



¡Diviértete al aire libre!

A fondo:
**Verde que te
quiero verde**

Diálogos:
**Entrevista
a Heike Freire**

Club de lectura:
**Un verano
con Verne**

Deporte en acción:
**La natación
como herramienta
pedagógica**



IDEAS

Ocio y tiempo libre

Dedicamos la portada de este número a tratar a fondo la propuesta de divertirse al aire libre. Como comentamos en el comienzo del reportaje, la campaña 'Liberad a los niños' puso de manifiesto hace un par de años que casi la mitad de los chavales españoles jugaba menos de una hora al día al aire libre. El proyecto pedagógico de Gredos San Diego Cooperativa, como hemos escrito en diversas ocasiones en nuestra revista, conecta en muchas premisas con las ideas educativas de Francisco Giner de los Ríos, que concebía la educación como el desarrollo de todas las facultades de la persona en el respeto al entorno humano y natural. Uno de los aspectos que más hemos fomentado ha sido la formación en contacto con la naturaleza, plasmándose en los campamentos de verano, excursiones a la sierra madrileña al comienzo del curso y el desarrollo de un programa de educación ambiental, del que informamos detalladamente en este número.

En esta misma línea, hemos puesto en marcha la Escuela de Ocio y Tiempo Libre GSD, que tiene como objetivo formar y transmitir a los jóvenes estudiantes el gusto por un uso y disfrute de un tiempo libre sano, educativo y enriquecedor. Pretende ser una Escuela transformadora, crítica, innovadora que utiliza recursos de los idiomas, las nuevas tecnologías, la iniciación a la 'multiaventura' y las posibilidades comunicativas de la red para llegar a los jóvenes. Conseguir formarles y transmitirles el gusto por un uso y disfrute de un tiempo libre sano, educativo y enriquecedor, el respeto al medio ambiente en aras de trabajar con un futuro construido por todos. En definitiva, se trata de una decidida apuesta por un tiempo libre consciente y por avanzar en la práctica de un consumo consciente y ético, por fomentar valores medioambientales y principios de sostenibilidad frente al consumismo dominante.

Con nuestros mejores deseos para que disfruten de unas estupendas vacaciones al aire libre, recuperamos un pensamiento de Miguel de Unamuno: "Hubo árboles antes que hubiera libros [...] Y tal vez llegue la humanidad a un grado de cultura tal que no necesite ya de libros, pero siempre necesitará de árboles, y entonces abonará los árboles con libros".

☰ Sumario

A fondo, en portada

3-9 ¡Diviértete al aire libre!

10-13 Verde que te quiero verde

Diálogos

14-17 Entrevista a Heike Freire

Comunidad educativa

18-19 GSD International School Costa Rica

20-21 Encuesta de satisfacción curso 2017-2018

Nutrición en familia

22-23 Si comemos bien, protejamos el planeta

Club de lectura

24-27 Un verano con Verne

Desarrollo global

28-31 Experiencia pedagógica en Jordania

Espíritu de superación

32-35 Sandra Lena

Cultura viva

36-37 Luces, cámara, acción

Deporte en acción

38-41 La natación como herramienta pedagógica

Survival english

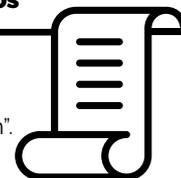
42-45 Getting Active

Biblioteca Diversa

46-47 Reseñas de libros

"Dichoso es aquel que mantiene una profesión que coincide con su afición".

George Bernard Shaw



Edita: GSD www.gsdeducación.com

Presidente: Carlos Pedro de la Higuera Pérez.

Consejo editorial: Alberto Vicente Pescador,

Enrique González Prada, Lola Granado, Jorge de la Calle, Pilar Fernández, Eva María Villanueva

González, Fernando López Bejarano.

Diseño y maquetación: masa diseño

Han colaborado en este número: Ana Camarero,

Andrea Calderón, Fabián Muñoz, Sandra López

Martín, Fernando López Bejarano, Francisco

Moreno, Jorge García Palomo, Zoila Arribas. Áreas de Calidad y Evaluación, Coordinación Pedagógica, Internacional, y Actividades Extraescolares de GSD Cooperativa. Profesoras de International House.

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



C/ José Gutiérrez Maroto, 26 - 1º B / 28051 Madrid

Telf. 91 786 13 47 / Fax: 91 425 74 90 / E-mail: cuadernos@gsd.coop

Depósito legal: M-42.266-2005





¡Diviértete al aire libre!

La campaña «Liberad a los niños» puso de manifiesto hace un par de años que casi la mitad de los niños españoles jugaba menos de una hora al aire libre al día. Un período de tiempo que, para la mayoría de expertos en temas de salud medioambiental, resulta insuficiente y propicia, además, la aparición de patologías alérgicas, respiratorias, neoplásicas, neurocognitivas, de conducta, endocrinológicas y cardiovasculares.

Ana Camarero

“El bosque era el lugar al que me gustaba escapar en mi niñez y durante mi adolescencia... Allí aprendí que la oscuridad brilla, más aún, resplandece; que los vuelos de los pájaros escriben en el aire antiquísimas palabras, de donde han brotado todos los libros del mundo.”

Ana María Matute

La escritora Ana María Matute ofreció el discurso titulado “En el bosque” en el acto que, en 1998, le permitiría ocupar el sillón K de la Real Academia Española. Una exposición a lo largo de la cual subrayó la importancia que tuvieron en su infancia y adolescencia sus vivencias en entornos al aire libre. Unas experiencias que le llevaron a apasionarse por el mundo de la literatura y plasmar en ella sus descubrimientos durante este primer período de su vida.

Ante un auditorio expectante, Matute se aferró al atril y de manera pausada y firme relató ante los allí presentes: “El bosque era el lugar al que me gustaba escapar en mi niñez y durante mi adolescencia; aquel era mi lugar. Allí aprendí que la oscuridad brilla, más aún, resplandece; que los vuelos de los pájaros escriben en el aire antiquísimas palabras, de donde han brotado todos los libros del mundo; que existen rumores y sonidos totalmente desconocidos por los humanos, que existe el canto del bosque entero, donde residen infinidad de historias que jamás se han escrito y acaso nunca se escribirán.

Todas esas voces, esas palabras, sin oírse se conocen, en el balanceo de las altas ramas, en la profundidad de las raíces que buscan el corazón del mundo. Allí presentí y descubrí, minuto a minuto, la existencia de innumerables vidas invisibles, el rumor de sus secretos comunicándose de hoja en hoja, de tallo en tallo, de gota en gota de rocío, conducidos a través del bosque por los diminutos habitantes de la hierba. Percibí claramente el curso de los ríos escondidos y el sueño de las tormentas apagadas, que duermen incrustadas en las cortezas de los viejos troncos, aún fosforescentes.

El aire del bosque entero parece sacudido, vibra, se cruza de relámpagos fugaces. Los gritos de todos los pájaros heridos, el último lamento de los ciervos inmolados, la sombra de los niños perdidos en la selva, miles y miles de gritos, todos los gritos vagabundos y los que anidan en los huecos de los árboles, parecen uno solo, terrible y armónico a la vez. Es la antiquísima voz que se eleva desde lo más profundo de la primera historia contada. Es la historia de todas las historias que siempre quise y quiero contar”.

El último niño de los bosques

Historias maravillosas que muchos de los niños y los jóvenes de las generaciones actuales no han experimentado nunca o en muy pocas ocasiones. Esta falta de relación entre niños y su entorno natural fue estudiada hace algunos años por el periodista y escritor estadounidense Richard Louv y las conclusiones de esta investigación se plasmaron en su libro *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*, publicado en 2005. Recientemente, ha aparecido la traducción al español, editado por Capitán Swing con el título de *Los últimos niños en el bosque. Salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. En él, Louv considera que cuanto menos tiempo pasan los niños en un entorno natural, más se reducen sus sentidos físicos y psicológicos y merma su experiencia humana.

Además, según apuntaba Louv, esta falta de relación entorno natural-niño produce algunos de los problemas con los que se encuentra la población infantil y juvenil, como es el estrés, la obesidad, la depresión o la hiperactividad. Enfermedades que están estrechamente relacionadas con la falta de contacto con la naturaleza y el exceso de exposición de los niños a la tecnología, y que él acuñó con el término ‘trastorno de déficit de naturaleza’. En nuestro país, este trastorno se ha traducido libremente como ‘síndrome de Heidi’, en referencia al libro infantil *Heidi*, creado por Johanna Spyri en 1880. Esta definición tiene que ver con que Heidi enfermaba cuando tenía que irse a la ciudad, mientras que su amiga Clara sanaba sus males tras instalarse en la granja del abuelo de Heidi en los Alpes.

Louv considera que cuanto menos tiempo pasan los niños en un entorno natural, más se reducen sus sentidos físicos y psicológicos y merma su experiencia humana.

Corraliza afirma que algunos de los problemas de la salud y bienestar que tienen hoy en día los niños y los jóvenes se explican por la falta de contacto con la naturaleza.

José Antonio Corraliza señala que, aunque no nos demos cuenta de esta falta de relación, “nos afecta bastante y no precisamente para bien”. En esta línea, este catedrático de Psicología Ambiental argumenta –sin, como él mismo dice, “querer psicopatologizar la vida de los niños”– que “aunque no está diagnosticado como tal, los investigadores que trabajamos en este campo, hablamos del ‘trastorno de déficit de naturaleza’ para referirnos a un estilo de vida infantil que se caracteriza por la falta de contacto directo con la naturaleza, el desarrollo de actividades no al aire libre sino normalmente en interior, y un concepto que se ha llamado el factor de la extinción de la experiencia. Y esto está produciendo trastornos en el desempeño psicológico de muchos niños”.

Asimismo, Corraliza relaciona este trastorno con los cuatro grandes problemas de salud que afectan a la calidad de vida de la población infantil en los países desarrollados: “el incremento en esta población de las tasas de sobrepeso y obesidad; el incremento de las tasas de niños afectados por enfermedades neumónicas y respiratorias, que se observa en el incremento del asma infantil en los últimos años; el incremento de las tasas de niños afectados por el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH); y por último, el incremento de la población afectada por la hipovitaminosis D, que tiene incidencias importantes, en particular del correcto funcionamiento del sistema tiroideo”.

Cambiar la agenda

¿Por qué es importante el contacto directo con la naturaleza? En opinión de Corraliza, el acercamiento con entornos naturales “nos ayuda a estar bien. Además, los niños que están en contacto directo con la naturaleza poseen una mayor conciencia medioambiental y se implican más en actividades de reciclaje, de respeto a la naturaleza. Desarrollan una ética más ecocéntrica y menos antropocéntrica”.

Por ello, es imprescindible, según manifiesta Corraliza, “cambiar la agenda de las actividades diarias. En primer lugar, implicándonos más unos con otros. Vivimos vidas paralelas. Hay pocos momentos de confluencia en la vida familiar. En segundo lugar, es importante volver a incor-



La luz solar mantiene nuestros huesos sanos, se aumenta la creatividad y nuestra función cognitiva, el ejercicio es más fácil al aire libre.

porar estas actividades en la agenda de la familia pasear juntos, hacer volar cometas, montar en bicicleta, escuchar cantar a los pájaros, etc”.

Realizar actividades al aire libre no solo resulta divertido, también aporta una serie de beneficios para la salud de quien disfruta de los espacios naturales. Entre otros, la luz solar mantiene nuestros huesos sanos, se aumenta la creatividad y nuestra función cognitiva, el ejercicio es más fácil al aire libre. Además, según un estudio liderado por el investigador Marc G. Berman, de la Universidad de Michigan (EE.UU.), los paseos por la naturaleza tienen efectos positivos en la memoria que otros tipos de paseos no tienen. Estar al aire libre cambia la expresión física del estrés en el cuerpo, según el estudio de 2009 *Effect of forest bathing trips on human immune function*, que concluyó que existe una disminución en la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol en sujetos que habían pasado tiempo en la naturaleza en comparación con los de la ciudad. Y el aire libre también ayuda a eliminar la fatiga y pone en marcha nuestra mente de nuevo.

Excelente herramienta

Se podría decir que naturaleza y niños es el binomio perfecto donde los sentidos y el ritmo vital de los más pequeños son respetados, el entorno en el que sus necesidades de aprendizaje son satisfechas y donde su desarrollo puede darse plenamente. Disfrutar al aire libre, entre la naturaleza, es como ir a un gran parque de atracciones. Para la autora del libro *Educación en el asombro*, Catherine L'Ecuyer, “la naturaleza es una de las primeras ventanas de asombro del niño. Una excelente herramienta que se amolda a cada niño y niña y a su etapa de desarrollo, ofreciendo las respuestas idóneas a sus necesidades de aprendizaje”.

Experimentar al aire libre en espacios naturales es un gran recurso pedagógico. Estos entornos se convierten en un gran recurso para educar la percepción de los niños y las niñas y hacer que aprendan a discriminar, a categorizar y a ordenar la información, a establecer vínculos afectivos con la naturaleza y los seres vivos y a desarrollar sentimientos de respeto y de protección del medio ambiente.

Para disfrutar en familia de la naturaleza, no es necesario realizar grandes viajes ni largas excursiones, basta con desplazarse hasta el lugar adecuado y juntos observar las plantas y los insectos, recoger hojas, lanzar piedras al río



Estar al aire libre cambia la expresión física del estrés en el cuerpo. Un estudio demuestra que se produce una disminución en la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol en sujetos que habían pasado tiempo en la naturaleza en comparación con los de la ciudad.

o convertir troncos y ramas en divertidos juguetes. Incluso trepar a un árbol o revolcarse por el suelo. Katia Hueso es la coordinadora de la Asociación Grupo de Juego en la Naturaleza ‘Saltamontes’, un proyecto para niños de 3 a 6 años basado en dos pilares fundamentales: el respeto al niño y el juego espontáneo al aire libre. La Asociación fomenta la educación en la naturaleza para que tomemos conciencia de la importancia que tiene su cuidado para que nuestro entorno siga siendo sostenible.

A este respecto, Katia Hueso afirma que “la educación en la naturaleza se basa en el contacto regular y permanente de los niños con un espacio natural de referencia; es decir, son niños (y jóvenes, cuando se da) que tienen como marco habitual de juego y aprendizaje un entorno natural conocido. Son múltiples los beneficios para la salud, el bienestar, el desarrollo y el aprendizaje que conlleva estar al aire libre, que sería demasiado prolijo enumerar aquí. A largo plazo, lo fundamental es que mediante este contacto y ese conocimiento profundo del espacio que les da el frecuentarlo con asiduidad, la naturaleza se convierte en su segundo hogar. El niño establece un vínculo emocional con ella, que llega a ser muy fuerte. Está basado en las experiencias vividas, en su gran mayoría placenteras, y en los aprendizajes de vida obtenidos en ella. Es, pues, un vínculo que no está intermediado por otras personas o medios, sino basado en el amor. Y es desde el amor, el niño, joven o ya adulto, querrá cuidar la naturaleza. Elegirá, como lo más lógico y coherente, un estilo de vida sostenible y respetuoso con ella”, concluye Katia Hueso.

Actitud proactiva

Para lograr este acercamiento con la naturaleza y disfrutar al aire libre, Katia Hueso mantiene que el rol de los padres es fundamental. Según enumera Hueso, “la actitud positiva, proactiva y animada de los padres a la hora de salir al monte es lo que marca la diferencia inicial entre que le apetezca o no a un niño salir. Es evidente que habrá preferencias muy diversas, pero –como se hace con la comida con los niños pequeños– hay que crear un ambiente relajado y amable a la hora de salir a la

naturaleza. Los niños vienen equipados de serie con un amor innato por todo lo vivo, la denominada “biofilia”, y no se trata más que de actuar a favor de corriente. Si además les permitimos a ellos dirigir el juego, serán tanto o más felices”.

Para fomentar y, sobre todo, concienciar a las familias de la importancia que tiene el acercamiento a los entornos naturales, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha creado recientemente el Comité de Salud Medioambiental de la AEP con el objetivo de “mejorar la salud de los niños, protegiendo el planeta”. Los miembros del Comité alertan de que los niños españoles de cuatro a 12 años pasan una media de casi mil horas al año delante de las pantallas del televisor, ordenador o juegos electrónicos. Esto supone que nuestros niños permanecen veinte horas diarias en espacios cerrados y que solo uno de cada cuatro juega al aire libre cada día, siendo aún menor en grandes ciudades.

Ante estos datos, sin duda, preocupantes, Juan Antonio Ortega, coordinador del Comité de Salud Medioambiental de la AEP, anima a que los niños y los jóvenes pasen más tiempo al aire libre, “no solo porque disfrutar de más tiempo al aire libre mejorará la salud de la familia, reduciendo el estrés, aumentando la productividad de las personas y generando una sensación de bienestar. Sino también favorecerá la interconexión con la familia y el resto de seres vivos. Entre los derechos de la infancia, se debería reconocer como derecho fundamental. Todos los niños tienen derecho a jugar al aire libre a diario. Trabajar para garantizarlo es tarea de los adultos”. Las evidencias científicas muestran como el contacto con la naturaleza mejora el control de las enfermedades crónicas (diabetes, asma, supervivientes de cáncer, obesidad...), ayuda a prevenir la adicción al alcohol y otras drogas, favorece el desarrollo neurocognitivo y reduce los problemas de conducta, además de procurar mayor bienestar mental, equilibrar los niveles de vitamina D y disminuir el número de visitas al médico.

Por todo ello, según propone la AEP, los pediatras deberían preguntar e incluir en la historia clínica estos aspectos y aprovechar la consulta para fomentar el vínculo de las familias con la naturaleza mediante la recomendación de visitas al parque, excursiones, viajes y vacaciones con actividades al aire libre... para combatir conductas tóxicas, contrarrestar los efectos negativos de la exposición a agentes nocivos difícilmente evitables y crear conciencia sobre la importancia que tiene el medio ambiente en nuestra salud. Esta actuación es particularmente eficiente en niños preadolescentes y adolescentes.

