo, en segundo de Bachillerato sobre todo, que es cuando empecé a flaquear porque me jugaba la carrera y el curso...





Eva Marín, coordinadora intercentros de Gimnasia Trampolín en el Club Deportivo GSD, con Nuria Aulés en el polideportivo de GSD Vallecas.

A todos los niños les encanta saltar en una cama elástica

pusieron medios entre todos. Me ayudaron mucho desde el Departamento de Orientación, Eva muchísimo, quedándose por las tardes a estudiar conmigo, poniendo horarios... ¡Incluso me apuntó ella a una academia! Al final, conseguí entrenar bien y sacar la nota que quería para la carrera. Muy bien”, remata.

“No podría elegir solo un momento”

¿Por qué practicar gimnasia trampoline? “Porque es un deporte que ya desde pequeños llama la atención. Llama la atención saltar en una cama elástica. A todos los niños les encanta. Hacer volteretas, ruedas laterales... Es muy divertido y, luego, físicamente aporta cosas muy buenas para la vida diaria: coordinación, fuerza, equilibrio. Es muy completo”, medita Eva Marín. Para ella, su mayor recompensa como entrenadora, además de la alegría personal, son los resultados de sus deportistas. “Un campeonato europeo tiene una valoración muy alta. Es una satisfacción plena”.

Satisfacción plena y compartida por Nuria Aulés: “Mi mejor recuerdo es el último título. Después de tanto esfuerzo, anima y emociona mucho. Pero tengo muchos otros momentos, no podría elegir uno”. Quizá mencionaría también sus ratos con amigos, ese dilema entre el gimnasio o el viaje de juega a la playa. “Los entrenadores y la familia siempre me han apoyado y no he dejado de salir con mis amigos por esto. Lo he llevado a la par. Otros han decidido abandonar. Salir con sus amigos en vez de centrarse en esto”. Aquí interviene su mentora: “He

visto muchos talentos perdidos para el deporte. La pasión en ese momento de decisión es lo que te mueve hacia el deporte o hacia otro tipo de vida. Solo unos llegan lejos. Por el camino se pierden grandes deportistas por los estudios, por lesiones, amistades, falta de apoyo y mil motivos que te hacen dejar el deporte”. La competición no solo es destreza, sino afrontar todas las adversidades.

GSD, referente deportivo

Los minutos pasan y la charla sigue. Es un placer conocer de cerca las claves del éxito, de la vocación, de los valores y de la apuesta deportiva de GSD: “Somos a día de hoy uno de los mejores clubes por número y por calidad”, afirma Eva Marín. “En el último Campeonato de España estuvimos entre los tres mejores clubes. En el ámbito europeo, a España le queda mucho por hacer. Aún no ha llegado a las Olimpiadas en esta disciplina. Antes no había mucha estructura y ahora se empieza a dar el trabajo en equipo. Con siete medallas de España en este europeo de gimnasia trampoline, por fin trabajamos bien y en equipo”, zanja. Las dos, uña y carne, insisten en que en GSD hay espacio para todos los interesados, desde los cuatro años hasta grupos de adultos. A quien destaca, lo prueban para el club de competición. Pero aquí solo se necesita realmente un chándal. Y muchas ganas de saltar, como cuando éramos niños.

“¿Qué pienso cuando estoy en el aire? Cuando estoy en el aire no pienso en nada. Es pura concentración. Solo ves la cama elástica”, responde Nuria Aulés con desparpajo. Cuando tu vida depende de esa concentración, la consigues, me explican antes de despedirse. Es una cuestión que se debe inculcar desde pequeños: el orden, la perseverancia, el respeto. Acrobacias de la vida cotidiana para intentar ser los mejores. ■



Dialogues on holidays

Packing



Claire Have you got your **suitcase**? Did you **pack** everything on the list?

Steve I'm not sure. I feel like I might have forgotten something, but I can't find the list.

