

El Diario

de Sofía

PERIÓDICO ESCOLAR

Año I. Número 4 • 21 de Diciembre de 2009 •

Los alumnos de 4º conocen los ciclos formativos de grado medio y superior del IES La Granja /4



Actividad para promover los hábitos de vida saludable /5

El programa 'Los Reporteros' de Canal Sur emite un reportaje del instituto /5

El IES Sofía inaugura su nueva biblioteca

Recibe el nombre de la poetisa jerezana Josefa Parra

El IES Sofía inauguró el pasado 16 de diciembre su nueva biblioteca después de varios años de esfuerzo, con un acto al que asistieron numerosas personalidades como la delegada provincial de Educación, Blanca Alcántara; el delegado municipal de Educación, Juan Salguero, así como representantes de la comunidad educativa del centro, anteriores directores del mismo y los de los colegios de Primaria adscritos al instituto. Estas instalaciones llevarán el nombre de la poetisa jerezana Josefa Parra, quien también estuvo presente.

El Salón de Actos fue el escenario elegido para la cele-

bración de la apertura de este nuevo equipamiento, que contó con diferentes actuaciones como las de las alumnas María Moreno y Victoria Ramos de 4º A, quienes interpretaron dos piezas musicales, una de Leona Lewis y otra de Leonard Cohen. A continuación, Ana Fernández, de 3º A, recitó la *Oda al Libro* de Pablo Neruda. Además, la profesora de Lengua castellana y Literatura, Victoria Jiménez, realizó una reflexión en torno al libro.

Finalmente, tomaron la palabra Josefa Parra, Blanca Alcántara y Juan Salguero. Después hubo una pequeña degustación de pasteles, chocolate y zumos.



Josefa Parra leyó un poema tras el descubrimiento de la placa.

MÁS NOTICIAS



Los alumnos levantan su voz contra la violencia de género

Celebrada la Feria del Libro

Colabora la Librería Laberinto

Descuentos de un 12% PÁG. 13

CURSO DE TERCERO

Cine para la convivencia y educación en valores

Página 6

CURIOSIDADES

¿Conoces al pez más caro y más letal del mundo?

Página 15

CULTURAS

¿Sabes cómo se celebra el Día de Acción de Gracias en EEUU? PÁG. 7

ENTREVISTA



"Éste es nuestro quinto año como centro TIC"

Tu opinión interesa....
Envíala a

diariosofia@hotmail.com

Opinión

Coordinar esfuerzos

Casi sin darnos cuenta hemos dejado ya atrás el primer trimestre de este curso escolar. Es un buen momento para pararse un poco a revisar los logros conseguidos, de ver lo que todavía tenemos que mejorar y de valorar el esfuerzo y la dedicación que en todo ello hemos puesto.

Ésta es una reflexión seria, pero no sólo para el alumnado, también para las familias y para el profesorado. No debemos perder de vista la idea de que en esta difícil tarea, que es la educación de los jóvenes, las familias y los profesionales de los centros debemos tener un mismo horizonte. Dos personas que reman en una canoa en sentidos contrarios no avanzarán hacia ningún sitio. Lo único que conseguirán será dar vueltas, marearse y desorientarse.

Los jóvenes tienen, sin lugar a dudas, un gran potencial y es tarea nuestra ofrecerles la mayor de las oportunidades. Pero esto no quiere decir que haya que dárselo todo. El que todo lo tiene, nada valora. Debemos ayudarles a que vayan asumiendo el sentido de la responsabilidad. Pero también tenemos que saber decir "no" a lo que no está bien. Todo no vale. Es preciso coordinar esfuerzos y unificar criterios. Es preciso convencerse de que familia y profesorado somos colaboradores y no contrarios.

Desde estas páginas os deseamos a todos unas Felices Fiestas y una buena entrada de año.

ARTÍCULO DE OPINIÓN

ALEJANDRO VALLE

Lo que yo pienso



Generalmente casi todos los padres intentan que sus hijos tengan un trabajo, dinero para mantenerse, una casa, un futuro. Aparte de darnos la oportunidad de poder realizar o cumplir nuestros sueños, conseguir nuestra meta en la vida, también nos educan para que seamos buenas personas y, si tenemos hijos, que hagamos lo mismo con ellos.

Ahora no es como en primero de Primaria que si no sabías leer o sumar, no repetías, es decir, pasabas sabiendo o no los conceptos. Pero ahora en 1º de la ESO si no atiendes, no haces la tarea, charlas en lugar de escuchar y, no sabes lo que se está explicando, es lógico que suspendas, y si te comportas mal en clase, repetirás. Todo ello para una persona que quiera triunfar en la vida o ser arquitecto, ingeniero, notario, abogado, sería una vergüenza y una pérdida de tiempo, de dinero y de esfuerzo.

Es más difícil que contraten a una persona que no tiene estudios, aunque tenga experiencia, que a una que tenga estudios. Por eso, es muy importante que aprovechemos el tiempo para poder tener un buen trabajo el día de mañana.

En mi opinión, pienso que si vas a perder tu tiempo en ir al instituto o a la universidad porque vas a ponerte a charlar con tus compañeros, no vas a atender y vas a comportarte mal, y además vas a suspender exámenes... para eso no estudies, ya que vas a perder tu tiempo y el dinero de tus padres o el tuyo.

EL CHISTE

POR FORGES



EL DIARIO DE SOFÍA

Coordina y Edita: Yolanda Rapela

Redacción: María Rebelles, Laura Fernández, Alejandro Bernal, Fabiola Infante, Fátima Izquierdo, Alicia González, María José Palacios, Inmaculada Poncio, Nazaret Ramírez, Eva María Perdignes, Lidia Sánchez, Toñi Ibáñez, Alejandro Valle, Max A. Cabral, E. Méndez y C. López.

Colaboradores: Victoria Jiménez, Isabel Tocino, María José González, Juan Bernal, Ángeles Carmona, Montaña Lobo, Pedro Margallo, José Manuel Muñoz, Antonio Mora, Alberto Otero, Susana Marrón, Javier García, Araceli Requena, Rosa Cano y Mari Carmen del Moral.

Imprime
IES
SOFÍA

www.juntadeandalucia.es/averroes/iessofia

Tú opinión nos interesa

Envíala a...

diariosofia@hotmail.com

La Noticia

CELEBRACIÓN. EL ESTRENO CONTÓ CON UNA ACTUACIÓN MUSICAL Y LA LECTURA DE VARIOS TEXTOS LITERARIOS

La nueva biblioteca del IES Sofía recibe el nombre de Josefa Parra

Al acto de inauguración asistieron la delegada provincial de Educación, el responsable municipal de Educación y la poetisa jerezana

Alicia González

Coincidiendo con el Día de la Lectura (16 de diciembre), el IES Sofía inauguró su nueva biblioteca tras dos años de mucho esfuerzo y trabajo. Estas instalaciones llevarán el nombre de la poetisa jerezana Josefa Parra Ramos, quien estuvo presente en el acto de apertura, además de la delegada provincial de Educación, Blanca Alcántara, el responsable municipal de Educación del Ayuntamiento de Jerez, Juan Salguero, el inspector de la Zona Norte, Jornatán García Mino, anteriores directores del IES Sofía y directores de los colegios de Primera adscritos al instituto.

La celebración del estreno del nuevo equipamiento tuvo lugar en el Salón de Actos. Ésta comenzó con la intervención del director, Juan Bernal, quien destacó que "ha merecido la pena esperar dos años para poder contar con una biblioteca como la que inauguramos hoy, ya que a los libros le debemos mucho: todo el saber está contenido en ellos".

A continuación, dio paso a la profesora de Música, Lola González, quien pronunció un breve pero intenso discurso sobre la estrecha relación entre la música y la literatura para dar paso a la actuación de dos alumnas de 4º A, María Moreno y Victoria Ramos, quienes interpretaron dos piezas musicales: *Better in time*, de Leona Lewis y *Hallelujah*, de Leonard Cohen.

Y llegó el tiempo para la poesía. La alumna de 3ºA Ana Fernández nos deleitó con la lectura de la *Oda al Libro* del poeta chileno Pablo Neruda. La profesora de Lengua castellana y Literatura, Victoria Jiménez, realizó una reflexión sobre los libros y los maravillosos mundos que nos descubren, al tiempo que animó a todos los presentes a dejarse llevar por las historias, la cultura y el saber contenido en cualquier volumen que caiga en nuestras manos.

Seguidamente, tomó la palabra la poetisa Josefa Parra, visiblemente emocionada, quien afirmó que no se merecía el reconocimiento y que era "un reto tener una biblioteca con mi nombre. Ahora me siento unida a vosotros". Asimismo, manifestó que "nunca me cansaré de decirlo: los libros pueden ser nuestros mejores amigos. Todos los secretos, todas las aventuras, todos los deseos, todas las inquietudes están expresados y explicados en los libros". También hizo un recorrido por sus primeras lecturas como *20.000 leguas de viaje submarino*, *Robinson Crusoe* o *La*



Jornatán García (I), Juan Salguero, Blanca Alcántara, Josefa Parra y Juan Bernal.



Ana Fernández recitó un poema de Neruda.



María Moreno y Victoria Ramos.



Tras las actuaciones, se descubrió la placa.

guerra de los mundos, o su descubrimiento de la poesía de Bécquer, Rubén Darío, Juan Ramón Jiménez, Pablo Neruda, Pedro Salinas...

Josefa Parra concluyó asegurando que "los libros no roban nada: multiplican por mil los ratos que distraen de la existencia de cada día. Yo soy yo, y soy también multitud gracias a la lectura. Y me siento feliz de poder hacer proselitismo y propaganda de ella". De ahí que invitara a "niños, niñas, muchachos, muchachas, y también a los mayores a que leáis. Leed, leed. Vivid.

Porque la vida también está en los libros. La vida es esta página. Cada página".

Por su parte, el delegado municipal de Educación, Juan Salguero, destacó que el hecho de que la biblioteca se llame Josefa Parra "no es sólo un homenaje merecidísimo, sino una declaración de intenciones por parte de la dirección del centro de apostar por la lectura". Además, hizo hincapié en "lo positivo que es que los alumnos tengan una madrina como Josefa Parra, creadora de una gran calidad humana y una referencia en los foros es-

pecializados".

Finalmente, la delegada provincial de Educación, Blanca Alcántara, reconoció la buena coordinación entre las instituciones para poder poner en marcha este nuevo equipamiento y "el talento" de los alumnos del centro por lo que "es evidente que estamos haciendo las cosas bien".

Tras las intervenciones, Blanca Alcántara descubrió la placa y se dio por inaugurada la biblioteca. A continuación, el centro ofreció una degustación de chocolate, zumos y pasteles para todos los presentes.

Biografía

Una vida dedicada a la poesía

Josefa Parra es una poeta nacida en Jerez de la Frontera, en el año 1965. Licenciada en Filología Hispánica, en la actualidad trabaja en la Fundación Caballero Bonald, donde coordina la revista de literatura *Campo de Agramante*. Además, es columnista de opinión en prensa diaria y en revistas de literatura.

A lo largo de su trayectoria profesional ha sido galardonada con numerosos premios, entre otros, el Premio de Poesía Breve Domecq en 1989, el Premio Internacional de Poesía Loewe a la Creación Joven en 1995, por el libro *Elogio a la mala yerba*, el Premio Internacional de Poesía La Porte des Poètes, París 1999, por la plaquette *África* y el Accésit del Premio de Poesía Luis Cernuda, Sevilla, 2000, por el libro *Tratado de cicatrices*.

Otras obras suyas son *Geografía Carnal* (1997), *Alcoba del agua* (2002), *Caleidoscopio de Venus* (2005) y *Oficios Imposibles* (2007).