“Los pediatras ocupamos un lugar estratégico y privilegiado para dar recomendaciones de cómo protegerse de los riesgos medioambientales, al mismo tiempo que somos los que diagnosticamos y tratamos las enfermedades ambientalmente relacionadas. En temas de salud infantil y medioambiente, es el momento para la acción”, concluye el coordinador de este nuevo comité de la AEP. ■

Sugerencias para aprovechar una jornada al aire libre

Ana Camarero

Un día en el campo, la piscina o en la playa puede ser una de las mejores formas de pasar tiempo juntos y disfrutar de entornos naturales. Para organizar el día es necesario tener en cuenta el tiempo del que vamos a disfrutar a lo largo del día, el tipo de entorno, los alimentos, bebidas que vamos a ingerir y todos aquellos elementos que vamos a incorporar en nuestra mochila para que el día sea perfecto. Además, el tiempo libre en familia es indispensable para favorecer el bienestar físico y emocional, sentimientos de pertenencia, compromiso personal entre sus miembros y establecer relaciones de intimidad, afectividad, reciprocidad, así como una adecuada comunicación. Uno de los elementos fundamentales para disfrutar de un buen día es la comida. Es necesario tener cuidado con los alimentos, a la hora de prepararlos, almacenarlos y conservarlos. Algunos consejos a tener en cuenta:

- 1. Si llevas alimentos cocinados, debes mantenerlos en el frigorífico hasta última hora.**
- 2. Los acumuladores de frío herméticos son mejores que los cubitos de hielo.**
- 3. Mantén los alimentos en la nevera hasta el momento preciso del cocinado o de su consumo.**
- 4. Evita abrir innecesariamente la nevera portátil; perderemos frío cada vez que lo hagamos.**
- 5. Lava las frutas y verduras antes de consumirlas, mejor en casa si no disponemos de una fuente de agua potable segura en nuestro destino.**
- 6. Lavaos las manos antes de tocar los alimentos y de comer.**
- 7. Si no hay fuentes de agua potable, asegúrate de llevar una botella para poder lavarte antes de manipular alimentos.**
- 8. Evita la contaminación cruzada. Al preparar o manipular los alimentos, es imprescindible separar los crudos de los ya cocinados o los listos para el consumo, así como usar platos, cuchillos, etc. distintos.**
- 9. No laves a la excursión alimentos que contengan huevo crudo (como mayonesas, salsas...), ya que son muy sensibles a los cambios de temperatura.**

Cuando vamos a realizar actividades al aire libre, es importante la atención al calzado. Rafael Navarro, secretario general del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España, afirma que la utilización



correcta del calzado va a evitar posibles lesiones en los pies tanto a nivel dérmico como muscular: ligamentos, óseos, etc. Navarro apunta que, a nivel dérmico, los posibles contratiempos con los que nos podemos encontrar en entornos como piscinas o la playa están relacionados con "heridas, verrugas, hongos por andar descalzo. Se recomienda el empleo de chanclas atadas de goma". Si la actividad se va a desarrollar por la montaña, Navarro manifiesta que "es aconsejable el empleo de un calzado estable y fuerte como es el caso de una bota porque va a evitar esguinces, tendinitis, etc.". Y, si el lugar elegido para disfrutar del día al aire libre es el parque, "es necesario el uso de zapatillas por lo mismo y a ser posible que estén fabricadas con materiales transpirables para evitar un exceso de sudor, que puede favorecer la aparición de hongos en la piel", añade Navarro.

Los ojos también son una parte del cuerpo que hay que cuidar mientras estamos al aire libre. Sara Bueno, responsable de Área Docente del Grado en Óptica, Optometría y Audiología de la Universidad CEU San Pablo, señala que "todos, niños y mayores, necesitamos usar gafas de sol siempre que estemos en el exterior.



En la ciudad y en el campo. En la playa y en la montaña. En invierno y en verano. Incluso si está nublado". "Es importante proteger nuestros ojos no solamente del exceso de luz, que es la parte visible de la luz del sol y que molesta a unas personas más que a otras. Hay otra parte de la luz del sol, la radiación, que tiene más energía, que es invisible para nuestros ojos: es la luz ultravioleta. Si no nos protegemos adecuadamente de ella, tiene un efecto oxidante, es decir, daña y hace envejecer prematuramente nuestros tejidos".

Una circunstancia que, en opinión de Bueno, necesita de la recomendación de un experto, "no es lo mismo usar gafas de sol para ir a la montaña, o a esquiar, o a realizar actividades acuáticas que usar unas gafas de sol para llevar en la ciudad. Hay muchos tipos de filtros (coloreados, polarizados, fotocromáticos, antirreflejantes, espejados, ultravioleta...) y acudir a una óptica, que es el centro especializado, es la única garantía de que nos van a recomendar el filtro que proporcione el nivel de protección necesario para la actividad que vamos a realizar". A estas recomendaciones, se suman los beneficios que tiene la práctica de actividades al aire libre

en relación con la mejora del correcto desarrollo de la visión de nuestros hijos. En este aspecto, Bueno comenta que "investigaciones recientes apuntan que, además de otros factores ya conocidos como la herencia genética, la disminución del número de horas de exposición a esta luz natural hace que esté aumentando la tasa de miopía entre los niños de manera alarmante. Así que el que los niños pasen más tiempo al aire libre favorece un correcto desarrollo de sus ojos y además previene la aparición de la miopía o ralentiza su progresión". En cuanto a la protección de la piel, es conocida la importancia que tiene una adecuada fotoprotección durante la exposición de la piel a actividades que se desarrollen al aire libre. En este sentido, Agustín Buendía, coordinador nacional de la campaña Euromelanoma de la Fundación Piel Sana de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV), recalca que "se estima que hasta en un 80% de los casos de melanoma el sol tiene un papel sobre su aparición. La piel reacciona ante un daño solar produciendo melanina, bronceándose, y eso desencadena una serie de procesos acumulativos que terminan pasando factura en la salud de la piel. La falta de protección frente al sol genera quemaduras en la piel y este es el motivo principal por el que los casos de melanoma no dejan de crecer".

Pautas que se deben aplicar a los menores de edades comprendidas entre 0 a 17 años:

- 1. Los bebés no deben estar expuestos a la luz directa. Se deben cubrir con ropa o gorros y colocarlos a la sombra. No está aconsejado el uso de crema protectora hasta pasados los seis meses.**
- 2. Los adolescentes son los más propensos a acudir a cabinas de bronceado o a exponerse al sol sin tener en cuenta los riesgos.**
- 3. No se debe producir exposición al sol brillante de medio día al principio del verano durante más de 30 minutos, aunque se tenga una piel oscura. En las zonas templadas se considera menos peligrosa la exposición antes de las 10 de la mañana y después de las 3 de la tarde, porque en este momento se filtran más radiaciones responsables de las quemaduras. La niebla no reduce el riesgo que, además, aumenta con la altitud elevada.**
- 4. Para protegerse del sol, además de buscar sombras y ropas adecuadas, hay que usar una crema con factor de protección a partir de 30, aplicarlo en todas las zonas del cuerpo de forma generosa y repetir periódicamente cada dos horas de exposición o después del baño.**

Verde que te quiero verde

A. C.

El informe *La educación temprana en la Naturaleza: una inversión en calidad de vida, sostenibilidad y salud*, elaborado por Katia Hueso y Emma Camina, que se encuentra disponible en la web del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA), apunta que “está demostrado que las experiencias tempranas con la naturaleza condicionan nuestra actitud hacia ella en la edad adulta. Por otro lado, también está comprobado que el contacto temprano con la naturaleza tiene efectos tanto preventivos como terapéuticos sobre la salud”.

El contacto con la naturaleza desde la educación es importante para un mejor y correcto desarrollo físico, intelectual y emocional de las personas, así como para reconectar con el mundo natural y con el resto de las cosas vivas, porque es esta la única manera que tenemos de asumir que nuestro planeta no es un objeto inerte, material, que está a nuestra disposición para explotarlo.

En el esfuerzo de acercar a niños y a jóvenes a espacios naturales en los que puedan conocer distintos ecosistemas y tomar conciencia de la importancia de preservar los entornos naturales, se desarrolla el proyecto de Educación Ambiental que se lleva a cabo en los Colegios GSD y del que pueden disfrutar los alumnos que integran nuestra institución educativa. Relacionarse con la naturaleza, el árbol, el río, los animales son aspectos connaturales al ser humano y en la medida que se faciliten y amplíen estos



vínculos con el medio en el cual crecemos y del que formamos parte, más posibilidades existen de que sus beneficios se extiendan a los años que siguen.

“La educación ambiental y el compromiso con la conservación de la naturaleza es uno de los pilares fundamentales de nuestro proyecto educativo. Un compromiso que se ha materializado en proyectos como Aula en la Naturaleza La Vía Láctea, el albergue Sendas del Riaza, el proyecto Bitácora de Aula de Mar y la implantación y desarrollo del programa Ecoescuelas del que disfrutaron los ocho Colegios GSD”, explica Marta López, responsable del área de Medio Ambiente de GSD.

La naturaleza actúa de manera integrada, holística, abarca al individuo en su conjunto y por tanto muchos de

Sierra del Rincón, Reserva Natural de la Biosfera

GSD y la cooperativa Helechos gestionan desde octubre de 2013 el Programa de Formación, Promoción, Dinamización y Divulgación Ambiental en la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón. Este programa se encuadra dentro de las actuaciones de la Consejería de Medio Ambiente, Administración Local y Ordenación del Territorio de la Comunidad de Madrid y tiene como objetivos prioritarios promocionar el desarrollo de actividades socioeconómicas sostenibles compatibles con la conservación del territorio y el desarrollo de proyectos de difusión y educación ambiental. En 2005, la UNESCO, declaró todo el territorio de la Sierra del Rincón como Reserva de la Biosfera por sus valores ambientales, sociales, culturales, arquitectónicos, etc. En Madrid tan solo hay otro territorio con esta catalogación: la Cuenca

Alta del Manzanares. La importancia de este territorio se fundamenta en la gran biodiversidad existente, con más de 193 especies de vertebrados y más de 1000 especies de flora, al tiempo que se conserva un singular patrimonio de diversidad genética de razas hortícolas y frutales. El singular bosque de el Hayedo de Montejo, declarado como Sitio Natural de Interés Nacional en 1974, es un núcleo destacado de la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón. El Programa de Educación Ambiental en este espacio, dirigido al público visitante, sistema educativo y población local, con objetivos y metodología específicos para cada grupo.

sus efectos son sinérgicos, pues unos potencian a otros. Un ejemplo claro es la relación tan directa que hay entre el movimiento y la capacidad cognitiva, sobre todo en los niños. Se suele decir que los niños experimentan un desarrollo acelerado del lenguaje cuando comienzan a caminar y a moverse con soltura; es algo que cualquier padre puede observar en sus hijos. Esta relación, que continúa en edades posteriores, hace que el moverse en un entorno natural, no preparado, tenga beneficios no solo para la forma física, sino también para el desarrollo cerebral (Bushnell y Boudreau, 1993; Chaddock-Heyman, 2014). Además, el movimiento al aire libre hace que el cuerpo, los sentimientos y los pensamientos funcionen de forma integrada, lo que nos permite experimentar la vida y aprender en varios planos al mismo tiempo. Así, la vida sensorial se integra con la emocional y la cognitiva (Tordsson, 1993). Queda claro que el cuerpo es la conexión del cerebro con el mundo exterior. Adaptando la famosa cita de Descartes, no se trata tanto de “pienso, luego existo”, sino de “conozco –ergo, experimento, siento...– luego existo” (Damasio, 2011).

Son evidentes los beneficios que tienen la realización de las actividades al aire libre en el desarrollo psicosocial de nuestros hijos. La educación en valores también se logra con el contacto directo con esa realidad “natural” y desde el disfrute: el cuidado de la naturaleza y del planeta, saber compartir, saber ganar y perder, respetar y amar a los animales, disfrutar de la interacción con los demás, o la cooperación... Valores que les acompañarán a lo largo de toda su vida. ■

Tiempo libre educativo y enriquecedor

La Escuela de Ocio y Tiempo Libre GSD tiene como objetivo formar y transmitir a los jóvenes estudiantes el gusto por un uso y disfrute de un tiempo libre sano, educativo y enriquecedor. Durante este curso 2017/2018, está realizando actividades formativas y prácticas con casi 400 alumnos en los cursos de Monitores y Coordinador, que se imparten en Las Suertes, Buitrago, Guadarrama, Las Rozas y Alcalá. Los convenios firmados con diversas empresas en el sector del ocio y tiempo libre amplían la oferta de prácticas para los alumnos y la posibilidad de contratación una vez titulados. Estas son algunas de las principales actividades con las que completarán el curso: **Camino de Santiago:** Veinte alumnos del curso de Coordinadores van a hacer el Camino de Santiago con el programa formativo de la Escuela desde Sarriá a Santiago de Compostela del 21 de junio al 26 de junio. **Camp Exchange USA:** Dos alumnos tendrán la oportunidad de realizar las prácticas de monitor en Boston (EE.UU.) este verano con el programa Camp Exchange USA. Pasarán cinco semanas al aire libre, adquiriendo nuevas habilidades y aprendiendo competencias de liderazgo. **Match the People:** Dieciocho alumnos tendrán la oportunidad de realizar las prácticas en los Campamentos Internacionales de GSD Internacional School Buitrago y Albergue Sendas del Riaza.

En contacto con la naturaleza

Dentro del compromiso que, hace años, adquirió Gredos San Diego Cooperativa con el medio ambiente y la educación ambiental, la institución también ha elaborado materiales didácticos, se han coordinado e impartido diversas acciones formativas sobre medio ambiente y educación ambiental y se han realizado estudios de mejora de la accesibilidad de espacios naturales protegidos.



Aula en la Naturaleza La Vía Láctea

El Aula en la Naturaleza La Vía Láctea es un equipamiento de educación ambiental ubicado en Casavieja (Ávila), un entorno privilegiado que nos permite que los alumnos conozcan de forma directa este ecosistema, sus elementos, las interrelaciones entre ellos, los beneficios que nos ofrecen y los problemas ambientales que sufren. El programa educativo del Aula en la Naturaleza La Vía Láctea es un proyecto transversal dirigido a alumnos de Educación Infantil y Educación Primaria, conectado con los contenidos de las diversas áreas. La metodología es lúdica y participativa, basada en el autodescubrimiento y en el aprendizaje cooperativo.

Proyecto de Ecoescuelas

El Programa Ecoescuelas es una iniciativa internacional que implica a toda la comunidad educativa (alumnado, familias, profesorado, dirección y personal de administración y servicios del centro) con el objetivo de mejorar la gestión ambiental de los centros y su entorno. Este proyecto cuenta con el respaldo de la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor ADEAC (www.adeac.es) y la FEE (Foundation for Environmental Education). Algunos de los puntos básicos que la metodología de ADEAC establece para este programa son la creación de un Comité Ambiental en cada centro, la realización de una auditoría interna, el diseño y la aplicación de un plan de acción y la elaboración de un Código de Conducta. La organización ADEAC otorga el galardón Bandera Verde a los centros que han conseguido alcanzar todos los objetivos del proyecto de Ecoescuelas, contando en la actualidad con 38.000 centros participantes en 49 países, 450 de ellos en España. La red de Ecoescuelas GSD está formada por los ocho centros escolares de la cooperativa, promoviendo el intercambio de experiencias entre los distintos centros que la forman y otras Ecoescuelas, así como la cooperación con corporaciones municipales y otras organizaciones con el objetivo de lograr a nivel local, en el área de influencia más directa de los centros, los objetivos de sostenibilidad recogidos en la Agenda 21 de las Naciones Unidas.



Campamentos de verano

Ofrecemos a nuestro alumnado, y a otros niños y jóvenes de nuestro entorno, la posibilidad de aprovechar una parte del tiempo de las vacaciones escolares participando en los diversos programas de verano, nacionales e internacionales, que se programan en nuestras Aulas de Naturaleza. Una variada oferta que pretende dar respuesta a las diferentes expectativas y preferencias de ocio, fomentando siempre los valores de nuestro proyecto educativo, el interés de los alumnos por la naturaleza, los deportes y desarrollando su creatividad.



Albergue Sendas del Riaza

El Albergue Sendas del Riaza se encuentra ubicado en Valdevacas de Montejo (Segovia) en el Parque Natural de las Hoces del río Riaza. El programa educativo es un proyecto curricular conectado con los contenidos de diversas áreas de Educación Secundaria. Este programa da continuidad al que se desarrolla en el Aula en la Naturaleza La Vía Láctea. Los objetivos principales del proyecto son el conocimiento del medio natural, social y cultural de este espacio protegido, el desarrollo de diversas actividades físicas y deportivas en el medio natural y la utilización de nuevas tecnologías como medio para descubrir y conocer el entorno, mediante fotografía digital y videocreación.

Proyecto Bitácora de Aula de Mar

El proyecto Bitácora de Aula de Mar se basa en el poder formativo que tiene para los niños y los adolescentes el contacto directo con la naturaleza, y en concreto, con un medio tan particular como es el mar. Apoyados en ese principio, proponemos este proyecto multidisciplinar en el que los alumnos conocerán el Mediterráneo desde un punto de vista ecológico, histórico y cultural y en el que el viaje tiene una importancia muy significativa, ya que reúne algunos elementos claves en la etapa de la adolescencia como el sentimiento de aventura, la necesidad de cooperación y la posibilidad de aprender en un lugar donde el escenario sea la realidad. Los alumnos conviven durante 7 días en un pequeño barco por el Mediterráneo visitando lugares tan singulares con las islas Columbretes, Cabrera y Dragonera e incluye una visita científica al Oceanográfico de Valencia. En el proyecto participan 10 alumnos de Bachillerato y FP de los centros GSD, que son seleccionados mediante un trabajo. El viaje reúne algunos elementos claves en la etapa de la adolescencia, como el sentimiento de aventura que demandan los alumnos con esta edad y la posibilidad de transmitirles conocimientos



en un lugar donde el escenario sea la realidad. Se pretende que el alumno vaya descubriendo que el verdadero viaje no consta tan solo de un desplazamiento, sino que lleva implícito un proceso al que hay que prestarle atención, disfrutarlo y aprender con él, ya que el destino no es el fin en sí, sino solo el lugar en donde comenzamos el regreso.

