



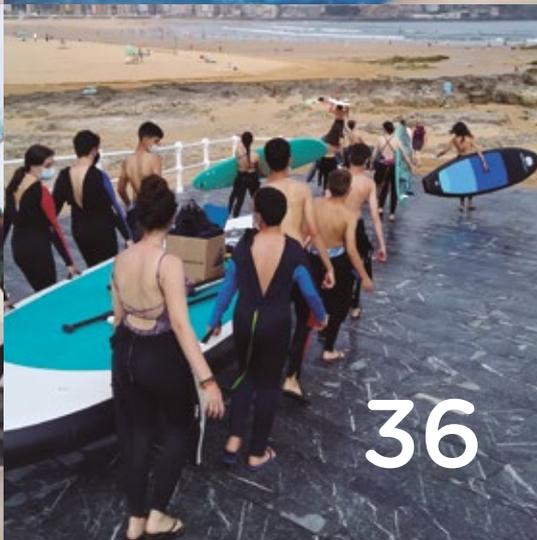
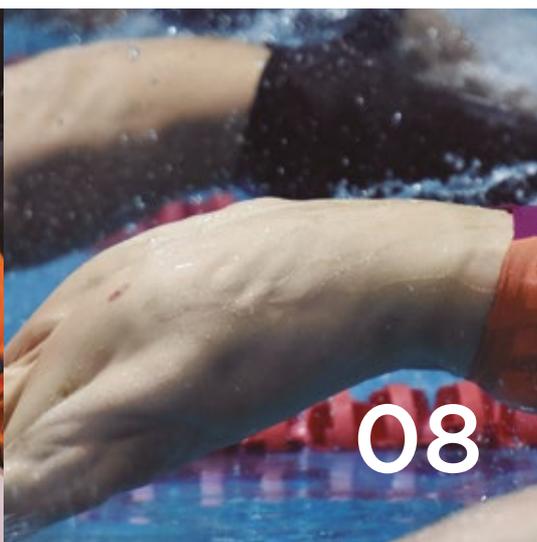
# cuadernos

MARZO 2021 #65

[cuadernos.gsdeducacion.com](http://cuadernos.gsdeducacion.com)

00:00:00

# ☰ Sumario



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

**[cuadernos.gsdeducacion.com](http://cuadernos.gsdeducacion.com)**

 [www.facebook.com/colegiosgsd](https://www.facebook.com/colegiosgsd)

 [www.twitter.com/gredossandiego](https://www.twitter.com/gredossandiego)

 [www.instagram.com/gsdeducacion](https://www.instagram.com/gsdeducacion)

 [www.youtube.com/c/gsdeducacion](https://www.youtube.com/c/gsdeducacion)



19



48

---

Ha sido **noticia**

**06** Lucas y Clara regalan solidaridad / Música y tradición oral en el rincón de la sierra / Canarias escribe teatro

---

A **fondo**

**08-13** Pasaporte a Tokio.

**14** Éxitos de equipo.

**15-18** El futuro de la natación sincronizada.

---

**Diálogos**

**19-21** Simona Bacciu: The teacher inside

---

**Comunidad** educativa

**22-25** El servicio de apoyo educativo domiciliario. En 1ª persona.

**26-27** Alumni GREDOS-GSD.

**28-33** Somos alumnos IB, descúbrenos.

**35** Familias GSD.

---

Desarrollo **Global**

**36-39** School Trips y Summer Camps. Aprender divirtiéndose.

---

**Responsabilidad** Empresarial

**41-43** Autoestima a costa de likes.

---

**#GSDKidsCorner**

**44-47** Los libros tienen más de una vida.

**48-49** ¡A cocinar!

---

**Biblioteca** diversa

**50-51** Reseñas de libros.

Edita: **GSD** [www.gsdeducacion.com](http://www.gsdeducacion.com)

Presidente GSD Cooperativa:

**Javier Martínez Cuaresma.**

Consejo editorial: **Jorge de la Calle, Víctor Calvo, Eva María Villanueva, Ramón Ongil Cores.**

Edición: **Área de Marketing y Comunicación**

Redacción: **Ramón Ongil Cores.**

Diseño y maquetación: **Jesús Sarabia.**

Han colaborado en este número:

**Fundación GSD. Áreas de Educación, Desarrollo Global, Área de Relaciones Externas y Comunidad GSD. Coordinación de Educación Infantil. Secretarías de los Colegios GSD. Responsable de Actividades Extraescolares, Javier Martínez. Coordinador del Club Deportivo en GSD Moratalaz, David Ramiro. Ana Belén Sánchez Vigo, David Alcalde, Encarnación López Mateo, Celestino Ramírez, Rosa Rollé, Luis Bartolomé. Anaya Editorial e Imprenta AGA.**

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.



- + Residencia de estudiantes
- + Primaria / E.S.O. / Bachillerato
- + Formación Profesional Dual
- + Programa de diploma de Bachillerato Internacional en español, bilingüe y en inglés
- + Campamentos internacionales de verano
- + Programas de corta estancia personalizados
- + Estancias para grupos

## GSD International School Buitrago 35 años transformando el mundo a través de la educación



UNA EXPERIENCIA  
CULTURAL Y EDUCATIVA  
DE INMERSIÓN.

UBICADO EN EL PUEBLO  
MEDIEVAL DE BUITRAGO  
DEL LOZOYA (MADRID)

80.000 M<sup>2</sup> CON CAMPO  
DE FÚTBOL, PISCINA

CONVIVENCIA REAL  
CON ESTUDIANTES DE  
DIFERENTES PAÍSES

CRECIMIENTO PERSONAL

COMPROMISO CON  
EL MUNDO

CONOCIMIENTO,  
VALORES Y ACTITUDES



▶ Play video



**GSD IS Buitrago** AVDA. DE MADRID 16. 28730 BUITRAGO DEL LOZOYA (MADRID)



# Ideas

Estimadas familias, estudiantes, compañeros, miembros de la Comunidad Educativa GSD.

Tras los últimos coletazos del invierno, afrontamos la recta final del curso con optimismo, seguridad, y el pleno convencimiento de que, juntos, caminamos en buena dirección. La satisfacción de haber superado tiempos difíciles es aún mayor sabiendo que se ha realizado un esfuerzo colectivo donde toda la Comunidad Educativa ha puesto en valor su alto compromiso con GSD

En este ejemplar de GSD Cuadernos se habla de la valiosa aportación del deporte en el ámbito educativo, fruto de ello, los extraordinarios logros a los que han llegado nuestros deportistas y, ante todo, alumnos que GSD ha visto crecer desde la etapa de Educación Infantil y que se han consagrado como deportistas de élite llegando a clasificarse para unos juegos olímpicos.

El Club Deportivo GSD es sinónimo de unidad y orgullo de pertenencia, representando fielmente valores como el trabajo en equipo o la perseverancia. El color naranja de nuestra indumentaria ya es referencia a nivel nacional y un sello de identidad. La tolerancia al fracaso y la capacidad de adaptación para superar situaciones adversas es algo implícito en el deporte y nos sirve como analogía para interiorizar que la vida es cuestión de actitud y que los éxitos no llegan solos.

Leyendo los próximos contenidos se puede comprobar como la actividad en GSD continúa con paso firme y, con ella, nuestro compromiso por seguir afrontando la realidad educativa desde un punto de vista solidario y responsable con el entorno.

Muchas gracias por su confianza y por formar parte de esta realidad.

---

**Víctor Calvo Berzal**

Presidente del Club Deportivo GSD



## Lucas y Clara regalan solidaridad

Lucas Cuesta Sánchez, alumno de 1º de Primaria en GSD Moratalaz, donó 350€ de sus ahorros a la Fundación GSD y la Fundación Abriendo Caminos en favor de GSD École Internationale au Cameroun, durante un acto en GSD Moratalaz celebrado en el mes de noviembre, en el que Lucas y su hermana Clara, hacían entrega de su aportación a Arturo Oliver, patrono fundador de la Fundación Abriendo Caminos y Francisco Bouzas, presidente de la Fundación GSD, para colaborar con este proyecto de Responsabilidad Social Empresarial.

Durante el periodo de confinamiento vivido a causa de la crisis sanitaria provocada por el Covid-19, la familia de Lucas y Clara, dadas las limitaciones para la celebración de los cumpleaños de los niños y siendo conscientes de la situación, decidieron hacer una hucha solidaria sustituyendo los regalos de cumpleaños por aportaciones voluntarias a favor de este proyecto solidario en el que participaron



amigos y familiares, tal y como nos contaba Carlos, el padre de los dos alumnos.

Recientemente, Lucas ha recibido un regalo de parte de sus compañeros cameruneses en agradecimiento a su aportación. Se trata de una botella de arena de colores y un dibujo.



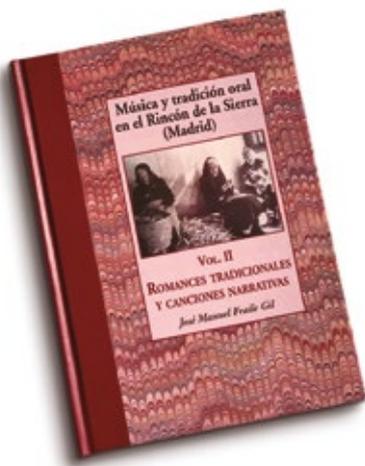
Fundación  
Abriendo Caminos



GSD  
fundación

.....

## Música y tradición oral en el rincón de la sierra



José Manuel Fraile Gil, etnógrafo, presenta el segundo volumen del libro “Música y tradición oral en el Rincón de la Sierra (Madrid)”, “Romances tradicionales y canciones narrativas”.

El programa de Promoción, Formación, Dinamización y Divulgación Ambiental de la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón ha financiado junto a la Fundación GSD y la Fundación Montemadrid la edición de este ejemplar. El primer libro fue publicado en 2016. El objetivo de ambos es reflejar la tradición que se ha ido transmitiendo a lo largo de las diferentes generaciones desde el siglo XVI en todos los pueblos de la Sierra del Rincón y colindantes.

El equipo del programa acompañó al autor durante las entrevistas y encuentros con los vecinos que han transmitido estas tradiciones a lo largo de los años puesto que uno de los propósitos de las reservas de la biosfera es la divulgación y conservación del patrimonio cultural e inmaterial.



# Canarias escribe teatro

Durante el confinamiento, en el seno de la organización Canarias escribe Teatro surgió la iniciativa Café y teatro. Se proponía escribir una obra breve durante una hora, a partir de un término: balcones, aire, futuro o felicidad... con asterisco. Enviaban la convocatoria a través de Facebook, cinco minutos antes de las cinco de la tarde y a las seis y diez se entregaban los microteatros. Lo que parecía algo local se convirtió en una convocatoria global que logró que se unieran en un mismo objetivo dramaturgos canarios, segovianos, asturianos, madrileños, catalanes, chilenos, paraguayos... Se publicaron en su página 116 obras de teatro breve.

El dramaturgo y premio Nacional de literatura dramática José Ramón Fernández, antiguo profesor y amigo de Rafael Rodríguez (fundador de Canarias escribe Teatro), envió esta convocatoria por teléfono a Luis Bartolomé, profesor de GSD International School Buitrago. En un ralo mensaje de texto, le informó del proyecto. Como buen alumno, se puso a ello. Sin conocer la organización, ni el resultado de lo que de ahí pudiera salir, Rafael Rodríguez le

escribió esa tarde. Poder dedicarse a la creación en un momento de encierro es una manera de evasión. A las seis y diez de la tarde del primer día, con el término “balcones”, nuestro profesor envió la primera propuesta: Mientras llega el príncipe, un drama histórico. El 11 de noviembre se estrenó en el teatro Cuyás de Gran Canaria Diez para ti... la obra realizada para el concepto “aire”. Con el cuarto término, publicó una obra de teatro infantil: Soy un pingüino (representada el 25 de noviembre).

Dos actores y dos actrices, bajo la dirección de Rafael Rodríguez y de Luis O`Malley, representaron diez de las 55 obras escritas sobre los dos últimos términos (futuro y felicidad... con asterisco).

El resultado fue un compendio de obras basadas en el confinamiento, en el deseo de evasión y en el cansancio anímico de una sociedad que anhelaba el final de un estado de excepción. De la primera a la última, se puede apreciar cómo los textos cada vez parecen más turbios. La temática se mantiene en todas las obras, ya que se centran en temas comunes; pero la trama cambia, de obras donde el amor y la amistad son los protagonistas, los autores pasaron a crear textos más siniestros, donde los asesinatos y la ira se combinaban con el humor y lo absurdo.





