

REVISTA GRATUITA

EDITA: CEPA "PAN BENDITO"

JUNIO 2022 N.º 43

UNA PUERTA ABIERTA



*¿Quieres saber lo que hemos
hecho este año en el CEPA?
¡Abre la revista!*



REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN

VIRGINIA BEZARES

IRENE CORPA

DESIRÉE FERNÁNDEZ

GONZALO ITURBE

MARISA ROMERO

COLABORADORES

- Abdoulaye Diouf (FPBII Cocina)
- Pilar Rubio, Cecilia Cabrera y Abderrafiq Dinar (FPB I Peluquería)
- Nerea Jiménez Cruz (Nivel II ESO)
- Milagros Pinillo García (Iniciales I)
- Marino Navajas (profesor de Iniciales)
- Gisela Rodríguez Rey— Nivel II— ESO
- Felipa Redondo—Nivel I Iniciales
- Juan Esteban Cardona. Nivel II ESO.
- Santiago Parra (Profesor de FP Básica y ESO)
- Noelia Alonso (profesora de FP Básica y ESO)
- Amanda González Saugar (profesora de FP de Cocina)
- Francisco Molina (profesor de FP de Restauración)
- María Luisa Gil (Bibliotecaria)
- José María Nogales (Nivel II ESO)
- Araceli Rivera Álvarez (enfermera comunitaria)
- Sebastián Echeverri Galvis (Nivel II ESO)

INDICE

1- Portada

2- Índice

3- Editorial

4, 5 - Actividades del centro

6– 8 Mujer

9-12 Jordanas culturales 2021/2022

13- Gladiator: trabajo en el aula Vida saludable.

14-15 Nuestros talleres

16- Guerra de Ucrania: Visión personal de Juan Cardona

17-19 Vida saludable

20- Aquí nadie sobra

21-22- Recetas (Cócteles, postre tradicional)

23- 27 - Reflexiones y pensamientos

28- Hablando con... Entrevista 1º FP Peluquería

29-32- Pasatiempos cinéfilos

33- Cartelera: recomendación de cine español

34– English classroom

35 ¡Me jubilo!

36- Contraportada



EDITORIAL

Por fin, tras dos cursos difíciles, una larga época de restricciones, de incertidumbre y decisiones difíciles ajenas a nuestros deseos, volvemos a una situación que se acerca a algo parecido a aquella normalidad que hace más de dos largos años se nos arrebató bruscamente.

Uno de los reflejos de esta vuelta a la vida es el retomar la publicación de un nuevo número de nuestra revista, paralizada durante tanto tiempo por culpa del COVID.

Durante mucho tiempo no tuvimos más opción que mantener la comunicación de manera telemática, con las dificultades que para muchos supone. Pero, con mucho esfuerzo y ganas hemos sido capaces, todos, alumnos, profesores y resto del personal del centro de salir adelante con muy buenos resultados.

Y como de todo hay que intentar sacar la parte positiva, a partir de este curso no solo publicaremos “Una Puerta Abierta” en formato papel, sino que por primera vez lo haremos también en formato digital a través de nuestra nueva página web oficial.

Agradecemos enormemente a alumnos y profesores la colaboración a través de vuestros artículos, ya que eso es lo que mantiene viva esta revista, que como su nombre indica es una puerta abierta para que todo aquel que no nos conoce pueda disfrutar de aquello que hacemos a lo largo del curso y animarse a formar parte de esta gran familia que es el CEPA Pan Bendito, nuestro querido “PANBEN” .

Marisa Romero

Visita a Cuenca



Qué mejor manera de empezar el curso que con un viaje de convivencia de todos, alumnos y profesores. Esta es una práctica que venimos llevando a cabo a lo largo de muchos años y que siempre nos aporta excelentes resultados: los alumnos de diferentes grupos y niveles, de perfiles tan diversos y dispares conviven durante toda la jornada, aportándose tantas cosas...



Este curso elegimos visitar la ciudad de Cuenca. Fuimos dos autocares llenos de ilusión y motivación. Recorrimos la ciudad con estupendos guías que nos explicaron historias y curiosidades. Comimos



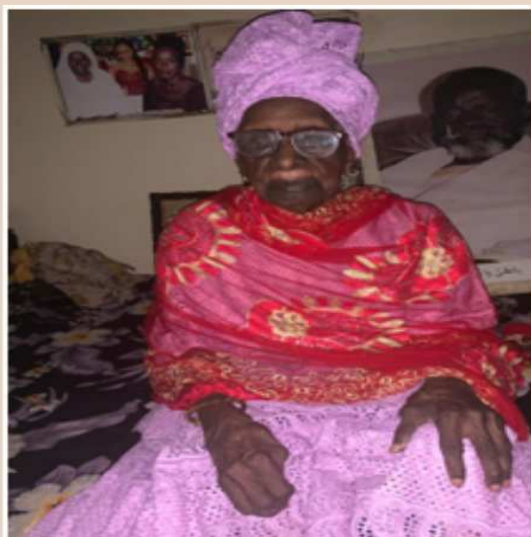
CARNAVAL de CINE



Después de tantas restricciones, por fin hemos vuelto a celebrar nuestra fiesta de Carnaval.

Disfraces, charanga, baile y de fin de fiesta... Chocolate con bizcochos.

Mi modelo de mujer



**Mame Yacine
Yaw**

Año de nacimiento: 1919

Lugar : Touba

¿Por qué es un modelo a seguir?

Porque es la mujer más luchadora que conozco, nunca se rinde a pesar de su edad. Tiene mucho amor por la gente que quiere y todo lo que hace lo hace de corazón. Pase lo que pase siempre es positiva y siempre lleva puesta su sonrisa tan particular.



¿Qué te inspira?

Me inspira muy positivamente. Siempre que la visito, hablamos de la vida y de mis proyectos y al estar hablando con ella me ayuda a seguir mi camino quitándome las dudas que pueda tener y animándome a hacer lo que yo creía que era imposible.

Así que me inspira mucho coraje y valentía para afrontar cualquier cosa que tenga la vida preparada para mí.