Claire You are a disaster! Have you got all your **toiletries**? **Toothbrush, razor, deodorant**?

Steve Yes, I've got all that.

Claire Okay, and I've got my **make-up** in my case. What about things for the beach like **towels, flip-flops**, your **swimming trunks** and my **bikini**?

Steve Yes, I've got that and I've got the **suncream** and **after-sun**, too.

Claire Good. What about your **mobile phone charger**? You'll need that.

Steve That's in the hand **luggage** with the **passports**, the **guidebook** and my **camera**.

Claire And the **tickets**?

Steve That's it! The **tickets**! It's a good job you reminded me!

At the train station



Steve Hello, I'd like **two return tickets** to Perth, please.

Cashier Okay sir, **what date will you be travelling?**

Steve **Leaving** tomorrow and **coming back** on Thursday

Cashier Let me see... Here we are. There is an **outbound** train tomorrow at 9:12 from **platform 4B**... And **the return** on Thursday at 6:45am, arriving here at 11:50.

Steve That's very early. Is there another train later in the day?

Cashier Yes, there is one at 16:20, arriving here at 21:05.

Steve That would be much better. **How much** for the two return tickets?

Cashier In total, it will be \$176 for **standard tickets**, or you can travel in **the first class carriage** for \$207.

Steve We'll take the standard class. **Do you accept credit cards?**

Cashier Yes, we do!

Claire Excuse me... Do you know how to get to the Natural History Museum? I'm terrible at reading maps!

Pedestrian Let me see... Ahh yes! Okay, **you are here, next to** the library. That's the big building with the columns **behind** you.

Claire Yes, that's where we've just come from.

Pedestrian Right, you need to **follow** this road right **to the end**, and then **turn left** at the park.

Claire Oh yes, I see it.

Pedestrian **Take your second right** and **cross** the park. The museum will be right **opposite** you **on the other side**.

Claire Thank you very much!

On the street



Steve Good morning. **We have a reservation for Steve Archer.**

Receptionist Certainly sir, one moment... Yes, here it is. Five nights, correct?

Steve That's it.

Receptionist Okay Mr. Archer, I'll need a credit card to **check you in.**

Steve Here you are.
...I have a couple of questions: What time is breakfast?

Receptionist Breakfast **is served** from 7am until 9:30 in the restaurant.

Steve Okay. And what time do we have to **check out** on the last day?

Receptionist **Check out** time is 12:30pm, sir.
...Okay, here is your card and your **room key.** That's room 314 on **the third floor.** The elevator is straight ahead next to the stairs. Would you like any help with your **luggage,** sir?

Steve No, we'll be fine, thank you.

Receptionist Okay, **enjoy your stay** with us!

At the hotel



At the Tourist Office



Tourist: Hello.

Receptionist: Good morning. **How can I help you?**

Tourist: We're only in the city for a few days.
What do you recommend we see and do?

Receptionist: Well, there's an awful lot to see and do in London. **What are you most interested in?**

Tourist: A little bit of everything, I guess. To start, **could you recommend** a good museum to visit?

Receptionist: We have lots of museums but The British Museum is one of our biggest attractions.

Tourist: Really? **Do you have to pay an entrance fee?**

Receptionist: No, **it's free.** Although a donation of 5 pounds is recommended and some special exhibitions and events do charge admission. Here, **take this leaflet** about Museums in London.

Tourist: Thank you. **What are the museum's opening and closing hours?**

Receptionist: **It's open daily from 10:00 to 17:30.** On Fridays it closes later, at 20:30.

Tourist: Great. **What else can you do** in London?

Receptionist: You could take a sight-seeing tour – they pass by all of the city's major attractions and some of them are guided. There are a lot to choose from, so here is a brochure. I recommend the Hop on Hop off London Bus Tour as it has over 60 stops on 4 routes and includes a River Thames Boat Ride and a Walking Tour.

Tourist: Are there any day trips to nearby towns that you recommend?