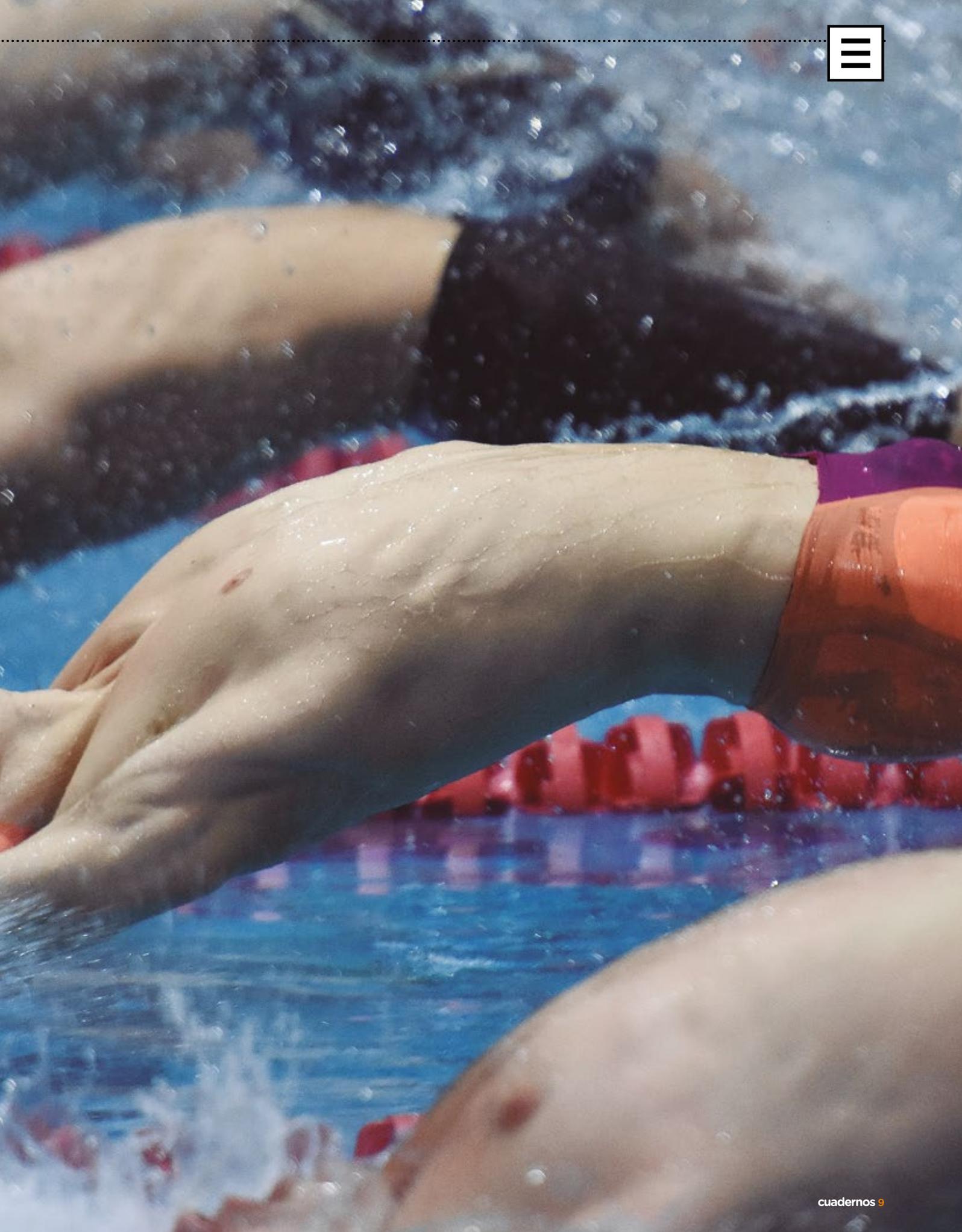
00:00:00

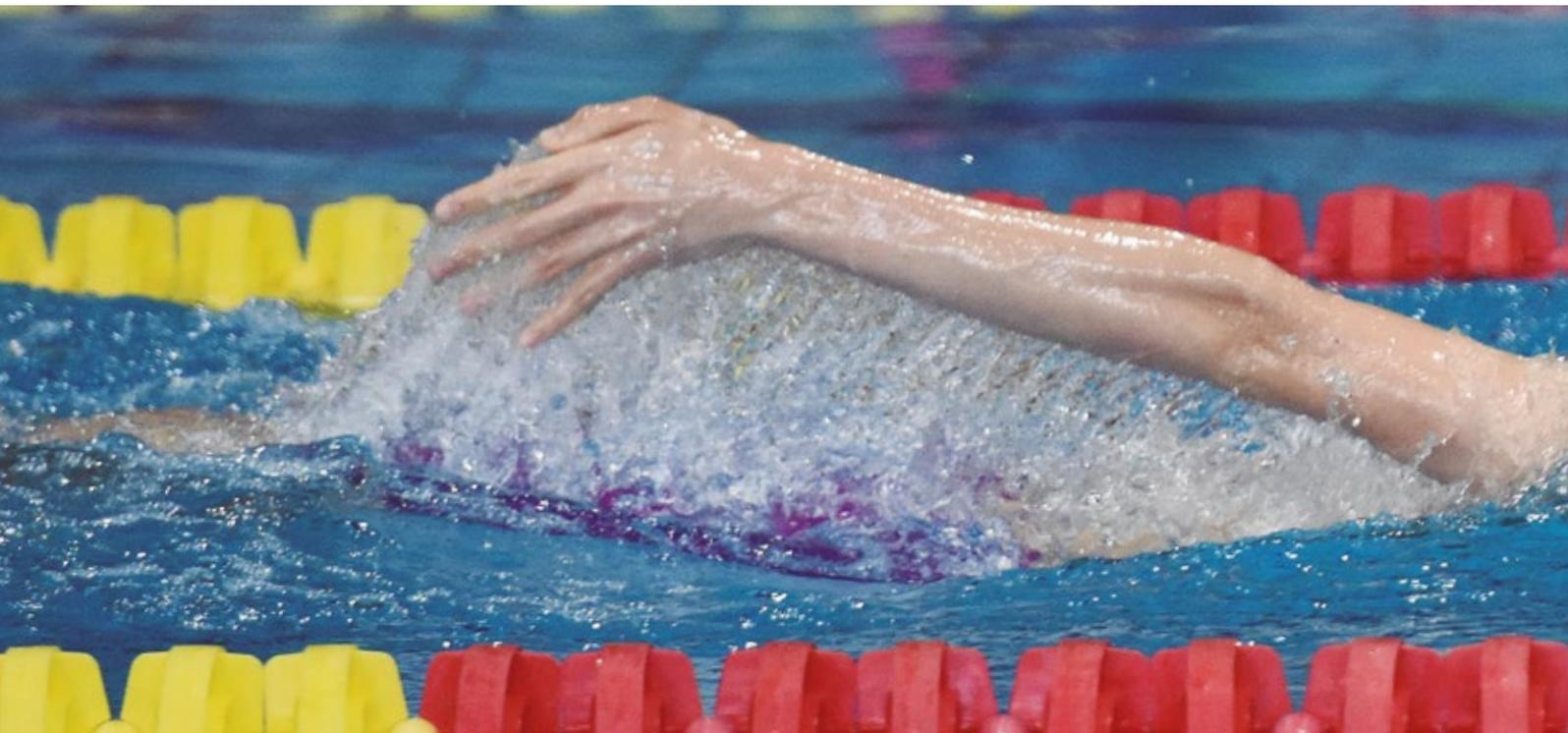
# Pasaporte a Tokio



**Estos casi 2 minutos de intensidad total es el tiempo que Nicolás García, alumno de GSD Moratalaz y nadador del Club Deportivo GSD, tardó en completar su prueba de 200 metros espalda y que le suponen el pasaporte directo para la Olimpiada de Tokio 2021.**







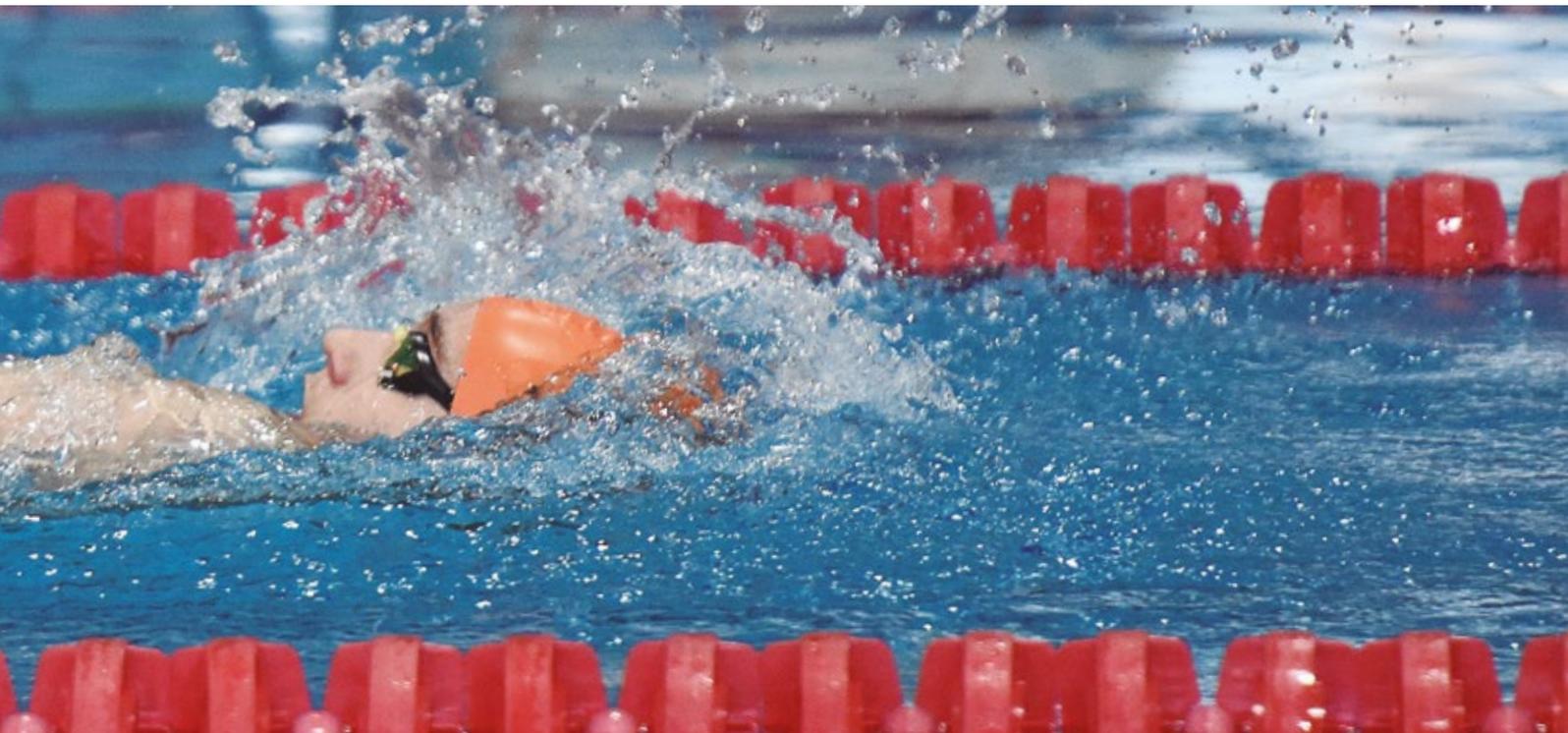
**N**ico nos recibe con el pelo todavía mojado de su primera sesión de entrenamientos del día. Son las 9 de la mañana y lleva ya dos horas nadando, y todavía le queda la segunda sesión, la de la tarde, de 4 a 7:30, y entre medias de sus dos sesiones, sus clases de Formación Profesional. Cuando llega a casa se permite el lujo de un pequeño descanso y a estudiar. Así un día detrás de otro. Es la única forma de llegar a ser un medallista olímpico en los 200 metros espalda.

Una posibilidad que se abrió en Castellón el pasado 6 de diciembre cuando Nico, y sus 193 centímetros, iban lanzados a pulverizar la marca necesaria para poder estar presente en las Olimpiadas de Tokio; y así fue 01:57:16

“Fueron un conjunto de emociones, de alegría, de euforia, no sabía ni que pensar ni nada... solo quería celebrarlo y poder gritar de la emoción”. Algo más de mes y medio después todavía le brillan los ojos cuando lo cuenta. Sigue contándonos las sensaciones previas y que tenía en la cabeza en esos momentos “yo tenía la intención y el pensamiento de que podía hacerlo”- nos

asegura Nico - “pero nunca se sabe en este deporte que puede ser tan esporádico y se tienen que unir tantas cosas. A mí se me unieron todas las cosas a la vez... y me surgió”.

Ahora el principal objetivo es llegar a Tokio en perfectas condiciones y, para eso, su primer objetivo es ganar un poco de peso (ahora mismo está en 74 kg). “Lo que queremos es aumentar la musculación, buscando - con eso - aumentar también la fuerza en el agua, porque todavía se puede aumentar. No soy una persona que tenga demasiado músculo. Y ese punto de más de músculo, no va a hacer que vaya más despacio, más bien todo lo contrario”. Para ir consiguiendo estos objetivos cuenta con la ayuda de una Nutricionista “a la que vamos casi todos los compañeros” asegura sonriendo con los ojos, pues la mascarilla no nos permite ver su sonrisa. Nos dice que “no hay un régimen alimentario como tal, me aconsejan que coma de todo, pero sano; no me pautan demasiadas cosas; es más un tema de suplementaciones como proteínas o de alimentos que me ayuden a recuperar el desgaste que tengo con tantas horas de entrenamiento y de esfuerzo físico”.



**“ Si me meto en semifinal o, hablando ya muy alto, en la final ... ¡sería algo increíble!**

Además de gran nadador, y mejor persona, Nico es la sinceridad personificada en sus 193 centímetros; le tientan las hamburguesas, las pizzas y aunque son comidas que tienen restringidas “suelo, asegura, comer hamburguesa o pizza una vez cada dos semanas”. El extremo contrario a su quehacer diario es el descanso; y es algo que se cuida tanto, o más, que el ejercicio o la alimentación. En principio no hay un horario obligatorio, pero si la necesidad de dormir icomo mínimo Siete horas!

Con que nos fijemos un poco en cualquier nadador, nos daremos cuenta que están depilados, no tienen vello. No me resisto a preguntarle a Nico si es obligatorio, es estético o –simplemente – una moda.

Su contestación es directa y no se hace esperar, no duda un instante “no, obligatorio como tal, no es. Sí que lo hace todo el mundo; es más una sugerencia que una obligación. A ver, notar, notas sensaciones; pero no vas a notar que vas más rápido por ir depilado o no. Al final puede que la marca baje algo; es verdad que cuando estás acostumbrado a nadar con vello y te lo quitas, notas más rozamiento sobre tu piel, más aerodinamismo”.

Hasta 1º de primaria Nico dedicó todos sus esfuerzos al baloncesto. La naturaleza le había dotado de unas excelentes “herramientas” para ello, sobre todo centímetros y una envergadura excepcional. En esas fechas un profesor de Educación Física le dijo “te veo muy bien nadando” y le dijo que se animara. “Durante cuatro años compaginé el baloncesto y la natación, al final –asegura Nico- tuve que elegir uno de los dos, porque no me daba el tiempo con entrenamientos y estudios. Y por el nivel que tenía, elegí la natación”. ¡Algo de lo que nos alegramos todos!