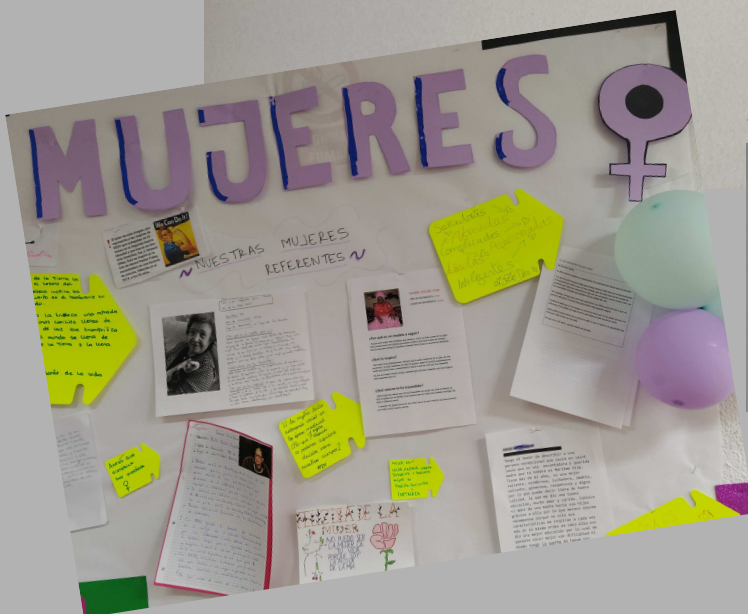
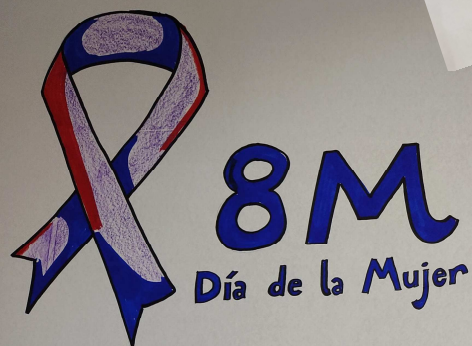
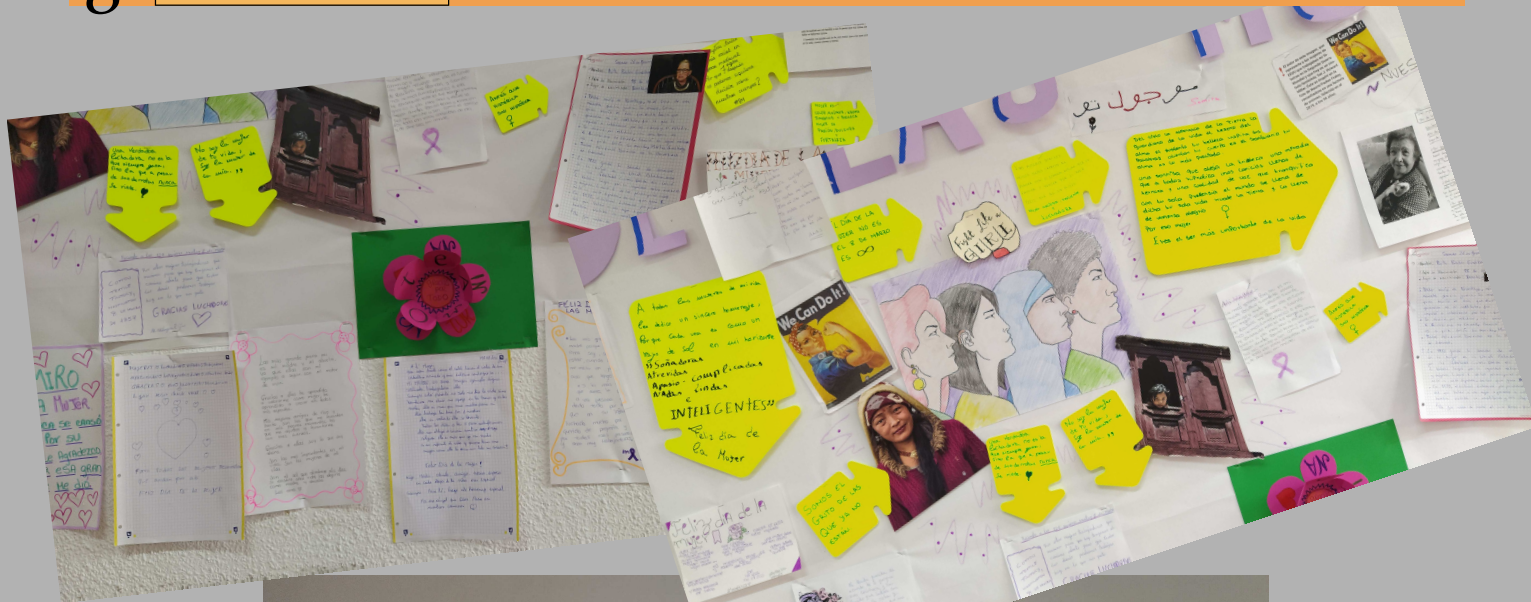
¿Qué valores te ha transmitido?

Sobre todos los valores que me ha transmitido me quedo con el de la lealtad, no sólo la lealtad con mi familia y con la gente que me rodea sino también conmigo. No fallar ni fallarme nunca.

Y también me quedo con su fe, ese motor que a los que creemos nos hace de timón en la vida, contra viento y marea.

Abdoulaye Diouf- FPB II Cocina





ELABORAMOS
NUESTRO MURAL
ENTRE TODOS

Una gran implicación de todos para aportar nuestro granito de arena a dar visibilidad a todas y cada una de las mujeres.



JORNADAS CULTURALES CURSO 2021-2022

¡Vamos al cine!

Este curso, las jornadas culturales tuvieron el cine como hilo conductor. Tuvieron lugar los días 27 y 28 de abril de 2022.

El día 27 comenzamos con una excursión a Villarejo de Salvanés, ¡fue muy interesante! Visitamos el **Museo del Cine** y pudimos disfrutar de un paseo por el pueblo. A continuación, volvimos a Madrid.

Por la tarde, tuvimos la oportunidad de aprender multitud de conceptos en el **Taller "Leer el cine: Efectos Especiales Digitales"** de la Asociación Cineduca: pudimos adquirir conocimientos sobre cómo crear una espada láser, cómo volar sobre una alfombra con un cromas, o doblar al español la canción de Aladdín. Los alumnos participaron mucho, disfrutaron y guardaron como recuerdo algunas de sus creaciones. La primera jornada terminó con una **merienda** de bizcocho y chocolate.

El día 28 por la mañana tuvo lugar el cine fórum de la película ***Dios mío, ¿qué te hemos hecho?***, con un debate muy interesante sobre la tolerancia y la interculturalidad. Al mismo tiempo, César López, un experto del Maquillaje en series como *La casa de papel*, impartió el **Taller de Imagen Personal: Maquillaje y Peluquería** a los alumnos de FP Básica de Peluquería y Estética.

Más adelante, los alumnos de Educación Física nos deleitaron con una **coreografía caracterizada con el tema del Cine**.

Al mediodía, los alumnos de Restauración y Cocina nos ofrecieron la **degustación "Comidas de Cine"**, riquísima y variada, para reponer fuerzas.

Por la tarde, tuvo lugar el **Festival de Tiktokers "PanBen"**, en el que los alumnos mostraron sus creaciones y representaciones relacionadas con el mundo del cine y nos hicieron reír a todos. Como colofón, todos los asistentes disfrutamos cantando y bailando con el **grupo de música Africana en vivoSanke ("raíces" en el idioma soussou, de Guinea Conakri)**.





Así mismo, y según se puede ver en las fotos, los alumnos y profesores del CEPA decoramos el centro para la ocasión con la **Exposición "Viaje a Través del Cine"**, que los visitantes

recorrieron durante la Jornada de puertas abiertas estos dos días. Entre los contenidos que pudieron apreciar estaban el Cine Español, los Orígenes del Cine, Luis García Berlanga y Fernando Fernán Gómez. Además, cada una de las clases y niveles expuso el trabajo realizado durante el curso sobre una película de su elección, a saber: Billy Elliot, Gladiator, Como agua para chocolate, Grease, El Rey León, La parte de los ángeles, La Familia Bélier, Ocho apellidos vascos y Marte

Finalmente, a lo largo de las Jornadas, los participantes se divertieron participando en el concurso de identificación de siluetas y sombras de películas, entre las que tenían que descubrir a Darth Vader, Dobby, James Bond o Groucho Marx.

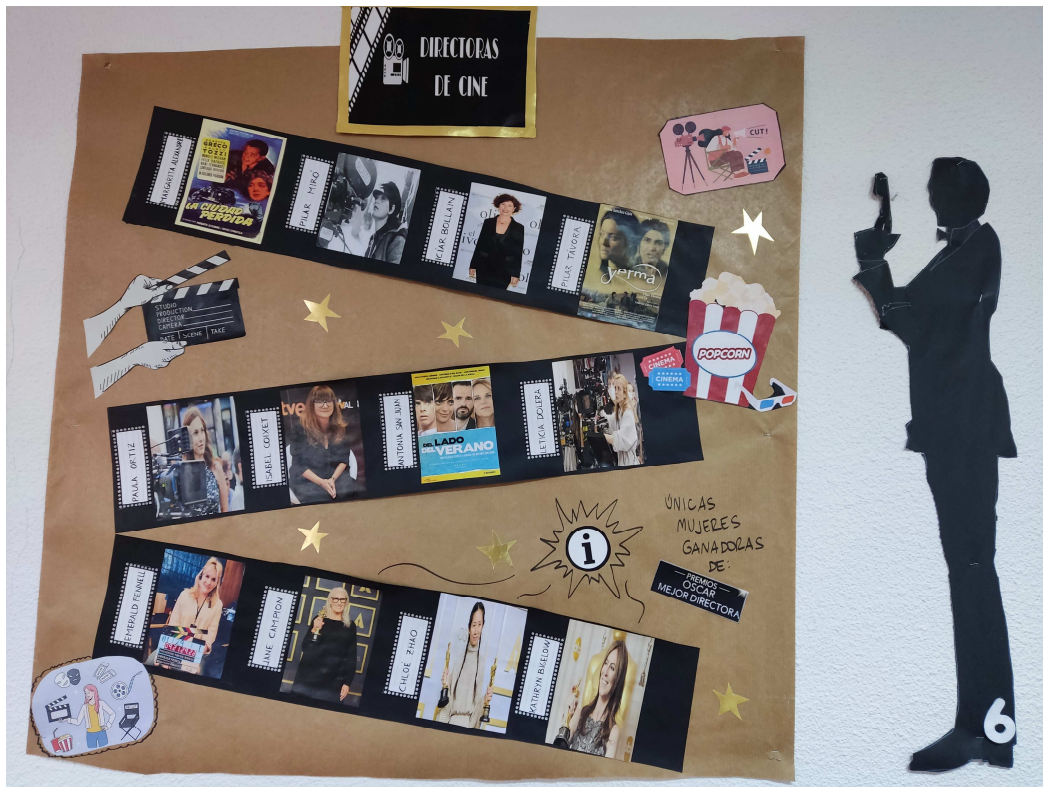
Irene Corpa– Profesora del
Departamento de Comunicación