Receptionist: Yes, there are full-day and half-day tours to neighbouring counties. The full day tours to Stonehenge & Bath or Oxford are the most popular amongst visitors.

“Summertime”

—Ella Fitzgerald and Louis Armstrong —

*Summertime and the livin' is easy
Fish are jumpin' and the cotton is high
Your daddy's rich and your ma is good lookin'
So hush, little baby, don't you cry*

*One of these mornin's, you're gonna rise up singin'
you're gonna spread your wings and you'll take to the sky
But 'til that mornin', there is nothin' can harm you
With Daddy and Mummy, standing by
Don't you, don't you cry*



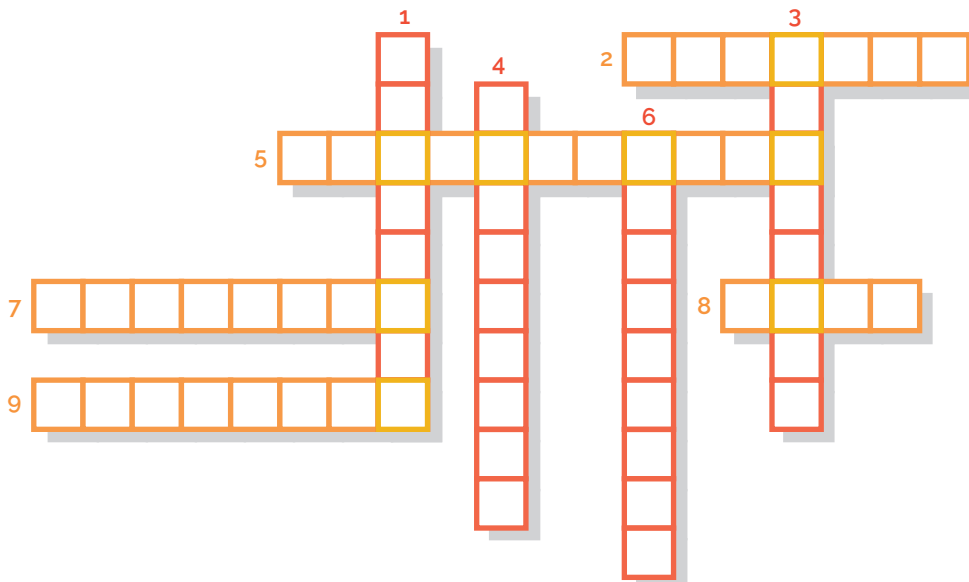
Crossword

Down

1. A lotion put on skin to protect it from the sun's UV rays.
3. The procedure of vacating and settling payment at a hotel.
4. A flat, backless rubber sandal which is usually secured on the foot by a thong between the first two toes.
6. A book of directions, advice and information. Especially for travellers or tourists.

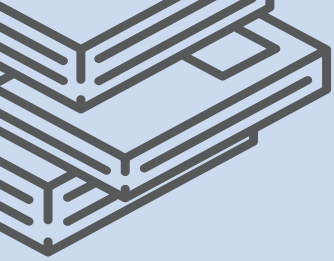
Across

2. To register upon arrival at a hotel.
5. A small suitcase that can be taken into the cabin of an aeroplane.
7. A pamphlet or booklet with summarized or introductory information, often used for advertising.
8. To reserve or make a reservation (for tickets etc.).
9. The area next to railway tracks where people wait for the train.



A partir del **15 de julio** pueden consultar la solución en la web www.ihgsdidiomas.es





Biblioteca Diversa



PsicoCuentos (Pirámide)

Los celos + cuentos
El niño en duelo + cuento

La colección PsicoCuentos ofrece a los padres y a las personas relacionadas con los niños pautas de intervención provechosas avaladas por la investigación. Cada título consta de un libro guía para los padres con información contrastada y consejos prácticos sobre qué hacer o no hacer en el día a día, y de un cuento para el niño, con el objetivo de ayudarlo a enfocar sus emociones de manera positiva y divertida, a resolver sus preocupaciones y dificultades, en definitiva, a enfrentarse a los retos de crecer, desarrollarse y hacerse mayor.