A pesar de esos horarios, las clases, los entrenamientos, del estudio y del descanso...hay tiempo para todo. Sobre todo, su mayor afición, con per-

miso de la natación, estar con sus amigos y - claro - con su pareja. Cuando nos lo cuenta sus ojos se achinan como los de un niño pequeño al que hayan pillado cogiendo chocolate a hurtadillas. Salir con su grupo de gente es lo que más le puede gustar. "Se puede compaginar estar con los amigos, con la pareja; sí, es compatible la alta competición y las relaciones sociales" es lo que más le gusta; bueno, casi lo que más.

Su pasión, su entretenimiento es la Play. Y como no podía ser de otra forma, el juego que más le gusta el "Shooters" de moda desde hace mucho tiempo Call of Duty.

Sus opciones, sus posibilidades son infinitas, lo demostró consiguiendo la marca. De cara a la competición es realismo puro "A ver, el objetivo este año, si me meto en semifinales o, hablando ya muy alto, en la final sería algo increíble. Pero vamos, yo voy a nadar las eliminatorias dando todo lo posible... y lo que salga"

**En el agua no pienso en nada; simplemente notar las sensaciones y ¡lo que vaya saliendo!**

No es supersticioso, no tiene ningún ritual a la hora de entrar en el agua. Es sencillo, como todo en su vida. "Yo, lo que vaya saliendo; lo que ocurra en el momento y ¡pum! Al agua; la mente en blanco y ya está" y termina diciendo "no pienso ni en que tengo que nadar, simplemente notar las sensaciones, el agua"

Tiene 18 años, a la Olimpiada llegará con los 19 y ojalá se pueda colgar alguna medalla. Es un sueño, pero lo bueno de los sueños es cumplirlos y él, Nico, está haciendo todo lo que hay que hacer para que sean realidad. ■





Nicolás García Saiz, “Nico”, es un nadador y - desde este año - exalumno de GSD Moratalaz. Para los que hemos sido deportistas ha cumplido nuestro mayor sueño: clasificarse para unos Juegos Olímpicos.

Su andadura en nuestro colegio, y Club de Natación, comienza desde muy pronto, compatibilizando -al principio- la natación con otra de sus pasiones, el baloncesto.

La vinculación de Nico y de su familia con nuestra cooperativa siempre ha sido muy notable; y lo sigue siendo, ya que su hermana continúa en el mismo Colegio en el que Nico estudió hasta 2º de Bachillerato. El apoyo al Club Deportivo por parte de su familia es total y absoluto; llegando incluso a que Alberto, padre de Nico, hace de fotógrafo en muchas competiciones de forma desinteresada.

Yo he podido vivir con Nico momentos muy especiales. Para que os hagáis una idea, en sus primeros Campeonatos de España pude ver como conseguía medallas ¡nadando con su bañador blanco de Popeye tipo slip! cuando sus rivales ya utilizaban “fast”; ahí empezó a marcar ciertas diferencias. Otro recuerdo muy especial fue nuestro viaje, de una semana, a Jordania para una competición con un colegio hermanado con GSD; y, como estos, otras experiencias y anécdotas. Pero sin duda, el día 6 de diciembre de 2020, es un día que tendré grabado en mi mente toda la vida. Desde el primer largo se le veía con fuerza, con ganas, dándolo todo en cada uno de ellos; el último largo fue espectacular... y cuando vimos el tiempo había pulverizado su mejor marca personal por varios segundos, ¡tenía una plaza para los Juegos Olímpicos!

Nico es un chico inteligente, es buen compañero, trabajador y cumplidor a rajatabla en su preparación, horarios, entrenamientos, comidas, en fin, un gran tipo. Aunque con alguna dificultad, ¡y quien no!, ha ido completando los cursos académicos. Con él hemos vivido, hemos disfrutado y nos hemos emocionado como si los que nadáramos fuéramos nosotros. Estoy seguro que se hablará, y mucho, de la natación española y su protagonista Nicolás García Saiz “Nico”... ¡Enhorabuena!

-David Ramiro-

Coordinador Intercentros del Club Deportivo GSD.



# Éxitos de equipo

Dos de los nadadores del Club Deportivo GSD, Jimena Pérez y Nicolás García, han obtenido la mínima para los Juegos Olímpicos de Tokio, pero estos no son los únicos logros de los nadadores de GSD. El sábado 13 de marzo, se celebró en GSD Moratalaz un acto de reconocimiento a la sección de natación del Club Deportivo, que ha llevado al “naranja” de GSD a la posición que ocupa hoy en día. Por este compromiso y dedicación, se les reconocía como “Embajadores GSD”. ¡Gracias por mantener siempre viva la ilusión!



Mínima Juegos Olímpicos Tokio Nicolás García y Jimena Pérez. 2020-2021



4 nadadores en los puestos 1º y 2º de su categoría en la Mediterranean Cup en Gzira. 2015-2016



Jimena Pérez: campeona en varias pruebas y récord de España en la prueba de 5.000 metros. 2021



17 medallas internacionales entre el 1er y el 5º puesto en los últimos 6 años.



Jimena Pérez: plata en 800 libre en la Copa del Mundo de Natación en Berlín. 2019-2020



28 primeros puestos en Campeonatos de España por equipos en el total de categorías, 13 en Femenino y 15 en Masculino. 2015 a 2021



Jimena Pérez: 4º puesto en Copa del Mundo Absoluto en Budapest. 2018-2019



Club de referencia a nivel autonómico en categorías inferiores en chicos y chicas.



4 nadadores del Club Deportivo GSD entre los 15 primeros puestos en el Campeonato del Mundo Júnior en Budapest. 2018-2019



Primer puesto en baremo de puntos de la Federación Madrileña de Natación desde 2015





# El futuro de la natación sincronizada



Entrevistamos a Teresa Bellver y Gema Arquero, junto con su entrenadora Virginia Villalba. Desde hace varios años, se concentran para entrenar en GSD International School Buitrago, preparándose para formar parte de la selección española absoluta de natación sincronizada.

.....▶

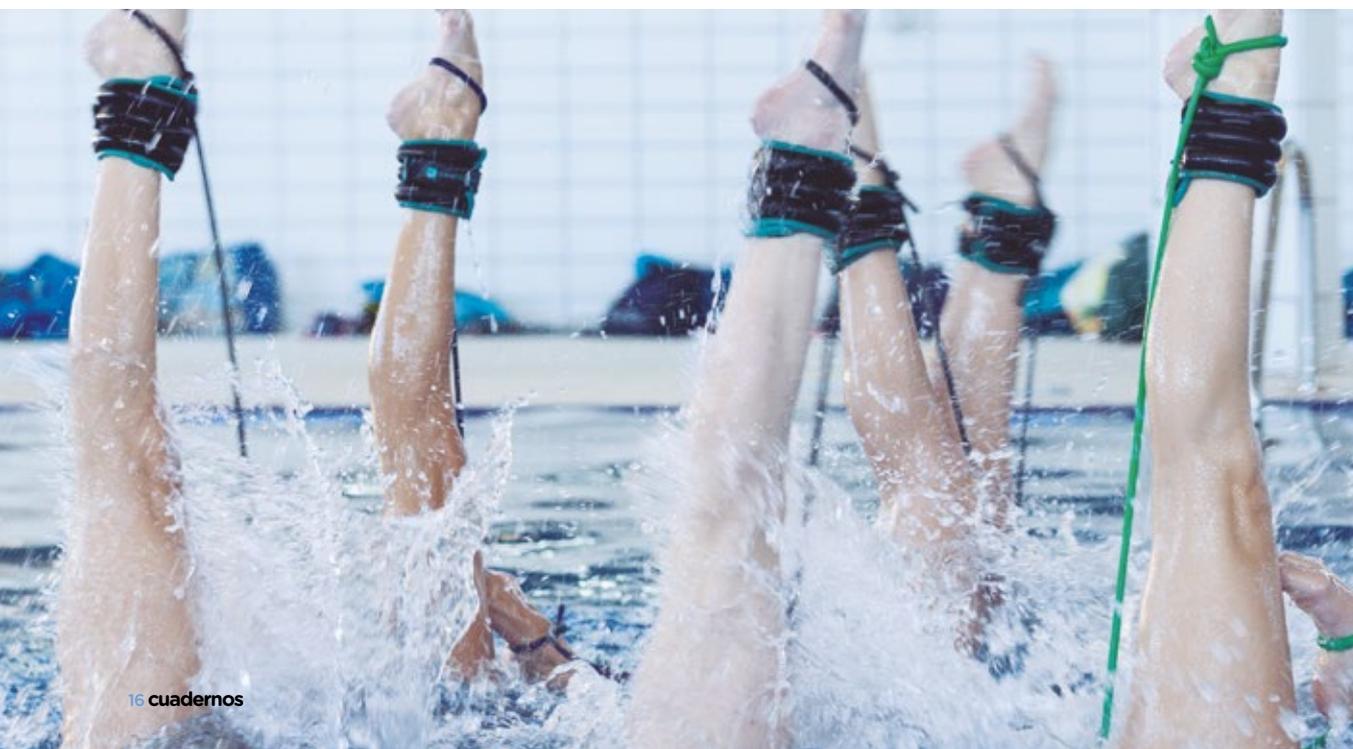
**L**ed Zeppelin y su tema “Escalera hacia el cielo” acompañaron a las diez nadadoras españolas de sincronizada a la gloria cuando ganaron el Oro en Roma en 2009. Esa final pasó a la historia de esa modalidad de natación, pero ahora el futuro se llama Bellver o Arquero. Llevan 11 de sus 18 años preparándose para formar parte de la selección absoluta de natación sincronizada y lo van a conseguir “¡para eso llevo 11 años metida en este mundo!”, exclama con energía Teresa Bellver a través de la pantalla del ordenador, mientras su compañera - Gema Arquero - afirma y su entrenadora Virginia Villalba - a partir de ahora Vir - no puede evitar una sonrisa cómplice. “No ha sido el momento todavía; la seleccionadora quiere cerrar el ciclo olímpico con el actual equipo. Cuando estás en año olímpico no se coge a gente nueva”, Vir las devuelve a la realidad, aunque el sueño está cada vez más cerca.

De momento se entrenan al máximo en su categoría. Unos entrenamientos que empiezan a las 06:45, una hora “en la que no tengo demasiada hambre - dice Teresa - y me tomo un batido de frutas y verduras, que me prepara mi madre” ¡la deuda del deporte con las madres es impagable! Cada mañana es una sorpresa, “unas veces el batido es rosa, otra verde o naranja; antes de ir al colegio me como un bocadillo o un sándwich”,

la cara de Teresa se ilumina con una enorme cargada al echarse las manos a la cara. Mientras tanto, Gema no parece querer contestar y es Vir quien le da el pie “cualquier cosa que haya sobrado se lo come -asegura la entrenadora- le da igual restos de una paella o las lentejas del día anterior”, la verdad es que “a esas horas, con tal de no prepararme nada, dice la nadadora, como lo que encuentro por la nevera”.

Los entrenamientos son duros. “Lo que más les cuesta es practicar la parte física en el agua, la parte de rodar una rutina”, aquí Vir se ha puesto seria -por primera y última vez en la charla - “es un trabajo muy duro - continua - porque al final te cansas, tienes sensación de ahogo. En los campeonatos, los ejercicios, la prueba, la rutina, son cuatro minutos haciendo inmersiones y manteniéndose a flote y sin poder tocar el suelo; eso es un enorme esfuerzo. Y hay que estar igual al principio que al final, y eso son horas de entrenamiento”.

**Llegamos a estar entre 25 o 30 segundos bajo el agua y haciendo “remadas”**





Siempre he tenido una duda, la natación sincronizada, además de la exigencia física y deportiva, requiere que las nadadoras mantengan la estética que acompaña a sus coreografías, ¿Qué llevan nuestras deportistas en el pelo? Ignorante de mí, siempre creí que era fijador o “gomina”, pues no, ¡es gelatina! De la del supermercado para cocinar. La primera que le compró a Teresa su padre era de fresa, entró en la piscina con el pelo rosa. Lo tiene superado. Lo cierto es que, cuando se empieza, se puede utilizar la marca comercial “en categorías superiores, y en competición, tiene que ser especial, aunque la composición sea la misma”, Vir, siempre poniendo cordura en la conversación. Me interesé también por el tipo de barra de labios que usan, no se desdibuja, se mantiene durante toda la rutina; ahí no hubo ningún tipo de dudas “barra de labios del bazar”.

Dejamos de lado el atrezo para atacar otra duda. ¿Cómo se soportan esas pinzas tan apretadas en la nariz? Contestan a la vez las tres “las pinzas son nuestra salvación”; es lo que “nos salva de dos cosas; que nos entre agua, y evita que echemos aire por la nariz y perdamos todo el aire debajo del agua” Gema lo tiene clarísimo. Pero, aunque parezca que están perfectamente sujetas, en muchos casos se sueltan en pleno ejercicio; de hecho, todas llevan pinzas de repuesto en los tirantes, habrá que fijarse en el próximo campeonato.

## ¿cómo se pasan las pinzas unas a otras?

**Teresa:** “En algún momento del ejercicio, sin que se note, se lo pasas a tu compañera, siempre cuando estas debajo del agua, y luego que ella se la pueda poner; es un momento crítico, sin pinzas no pueden seguir, y si los jueces notan alguna descoordinación, rebajan la puntuación”

**Gema:** “Le metes la mano a tu compañera por debajo del bañador...” No pudo seguir hablando, carcajadas, sorpresa, incredulidad, nos hicieron falta un par de minutos para recobrar la normalidad y cierta seriedad. Lo conseguimos. “Es cierto, lo hacemos rápido y así la compañera se puede colocar y seguir bien el ejercicio”



**Teresa.** - “Bueno yo tengo un truco, no es fácil para mucha gente, pero a mí me salva muchas veces. Puedo subir el labio de arriba hasta taparme, con él, las fosas nasales, y así no me hace falta pinza, por si se me cae” nos hizo la demostración. Esta vez tardamos bastante más en recuperar la compostura. Les invito a todos que lo intenten, háganlo ustedes en sus casas mirándose al espejo del baño, y luego me cuentan.