Heike Freire

Educadora, asesora, formadora y conferenciante internacional desde hace un cuarto de siglo, formó parte del jurado de la V edición del Premio Nacional Fundación GSD de Innovación Educativa.

“Imagino una educación más conectada con el medio ambiente”

Imparte ponencias y talleres por todo el mundo desde hace más de veinticinco años. Estamos ante una educadora de referencia internacional, que reivindica la pedagogía verde, el aprendizaje a través de la naturaleza. Licenciada en Psicología y Filosofía por la Universidad de París X Nanterre, entre otros méritos profesionales, Heike Freire ha sido asesora del gobierno francés en el Instituto de Educación Permanente de París, autora de libros, directora de varias revistas y activista en varias organizaciones por los derechos de la infancia. Formó parte del jurado de la V edición del Premio Nacional Fundación GSD de Innovación Educativa.

Jorge García Palomo



Heike Freire Rodríguez habla de su propuesta educativa, la pedagogía verde o el aprendizaje en la naturaleza, y plantea una evidencia que todo el mundo ha constatado: “Cuando los niños han pasado un rato disfrutando del medio ambiente, lo más llamativo es el nivel de relajación, lo distendidos y satisfechos que están después de jugar al aire libre y lo fácil que es relacionarse con ellos, todo lo contrario a lo que sucede después de un tiempo frente a la pantalla: inquietud, movimientos descontrolados, mal humor”. Heike Freire es educadora, asesora, formadora y conferenciante internacional desde hace un cuarto de siglo. Ha escrito cientos de artículos y dos obras de cabecera para la innovación pedagógica: *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza* (Graó, 2011) y *¡Estate quieto y atiende!: Ambientes más saludables para prevenir los trastornos infantiles* (Herder, 2017). Asimismo, Heike Freire celebra que “familia y escuela empiezan a plantearse la tarea de educar conjuntamente”. Y toca hacerlo “en verde”. Quizá porque, confiesa, sus recuerdos en la naturaleza “están ligados a la libertad en un sentido amplio de ser, de estar, de vestir, de decir... Al encuentro conmigo misma, al tiempo detenido en el disfrute del instante, un tiempo sin tiempo, un infinito”. La experta anhela una escuela más ecológica. Sí, una utopía posible.

“A los niños les faltan dos cosas fundamentales: movimiento y juego espontáneo al aire libre.”

¿Cómo vislumbra usted la educación del futuro?

– Mucho más conectada con la naturaleza, es decir, con el entorno y los seres que lo habitan, ya sean personas, animales, plantas, minerales... Pero también con la naturaleza humana: una educación capaz de responder a sus necesidades auténticas, de respetar los ritmos y de desarrollar los intereses, los talentos y las capacidades de cada niño y cada niña. Más inclusiva también, pero no de la homogeneidad, sino de la diversidad; de una diversidad humana y biológica. Imagino las escuelas más abiertas, más verdes, dispuestas a ser las impulsoras de la gran transformación cultural que necesita nuestra especie: crear una nueva conciencia, más conectada con el medio ambiente, más ecológica, más simbiótica.

En este sentido, uno de los pilares de su trayectoria es reivindicar la importancia de la naturaleza en la educación. Usted promueve reforzar este vínculo desde la escuela, educando en verde.

“El papel de toda la comunidad educativa es fundamental.”

Recuerdo que uno de los comentarios más frecuentes del público hace unos diez o quince años en las charlas y presentaciones sobre pedagogía verde era: “Lo que estás contando es de sentido común”, decían algunos. Otras veces, en cambio, me reprochaban que mis ideas eran utópicas. Al principio me molestaban un poco los dos comentarios, porque sentía que le restaban importancia a lo que estaba planteando. Pero, con el tiempo, me di cuenta de que ambos eran ciertos y que expresaban una gran verdad: en la sociedad desconectada y complicada que hemos creado, las cosas cuya necesidad es evidente para todos se han vuelto utópicas. Cuando comprendí esto, me di cuenta de que mi trabajo era imprescindible. Y con los años he podido constatar que, efectivamente, como decía Galeano, las utopías sirven para caminar.

Parece una utopía, pero sabemos que se puede conseguir estrechar lazos con la naturaleza. ¿Cómo explicar esto en un colegio?

– Hay muchas formas. Se puede ofrecer información sobre los beneficios de la naturaleza para el desarrollo y el aprendizaje infantil, presentando minuciosamente todas las investigaciones científicas de las que disponemos desde hace más de treinta años. Si se hace bien, esto seguramente dará que hablar y provocará algún tipo de reacción, algunos avances. También se puede trabajar con maestras y familias a un nivel más emocional, buscando un cambio de actitudes para que estas ideas empiecen a convertirse en valores que guíen la acción. Pero después de convencer hay que ofrecer herramientas.

¿Cómo son sus recuerdos de infancia con la naturaleza?

– He trabajado tanto sobre los recuerdos infantiles de otras personas que ¡apenas puedo ya distinguir los míos! Es broma... Pero sí, en mi caso están ligados a la libertad en un sentido amplio de ser, de estar, de vestir, de decir... Al encuentro conmigo misma, al tiempo detenido en el disfrute del instante, un tiempo sin tiempo, un infinito. A una sensación profunda de conexión con todo, con formas de vida muy diferentes a la mía que me complementaban. A la conciencia de la interdependencia, al placer de los sentidos y al goce de las cosas más sencillas. También al vínculo afectivo íntimo con una persona de mi familia con la que tuve la oportunidad de vivir en la montaña, de la manera más salvaje, y ser testigo de cómo la naturaleza contribuía decisivamente a su curación. Son cosas que te marcan para toda la vida...

¿Cómo se encuentra un niño tras un rato en la naturaleza y cómo está después de pasar tiempo ante una pantalla en un espacio cerrado?

Mis recuerdos en la naturaleza están ligados a la libertad en un sentido amplio.

– Yo creo que cualquier adulto que tenga niños y niñas cerca es capaz de responder a esta pregunta sin dilación y sin lugar a dudas. Quizás lo que más salta a la vista es el nivel de relajación, lo distendidos y satisfechos que están después de jugar fuera, salvo que tengan alguna necesidad perentoria como comer o dormir. Lo fácil que es relacionarse con ellos, todo lo contrario a lo que sucede después de un tiempo frente a la pantalla: inquietud, movimientos descontrolados, mal humor.

Y, como experta en la infancia, ¿cuáles son las mayores preocupaciones o carencias entre los más pequeños? ¿Qué les falta?

– Yo diría que les faltan dos cosas fundamentales: movimiento y juego espontáneo al aire libre, en contacto con seres concretos y reales. Viven de manera excesivamente encerrada y sedentaria, lo que no les permite desarrollar correctamente sus sistemas sensoriales y motores, un desarrollo que está en la base de la inteligencia espacial, pero también verbal y social. A causa de estas carencias, sus sistemas nerviosos están, en muchos casos, inmaduros. Por otro lado, les falta autonomía, es decir, libertad para explorar, para decidir qué hacer en cada momento, para equivocarse y hacer las cosas mal, para relacionarse y vivir los conflictos como oportunidades de crecimiento. Los adultos deberíamos dar dos pasos atrás para perder protagonismo, salir de escena o quedarnos en un ladito y empezar a diseñar espacios seguros donde niños y niñas dependan menos de nosotros. Donde puedan estar a sus anchas si lo desean. Puede ser muy frustrante para una persona de cualquier edad vivir siempre a expensas de otra, ya sea en casa o en la escuela. De modo que si tengo que resumir todo esto en una sola cosa, diría que necesitan espacio a muchos niveles.

¿Necesitamos más implicación de docentes, alumnos y familias?

– El papel de toda la comunidad educativa es fundamental. La educación no puede cambiarse sin la participación de todos los agentes, incluidos las familias, los administradores... Si no hay una transformación sistémica, las innovaciones levantarán mucho polvo, pero dejarán poco sustrato y la institución las absorberá y seguirá como siempre. Para crecer y desarrollarse, niños y niñas necesitan una comunidad con vínculos estrechos, fuertes valores y responsabilidad compartida. En este sentido, creo que cada día las escuelas son más conscientes de ello; por eso, se abren a las familias. Familia y escuela empiezan a plantearse la tarea de educar conjuntamente, en lugar

de echar siempre balones fuera, que era lo habitual. Hay un largo camino todavía para implicar también a los responsables administrativos, pero estamos en camino.

¿Cómo valora las propuestas de centros como GSD a la hora de implementar la innovación educativa?

– Desconozco el detalle de los cambios que se están implementando, pero me parece que se están haciendo grandes esfuerzos, que hay una fuerte voluntad por parte de la dirección, lo cual es fundamental, sin desdeñar tampoco el

Los niños necesitan libertad para explorar, para decidir qué hacer en cada momento, para equivocarse.



“Yo creo que si estamos innovando, hay muchas ganas, mucha animación, buenas intenciones e incluso cambios.”

decisivo papel de las minorías cuya energía y entusiasmo pueden influir muy positivamente en el conjunto. GSD está planteando la innovación de una manera estratégica y sistémica, no solo puntual o local, lo cual es un acierto.

¿Estamos en el buen camino en España para innovar o queda mucho trecho?

– Creo que si estamos innovando, hay muchas ganas, mucha animación, buenas intenciones e incluso cambios, transformaciones auténticas no solo superficiales



o epidérmicas, como dice Jaume Carbonell en una obra ya clásica sobre este asunto. Lo que no siempre queda claro es si, como dices, estamos en el buen camino, es decir, si sabemos de dónde partimos y hacia dónde nos dirigimos... En muchos casos, tengo la impresión de que sobran las modas, la ‘metodolocracia’, el *marketing* de nuevas tecnologías que se aplican simplemente para parecer modernos. Falta el sentido, la razón de ser de esos cambios, la implicación consciente, la atención plena y la responsabilidad compartida. Es mucho más sencillo seguir unos pasos y aplicar un procedimiento sin cuestionarse demasiado. Pero la verdadera innovación, como la auténtica educación, es una transformación profunda que ocurre en todos los sentidos e implica a toda la comunidad educativa. No basta con aplicar la fórmula mágica a los alumnos. Maestros, profesores, madres y padres también necesitan cambiar. Podría mostrar el ejemplo de muchas escuelas que lo han probado todo y, sin embargo, tienen la sensación de que les falta algo, que las cosas se hacen diferentes, pero, en el fondo, nada ha cambiado. Ya lo dijo Lampedusa, y es un poco el talón de Aquiles de toda innovación: “Hace falta un cambio para que todo siga igual”.

“La educación es también un reflejo de la sociedad.”

Con su experiencia también fuera de España, ¿qué modelo educativo le ha llamado más la atención y qué cambios hay que encarar cuanto antes?

– No voy a ser muy original. Me interesa mucho el modelo finlandés; y también el danés. Por otro lado, tengo muy buenos amigos en Escocia y sigo de cerca sus innovaciones. Y, dentro de nuestro territorio, Cataluña está a la cabeza de la innovación educativa. Para mí, el cambio más urgente es la ‘renaturalización’ de la escuela, un gran proyecto que puede llevarse a cabo a distintas velocidades. Pero es un objetivo que puede dar sentido auténticamente educativo a toda la fiebre innovadora que estamos viviendo.

¿Es una impresión o existe un interés real cada vez mayor por todo lo que concierne a la educación?

– La educación está de moda. Antes no solían invitarme a las fiestas porque la pedagogía resultaba socialmente menos interesante que la economía o el arte. Hoy soy yo la que prefiero no ir para no escuchar el mismo diagnóstico sobre lo atrasada que está la escuela y lo mucho que tiene que evolucionar. La educación se ha puesto de moda. Todo el mundo tiene recetas para mejorarla. Ojalá ese interés sea real y permanente. Porque la educación, al menos en parte, es también un reflejo de la sociedad. ■

GSD International School Costa Rica abre sus puertas al mundo

Profesores de varios colegios de EE.UU., China, Japón y Uruguay vivieron la jornada de Open House, junto a representantes de la Administración y del cooperativismo, directores de colegios públicos y privados costarricenses y más de cien madres y padres del alumnado



Alberto Vicente, en un momento de su intervención en el Open House. El director general de Gredos San Diego Cooperativa valoró la importancia de que una institución educativa como GSD, vinculada a la economía social y solidaria, esté en Costa Rica.

El Centro Educativo GSD International School Costa Rica, que inició sus clases el pasado mes de febrero, abrió sus puertas al mundo el 22 de mayo en las amplias instalaciones de La Guácima, Alajuela. A lo largo del Open House ('jornada de puertas abiertas'), numerosos representantes de diversas instituciones educativas, empresas privadas, cooperativas y otras entidades gubernamentales pudieron conocer y explorar las modernas instalaciones del colegio, además de escuchar las diferentes charlas que se tenían preparadas. Entre ellos se encontraba D. Minor Villalobos, director general de la Dirección de Educación Privada del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (MEP). El señor Villalobos celebró el acercamiento y esfuerzo realizado junto a Gredos San Diego Cooperativa desde hace seis años y que ahora ha rendido sus frutos.

Más de cien madres y padres del nuevo estudiantado asistieron a varias sesiones informativas para poder conocer a otros centros educativos aliados de GSD en numerosos países de todo el mundo, con el objetivo de

informarse sobre las posibilidades de viajar a otras culturas, ampliar la formación, y motivar a los intercambios de estudiantes en familia para los alumnos de GSD. Sumado a esto, se celebraron actividades recreativas, espacios de diálogo y encuentro entre los invitados.

D. Juan Tinahones García, director gerente de GSD International School Costa Rica, fue el encargado de dar la bienvenida; agradeció a todos los asistentes su presencia: "Nuestra misión es expandir y convertir el proyecto educativo GSD en una institución cooperativa con proyección internacional".

Por su parte, Alberto Vicente, director general de GSD Cooperativa, valoró la importancia de que una institución educativa como GSD esté en Costa Rica. Así mismo, D. Andrés Álvarez, representante del Centro de Estudios y Capacitación Cooperativa (CENECOOP), subrayó el hecho de que GSD actúa bajo la sombrilla de los valores cooperativos, entre los que destacan el trabajo, la responsabilidad y la acción social y una educación integral en todas las áreas.

Innovación educativa

Tras las intervenciones protocolarias, se llevaron a cabo los encuentros y las presentaciones de los centros educativos invitados: el Green Town Yuhua School (China), el Key Stone Academy (China), el Providence Day School (Estados Unidos) y el Rits School (Japón). Estas instituciones desean servir de puente para que los estudiantes enriquezcan su desarrollo personal desde que son jóvenes, a partir de intercambios y experiencias multiculturales.

Los educadores australianos Peter Jamieson y Rosa Storelli, expertos en el diseño de espacios y mobiliario escolar orientado al aprendizaje activo, subrayaron en sus conferencias los beneficios de un modelo educativo como el que GSD International School Costa Rica aplica, pues rompe con la idea tradicional de la educación que suele enfocarse únicamente en el rendimiento individual del estudiante.



La jornada de puertas abiertas se completó con la exposición de los especialistas en ajedrez Leontxo García –colaborador desde hace años de GSD Cooperativa– y Lorena García, sobre los beneficios de esta disciplina en el sistema educativo. Los asistentes pudieron disfrutar de una demostración de ajedrez educativo como uno de los aspectos significativos del proyecto pedagógico de GSD. “El ajedrez educativo mejora la inteligencia emocional, mejora los resultados académicos, desarrolla una mayor inteligencia en los estudiantes y funciona como una excelente herramienta para comprender la vida y tomar acciones, así como las diferentes reglas y tácticas que se aplican a la hora de jugar”.

Una vez abiertas al mundo las puertas del Centro Educativo GSD International School Costa Rica, se vislumbra la ilusión de los alumnos por disfrutar de estas magníficas instalaciones en las que durante todo este curso se están centrando en sus estudios con el objetivo de acceder a una formación integral. ■

Por el contrario, en este nuevo enfoque pedagógico, se resalta el trabajo en equipo y la redefinición del concepto del “aula”; esto es, que los alumnos pueden mover los muebles, escribir en los diferentes espacios previstos en el aula como pizarrones y mesas, sentarse en el suelo y construir mejores espacios para aprender. El concepto central consiste en que los estudiantes tengan la oportunidad de tomar el control de su propia educación y prepararse para un mundo donde deben tomar decisiones por cuenta propia. “Si los más adultos no quieren estar sentados todo el día, ¿cómo podemos esperar que los jóvenes, que son más activos, quieran hacerlo? Ellos quieren ser activos, aprender, discutir y enseñarse entre ellos”, señaló Jamieson.



La jornada de puertas abiertas permitió comprobar las magníficas instalaciones en las que durante todo este curso los alumnos se están centrando en sus estudios con el objetivo de acceder a una formación integral.

Identificar, comprender y satisfacer las necesidades y expectativas de las familias

GSD tiene el compromiso de tomar decisiones que lleven a mejorar y adaptar los servicios que ofrecemos

Análisis y valoración de la encuesta de satisfacción realizada durante el curso 2017-2018

Los clientes son la razón de ser de cualquier organización y esto determina su supervivencia. Cuando en los mercados aumenta la concurrencia de competidores, al tiempo que crece la información disponible sobre las distintas ofertas y los clientes tienen cada vez mayor libertad para elegir entre ellas, la capacidad de la organización para identificar, comprender y satisfacer las necesidades y expectativas de los clientes se convierte en un factor crítico para su viabilidad futura.

Además, las necesidades y las expectativas de los clientes son cambiantes, por lo que la mejora, e incluso el mantenimiento de la competitividad de la organización, exigen una actividad continua para explorar y entender cuáles son las nuevas necesidades y expectativas, y cómo evoluciona su nivel de exigencia.

El análisis de la información que nos trasladan las familias y los alumnos ofrece datos que muestran tendencias en nuestros procesos de trabajo, una orientación sobre su fidelización y, lo más importante, la opinión que tienen de los servicios que se les ofrecen.