Además, sus poemas aparecen recogidos en diversas antologías, como *Ellas tienen la palabra* (1997), *La poesía plural* (1998), *Mujeres de carne y verso* (2002), *Los cuarenta principales* (2002), *Poetisas españolas*, *Antología general* (2003), por citar sólo algunas.

Sus poemas han sido traducidos al portugués, al francés, al alemán y al árabe. Algunos de sus textos han sido musicados por compositores y cantautores.

Su último libro, *La hora azul*, ha sido Premio Unicaja de Poesía en 2007. Ahora está inmersa en su último trabajo que pronto verá la luz.

//Juan Bernal

FORMACIÓN. ACOMPAÑADOS POR SUS TUTORAS Y LA ORIENTADORA DEL CENTRO

Visita de los alumnos de 4º a los ciclos formativos del IES La Granja

F. Izquierdo/E. Mª Perdigones

Los alumnos de 4º visitaron el pasado 17 de noviembre el instituto La Granja para informarse sobre los distintos ciclos de grado medio y superior. La actividad fue propuesta por el departamento de Orientación. Asistieron los dos cursos de 4º acompañados por sus tutoras, Victoria Jiménez y Yolanda Rapela, y la orientadora del centro, Araceli Requena.

Al llegar al instituto La Granja, se separaron en grupos y fueron visitando los distintos ciclos. En primer lugar, los alumnos de 4ºA visitaron el ciclo de Construcción, donde les explicaron cómo se hacía el plano de un edificio, mientras los alumnos de 4ºB visitaban el laboratorio de análisis de sangre, donde les mostraron la

Los estudiantes se separaron en dos grupos para conocer mejor las propuestas educativas

sangre que en ese momento estaban analizando. Al finalizar, se incorporaron al módulo de Construcción con el grupo de 4ºA.

Seguidamente, el primer grupo se fue hacia el ciclo de Enfermería, donde vieron cómo tratar y cuidar a un paciente y cómo tomar la tensión. Mientras, el segundo grupo visitó el ciclo de Farmacia, donde no pudieron mostrarles algunas prácticas porque los alumnos se encontraban haciendo un examen. Después, el

Jardinería, Salud Medioambiental, Imagen y Sonido o Enfermería son algunos de los grados

primer grupo se fue hacia Farmacia y el segundo grupo hacia Enfermería.

Acto seguido, tuvieron tiempo libre durante el recreo donde disfrutaron de la cafetería del centro. Después del recreo, el primer grupo entró en el ciclo de Imagen y Sonido, donde un profesor mostró cómo retocar fotografías, las distintas cámaras que utilizaban los alumnos y el plato donde hacían las prácticas de grabación. Y mientras, los alumnos del

segundo grupo visitaban Jardinería donde vieron los viveros y el lugar donde se guardaban las herramientas. También visitaron el ciclo de Salud Medioambiental, pero por falta de tiempo no pudieron completar la visita.

En todos y cada uno de los ciclos los profesores explicaron en qué consistía el mismo y realizaron prácticas en las que a veces los alumnos participaban. Los ciclos pueden durar entre 1.400 y 2.000 horas. Después de terminar los cursos, los alumnos pasan por una fase de prácticas en empresas pertenecientes a la rama que hayan estudiado. Así, los estudiantes de Enfermería pueden relizar las prácticas en el Hospital de Jerez o clínicas privadas. Sólo una media de tres alumnos han salido del ciclo con un trabajo.



Una reflexión sobre los Derechos Humanos

El día 10 de diciembre se celebró en el IES Sofía un acto conmemorativo con motivo de la celebración de los sesenta y un años de la firma de la Declaración de los Derechos Humanos. Por este motivo, los alumnos se encargaron de trabajar los diferentes artículos que conforman dicha Declaración para a posteriori reflejar las reflexiones llevadas a cabo por éstos en cartulinas ilustrativas. Cada grupo trabajó aproximadamente dos o tres artículos. La finalidad principal de la actividad fue llevar a cabo una reflexión global sobre la necesidad del respeto a dichos artículos y la importancia que tiene llegar a un consenso para erradicar la violencia y la intolerancia global existente en nuestra contemporaneidad.

//Victoria Jiménez

OPINIÓN

Tecnología o trabajos manuales

Alberto Otero

¿Es difícil la materia de Tecnología?, ¿qué se hace?, ¿haremos trabajos manuales? Estas preguntas me las planteaban, hace unos días, algunos alumnos de primero que no alcanzaban a ver en qué consiste esa nueva materia que encontrarán en segundo.

Lamentablemente, una vez más, constato cómo aparece la imagen de los trabajos manuales (sic) asociada a la materia de Tecnología y parecería que sólo usamos la cartulina y las tijeras o la seguetta y la madera para marquetería.

El desconocimiento de todos los sectores de la sociedad respecto a la materia de Tecnología es tan preocupante que realmente entre todos, poco a poco, estamos convirtiéndola en la cenicienta de todas las que intervienen en el aprendizaje integral del alumnado.

Me gustaría recordar que el ser humano dio sus primeros pasos en la Tecnología muchísimo antes de investigar en las Ciencias o las Artes y, sin embargo, actualmente, casi de manera increíble, solemos creer que la Tecnología es cosa de reciente aparición dos o tres siglos... o parecido).

Si hubiera contestado a ese grupo de alumnos que en nuestra materia hemos de estudiar: Materiales, Dibujo Técnico, Mecanismos, Estructuras, Electricidad, Electrónica, Neumática..., los habría espantado definitivamente.

Pero que no se preocupen porque realizaremos proyectos de diferentes tipos a lo largo de los próximos cursos que les permitirán desarrollar (también) las destrezas manuales necesarias, y que harán entretenida y amena la materia.

Estoy seguro que en pocos años podremos hablar con orgullo de Elisa la ingeniera o de Luis el arquitecto que estudiaron TECNOLOGÍA en el Sofía.

Programa Forma Joven

Asesoría individualizada sobre temas relacionados con la sexualidad, las drogas, la alimentación....

**TODOS LOS MIÉRCOLES
DE 11 A 12.15**

Punto de Mediación Escolar

Jueves de 11.15 a 14.00

¿Necesitas a alguien que te escuche? ¿Quieres ayuda para resolver tus conflictos con otras personas? ¿Necesitas contar tus problemas o dificultades en el instituto?

**Ya sabes, enróllate y no te quedes
callado**

ACCIÓN TUTORIAL. PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Varios alumnos esperan su turno para entrar en la infomóvil.

Celebrada una actividad para resolver dudas sobre el alcohol y las drogas

Laura Fernández

El pasado 12 de noviembre llegó al IES Sofía la infomóvil, "un recurso que pretende acercar profesionales a los jóvenes a centros educativos para resolver las dudas sobre alcohol, drogas y sexo que tengan éstos. Es una empresa privada que tiene como responsable a una psicóloga o una sexóloga", tal y como explicó a este periódico el educador del Ayuntamiento de Jerez.

La furgoneta llegó a primera hora de la mañana y a ella fueron accediendo a lo largo del día los alumnos del centro, acompañados por el profesor correspondiente. Allí, la psicóloga Rocío Garrido Moreno iba resolviendo las dudas que los alumnos habían planteado días antes en la clase de tutoría.

La infomóvil se instaló al lado de la biblioteca, y junto a ella se acondicionó una especie de toldo para que no diera tanto el sol a los alumnos mientras esperaban su turno para entrar. Asimismo, se colocó una televisión en el exterior de la furgoneta con un vídeo sobre un grupo de amigos que bebía y tomaba drogas y las consecuencias que tuvieron.

Con esta actividad "pretendemos resolver las dudas respecto al alcohol y la conducción de los alumnos de los institutos de Jerez de la Frontera contestando así a las preguntas que se hacía el alumnado", aclaró Rocío Garrido, al tiempo que aseguró que su trabajo le satisfacía "mucho" y que le gusta "atender las dudas de la población joven", ya que ella también las tuvo y le hubiera gustado que alguien se las resolviera.

El interés despertado con esta actividad entre los alumnos del instituto hizo que la furgoneta, que había llegado al centro a las 9.15 de la mañana y que debería haberse marchado a las 13.15, permaneciera en el centro hasta las 14.45.

Esta actividad fue organizada por el departamento de Orientación. En este sentido, la orientadora, Araceli Requena, manifestó que esta actividad está encuadrada dentro de la promoción de hábitos de vida saludable que se lleva a cabo en todos los niveles como complemento de la acción tutorial. "Los dos compañeros mediadores se encargan de facilitar la organización de la actividad y de realizar tareas de apoyo como el reparto de encuestas de valoración, organización de grupos...", concluyó Araceli Requena.

ENTREVISTA A LOS PERIODISTAS

Canal Sur realiza un reportaje sobre el instituto Sofía

A. Bernal/F. Infante

Manolo y Eva Rodrigo son el cámara y la periodista de Canal Sur que han hecho un reportaje del instituto Sofía durante unas semanas. En él se tratan los problemas que tienen los jóvenes de hoy en día. El reportaje se emitió el pasado 5 de diciembre en el programa *Los Reporteros*. Tuvimos el placer de hacerles varias preguntas. Desde estas líneas queremos darles las gracias por atendernos.

- ¿Por qué motivo habéis venido a nuestro centro?

- Porque estamos haciendo un reportaje sobre un estudio que ha llevado a cabo un profesor de la Universidad de Jerez.

- ¿Por qué se ha elegido este centro para el reportaje?

- Porque el profesor de la Universidad nos lo ha recomendado, ya que este centro es muy representativo a nivel de Andalucía.

- ¿Cuál es la finalidad del reportaje?

- Contrastar el estudio sobre los problemas de los jóvenes de ahora al pie de calle, sobre todo, con los alumnos de la ESO.

- ¿Vais a ir a otro centro?

- No, el reportaje sólo se basa en este centro.

- ¿Cuántos días vais a estar?

- Tres o cuatro días, sólo hasta que acabemos el reportaje.



Eva Rodrigo fue la periodista que realizó el reportaje.

ARTÍCULO DE OPINIÓN



**ISABEL
TOCINO**

A TÍ!

Cada vez que una mujer muere a manos de un hombre, siempre pensamos, "¿pero cómo ha podido suceder?". Y luego, cuando ahondamos en la noticia, a veces nos sorprenden datos como "Lo había denunciado pero seguía viviendo con él" o "Había retirado la denuncia hace un mes", y cosas así que nos hacen pensar que esa mujer no se había dado cuenta del peligro que tenía al lado. Y creo que ése es el mayor peligro (¡peligro de muerte!) que corren las mujeres que tienen la mala suerte de tener a un maltratador como pareja: algunas no saben realmente el peligro que están corriendo.

No dejes que te pase a ti

Por eso hay que estar alerta desde el principio, porque muchas mujeres que están siendo maltratadas hoy comenzaron esa relación con tu edad: 14, 15, 16 años... Y te puede pasar a ti.

¿Cómo darse cuenta? Lo primero de todo, hay que decir que la mayoría de los chicos son encantadores, y si tu chico de verdad quiere estar contigo, te respetará, te hará sentir bien y entre los dos habrá una relación igualitaria y equilibrada; y como no existen los príncipes azules, seguro que habrá momentos de enfado o desacuerdo, pero se solucionarán hablando, como se deben solucionar todos los problemas de relación entre las personas.

Pero, ¿cuándo deben encenderse las señales de alarma? Aquí va una lista de situaciones desagradables que te indican que tu chico no te está tratando como debería (alguna puede que haya ocurrido sólo una vez, pero cuidado si se repite):

- Critica tu forma de vestir o de pensar.
- Te prohíbe que te maquilles.