Para irnos familiarizando con este deporte y las veamos competir hay que saber, cuando menos, tres términos: Figura: el cuerpo queda sumergido y sobresalen las piernas. Brazos: el cuerpo sobresale y es el movimiento de las piernas el que mantiene el tronco. Remada: todo lo que hacen las nadadoras para mantenerse cuando tienen las piernas hacia arriba. Un movimiento de soporte. La primera de ellas es, quizá la más complicada, debajo del agua, haciendo remada y sin poder - lógicamente - respirar. “Estamos entre 25 y 30 segundos bajo el agua, pero solo en la primera inmersión, las posteriores son más cortas”.

Para llegar hasta donde han llegado, y a donde llegarán, hay que practicar, entrenar y, por qué no decirlo, sufrir. Esos entrenamientos los hemos visto en nuestras instalaciones de GSD Interna-

## Las pinzas son la salvación de las nadadoras

tional IS Buitrago; los vimos el pasado año 2020 y los volveremos a ver a partir del 15 de abril de 2021. “Estamos encantadas, lo mejor de Buitrago es el trato que recibimos; están para y por nosotras. Aunque las medidas de la piscina no son las olímpicas, preferimos entrenar aquí” es Vir la entrenadora quien lo dice; las deportistas la apoyan igualmente “tenemos la piscina para nosotras; si está el agua algo fría nos suben la temperatura, si nos parece que tiene mucho cloro, lo reducen; en fin, una maravilla”

Solo nos falta que sigan entrenando bien, que ejecuten a la perfección la rutina clavando las figuras y los brazos - ¡lo que he aprendido yo con estas chicas! - y se traigan la medalla a casa. Desde aquí, desde los Colegios GSD, van a tener todo nuestro apoyo.

¡Gracias! ■

# La atención plena avanza hacia la resiliencia y el bienestar



Las autoras Susan Shapiro y Simona Baciú, autoras del libro “The teacher within”, comparten la pasión por la educación. Entrevistamos a Simona Baciú, presidenta y fundadora de Transylvania College, y amiga de GSD, que nos cuenta las claves de su libro.



Con una amplia experiencia, y muchas horas de investigación, Shapiro y Baciú aportan un nuevo enfoque a la educación: La atención plena o mindfulness. El libro acompaña unas prácticas guiadas en mindfulness, que tiene –según las últimas investigaciones– efectos físicos en las zonas del cerebro relacionadas con la percepción, la tolerancia, el dolor y la regulación emocional. A partir de las habilidades de atención plena, los maestros van avanzando hacia la resiliencia que, según las autoras, “es un factor esencial para el éxito en el aula”.

Partiendo de la convicción de que cada estudiante tiene derecho a la mejor educación que pueda recibir, este libro *The Teacher Within*, ofrece a los profesores un conjunto de herramientas para reforzar su motivación, sus habilidades de comunicación, y adaptar sus conocimientos y personalidades para “llegar” a sus alumnos.

La combinación de atención plena, resiliencia y bienestar a través de pequeños pasos ofrece a los profesores la oportunidad de asumir la responsabilidad para que puedan estar en su mejor momento.

“Las prácticas de atención plena, como la respiración consciente, la meditación, una breve pausa en silencio cuando pensamos en lo que tenemos, en lugar de en lo que podemos haber perdido – asegura Simona Baciú – son formas maravillosas de insertar un espacio entre nuestras emociones y acciones, ayudándonos a responder a nuestros desafíos de una manera consciente”. En el libro hay un capítulo dedicado a la resiliencia. Simona, con una enorme sonrisa, asegura que “me gusta definir la resiliencia como el poder de una persona para rebotar frente a la adversidad. En tiempos difíciles, la resiliencia es el factor principal que nos ayuda a lidiar con las situaciones a las que tenemos que enfrentarnos. La resiliencia es el poder interno que nos ayuda a usar nuestra experiencia pasada de manera que saquemos provecho de ellas; nos ayuda a ver las dificultades como desafíos y oportunidades, para cambiar y desarrollarnos”.

Para las autoras del libro “todo el mundo puede superar sus dudas y entrenarse para convertirse en una persona resiliente, eso sí, se necesita voluntad, motivación y mucha práctica, pero es posible”. Aquí van algunos consejos para avanzar en la resiliencia, según Simona Baciú:

Transylvania College, hermanada con GSD, es una de las escuelas más prestigiosas de Rumanía. Ambas instituciones colaboran desde hace años organizando experiencias educativas para sus alumnos.

“En cada persona hay un profesor, un maestro.”



## Cree una visión y sígala

Cuando nos enfocamos en nuestra visión, se convierte en nuestra fuerza impulsora hacia el éxito, porque nace de nuestra pasión, sueños y deseos. Si nos enfocamos en nuestra visión, podremos realizar nuestras tareas diarias, mientras mantenemos viva nuestra energía y entusiasmo.

## Salte hacia adelante y no se rinda

Afrontemos y aprendamos. La vida siempre trae nuevos desafíos y solo depende de nosotros enfrentarlos, confiar en nuestro poder interior y avanzar.

## Perdónese a sí mismo y a los demás

Todos cometemos errores en la vida. Lo importante es reconocer cuando ocurren estos, poder perdonar y no juzgarnos ni culparnos a nosotros mismos ni a los demás.

## Utilice la palabra “desafío” en lugar de “problema”

Nuestra mente está restringida o mejorada por las palabras que usamos. La palabra “problema” es restrictiva porque establece límites y tiene una connotación negativa. Cuando pasamos del problema verbal al desafío de palabras, rompemos barreras y abrimos nuevas oportunidades.

## Interactúe con otras personas que sean resilientes y conscientes

No estamos solos, vivimos en comunidad, rodeados de gente. Si nos rodeamos de personas conscientes y resilientes de las que podemos aprender, crearemos relaciones de confianza y será más fácil para nosotros lograr nuestras metas, superar nuestros desafíos y traer energía positiva a nuestras vidas.

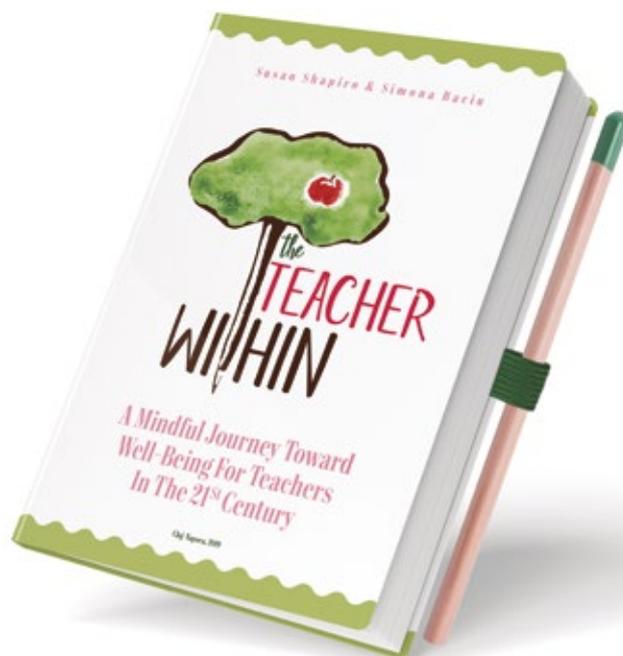
Le preguntamos a Baciú ¿cuál es la diferencia entre las personas que no pueden afrontar un problema y las que se aprovechan y se adaptan a la situación?, “Creo, asegura la escritora, que la principal diferencia radica en la mentalidad de una persona. La mentalidad es el enfoque de

la vida de uno a través de prácticas conscientes que conducen a un espectro de nuevos resultados. Si nuestra mentalidad es flexible y está dispuesta a aprender de los errores, nuestras dificultades se convierten en nuestros maestros para un mayor crecimiento. Por otro lado, una mentalidad fija nos juzga por nuestros fracasos y errores, transformando cada problema en una dificultad, dejando atrás las oportunidades.

“The Teacher Within es un viaje de autodescubrimiento, reconocimiento y transformación logrado a través de acciones conscientes. Es un proceso de crecimiento integral que requiere tiempo y esfuerzo. Las prácticas, junto con las reflexiones y meditaciones diarias, ayudan a los lectores a tener una mejor conciencia de quiénes son, cuáles son sus fortalezas y debilidades y cómo pueden mejorar.

No es un libro solo para educadores, profesores... la autora insiste que, en cada persona, hay un maestro. “El libro es para todos; el mensaje de este libro ofrece un camino para el crecimiento personal a todos aquellos que se interesen por ahondar en él”.

¡Habrà que leerlo! ■



# El servicio de apoyo educativo domiciliario en 1ª persona

## Un programa a la carta para el alumno

Hace ya seis años que Gredos San Diego llegó a un acuerdo con la Dirección General de Becas y Ayudas, para gestionar el Servicio de Apoyo Educativo Domiciliario para alumnos de colegios privados que requieran este servicio; para los colegios públicos es la Consejería de Educación de la CAM la que los gestiona.





**E**ste servicio va destinado a todas las familias que tengan algún hijo con enfermedades o dolencias que les impidan una escolarización normal en el centro educativo, ya sea por tratamientos médicos, medicación, terapia, etc. Daniel Jareño - director de Educación de GSD - nos cuenta el proceso para conseguir dicho servicio “si algún alumno está en una de esas situaciones, su familia debe, apoyada por el Departamento de Orientación del alumno, solicitar este servicio a la dirección de Área Territorial que le corresponda; este Área nos envía a nosotros las solicitudes, se analizan, y si se cumplen los requisitos para formar parte del programa, entramos en contacto con la familia y con su centro”.

Con este último para ver las programaciones, el momento educativo en el que se encuentra el solicitante, exámenes, etc. Y el contacto con la familia es desde el punto de vista emocional, tan o más importante, que el primero. GSD busca, y selecciona entonces, a los profesores que más se adecuen a las necesidades y al perfil del alumno. El Servicio cuenta con personal adecuado y especializado entre los que se encuentran varios docentes de GSD. El trabajo va más allá “de dar clase, buscamos gente que tenga experiencia desde dos ámbitos; por un lado, el educativo y por otro el emocional. Estamos preparando, nos cuenta Daniel Jareño, un guía para dar una formación complementaria a todos los docentes desde un punto de vista de inteligencia emocional”

“A los profesores, recalca Ana Belén Sánchez Vigo directora Junior de Educación, hay que darles herramientas para que aprendan a afrontar situaciones, que pueden ser complicadas”

“Es fundamental, continua Jareño, definir con la familia el horario de clases para que el alumno sea atendido y se acomode lo máximo posible a las circunstancias médicas que tenga. Mañana o tarde, horas continuadas o alternas, lo que mejor se adapte; es un programa a la carta para el alumno”. Este año, como a todo, el COVID también ha afectado al SAED. Ante esta situación “hemos empezado a hacer la atención de manera telemática” nos cuenta el director de Educación de GSD.

**“Les proporciona a los chicos y chicas una estabilidad que necesitan; y a los profesores, la enorme satisfacción, de estar colaborando para que se acerquen a la normalidad.”**

Normalmente GSD ha gestionado, durante estos seis años, una media de 10 alumnos por curso necesitados de este servicio. En este 2020/21 son nueve, de los que tres pertenecen a primaria y, los seis restantes, a secundaria y bachillerato. Según la etapa que cursen tienen más o menos horas a la semana, de 6 a 8 horas en Primaria, 9 horas en Secundaria, y 4 horas en bachillerato, más orientadas como refuerzo.

Las familias están encantadas con el servicio. “El hecho de que un niño pueda tener una rutina cuando, ya, su mundo se ha visto alterado, que tenga que conectarse con su profesor, que tenga una tarea... eso, desde el punto de vista emocional - asegura Ana Belén -. Les proporciona a los chicos y chicas una estabilidad que necesitan y a los profesores la enorme satisfacción de estar colaborando para que se acerquen a la normalidad”.



**A pesar del contrato que GSD tiene firmado con la Dirección General de Becas y Ayudas, este programa supone un sobre coste que financia la Fundación GSD, que ha aprobado un proyecto en el que colabora con el mantenimiento del programa. Para las familias de los alumnos de SAED no tiene ningún coste.**

Es un ejemplo más del trabajo realizado por toda la familia que forman los Colegios GSD. Ningún joven debe quedarse sin educación; es la mejor forma de mejorar la sociedad.



## Saed como profesor

“Al principio se hace duro. El primer día no quise ni preguntar, cuando la madre de mi alumno me dijo que no habría clases porque se tenía que ir al Hospital. Cuando su tratamiento se lo permitía la habitación del Hospital se transformaba en aula; se conectaba y, medio sentado en su cama, recibía la sesión. Creo que le he dado más clases en el Hospital que en su casa. La fuerza de voluntad de mi alumno me ha dejado sorprendido”.

Al principio, como es lógico, manteníamos la distancia. Era mi primera vez como profesor de SAED. Poco a poco fuimos cogiendo confianza, y ahora es una relación realmente afectiva. Es una maravilla; me emocioné sinceramente el primer día que me dijo “oye profe”, ¡se había roto una barrera, un muro que parecía insalvable! Eso me dio pie a mí a decirle “que pasa, estás que no te enteras”; llegamos a esa confianza. Él necesitaba ese acercamiento.

Ahora estamos trabajando con mucha intensidad; pero como te decía, al principio no fue nafa fácil. En los primeros pasos trabajábamos durante la sesión y luego le pedía que hiciera trabajos para verlos en la siguiente. Nada, resultados pésimos. Hablé con su tutora y con su madre – con ambas

la relación es fluida y muy buena – y la tutora me aconsejó que hiciera los trabajos durante la sesión; así lo hice y, el resultado, cambió radicalmente. Dejábamos los trabajos hechos durante la sesión; ya no le mando tareas “para casa”.