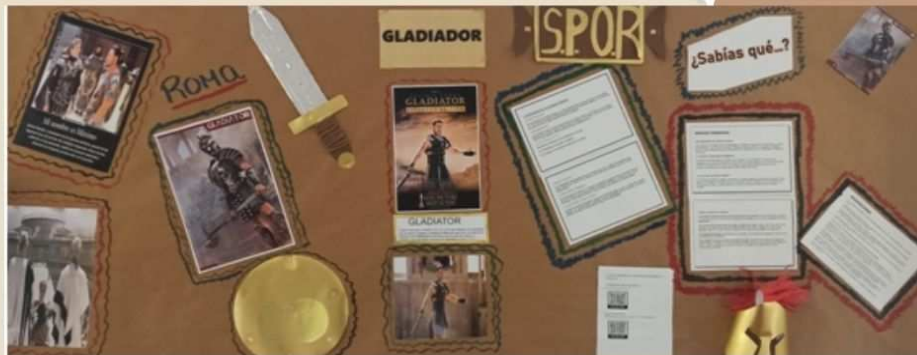


Preparando
la exposición





Gladiator: Trabajo en el aula



Este curso el grupo de Nivel I de Secundaria ha colaborado en la Semana Cultural del centro dedicada al cine con un cartel sobre la película dirigida por Ridley Scott y protagonizada por Russell Crowe, Joaquín Phoenix y Connie Nielsen titulada *Gladiator* del año 2000.

Con este pretexto hemos trabajado a lo largo del curso la contribución de la civilización de la Antigua Roma a nuestro modo de vida actual y comprobar que no somos tan distintos a pesar que nos separa más de un milenio.

Hemos trabajado principalmente en restos visibles que podemos percibir, tanto de forma visible en arquitectura y infraestructuras viarias como en nuestra imagen personal y servicios a las personas como la hostelería.

Hoy vemos grandes edificaciones de la Antigüedad como el Coliseo de Roma como un edificio de espectáculos supuso una proeza tecnológica que hoy los grandes estadios mantienen sus misma configuración. Del espíritu práctico de los romanos como calzadas o conducciones de agua que han prestado su función durante siglos como el acueducto de Segovia que hoy podemos admirar.

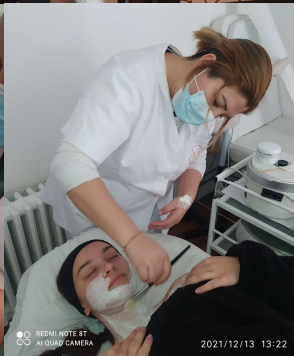
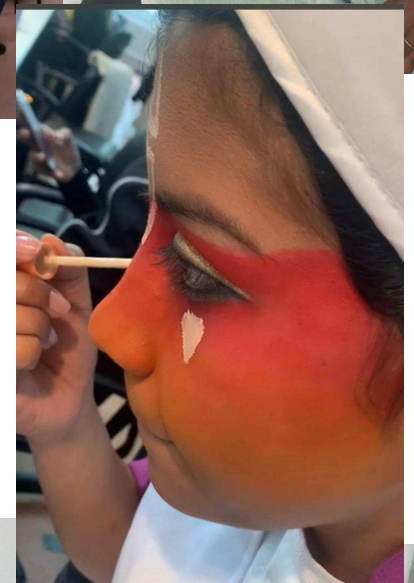
Sobre la imagen personal hemos visto como la mujer romana también se maquillaba y perfumaba. En restauración y hostelería hemos tratado como los actuales bares y restaurantes no diferían mucho de las tabernae en su función y servicio a la sociedad.

En el cartel colocamos unos códigos QR para ampliar información sobre la película y costumbres de los romanos de la Antigüedad.

Santiago Parra Revuelta



PELUQUERÍA Y ESTÉTICA



NUESTROS TALLERES



LA GUERRA DE UCRANIA: VISIÓN PERSONAL DE JUAN CARDONA

Pensar que hace unos meses a miles de personas les cambió la vida, acabando muchos con sus sueños; ver imágenes, como la de una madre mirando a su bebé en brazos con mucha tristeza, o un joven empujando la silla de ruedas de su abuela por la frontera; ver que muchas familias se tienen que resguardar semanas en estaciones de tren en vez de en su hogar... y muchas personas desde sus casas ven las noticias o leen algún periódico y hacen la vista gorda. Da que pensar en la sociedad en la que se vive. Lo único bueno que se puede sacar de esto es la ayuda humanitaria que se ha dado en Europa a los miles de refugiados ucranianos: mujeres, menores y ancianos. Es terrorífico pensar que esto pueda pasar en España.

JUAN ESTEBAN CARDONA. NIVEL II ESO.



Vida saludable

AFRONTAR EL ESTRÉS DE FORMA SALUDABLE

Taller realizado por las enfermeras del Centro de Salud Abrantes



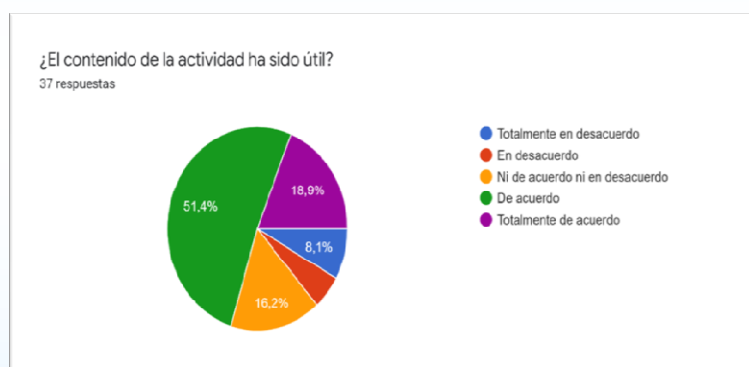
El estrés es un malestar general que viven las personas estudiantes ante sus estudios y las circunstancias de su vida. Ese malestar se manifiesta con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones, infravalorarse, y conductas diversas.

Tanto los profesionales de los centros educativos como de los centros de salud somos conscientes de este problema en nuestra población y tenemos como objetivo común trabajar en estrategias que ayuden a un afrontamiento más saludable de esta situación.

Fruto de este interés en marzo de 2022, con el liderazgo de la orientadora del CEPA Pan Bendito, Desirée Fernández, y la responsable de educación para la salud del Centro de Salud Abrantes, Laura Iglesias Rus, se programó una primera intervención de educación para la salud para compartir estrategias de afrontamiento.

Agradecemos la participación de los estudiantes que con sus encuestas de satisfacción nos han permitido conocer mejor la situación y evaluar la pertinencia de estas intervenciones.

Como ejemplo, en los siguientes gráficos, mostramos parte de la evaluación que han realizado los estudiantes que han participado en la intervención y cumplieron la encuesta de satisfacción.