- Te compara con otras chicas.
- Pretende anular tus decisiones.
- Se molesta si te llama un amigo.
- Te presiona para mantener relaciones sexuales.
- Se enfada por cosas sin importancia.
- Te grita.
- Te empuja.
- Te dice cosas que sabe que te hieren cuando discutís.
- Te deja plantada con frecuencia.
- Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él.
- Te asusta cuando se pone violento.

Si alguna o varias de estas situaciones se repiten con frecuencia debes dejar a ese chico YA. Quizá te dice que te quiere, pero su forma de amar es dañina para ti, y en esta situación debes pensar que lo más importante eres tú. Sal corriendo de esa relación y, si las cosas siguen mal, pide ayuda a algún adulto de confianza (tus padres, algún profesor o profesora...). Recuerda: no vayas a dejar que te pase a ti.

En este número entrevistamos al coordinador del Proyecto de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) del centro, Ricardo Ríos, quien analiza cuál es su función, desde cuándo el IES Sofía es un centro TIC, además de otras cuestiones personales.

“Se utilizan más las aulas TIC que los portátiles”

M. J. Palacios/A. González

La última entrevista realizada por el *Diario de Sofía* ha sido al profesor de Matemáticas Ricardo Ríos, coordinador TIC. Estuvimos haciéndole preguntas que nos respondió muy amablemente y desde estas líneas queremos agradecerle su atención.

- **¿Cuál es la función del coordinador TIC?**

- La función del coordinador TIC es la de llevar a cabo el Proyecto TIC, es decir, de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación del centro, además de la de fomentar el uso de los ordenadores en las clases así como manejarlos y mantenerlos en buen estado.

- **¿Desde cuándo el instituto Sofía es centro TIC?**

- Este es el quinto año como centro TIC.

- **¿Utilizan los profesores y los alumnos las aulas TIC? ¿Y los portátiles?**

- Se utilizan más las aulas TIC que los portátiles, y aunque los profesores los usan menos que los alumnos, estamos intentando que los docentes los utilicen más.

- **¿Cuántos centros son TIC?**

- Exactamente no lo sé, pero se pretende que todos los centros se conviertan en centros TIC. De hecho, ya hay algunos centros en los que se está facilitando portátiles a los alumnos de quinto y sexto de Primaria.

- **¿Dónde estudió usted?**

- Estudié en la Facultad de Matemáticas de Sevilla.

- **¿Por qué escogió la carrera de Matemáticas?**



En la imagen, el coordinador TIC, Ricardo Ríos, en su despacho.

“El IES Sofía es un centro TIC desde hace ya cinco años”

- Porque me gustaba y desde siempre se me han dado muy bien.

- **¿Hace cuánto es profesor?**

- Soy profesor desde hace seis años.

- **¿Por qué eligió el IES Sofía? ¿Se siente a gusto en este instituto?**

- La verdad es que me siento muy a gusto en el centro. Y estoy en él de casualidad, ya que al elegir los destinos definitivos para dar clase opté primero por los de Sevilla,

“Lo que me gusta es enseñar cosas que los alumnos desconocen”

luego por los de Cádiz y, finalmente, por los de Jerez de la Frontera y, como veis, me dieron la plaza aquí.

- **¿Le gusta su trabajo? ¿Qué es lo que más y lo que menos le gusta de su profesión?**

- Mi trabajo me encanta y este centro me gusta. Lo que más me gusta de mi trabajo es enseñar cosas que los estudiantes desconocen, además del contacto con ellos. Y lo peor es el hecho de que algunos alumnos solamente vie-

“La verdad es que me siento muy a gusto en este instituto”

nen a clase para pasar el tiempo.

- **¿Se suele llevar mucho trabajo a casa?**

- Sí, los exámenes, preparar las clases, actualizar la plataforma educativa...

- **Una última pregunta, ¿qué opina de El Diario de Sofía?**

- Creo que tiene temas muy interesantes para todos: tanto para alumnos, profesores y padres. También creo que lo lleváis muy bien.

ACTIVIDAD

Cine para la convivencia y la educación en valores

Max Anthony Cabral

Los alumnos de 3º de ESO han asistido a sesiones para ver películas que abordaban temas relacionados con la convivencia y educación en valores. En estas actividades, los estudiantes han estado acompañados por sus tutores y la orientadora del centro. También han participado alumnos de otros institutos.

Así, el 27 de octubre se desplazaron a la Sala Compañía, donde, dentro del ciclo Cine y Educación en Valores, organizado por la Diputación de Cádiz y la Delegación de Igualdad y Salud del Ayuntamiento de Jerez, se proyectó la película *Diarios de la Calle*. Trataba de jóvenes con vidas marcadas por la delincuencia, que pasan a conocer la felicidad en el instituto con su profesora de Literatura y entablan una relación de amistad, aunque en el pasado se odiaban a muerte. Su profesora les da una pequeña esperanza, a pesar de que el resto de personas que los rodean les dan la espalda, cambiando la vida de estos jóvenes. Tras la proyección se realizó en clase un debate de los aspectos que resultaron más interesantes.

Mientras, el 2 de diciembre fueron a los Multicines de Carrefour Sur para ver la película *Retorno a Hansala*, donde se refleja el sufrimiento y peligro que padecen los inmigrantes que llegan a España en patera en busca de un mundo mejor. En la película, un joven marroquí recibe dinero de su hermana para venir en patera, pero en su viaje muere ahogado y ella siente el deber de llevarle de vuelta a su pueblo. Al llevarlo, la acompaña el jefe de la funeraria, quien cambiará su forma de pensar al ver la pobreza y el sufrimiento de las personas de ese país.

Los estudiantes de 4º conocen las instalaciones del Gimnasio Sur

Toñi Ibáñez Luza

Los alumnos de 4º del IES Sofía visitaron las instalaciones del Gimnasio Sur. Esta actividad fue propuesta por el departamento de Educación Física, cuyos integrantes, Pedro Margallo y Lola González, además de la profesora de Apoyo de Compensatoria, Raquel González Márquez, acompañaron a los alumnos en esta salida.

A las nueve y media los estudiantes acudieron al porche del centro para emprender rumbo al gimnasio en un autobús urbano. Una vez allí, los recibió

el director y se dividieron en dos grupos (4ºA, por un lado, y 4º B, por otro), que a su vez se dividieron de nuevo para así poder ver bien las instalaciones, acompañados por dos monitores: Abraham y Javi, quienes les enseñaron los diferentes tipos de máquinas.

A continuación tuvieron tiempo libre para desayunar y coger fuerzas para lo que después les esperaba: una clase de baile con el monitor Alberto. Esta clase duró una hora con un parón incluido ya que tuvieron que cambiar de sala. Y de nuevo, de vuelta al instituto.



En la imagen, un momento de la clase de baile dirigida por Alberto, del Gimnasio Sur.

Thanks Giving Day is a very popular festivity in Canada and the USA. It is celebrated at the end of November and it is an occasion for families to gather together and have fun. Its origins are in the community of

the Pilgrim Fathers, who went to North America and established there in the 17th century. In this article we go back to the first celebration and learn more about the typical food, activities and symbols.

Thanksgiving: an american holiday



The First Thanksgiving, painting by Jean Leon.



The typical Thanksgiving dinner is roast turkey.



Pumpkin pie recipe.

Susan Marrón

Thanksgiving Day is a harvest festival, a holiday celebrated nowadays on the second Monday of October in Canada and on the fourth Thursday of November in the United States, where it continues through Black Friday to the weekend. It is an occasion for families to get together for a few days.

To trace the origins of this festivity, we have to go back approximately to the year 1621, when the "First Thanksgiving" feast was celebrated by the Pilgrims at Plymouth (Massachusetts), one of the original thirteen colonies that became the United States. When the early settlers of the Plymouth Colony (the Pilgrim Fathers) arrived, they were helped by the natives of the Wampanoag tribe to fish, grow corn, and survive the brutal winter. So, the First Thanksgiving meal was held by Pilgrims and Indians, immediately after their first successful harvest, to give thanks to God for the harvest and express

gratitude in general.

Inauguration

The date for Thanksgiving was set by the country's first President,

If you are in New York, then you can celebrate Thanksgiving by joining a parade like Macy's Thanksgiving Day Parade

George Washington, at his inauguration in 1789.

The US Congress wanted to unite their new nation in a day of celebration and prayer. Some of the details of the American Thanksgiving story are myths that developed in the 1890s and early 1900s as part of the effort to forge a com-

mon national identity in the aftermath of the Civil War and in the melting pot of new immigrants.

The typical Thanksgiving dinner is roast turkey with cranberry sauce, sweet potatoes and vegetables, and pumpkin pie as dessert. The turkey stuffing is basically bread with either sausage meat, apple, chestnuts or even oysters and a lot of spices.

If you are in New York, then you can celebrate Thanksgiving by joining a parade like Macy's Thanksgiving Day Parade. Macy's, a large Manhattan department store, organizes the parade with actors, bands and enormous balloons.

The Friday after Thanksgiving is popularly known as Black Friday. It is the second biggest shopping day in the year, after December 23rd. Why black? Because shop owners make big profits and finally pay off their debts, so for the rest of the fiscal year they are no more "in the red", but "in the black". Black Friday is considered to be the start of the Christmas shopping season.

PUMPKIN PIE RECIPE

Ingredients:

- 3 eggs
- half a cup of white sugar
- half a cup of brown sugar
- 1.5 cups of milk
- 600 grams of ground pumpkin
- half a teaspoon of cloves
- half a teaspoon of ginger
- half a teaspoon of cinnamon
- a pinch of salt
- one teaspoon of lemon extract

Instructions:

First beat the eggs and the white sugar together, then add the ground pumpkin and continue beating. Now dissolve the brown sugar in the milk and then add this to the pumpkin mix.

Next add the spices and the lemon. Put pastry crust in the pie pan and add the filling.

Bake in the oven at 180°C for 50 minutes.

Comment on fête Noël en France?

Rosa Cano

Bonjour, voilà l'une des profs de français de l'IES Sofia qui va vous raconter comment vont se passer les vacances de Noël chez Cédric, un jeune adolescent breton de 2ème (ce qui correspond à 4º de l'ESO en Espagne).

Alors, Cédric sera en vacances à partir du samedi 19 décembre. N'oublions pas que pour lui c'est déjà quelque chose de commencer son repos samedi car il a, comme ses camarades, le devoir d'aller au lycée ce jour sacré de la semaine jusqu'à midi. Donc, voici une raison pour ne pas considérer le vôtre le pire emploi du temps du monde!

D'ailleurs, il va attendre avec impatience la soirée du 24

décembre, la date la plus importante des fêtes de la fin d'année, c'est-à-dire le jour où toute sa famille va se retrouver chez tante Louise et où ce gros monsieur qui vient du pôle Nord sur son traîneau, le Père Noël, va lui apporter tout ce qu'il a demandé car il a été très sage cette année. Mais afin de faire cette attente plus douce, enfin en vacances, Cédric va décorer la maison: il s'agit de parer le grand sapin du salon avec des boules en toutes couleurs et de petites lumières, de mettre les chaussettes près de la cheminée et d'accrocher le gui au-dessus du cadre de la porte d'entrée pour que les amoureux s'embrassent. Pour cette grande occasion, sa famille va préparer le repas traditionnel -sûrement une grosse dinde, des huîtres,



La Bûche de Noël.

du foie gras et mille sortes de fromage de tous les coins de la France- qui va se terminer par une bûche de Noël comme dessert. Uummm, délicieux! Et en plus c'est drôle de manger un gâteau qui a la forme d'un morceau de bois!

Et le grand moment arrive: à minuit tout le monde se souhaite un "Joyeux Noël" et voilà, on s'offre les cadeaux sous le sapin!!! Après les grandes émotions, chacun se met à faire preuve de sa capacité de choriste et on se met à chanter des chants de Noël.