En GSD existe el compromiso de utilizar toda esta información para tomar decisiones que lleven a mejorar y adaptar los servicios a las necesidades de todos los clientes.

Novedades del cuestionario

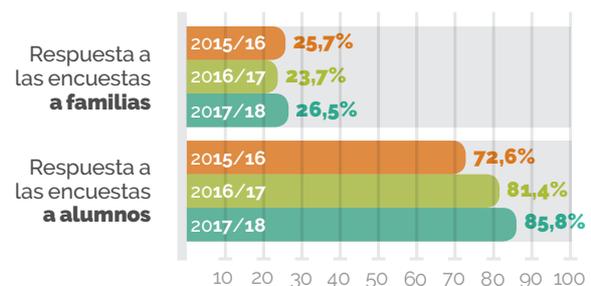
Este curso se ha incorporado un nuevo ítem al cuestionario de familias para que nos aporten su percepción respecto a las redes sociales de GSD ya que se considera que su importancia es cada vez mayor para las organizaciones.

Las redes sociales permiten tener visibilidad para captar nuevos clientes, puede servir como medio de comunicación con usuarios actuales y utilizarse como herramienta de comunicación para las empresas.

Se ha realizado la consulta a un total de 6.259 familias de los centros GSD (desde la etapa de Infantil hasta Bachillerato), obteniendo un índice de participación del 26,5%, ligeramente superior al dato obtenido el curso pasado (23,7%). No obstante, esta fluctuación es normal.

Respecto a los alumnos, el índice de participación ha subido durante los tres últimos cursos, debido a las mejoras realizadas en su distribución, pasando de un 72,6% en el curso 2015-2016 a un 85,8% en el presente curso. La consulta se ha realizado a alumnos de 6º de Primaria, 2º y 4º ESO, 2º Bachillerato, 1º CFGM y 1º CFGS de los centros GSD.

A continuación, se presenta una tabla con los datos de participación de los últimos tres cursos:

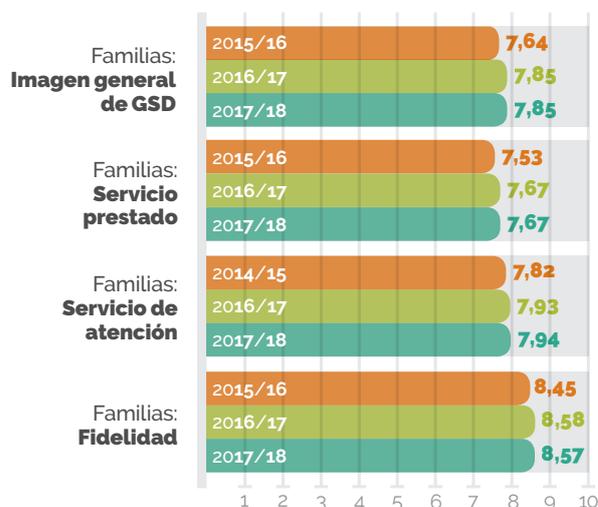


Resultados obtenidos

Siguiendo las pautas que marca el Modelo de Excelencia EFQM, modelo desarrollado en GSD, las preguntas que presenta el cuestionario están divididas en cuatro grandes grupos para su posterior análisis:

- Imagen general de GSD.
- Servicio prestado.
- Servicio de atención.
- Fidelidad.

Destacamos la estabilidad de los resultados en los últimos cursos moviéndose en valores de excelencia, mostrando en general una tendencia al alza.

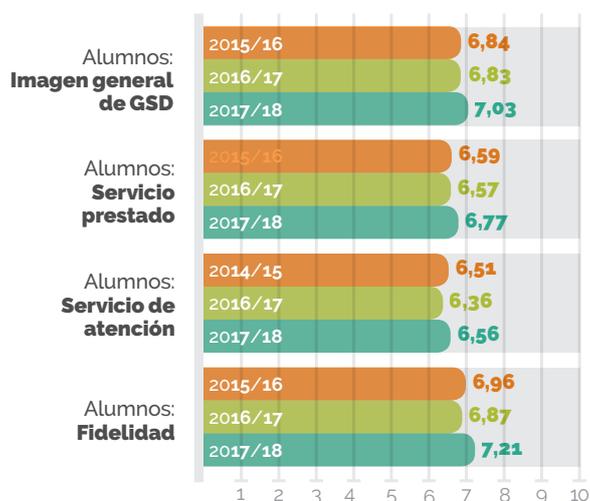


Centrándonos en los resultados de este curso, la pregunta mejor valorada por las familias ha sido, una vez más, “intención de que sus hijos/as continúen en el centro”, obteniendo un 8,71. La sigue “en caso de tener otro hijo/a lo inscribiría en este centro” (8,59) y la atención, seguimiento e información ofrecida por parte de los tutores (8,54).

El ítem peor valorado este curso ha sido la relación calidad-precio de los (6,81) a pesar de que mejora el dato levemente respecto al curso pasado (6,75).

Es de resaltar que el ítem peor valorado el curso pasado con un 6,60 era “la información que proporcionamos a través de Alexia Familias” ha mejorado notablemente pasando este curso a ser valorado con un 7,36.

Si pasamos a analizar los resultados en los indicadores de alumnos, se puede ver que la valoración de todos los indicadores ha mejorado con respecto al curso pasado. Al igual que los indicadores de percepción de las familias, los indicadores de percepción de los alumnos se mantienen estables, produciéndose pequeñas variaciones a lo largo de los cursos.



De las valoraciones de los alumnos, el ítem mejor evaluado es la relación con los compañeros de clase (8,24), indicativo de que el nivel de convivencia es magnífico en los centros GSD. Destacan también las buenas puntuaciones obtenidas respecto a las actividades dirigidas a la educación medioambiental (8,08) y las acciones de responsabilidad social (ACNUR, incorporación de personas con discapacidad a la plantilla, campaña de recogida de alimentos... (7,94).

El ítem peor valorado por parte de los alumnos ha sido la gestión de quejas, sugerencias y reclamaciones (4,66) a pesar de que los centros GSD están impulsando medidas para recoger, analizar y dar solución a todas las observaciones que puedan surgir. En este aspecto todavía tenemos una oportunidad de mejora.

Sugerencias de mejora

En el apartado en el que se le daba oportunidad a los clientes de aportar sugerencias de mejora, la mayor parte de las formulaciones de los alumnos han ido orientadas hacia el comedor escolar y la innovación educativa (inmersión de la tecnología en el aula y trabajo por proyectos). Respecto al comedor escolar y dado al bajo resultado obtenido el curso pasado, se constituyó un equipo de mejora que ha estado trabajando a lo largo del presente curso. Las acciones están en fase de implantación en los centros GSD.

Los comentarios de las familias se centran en la organización de las entradas y salidas del centro y, coincidiendo con los alumnos, la innovación en las metodologías educativas. Respecto a la innovación educativa, se han incluido propuestas de las familias tales como: educación en valores, promoción de la expresión oral de los alumnos, talleres de relajación, trabajar la educación emocional...

—
GSD considera que la información que transmiten los clientes es totalmente imprescindible para el futuro planteamiento de objetivos y mejoras, tanto globales para toda la organización como particulares de cada centro. Aprovechamos la oportunidad para agradecerles la participación en este proceso. ■

Si comemos bien, protegemos el planeta



Andrea Calderón

Nutricionista de SEDCA



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación

El sobrepeso y la obesidad infantil no han parado de crecer en los últimos años. Uno de cada diez niños españoles es obeso, y dos de cada diez padecen sobrepeso, según la última Encuesta Nacional de Salud. Estamos hablando de que un 25-28 por ciento de la población infantil tiene exceso de grasa corporal. Esto nos sitúa a la cabeza de la obesidad infantil en Europa.

Diversos estudios e investigaciones han demostrado que padecer obesidad desde niño aumenta considerablemente el riesgo de ser un adulto obeso con las consecuencias que eso conlleva. Pero todavía más preocupante es que cada vez están apareciendo, a edades más tempranas, patologías frecuentes de población ya adulta: diabetes tipo II, hipertensión arterial, hígado graso. El alto consumo de productos ultra procesados (bollería, galletas, refrescos, carne procesada, embutidos...) es uno de los principales factores desencadenantes. Pero todavía es más preocupante, que son desplazados los alimentos

esenciales en una nutrición sana: verdura y hortalizas diarias, fruta fresca, legumbres, frutos secos. Todo ello acompañado de un fuerte sedentarismo asociado al uso excesivo de las nuevas tecnologías.

Desde las primeras etapas de la infancia

La promoción de un estilo de vida saludable –alimentarse bien, llevar una vida activa, la práctica de actividad física– debe iniciarse desde las primeras etapas de la infancia, teniendo en cuenta que es el momento clave en el que se comienzan a adquirir los hábitos alimentarios. Los centros escolares son una de las principales dianas donde actuar desde la educación nutricional a niños y padres –la mejora de los menús escolares, una oferta de *snacks* o máquinas de *vending* saludable– que permita a los escolares ser partícipes de su propia alimentación.

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) colabora estrechamente con GSD Cooperativa para difundir las bases de una nutrición saludable. En SEDCA, consideramos que estamos realizando una destacada labor de concienciación sobre la importancia de llevar una alimentación saludable desde

pequeños, y sobre todo disfrutando con ella. Para ello, hemos desarrollado diferentes talleres adaptados a cada curso, en los que mediante actividades interactivas les mostramos a los alumnos de todas las edades el amplio abanico de posibilidades para alimentarse de forma que sea sana para cada uno de ellos y también para el planeta en el que vivimos. Una de las frases más repetidas es: “Cuida tu salud mientras que cuidamos, entre todos, la salud del planeta”.

Alimentación mediterránea

Nuestro objetivo es inculcar un patrón de alimentación mediterránea que sea cuidadoso con el medio ambiente y se aleje del excesivo consumo de azúcares añadidos, grasas refinadas de mala calidad, harinas refinadas y sal –ingredientes que llenan las estanterías de los supermercados y la publicidad dirigida a los niños–, a cambio de infinidad de alternativas basadas en alimentos que son eso, alimentos. Una alimentación saludable no sería más que aquella en la que priman los alimentos frescos, locales y de temporada, junto a procesados de buena calidad nutricional como el pan integral, yogur, queso. En definitiva, si comemos bien, indirectamente protegemos el planeta.

La finalidad no es prohibir a los niños los productos que les gustan y a los que están acostumbrados, mientras que les obligamos a consumir el plato que ¡justo! no les gusta, o acabarse el pescado para poder levantarse de la mesa. La finalidad es que sea el propio niño el que comprenda que debe alimentarse bien, y qué mejor manera que empezar desde los colegios donde puedan tomar ejemplo unos de otros. Y también que este mensaje llegue a casa, para que la información llegue más lejos todavía y convierta a familia y colegio en verdaderos aliados.

Ofrecer alternativas

Para conseguir esta meta, no buscamos asustarles con el peligro de consumir determinados productos hasta que les cojan miedo, sino ofrecerles alternativas que ellos mismos quieran introducir en su día a día: cambiar el cacao azucarado de las mañanas por cacao puro en polvo, sustituir los refrescos por batidos de frutas que ellos mismos combinen, cambiar las galletas del desayuno por cereales integrales sin azúcar y frutos secos, escoger yogur natural con fresa picada en lugar de yogur sabor a fresa con muchísima azúcar... De tal forma, que cada uno encuentre las propuestas que más le gusten y disfruten de una buena relación con la comida.

Y es que, si no les informamos directamente a ellos, ¿cómo van a saber que están consumiendo cuatro veces más el azúcar diario máximo recomendado? ¿O cómo iban a pensar que el tradicional desayuno de leche con cacao, azúcar y galletas no es la mejor alternativa? ¿Y cómo iban a imaginar que en un hábito saludable como

comer un yogur están tomando al menos quince gramos de azúcar por no escoger la opción natural? ¿Y que con un batido para el recreo han superado los límites de azúcar de todo el día?

Implicación de los colegios

Cada vez la implicación por parte de los colegios es mayor y la implantación de programas de estilos de vida saludable es más habitual: dedicación de horas lectivas a talleres de alimentación, ofertar desayunos y meriendas saludables, infografías por los colegios, huertos propios para acercar a los escolares a un proceso de cultivo, planes de almuerzo para el recreo ricos en frutas, frutos secos... Y el grado de aceptación por parte de los niños también consideramos que está siendo muy bueno, puesto que es muy satisfactorio oír cómo se asombran porque están aprendiendo cosas que desconocían, cómo se dan cuenta por sí mismos de los cambios que deben hacer y cómo te aseguran, confiados, que salen del aula con ganas de aplicar y transmitir en casa ciertas mejoras.

Sin olvidarnos de las variaciones que progresivamente se incorporan en el menú escolar, en el que pese a los grandes obstáculos que se oponen, se van introduciendo cambios saludables: aumento de la frecuencia de consumo de legumbre, introducción de variedad de cereales y legumbre ecológica, disminución del consumo de carne y fritos, aumento de las raciones de verdura y hortalizas... Ya que no solo nos conformaremos con transmitir la información, sino que necesitamos dar ejemplo, y qué menos que donde van a tomar más de 170 comidas al año.

Y aunque queda mucho por hacer, se han dado grandes pasos en este último año que esperamos poder seguir trabajando conjuntamente mucho tiempo más. ■

Mejoras realizadas en los **menús escolares GSD** durante el curso 2017-18





UN VERANO CON VERNE



Aún faltan diez años para que el bicentenario de su nacimiento vuelva a poner de actualidad a Julio Verne (Nantes, 1828 – Amiens, 1905). Anticipándonos una década, nos atrevemos a sugerir que, en las lecturas de estas vacaciones, rindamos un nostálgico homenaje al escritor que tanto nos deleitó en el pasado, o, si ese no es el caso, demos una oportunidad a un autor injustamente arrumbado en la sección de “literatura juvenil”.

Francisco Moreno



Si hemos decidido ‘pasar un verano con Verne’, las preguntas serían: ¿por dónde empezar?, ¿cuáles de entre el más de medio centenar de novelas que publicó son las más apropiadas? Aceptando el inevitable esquematismo, señalemos que los expertos dividen en dos partes la obra de Julio Verne. En una primera etapa encontramos a un escritor empeñado en destacar las mejores cualidades humanas, en glosar los avances de la ciencia y de la técnica, en anticipar los logros venideros, siempre favorables al progreso de la humanidad. Todo lo contrario de lo que ocurre en la segunda etapa, en la que el pensamiento sombrío y la incertidumbre ante el verdadero uso que hará el hombre de las futuras invenciones impregnan cada relato. Hay, pues, un Verne exultante y luminoso; y otro, melancólico y oscuro.

DOS ÉPOCAS

A la primera época corresponden sus novelas más conocidas. Nos referimos a *Viaje al centro de la Tierra*, *Veinte mil leguas de viaje submarino*, *La vuelta al mundo en 80 días*, *La isla misteriosa* y *Los hijos del capitán Grant*, que conformarían el canon de su obra, junto a otras no menos populares como *Miguel Strogoff*, *Cinco semanas en globo*, *De la Tierra a la Luna* (y su continuación, *Alrededor de la Luna*) o *Un capitán de 15 años*. La exaltación de la aventura, del afán de superación del ser humano, del esfuerzo y el sacrificio, inspira todas ellas. Solo el personaje de Nemo (en *Veinte mil leguas...*) anticipa la visión nada idealista que vendrá después.



En el segundo período se pueden hallar obras que tratan de la locura del poder (*Robur el conquistador*), del progreso científico como determinante de apocalípticos desastres (*La isla de Hélice*, *Dueño del mundo*), de sociedades gobernadas por ideologías idénticas a lo que después será el nazismo (*Los quinientos millones de la Begún*, *La asombrosa aventura de la misión Barsac*), del inextinguible deseo de venganza como ideario de vida (*Mathias Sandorf*, *La casa de vapor*), de la codicia como motor de la actividad humana (*El volcán de oro*), del pesimismo absoluto acerca de la capacidad del hombre para organizarse en sociedad (*Los naufragos del Jonathan*), del dolor y la locura ante la pérdida del ser amado (*El castillo de los Cárpatos*), de la utilización de la ciencia para fines perversos (*El secreto de Wilhelm Storitz*).

Se deduce claramente que las obras del primer grupo son las más indicadas para conocer al Verne más exitoso, al autor que ha hecho soñar y disfrutar a varias generaciones de jóvenes lectores. Entre ellas se encuentran, según los especialistas, la más perfecta en fondo y forma (*La isla misteriosa*), la mejor construida (*Los hijos del capitán Grant*), la mejor equilibrada en sus componentes de humor, suspense y pericia narrativa (*La vuelta al mundo en 80 días*), la más políticamente reflexiva y compleja (*Veinte mil leguas de viaje submarino*), e, indudablemente, la más fascinante (*Viaje al centro de la Tierra*).

También se aprecia en este ciclo al Verne más protocolario, el escritor que acude con cierta reiteración a la fórmula: aven-

turas que constituyen un desafío a las ideas dominantes; héroes un tanto estereotipados que vienen definidos por sus amplios conocimientos, su coraje y su lealtad, pero de cuyo interior no entreveamos gran cosa; personajes juveniles para quienes la aventura supondrá un viaje iniciático; sirvientes leales hasta la abnegación, en quienes suele depositarse los rasgos de humor; obstinación que roza lo obsesivo a la hora de describir máquinas y artilugios, descripciones geográficas, zoológicas o de cualquier otra disciplina científica...

En las novelas que Verne escribió en su segunda época descubriremos los temas antes enunciados y algún otro que quizá nos sorprenda. Por ejemplo, el género policiaco, con tres títulos notables: *Un drama en Livonia*, *Los hermanos Kip* y *El piloto del Danubio*. O el de catástrofes, con el tremendo drama que viven los naufragos de *El Chancellor*. Pero más llamativo resulta el asunto amoroso. Nunca se piensa en Verne como autor de novelas románticas. De hecho, suele calificársele de misógino, cuando, en realidad, era misógamo, a lo cual contribuyó un matrimonio completamente desafortunado. Así se transparenta en muchas de sus narraciones, pródigas en sarcasmos sobre la vida marital. Uno de los más célebres cierra *Las tribulaciones de un chino en China*: "Los dos esposos se amaban y debían amarse siempre. Mil felicidades les esperaban en la vida. Para ver eso hay que ir a China."