Además el alumnado nos ha propuesto nuevos temas para seguir trabajando conjuntamente: sexualidad, adicciones varias (drogas, juego, uso de móviles), alimentación, prevención de enfermedades y deporte saludable.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y el interés mostrado tanto por los estudiantes como los profesores y enfermeras que ha participado en esta primera intervención nos gustaría seguir colaborando en esta línea con el CEPA Pan Bendito en los próximos cursos creando espacios saludables y de participación comunitaria.

Araceli Rivera Álvarez.

Enfermera de familia y comunitaria.



ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE

Históricamente, siempre se ha relacionado la práctica de ejercicio físico con el entrenamiento y el rendimiento deportivo. Actualmente, este paradigma ha cambiado entendiendo la práctica de actividad física como un hábito enfocado a la salud tanto física, como mental así como favorecedora de las relaciones sociales. Ahora bien, es importante realizar una aclaración conceptual, ya que no es lo mismo hablar de ejercicio físico que hablar de actividad física. Según la Organización Mundial de la salud (OMS), la actividad física es considerada como cualquier actividad corporal producida por los músculos esqueléticos que exija un consumo de energía, por ejemplo; las tareas domésticas, actividades recreativas, movimientos en el trabajo, entre otros. Por otro lado, todos los autores revisados coinciden en que ejercicio físico es la práctica de actividad física estructurada y planificada, adaptada a las características de la persona y enfocada a un objetivo concreto, por ejemplo, mejorar o ganar masa muscular, mejorar postura corporal, aumentar mi resistencia aeróbica, entre otros.

Tanto la práctica de actividad física como la práctica del ejercicio físico son importantes para prevenir el sedentarismo y mantener un estilo de vida activo.

Además, estudios científicos han demostrado que son muchos los efectos y beneficios a largo plazo que se generan, entre ellos, previenen y mejoran ciertas enfermedades, tales como la obesidad, la osteoporosis, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Desde mi punto de vista personal, considero que es necesario encontrar un hueco dentro de la rutina diaria a la actividad física y al ejercicio físico. Por otro lado, desde el sistema educativo es necesario establecer un programa organizado de educación física que promueva e incorpore dicho hábito desde niños, ya que como decía Hammeleck. O (1976), "La educación es más que educación física, pero muy poco sin ella".

Virginia Bezares del Pozo
Profesora de Educación Física.



TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS CON NUESTROS ALUMNOS DE COCINA Y RESTAURACIÓN



Aquí nadie sobra



Cuando las cosas no salen, cuando el instituto no da respuesta, cuando se van quedando atrás los alumnos porque no entienden, porque la carga lectiva es excesiva o porque en casa la situación queda muy lejos del paraíso, ¿dónde quedan esos alumnos? ¿No sirven para nada? ¿No son útiles para la sociedad?

Aquí caben. Aquí hay espacio para todos. Nuestro CEPA da respuesta a las necesidades del barrio y a las necesidades de jóvenes y adultos que quieren estudiar, que necesitan un título oficial para ser valorados, para que la sociedad los abrace de nuevo. Aquí nuestros mayores pueden aprender, conocer a otros iguales, divertirse. Aquí nadie sobra.

Contamos con alumnos procedentes de diversas nacionales: marroquíes, guineanos, argelinos, marfileños, cameruneses, senegaleses, dominicanos, bangladesíes, peruanos, bolivianos, argentinos, paraguayos, venezolanos, hondureños, colombianos, bolivianos, búlgaros, rumanos, españoles, chinos, kazajos... Nuestro alumno más joven tiene 17 años, frente a los 90 de la alumna más aventajada. Somos musulmanes, católicos, agnósticos, ateos, monárquicos, anarquistas, activistas, socialistas, republicanos, antiguos comunistas... Somos brutos, ciegos, sordomudos, torpes, plastas, testarudos. Somos blancos, negros, amarillos, marrón claro y oscuro, de rayas y a cuadros, con topos, con estampado de flores, quemados por el sol y por la vida, y aquí estamos, preparados para engancharnos a la vida, preparados para la vida moderna.

Aquí nadie sobra.

Noelia Alonso Rodríguez

RECETAS

Ñoquis de patata

INGREDIENTES:

Para hacer la masa:

500g de patata cocida
1 huevo
100g de harina
40 g de queso rallado fundible

Salsas pesto:

Aceite de oliva virgen 2 dl.
Albahaca 25g
Queso parmesano rallado 100 gr.
Ajo 4 dientes (sin germen)
Sal y pimienta negra molida

ELABORACIÓN:

1. Amasar todos los ingredientes, reposar la masa
2. Espolvorear la mesa con harina, hacer un cilindro fino e ir cortando en pequeños trozos.
3. Poner agua a hervir y escaldar los ñoquis y sacarlos cuando floten
4. Ponerlos con la salsa que elijamos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

· Se sirven al momento

Gazpacho de remolacha

INGREDIENTES: Pax 3L

Remolachas rojas	1 Kg.
Tomate maduro	500gr.
Pistachos tostados	100gr.
Pimiento verde	50gr.
Miga de pan de cereales	200gr.
Aceite de oliva virgen extra	4 dl.
Vinagre de Jerez (25 años)	1,8 dl.
Agua	1 L.
Sal y pimienta	

ELABORACIÓN:

Introducir en un recipiente hermético la remolacha cocida, pelada y cortada en dados, el tomate, el pimiento pelado y cortado en trozos, el pan remojado en vinagre, los pistachos y la mitad del aceite de oliva. Salar y guardar 6 horas en la cámara.
Verter en el recipiente del robot y triturar. Emulsionar con el resto del aceite, desleír con el agua y colar.
Decorar con algunos pistachos y un cordón de aceite de oliva.

PUNTOS DE ATENCIÓN:

Las remolachas es conveniente sumergirlas en vinagre blanco antes de cocerlas para quitarles el sabor a tierra.
Este gazpacho combinado con queso azul resulta sorprendente.

Smoothie de fresas



Francisco J. Molina
FP Básica I - Restauración

INGREDIENTES

- 100 gr fresas naturales lavadas
- 30 ml de sirope de azúcar
- 50 ml de nata montada (endulzada)
- 100 ml de hielo picado
- 1 chorrito de sirope de fresa

INSTRUCCIONES

- Reservar una fresa (la más pintona para decorar con la parte verde)
- Cocer 100ml de agua + 100 ml de azúcar blanquilla y dejar enfriar.
- Montar la nata previamente y reservar en frío.
- Picar el hielo, retirarlo y reservarlo (batidora de vaso americana)
- Introducir las fresas limpias y lavadas, añadir el sirope y triturar 30 seg. a velocidad media.
- Añadir el hielo previamente triturado y triturar 30 seg a velocidad alta.
- Servir en su copa adecuada.
- Añadir la nata previamente montada.
- Poner la fresa de decoración que habíamos guardado al principio.
- Terminar de decorar con sirope de fresa (opcional)
- Disfrutar del smothie y...¡Sonreir!

INGREDIENTES

- 1 kg harina (la que admita)
- 9 huevos
- 120 ml aceite de oliva
- 15 ml de vinagre
- 2 ml aguardiente
- 100 gr de azúcar (opcional)
- 1 kg miel
- Ralladura de naranja y un poquito de anís verde o matalauva



PREPARACIÓN

Amasaremos todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea que no esté dura pero tampoco blanda, que no se nos pegue a las manos de forma que podamos trabajarla, hacemos barritas finas y largas, también las podemos hacer con la máquina y la placa de canutillo. A continuación, freiremos en abundante aceite de oliva o girasol, dejamos escurrir y enfriamos los canutillos.

Partir los canutillos.

Poner la miel a calentar o cocer aproximadamente 1 hora. Bajamos la intensidad al cabo de unos minutos y movemos continuamente. La miel está lista (dar el punto) cuando ponemos una pizca de la misma sobre un plato o vaso con un poco de agua fría y se carameliza al instante. Es cuando debemos retirarla del fuego. A continuación, añadiríamos la miel a los canutillos que anteriormente habremos partido, mezclaremos todo y a continuación formaremos las rosas.

Cuando ya esté hecha la rosca se echa miel por encima para que no se nos deshagan los canutillos, es entonces, cuando hay que apretarlos con las manos mojadas o humedecidas en agua para poder trabajarlas y no quemarse.