Vous pouvez imaginer que Cédric va bien s'amuser avec ses nouvelles acquisitions jusqu'à la Saint-Sylvestre. Celui-ci est le nom qu'on attribue au réveillon du 31 décembre. À nouveau notre ami mangera avec sa famille -pas de raisins, rien que le repas- mais par rapport à la semaine dernière, il aura le droit de sortir un peu avec les copains juste après minuit

pour faire un peu la fête et recevoir le nouvel an.

Puis la fin des vacances s'approche: Cédric reprendra les cours le 4 janvier puisque l'Épiphanie n'est pas un jour férié en France. En fait, le 6 janvier -le jour des Rois Mages-, après le lycée, Cédric mangera chez lui avec son frère, sa sœur et ses cousins une super galette. S'il a de la chance et il trouve la fève cachée à l'intérieur, il deviendra le roi de la fête et il devra porter la couronne en carton qui accompagne ce célèbre gâteau. Mais pas de cadeaux pour ce jour-là! Quel dommage!

Voilà ce que Cédric fera dans quelques jours pendant ses vacances de Noël. Alors, je vous pose la question suivante: quelle célébration de Noël vous préférez, la vôtre ou celle de Cédric en Bretagne?

Bon, à la prochaine et JOYEUX NOËL!

El Reportaje



Voces contra la violencia de género

Alejandro Bernal/Fabiola Infante

El pasado día 25 los alumnos del instituto de Secundaria Sofía se manifestaron contra la violencia de género en el porche principal.

Días antes, los estudiantes, en sus respectivas clases, prepararon frases relacionadas con el maltrato, pegatinas y lazos de colores (individuales) en los que se debía expresar un lema o dibujo en contra de la violencia machista. Algunos de los lemas fueron: *Que nunca el maquillaje sea motivo de lo que sentimos*, de 2º B; *Lucha por vivir una vida digna y la palabra libertad llévala como consigna*, de 4º A.

El día 25 de noviembre, en el que se celebra el Día contra la violencia de género, los alumnos del centro, acompañados por sus profesores, salieron al porche des-

pués de tocar el timbre. Los estudiantes se dispusieron por cursos y cada representante leyó el lema de su clase, que después fue colocado en una de las vitrinas del porche destinada a los temas relacionados con la Coeducación.

Los lazos elaborados fueron entregados al secretario, Antonio Mora, quien se encargó de colocarlos en el techo del porche. A continuación y, por último, se guardó un minuto de silencio por las mujeres víctimas de la violencia de género.

Desde estas líneas queremos aprovechar para pedir que se ponga freno a cualquier tipo de violencia o maltrato. Además, queremos dar las gracias a todos los delegados que se encargaron de leer los lemas y a la coordinadora del acto, María José González Laynez, por hacer este tipo de actividades.

**Fustigada por el látigo de su odio
te enfrentas día a día a la vida,
a un remoto y repentino arrepentimiento
como respuesta a una oleada de golpes.**

**Tú mujer, madre y esposa
qué has hecho a la vida para merecer tal cosa
tú que supeditada ante él te hallas
tú que sin entender por qué, aún lo amas.**

**Si su amor se convirtió en desdicha
si tu dicha se transformó en su ira
ira que ciega a tu un día amado
ira que constantemente provoca tu llanto.**

**Ahora haz de cada lágrima una respuesta
ahora lucha, vive, respira y no temas
ahora alza tu voz al mundo y no dejes que él vea
que eres vulnerable, sumisa e indefensa.**

**Porque hoy es día de protesta y no estás sola
hoy te acompañará el aliento de una mano amiga
hoy todos aunamos nuestras voces con un solo objetivo
luchar contra la violencia poniéndole fin.**

**Y a ti cobarde verdugo
tan sólo hacerte saber
que la violencia es un problema de todos
y así te lo haremos ver.**

María Victoria Jiménez



Curso 2009-2010

Realizada por María José Palacios y Alicia González

Encuesta: ¿Qué haces en tu tiempo libre?



Alberto González. 1º A

Hago la tarea, salgo con mis amigos, veo la televisión, y uso el ordenador. Antes estaba en clases de natación.



Esther Fabra. 1º A

Hago ballet, voy a comprar con mi madre y voy al cine.



Sandra Pavía. 1º B

Hago la tarea y juego con mis amigos y, a veces, veo la televisión. Me gusta mucho el instituto.



Manuel Macías. 1º B

Veo la tele, me conecto en el ordenador y cuido de mi hermano pequeño.



Moisés Ardila. 1º C

Salgo a la calle, practico fútbol y juego a la play.



Andrea Pazos. 2º A

Salgo con mis amigos, estoy en el ordenador, veo la televisión y, de vez en cuando, estudio.



Antonio Martín. 2º A

Cojo la moto, duermo, salgo a la calle y me conecto al messenger.



Adrián Sánchez. 2º B

Monto a caballo, cazo y estoy con mis animales.



Daniel Calvo. 2º B

Uso el ordenador, hago la tarea, juego al fútbol y salgo a la calle.



Casandra Salado. 2º C

Salgo a la calle y estoy con mis amigos. También me gusta ir de compras.



Carla Macías. 3º A

Salgo con mis amigos, estoy en el ordenador, duermo, como y hago fotografías.



Elena Peña. 3º A

Bailo, salgo a la calle y escucho música. Las matemáticas no me gustan.



Paula Rodríguez. 3º B

Salgo, hablo por el messenger, escucho música, voy de compras y voy al Imperium.



M. del Mar Vidal. 3º B

Me conecto al tuenti, salgo con mis amigos, veo la tele, como y voy al paseo.



F. José Guillén. 3º C

Hago deporte, toreo, salgo con mis amigos, juego a la play y estoy en internet.



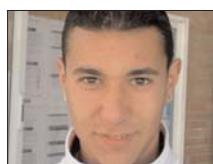
Alejandro Bernal. 4º A

Juego al fútbol, escucho música, a veces estudio y estoy en el ordenador.



A. Arocha. 4º A

Escucho a Sergio Contreras, salgo y estudio.



Daniel Andrades. 4º B

Hablo con mi novia, entreno al fútbol, juego al Pro, estudio y, de vez en cuando, leo.



María Rebelles. 4º B

Estudio, hago la tarea, voy a clases de alemán, leo mucho, voy a un club de boxeo y me gustan las charlas literarias.



Miriam Tamayo. 4º B

Como, hago la tarea, estudio si hay examen, veo la televisión y duermo.

"A veces me preguntan: ¿Por qué inviertes tanto ese tiempo y dinero hablando de la amabilidad para con los animales cuando existe tanta crueldad hacia el hombre? A lo que yo respondo: estoy trabajando en las raíces"

Frase célebre.

Los necrófagos o animales que se alimentan de cadáveres

Andrés Benítez

En este artículo me gustaría que tuviésemos otra idea totalmente distinta sobre los animales necrófagos, es decir, aquellos que se alimentan de cadáveres y de sus restos y en particular, de los buitres; nuestros buitres ibéricos. Muchas veces tenemos visitas ocasionales de especies de buitres que migran de paso o vienen a criar a nuestro país, pero nos centraremos en el buitre leonado y el buitre negro. Sin olvidar que el alimoche y el quebrantahuesos son dignos de dedicarles otro artículo sobre ellos.

El buitre leonado (*Gyps fulvus*, subespecie *fulvus*) es un animal vertebrado dentro de la clase de las aves, cuya alimentación se especializó en aprovechar aquel alimento que pocos seres vivos eran capaces de incluir en su dieta habitual: los mamíferos muertos como reses, ciervos, osos, rebecos, cabras montesas, etc. que eran foco de enfermedades al descomponerse al aire, al igual que su primo el buitre negro (*Aegypius monachus*), cuyo nombre científico de especie se debe a su parecido a un monje con su hábito y capucha oscura. Son muy parecidos en su aspecto, pero muy diferentes en sus hábitos y costumbres. Veamos características que los asemejan y otras que los diferencian:

1.- Vestido con un precioso plumaje negro, el buitre negro es el más grande de los buitres europeos, y no sólo eso sino que también es el más grande de los Falconiformes del Paleártico. La envergadura de este buitre (distancia desde el extremo

de ala a ala cuando están abiertas) puede llegar a los 2,95 m y puede pesar hasta 10 Kg.

2.- El buitre leonado vive en colonias de decenas a centenares de individuos unidos por estrechos lazos sociales y etológicos. Estas colonias las solemos encontrar en acantilados, en especial, los que poseen cavidades y salientes donde albergar el nido. En cambio, el buitre negro nidifica sobre los árboles de gran porte del bosque mediterráneo, en encinas, robles, alcornoques, etc.

3.- Los buitres se emparejan de por vida con el mismo macho o hembra hasta la muerte o desaparición de su pareja. Eso es amor, ¿eh?

4.- El buitre leonado acepta la cercana presencia del ser humano para alimentarse, no para anidar, pero el buitre negro huye del humano y su presencia le provoca incluso el abandono del nido con huevos o polluelos; de ahí que su población sea menos numerosa que su congénere leonado.

5.- Los buitres aprovechan el "vuelo a vela" y el "planeo" para con el mínimo esfuerzo y gasto energético poder desplazarse por el aire. Utilizan las corrientes de aire térmicas ascendentes para subir en altura y "saltan" de una a otra para descender, sin apenas batir sus alas, por lo que se consideran grandes aves planeadoras, pero no voladoras, como otras rapaces, por ejemplo, el Halcón.

6.- Con su gran visión lejana y vislumbraimiento de aves carroñeras como los cuervos, detectan la presencia de cadáveres en el campo. Su llegada asume un orden de preferencias en el festín, primero los más adultos, luego según la edad van accediendo a la pitanza,

aunque siempre hay peleas entre ellos cuando no hay rangos claros de autoridad. Abren las alas semiplegadas, avanzan con una garra hacia delante y con el pico abierto emitiendo un silbido característico para disputarse la comida.

7.- Os preguntaréis entonces, que entre estas dos especies podrían haber grandes peleas cuando coincidan a la hora de alimentarse. Pues no, ya que el buitre leonado se dedica con su largo cuello desprovisto de grandes plumas a acceder por las aberturas naturales y heridas del cadáver hasta su alimento preferido (hígado, riñones, pulmones, estómago e intestinos) y, el buitre negro, en cambio, se dedica a las partes más duras y correas de la res muerta (tendones, músculos, cartílagos, etc). Por eso, una gran diferencia entre ellas, aparte del tamaño y del color del plumaje, es que el buitre negro no necesita mancharse tanto de sangre y restos orgánicos, por lo que su cuello está provisto de grandes plumas en forma de copete o collar oscuro (capucha del monje) y, el buitre leonado necesita introducir su cabeza y cuello hasta su base por las aberturas y llegar a los órganos internos del cadáver y con su gran pico ganchudo desgarrarlos. Si tuviese plumas grandes se les mancharían continuamente de restos y los microorganismos le provocarían infecciones en ojos, pico y piel.

8.- En condiciones normales suelen rechazar piezas pequeñas (aves, conejos, liebres...), pero ocasionalmente éstas pueden prestar un aporte adicional a la dieta del buitre. Debido a la crisis alimentaria por la prohibición de los muladares (zonas específicas donde el ganadero dejaba sus reses muertas como

alimentos a estos animales necrófagos), los buitres se han lanzado desesperadamente a la consumición de nuevos recursos, como piezas pequeñas, placenta o reses moribundas. No son pocos los buitres que han muerto atropellados al intentar conseguir un conejo muerto de una cuneta o envenenados con animales de cebo para alimañas que ponen los desaprensivos que no piensan en la existencia de una cadena alimentaria ecológica en el medio ambiente.