El trabajo tiene ahora una enorme intensidad, nos conocemos bastante bien. Mi alumno tiene muchas más ganas de trabajar y él mismo, es consciente de estos avances. Y todo esto a pesar de que hay semanas en las que no puedo contactar con él por sus tratamientos hospitalarios y las pruebas que le tienen que hacer; y hay alguna de estas con son muy duras y le dejan tres o cuatro días hospitalizado.

Independientemente de esto, es una experiencia gratificante para un profesor; estoy enormemente satisfecho y orgulloso de él, de su trabajo y su esfuerzo.

## Saed como familia

Son las 10:30 de la mañana de un lunes, y me permito el lujo de colarme, telefónicamente y como un intruso, en el quehacer de un día cualquiera en la casa de Diego.



**“Cuando probé, me gustó mucho; las clases son muy intensas, son solo dos horas, pero cunden muchísimo. He mejorado mi expresión gracias a la profesora de lengua; he mejorado en todo gracias a estas clases.”**

Alexandra es su madre; él un joven que - a sus 17 años - está cursando el bachillerato gracias al SAED. Por razones que no vienen al caso, no puede asistir de manera presencial a las clases. Desde que Diego recibe este servicio las cosas han mejorado enormemente. “Nos ayuda mucho -asegura Alexandra- ahora Diego tiene la oportunidad de estar cerca de una persona que le ayuda, que lo entiende y que no le juzga, como hacían antes; es un joven un poco nervioso y cohibido, y la gente le ponía la etiqueta. En muchas ocasiones prefería quedarse con la duda a preguntar; ahora ya no es así”.

Por el tono de voz, a través del teléfono, se la nota tranquila y con ganas de contar la experiencia que supone ver la evolución de su hijo desde que está recibiendo las clases de esta forma. “Está más tranquilo, mucho más centrado, y más maduro. Incluso está deseando que lleguen los martes y viernes para tener sus clases y estar con sus profesoras. Gracias a este servicio - continúa Alexandra - te dan, les dan, a los chicos que tienen ciertas dificultades para asistir a clase, la oportunidad de seguir estudiando”

Alexandra recuerda como en “el curso anterior, el pasado año, faltó durante todo un mes y

no pudo hacer nada durante todo ese tiempo, con lo que eso significa de retraso con el resto de sus compañeros. Ahora, se ha notado una evolución considerable y muy positiva”

La madre de Diego me da la oportunidad, si quiero, de hablar con él; como no podía ser de otra forma le dije que sí; que encantado de saber de primera mano los efectos de este servicio. Con un tono de voz alegre y potente, Diego me suelta a bocajarro y con mucha humildad “al principio pensaba que esto no valía la pena. La primera semana fue terrible, pero eso fue por mi culpa”. No hizo falta hacerle la siguiente pregunta “Cuando probé, me gustó mucho; las clases son muy intensas, son solo dos horas, pero cunden muchísimo. He mejorado mi expresión gracias a la profesora de lengua; he mejorado en todo gracias a estas clases”.

La respuesta a mi última pregunta despeja todo tipo de dudas, ¿crees - pregunto - que este servicio es bueno, se lo aconsejarías a personas que estén en tu misma situación?

-“¡Sí! ¡De verdad! Pienso que todos los que estén como yo deberían hacerlo” ■

# ALUMNI GSD

## Volver a encontramos

### Rosa Lazareno

**Las Suertes.  
1ª Promoción FP  
2008-09**

El de Rosa es un paso diferente por GSD como alumna, ya que se incorporó directamente a la Formación Profesional. Recuerda a varios profesores, pero en particular a dos de ellos; por un lado, Mari Paz Díaz, profesora que le enseñó muchas cosas que hoy aplica en el aula, y por otro, Gabriel Ramirez, su Jefe de Estudios.

Rosa ingresó en GSD para acercarse a la Educación. Ya había terminado una licenciatura en la rama de ciencias y surgió la oportunidad de un trabajo como profesora de 1er. Ciclo de Infantil en una cooperativa de enseñanza. ¡Y que mejor sitio para formarse que en un centro de FP que también era cooperativa! Durante su época de alumna vivió varias veces, por su edad, la misma escena "¿tú eres profesora o alumna?"

Rosa perteneció a la primera promoción de Técnicos Superiores de Educación In-



fantil de FP en GSD; con ese título logra su primer trabajo. Descubrió, en la Educación, su pasión, que le lleva a cursar el grado de Primaria. Esa titulación le facilitará la posibilidad de ejercer en varias etapas educativas incluida la FP; nivel -este último- que más le gusta y que le recuerda su paso por GSD.

La experiencia en nuestra cooperativa le inició en lo que hoy es su vocación la Educación, desarrollando toda su vida laboral en otra cooperativa, Litterator, que preside desde hace diez años.



**La Asociación de Antiguos Alumnos toma un nuevo impulso bajo la denominación Alumni Gredos-GSD, para ser un punto de encuentro, intercambio de experiencias, entre antiguos alumnos, profesores y la institución GSD. Tenemos mucha ilusión y ganas de VOLVER A ENCONTRARNOS.**

**Inscríbete**  
en la Asociación de  
Antiguos Alumnos



## **Alberto Rego**

**Vallecas.  
Promoción 96-97**

Tengo magníficos recuerdos del colegio. D. Dionisio, mi profe de matemáticas, o mi profesor de inglés D. Javier Martínez. No se me olvida aquel speaking que nos hizo preparar y para el que presente un truco de magia, ¡me puso un 9, sobresaliente! pero sobre todo recuerdo el reconocimiento personal que hizo de mi trabajo y mi esfuerzo.

El inglés siempre me gustó y me acompañó desde mis primeros trabajos en la hostelería, y después, durante 26 años, como auxiliar de vuelo.

Mi paso por el colegio fue fundamental. Recibí una buena Educación en conocimiento de materias, pero también en disciplina, en hacer deporte, en convivir, en relacionarme con los demás, lo que te influye el uniforme, el sentirte alumno de GSD; todo eso – más la ayuda de mi madre – me ha llevado hasta donde estoy hoy.



Viví en Abu Dhabi varios años, donde compaginé estudios y trabajo para aspirar a un mejor puesto en la compañía aérea, logro que conseguí y me llevó a Australia, donde resido. Ahí tuve la oportunidad de practicar mi afición por el baile, haciéndome semiprofesional representando a Australia con cierto éxito, y logrando su nacionalidad.

Como profesor de español, he desarrollado una plataforma para enseñanza del español "Vamos. Spanish InMotion". Ahora tengo dos pasiones, el baile y enseñar español en Australia. Me divierto con los dos y de los dos disfruto al máximo, siempre en contacto con la gente.

# Somos alumnos IB, descúbreonos

**El proyecto de IB está centrado en el pensamiento crítico para forjar habilidades que permitan a los estudiantes comprender y asimilar las características del mundo en el que nos encontramos.**





**T**an solo les separan 27 años... el resto es una conexión que va más allá de la enseñanza. Encarni y Lucía, profesora y alumna, nos han desmenuzado el Bachillerato Internacional. Hemos buceado en su historia, en su razón de existir, en sus maneras de trabajar en “cómo debo enseñar y cómo debe aprender el alumno”. Un viaje a las entrañas de un producto que nació en 1968 con un motivo encomiable, pero de difícil, por no decir imposible, realización: Conseguir la paz en el mundo. Mientras escribo esto se me ha venido a la cabeza una pintada que vi hacia el final de los años 70 y decía así: “como no sabían que era imposible, lo hicieron”, todavía hay esperanza.

Año 1968, movimientos estudiantiles que arrancan en París acaban afectando al resto de Europa. “En ese año, en Ginebra – nos cuenta Encarni – un grupo de personas que trabajaban en organismos internacionales como la ONU, o la

Liga del trabajo, trabajo que les requería mucha movilidad, crean los cimientos del Bachillerato Internacional (IB). Se apoyaron en los educadores de la Escuela Internacional de Ginebra. Lo importante era darles a los alumnos una educación muy sólida con el objetivo de mejorar el mundo; esta idea está en el centro de todos los programas del IB”.

Encarni entra con pasión y conocimiento en los objetivos que tiene este Bachillerato, “lo que se pretende es que los alumnos adquieran habilidades que les ayuden, tanto en su faceta académica, como cuando accedan a la Universidad, e incluso, en su vida laboral”. Cierra un momento los ojos para ordenar sus próximas palabras, “recuerdo una charla a la que fui del IB y un alumno decía que una vez que has sido alumno de IB, siempre va contigo, te marca. Y es verdad, los profesores se dan cuenta que estos alumnos tienen habilidades que otros no tienen, autogestión, búsqueda de información, ¡son críticos! ...” en ese momento, Lucía remata la exposición de Encarni “¡qué preguntamos las co-





**“El IB da acceso a la universidad española y a las universidades de más de 150 países, donde está altamente valorado.”**

zas! No nos quedamos solo con la información que nos dan, si no que te preguntas ¿por qué es así?, si es verdad o no, contrastas opiniones”.

Lucía ya es universitaria y nota claramente la diferencia. “En general a los que no han estudiado el IB les cuesta tener esa independencia de tener que investigar, la necesidad de buscar las cosas, porque en la Universidad no te lo dan todo hecho. Algunas de las herramientas que adquirimos en el IB fomentan habilidades como hablar en público, argumentar, defender tus opiniones, escribir... En la Universidad se busca un pensamiento reflexivo y crítico, hacer presentaciones ante el público, comunicar y dominar el lenguaje oral y el gestual; para todo eso -Lucía está emocionada - nos preparan en el IB; yo nunca he tenido miedo, porque hemos practicado mucho durante los dos años previos, a mis compañeros el miedo - muchas veces- les atenaza”.

En el IB no buscan que te ciñas a una sola rama del conocimiento. Los alumnos tienen que escoger una asignatura de cada uno de los seis “Grupos de Asignaturas”. El Grupo 1 contiene asignaturas en la lengua materna, el Grupo 2 en lengua extranjera, el Grupo 3 Individuos y Sociedades, el Grupo 4 Ciencias, el quinto Matemáticas y el último, el sexto, Arte. “Por eso, dice orgullosa Encarni, el alumno de IB es redondo; no quieren que deje de lado ningún área de conocimiento”.

Los profesores tienen la capacitación y el certificado del IB; la formación es continua. Lo más importante para poder dar clases es conocer bien la filosofía del IB y los objetivos de cada una de las asignaturas, “pero lo más importante, asegura la profesora, es conocer los enfoques de enseñanza y aprendizaje. Un profesor debe enseñar teniendo en mente las metas de aprendizaje de sus alumnos y, al tiempo, reflexionar sobre su propio enfoque de la enseñanza” mientras tanto Lucía corrobora todas las palabras con breves movimientos afirmativos de cabeza; entiende perfectamente las explicaciones porque las tiene ya interiorizadas.



Las clases que recibió Lucía son totalmente distintas a las del Bachillerato Nacional, “son clases más dinámicas, esto no es sentarte en clase y escuchar como subrayan un libro. Es debatir, es que el profesor te haga preguntas, es intentar contestar a todo, indagar, fomentar la razón e intentar relacionar siempre los conocimientos. Por ejemplo, la Historia no son hechos aislados, siempre hay algo en una asignatura que te puede ayudar en otra; todo el conocimiento está relacionado”.

Como si fuera un diálogo teatral, casi sin dejar terminar la frase a Lucía, Encarni añade una frase que marca, que deja huella y que Lucía acompaña con un movimiento afirmativo” Lo que se pretende, añade la profesora, es desarrollar las habilidades en el alumno, para que sean aprendices toda la vida. Lo que buscamos los profesores es instalar, plantar en ellos la semilla de las ganas de aprender. Les estamos dando un empujón para que ellos sigan”.

Lucía quiere hablar de CAS, iniciales de Creatividad, Actividad y Servicio. No es una asignatura más. Sus clases son experiencias. “Es una asignatura no evaluable numéricamente, pero en la que te examinas tú mismo de la vida”. De repente se ha hecho un

silencio en medio de los gritos de los niños, de los padres llegando, de las clases de gimnasia, nos hemos quedado envueltos en una burbuja en la que esperamos que Lucía siga. Se toma su tiempo “hicimos voluntariado, estuvimos 3 meses colaborando con una residencia de mayores, hablamos de la Guerra Civil y nos ayudaron a entender una parte muy importante de la historia de los últimos 100 años, entendimos muchas cosas de la asignatura de Historia. Trabajamos con animales abandonados y maltratados, colaboramos con bancos de alimentos, ayudamos a extranjeros dándoles clases de español... me ha hecho cambiar muchísimo”.

Es Encarni la que se atreve a romper el clima al que nos ha llevado Lucía, y lo hace como lo que es, una profesora de IB, “después de las experiencias CAS, los alumnos reflexionan sobre lo que han hecho, aprenden de la experiencia y aprenden sobre ellos mismos.”

Y terminamos cerrando el círculo. La alumna y la profesora saben cuál es su papel. No es proselitismo, es información de una herramienta gigantesca, el IB, que está dando sus frutos y que GSD apuesta abiertamente por ella. La experiencia no puede ser mejor.



GSD dispone de Bachillerato Internacional en los centros de Las Rozas y Buitrago, en este último en tres modalidades: inglés, bilingüe y español



El desarrollo de las habilidades de comunicación es uno de los pilares del IB

## Café de monografía

Al entrar en la Salón de actos, todavía vacío de público, se respiraba la tensión. Faltaban pocos minutos para que Lola, Adrián, Meinan, Silvia, Lucas, Ana y el resto de los compañeros, tuvieran que presentar su trabajo final del Bachillerato Internacional, al que llamamos Monografía.

Probaban el micrófono cuando me acerque para charlar y saber cuántas hormigas les recorrían el estómago. Después de los saludos protocolarios, todos muy educados, descubrí que era el mayor hormiguero de toda la sierra norte de Madrid. Hice un primer acercamiento interesándome por cuáles eran los títulos de sus trabajos, elegidos según sus preferencias. Variados, interesantes, actuales... desde “La radicalización de Largo Caballero” hasta “La Calidad del agua”, pasando por “la Alimentación Vegana” o “Las circunstancias de la mujer en la nueva Literatura”. Me sorprendió la intensidad de los temas frente a la juventud de sus autores, sorpresa que se fue despejando cuando descubres de qué forma les ha marcado sus dos años de IB.