VERNE Y EL AMOR

El amor apenas aparece en la primera mitad de su obra, y cuando lo hace es con desgana, como un trámite necesario para colorear la trama. Incluso escasean los personajes femeninos. El escritor lo justificó así: “El amor es una pasión absorbente que deja poco lugar para otra cosa en el corazón del hombre. Mis héroes tienen necesidad de todas sus facultades, de toda su energía. Y la presencia en torno suyo de una encantadora mujer les hubiera impedido a menudo realizar sus gigantescos proyectos”.

Su bibliografía postrera, en cambio, no solo alberga su única novela de absoluto protagonismo femenino (*Mistress Branican*, que narra la peripecia de una mujer que busca a su marido, perdido en el Ártico), sino que incluye también tres curiosas ficciones que giran de forma relevante en torno al amor. Cabe señalar, además, que no estamos ante ninguno de sus libros menores.

Muy al contrario, *El castillo de los Cárpatos* está considerada como una de sus mejores novelas. Se trata inicialmente de una mezcla de leyenda, intriga y aventura, que deviene en un relato gótico cuyo origen está en una historia a dos bandas de eso que los franceses llaman *amour fou*. Escrita en un tiempo especialmente duro y amargo de su vida, Verne parece evocar al que fue el amor de su vida, Estelle Duchesne (la dama del relato se llama Stilla, como para despejar dudas), muerta algunos años antes. Lo hace buscando en la literatura el exorcismo que los protagonistas del libro persiguen a través de invenciones venideras, como el holograma o la realidad virtual. Exorcismo de dudosa utilidad, si nos atenemos a la conclusión a la que llega uno de sus protagonistas: “Hay heridas que no se cierran hasta la muerte”.



Acerca de J. V.

* Hoy se diría de Verne que fue adicto al trabajo. Escribía y escribía sin parar. Lo hacía porque le obligaba su contrato editorial, y también para evadirse de una vida familiar insatisfactoria. A excepción de su madre y su hermano, la familia solo le ocasionó disgustos. El padre le impidió seguir su vocación de marinero (también lo intentó, sin lograrlo, con la de escritor); con el hijo mantuvo una relación más que tormentosa; jamás se entendió con la esposa; y su sobrino preferido, en un arrebato de demencia, le disparó un tiro en el pie que lo dejó lisiado el resto de su vida. Su salud tampoco fue buena; padeció trastornos digestivos crónicos, dolorosas parálisis faciales que le desfiguraban la cara, y una diabetes que fue minando su cuerpo y acabó con su vida.

* Entre los escritores predilectos de Verne destacan Dumas, Dickens y, sobre todo, Edgar Allan Poe. Acerca del norteamericano compuso su único ensayo literario: *Edgar Poe y sus obras*. Y en algunas de esas obras halló evidente inspiración. *Cinco semanas en globo* es deudora de *La incomparable aventura de un tal Hans Pfaall*. El sorprendente final de *La vuelta al mundo...* está sugerido en el relato de Poe *Tres domingos en una semana*. Y el caso más notable: la admiración que Verne sentía por *Aventuras de Arthur Gordon Pym*, la novela que Poe dejó inconclusa, lo incitó a escribir una continuación, *La esfinge de los hielos*, que no fue fruto de ningún entusiasmo juvenil, pues la compuso en la última etapa de su vida.

* Verne era un apasionado por toda clase de documentos cripticos, logografos, enigmas, jeroglíficos, criptogramas... Abundan en sus novelas, unas veces como elemento que impulsa a la aventura (*Viaje al centro de la Tierra*, *Los hijos del capitán Grant*) y otras como pieza clave en la solución final del conflicto (*La jangada*). Esta afición vuelve a emparentarlo con Poe, que exhibió su maestría en la materia en *El escarabajo de oro*, y ha servido para alimentar la leyenda de un Verne místico y esotérico, empeñado en transmitir mensajes ocultos por cualquier medio.

* Antes de decidirse por la narrativa, Verne fue un entusiasta del teatro, afición que conservó toda su vida. En el teatro inició su carrera literaria, escribiendo diversas piezas sin demasiada fortuna. Todo lo contrario ocurrió cuando algunas de sus novelas más famosas fueron adaptadas a la escena. El teatro de aquel tiempo buscaba efectos espectaculares con los que maravillar al espectador, y las historias de Verne eran perfectas para ello. El éxito fue apoteósico y proporcionó enormes ganancias al escritor.

* *Viaje a la Luna*, de Georges Méliès (1902), fue la primera película asociada al nombre de Verne que tuvo éxito. En todas las épocas ha gozado de gran simpatía y merece el lugar de privilegio que ocupa en la historia del cine, pero a nadie se le ocurrirá buscar relación alguna con el contenido de la novela de la que toma su nombre. Baste recordar la imagen del cohete incrustándose en un ojo de la Luna, o lindezas como el grupo de señoritas en bañador que preside el lanzamiento. Pues bien, no



Menos trágico, aunque no exento de amargura y tristeza, fue el final que Verne ideó para *El secreto de Wilhelm Storitz*, una de sus últimas narraciones. Sin embargo, publicada años después de su muerte, sufrió la censura del editor y la manipulación de Michel Verne, hijo del escritor, que concibieron un desenlace mucho más complaciente. El hallazgo del texto original permitió a finales del siglo pasado la publicación de la novela tal y como Verne la quería. Otra vez el amor enfermizo, el deseo de venganza y la ciencia al servicio del mal transitan por sus páginas. Con un asunto de fondo sobre el que H. G. Wells había disertado poco antes: la posibilidad de hacerse invisible.

Nuestra ficticia trilogía concluye con *El rayo verde* (novela a la que alude el cineasta Eric Rohmer en su film homónimo). En el marco de Escocia

y las Hébridas acontecen las andanzas de una extravagante joven obsesionada con el fenómeno óptico que da título al libro, pues cree en una romántica leyenda que asegura que quien lo contempla (ha de ser durante una puesta de sol) verá claro para siempre en su corazón y en el corazón de los demás. Estamos ante una comedia casi en estado puro: está escrita diez años después de *El castillo...*, y se nota. Verne se la toma como un juego, y es posible que despistara a sus habituales lectores. Con todo, el autor no deja de representarse a sí mismo en el personaje que finalmente conquistará a la muchacha, un apasionado del mar que habla por boca de su creador cuando dice: “Yo no puedo ver un navío, buque de guerra, barco de carga o simple chalupa de pesca, sin que todo mi ser se embarque a bordo. Yo creo que estaba hecho para ser marino, y lamento cada día, que esta carrera no haya sido la mía desde mi infancia”.

Y es que si hay un amor que se extiende a través de las miles de páginas que ocupan la obra verniana, ese fue el amor al mar. ■

se trata de un caso extremo de adulteración, sino del inicio de un modo de proceder que será habitual cada vez que se trate de adaptar a Julio Verne. A lo largo de más de un siglo, la pantalla ha explotado la marca Verne y la sonoridad de sus títulos, ofreciendo a cambio no solo la desconsiderada alteración de sus argumentos, sino también, a menudo, una penosa deslealtad con el espíritu del escritor.

* Los biógrafos han señalado una constante contradicción entre la vida y la obra de Julio Verne. Hombre sedentario y ciudadano partidario del orden, se transforma en sus novelas en feroz detractor del esclavismo y el colonialismo (lo que, cierto, no supone ningún extremismo), pero también en valedor de la emancipación de los pueblos y de los movimientos nacionalistas que luchan por su independencia (de los húngaros a los eslavos, de los maoríes a los canadienses francófonos, etc.). Fue militante ecologista mucho antes de que empezara a hablarse de ecologismo. Y a menudo aparecen en sus novelas héroes, con quienes indudablemente se identifica, que son apasionados defensores del individualismo libertario y el socialismo utópico. Otra paradoja destacable es que, pese a estar obligado a escribir para un público juvenil y familiar, su obra carece casi por completo de religiosidad católica, siendo, más que presuntamente, los escasos indicios de doctrina que en ella aparecen obra de su muy avisado y manipulador editor Pierre-Jules Hetzel. Por no hablar de las continuas diatribas contra la institución matrimonial, ya mencionadas en otro sitio.

* Esta dualidad ha incitado a muchos lectores, estudiosos o simples aficionados, a buscar en la obra de Verne toda clase de insinuaciones veladas, contenidos profundos y símbolos enterrados que ayuden a descifrar el laberíntico mundo interior del escritor. De ahí a las interpretaciones psicoanalíticas y secretas hay un paso... que, por supuesto, se ha dado. Los seguidores del psicoanálisis aseguran que la novela *Las indias negras* (una buena novela, por otra parte) es un flón al respecto. Y existe, por ejemplo, una teoría que retrata a Verne como una especie de místico que formó parte de algunas sociedades secretas de su tiempo, como los masones o los rosacruces, y más concretamente de la sociedad La Niebla, de origen alquimista. De este lado oscuro verniano, se ocupó el inclito investigador español J. J. Benítez (recuérdese su saga *Caballo de Troya*) en una monografía titulada *Yo, Julio Verne*.

* Siguiendo con el tema, la sepultura de Verne, en el cementerio Amiens, muestra una impresionante escultura que representa al escritor surgiendo de la tumba con el brazo derecho alzado y la mirada fija en el cielo. Fue obra del escultor Albert-Dominique Roze, amigo del novelista. Muchos visitantes de la necrópolis buscan también una supuesta inscripción: “Hacia la inmortalidad y la eterna juventud”. Se trata de un equívoco, pues no existe tal epitafio. Dicha frase es el título del monumento funerario, que vendría a expresar la perpetuidad del célebre escritor. Para los amantes de lo oculto estaríamos ante un mensaje en clave del propio Verne, quien, poseedor de la fórmula alquímica de la inmortalidad, quiso enviar a los iniciados el anuncio de que sigue vivo.

Experiencia pedagógica en Jordania

GSD mantiene muy buenas relaciones desde hace años con la dirección de International Academy of Amman (IAA).



De izq. a dcha., Shinta Kartika, del Área de Relaciones Internacionales GSD; Hanna Kanan, directora del International Academy of Amman (IAA); Hala Gorani, reportera de CNN en Oriente Medio, y Víctor Calvo, director de Actividades Extracurriculares GSD

Las relaciones de GSD con la institución educativa International Academy of Amman de Jordania han convertido este país de Oriente Medio en un nuevo destino para las experiencias globales de GSD. Como inmersión educativa o por motivos culturales, musicales o deportivos, se presenta como una gran oportunidad educativa. ¿Imagináis descubrir la cultura de un lugar como Jordania? ¿Habéis oído hablar de Petra, definida en internet como una de las siete maravillas del mundo moderno? ¿Y del Mar Muerto o la ciudad romana de Jerash? ¿Sabiais que su capital, la urbe más poblada, se llama Amán? Jordania, además de tranquila y fascinante, es una sociedad amable y un deleite visual. Y en GSD existe la oportunidad de conocerla en primera persona.

Jorge García Palomo

El proyecto de Desarrollo Global de GSD en Jordania nace a raíz de las buenas relaciones mantenidas durante años con la dirección de International Academy of Amman (IAA) (www.iaa.edu.jo). Fundada en 2004, como un proyecto apadrinado personalmente por su majestad la reina Rania, esta prestigiosa entidad tiene como objetivo promover una “educación internacional holística que ejemplifica el aprendizaje permanente y la ciudadanía responsable”. Este vínculo ha sido muy enriquecedor para GSD y ha evidenciado una filosofía similar de entender la educación. “Aunque culturalmente parezca que estamos muy distantes por nuestro modelo pedagógico, sí que comparten muchos valores con nosotros y siempre ha habido muy buena sintonía”, explica Víctor Calvo, director de las Actividades Extracurriculares GSD.

Nuestra institución educativa cuenta con un nutrido grupo de escuelas hermanadas por todo el mundo que, independientemente del país, son contactos de absoluta confianza, una garantía de que los alumnos estarán perfectamente atendidos. Lo más importante, precisamente es transmitir esa confianza a las familias. Así, desde GSD se realiza un seguimiento diario a través de la web, el blog y los docentes. Porque los estudiantes que hacen



Shinta Kartika, del Área de Relaciones Internacionales GSD, con alumnas de International Academy of Amman (IAA), en un momento de la ceremonia de graduación.



Estamos llevando a alumnos españoles a un lugar de Oriente Medio, diferente en cuanto a cultura; entonces te das cuenta de la globalidad que hay en todas partes.

el viaje siempre van acompañados por personas pertenecientes a nuestra Comunidad Educativa. Se trata, en definitiva, de favorecer un entorno agradable que favorezca el aprendizaje y la multiculturalidad por doquier.

Inmersión cultural

Las fechas más apropiadas para viajar a Jordania las marca la meteorología. Por ejemplo, de octubre a mayo es una época muy recomendable. Desde GSD se ofrecen ahora mismo diferentes propuestas y, si bien hace tiempo se empezó planteando como una experiencia de inmersión cultural, últimamente la visita a Jordania se está implementando en el ámbito del deporte, con especial hincapié en la natación, la gimnasia artística, el atletismo o el fútbol. En cuanto a la edad de los alumnos, están yendo a partir de 13 años para conseguir que la vivencia sea suficientemente atractiva, con una mente abierta para viajar y descubrir otras culturas. Suelen ser escapadas de unos cinco días y, hoy por hoy, con grupos de seis o siete alumnos.

International Academy of Amman tiene muchas similitudes con los Centros GSD: una institución educativa con muchas inquietudes deportivas, que ofrece educación Primaria y Secundaria en un moderno campus. Desde ese espacio organizan distintas competiciones, convivencias con el deporte como punto de conexión”. GSD ha intervenido como invitado en algunos de estos eventos deportivos. Por ejemplo, en uno reciente de natación.

En el blog Match The People, incluido en la web <http://www.gsdeducacion.com/> se recogían impresiones muy ilustrativas de la convocatoria:

“Hace unos meses estuvimos en Jordania con el objetivo de vivir una experiencia única. Nuestros nadadores tomaron parte en una competición internacional que organiza International Academy of Amman (IAA). Además del deporte, hubo otros muchos atractivos en este viaje como es la convivencia, con las familias y en el colegio, y el conocimiento de otras culturas, ciudades monumentales, etc.”

El buen ambiente de esta novedosa apuesta pedagógica se retrata en los posts sucesivos: “Espectacular acogida en Amán. Tanto las familias como el colegio IAA se han volcado con la delegación de nadadores y personal de GSD. El recibimiento de ayer fue increíble, haciéndonos sentir como si estuviéramos en casa. La mañana de hoy ha sido muy amena, visitando el colegio y conociendo en profundidad más cosas de la cultura jordana. Alguno se ha atrevido a dar sus primeros pasos en clase de árabe. Por la tarde tocaba nuestra especialidad, la natación (...). Para reponer fuerzas, las familias nos han llevado a un restaurante libanés donde os podemos asegurar que hambre no hemos pasado, todo lo contrario. Excelente comida en muy buena compañía”.

Afecto recíproco

Según la reina Rania de Jordania, “los valores son el escudo que llevas contigo durante toda la vida y te

protegen de lo que la vida te depare”. International Academy of Amman, centro neurálgico de competiciones deportivas y motor de valores cívicos, también coordina diversas actividades con países como el Líbano, Emiratos Árabes o Turquía. “Estamos llevando a alumnos españoles a un país de Oriente Medio, diferente en cuanto a cultura, pero entonces te das cuenta de la globalidad que hay en todas partes”, reflexiona el director de las Actividades Extra-curriculares GSD.

Sin duda, casi todas las ciudades del mundo comparten muchos nexos, una mirada global y cooperativa imprescindible que pivota en todo el proyecto pedagógico GSD. Y, como manifiestan los testimonios del *blog Match The People*, las familias jordanas que alojan a los alumnos españoles contribuyen a un mayor enriquecimiento personal con su afecto y generosidad. “Esa inquietud que existe al principio, cuando una familia española manda a sus hijos a un destino como este, desaparece en cuanto los hijos envían fotos y enseñan dónde viven, qué hacen, cómo son las familias. Es espectacular el cariño que muestran todos”, indica Víctor Calvo.

Escaparate internacional

GSD ensalza el deporte como uno de sus pilares formativos y estar en Jordania supone un escaparate formidable. Todos los colegios que participan en estos acontecimientos preguntan por nuestro proyecto educativo, planean devolver la visita y conocer el día a día de nuestros Colegios en Madrid. Estudiantes de Jordania y de GSD intercambian enseñanzas y vivencias. “Es muy

Los estudiantes que hacen el viaje siempre van acompañados por personas de confianza y referencia.



positivo para nosotros. Ha habido contactos con otros centros de la zona con interés para venir a España. De hecho, con este tipo de experiencias las familias, bien por teléfono o en redes sociales, siguen en contacto”, valora Víctor Calvo.

Muchos jordanos, en efecto, han venido a España. Desde el Área Internacional y el Club Deportivo se les traza un programa variado, estancias formativas y lúdicas de más de una semana donde practican tres o cuatro deportes con entrenadores de GSD y donde comprueban cómo es entrenar en Valdebebas, el templo del Real Madrid. Sí, está claro: el fútbol español vende, es otro importante reclamo. Aficiones que tienden puentes.

¿Y dónde se quedan los alumnos –en este caso, de Jordania– que llegan a GSD? El espacio más apropiado para estas iniciativas es GSD International School Buitrago, por donde pasarán hasta finales del verano unas 4.000 personas entre actividades propias de GSD y algunas previstas por otras entidades.