9.- Por último, los buitres recién alimentados, por su peso ganado y su corpulencia, necesitan una pista de despegue para alzar el vuelo. Si no la tienen o han comido demasiado, tardarán un tiempo variable en poder remontar el vuelo. Es el momento en que están indefensos y atacarán con todas sus fuerzas si son molestados. Hecho que evidenció en propia persona, como muestra la foto (1) que acompaño, donde podéis observar a vuestro profesor que os habla con 18 años de edad corriendo delante de un buitre leonado que decidió que no era el día de echarse fotos con él después de un atracón. Como veis, estoy siendo picoteado por él en mis botas. La verdad es que lo pasé mal, aunque aparezca riéndome en la instantánea.

Como punto final os dejo un enlace de un vídeo que me horroriza cada vez que lo veo: cómo cae abatido un buitre leonado que planea en una corriente térmica que le lleva hasta un aerogenerador eólico, tan presente en nuestros campos hoy día. Éste es el enlace http://www.liveleak.com/view?i=810_1256678713.



El profesor Andrés Benítez es atacado por un buitre.



Pareja de buitres leonados, un joven y un adulto.



Buitres leonados peleándose por ser el primero en pillar mejor bocado.

Deportes

En este número entrevistamos a.....

Alberto Estrade Mateos

Jinete

“Me gusta montar, pero sobre todo cuidar del caballo”

Pedro Margallo

- *¿Cómo nace en ti la afición por los caballos?*

- Vi un concurso de doma clásica en la tele y ahí apareció mi afición y la de mi hermano por el mundo de los caballos.

- *¿Con qué edad empezaste a relacionarte con el mundo de los caballos?*

- Empecé a montar con doce años más o menos.

- *¿Dónde empezaste a montar?*

- Se lo dije a mi padre que quería empezar a montar, y a través de un amigo suyo me buscó un sitio donde aprender: el Centro Ecuestre Jerezano.

- *¿Cómo fue tu primer día en el centro donde empezaste a montar?*

- Me enseñaron el centro y todas las cuadras con los caballos; me asignaron una yegua que le llamamos *La ligera*, con la que me llevo muy bien. Cuando terminamos las clases, le quito la montura y la lavamos con agua y jabón.

- *¿Cuántos días practicas a la semana y en qué horario?*

Un solo día, los viernes de 17.30 a 18.30 horas más el tiempo de desmontarla y lavarla.

- *¿Tienes asignado para todos los días el mismo caballo?*

- Normalmente sí, salvo que algún jinete haya llegado antes y practique con ella.

- *Habrás tenido alguna caída o mal momento practicando este deporte, ¿recuerdas alguna que te haya hecho pensar en abandonar esta actividad?*

- Una vez en el campo, la yegua se tropezó dos veces seguidas y casi me caigo de boca, pero me agarré a las crines y no me caí. Nunca he pensado en abandonarlo porque me gusta mucho.

- *¿En tu familia hay algún miembro que haya estado relacionado con el mundo de los caballos?*

- Mi madre montaba cuando era pequeña y participaba en concurso de saltos de obstáculos.

- *¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?*

- Me gusta montar, pero sobre todo cuidar del caballo.

- *¿Cómo compartes esta actividad con tus estudios de la Educación Secundaria Obligatoria?*

- Para nada me quita tiempo de estudio, porque al ser el viernes tengo todo el fin de semana para hacer la tarea y estudiar.



Alberto Estrade practica la doma clásica.

- *¿Cuesta mucho practicar este deporte?*

- No cuesta mucho; como todos los deportes tiene sus gastos.

- *¿Qué especialidad dentro de la hípica practicas? ¿Cuál es tu nivel?*

- La doma clásica dentro de la categoría de alevín.

- *¿Dónde te gustaría llegar en este bonito mundo de relación con los caballos?*

- Seguir aprendiendo y llegar a los grandes concursos para conseguir premios.

- *¿Qué consejos le darías a algún amigo o compañero de estudio que quisiera iniciarse en esta bonita actividad del mundo del caballo?*

- Que empiece cuanto antes y en un centro donde le enseñen bien como en el mío; que se venga donde yo monto y así podemos estar en la misma clase.

DEPORTE EN LA ESCUELA

¡¡¡TODAVÍA PUEDES APUNTARTE!!!

Éstos son los horarios:

DE LUNES A JUEVES DE 16.30 A 17.30:

Fútbol Sala 1
Baloncesto
Fútbol Sala 1
Baloncesto

DE LUNES A JUEVES DE 17.30 A 18.30:

Atletismo
Fútbol Sala 2
Atletismo
Fútbol Sala 2

Estas actividades deportivas son totalmente gratuitas para los alumnos/as del instituto que estén cursando la ESO en cualquiera de los cuatro cursos

Realizaremos competiciones con otros centros

Natación sincronizada

E. Méndez/C. López

El equipo español de natación sincronizada se proclamó campeón del mundo al lograr la medalla de oro en la final por equipos en estilo libre en los mundiales de natación celebrados en Roma este mismo año.

En los mundiales de Melbourne en el año 2007, dicho equipo se coronó subcampeón, con una puntuación de 98,333, obteniendo así tres medallas de plata.

Con la canción *Stairway to Heaven* del grupo Led Zepellin lograron sobrepasar a las rusas, cosa que en ocasiones anteriores no consiguieron.

De hecho, España consiguió

el oro en ausencia de Rusia, gracias a una puntuación en mérito técnico de 9,8, 9,9, 9,7, 9,8 y 9,8 y de 9,9, 9,9, 9,9, 9,7 y 9,8 en expresión artística.

Integrantes

El equipo español está formado por Alba Cabello, Ana Carbonell, Raquel Corral, Margalida Crespi, Andrea Fuentes, Thais Heriquez, Paula Klamburg, Gemma Mengual, Gisela Morón e Irina Rodríguez. Su entrenadora es Anna Tarres.

Tras un ejercicio espectacular, el equipo español de natación sincronizada se alzó con la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de 2008, que tuvieron lugar en Rusia.



Esta noticia ha sido realizada por E. Méndez y C. López.

Cultura

La Feria del Libro acerca a los alumnos del IES Sofía la literatura

María Rebelles

La literatura juvenil está en auge. Por si el aluvión de obras destinadas al público adolescente no bastara para satisfacer este interés que los jóvenes muestran por los libros, el profesorado del IES Sofía, intenta tomar medidas para fomentar la lectura entre el alumnado o darla a conocer, en el caso de los chicos que nunca han tocado un libro.

La última de estas iniciativas ha sido la Feria del Libro que durante tres días se mantuvo abierta en la recién estrenada biblioteca de nuestro instituto. "El martes 17 de noviembre nos dedicamos a prepararlo todo, y vamos a estar disponibles durante los días 18 y 19", cuenta Curro Romero, empleado de El Laberinto, librería que lleva tres años acudiendo al centro para facilitar la venta de los libros de lectura obligatoria u otros que se quieran. Acorde a un horario previamente estipulado, los diferentes cursos bajaron a visitar la Feria del Libro con la compañía de un profesor, que los orientó a la hora de decidir qué comprar.

Asimismo, durante los recreos estuvo abierta para todos aquellos que necesitaron más tiempo o quisieron curiosear con más libertad. Según Curro, aunque al principio las ventas siempre están "muy verdes", van aumentando considerablemente. Al ver la variedad de ejemplares dispuestos en mesas por toda la biblioteca, pulcramente ordenados y traídos con no poco esfuerzo desde la librería El Laberinto, no es de extrañar que el consumo



La Feria del Libro se celebró entre el 17 y el 19 de noviembre.

de libros sea mayor en este caso y que los alumnos vayan más allá de las indicaciones de sus profesores y compren volúmenes por voluntad propia. "Gracias a proyectos como éste se lee bastante más, pues se consigue acercar los libros tanto a los alumnos como a los departamentos y el profesorado", añade orgulloso. Ante la pregunta de si la crisis afecta a su negocio, no tarda en responder: "Se nota mucho. En algunos centros, el alumnado que tiene dificultades para afrontar los gastos de la casa no puede costearse los libros de lectura obligatoria". Y eso que los libros de la Fe-

ria se venden con un doce por ciento de descuento.

Curro Romero recalca la gran inversión que ha hecho el centro con los libros de lectura obligatoria para distintas asignaturas, que este año son los siguientes: para primero de la Educación Secundaria Obligatoria *Alfonsina*, de Pepe Maestro; para segundo, *Hija de la noche*, de Laura Gallego García; *El misterio de la cripta embrujada*, de Eduardo Mendoza, corresponde a tercero; y los alumnos de cuarto curso deberán comprar *La sonrisa etrusca*, de José Luis Sampedro y *El síndrome Mozart*, de Gonzalo Moure.

Para conocer la opinión de alguien familiarizado con el sector literario, preguntamos a Curro qué opina él del mito de que los adolescentes no leen. "Gracias a las trilogías y a la popularización de ciertas obras muestran más interés". Y, no sin antes recalcar de nuevo la incomparable labor de fomento de la lectura llevada a cabo por los centros, recomienda algunos libros que cree que pueden entretener a los alumnos en su tiempo de ocio: "Por ejemplo, *El asombroso viaje de Pomponio Flato*, de Eduardo Mendoza, o la famosa tetralogía *Crepusculo*, de Stephen Meyer".

OPINIÓN

MARÍA REBELLES

Extravagancia adolescente: la cultura de nuestra época

Son los hijos de la tecnología. Algunos han desarrollado tal dependencia a ella que guardan su existencia en esos cartuchos donde esconden la música. Y es que en pleno siglo XXI, cuando el apogeo del desarrollo tecnológico es tan brutal que sacude los hábitos adquiridos hace años, los jóvenes miran la cultura de otra manera. ¿Pueden las sensaciones experimentadas por la burguesía en las salas de ópera conseguirse a través de un triste auricular, en medio del barullo de la calle o el transporte público? Mientras el arte resuena en el oído, la reproducción externa de él no consigue más que miradas de desdén y suspicacia. ¿Quién dijo que una obra de arte de la pintura no pueda llevarse tatuada a la espalda, como en el relato de Roald Dahl? ¿Qué habilidoso peluquero se ha enfrentado alguna vez al reto de tejer una rasta? ¿Acaso no hay rimas en el rap equiparables a la pura poesía?

Ahí están las personas de mente conservadora, ojos ciegos y oídos sordos, capaces de recitar la bibliografía completa de un autor clásico y desconocedores de la literatura contemporánea. "Es que los adolescentes de hoy día no leen..."., se oye a menudo. A las estadísticas me remito: el sector de la población que más lee, según un estudio de 2007, es el formado por chicos y chicas de entre diez y trece años de edad. Por lo tanto, a todo aquel que opine que la juventud no sabe disfrutar de la literatura, que se plantee las siguientes cuestiones: ¿Qué adulto devora un libro con la pasión empática y febril del adolescente, que le hace abandonar incluso sus responsabilidades para dedicarse a la ficción de la historia? ¿Qué adulto se entrega a la escritura de Fan Fics (obras que parten de la trama o los personajes de un libro publicado) o a las divagaciones por foros literarios en Internet, como el famoso Foro de Laura Gallego? ¿Qué adulto sueña, ama y emula a los personajes de ficción con la intensidad del adolescente, capaz de asistir a los estrenos de las adaptaciones cinematográficas disfrazado como los héroes de la historia? ¿Qué adulto espera horas y horas de pie, en charlas literarias o ferias del libro, para conseguir que un autor estampe su firma en la primera página de un libro? ¿Y cuál siente el orgullo del adolescente, escritor floreciente en ocasiones, ante la dedicación conseguida, un estrechamiento de manos o un simple consejo de la figura admirada? Pues bien, todavía habrá personas que, aun considerando su formación cultural intachable, se avergüencen al acercarse (si lo hacen) a la sección de literatura fantástica en una librería.