Felipa -Nivel I Iniciales

Reflexiones & Pensamientos



Ya llegó el final del curso ¡Quién nos lo iba a decir!

Me propongo hacer una breve carta para agradecer a los profesores del segundo nivel de la ESO todo su esfuerzo y trabajo, pero no sé si seré capaz de hacerlo.

Tengo que mencionarlos, tengo que hacerlo sí... porque si yo hubiera encontrado estos profesores en mi edad adolescente probablemente no estaría escribiendo este artículo. Pero bueno, no hay mal que por bien no venga, por lo menos los he conocido. Ellos son: Santiago, del ámbito de sociales, Noelia, del ámbito de comunicación y Regina, del ámbito científico-tecnológico.

Son unos fieras, increíblemente buenos. Gracias al destino por ponerlos en mi camino...

Gracias, Santiago, por darnos unas clases magistrales de cultura y de historia. ¡Qué buena gente eres!

Gracias, Noelia, por enseñarnos a tener una mejor caligrafía y ortografía y saber desarrollar y entender un texto, también por desempolvar mis neuronas en esas clases de inglés que ya casi tenía olvidadas. Gracias a ti vuelve este idioma a mi vida.

Gracias, Regina, ¡madre mía lo que he aprendido de matemáticas! Eres increíblemente buena. Ahora sé cosas del ámbito tecnológico que no sabía. A parte de los profesores, quisiera agradecer a todos los que formáis parte del equipo del CEPA PAN BENDITO, A TOD@S, SIN EXCEPCIÓN. ¡Y por supuesto a MIS COMPAÑEROS! Ha sido un placer tenerlos. Gracias por toda la ayuda recibida y que la vida os sea linda, Sheila, Marilyn, Claudia, Haoxiang, Chema... y alguno que empezó y abandonó el barco...

A por otra etapa nueva, a conocer gente y a descubrir diferentes formas de vivir.

Un abrazo, Nerea

Nerea Jiménez, Nivel II ESO

REFLEXIÓN SOBRE LA VIDA

Nos paramos a pensar como ha cambiado la vida?.

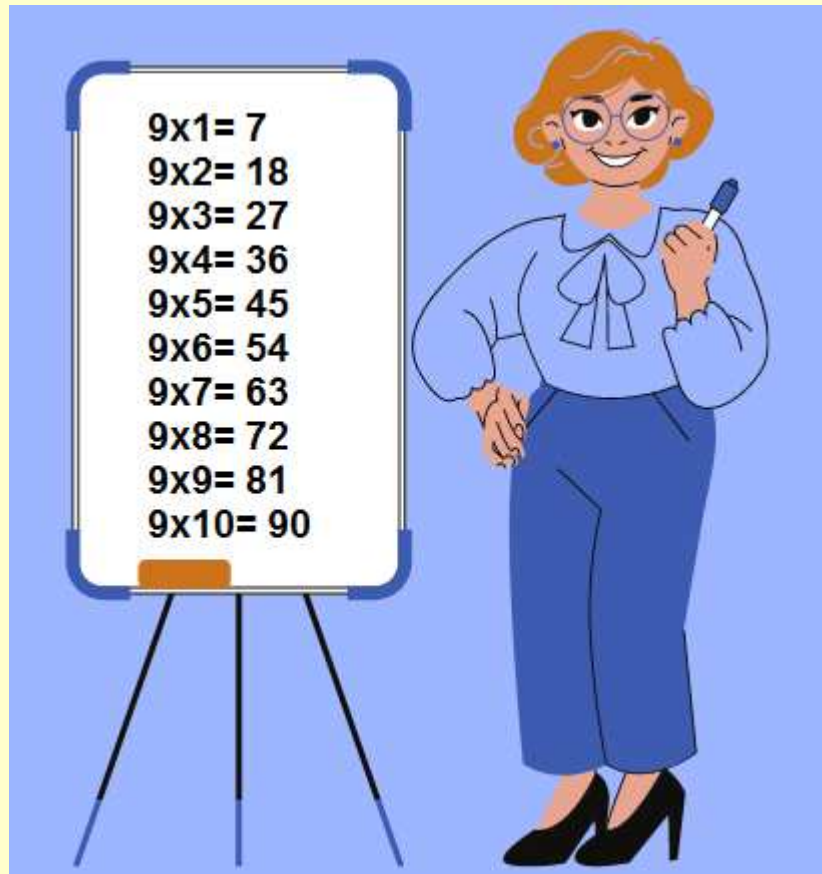
Las personas tenemos de todo, pero realmente somos felices? Educamos a nuestros hijos en el amor y en el respeto, cuando llegan a mayores se dan cuenta de que eso no vale, Estamos en una época en la que solo vale el egoísmo y la ambición.

Hace muchos años, las personas eran mas humanas, nos ayudaban los unos a los otros, con cariño y respeto, sin envidias ni resentimientos, y sobretodo altruistamente, sin pensar en lo que pudieran tener. Resumiendo nos ayudabamos todos.

Milagros Pinillo, Nivel I Iniciales



LA TABLA DE MULTIPLICAR 3



Un día la profesora de matemáticas escribió la tabla de multiplicar del 9. Todos los resultados eran correctos, excepto el primero ($9 \times 1 = 7$, en lugar de $9 \times 1 = 9$)

Los alumnos y alumnas rápidamente se percataron del error y empezaron a reírse. Algunos, no dudaron en burlarse de la profesora, y al final el resto, contagiados de esta actitud, comenzaron a reír. La maestra, lejos de molestarse, esperó a que todos se quedaran en silencio y, entonces, dijo: “*Me decepciona como percibís el mundo*” Los estudiantes, asombrados, se quedaron en silencio sin entender nada. “*Me he equivocado a propósito para mostraros cómo nos comportamos ante un error de los demás*”, comentó. “*Nadie me ha felicitado por acertar nueve veces, pero os habéis reído de mí por cometer un error. Así que os daré un consejo: aprended a valorar a las personas por sus aciertos y no estar a la expectativa de sus errores*”, dijo, un mensaje que los alumnos nunca olvidaron.

REFLEXIÓN

NUESTRA EDUCACIÓN DE ADULTOS

A menudo los profes de la Educación de Adultos nos lamentamos del alto número de alumnos que no asisten con asiduidad a clase, si no tanto al comienzo del curso, sí según éste va avanzando. La verdad es que esta circunstancia en ciertos momentos genera cierta inquietud y resulta un poco desalentadora, algo así como una representación al que acudiera poco público.

Reconocer -antes de nada- que hay que entender que nuestro alumno potencial es foco de todo tipo de problemas que uno pueda imaginar; familiares, económicos, sociales, laborales, horarios, de salud si éstos son algo mayores, en fin de todo tipo como digo. Y también que para lo que aquí en algún modo se sugiere, somos conscientes de que ni conocemos los intrínquilis y vericuetos que puedan existir y que cuestiones de este tipo y sus directrices responden a criterios en otra esfera.

Lo cierto es que a veces le da a uno por pensar si habría alguna forma de cambiar esto de rumbo, además de lamentarse. Entonces me acuerdo de la primera vez que me tocó (... sí porque me tocó, no lo elegí en un principio, y encantado porque así pude descubrir este tipo de enseñanza, en ocasiones tan agradecida), entonces no recuerdo así este problema o por lo menos no en esta magnitud.

Por entonces corrían todavía los tiempos de la EGB. Octavo era el último curso, sobre lo 14 años, y... acababa la OBLIGATORIEDAD que establecía la ley. Niños sin duda todavía, chavales, no lo discuto, pero edad suficiente para que fallen si no las capacidades (que también puede), sí el interés y la voluntad.

Pero volviendo a lo nuestro, a "ADULTOS", esos chavales, esos alumnos (y alumnas claro, no quiero que nadie enfade por el lenguaje), alimentaban, abastecían las aulas, pero... más tarde y con unos cuantos años más. ...De su propia voluntad, con mayor responsabilidad, mayor consciencia, seguramente incluso con algunas responsabilidades y obligaciones. En definitiva con cierta madurez.