Visión abierta e interacción

Viajes como el de Jordania demuestran cómo gracias al deporte se puede crear un punto de encuentro con valores comunes, con educación y con una visión abierta hacia el mundo, haciendo partícipes a los alumnos en diferentes culturas. “Vemos cómo entre todos podemos llevarnos bien e interactuar con chicos y chicas de las mismas edades”, finaliza el director de las Actividades Extracurriculares GSD. ■

Para apuntarse y elegir el programa que más interese, hay que consultarlo en el Área Internacional GSD. En cuanto a las competiciones, suelen determinarse desde el propio Club Deportivo GSD. Y, como siempre, en la web www.matchthepeople.com se facilitan más detalles de cada destino.

Imágenes de los alumnos GSD, junto a estudiantes de International Academy of Amman (IAA), en diversos momentos relacionados con las pruebas de Natación y con actividades culturales.

SANDRA LENA

Exalumna de GSD, Sandra Lena estudió en el Centro de Moratalaz hasta 2007. Se graduó en Comunicación Audiovisual y Periodismo y actualmente trabaja como videoeditora en Los Ángeles. Tiene 28 años, aunque dice que a día de hoy sigue pareciendo que tiene diez años menos. Ha querido contar su experiencia a la Comunidad Educativa de Gredos San Diego con la misma naturalidad que expresa: “Dicen que aparentar menos edad es una ventaja. Personalmente, no estoy tan segura de ello. Lo que sí sé a ciencia cierta es que en muchas ocasiones en el ámbito profesional se refleja, con mi competencia y habilidades en mi trabajo, lo que no puede de primeras reflejarse por mi cara de niña”.

Zoila Arribas Flores

Sandra Lena es una antigua estudiante de GSD Moratalaz. Su formación y valentía de enfrentarse al futuro para lograr sus sueños la han llevado a trabajar detrás de las cámaras (¡bueno!, detrás de un ordenador con su *software* de edición), nada menos que en Estados Unidos.

Comenta que hasta no hace mucho le resultaba muy curioso el que en EE.UU. solo se utilice un apellido y en España empleemos dos. Y le gusta el hecho de que sean dos porque es como su herencia por parte de madre y padre, dice. Ahora, con el tiempo que lleva viviendo en Los Ángeles ya me acostumbró. “Es más rápido y evita tener que deletrear cada vez que lo dices: Sandra

Lena”. Llegó a Estados Unidos por cuestiones laborales, pero su carrera como profesional de la comunicación audiovisual comenzó en Madrid. Estudió doble licenciatura de Comunicación Audiovisual y Periodismo en la Universidad Rey Juan Carlos de Vicálvaro.

“Al principio quería estudiar solo periodismo, me fascinaba escribir. Pero, de algún modo según iba creciendo me iban llamando más las técnicas, un día empecé a poner piezas de vídeo juntas y dije... ¡Uhh! así se pueden construir muchas historias. De hecho, se pueden crear historias de un modo que no estaban originalmente... Y eso despertó mi curiosidad al cien por cien”, explica Sandra. Siempre se ha enfrentado



Sandra Lena, en la 23rd Annual Recent Spanish Cinema 2017 celebrada el pasado octubre en el Egyptian Theatre, en el Hollywood Boulevard de Los Angeles.



a los retos sin miedos y, como era incapaz de decantarse por una de las dos carreras, decidió cursar el doble grado: “Si había que dedicar más horas y trabajar más duro para aprender lo necesario de las dos. Pues adelante con ello”, comenta. Estados Unidos es el quinto país en el que vive. Por motivos de estudios o trabajo ha vivido en Irlanda, Inglaterra y Francia. “Estados Unidos era el siguiente paso, los países en los que quería hacer el intento en Europa ya estaban tachados de la lista así que ahora me quedaba dar el salto a otro continente”.

Allí ha aprovechado también para ampliar su formación, lo que ha resultado muy positivo para su carrera: “He estado estudiando en UCLA (Universidad de California de Los Ángeles). Lo que he notado es que aquí se premia el buen trabajo más que se penalizan los fallos. Es una diferencia muy sutil pero que realmente marca el modo en que se perciben nuevos retos”.

Allí, ha encontrado grandes proyectos que, según comenta, le hacen muy feliz. A sus espaldas tiene documentales, películas, vídeos musicales, anuncios y reportajes. Con el tiempo ha ido dedicándose a proyectos más grandes. El año pasado editó un cortometraje, una comedia de acción, basada en Los Ángeles con los especialistas de *Avatar* “y aún mejor, con actores de comedia españoles como Luis Miguel Seguí, al que muchos imagino conocerán mejor como Leo en *La Que Se Aventura*”. También ha trabajado como editora para las charlas TEDx Talks y con personajes reconocidos a nivel internacional como Michelle Williams (cantante del grupo Destiny’s Child), Meagan Good (galardonada actriz de Hollywood) y en películas dirigidas por Leilani Downer (productora y guionista de la exitosa serie *El Príncipe de Bel Air*).

En los últimos años ha conseguido un gran reconocimiento en la industria de Hollywood, lo que la

“Me encantaría que mis palabras fuesen de aliento; que sepan que hay salidas

impulsa a seguir esforzándose por mejorar. “También he trabajado con el director Rico Díaz (nominado en los Oscars 2018) en un mediometraje que ha tenido un gran éxito. El film ya lleva más de 30 premios y nominaciones, entre los cuales, uno tiene relación directa con mi labor como editora”, cuenta emocionada. Pero ese no ha sido el único premio al que ha sido nominada, su trabajo en el drama *Perfect People* (Gente perfecta) ha tenido un gran reconocimiento: “Fui nominada al Premio de Excelencia en Edición del Festival de Cine Internacional de Idyllwild, California. Un premio del que me siento muy afortunada, ya que fuimos muy pocos los seleccionados entre los más de dos mil candidatos”, añade orgullosa.

Sandra cree que su experiencia puede ser inspiradora para muchos jóvenes que ven difícil su futuro. “Creo que todos necesitamos a esa persona que nos diga que es posible, que hay luz, que se puede. Y me encantaría que mis palabras fuesen de aliento para llegar a jóvenes, que sepan que de veras hay salidas” afirma convencida. Pero si algo tiene claro es que para conseguir los sueños hay que sacrificarse. Puede que el proceso sea duro, siempre lo es, pero “el resultado, o mejor dicho los resultados merecen la pena. Digo los resultados porque las cosas no llegan de un día para otro ni todo llega de golpe. Los retos se van consiguiendo poco a poco, uno a uno”, comenta convencida de lo que dice.

Atreverse a viajar a otro país para buscar trabajo puede ser muy positivo, Sandra lo tiene claro, “marcharse a otro país puede dar respeto, pero también abre muchos horizontes”.

Ella anima a todos los que quieran buscarse la vida a salir de su zona de confort. Pero siempre teniendo en cuenta que no solo hay que tener ganas de aprender y trabajar, sino de mojarse de las culturas que conocemos. “Integrarse y comprender que nuestra manera de pensar y actuar no es igual en todos los países y que hay que abrirse a conocer lo nuevo”.

Para los que tienen reparos, también tiene palabras, irse de casa es difícil, pero es posible. “Hay momentos duros, pero esos van a suceder en cualquier lugar. Lo importante, y esto es una premisa que llevo conmigo a todas partes, es ser positivo y seguir un paso más. A veces parece que todo se complica, pero si piensas en que es solo un paso más es más fácil”.

Buscar trabajo en otros países supone una gran oportunidad laboral a la que no se debe tener miedo, porque te aportará más cosas buenas que malas. “En España en ocasiones me veía estancada, sentía que por más que luchaba era complicado seguir avanzando. Aquí todo es extremadamente complicado, pero si sigues luchando y no te das por vencida, se consigue”, explica. Además, hay situaciones que también ayudan a madurar y crecer como persona: “Hay muchas cosas por las que tienes que pasar que resultarían mucho más fáciles con tu familia al lado, pero yo he utilizado todas las experiencias para hacerme más fuerte y ahora cuando me toca enfrentar algo duro cada vez me resulta un poquito más fácil”.

“Cuando llegas a un país en el que tu único aliado eres tú mismo, pueden complicarse muchas cosas, pero el secreto está en observar y confiar. Tengo comprobado que cuando eres bueno, el destino te lo devuelve, y acabas rodeándote de gente buena que van a ayudarte”, asegura.

Lo que te aporta vivir fuera en lo laboral es tan importante como el personal. “Actualmente me siento más fuerte y soy incluso más proactiva. Aunque siempre fui una persona decidida, sin miedo a seguir

“He utilizado todas las experiencias complicadas para hacerme más fuerte

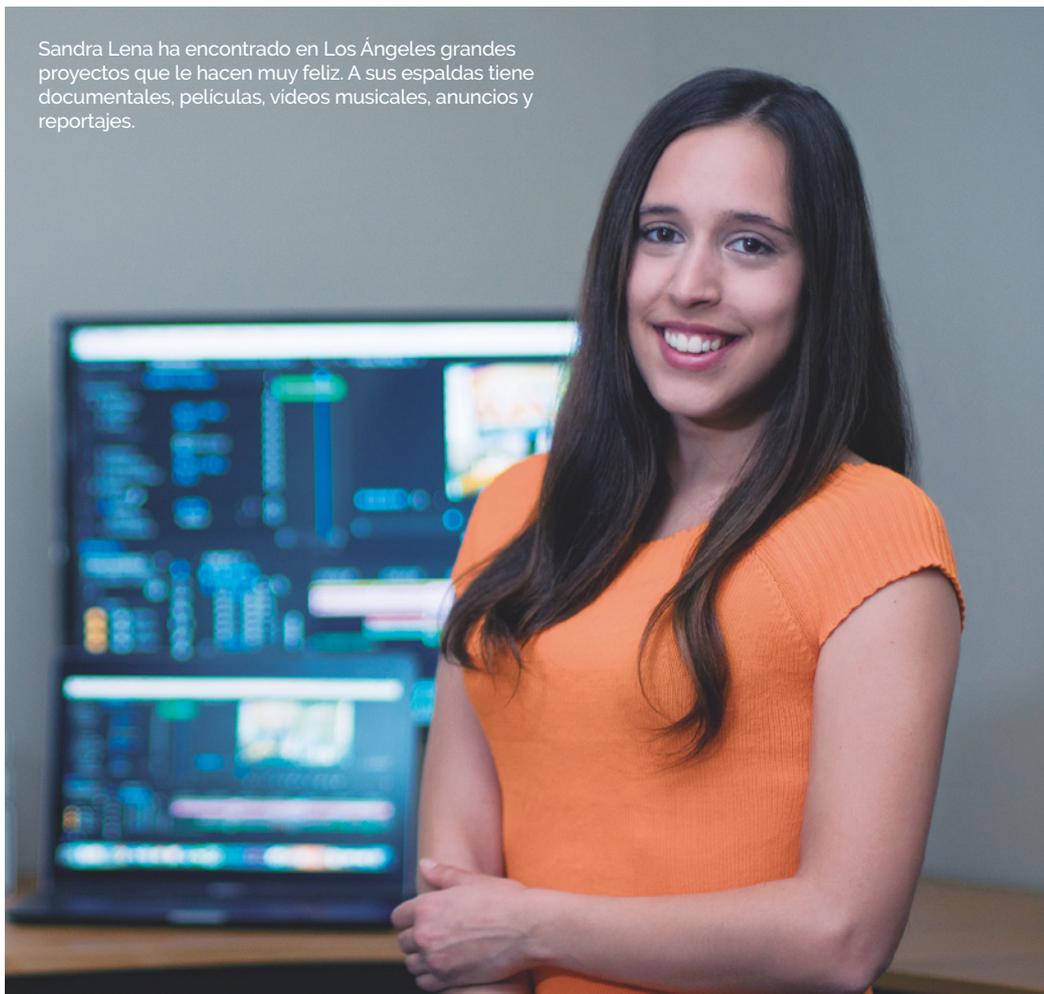
hacia adelante y para ello te toca ser independiente. En lo laboral, me ha aportado la satisfacción de saber que se puede, que cuando demuestras que sabes hacer algo, que eres una profesional de los pies a la cabeza, lo ven y te dan más trabajo”. En este momento, Sandra está trabajando en algunas comedias de situación, series que, asegura, le resultan muy divertidas. “Adoro mi trabajo, en ocasiones el guion y los actores son tan, pero tan buenos, que yo sola me empiezo a reír cuando reviso los *dailies* (revisar el material de lo que se ha rodado en el día)”, cuenta.

La exalumna del Colegio GSD Moratalaz considera que lo mejor de vivir en otro país es el aprendiza-

je emocional que aporta. “Abrirse a lo desconocido, a lo nuevo, te hace creer como persona a nivel descomunal. Si observas y te dejas impregnar de otras culturas y personas, creces mucho más de lo que podrías solo imaginando o leyendo sobre otros lugares”. Asegura que triunfar en el mundo laboral en otro país no es más complicado que en tu propia ciudad. “La clave es que tu trabajo sea crítico para cualquier proyecto en el que te encuentras trabajando. Que tu aportación sea clave. Y eso es lo que hago en todos mis trabajos. Yo siempre apporto mi toque personal”, añade con entusiasmo.

En cuanto a sus perspectivas de futuro, no lo tiene muy claro: “Prefiero pensar en el ahora. Creo que mi porvenir es mi presente. Quiero seguir siendo esencial para los proyectos en los que trabajo, quiero continuar mostrando mi creatividad y llevando proyectos a otro nivel, que mi edición

Sandra Lena ha encontrado en Los Ángeles grandes proyectos que le hacen muy feliz. A sus espaldas tiene documentales, películas, vídeos musicales, anuncios y reportajes.



siga siendo crítica para el resultado de ese comercial, documental o película en la que trabajo”, anota muy segura. Además, tiene claro que la única posibilidad para lograr sus sueños es seguir trabajando, tal y como recomienda a todos aquellos que quieran seguir el mismo camino que ella. “¿Algo que me apasionaría? Trabajar para los estudios. ¿Complicado? Por supuesto. ¿Posible? Lo es. Solo hay que dar tiempo al tiempo”, cuenta con optimismo.

Pese a todo, piensa volver a España, “Estados Unidos es una parte más del proceso. Por ahora Los Ángeles está ofreciéndome una caja de sabiduría y experiencias que dentro de unos años al volver a España me gustaría emplear para inspirar allí”. La tierra llama y Sandra echa de menos Madrid, sobre todo la comida, aunque asegura que a la paella ya le tiene cogido el punto. “Echo de menos momentos. Hábitos. Poder ir a visitar a mis padres después del

“Por ahora, Los Ángeles está ofreciéndome una caja de sabiduría y experiencias

trabajo. Ir los fines de semana con mi abuelo a desayunar chocolate con churros al centro de Madrid. Salir a hacer senderismo urbano (como decimos mis amigos y yo) por la ciudad. Pasear por el Retiro e ir de tapas”, cuenta nostálgica.

Pese a que, por su trayectoria y sus logros en tan poco tiempo, Sandra puede parecer de otro planeta, es una chica normal, con los mismos *hobbies* que muchos de nosotros. Afirma que por su trabajo pasa muchas horas sentada frente al ordenador y por ello lo que más le gusta es realizar actividades que le permitan moverse. Así lo cuenta:

“Adoro ir al gimnasio, aparte de las máquinas me encantan las clases grupales. El yoga. Estoy intentando cogerle el truco, todo el mundo me lo recomienda porque es ideal para relajarse, pero a mí me cuesta muchísimo. Pero sobre todo mi favorita es el ‘zumba’. Me encanta porque une ejercicio y baile, dos aspectos que adoro”.

De hecho, el baile es su gran pasión: “Por un tiempo pertenezca a un grupo de baile de Dancehall, pero lo que me entusiasma es salir a bailar salsa con mis amigos. Me hace desconectar de todo”. De hecho, ha llevado su mayor *hobby* a su terreno laboral. Uno de sus más recientes trabajos, dirigido y editado por ella, es un documental que trata la integración social y cultural a través de la salsa. “Un documental con el que he tenido el privilegio de ser seleccionada para el Premio a Mejor Documental de Cultura en un Festival de Cine Internacional en India”. ■

RECUERDOS Y PERSONAS QUE PERMANECEN

El primer año de GSD Moratalaz (septiembre, 2000), allí estaba yo para cursar 6º de Primaria. Desde aquel momento, fue mi casa educativa hasta que me gradué en Bachillerato. Gredos tiene muy buenos profesores, personas que te marcan. Después de tantos años hay cosas que se olvidan, pero algunos recuerdos y personas, los que me marcaron, permanecen. José Luis Pérez Ruiz fue mi tutor y profesor de Historia y me sirvió de gran inspiración, sobre todo un día en el que un exalumno fue a visitar el Colegio. Él decidió que sería una buena idea que viniese a clase y nos hablara de su experiencia tras salir del Colegio. Y sí lo fue. Quizá ese recuerdo haya sido también el que me ha inspirado para compartir mi historia ahora. Recuerdo a Flor Cañada y a Saturnina López, mis profesoras de Geografía y Lengua, que no me lo pusieron nada fácil, ¡no señor! Pero me enseñaron que yo era una de esas personas que no se da por vencida, y que lucha y lucha hasta que consigue su objetivo, que aprende de los errores y rectifica para demostrar en la siguiente vez que el fallo quedó atrás y que siempre se puede ofrecer una versión mejorada. Juanma Reviejo, mi profesor de Matemáticas y Química, que me enseñó que hay problemas complicados de

resolver, pero que la solución definitivamente existe y que es más fácil llegar a ella con una actitud positiva. Y mis profesores de Francés, Inmaculada Hermira, y de Inglés, Javier Blázquez, a quienes debo agradecer su sabiduría y ganas de enseñar, porque gracias a esa base hoy en día puedo trabajar en mi profesión en EE.UU. y comunicarme sin ningún tipo de problema en el ámbito profesional y personal. Y tantos otros profes, que espero no se molesten si no los nombro.

Un curso estuve en el taller de periodismo, gracias a mi profesora de Lengua, Sara. Una experiencia que me abrió los ojos no solo en ámbitos periodísticos, sino también en diseño. Recuerdo ayudar a planificar los eventos de canciones y teatro en la sala de espectáculos y participar en ellos. Me encantaban esos momentos, creo que eran mis favoritos.