La pregunta era de rigor ¿por qué el IB? Las respuestas vuelven a “marcar tendencia”; “quería salir

de mi zona de confort”, “lo descubrí en un viaje que hice a Australia, y me dije que tenía que hacerlo” o una que sorprende por su madurez en una persona de esa edad “estaba amargada del sistema de educación español”. Ahora, que ya han terminado sus dos años y van a dar el salto a la Universidad, se encuentran “maduros, con mentalidad abierta, con otra forma de afrontar los estudios y progresando”.

Sin duda la estrella de las asignaturas, para todos, es CAS (Creatividad, Actividad y Servicio) una asignatura que no es evaluable numéricamente, pero que evalúa nuestra capacidad como seres humanos. He intentado definirla de muchas maneras, pero ninguna de ellas me convencía; una vez más - una alumna de IB - me dio la solución: “¡Sabes eso que siempre has querido hacer y nunca haces!, pues eso es CAS”. Sobra cualquier otra explicación. Los “trabajos” de esa asignatura van desde teatro para los más pequeños, clases a refugiados, voluntariado con niños, visitas a nuestros mayores en las residencias... todos han aprobado con nota.



Los minutos pasaban demasiado rápido, el salón de actos de GSD IS Buitrago comienza a recibir a los asistentes. Los primeros en llegar los padres y familiares de los alumnos; nunca sabré quien estaba más nervioso. Hablé con Carlos y Maribel. Su hija, con cinco matrículas de honor en el curso anterior, consiguió una beca para estudiar el IB. “Una persona muy exigente en todos los ámbitos de su vida” lo decía Maribel con el orgullo

reflejado en los ojos, única parte de su cara que nos deja ver la mascarilla. Después de estos dos años, nos cuenta Carlos, “ha madurado, investiga el porqué de las cosas, y -sobre todo - piensa y razona cada acción”.

Irene y Antonio, otros padres en las primeras filas, no se quieren perder la exposición de su hijo. La madre considera que la “metodología que les enseñan, es un reto en el desarrollo de los adolescentes; muy enriquecedor”. “Ha terminado, según Antonio, con mucha más inquietud y creatividad”.

Vicente y Ana animaron a su hija a hacer el IB; Ana también cursó el IB. Su hija “vivió en Inglaterra y conoció otros métodos de estudio. El IB es una forma muy interesante de educar; le abrirá horizontes. Es una forma nueva de evaluar las cosas y de pensar, y adquieren una capacidad importante de auto exigencia”.

No tengo tiempo para más. Va a comenzar la exposición de los trabajos. Los alumnos llevan un año y medio de preparación para este momento. 4.000 palabras escogidas, elaboradas y muy pensadas para sorprender y captar la atención. Suerte.

P.D. Un secreto, pero no digan que yo se lo conté: a todos les salió perfecto. ■





# Bachillerato Internacional

El IB desarrolla una metodología de aprendizaje activo a través de la gestión del conocimiento vinculado a la experiencia, trabajando desde una perspectiva social de modo individual y colectivo, en continua relación con el entorno local y global del que formamos parte.

GSD acoge a alumnos de diversos países y culturas, favoreciendo un entorno que enriquece la experiencia educativa a través de la convivencia y el conocimiento de diferentes realidades.

Modalidades: Inglés, Bilingüe y en español en GSD International School Buitrago. Español en GSD Las Rozas.

Descarga  
el folleto



 [www.gsdeducacion.com](http://www.gsdeducacion.com)  
 [www.facebook.com/colegiosgsd](https://www.facebook.com/colegiosgsd)  
 [twitter.com/gredossandiego](https://twitter.com/gredossandiego)





# Familias GSD

La primera vez que te planteas el colegio que quieres para tus hijos, empiezas a buscar por internet, opiniones de conocidos, visitar los colegios de la zona. A partir de ahí te interesas por conocer detalles, como los aspectos fundamentales de cada centro, sus instalaciones, aulas, piscinas, ideario, y lo que, para nosotros, es muy importante, que la comida sea saludable y que se elabore en el mismo centro. Buscábamos un centro con actividades extraescolares, no solo por el bien de nuestros hijos, sino también porque contábamos con ellas por los horarios de nuestros trabajos.

Nos decidimos por GSD Las Suertes; a priori el centro cubría todas nuestras necesidades y expectativas. A pesar de la dificultad de obtener una plaza por su valoración y el elevado número de solicitudes ¡nuestro primer hijo empezaba infantil!

Encantados con el colegio llegaron los primeros días y la “primera separación” que conlleva temor en los niños y nudos en la conciencia de los padres ¿lo estamos haciendo bien?, y te das la vuelta sintiéndote un mal padre, y además éramos primerizos. De repente todas las dudas que nos asaltan van desapareciendo; la tranquilidad, la ternura y profesionalidad, de profesoras y profesores te hacen entender que todo va bien. Consiguen tranquilizar a los niños, y lo que es más difícil, a los padres. Admirable su trabajo; te marchas sabiendo que dejamos, a lo más preciado que tenemos, en buenas manos. Habíamos acertado.

Actualmente tenemos a los dos niños, Mateo y Darío, en la etapa infantil. Mientras crecen te van enseñando pequeños detalles de su aprendizaje diario: un día te das cuenta de cómo coge la cuchara, o te sorprende por como sabe esa coreografía, ¿y ese interés por los dinosaurios? pero ¡si me está corrigiendo mi inglés! Y te das cuenta que viene del colegio, de ese centro que tardamos en elegir, que estudiamos, analizamos y escudriñamos, y – al final – el colegio GSD aprobó. Y esa cara de angustia del primer día por “abandonar” a tu hijo se transforma en una sonrisa cuando ves un uniforme de GSD fuera del colegio, y piensas: me alegra pertenecer a “ESA TRIBU” como reza el mural del Cole.

Cada mañana los despido en esta escalera. Durante un tiempo subirán esta, y luego otra y otra más; y mientras dure su formación seguirán subiendo las escaleras que aporta la cooperación y filosofía GSD. Y aunque son pequeños, es en estos años cuando su personalidad se va marcando y desarrollando, para afrontar toda una vida llena de retos.

Como padres es una verdadera alegría ver que, la principal preocupación de nuestras vidas, nuestros hijos, está perfectamente encaminada y lleva el ritmo que necesita. Cada final de curso, nos damos cuenta del acierto que supuso traerlos a este colegio de Las Suertes.

Sean estas líneas de agradecimiento a todos los profesionales que conforman GSD.

**Los padres de Mateo y Darío.**



# School Trips y Summer Camps

## Aprender divirtiéndose

**D**urante el verano pasado, ¡casi ha pasado un año ya! el Área Internacional de GSD organizó distintos programas de cara a ofrecer a los alumnos unas experiencias culturales, deportivas, de convivencia y, en algún caso, de inmersión en lengua inglesa. Dos de estos programas eran novedad; por un lado, el **Surf** y **Paddle Surf** y, por otro, el **An English Week**.

El primero se celebró en la ciudad asturiana de Gijón. Todos los alumnos que participaron recibieron el conocido “bautismo de agua”, el primer

contacto con la mar y la tabla. La playa de San Lorenzo fue el escenario donde, cada mañana durante cuatro días, los alumnos cumplían con los rituales surfistas: colocarse el traje de neopreno –algo que no es nada fácil– ir hasta cerca de la orilla con la tabla y hacer los ejercicios de calentamiento, y por último meterse en el agua; el cantábrico es más bien frío, pero todos ellos se portaron excepcionalmente bien; y no solo por meterse en esas aguas; un grupo de mujeres - que coincidieron en la playa con ellos esos días - les felicitaron por su comportamiento res-



## Experiencias globales que amplían el día a día académico



petuoso, y por cumplir con todas las indicaciones de monitores y profesores de Surf; incluso un grupo de voluntarios del Ayuntamiento de Gijón, felicitaron a todos los alumnos por llevar “tan bien colocadas las mascarillas”.

El descenso del Río Sella fue una de las experiencias más divertidas de esos días. Seguían siendo deportes acuáticos, pero unos en mar y este en río. El descenso es largo y hay momentos en los que hace falta tener fuerza para remar; lo consiguieron – unos mejor que otros – pero disfrutaron al máximo; eso sí, fue un día de mucho sol y acabaron todos, además de con agujetas en los brazos, con un color fantástico.

El grupo cumplía también con otro rito; todas las tardes/noches caminaban por el paseo marítimo de Gijón; y según nos dicen, dando cuenta de unos deliciosos helados; seguro que para coger fuerza para el día siguiente. Cada día, por la mañana y por la noche, se tomaba la temperatura a todos los alumnos, se observaba la distancia de seguridad y –por supuesto– la mascarilla.

El segundo programa novedoso fue **An English Week**. Una semana de inmersión total en inglés. Se organizaron tres grupos distintos durante tres semanas del mes de julio en GSD International School Buitrago. El principal objetivo de este programa es “favorecer un ambiente de comunicación en inglés”. En ese objetivo entran deportes, como la natación, fútbol o baloncesto, entran también, actividades de ámbito cultural. Se realizaron talleres de plástica y de manualidades, uno de ellos ambientado en la película “Piratas del Caribe”; los alumnos diseñaron ropa, sombreros y todo el atrezzo. Del mismo modo se hicieron talleres de inglés, así como audiovisuales con la utilización de herramientas tecnológicas. Uno de los días, se hizo una *gymkhana* con una fiesta final “con baile y refrescos”.

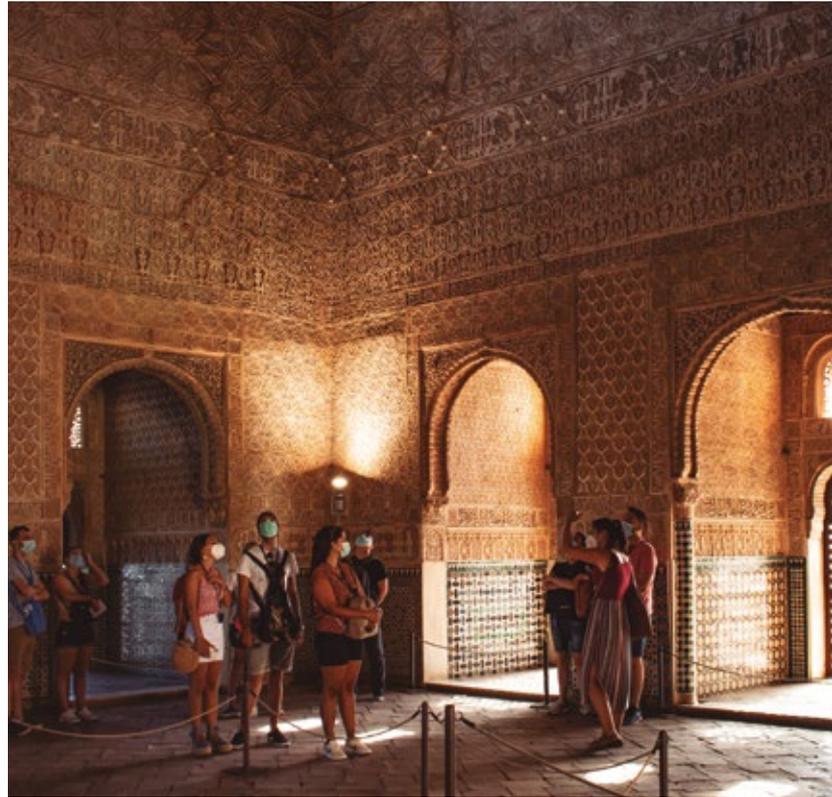
Se hicieron distintas visitas culturales por los alrededores, entre otras, visitaron “las murallas de Buitrago”. Se trata del recinto amurallado mejor conservado de toda la Comunidad, es de origen musulmán y, se cree, que fue construida entre los siglos IX y XI. Los programas se adap-



taron a todas las medidas de seguridad exigidas y necesarias, acondicionando cada actividad y extremando que se cumplieran dichas medidas.

También se celebró en GSD IS Buitrago otro de los programas organizados por el Área Internacional, el **Football Summer Camp**. Unos días dedicados, principalmente al fútbol, pero sin olvidar otras disciplinas deportivas como la natación, importantísima en GSD, ni otras actividades. Entre estas últimas, uno de los días los alumnos disfrutaron de un día de “Multiaventura”. Eso supuso navegar en canoa, intentar mantenerse en pie en las grandes tablas del Paddle Surf, además de atravesar puentes colgantes, tirolesa, escalada y, como colofón, una gymkhana de orientación por el pueblo de Lozoya.

Pero sin duda uno de los mejores días fue la visita al estadio Santiago Bernabéu. Todos quisieron hacerse fotos en la Sala de los Trofeos madridistas. Al igual que en todos los programas, en este también se tomaba la temperatura dos veces al día a todos los alumnos, antes de desayunar y de cenar.



Granada y Tarragona fueron otros dos destinos del verano pasado dentro del programa **“School Trip”**. Los alumnos hicieron una inmersión cultural, gastronómica y de naturaleza en una de las ciudades andaluzas con más atractivo turístico. Conocieron los secretos de la Alhambra de la mano del guía Nicolas de una forma peculiar y diferente.

Ese mismo día, madrugar tiene esas ventajas, se desplazaron hasta Salobreña a disfrutar de la playa y por la noche, después de la cena, asistieron a una clase magistral de flamenco. Los palos, los compases acompañados por una guitarra y un cajón. El ambiente era propicio y muchos se “arrancaron” a bailar. Una imagen peculiar, bailando sevillanas con mascarilla. Antes de dormir, se tomó la temperatura y hasta el día siguiente.

Granada tiene una enorme mezcla de culturas; los alumnos lo descubrieron después de pasear por la Alcaicería, luego conocieron el Albaicín y por último el Sacromonte. Un viaje que había empezado con una visita a una heladería artesanal en la que dieron cuenta de helados de todos los gustos.