Ni que decir tiene que otra consecuencia positiva de ello -no menor- es que había bastantes menos alumnos en las aulas sin más interés ni motivación que malograr la clase y con ello perjudicar a los demás compañeros, pero eso es otro tema, que ahora no toca, al igual que ver que "salidas" podríamos dar a toda esa gente tan joven "sin oficio ni beneficio".

Pero ya digo, éste también es otro tema.

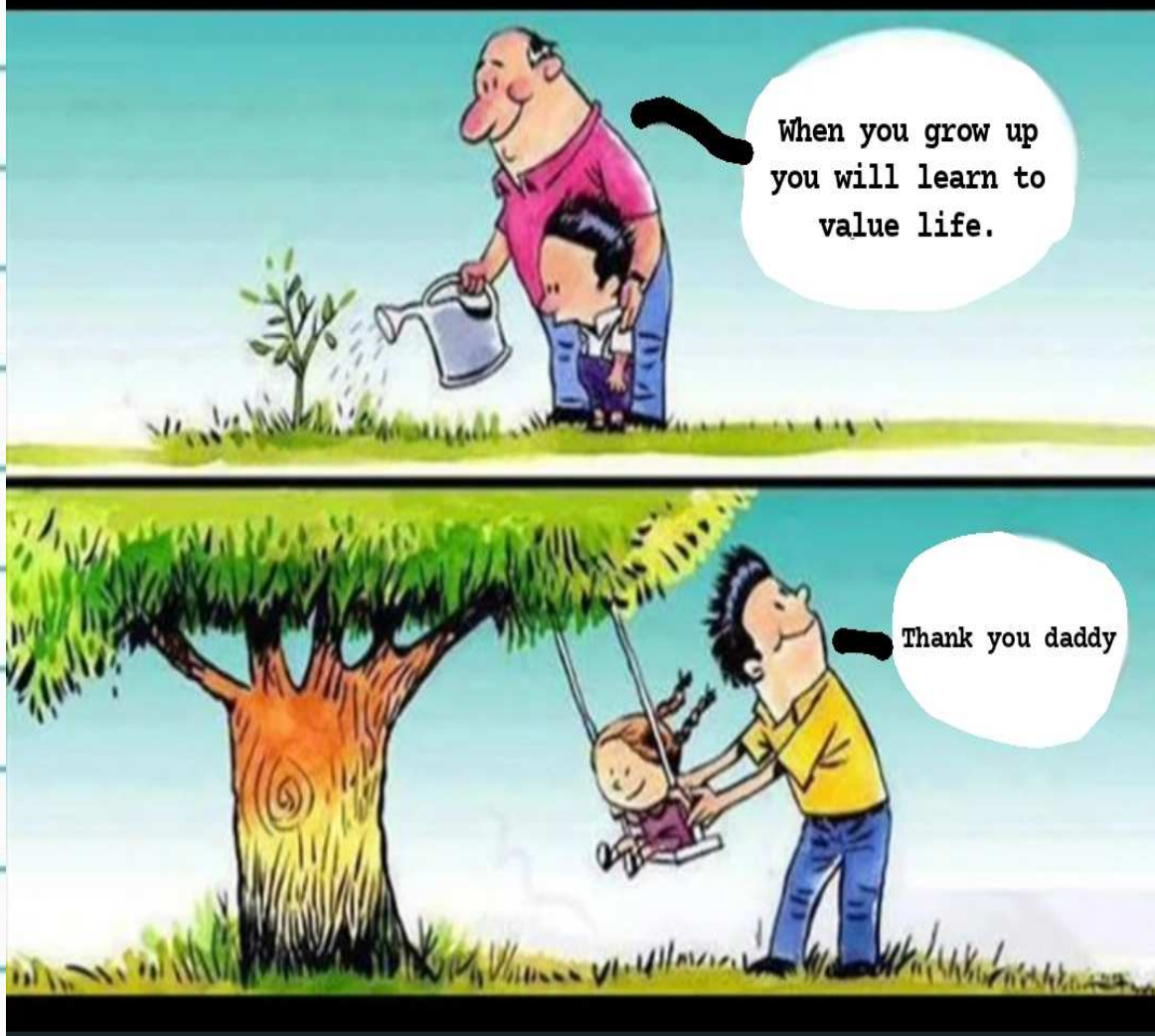
En definitiva, volver a aquello que funcionaba, reduciría esa edad de la obligatoriedad de la actual ESO, y -claro- simultáneamente, establecer medidas para facilitar, propiciar incluso -diría- la posibilidad del retorno y reincorporación a los estudios posteriormente en otras condiciones, si lo deseaban.

Y es que debe quedar muy bien -pienso- que una sociedad, un país tenga un alto nivel de la obligatoriedad de su sistema educativo de cara a la galería, pero reconozcamos que es más ficticia que otra cosa, porque dicho nivel en general no puede ocurrir otra cosa que caer. Como también pienso que muchas veces los problemas que en esta vida se nos presentan, nos los buscamos nosotros solos, como creo que es el caso.

Marino Navajas- profesor de Iniciales

Más reflexiones...

El valor de la vida



Gisela Rodríguez Rey– Nivel II–ESO

LA SOCIEDAD Y LOS ADOLESCENTES

¿Estamos comprometidos con los jóvenes o miramos para otro lado?

¿Cuáles son los valores que se les está transmitiendo?, ¿hacia dónde vamos?, ¿es positivo?, ¿es real esta sociedad del bienestar?

Todos fuimos adolescentes y consumimos alcohol en fechas señaladas, otros por desgracia conocimos otro tipo de sustancias tóxicas, que vinieron para quedarse, y lo peor que se han integrado y normalizado por parte de la sociedad.

A todo esto se le añaden las nuevas adicciones como el consumo sin control de las nuevas tecnologías, pornografía, por internet o física, video-juegos, apuestas online o físicas, drogas como la cocaína, el cannabis, el alcohol.

Además de otros problemas de inadaptación familiar y social, bandas latinas y otras no tan publicitadas.

Es un hecho que los gobiernos o las instituciones públicas, sean del color que sean, siempre llegan tarde. Ya tenemos un referente con la devastación que publicó la heroína.

Para los jóvenes que lo desconozcan, se produjeron gran cantidad de fallecimientos, encarcelamientos, hospitalizaciones, enfermedades incurables, destrucción de familias enteras e innumerables robos y atracos.

Las nuevas adicciones no muestran de forma tan rápida el sufrimiento y la degradación queda solapada por una buena apariencia física. En innumerables ocasiones la familia lo padece durante años en silencio. Muchos de los padres trabajan demasiado, son permisivos o no han sabido comunicar...

Una gran parte de los jóvenes se educan mediante la manipulación de los medios informativos, redes sociales, películas, publicidad y fake news. Provocando en ellos una admiración y distorsión de la realidad.

Actualmente el culto al cuerpo, la moda, lo material, el querer ser más y mejor y tener una imperiosa necesidad de reconocimiento.

Todo esto puede llevarles a tener comportamientos de riesgo, para ocultar algunas carencias. Provocados por la educación banal o engañosa por parte de grupos y medios de comunicación, creándoles expectativas muy inalcanzables e inverosímiles.

El sentimiento de decepción, fracaso o vacío, son condiciones óptimas para que las adicciones les arrebatan la libertad e incluso la vida.



José María Nogales Cruz - Nivel II ESO tarde

HABLANDO CON...

ALUMNOS DE 1ª FP BÁSICA (PELUQUERÍA & ESTÉTICA)

NOS CUENTAN SU EXPERIENCIA EN EL CEPA

- ¿Por qué elegisteis el modulo de Peluquería y Estética?

P: hay mucha oferta de empleo en el sector de la peluquería.

C: con 10 años empecé peinando a mi familia, me gustaba mucho y se me daba bien.

A: en Marruecos me formé para cortar el pelo solo a caballeros y ahora estoy aquí porque quiero aprender a cortar el pelo también a mujeres.

- ¿Qué asignaturas de este primer año os gustan más? ¿Y cuáles menos?

P, C y A: la que más nos gusta es la asignatura de color, aprendemos a hacer mechas, a dar el tinte, es muy divertida y creativa. Y la que menos nos gusta, es la de prevención de riesgos.

- En vuestra opinión ¿qué pondríais y que quitaríais de estos estudios?