Las divertidas aventuras de las letras

Pilar López Ávila-M.^a Luisa Torcida (Bruño)

Las divertidas aventuras de las letras, de la A a la Z, quedan recogidas en estos 29 cuentos, uno por cada sonido del abecedario.



Cada sonido, personalizado en un simpático dibujo, es protagonista de su propia historia, y así, la A es una aventurera que pasea por la selva africana; la B tiene un poco de barriga porque le encanta comer bizcochos; la C es una fantástica cuentacuentos..., y así hasta la Z, que es zapatera. Textos adaptados a la edad prelectora, en letra manuscrita y con el sonido protagonista de cada cuento destacado en color a lo largo de sus páginas.



Simplísimo. El libro de cocina más fácil del mundo

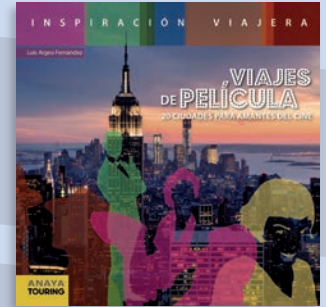
J.-F. Mallet (Larousse)

Ahora sí que no hay excusa. Un simple vistazo a la página, no más de seis ingredientes y en un plis-plas. Así nos ayuda a cocinar el "libro de cocina más fácil del mundo".

Viajes de película. 20 ciudades para amantes del cine

Luis Argeo Fernández (Anaya Touring)

Viajes de película. 20 ciudades para amantes del cine nos propone una visión a través del cine de las ciudades más visitadas y turísticas del mundo como Roma, Londres, París, Madrid, Viena, Buenos Aires, Nueva York o Praga.



Lugares sagrados del mundo

Inspiración viajera (Anaya Touring)

Lugares sagrados del mundo reúne multitud de sitios, enclaves, monumentos que, además de su interés histórico-artístico, encierran un significado místico, religioso o sobrenatural, no siempre descifrado en su totalidad. Es un bello catálogo de monumentos grandiosos, ruinas de civilizaciones perdidas, mausoleos, iglesias y templos de todas las épocas y religiones, la mayoría en enclaves asombrosos y declarados Patrimonio de la Humanidad.



El ladrón de croquetas

Pedro Riera (Anaya Infantil y Juvenil)

¡Una historia con mucho humor y bechamel! Incluye la Receta de Croqueta Definitiva al final del libro (si no la roba antes el ladrón).

El Quijote y el cine

Ferran Herranz (Cátedra)

A través de las adaptaciones cinematográficas más divulgadas, el autor desentraña la difícil relación entre la literatura y el cine, que, a estas alturas, no ha logrado realizar una adaptación del *Quijote* que haya suscitado una recepción unánimemente favorable. El presente estudio abarca desde las primeras traslaciones de la novela realizadas por los pioneros del séptimo arte hasta las recientes adaptaciones por parte del cine y la televisión en nuestros días.



Un sillón que mira al Sena

Amin Maalouf (Alianza)

En 2012, Amin Maalouf entró en la Academia Francesa para ocupar el sillón 29. El mismo del que anteriormente fueron titulares Claude Bernard, Ernest Renan, Henry de Montherlant y Claude Lévi-Strauss, entre otros. Maalouf rinde homenaje a sus dieciocho predecesores, uno a uno en un gesto de gratitud humana y cultural. A través de sus vidas y obras vamos asistiendo a los cambios culturales, sociales y políticos que se han ido produciendo en los últimos cuatrocientos años.