Ahora los futuros creadores de cultura son llamados frikies, presentan rasgos excéntricos al vestir o moverse en sociedad y han sustituido el género epistolar por los SMS y la herencia de los Lumiére por las películas vistas en el ordenador, con precedencia de dudosa legalidad. ¿Queremos el día de mañana tener algo a lo que llamar arte? Pues ya sabemos qué cerebros y qué corazones hay que preservar.

¿Qué leer?

Laura Fernández/María Rebelles



El contador de historias

En 2003, Osama al-Kharrat regresa a Beirut, tras muchos años en Estados Unidos, para visitar a su padre agonizante. Allí entra de nuevo en contacto con su infancia, con la traumática guerra contra Israel, pero sobre todo con la figura de su abuelo, un hakawati o contador de historias profesional. Sus historias -sobre su llegada al Líbano como huérfano de las guerras turcas- se mezclan con cuentos tradicionales del Medio Oriente reimaginados, desde Abraham e Isaac hasta Fátima.

Trilogía de Getafe

Algún día, cuando pueda llevarte a Varsovia; El cazador del desierto; La lluvia de París, conforman una trilogía de la adolescencia, la edad del deslumbramiento, del despertar al conocimiento, del descubrimiento de los otros y de uno mismo. Escritas con una emoción y autenticidad que hace su lectura inolvidable, están protagonizadas por tres jóvenes que viven en Getafe, escenario aparentemente anodino que acaba resultando el paisaje ideal para los sueños más altos, los amores más apasionados y las aventuras más intensas.



La novena noche



Kelley Winslow está cerca de cumplir su gran sueño: convertirse en actriz. Tiene diecisiete años, y acaba de mudarse a Nueva York para empezar a trabajar en una compañía de teatro de Broadway. Aunque su papel debía ser secundario, Kelley tendrá que sustituir a la actriz principal. Así, Kelley será Titania, Reina de las Hadas en *El sueño de una noche de verano*. Pero no puede imaginar cuán cerca de la realidad está este mundo de fantasía, ni cómo el encuentro casual con un misterioso joven la iniciará en un universo de magia y de amor.

Rincón

Literario

El árbol de las reencarnaciones

María Rebelles

El patio del colegio estaba abarrotado de niños. Corrían en unas direcciones y otras, profiriendo ininteligibles sonidos que ellos denominaban exclamaciones. Parecían formar parte de un intrincado juego de correteos y gritos que sólo ellos alcanzaban a comprender. Los profesores, desde sus puestos de vigilancia estratégicamente premeditados, observaban no sin algo de desdén el mal comportamiento de sus pupilos. Y también observaban al único niño que no se inmiscuía en el violento juego. Estaba como paralizado ante un árbol que se erigía junto a la valla que circundaba al centro. Sus ojillos curiosos escrutaban sus raíces, su tronco, sus ramas, su copa. Lo hacían con admiración, casi con respeto. Y, sin embargo, los docentes no dieron importancia al tema. Era por todos sabido que aquel niño era un iluso, y que vivía la mayor parte del tiempo en países irreales que él mismo fundaba. Total, aquello no sería más que una de sus quimeras.

El niño se llamaba Alejandro. Era muy bajo y enjuto para sus recién cumplidos nueve años, aunque esto no parecía importarle mucho, porque, tal vez para potenciar aún más su aspecto famélico e incluso algo demacrado, usaba ropas holgadas y raídas cuya procedencia todos desconocían, aunque parecían sacadas de un vertedero. Su pelo azabache lucía revoltoso, cubriéndole la frente y parte de las orejas, y sus ojos oscuros se escondían tras un par de gafas de gruesa pasta negra.

Alejandro alzó una mano temblorosa y acarició el

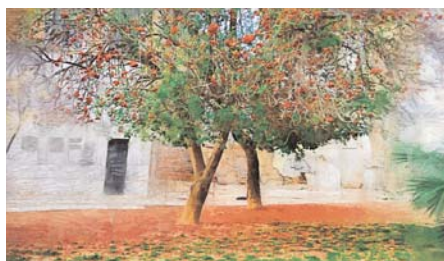
tronco del árbol, plagado de incisiones y cortes fechados que rezaban "Pedro y Mary Carmen", "El José vacilón", y cosas por el estilo. Sin pensar siquiera lo que decía, musitó:

- Qué tranquilo debes vivir tú, ¿eh?

El árbol pareció agitarse desde las raíces hasta la copa, y por un momento, por un segundo, todo se detuvo y el mundo, como congelado, pareció detenerse.

- No te creas... -declaró una voz áspera y ronca que seguramente llevaba cientos de años sin pronunciar palabra.

Alejandro dio un respingo y miró a su alrededor, buscando al interlocutor que le había hablado. Todos en el patio continuaban con sus monótonas actividades, algunos mirando, sin ver, al chico delgado que escudriñaba la vista en todas direcciones, en pos, al parecer, de algo invisible que retozaba en torno a él. Muchos rieron, atribuyendo la búsqueda desesperada a su miopía.



- ¿Qui-quién... eres? -aventuró a preguntar Alejandro entre tartamudeos.

De nuevo aquella voz salida de ultratumba respondió:

- ¿¡Qué quién soy!?! Pero si me tienes delante de ti.

Alejandro comprobó entre horrorizado y fascinado que la voz provenía del árbol. Cuando clavó su vista en él, la voz confirmó:

- Sí, sí, soy yo. ¿Tanto te sorprende?

No tenía ni boca ni ojos, y sin embargo hablaba y veía.

- Yo un día también fui como tú. ¿O qué te piensas? Pero vamos a ver, ¿qué diablos os enseñan en el colegio?

Alejandro consideró que aquello era una pregunta muy perspicaz, porque era evidente que todos los alumnos del centro se veían sometidos a la negligencia pedagógica de sus maestros. Aunque la mayoría, dado su grado de estolidez, no se daba cuenta.

- ¿Tú fuiste humano? -inquirió un sorprendido Alejandro.

Le ilusionaba pensar que todas las fantasías con que él soñaba podrían existir, al igual que existía un árbol hablador ex humano.

- Pues claro que lo fui -dilató la voz-. Como tú, y como todos.

Alejandro estuvo a punto de decir que él se encontraba a años luz de ser como todos, pero finalmente creyó más prudente callar.

- ¿Y por qué acabaste convertido en árbol? -se interesó al cabo de un rato.

- Porque hubo una persona que me lo ofreció, al igual que yo ahora puedo ofrecérselo a ti.

El niño abrió mucho los ojos, ilusionado.

- ¿Podría ser árbol?

- Si quieres, sí -dijo el árbol-. Aunque no comprendería por qué alguien querría convertirse en semejante cosa.

- No sé... -Alejandro meditó-. Para evadirte del mundo, y para existir en otra dimensión, y para...

- ¡Detente, detente! -lo interrumpió el árbol- ¿Estás seguro?

Alejandro asintió enérgicamente para demostrar su resolución.

- Entonces, allá vamos...

Alejandro sintió que todo daba vueltas y más vueltas. Sus pies se despegaron del suelo, y una fuerza sobrenatural lo zarandeó. Era como si alguien quisiera arrancarle el alma y separarla del cuerpo. Y de pronto...

Hubo un temblor seguido de un destello multicolor, y luego todo paró. Como si nada hubiese ocurrido.

Alejandro observó el patio de su colegio, una enorme e inhóspita extensión arenosa plagada de niños. Todo era tan estruendoso e irritante como antes. Pero inexorablemente, algo había cambiado: veía con su alma, y no con su cuerpo.

Ser árbol era extraño. Podía ver, sin ojos; podía hablar, sin boca; podía escuchar, sin oídos. Sus piernas, que se habían tornado raíces, estaban ancladas en el suelo, y de ninguna forma podría moverlas; lo raro, era que pasasen las horas que pasasen, él se sentía cómodo, siempre en la misma posición. No comía, y no sentía hambre; no dormía, y no sentía sueño. La vida era monótona y previsible, sin anhelos, sin sueños, sin ilusiones, carente de todo lo que antes alimentara el insaciable mundo interior de Alejandro.

Y después de todo eso, llegó lo peor. Los niños de su edad, y los hijos de éstos, y los descendientes de éstos últimos, y muchísimas generaciones más, fueron los traidores. Le pisoteaban las ramas al pasar a su lado. Herían su tronco, desgarrándole el alma así, simplemente para manifestar un amor poco duradero. Asíñ sus ramas para balancearse, que suponía lo mismo que un fuerte tirón de pelo. A su copa espesa lanzaban objetos que daban por olvidados tras una infructuosa búsqueda en el lugar equivocado, y dichos objetos permanecían allí tiempo indefinido.

Fueron pasando los años y los lustros y las décadas y los siglos y los milenios, y aquel árbol de grueso tronco y enormes raíces, de intrincadas ramas y compacta copa, permaneció allí por siempre jamás, sin que nadie nunca llegara a sospechar que el alma de un inocente ser residía en su interior.

Música

Nazaret Ramírez



Echo

Después de su disco *Spirit*, la ganadora de Factor X americano, lanza su nuevo disco *Echo*, un álbum algo similar al anterior, lleno de baladas y canciones bastante pegadizas.



Relojos de Arena

El 8 de septiembre se puso a la venta en cada tienda de España, el nuevo álbum de estudio de David de María bautizado como *Relojos de Arena*. Dicho disco está acompañado de los conciertos confirmados que dará el cantante jerezano.



Paraíso Express

Alejandro Sanz regresa con *Paraíso Express*, el octavo álbum de estudio del artista, que salió a la venta el 10 de noviembre y que ha sido producido por el puertorriqueño Tommy Torres. El primer sencillo promocional es *Looking for paradise* que interpreta con Alicia Keys.

Para ver

Lidia Sánchez

Spanish movie

- ▶ Primera película española que parodia los últimos grandes éxitos de nuestra cinematografía. Este filme se ha inspirado en otros como *El Orfanato*, *Los otros*, *Volver*, *Alatriste* o *El Laberinto del Fauno*.

De Cine

Planet 51

- ▶ Es una comedia alienígena de aventuras a nivel galáctico que gira en torno al Capitán Charles *Chuck Baker*, astronauta americano que aterriza en Planet 51 pensando que es la primera persona en pisar el planeta. Para su sorpresa, descubre que el planeta está habitado por pequeñas criaturas verdes que viven felizmente en un mundo plagado de cercas blancas, reminiscencias de la alegre inocencia de la América de los años 50, y cuyo único temor es el de ser invadidos por alienígenas...

Curiosidades



La muñeca más vendida

Barbie es la muñeca más vendida en el mundo. Puede comprarse desde el año 1959. A pesar de tener 40 años de edad, Barbie posee el rostro y el cuerpo de una veinteañera. Hay diferentes modelos a elegir y es por eso por lo que tiene tanto éxito. Más de medio millón de Barbies han sido vendidas en todo el mundo.

// Inmaculada Poncio

Morir de miedo

Se puede morir de miedo. Hablamos de miedo espontáneo, de un susto repentino. Si un susto es muy grande, el shock provoca que las dosis de adrenalina sean exageradas y ello provoca un paro cardíaco. Si en vez de quedarse quieto, se corre se puede tener más posibilidades de sobrevivir.

// Inmaculada Poncio



El pez más letal del mundo

Es el pez más caro y letal del mundo. Una tapa puede costar 300 euros. Pero cuidado, también es mortal, ya que contiene un veneno fulminante. Sólo si se cocina bien puede ser exquisito, pero para ello el chef que lo haga tiene que estar muy cualificado.

// Inmaculada Poncio

¿Cómo mantienen su higiene personal los astronautas en el espacio?