Otro de los días les esperaba una aventura en la Amazonía. Tirolinas, juegos desde los árboles y contacto directo con la naturaleza; a pesar de estar al aire libre nadie, absolutamente nadie iba sin mascarilla; en todo momento se respetaron las indicaciones de la Junta de Andalucía respecto al COVID.

El viaje a Tarragona tuvo absolutamente de todo. Uno de los mejores días fue la visita al Delta del Ebro. Los monitores dividieron a los alumnos en tres grupos, uno fue a conocer el pueblo la Ametlla de Mar, otros fueron a montar en bicicleta, ¡15 kilómetros! por el Delta y otros hicieron el Tour del Atún que incluía un baño, no con delfines, sino con atunes. Los grupos se fueron rotando para que todos pudieran disfrutar de todas las experiencias.

La cultura y la Historia no faltaron en este viaje. Conocieron el teatro romano que todavía se utiliza para algunas representaciones, y a través de un video entendieron a la perfección como era la Tarragona romana y cuál ha sido su evolución hasta hoy mismo.



Viajes que integran el componente lúdico, con el cultural y lingüístico

**Todo esto fue el año pasado. Todos los viajes, actividades, excursiones, experiencias... estuvieron preparados por el Área Internacional con el objetivo de ofrecer unos programas adaptados a todas las medidas de seguridad; no hubo ni un solo problema. En varias de las localidades, alumnos y profesores, fueron felicitados por su comportamiento tanto en recintos cerrados como en las actividades al aire libre.**

**Desde el Área Internacional ya se están preparando los School Trips y los posibles programas para este verano, que esperamos compartir con nuestras familias en breve.**

**¡Ya falta poco! ■**



**GSD**  
fundación

Por llevar un proyecto de educación de calidad a los más de 200 niños y niñas de GSD École Internationale au Cameroun, por ayudar a los refugiados a través de ACNUR desde 2004, por sostener el Proyecto de los Colegios GSD y su vocación de educación integral y en valores, por promover el conocimiento, el respeto y el disfrute del medio ambiente, de la música, la danza, la cultura o el deporte, por mejorar, cada día, la vida de las personas gracias a la EDUCACIÓN.

**Gracias a todos. Gracias a ti.**

ANAYA

.....  
Educaria



WELLINGTON  
COLLEGE  
INTERNATIONAL SCHOOL BANGKOK



Central de Carnes  
GRUPO NORTEÑOS



M. Valcárcel Pollos



eac  
EDUCACIÓN ACTIVA COMPLUTENSE



7EN  
QUÍMICA S.L.  
EL SENTIDO DE LA HIGIENE

COMOTÚ  
COMOYO



Prevención de Redes Sociales

# AUTOESTIMA A COSTA DE *LIKES*

**Las redes sociales crean adicción. La búsqueda de popularidad y aceptación ajena han provocado en los jóvenes, un aumento en las tasas de ansiedad y depresión del 70% en los últimos cinco años.**

**E**stá claro que la tecnología va ganando presencia en nosotros. Nos vemos chateando con todos y haciendo nuevas amistades *online*, persiguiendo el “me gusta” de alguien que no conocemos, subiendo nuestro día a día en fotos donde todos pueden verlas... todo parece como si nos conectáramos con el mundo, pero en realidad, estamos entrando en un universo irreal que nos aleja del que verdaderamente tenemos.





A la generación Z (nacidos después del año 2000) se les llama *ultra nativos digitales* porque desde su niñez ya existía Internet. La media de edad en la que el niño o niña tiene un teléfono móvil se sitúa actualmente en los diez años por lo que, el desarrollo de su intelecto está condicionado por la información audiovisual e interactiva. Así, no sólo no tienen rechazo a la tecnología, sino que comienzan a aparecer adictos a la red. Según los últimos datos de la consultora de tecnología Global Web Index, España es el séptimo país del mundo más adicto a las redes sociales.

Por su parte, la Asociación de Publicidad y Comunicación Digital en España afirma que, el 87 por ciento de los internautas de entre 16 y 65 años utiliza Redes Sociales (RRSS), lo que representa casi 26 millones de usuarios en nuestro país. Los más jóvenes (16-24 años) son los usuarios que utilizan mayor número de redes a la vez.

Esto trae consigo que muchos adolescentes se expresen mejor por *WhatsApp* y *Facebook* que hablando cara a cara; de hecho, ha salido publicado que el 87 por ciento de los adolescentes prefiere el contacto por mensaje que en persona. A esto se le llama *phubbing*, y significa ignorar a la persona con la que estamos como consecuencia de la utilización de cualquier dispositivo conectado. Hoy en día los jóvenes no se acercan a la gente en la calle, pero sí que aceptan a cualquiera que anda en la red. Les hace felices que gusten sus publicaciones de Instagram o que las retuiteen; pero si no gustan se hunden en la tristeza.

En la mayoría de los estudios que se han hecho sobre Redes Sociales se vislumbran aspectos negativos bastante alarmantes. El abuso de las RRSS ha mostrado una asociación con la depresión, déficit de atención, insomnio, una disminución en el rendimiento académico, problemas psicosociales y una baja capacidad de habilidades sociales, entre otras cosas.

Este artículo no trata de demonizar las Redes Sociales, pues son herramientas de entretenimiento, herramientas para relacionarse y comunicarse, y, en muchos casos, herramientas de trabajo. La clave está en poner límites para que los internautas hagan un uso y no un abuso de ellas.

## La clave está en poner límites para que los internautas hagan un uso y no un abuso de ellas

El problema fundamentalmente reside en la vulnerabilidad del adolescente porque se encuentra en un proceso de creación intelectual. En los *ultra nativos digitales* se puede observar que prestan más importancia a la opinión ajena que a la propia; es tanta la importancia que dan a las redes que, si no pertenecen a alguna, no se sienten parte de la sociedad, lo que conlleva un riesgo para la construcción de dicha identidad.

Además, el anonimato puede llevar a conductas inadecuadas. Algunos adolescentes lo aprovechan para expresarse a través del “pensamiento hablado” (decir lo que se piensa sin filtrar), y no se dan cuenta de cómo puede afectar lo comentado, especialmente si es un contenido negativo y se propaga a la velocidad de la luz. Esto se suma, además, a que algunos jóvenes tienen dificultades para diferenciar el contenido público del privado. Es importante pues que, al comunicarse, releen lo que quieren transmitir, reflexionen, y controlen sus impulsos.

Debemos concienciar sobre el peligro de la exposición pública de los datos personales. Los internautas tienen que ser capaces de identificar aquellos datos que son sensibles y saber que escribir en el “muro” de un amigo no es lo mismo que mantener una conversación en privado. Hay que tener en cuenta que “los amigos de los amigos” no siempre son también “amigos”, y que lo correcto es solicitar permiso para etiquetar a alguien en las fotos que se publican.

Según el último estudio del Ministerio del Interior, el usuario típico adolescente tiene unos 300 amigos en Facebook y unos 80 seguidores en Twitter. El 91 por ciento publica fotos en las que aparecen ellos mismos; el 92 por ciento su verdadero nombre; el 84 publica sus intereses, el 71 información sobre su colegio y localidad, el 53 por ciento publica su email, y el 20 por ciento su número de teléfono.



## Los riesgos más comunes

De entre los peligros a los que nos exponemos con las Redes Sociales, la *ciberadicción* es la más frecuente. Está relacionada directamente con los sentimientos, y consiste en la pérdida de control sobre el uso de Internet. Las redes incitan a sus usuarios a captar con sus datos al mayor número de contactos posibles, y estos a su vez, a más usuarios. Este entramado de información es como una telaraña que se va haciendo cada vez más y más grande, y cuanto más crece, más gente está enlazada, más “me gusta” tienen en sus publicaciones, y más puntos tendrán para subir en el ranking de listas recomendadas...; ese incremento en el estatus va unido a emociones y sentimientos de satisfacción y bienestar. Se reafirman en su autoconcepto del yo, y cuando lo que buscan es el reconocimiento de los demás, pierden identidad propia, tienen miedo a ser ignorados, y el daño que se hacen en la visión de sí mismos tiene serias consecuencias para la salud mental.



Esto, llevado al extremo, puede provocar sucesos como el publicado hace un par de meses con la muerte de una niña italiana de diez años que se asfixió siguiendo un desafío de la red social *TikTok*.

Otro de los peligros al que nos enfrentamos es el *ciberbullying*, que suele ser una extensión (virtual) del maltrato realizado presencialmente. Implica un daño recurrente y repetitivo, por ejemplo, con la publicación de una imagen, datos privados o cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien. Sobre esto, uno de cada siete jóvenes ha sido víctima de alguna actuación por parte de alguien contra el/ella que le ha molestado.

Existen también riesgos que se focalizan en el desarrollo de las relaciones superficiales con extraños, lo que aumenta la probabilidad de ser víctima de *grooming* y/o *sexting*. El *grooming* aparece cuando un adulto desconocido se gana la confianza del menor para abusar de él sexualmente. Según datos del Ministerio de Interior, la mitad de los niños mayores de doce años ha tenido algún contacto con alguien que no ha conocido cara a cara, porcentaje que se eleva cuando se trata de mayores de dieciséis años.

El *sexting*, por su parte, se produce cuando se comparten fotos de tipo sexual por medio de las redes, dejando expuesta la intimidad a la mirada pública, con todas las consecuencias de este hecho. Preocupa saber que el 32 por ciento de los jóvenes encuestados reconoce haber enviado una foto, un vídeo o información personal a alguien que desconoce totalmente.

Con todo lo comentado y teniendo en cuenta que el desarrollo cerebral incompleto del adolescente le hace vulnerable y lo predispone a conductas de riesgo para aumentar su autoestima, resulta indispensable la prevención y formación en el buen uso de las Redes Sociales. Los jóvenes necesitan una guía y una educación en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y autodirección en la red; deben ser conscientes del alcance y repercusión que tienen sus acciones, así como la importancia de su identidad digital y del impacto que están teniendo en sus vidas.

¿Autoestima a costa de *likes*?; y ¿cuántos *likes* vale un abrazo?, ¿cuántos *likes* a cambio de tu dignidad? ¿Cuántos *likes* cuesta TU VIDA? ■



# Los libros tienen más de una vida

**La apuesta  
por la ecología  
llega hasta  
los libros**





**E**n España se reciclan al año más de 4,5 millones de toneladas de papel y cartón... y desde GSD Educación ayudamos a que esto siga siendo así. Todos nuestros libros, y son muchos, los hace la Editorial ANAYA y la Imprenta AGA. Las dos apuestan por la ecología y el reciclaje. Pero todo esto empieza mucho antes, cuando se compra el papel. Lo primero y más importante es saber de dónde viene ese papel.

Hay algunos países que lo venden sin pensar en lo que le “cuesta a la Naturaleza” arrancar y talar esos árboles. Pero, en cambio, hay otros que se preocupan mucho por cuidar nuestros árboles y nuestros bosques. En nuestro país hay dos certificados, PEFC y FSC, que garantizan el origen y la calidad del papel; estos certificados son como cuando, un profesor, pone muy buena nota a un alumno. Pues estos certificados dicen que, quien los tiene, tienen buena nota y cuidan los árboles y los bosques. Y tanto ANAYA como AGA tiene fantásticas notas.

Cuando se compra el papel para hacer nuestros libros nos garantizan que, por cada árbol que talan para hacer ese papel, se han plantado tres. Además, los árboles que se utilizan para hacer papel, principalmente el eucalipto y el pino, no se arrancan de



**España  
recicla  
4,5  
millones  
de toneladas  
de papel y  
cartón al año**





ningún bosque; se sacan de unas plantaciones donde se cultiva. Si, los árboles se cultivan. No solo hay cultivos y plantaciones de naranjas o de tomates o de plátanos o de patatas, también las hay de árboles. Y de ahí, de esas plantaciones, cogemos los árboles. Pero para asegurarnos más todavía, estos cultivos están dentro de lo que se llama “Cadena de custodia de masas forestales”. De esta forma se sabe cuándo, quién, dónde y por qué se tala un árbol.

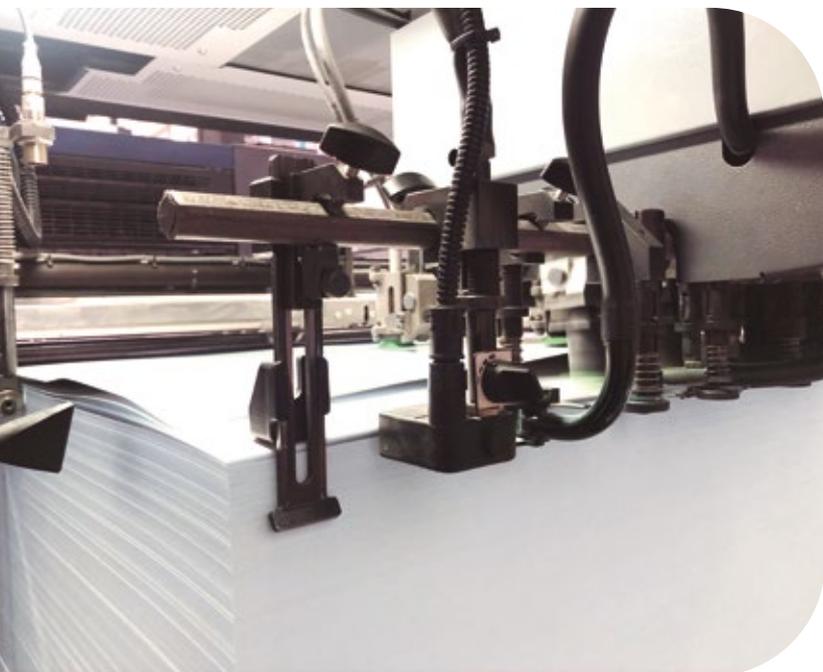
Llevamos oyendo desde hace mucho tiempo que estamos deforestando, que estamos acabando con los bosques; eso no es del todo cierto. En Europa hay 400.000 hectáreas más de bosque al año. ¿Y sabéis cuáles son los países europeos con más bosques? Rusia, Suecia, Finlandia y España. ¡Ojo! Eso no quiere decir que todo está bien. Se están haciendo cosas que no están cuidando el medio ambiente. Seguro que todos conocemos lo que está pasando en la Amazonia. Pero de esa deforestación no tienen la culpa los fabricantes de papel... de eso nos encargaremos en el próximo número de Cuadernos. Una última cosa, todos los envases y embalajes de papel y cartón son naturales, renovables, reciclables y biodegradables.