Noticias

XIII Premio Anaya de Literatura Infantil y Juvenil

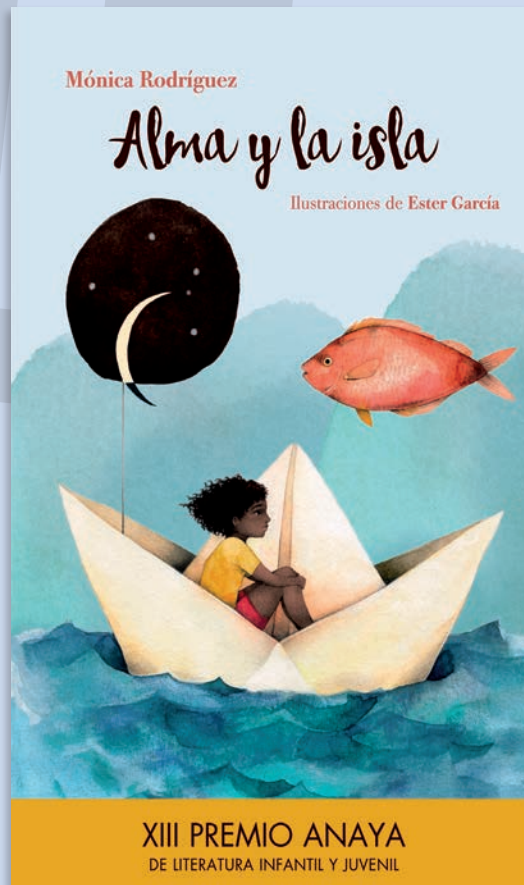
La autora

Mónica Rodríguez nació en Oviedo en 1969 y reside en Madrid desde 1993. Es licenciada en Ciencias Físicas, especializada en Energía Nuclear. Desde 1994 trabaja en el Centro de Investigaciones Ciemat del Ministerio de Ciencia e Innovación. Tiene publicados ya varios libros, y ha recibido galardones como el Premio de Novela Juvenil del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón (Madrid) en 2007; el Premio de la Crítica de Asturias en el mismo año; el Premio de Literatura Infantil Ciudad de Málaga en 2010, por *La bicicleta de Selva*, y el primer Premio en la XXX edición del Concurso Vila d'Ibi 2011 con *La última función*.

La ilustradora

Ester García nació en 1984 en Cáceres. Creció rodeada de cuentos, lápices y literatura. Comenzó a dibujar desde muy pequeña. Es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca, donde descubrió la ilustración como vocación. Desde 2008 reside y trabaja en Madrid como ilustradora, dibujando aves y otros sueños. Recientemente ha

sido seleccionada en muestras como la 30.ª edición de la Mostra Internazionale d'Illustrazione de Sàrmede, la IV edición del Catálogo Iberoamericano de Ilustración, o The Sharjah Exhibition for Children's Books Illustrations.



Alma ha estado a punto de morir ahogada. Ha llegado a nuestro país en una barca. No se sabe nada de su familia, y el padre de Otto decide acogerla en casa hasta que las instituciones encuentren un hogar para ella. Otto comienza a sentirse desplazado. La pequeña no entiende su idioma, le ha tenido que dejar su habitación y la atención de sus padres, su abuela y hermanos ahora se dirige a Alma. Sentimientos antagónicos salen a la luz: la empatía y el rechazo, la confianza y los celos..., pero a pesar de todo, la comunicación entre ambos irá más allá de las palabras y la amistad trascenderá la posible distancia que aparece en un primer momento. Gracias a la presencia de un amuleto, Otto entenderá mejor el origen de Almaz Sebhat, el verdadero nombre de la niña que vino del mar.

Se trata de una historia cruda narrada con gran sensibilidad, en la que el componente dramático está magistralmente dosificado. La estructura, sencilla pero de gran intensidad, supone una lectura llena de imágenes y metáforas que ayudará al joven lector a conocer el drama de la inmigración de una forma directa.

IV CENTENARIO DE LA MUERTE DE MIGUEL DE CERVANTES

1616-2016



*Miguel de Cervantes
Su vida*