El aseo personal de los astronautas es esencial, al igual que en Tierra firme. Cada astronauta va provisto de un pequeño equipo que contiene todo lo necesario (peine, tijeras, cepillo y pasta de dientes; jabón, champú, toallas, cuchillas de afeitar...). La principal diferencia entre asearse en la Tierra y en el espacio está en el comportamiento del agua. En condiciones de ingravidez el líquido elemento no cae sino flota, además hay que tener en cuenta que en las misiones de larga duración el agua es un bien escaso.

Esta limitación se solventa humedeciendo las toallas y pasándolas por la piel para luego aplicarse el jabón, que se retira empleando de nuevo las toallas. Todos los productos para el cuidado personal están exentos de olores fuertes y las pastas dentífricas deben ser lo suficientemente espesas para mantener su adherencia al cepillo.

Andalucía Investiga 2009
Año Internacional de la Astronomía

¿Quién fue la primera mujer que voló al espacio?

Fue la soviética Valentina Tereshkova. Viajó alrededor de la Tierra 48 veces mientras giraba en órbita en la nave espacial *Vostok 6* en 1963.

Su nombre en clave fue *Chaika* (gaviota en castellano). Tras la misión estudió en la Academia de la Fuerza Aérea de Zhukovski, y se graduó como ingeniera espacial en 1969.

La primera mujer americana en viajar al espacio fue Rolly Ride a bordo de la nave espacial *Challenger* en 1983 y 1984.

Andalucía Investiga 2009
Año Internacional de la Astronomía

Una emulsión: mayonesa

Cuando tratamos de mezclar dos líquidos pueden suceder cosas muy diferentes.

o Mezcla homogénea

Si mezclamos alcohol y agua conseguimos formar una mezcla homogénea o disolución. No es posible distinguir los componentes originales a simple vista.

o Mezcla heterogénea

Si tratamos de mezclar aceite y agua la situación es muy diferente. Si los mezclamos sin agitarlos observamos que cada uno permanece por su lado. Al agitar la mezcla vigorosamente podemos conseguir una aparente uniformidad. Al mirar con un poco de cuidado (si la agitación ha sido muy violenta puede ser necesario un microscopio) podremos identificar sin dificultad los componentes originales.

o Emulsión

Esta última situación en la que un líquido se dispersa en otro, en forma de pequeñas gotitas, se denomina emulsión.

Las emulsiones normalmente no son estables. En el ejemplo anterior las pequeñas gotitas de aceite se van uniendo unas a otras hasta conseguir en poco tiempo que los dos líquidos estén completamente separados.

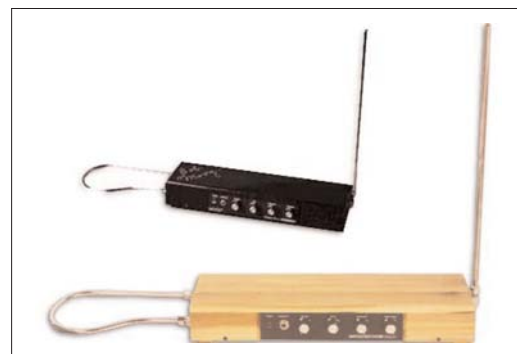
o Emulsionante

Existen sustancias, denominadas emulsionantes, que al añadirles a una emulsión consiguen estabilizarla. Lo consiguen impidiendo que las pequeñas gotitas se unan unas a otras.

o Mayonesa

La mayonesa es una emulsión formada al dispersar aceite en un medio acuoso, la yema de huevo, que contiene un emulsionante denominado lecitina. La lecitina rodea a las gotitas de aceite e impide que se unan unas a otras.

// Ángeles Carmona



El theremín

Es un instrumento que se ejecuta sin tocarlo físicamente. Su diseño clásico consiste en una caja con dos antenas. La antena izquierda sirve para controlar el volumen y la derecha para la frecuencia. Se ejecuta acercando y alejando las manos de las antenas sin necesidad de tocarlo.

// Inmaculada Ponce

Palabras vivas

Enero: Como todos sabemos es el nombre del primer mes del año. Este vocablo procede del latín *Januarius* que significa perteneciente a Jano. Éste era un dios representado como una figura masculina con dos rostros que se oponen, uno mira hacia el futuro y otro hacia el pasado. Por esta razón los romanos le dedicaron a este dios el mes que cierra un año e inicia otro.

Esposa: Esta palabra proviene del latín *sponsa* que significa prometida. En español da un paso más y significa “mujer que ha contraído matrimonio”. Por extensión y debido a su carácter inseparable se llamó también “esposas” a las manillas de hierro con las que se sujetaban las muñecas de los presos.

Estentóreo: Es un adjetivo que se aplica al acento o la voz y que viene a significar “muy fuerte, ruidoso o retumbante”. Este término procede del nombre propio Estentor que era un héroe de la Iliada que poseía una voz fuerte como la de cincuenta hombres.

Fanático: Este adjetivo procede del latín *fanaticus*, emparentado con *fanum*, que significa templo. Se aplicaba este calificativo a los sacerdotes de la diosa Cibele y de otras diosas, quienes se entregaban a violentas manifestaciones religiosas. Propiamente significaba: perteneciente al templo, servidor del templo, y de ahí pasó a “inspirado”, “exaltado”, “frenético”.

Por Montaña Lobo

¿Se debe añadir la leche al té o el té a la leche?

Hay tantas maneras de preparar un té que hasta los propios británicos no están de acuerdo sobre cuál es la adecuada. Sin embargo, prácticamente todo el mundo está de acuerdo en que, si se quiere tomar té con leche, se debe echar primero la leche y sobre ella el té. De la misma manera, hay acuerdo en que la leche debe ser fría y sin que previamente haya sido hervida.

Los taninos, uno de los principales componentes del té, son los responsables de su sabor amargo y astringente.

Al añadir leche al té, los taninos se unen a las proteínas de la leche y disminuye en gran manera su astringencia.



Si se echa la leche sobre el té caliente, las proteínas de aquella se desnaturalizarán en parte perdiendo entonces la capacidad de enmascarar a los taninos. Al echar el té caliente sobre la leche fría se consigue que la temperatura aumente lentamente, dándole tiempo a la leche a realizar su tarea. De la misma manera, en la leche hervida, las proteínas ya se encuentran desnaturalizadas.

// A. Carmona

la frase

Aristóteles
Filósofo griego

“Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo”

// A. Carmona

el personaje



William Shakespeare
Escritor

Considerado como uno de los mejores dramaturgos de todos los tiempos, nació en 1564 en la localidad de Stratford-upon-Avon, en el seno de una familia acomodada. Asistió a la escuela de gramática de su ciudad natal y a los 18 años de edad contrajo matrimonio con Anne Hathaway, con quien tendría tres hijos.

// A. Carmona



Un vendedor de golosinas de Avilés, Asturias, un día haciendo caja se encontró con una moneda que tenía la cara de Homer Simpson. Alguien lo había dibujado y se lo había dado como una moneda de un euro. Ya le han ofrecido numerosas propuestas para comprarla, pero no la vende.

// Inmaculada Poncio

¿Por qué si nos bañamos en agua a 25°C tenemos sensación de frío, mientras que el aire a la misma temperatura nos da sensación de calor ?

La sensación de frío tiene que ver directamente con la velocidad a la que perdemos el calor de nuestro cuerpo. El agua conduce el calor mucho mejor que el aire y hace que lo perdamos mucho más rápidamente.

¿Por qué nos encogemos cuando tenemos frío?

Al encogernos se reduce el área de nuestro cuerpo en contacto con el exterior, lo que hace que disminuya la pérdida de calor.

El aire es peor conductor que los tejidos de los que normalmente está hecha nuestra ropa. ¿Por qué abriga entonces la ropa?

Entre los tejidos que forman nuestra ropa quedan pequeñas cámaras ocupadas por aire en reposo. Se evitan de esta manera las corrientes de aire que robarían el calor de nuestra piel. Si no nos pusiésemos ropa perderíamos calor por un mecanismo denominado convección. Sobre nuestra piel se producirían pequeñas corrientes de aire que nos enfriarían. El aire caliente en contacto con la superficie de la piel, ascendería debido a su menor densidad, dejando sitio a aire a más baja temperatura, que al calentarse repetiría el proceso. Si estas corrientes naturales se refuerzan, por ejemplo con un ventilador, la pérdida de calor es mucho más acusada. El mecanismo se denomina convección forzada y es el responsable, por ejemplo, de que tengamos la misma sensación de frío a -20°C sin viento que a 0°C si sopla una fuerte ventisca.

// Ángeles Carmona

Maratón

Esta batalla fue una carga heroica a la vez que una hábil maniobra y una victoria del arma blanca sobre el arco. Milcíades, que había contemplado el ejército de Darío en Tracia, conocía que los persas se colocaban en el centro y ponían a sus súbditos en las alas.

Ideó, pues, destrozarse las alas de los bárbaros para envolver el centro, y para conseguirlo, colocó a sus hoplitas (soldados de infantería) en un frente igual al enemigo, pero refor-

zando sus propias alas. Para evitar las flechas enemigas, ordenó un ataque a la carrera...

Su estrategia le dio un buen resultado. Los atenienses, tras vencer sobre las alas, se lanzaron sobre el centro de los persas, que hasta ese momento habían obtenido ventaja, y lo aniquilaron. Las flechas persas habían matado 192 hombres del ejército ateniense; las lanzas griegas habían eliminado 6.400 enemigos.

// Montaña Lobo



Midas

Una vez el rey Midas se encontró con Sileno, borracho como una cuba. Éste era el ayo de Dioniso, dios del vino, que se hallaba preocupado por su desaparición.

Midas, tras atenderlo magníficamente, lo llevó a presencia del dios, quien en su alegría prometió concederle el deseo que le pidiera. El rey solicitó que todo lo que tocara se convirtiera en oro.

Midas hubiera muerto de hambre si Dioniso no se hubiera apiadado de él. El dios le aconsejó que se bañara en el río Pactolo, con lo que Midas traspasó su poder al río, que desde entonces arrastró pepitas de oro.

// Montaña Lobo

Citas célebres sobre.....

Lidia Sánchez

El sueño

// ¿Mi sueño?... no es despertar... y si lo hago, que sea a tu lado para soñar despiertos”

Pauli

// Un sueño es una ilusión creada por un corazón que desea sentir lo que no puede vivir”.

Yurena

// En la salida... todos los sueños están vivos, algunos mueren durante el camino, pero aun así... se llega a la meta”.

Joche Rias Baaix

Fotografía

Javier García Rincón

La cámara digital nos acompaña casi siempre en las reuniones de amigos o familiares, máxime ahora en que se acercan las fiestas de Navidad y se multiplican las reuniones familiares, de amigos, etc. Y en ellas nunca falla ese momento de la foto de grupo: una todos juntos, sólo ellos, sólo ellas, los niños, los papás, los abuelos... Echa un vistazo a todas las fotos que has hecho y verás que en muchas de tus fotos el motivo a retratar es un grupo de personas. ¿Qué hacer para sacar el máximo partido a tus fotos de grupo? Sigue los siguientes consejos y verás cómo todo cambia para mejor.

En las mejores fotografías de grupo se han cuidado especialmente dos elementos. Por un lado, la composición: no basta con que todos los del grupo estén dentro del marco; hay más factores a contemplar. Y, por otro, la iluminación, siempre un elemento fundamental en cada una de nuestras fotografías.



⌘ La mejor luz

Situar el marco de la fotografía en una zona fuertemente iluminada por la luz solar no suele venir acompañado por los mejores resultados. Por un lado, la intensidad luminosa tiende a obligar a la gente a cerrar los ojos. Por otro, se suelen crear fuertes sombras, generando alto contraste y perdiéndose gran cantidad de detalles por falta de rango. Una iluminación más difusa y menos intensa genera mejores resultados. Al igual que en la fotografía de paisajes, las primeras y las últimas horas del día son las mejores para tener una buena iluminación natural (la *hora azul* que llamamos los aficionados a la fotografía).