**El 75%**  
**del papel**  
**y cartón se**  
**recicla en**  
**nuestro país**



España  
ha generado  
**un 33%**  
de superficie  
forestal  
desde 1992



Hasta ahora hemos hablado del papel que se utiliza para hacer nuestros libros y esta revista que tenéis en vuestras manos, pero tanto unos como la otra, están escritos. Y lo están con tinta; unas veces negra y otra con colores. Pues esa tinta también se trata y se hace con productos naturales. Los aceites, componente esencial de la tinta, pueden ser minerales - que vienen del petróleo - y que contaminan mucho; o bien, tener una base vegetal: de semillas o frutos. Esta es la que utilizan nuestros libros, y esta revista.

En GSD Educación nos preocupamos y nos ocupamos de que casi todos los materiales que utilizamos sean ecológicos, reciclables, biodegradables. Por eso, cuando un libro se usa y "se acaba", lo reciclamos para que sirva a otro libro nuevo; por eso nuestros libros TIENEN MÁS DE UNA VIDA.



# ¡A cocinar!

## Espaguetis con salchichas “especiales”

### Ingredientes

- **Espaguetis o tallarines**
- **Salchichas “gorditas”**
- **Salsa al gusto de la familia**

Cortar las salchichas en rodajas gruesas, dependiendo de la edad de los niños, podrán ayudar en esta tarea con un cuchillo que no sea peligroso. Después, se van introduciendo con cuidado varios espaguetis en cada uno de los trozos de salchicha, con cuidado de no hacer mucha fuerza para que no se rompan.

Para facilitar la tarea a los niños, si son muy pequeños, pueden partir los espaguetis a la mitad ¡También disfrutarán de este proceso!

Una vez pinchadas todos los espaguetis, los adultos seguirán el proceso habitual de cocer la pasta, escurrirla, y añadirle la salsa que más nos guste en la familia.

Los pequeños de la casa disfrutarán de este plato encontrando semejanzas con pulpos, arañas, y otros animales.



Os proponemos dos recetas para que los más pequeños entren en la cocina, manipulen los alimentos, y se diviertan preparando platos para pasar un día festivo en familia ¡Un día es un día! Podemos aprovechar que cocinamos juntos para insistir a los pequeños en el lavado de manos y la higiene con los alimentos.

## Un huevo frito de postre

Este plato es un trampantojo digno de pequeños grandes chefs, con el que los pequeños pueden también jugar a “engañar” a un adulto hasta que descubra de qué está hecho nuestro huevo frito.

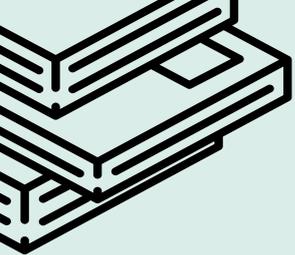
### Ingredientes

- Melocotón en almíbar
- Yogur natural
- Manzana

Ponemos en el plato una mitad de melocotón escurriendo bien el almíbar, y extendemos el yogur después de removerlo bien para que esté cremoso (también podemos utilizar yogur tipo griego).

Ayudamos a los niños a pelar y cortar la manzana como si fueran patatas, y ¡tenemos un perfecto huevo frito!





## **INFANTIL**

### **Locos por los deportes.**

#### **Baloncesto**

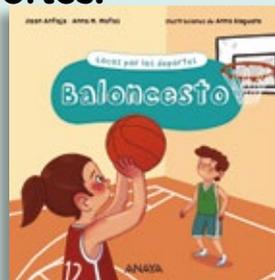
Joan Antoja y Anna M. Matas

978-84-698-8567-3

10 €

A partir de 6 años

¿Cuál es tu deporte favorito? Descubre distintos deportes y averigua cuál es el que más va contigo. Conoce el baloncesto de una manera divertida y descubre, además, los valores más esenciales de este deporte, como el respeto, la superación personal y el trabajo en equipo. ¡Serás un experto!



### **La Guerra de los Zapatos**

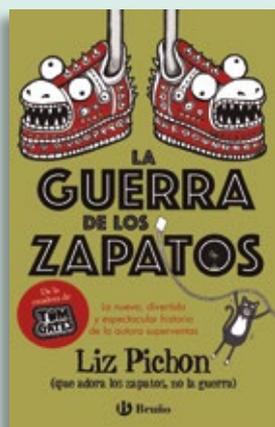
Liz Pichon

978-84-696-2942-0

15,95 €

A partir de 10 años

Ruby y Bear Pie son dos hermanos que correrán mil peligros para rescatar a su padre (el inventor Ivor Pie) de su HORRIBLE jefa, Wendy Cuñas. Wendy está dispuesta a todo para ganar el codiciado premio ZAPATO DE ORO y quiere asegurarse el trofeo haciéndose con los zapatos voladores de Iván. Pero Ruby y Bear harán todo lo que esté en sus... PIES para impedirlo. ¡La GUERRA DE LOS ZAPATOS está a punto de estallar!



### **¡¡¡Papááá...!!!**

Carles Cano

978-84-698-8561-1

12 €

A partir de 3 años

Quedarse dormido solo no es tan fácil. Menos mal que papá acude rápido a la llamada de



peligro. Da igual que sean los tiburones que rodean el barco pirata, o una legión de momias o de monstruos, o seres terroríficos y animales salvajes, con sus horribles amenazas. Todos se alejan ante la presencia de papá. Entonces llega el sueño tranquilo.

### **Pop-up. ¿Dónde está? ¡Monstruos!**

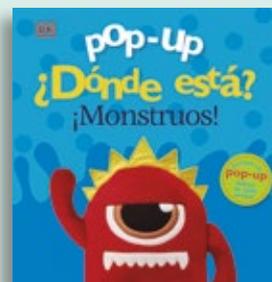
Clare Lloyd

978-84-696-2977-2

14,90 €

A partir de 0 años

En este libro hay un montón de monstruos monstruosos pero muy simpáticos. ¿Estarán debajo de las solapas? ¡Levántalas todas y diviértete una y otra vez! Un libro lleno de sorpresas y llamativos pop-ups que fomentan la interacción, el lenguaje, la memoria y la imaginación, para que los niños aprendan jugando.



### **Cuento contigo para mejorar el mundo**

J. R. Barat

978-84-696-2851-5

14 €

A partir de 3 años

En esta colección de preciosos relatos, sus pequeños protagonistas vivirán situaciones que pondrán en juego sus emociones, sus sentimientos y sus valores. Gabi se debate entre comerse unos donuts superapetitosos o dárselos a un niño de la calle; Teresa pasa las tardes con la pequeña Siham, una chiquitina marroquí recién llegada a España, a la que decide brindar toda su ternura y su tiempo. Ocho relatos que ponen en valor la sinceridad, la generosidad, la lealtad, la bondad, la ternura, la nobleza, la responsabilidad y la disciplina. El libro incluye un taller para padres en el que el reconocido psicólogo Javier Urrea da recomendaciones para transmitir esos valores a los pequeños.





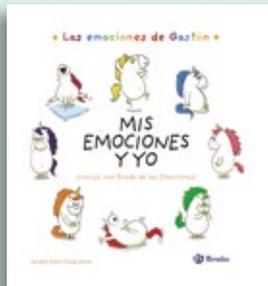
## Las emociones de Gastón. Mis emociones y yo

Aurélien Chien Chow  
Chine

978-84-696-2856-0

14 €

A partir de 3 años



El pequeño Gastón es un unicornio muy especial: ¡su melena y su cola arcoíris cambian de color según sus emociones! Él te ayudará a nombrar y gestionar tus emociones con este maravilloso libro, que incluye: una Rueda de las Emociones y 8 cuentos de emociones con 8 ejercicios de sofrología, para reconocer y expresar cómo te sientes.

## ADULTO

### La Biblioteca de la Medianoche

Matt Haig

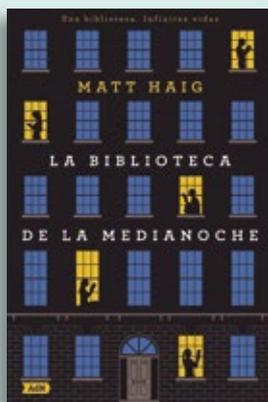
978-84-1362-165-4

27 €

Premio Goodreads 2020 a la mejor obra de ficción.

Una biblioteca. Infinitas vidas.

En «La Biblioteca de la Medianoche», Matt Haig nos habla de vidas paralelas y de cómo sobreponerse al arrepentimiento.



### La canción de Aquiles

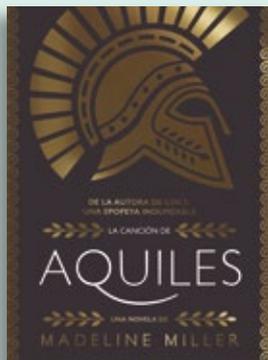
Madeline Miller

978-84-1362-213-2

20 €

De la autora de «Circe», una epopeya inolvidable.

Grecia en la era de los héroes. Patroclo, un príncipe



torpe, ha sido exiliado al reino de Ftía, donde vive a la sombra del rey Peleo y su hijo divino, Aquiles. Aquiles, el mejor de los griegos, es todo lo que no es Patroclo: fuerte, apuesto, hijo de una diosa. Un día Aquiles toma bajo su protección al lastimoso príncipe y ese vínculo provisional da paso a una sólida amistad mientras ambos se convierten en jóvenes habilidosos en las artes de la guerra.

### El problema de la paz

Joe Abercrombie

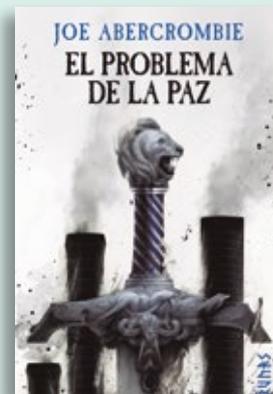
978-84-1362-167-8

24,90 €

Ninguna alianza, ninguna amistad, ninguna paz, dura para siempre.

A pesar de los reveses sufridos, no hay nada que se interponga en el camino de Savine dan

Glokta, en el pasado la inversora más poderosa de Adua, cuando ha puesto su ambición en un objetivo. Para héroes como Leo dan Brock y Stour Ocaso la paz no es más que un inconveniente que debe remediarse cuanto antes. Pero primero hay que alimentar agravios y reunir aliados.



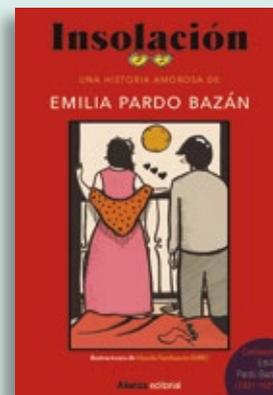
### Insolación

Emilia Pardo Bazán

978-84-1362-197-5

18 €

Con motivo de la conmemoración del primer centenario de la muerte de la escritora Emilia Pardo Bazán, publicamos una edición ilustrada a todo color de una de sus novelas más importantes: «Insolación», publicada en 1889, cuando ya había sido reconocida por la crítica como gran novelista tras el éxito de «Los Pazos de Ulloa» y «La madre naturaleza». En la novela vemos desfilar al Madrid de la época en todo su esplendor, desde los chulapos a los maleantes, las clases populares y los aristócratas, los reformadores y los que de ninguna manera quieren ser reformados, todos mezclados cuando de lo que se trata es de participar de la fiesta y del placer.



# Libros para leer y compartir

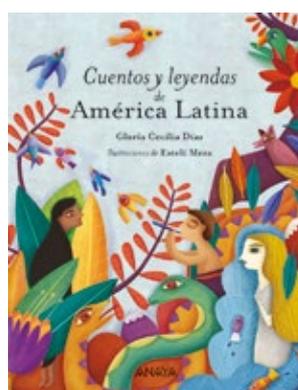
978-84-698-6604-7



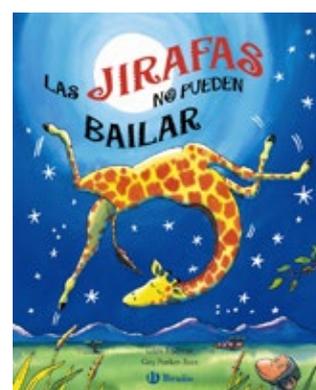
978-84-698-4821-0



978-84-698-3645-3



978-84-216-8312-5

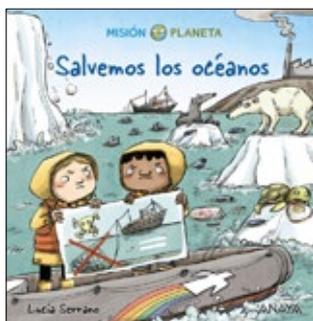


# Libros para cuidarnos y cuidar el planeta

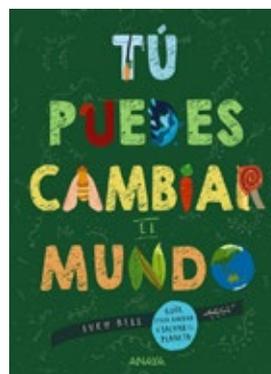
978-84-698-6577-4



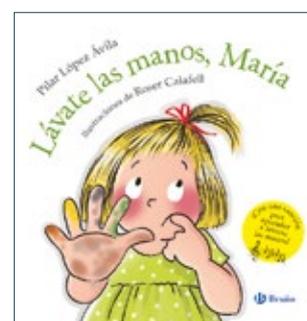
978-84-698-6592-7



978-84-698-6596-5



978-84-696-2979-6



GRUPO ANAYA

Distribuye   
cga.exportacion@anaya.es

ANAYA  
INFANTIL Y JUVENIL

 Bruño