Un recuerdo curioso que tengo son las clases de inglés. Siempre me han encantado los idiomas. Gracias a GSD soy capaz de hablar inglés y francés. Recuerdo estar en clase en la ESO y pensar, ¿Seré algún día capaz de hablar bien de verdad? ¿Podré algún día entender a la primera cuando me hablen, y ser capaz de contestar sin traducir primero en mi cabeza? Y sí, eso sucede.

Luces, cámara, acción

La cultura audiovisual se ha convertido en una necesidad de primer orden. El Taller de Cine de las Actividades Extraescolares GSD fomenta valores como el trabajo en equipo, el esfuerzo, la creatividad o la mirada crítica. En sus clases se aprende todo el proceso para hacer una película, pero también brinda una formación personal. Porque el arte, como la vida, enseña a ver más allá de lo obvio. A soñar despiertos.

Jorge García Palomo

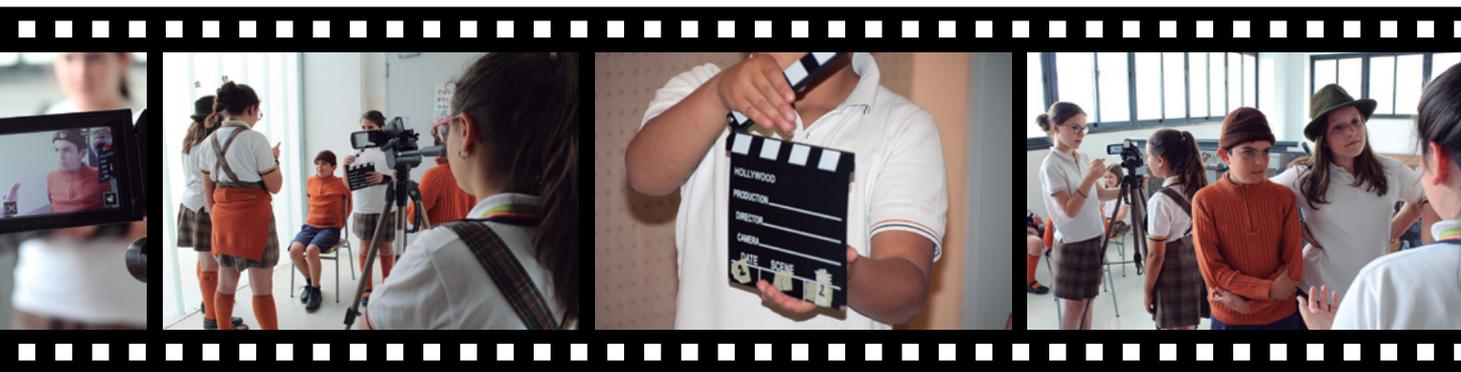
- Comunicación audiovisual como medio de expresión en el Taller de Cine de las Actividades Extraescolares.



Luis Miguel Granda y María García, preparando la toma de una escena en un momento del Taller de Cine.

Luces, cámara... ¡acción! Si tuvieran que elegir una película, estarían entre *Blade Runner* y *La princesa prometida*. Son Luis Miguel Granda, coordinador del Área de Cine GSD, y María García, profesora del Taller de Cine en GSD Las Suertes. “Nuestro trabajo es enseñar a los chavales a contar historias a través de herramientas de la comunicación audiovisual. Nuestra labor es enseñar a utilizar la comunicación audiovisual

como un medio de expresión”, afirma Luis Miguel Granda. “Es interesante enseñar a los niños todo el proceso de realización de algo que conocen de forma externa, como es el caso de una película, para que lo puedan conocer por dentro”, explica María García. La Asociación Cultural Gredos San Diego presenta un amplio abanico de actividades para optimizar las capacidades de los estudiantes y estimular su interés por las artes y la creatividad. Todas



sus propuestas buscan educar en valores, promover el ocio sano, sumar aptitudes físicas, intelectuales o artísticas y crecer como personas, reforzando las necesidades o preferencias de cada uno.

“Y el cine, la imagen, es hoy la principal herramienta de comunicación”, subraya el profesor Luis Miguel Granda, también guionista, realizador y editor de vídeo. “Hace unos años era mucho más complicado tanto el conseguir una cámara como revelar... Pero, a día de hoy, todo tiene un programa de edición gratuito. La imagen nos aporta un entendimiento más real y realista de la sociedad en la que vivimos ahora, donde todo son pantallas, edición, contar cosas a través de imágenes”, reflexiona.

En este sentido, desde el Taller de Cine apuestan por un uso responsable del formato audiovisual, por una visión constructiva, crítica, lejos de la superficie y que persiga una finalidad positiva. Porque en la era de aplicaciones como Instagram, Snaptchap, Periscope, Facebook, Twitter o YouTube, hay que saber leer entre líneas, saber mirar más allá de lo obvio, aprender, admirar la belleza y el esfuerzo del trabajo en equipo. “Sí, ellos mismos hacen una valoración crítica como consumidores. Los alumnos salen con una mentalidad preparada para ver audiovisual y no les vale cualquier cosa”.

Equipo, responsabilidad

La historia de la joven maestra María García, sin duda, es un caso de éxito en el Colegio: “Siempre me ha interesado el cine, estudié en GSD, me apunté al Taller de Cine y desde hace siete u ocho años no he parado. Luego he empezado a estudiar cosas de esta temática, de artes y demás y he acabado trabajando aquí”. A sus recién cumplidos 19 años ha encontrado una vocación clara: el mundo del cine. Y un concepto esencial: la cooperación. “Creo que te das cuenta una vez has sido alumno de este taller. Valoras el trabajo de toda la gente que hace una película. Vas al cine y sabes ver bien los créditos, quién hace el atrezzo, la dirección... Los niños se acaban interesando mucho por quién realiza cada cosa”, afirma.

De nuevo, aparece uno de los mensajes recurrentes que definen esta actividad extraescolar: el trabajo en equipo.

Una estrella de la gran pantalla no lo sería nunca si detrás no hubiera alguien grabando o desplegando el escenario o corrigiendo hasta el más mínimo detalle o transportando los bártulos o preparando el *catering*. “Te das cuenta de que los niños, una vez han trabajado en sus cortos, salen más exigentes consigo mismos, más perfeccionistas”, apostilla María. “También intentan hablar con los padres y enseñarles lo que saben de cine. Hablan de series, critican películas. ¡No parece que tengan diez años! A veces, los padres nos dicen que ya no pueden ir al cine con los niños como antes”, bromea. Cosas de conocer la trastienda de este oficio fascinante cuya patente se atribuye a los hermanos Lumière en 1985.

En los talleres de cine de GSD se recorre todo el proceso de creación de una película. Desde el guion a la posproducción. La media de asistentes es de unas diez personas por clase y disponen de muchos recursos materiales para disfrutar como un profesional del medio: cámaras, trípodes, claquetas, pértigas de sonido, *sliders*, auriculares, cromas, sala de *atrezzo* compartida con los compañeros de teatro.

Gracias a esta materia se atiende un espectro de la formación no solo académica, sino personal. “Las extraescolares cubren una curva de aprendizaje que la formación reglada no siempre te da. Aquí vas a tener la posibilidad de contar historias que tú quieras contar. Te va a servir mucho en el mundo en que nos movemos ahora. Y te va a cambiar la manera de ver las cosas. Ya no vas a ver la TV igual. Es un don y una maldición”, comentan Luis Miguel y María ante la pregunta obligada... ¿Por qué hacer el Taller de Cine GSD?

“Lo importante es tener ganas de hacer cine”. La creatividad se desarrolla y es tan crucial la idea como la técnica. Hay sitio para distintos tipos de alumnos. En el Taller de Cine se comentan estrenos de Marvel, Netflix, HBO y clásicos como *El golpe*. Su cultura del celuloide aborda series tan en boga como *Juego de tronos* y mitos como *Friends* o *Seinfeld*. “Nos une algo voluntario, que nos gusta. Hay un nexo común y mucho apoyo. Creo que esta confianza es aplicable a cualquier actividad extraescolar”, finaliza María García. ■

El Club GSD ha culminado una temporada con grandes éxitos deportivos

La natación como herramienta pedagógica



Jimena Pérez (a la izquierda), junto a Mireia Belmonte en el pódium del 1500 metros libres femenino, donde la nadadora del Club GSD hizo la mínima para el mundial absoluto.

Con un palmarés sensacional, mucho esfuerzo colectivo y un método de trabajo consolidado, el Club de Natación GSD se ha convertido en un referente tanto en el ámbito escolar como en el competitivo. El proyecto educativo GSD ensalza la importancia de los valores del deporte y, aparte de sus beneficios para la salud, la natación es una herramienta pedagógica.

Jorge García Palomo

El nadador Michael Phelps afirmó en alguna ocasión: “No voy a predecir la historia. Pero nada es imposible”. Quizá alguien ha podido pensar lo mismo viendo la trayectoria del Club de Natación GSD. Con valores como el esfuerzo o la solidaridad, bases del proyecto pedagógico GSD, la natación se empezó a implantar de forma paulatina a partir de 2002-2003, desde edades muy tempranas hasta alumnos de 21 años. Un método de trabajo –similar al realizado en el ámbito educativo de cada colegio– que ha cosechado unos resultados inmejorables.

El coordinador del Club Natación GSD, David Ramiro, subraya que “desde el principio se apostó por la natación como un pilar básico en la agenda escolar, de modo que encontrar esa continuidad para dar el salto a la competición fue relativamente fácil”. Todos los alumnos de GSD practican natación una vez a la semana. Desde los 4 hasta los 18 años, incluso los que cursan luego el Ciclo Formativo de Actividades Físicas y Deportivas, todos la hacen en el horario lectivo. A partir de las cinco de la tarde, los diferentes Centros promueven la Escuela de Natación, iniciativa que funciona muy bien y donde acuden desde bebés de seis meses hasta adultos, sumando un total de más de dos mil personas inscritas.

Éxitos competitivos brillantes

En GSD, por otra parte, hay unos quinientos nadadores que brillan en todas las competiciones y categorías. Un constante, consolidado y prestigioso éxito colectivo que se debe al sentimiento de equipo. “Este grupo, a pesar de que cada uno entrena en su Centro y nos vemos principalmente en los campeonatos, está muy unido; nos sentimos como una gran familia”, recalca. Otro secreto es la relación cordial y cooperativa entre todos, desde los entrenadores hasta los alumnos, las familias y los equipos directivos.

El coordinador del Club de Natación GSD celebra que “todas las decisiones se toman en consenso, ninguno de nosotros tiene más importancia que otro”. Sobre “los chicos”, se muestra encantado porque “son muy comprometidos y con mucho valor humano. Aquí no hay los egos de otros deportes”.

Las familias apoyan el proyecto porque ven que sus hijos son felices y están consiguiendo una serie de valores que les valdrán para ahora y un futuro

¿El papel de las familias? Imprescindible. “Sin ellas detrás, es muy difícil. Siguen a sus hijos por toda España en competiciones. Incluso fuera de España”, destaca. “Traer a su hijo a las seis y media de la mañana significa levantarse a las cinco y media, perder muchos fines de semana y vacaciones. Creo que las familias apoyan el proyecto porque ven que sus hijos son felices y están consiguiendo una serie de valores que les valdrán para



ahora y un futuro”. Mención ineludible a los directores, los jefes de estudio y todo el personal, ya que cada uno suma su voluntad para mejorar el Club de Natación GSD.

La piscina como motor educativo

Como en el caso de otras disciplinas deportivas, la natación desarrolla ciertos valores que luego se pueden trasladar a la educación y al trabajo. Primero, una vida saludable. Requiere alimentación, buenos hábitos, cuidado físico. Hay niños a partir de 1º de ESO que entrenan 24 horas a la semana, una dedicación exhaustiva. Segundo, exige un sacrificio: muchos entrenan a las 6:30 h. de la mañana, van a clase y por la tarde vuelven a entrenar dos o tres horas. No llegan a su casa hasta las ocho o las nueve de la noche y optimizan el tiempo de estudio. Y, tercero, vinculado con este último aspecto, resulta fundamental mantener la concentración para manejar bien una agenda tan intensa.

“Para un nivel más básico, no hace falta un físico muy especial”, sostiene el coordinador del Club de Natación GSD, David Ramiro. La clave es el esfuerzo, que los deportistas sean capaces de tener esa dedicación cotidiana y, aunque parezca de Perogrullo, “que le guste el agua, la piscina”. Sobre la constancia, cita el ejemplo de Jimena Pérez, un estandarte de GSD. “Era una deportista de nivel medio, no destacaba en alevines... Pero su entrega, atención y esfuerzo la hicieron progresar”, apunta quien ha descubierto auténticos fenómenos competitivos.

¿Recuerdos gratos de tantos años? El día a día de los entrenamientos, los campeonatos, los triunfos en categorías inferiores en pruebas internacionales, pero “nunca



se olvidan las primeras veces que ganamos”, confiesa. “Para muchos, este club es como un hijo, lo hemos visto crecer y ahora toca luchar, continuar así y buscar la excelencia. Y dar el salto absoluto para ser el mejor equipo de España”, apuntilla.

Categorías de competición

Los quinientos deportistas que compiten en GSD se distribuyen entre las distintas categorías: los prebenjamines, cuya edad equivale al primer ciclo de Primaria y donde cada centro participa de manera individual; los benjamines, del segundo ciclo de Primaria: aquí GSD compite ya como un solo club, no por colegios, y es campeón de Madrid y referente en España; alevines, el primer ciclo de ESO: hay campeonatos de España de verano y en las pasadas ediciones (menos en la última) GSD se ha proclamado vencedor.

A continuación, turno de los infantiles, que correspondería a alumnos del segundo ciclo de ESO, campeones nacionales masculinos y femeninos; en junior, que son de 4º ESO, 1º y 2º de Bachillerato, los deportistas también han triunfado en el Campeonato de España. Ellos y ellas, ganando relevos, marcando récords y aglutinando múltiples medallas.

Por último, la categoría absoluta, donde GSD corona un ciclo de esplendor con la figura emblemática de Jimena Pérez que, aunque no entrena físicamente en GSD porque va al CAR de San Cugat (Barcelona) con el grupo de Mireia Belmonte, compite siempre con el Club de Natación GSD. Su escudo, los valores que siempre ha defendido junto a un equipo de deportistas sin fin.



El nivel de la natación en España es muy alto y cuenta con el símbolo de Mireia Belmonte

Respaldo institucional

Actualmente, existe un gran respaldo institucional hacia este deporte tanto desde el Comité Olímpico Internacional como desde el Consejo Superior de Deportes, los Ayuntamientos, la Comunidad de Madrid o el Estado. La natación está generando una imagen muy positiva de España. Y, como en el caso de GSD, tras esos grandes nadadores se avecina una cantera dispuesta a tomar el relevo.

“El nivel de la natación en España es muy alto y cuenta con el símbolo de Mireia Belmonte. Bajo su sombra hay muchos deportistas que están empezando a dar el salto”, comenta el coordinador, que enfatiza la labor colectiva y el apoyo de GSD. Cómo no, dada la trayectoria del Club de Natación que empezó allá por 2002, ahora hay mucha gente incluso externa a los colegios que quiere incorporarse al grupo. Por la filosofía, los valores del deporte y el palmarés de éxito, el club se ha hecho un nombre propio. Para apuntarse, se trata de preguntar por el coordinador en cada uno de los colegios GSD. También se puede consultar la web www.clubdeportivogsd.com. El objetivo es disfrutar de la piscina. Y ya lo demás, tal vez nos lleve a predecir la historia y a recordar, como decía Phelps, que nada es imposible. ■



1

Palmarés reciente del Club Natación GSD



Campeonato de España Absoluto

Invierno (temporada 2017-18): 4º en chicos y 6ª en chicas en la suma de puntos. 5 medallas (1 plata y 4 bronce).



Campeonato de España Junior

Invierno (temporada 2017-18): Campeones en chicos y campeonas en chicas en la suma de puntos. Y 26 medallas (13 oros, 8 platas y 5 bronce).



Campeonato de España Infantil

Invierno (temporada 2017-18): Campeones en chicos y campeonas en chicas en la suma de puntos. Y 23 medallas (13 oros, 8 platas y 2 bronce).



Campeonato Madrid Alevín Invierno (temporada 2017-18): Campeones en chicos y campeonas en chicas en la suma de puntos.



Liga de Madrid Benjamín (temporada 2017-18): Campeones en chicos y chicas en la suma de puntos.



Últimos importantes éxitos individuales

Temporada 2016-2017:

Jimena Pérez. 9ª en Campeonato del Mundo Absoluto en 1500 m libres.

Alberto García. Campeón en Copa Mediterránea en 100 m libres.

Alonso Carazo. Campeón en Copa Mediterránea en 400 m estilos.

Carlos Quijada y Sergio Santisteban. Campeonas de Europa en relevo.

Claudia Espinosa - Subcampeona Festival Olímpico de la Juventud.



Getting Active



Two mums talking about outdoor activities and their benefits

Sandra (mum 1): Hi Lisa! How are you? It's been ages since we last saw each other!

Lisa (mum 2): Sandra! So nice to see you again. Wow! You're looking fabulous! You have this healthy glow to you – what have you been up to?

Sandra: Oh Lisa, you're too kind! Well, I've taken up some outdoor activities with my family. We decided that we were spending too much time indoors and that we needed to start getting out more.

Lisa: Really? However did you manage to get your kids away from their mobiles and the TV?

Sandra: It wasn't easy – that's for sure! But now we've gotten into an outdoor recreational routine and they know that if they want to use their gadgets they have to participate.

Lisa: I'm impressed. So what do you do?

Sandra: Well, we have a few family activities like biking, hiking, basketball and visiting parks, which are keeping us active for now. And then there are our outdoor experiments.

Lisa: Outdoor experiments?

Sandra: Yeah. Simple outdoor science experiments, which my kids love. You should try some!

Lisa: Maybe I will...

Conversation continued:

Lisa: So why the big change? You've never really been that sporty before...

Sandra: Yes, you're right, but seeing my kids always glued to a screen and not socializing made me realize how important it is to set a good example... and there are so many health benefits!