⌘ Evita altos contrastes de iluminación

En fotos de grupo en exteriores, evita que en el marco convivan zonas de diferente intensidad de iluminación. Por ejemplo, en general, trata de evitar que haya personas al sol y a la sombra. Y si utilizas funciones automáticas en tu cámara, trata de evitar que el fondo tenga una iluminación más intensa que el grupo, porque la exposición de la fotografía puede ser deficiente (caras oscuras y fondo muy iluminado).

⌘ Contraluz

A veces, el fondo es un elemento fundamental de la fotografía. Además, el momento es único. Y para más detalles, la luz del sol brilla intensa a las espaldas del grupo. Es un caso de contraluz típico. No olvides forzar el disparo del flash en tal circunstan-



cia, y ten presente que tendrás que acercarte lo suficiente para estar en el rango de alcance del flash (la mayoría de los flashes de las cámaras compactas -las pequeñas que casi todo el mundo tienen un alcance máximo de tres metros).

⌘ Juntos es mejor

A la hora de realizar la composición de la foto, trata de situar al grupo lo más junto posible. Ten presente que la cámara tiende a acentuar la separación percibida entre los elementos en la foto. Una regla que suele funcionar bastante bien consiste en si-

tuar a todo el grupo a una distancia angular máxima de 45 grados de la cámara: habrá lugar para fondo y la instantánea dará sensación de desahogo.

⌘ Si hay mucha gente...

Si hay mucha gente puede llegar a ser muy complicado el meterlos a todos en el marco. En tal caso resulta muy útil tomar una posición elevada y disparar desde allí. La perspectiva permitirá que todos quepan en la foto sin necesidad de situarlos en gradas.

⌘ Revisa los detalles

Antes de disparar, vigila los últimos detalles: la ropa de la gente, el pelo, en el fondo no hay elementos que estropeen la foto... Asegúrate de que todos están dentro del marco. Fíjate en la silueta del grupo y reorganízalos si es necesario para que la composición sea la adecuada.

⌘ Crea buen ambiente

Suele funcionar bien el distraer a la gente del hecho de que están siendo fotografiados. No todo el mundo sabe posar y, a menudo, la gente se pone demasiado rígida delante de una cámara. Trata de entretenerlos. Cuenta algo gra-

cioso y, si puedes, evita que se den cuenta del momento en el que tomas la instantánea. La naturalidad de los gestos es un elemento que influye muy positivamente en las fotos de grupo.

⌘ Elige el mejor momento

Ciertamente la fotografía es un arte. Deberás elegir el mejor momento, lo cual no es sencillo, especialmente si hay niños en la fotografía. A menudo el mejor momento es aquel en el que la gente no es consciente de que es el momento de capturar la instantánea. Agudiza tus sentidos y... ¡adelante!

Servicios

La receta

Alfajores de chocolate

INGREDIENTES

- 130 gramos de harina leudante
- 120 gramos de azúcar
- Dos huevos
- 80 gramos de manteca
- Cuatro cucharadas de chocolate en polvo

ELABORACIÓN

Primero se mezcla el huevo, la manteca y el azúcar.

A continuación se agrega la harina y el chocolate en polvo y se forma una masa.

Después, se extiende la masa sobre una mesa enharinada con el palote y se deja algo gruesa. Se corta las tapas con un corta pastas redondo, mediano y liso y seguidamente se cocinan las tapas sobre una placa enmantecada con horno suave.

Finalmente, se rellena con dulce de leche y se bañan los alfajores con chocolate.

// Eva María Domínguez

Aries

En el amor te sonreirá la suerte. Tendrás que prestar más atención a tus amig@s. Sigue así de constante en los estudios.

Tauro

Tendrás que aprender a desconectar un poco en el amor, ya te irán mejor las cosas. No te vendría mal conocer a otra gente.

Géminis

Despreocúpate en el amor, lo tienes todo controlado. Los problemas con tus amig@s desaparecerán en breve.

Cáncer

Si tienes pareja, tus problemas se solucionarán. En la amistad, puedes confiar por completo en tus amig@s.

Leo

En el ámbito amoroso todo irá a la perfección. Se nota que tienes buen@s amig@s. En los estudios debes poner de tu parte.

Virgo

Deberías olvidarte de esa persona que te gusta tanto; quizás no sienta lo mismo por ti. Estarás rodead@ de buen@s amig@s.

Escorpio

En el ámbito amoroso tanto si tienes pareja como si no, tendrás una buena racha. Presta más atención en clase; eso te ayudará.

Libra

Si tienes pareja, pasaréis por un buen momento. En los estudios, se valorará tu constancia. Tiempo para estar con l@s amig@s.

Sagitario

Triunfarás en el amor y en la amistad. En cuanto a los estudios, deberías aprovechar más tu tiempo y colaborar más en clase.

Capricornio

Buen momento para el amor, aunque no tanto para la amistad. En los estudios, no te vendría mal esforzarte un poco más.

Acuario

Esa persona que tanto te gusta, comenzará a fijarse en ti. En los estudios se tendrá en cuenta tu trabajo y esfuerzo.

Piscis

Deberías cambiar tu falta de confianza tanto en el amor como en la amistad. Será un buen momento para los estudios.

Trucos de belleza

PELO CON MÁS VOLUMEN

Si te notas el pelo apelmazado o con poco volumen, alborota el cabello y date una pasada de aire frío con el secador aunque no esté mojado.

Por otro lado, ten en cuenta que los colores oscuros dan volumen, mientras que los claros hacen que se vea menos abundante.

Laura Fernández

SUDOKU

	5	9				3	8	
2			9		1			6
8				7				2
9								3
1								5
	2						7	
		1				8		
			5		6			
				2				

El Diario de Sofía



Transmitir los valores de la Constitución

Como en cursos anteriores, alumnos de 4º de ESO del IES Sofía fueron el 3 de diciembre al colegio La Unión para realizar con los alumnos de 6º de Primaria actividades sobre el Día de la Constitución. Fueron recibidos por la directora y la jefa de Estudios y en las clases de 6º por los tutores de estos grupos. Los alumnos explicaron a los pequeños algunos aspectos de la actual Constitución y de otras anteriores como *La Pepa*, además de enseñar ediciones de la Constitución y realizar otras actividades, que resultaron divertidas y entretenidas con materiales preparados por la profesora de Ciencias Sociales Montaña Lobo Martínez. Los alumnos estuvieron muy interesados y atentos.

//Araceli Requena

LA ÚLTIMA



MARÍA JOSÉ GONZÁLEZ LAYNEZ

Aprender, volando

Cualquier lugar y momento es especial para aprender algo nuevo.

Os voy a contar lo que recientemente me pasó en un viaje en avión.

Como me gusta mucho leer, aprovecho todo papel escrito que cae en mis manos y de un vistazo lo *devoro* o lo desecho. Pues bien, estaba hojeando una revista, más bien "masculina" por su contenido y su nombre *Enquire* (las compañías aéreas presuponen que tienen más viajeros -hombres de negocios-) colocada en el bolsillo posterior del asiento que está delante mía, cuando me encuentro un artículo sorprendente y maravilloso.

Se trataba de unas fotografías magníficas, a doble página, de unos animales que parecían posar como verdaderas estrellas en un escenario idílico, la sabana africana. A todo color, en papel satinado y con la atmósfera de luz que sólo pueden ofrecernos esas espectaculares imágenes de reportajes en África. El autor era Nick Brauel,

eso ponía en la cabecera.

Me llamó la atención las fotos de las jirafas y me acordé del artículo de Don Andrés que salió en nuestro periódico, así es que busqué intuitivamente si las palabritas minúsculas y diminutas que aparecían en un color oscuro, poco perceptibles, en el rincón derecho, abajo, decían algo interesante. *Ese cuello bien alto* se titulaba y me sorprendí con estas palabras: "Las jirafas no sólo son los animales más altos del mundo, también son los mamíferos que menos duermen por cuarenta. Se comunican mediante ultrasonidos imperceptibles para el oído humano". También decía "que sus manadas eran muy irregulares, lo mismo pueden estar formadas por tres miembros que por cuarenta. El macho mayor es el dominante, aunque siempre son guiados por una hembra".

Me pareció tan interesante que pensé que sería bueno compartirlo con vosotras y vosotros. Seguí leyendo el resto de fotografías, también espectaculares, y me di cuenta que me acababa de colocar unas gafas violetas invisibles, porque siempre me llamaba la atención las particularidades sobre género. Cogí un bolígrafo del

bolso, rebusqué pero no tenía papel... así que improvisé con el envoltorio de unas horquillitas del pelo donde empecé desordenada y rápidamente a anotar con fruición lo que me parecieran curiosidades.

La soledad del rey. El león suele vivir sin pareja, aunque en época de celo, varios machos siguen a una hembra y combaten para conseguirla. Cuando ella elige, los perdedores se van y dejan tranquilos a la pareja vivir su idilio.

Cosas de casas. Entre los mandriles, el macho dominante suele comportarse agresivamente con el resto. Sin embargo, se ve obligado a participar en el cuidado de los pequeños.

Mucho antes del GPS. Cuando los elefantes realizaban sus migraciones en búsqueda de agua y alimentos, escogían caminos que sólo ellos conocían. Sus manadas están formadas por individuos con parentesco familiar y son los más viejos quienes enseñan rutas secretas a los más jóvenes, perpetuándose de generación en generación. Y así se me fue el tiempo tan rápidamente que, por algo más de una hora, llegué a mi destino sobrevolando la Península en un pis papá.

LA COLUMNA



José Manuel Muñoz

Forajidos

En las películas del antiguo oeste americano cuando alguien era acusado de cometer un delito, automáticamente, tenía que poner pies en polvorosa, de lo contrario era públicamente linchado. Se convertía así en un forajido. Sólo la intervención del valiente sheriff, que lo encarcelaba y protegía hasta que aparecía el juez, lo salvaba de una muerte cruel y en algunos casos injusta. Lo bueno de estas películas era que te sensibilizaban socialmente, te enseñaban que no es bueno juzgar sin pruebas, que podíamos ajusticiar a un posible inocente. Increíblemente estamos asistiendo en nuestros días a linchamientos mediáticos de personas, sin que se haya celebrado un juicio. Esto es muy grave ya que desgraciadamente no podrán utilizar los mismos medios y con la misma eficacia para lavar su imagen, en caso de ser inocentes. Habrán perdido sus trabajos y puestos de responsabilidad y ya no serán respetados ni considerados de la misma manera.

El derecho a la defensa es fundamental y nuestra Constitución así lo contempla en su artículo 24. La presunción de inocencia establece la inocencia de la persona de principio y está garantizada en la Declaración de los Derechos Humanos y en multitud de tratados internacionales. En cualquier caso la culpabilidad debe ser demostrada como garantía de que ningún inocente salga perjudicado, es decir, indubio pro reo, en caso de duda la justicia favorecerá al imputado, uno de los principios del Derecho Penal.

A veces nuestra idea de la justicia está condicionada por prejuicios de tipo racial, étnico, político, fobias o envidias. Entre 1889 y 1918 alrededor de 2.522 personas de raza negra fueron linchadas en Estados Unidos acusadas de distintos delitos. ¿Cuántos inocentes fueron asesinados sólo por su color de piel?

Nuestros prejuicios combinados con percepciones subjetivas, rumores, informaciones, nos pueden llevar a cometer tropelías incluso más graves que las que tratamos de impedir.

Decía Menandro de Alejandría que "el hombre justo no es aquel que no comete ninguna injusticia, si no el que pudiendo ser injusto no quiere serlo".

Si quieres participar en el próximo número,

¡NO LO DUDES!

Envía tus artículos, sugerencias y opiniones a

diariosofia@hotmail.com