P, C y A: nos encantaría empezar a cortar el cabello, y lo que quitaríamos es la técnica del enrollado (o poner rulos), pensamos que la gente no la demanda tanto como antiguamente.

- ¿Qué os gustaría hacer al acabar el 2º curso de FPB?

P: me gustaría seguir formándome y hacer un grado superior de la misma rama.

C: me gustaría hacer el grado medio de peluquería y estética y montar un centro en Paraguay, mi país.

A: me gustaría seguir aprendiendo y dedicarme a ello.

- ¿Qué aspecto es el que destacaríais del CEPA PAN BENDITO?

P, C y A: Todos los profesores nos ayudan, nos cuidan mucho y sentimos que les importamos.

- ¿Podríais decir en una sola palabra vuestra vida en el instituto?

P, C y A: Familiar

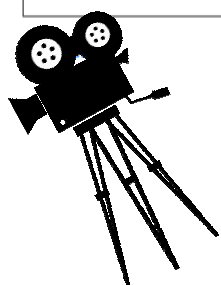
Pilar Rubio, Cecilia Cabrera y Abderrafiq Dinar
(FPB I Peluquería) Entrevista realizada por Virginia
Bezares (E. Física)





GÉNEROS CINEMATográfICOS

I	B	F	A	M	I	L	I	A	R	X	L	Q	U
F	V	S	U	S	P	E	N	S	E	B	R	P	U
I	B	O	B	A	C	C	I	Ó	N	Y	B	U	E
C	É	X	A	I	F	N	M	U	S	I	C	A	L
C	L	K	D	N	O	A	T	E	R	R	O	R	W
I	I	J	O	R	I	G	N	Q	K	J	Y	W	E
Ó	C	E	C	M	A	M	R	T	S	D	N	C	S
N	A	O	U	G	B	M	A	Á	A	S	H	N	T
W	V	U	M	A	C	D	A	C	F	S	R	C	E
E	G	Q	E	L	U	U	D	P	I	I	Í	X	R
A	S	V	N	L	G	V	Y	U	X	Ó	C	A	N
H	I	S	T	Ó	R	I	C	O	C	M	N	O	Z
K	H	Z	A	M	B	R	O	M	A	N	C	E	G
E	P	Q	L	V	C	O	M	E	D	I	A	I	J



ACCIÓN	ANIMACIÓN
BIOGRÁFICO	BÉLICA
COMEDIA	DOCUMENTAL
DRAMA	FAMILIAR
FANTASÍA	FICCIÓN
HISTÓRICO	MUSICAL
ROMANCE	SUSPENSE
TERROR	WESTERN

DESCUBRE

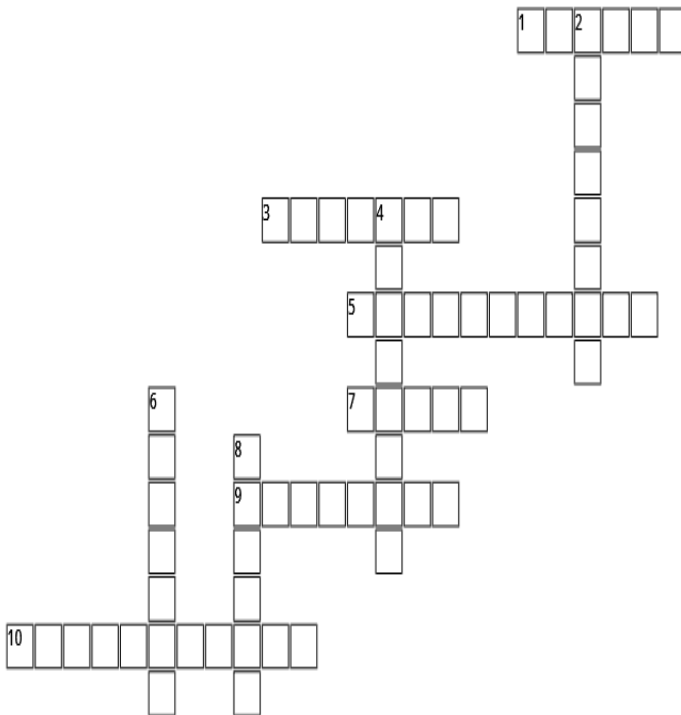
LAS 5

DIFERENCIAS



Desirée Fernández– Orientadora

ELEMENTOS DEL CINE

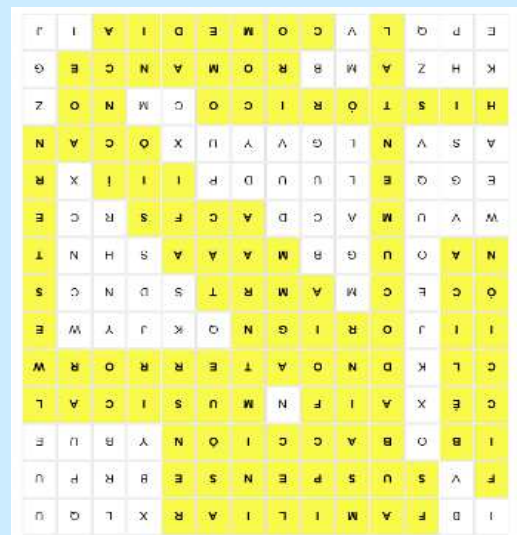
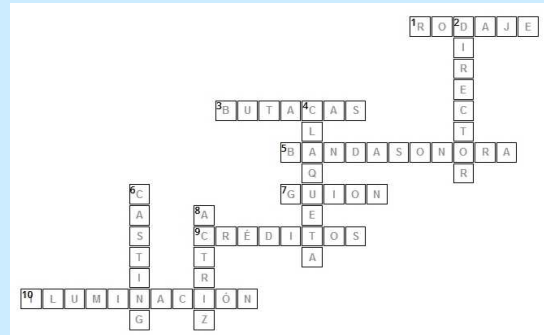


Horizontales

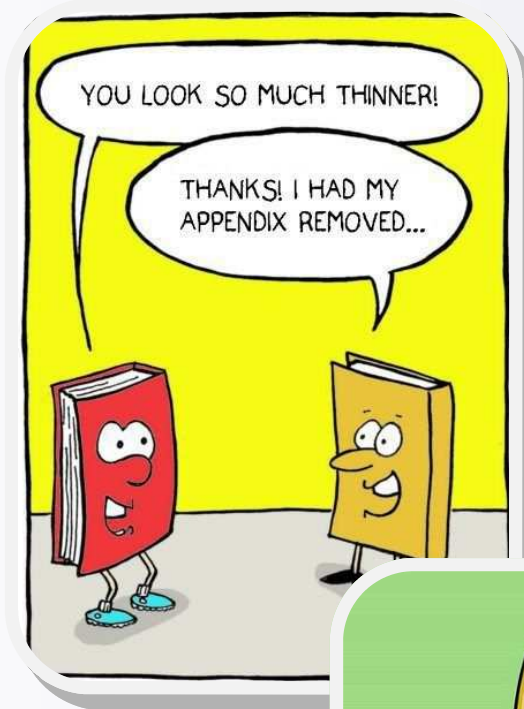
1. Fase de producción en la que se filma una película
3. Nombre que reciben los asientos en el cine
5. Parte sonora de una proyección audiovisual, ya esté compuesta por diálogos, sonidos ambientales, música y cualquier otro tipo de sonido
7. Diálogos, secuencias y una descripción minuciosa de lo que los actores hacen en escena
9. Listado de nombres que aparece generalmente al final de un filme
10. Elemento fundamental en la composición, principalmente por su capacidad para determinar el significado de una imagen y para expresar emociones

Verticales

2. Quien controla el rodaje en todas sus fases y se encarga de que el guion se ejecute adecuadamente.
4. Objeto utilizado para identificar qué escena se está grabando...¡Acción!
6. Es el proceso de selección de actores y actrices que interpretarán los distintos papeles que aparecerán en la película
8. Mujer que interpreta una acción, ya sea mediante improvisación o basándose en textos