Lisa: Like what?

Sandra: Well, not only is it good for your body but exercise can help reduce stress, prevent anxiety and depression as well as boost your self-esteem and sense of well-being. It also leads to longer, more restful sleep which results in more energy during the day and better concentration – which is great for everyone!

Lisa: Hmm, I read that children who don't get enough exercise in childhood are at an increased risk of heart disease, diabetes and high blood pressure, not to mention obesity.

Sandra: That's right. And then there are the social implications too – like teamwork, leadership and relationship building; playing outside with other children helps kids learn how to make friends, resolve conflicts and express their feelings. They also learn how to follow rules, and build self-control.

Lisa: Yes...There are so many benefits to going outdoors and being active, aren't there?

Sandra: You know it! So, are you going to make a change too?

Lisa: Well, I'll give it a go.

At Lisa's house... Lisa switches off the TV.

Isabella (daughter) and Theo (son): Mum! What are you doing?

Lisa: Ok guys, that is enough TV, get off the couch. It's time we got more active!

Isabella: Why do we need to do more exercise mum? We do loads of sports at school.

Theo: Yeah, I have P.E. every day. We do team sports on Mondays, Wednesday and Thursdays and then tennis or swimming on the other days. And I'm one of the best football players in my class.

Lisa: True, but the moment you get home in the afternoon you turn into couch potatoes and there's no moving you from in front of the TV.

Isabella: But I don't watch the TV that much, I just play with apps and whatsapp my friends on my phone.

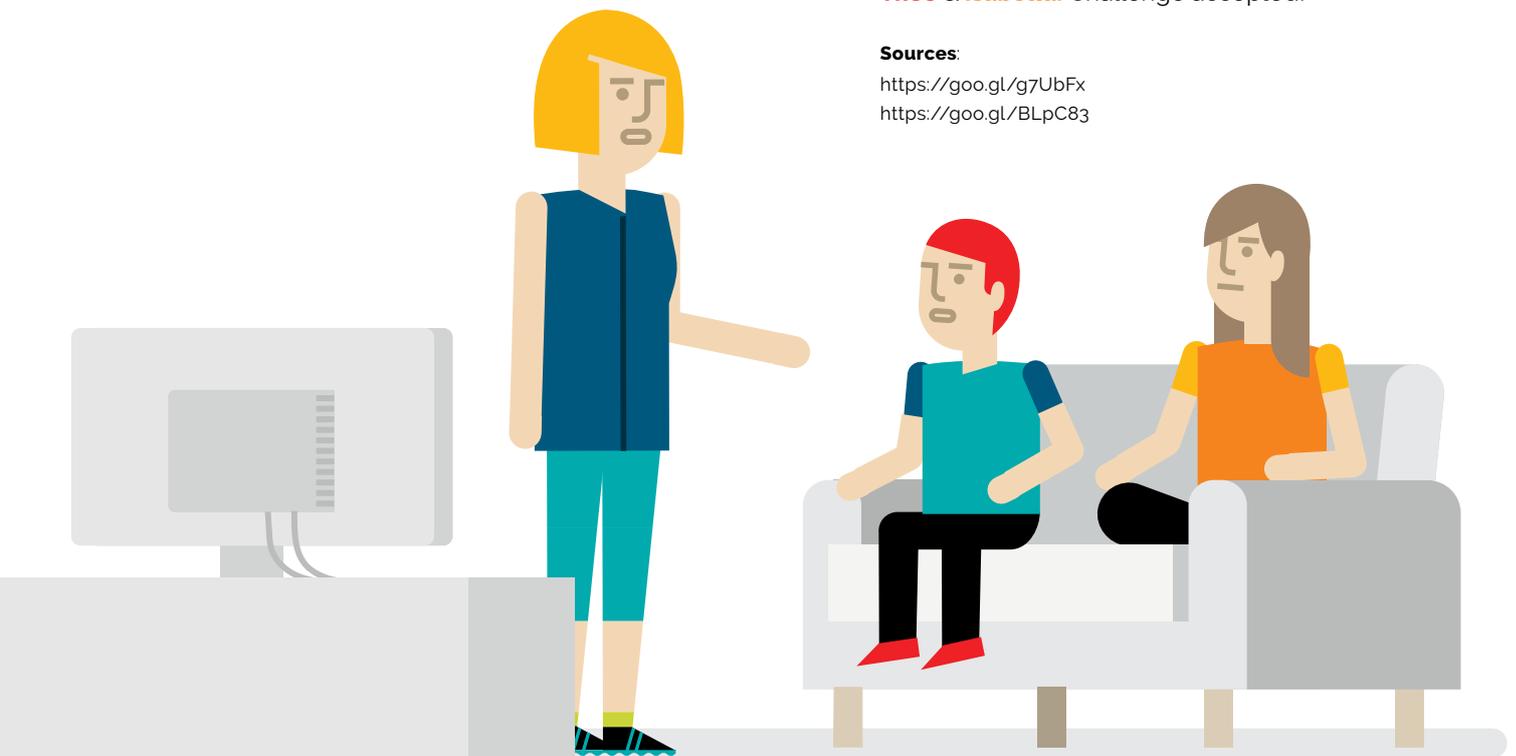
Lisa: Which is another screen! Ok, let's get serious. I bet you can't spend a whole weekend without looking at any screens. If you can do it, we'll go to the cinema on Sunday evening and you can see a film on the silver screen.

Theo & Isabella: Challenge accepted!

Sources:

<https://goo.gl/g7UbFx>

<https://goo.gl/BLpC83>





Outdoor Science Experiments

The Exploding Lunch Bag

Materials:

- Zip-lock sandwich bag
- Baking soda
- Warm water
- Vinegar
- Measuring cup
- Tissue

Steps:

1. Go outside
2. Put ¼ cup warm water into the sandwich bag.
3. Add ½ cup of vinegar to the water in the sandwich bag.



4. Put 3 teaspoons of baking soda in the tissue then fold it up.
5. Work fast now- zip the sandwich bag close but leave a corner open, enough to fit the tissue full of baking soda in.
6. Slip the tissue in and step back
7. Watch the bag slowly expand then explode!

This experiment is fuelled by the simple chemical reaction between the vinegar and the baking soda. It releases CO₂, and once the bag no longer holds that capacity for the CO₂, the bag then explodes.

Works Cited:

Pflugfelder, Bob. "The Exploding Lunch Bag." Science Bob. N.p., n.d. Web. 22 Oct. 2013.

Source: <https://goo.gl/naixU2>

Rainbow Bubble Snakes

Materials:

- Empty plastic water bottles
- Duct tape or rubber bands
- A sock
- Dishwashing detergent
- Food dye
- A basin
- Water
- Scissors



Steps:

1. Cut the bottom of the water bottle off.
2. Slide the sock over the bottom of the bottle. Use duct tape or rubber bands to secure the sock.
3. Pour some dishwashing detergent into a shallow basin with a little bit of water and gently mix.
4. Dip the sock covered bubble blower into the solution and gently blow through the top.
5. To make the coloured bubbles, drip drops of food colouring onto the sock covered end of the bottle.

Remember to blow! Don't inhale!

Sources:

<https://goo.gl/eHrGXz>

Useful Language

What have you been up to? – What have you been doing recently?

You know it! – That is true!

I'll give it a go. – I will try that.

A healthy glow – radiant skin

Spend time **indoors/outdoors**

Take up an activity – start doing an activity

Keep active – stay active

Be sporty – be a person who enjoys doing sports

P.E. – Physical Education

Boost your self-esteem – increase your self-confidence

Well-being – good health or fortune / contentment

Risk – danger

Be glued to a screen – can't take your eyes off the screen

Gadgets – small electronics

Loads of – a lot of / lots of

Couch potato – someone who stays on the couch/sofa watching TV

To bet – to make a wager / gamble

Silver screen – the cinema screen

Getting Active Wordsearch



HEALTHY

GLOW

ACTIVITY

INDOORS

OUTDOORS

SPORTY

EXERCISE

GADGETS

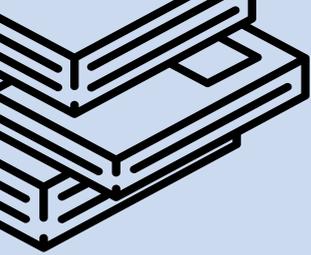
TEAMWORK

LEADERSHIP

ENERGY

BOOST





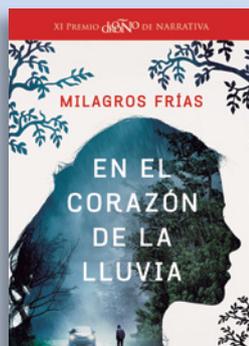
XI PREMIO LOGROÑO DE NARRATIVA

En el corazón de la lluvia

Milagros Frías

ALGAIDA

Una historia arrebatadora con giros insospechados, personajes que dejarán huella en el lector y situaciones que nos resultan familiares: el mundo cambiante de nuestros días, las dificultades crecientes para conseguir un trabajo, para encontrar una pareja duradera y no digamos para ser feliz. Un viaje en coche lleva a Laura hasta un lugar en plena naturaleza en el que decide quedarse al hilo de los amores y las amistades que surgen con una espontaneidad conmovedora. Sin embargo, cuando se entrega a la nueva vida con la que nunca se atrevió a soñar, en ese lugar que se desvela idílico, todo parece venirse abajo y tendrá que luchar a brazo partido para preservarla y retener al hombre que vino y se fue, y que espera que vuelva. *En el corazón de la lluvia* es una novela coral, de aventuras, misterio y relaciones afectivas ambientada en un pueblo pequeño de Galicia, tierra con la que la autora tiene una relación muy especial por cuestiones familiares.

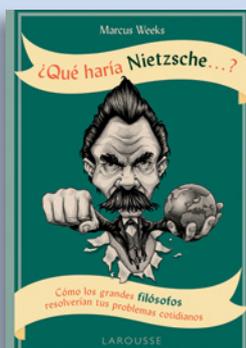


¿Qué haría Nietzsche...?

Marcus Weeks

LAROUSSE

Descubre cómo los grandes filósofos podrían ayudarnos a encarar problemas cotidianos. Esos dilemas que a veces nos llegan a quitar el sueño también han estado en las mentes más preclaras: ¿Cómo puede ser que me harte a trabajar y no llegue a fin de mes mientras otros se forran sin dar golpe?; ¿Es aceptable creer en la homeopatía?; Estoy harto de que me digan lo que tengo que pensar; ¿Por qué los políticos nunca responden con auténtica franqueza?; La pareja de mi amiga se la está pegando: ¿se lo cuento?... Todo un curso exprés de filosofía de la mano de las mentes pensantes privilegiadas de cada generación, desde Platón, Marx, Simone de Beauvoir y muchos más, en una guía fascinante a través de los filósofos y las teorías más notables.

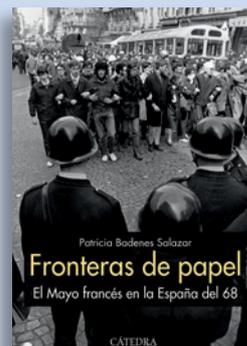


Fronteras de papel. El Mayo francés en la España del 68

Patricia Bádenes Salazar

CÁTEDRA

Un viaje a un periodo clave de la historia del pasado siglo xx. 1968 es uno de esos años excepcionales que marcan un antes y un después en el devenir histórico, y en él brilla con luz propia el todavía más simbólico Mayo francés. Una revuelta estudiantil, una huelga general, una revolución social y cultural..., numerosas expresiones tratan de captar su esencia. En el fondo, todas, o muchas de ellas, son verdad. La palabra liberada fue otra de sus grandes aportaciones y alumbró frases como: "Les frontières, on s'en out!" (¡Las fronteras no nos importan!), pues el deseo de sus protagonistas era ir más allá de los constreñidos muros de un país para "transformar el mundo y cambiar la vida". Algo del torbellino que se generó en Francia llegó a España a través de unas fronteras más permeables de lo que creía el régimen franquista. Unas fronteras de papel en el sentido de que la prensa española se volcó en un evento que pronto intuyó histórico. El interés por los sucesos franceses fue una realidad en nuestro país. Incluso hubo influencias en los movimientos sociales y en el arte plástico. Asimismo, fue una realidad el temor al contagio que se apoderó de la clase política franquista, cuyo sistema no habría podido soportar el envite de semejante remolino de viento fresco, a pesar de creer que sus absurdas fronteras nos podían mantener todavía aislados del resto del mundo.

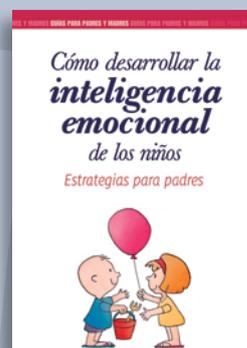


Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los niños. Estrategias para padres

Albert Alegre

PIRÁMIDE

Muchos padres y madres deseamos educar a nuestros hijos de forma que estos desarrollen su inteligencia emocional, pero con frecuencia tenemos dudas de cómo hacerlo. Oímos hablar del tema en los medios de comunicación y en conversaciones informales, pero ¿tenemos las ideas claras? Este libro pretende clarificar esas dudas y proveernos de un arsenal de estrategias altamente efectivas no solo para el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros hijos, sino también para su educación y el goce de una convivencia armoniosa con ellos.



ANAYA INFANTIL Y JUVENIL

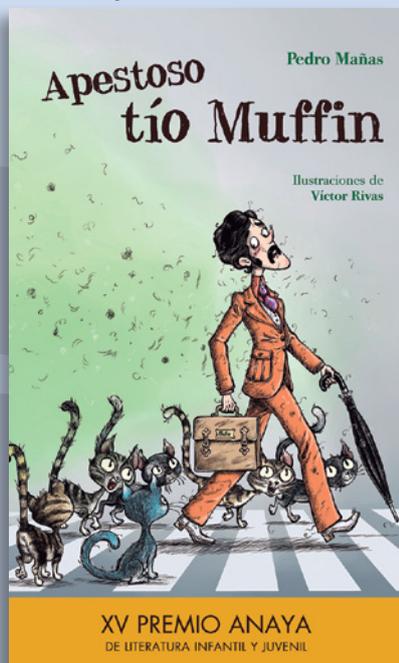
Apestoso tío Muffin

Pedro Mañas. Con ilustraciones de Víctor Rivas.
Edad de interés: a partir de 9 años

**XV PREMIO ANAYA
DE LITERATURA
INFANTIL
Y JUVENIL**

Una obra dirigida a lectores a partir de 9 años que narra la historia de Mr. Montgomery Muffin, un hombre que siempre huele mal porque atrae la porquería, "algo así como un aspirador humano"; y eso a pesar de ser una de las personas más limpias del mundo. Un día aparece en su puerta Emma, una niña que dice ser su sobrina, que le ayudará a dar un giro a su vida. Muffin cambiará su manera de relacionarse con los demás y, gracias a un invento milagroso, conseguirá perder ese olor que le persigue todos los días. Una historia divertida e irreverente que nos muestra la importancia de superar nuestros miedos, y nos enseña a dejar a un lado los prejuicios y las falsas apariencias.

Los integrantes del jurado afirmaron que la obra destaca por "ser una novela profundamente afectiva con un lenguaje muy vivo". Se trata de "una historia que atrapa desde el principio, en la que la construcción de personajes recuerda a Roald Dahl, donde el humor está muy presente y aparecen temas como los miedos, la capacidad por parte del protagonista de hacer de su debilidad su fortaleza y el hecho de juzgar a alguien por sus apariencias". Además, señalaron que "es fácil que el joven lector se sienta identificado, ya que se habla desde un punto de vista muy vital y positivo, y se tratan cuestiones muy profundas de una manera muy sencilla y natural".

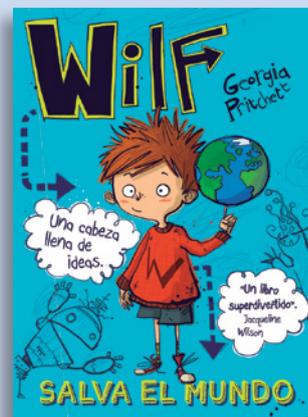


Wilf salva el mundo. Libro 1

Georgia Pritchett. Con ilustraciones de Jamie Littler

Edad de interés:
a partir de 8 años

A Wilf le dan miedo muchas cosas, entre ellas, los globos y los dentistas. Se preocupa por todo, todo, todo, y para superar sus miedos, dibuja en un cuaderno.



Y resulta que Alan, el más malo, el malimalumalísimo más malo de todo el malimundo, se ha mudado a la casa de al lado... ¿Será capaz Wilf, con lo cagueta que es, de salvar el mundo? Lo intentará con la ayuda de Comilla, una bebé muy pegajosa, y Estuardo, un bicho-bola sumamente amable.

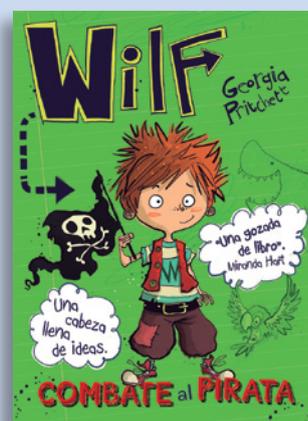
Wilf combate al pirata. Libro 2

Georgia Pritchett.
Con ilustraciones
de Jamie Littler.

Edad de interés:
a partir de 8 años

A Wilf le siguen dando miedo muchas cosas. Todavía le dan miedo los ascensores, la mantequilla de cacahuete, los jerséis de cuello de cisne o los vikingos. Y estas son algunas de sus últimas preocupaciones:

1. El más malo, malimalumalísimo más malo de todo el malimundo sigue viviendo en la puerta de al lado y se llama Alan.
2. Alan es ahora un pirata. Y tiene un montón de planes diabólicos de pirata.
3. Wilf sigue siendo el único que puede pararle.



HAY LIBROS DEL MES, LIBROS DEL AÑO Y LIBROS QUE NO CADUCAN



Alianza editorial

Libros
sin fecha
de caducidad

estoslibrosnocaducan.alianzaeditorial.es