Humor





CARTELERA: RECOMENDACIÓN DE CINE



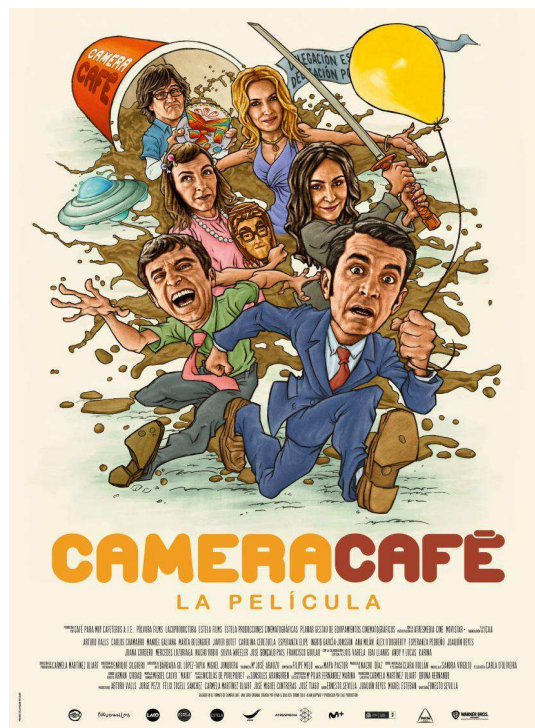
MALNAZIDOS

Dirección: Javier Ruiz Caldera, Alberto de Toro

Intérpretes: Miki Esparbé, Aura Garrido, Luis Callejo, Álvaro Cervantes, Jesús Carroza, María Botto, Manel Llonell, Mouad Ghazouan, Dafnis Balduz, Sergio Torrico.

Argumento de MALNAZIDOS:

‘Malnazidos’ llega para llenar de sangre una época que de por sí fue sangrienta. La Guerra Civil Española sirve de marco para una historia de zombies muy simpática y con algo de gamberrismo. Hermanos contra hermanos, reunidos de nuevo para matar también a aquellos a los que conocen, pero esta vez más que nunca el motivo es la supervivencia.



CAMERA CAFÉ

Dirección: Ernesto Sevilla

Intérpretes: Arturo Valls, Carlos Chamarro, Ana Milán, Carolina Cerezuela, Joaquín Reyes, Marta Belenguer, Álex O'Dogherty, Esperanza Pedreño, Ingrid García Jonsson, Luis Varela, Esperanza Elípe, Manuel Galiana, Juana Cordero, Javier Botet, Michael John Treanor, Ibai Llanos, Karina, Javier Perdiguerro, Ana Ruiz, Nacho Rubio, Mercedes Luzuriaga, Silvia Wheeler, Iñaki Reyna. .

Argumento de CAMERA CAFÉ:

Quesada, Julián, Marimar, Cañizares, Victoria y compañía se enfrentarán a una crisis que está a punto de hundir la empresa y, lo que es peor, deberá salvarla su nuevo director, que es nada más y nada menos que el rey del escaqueo, Quesada.

Gonzalo Iturbe

English classroom

English work

Hello Mateo,
how are
you?

Hello Alex, very
good, and you?
How is your job
going?



Good, much
work.
I am going on
vacation in June.

I'm glad
you
deserve it



And you? How are
you doing work

Very good, I just
closed a very
important deal to
include, would you
accept?



If it is about the
business that
you had told
me, yes I accept

Very good
decision, we
talk next
week

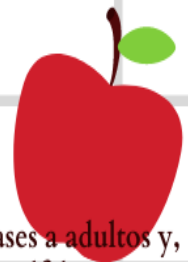


Perfect, see
you soon.
Bye

Enjoy your
vacation,
bye.



¡ME JUBILO!



Durante mi vida como maestra en centros de adultos (CEPA, antes se llamaba EPA), empecé en este barrio, Carabanchel, en el CEPA Vista Alegre. Pasé por otros centros en el barrio de Tetuán, Hortaleza y en Fuencarral. En este último estuve varios cursos seguidos. Y, como es la vida, me jubilo (me voy a jubilar), como maestra, en el mismo barrio.

He dado clases de alfabetización, no solo les enseñaba a leer y escribir, también Matemáticas, Historia, Geografía, Ciencias Naturales y Literatura. Recuerdo algunas actividades prácticas con los alumnos de ESO, que realizamos, como observación de preparaciones histológicas al microscopio: utilizamos un microscopio que tenían olvidado en un armario del centro y las preparaciones histológicas que me prestó mi hermana. Otras de las actividades en las que mis alumnas disfrutaron mucho y de las que se sintieron muy orgullosas fue cuando realizamos una actividad interdisciplinar en la que utilizamos frases relacionadas con la alimentación del Quijote, que las alumnas plasmaron en pósteres que colgamos en el centro durante las jornadas culturales. ¡Recuerdo lo orgullosas que se sentían mis señoras! Ellas también me aportaron muchos conocimientos me enseñaban cosas aparentemente menos importantes pero muy útiles en la vida cotidiana como es el caso el quitar una mancha en un traje y otras cosas similares. También me encargué de la biblioteca del CEPA de Hortaleza y allí conseguí que los alumnos acudieran fuera del horario de sus clases para hacer los deberes, estudiar y realizar préstamos.

Con los alumnos de ESO la relación es distinta, son más jóvenes, tienen un concepto diferente de la vida, te enseñan cómo cambia la sociedad y te ayudan a mantenerte al día en la forma de pensar. Con ellos a veces tienes que ponerte muy dura y en otras tienes que hacer de mamá.

No me había formado para dar clases a adultos y, cuando comencé a dar las clases de alfabetización a las señoras, me agobié un poco. Fue gracias a mi madre, (que de joven había dado estas clases), que salí adelante con ellas y disfrutamos todas mucho, hasta el punto de crear una relación afectiva con ellas que me ha permitido seguir en contacto.

En este centro he estado encargada de la biblioteca. Al principio, los jóvenes no se acercaban ni a la puerta. Los alumnos mayores entraban para consultar o solicitar el préstamo de un libro bien para ellos o para un hijo o nieto. Algún profesor también entraba para preparar clase o oposiciones. Es una pena que la biblioteca haya sido desmantelada, cuando los alumnos jóvenes como mayores estaban empezando a utilizarla y considerarla como parte de la vida del centro. Cuando llegué a Pan Bendito sabía que era un barrio deprimido de una gran ciudad como Madrid. Me asomé al ver muebles viejos colocados en la calle que en días sucesivos observé que utilizaban para sentarse y hacer tertulias. En el barrio conviven personas de distintas religiones culturas o etnias, en él convive gente que ha prosperado en su trabajo con otras que quieren prosperar y otras cuya idea es vivir de ayudas del Estado.

La relación con los compañeros del centro ha sido muy especial. Coincidimos trabajadores de distintas edades, la mayoría del profesorado era de la edad de mi hija o más jóvenes. Este dato se nota en las actividades que se programan en el centro. Terminé mi vida laboral con la satisfacción de la tarea bien realizada y dejé testigo a mis compañeros

María Luisa Gil Merlo
Bibliotecaria

CEPA Pan Bendo



OFERTA EDUCATIVA

Enseñanzas de Formación Básica

- Enseñanzas Iniciales I mañana/tarde
- Enseñanzas Iniciales II mañana/tarde
- ESO: Niveles I y II mañana/tarde
- Español para inmigrantes

Enseñanzas Técnico profesionales

- FPB Cocina y Restauración (1º y 2º)
- FPB Peluquería y Estética (1º y 2º)

Enseñanzas para el desarrollo personal y la participación

- Informática
- Educación Física
- Inglés
- CCSE (preparación para la prueba de conocimientos constitucionales y socioculturales de España) para obtener la nacionalidad española.



NO DEBEMOS TENER
MIEDO A
EQUIVOCARNOS, HASTA
LOS PLANETAS CHOCAN
Y DEL CAOS NACEN LAS
ESTRELLAS.

Charles Chaplin



📍 Camino Viejo de Leganés 188

☎ 91-5600590

✉ cepa.panbendo.madrid
@educa.madrid.org

🌐 <https://site.educa.madrid.org/cepa.panbendo.madrid/>

📷 @cepapanbendo

