

# Deporte para supercapacitados

Los alumnos se visten de deportistas paraolímpicos



El baloncesto paralímpico es una de las modalidades más consolidadas y divertidas.

DURANTE LA SEMANA del 29 de noviembre al 3 de diciembre, las pistas deportivas del Forges se han llenado de alumnado practicando deportes adaptados y paralímpicos mediante una metodología inclusiva. En las clases de Educación Física de 1º ESO a 2º bto. más de 700 chicos y chicas han experimentado, por ejemplo, el Goalball usando antifaces o pelotas sonoras, o el baloncesto en silla de ruedas. Además, gra-

cias a ser parte del programa DIE (Deporte Inclusivo en la Escuela), la judoka paralímpica Marta Arce compartió su experiencia y propuso diferentes actividades a gran parte de nuestro alumnado.

Una experiencia muy enriquecedora para conocer otros deportes y tomar conciencia ante la situación de las personas con discapacidad en la práctica deportiva.

**Departamento de Educación Física**

## Marta Arce, judoca paralímpica

EL PASADO 30 DE noviembre tuvimos el placer charlar con la tres veces medallista paralímpica Marta Arce. La vallisoletana empezó a hacer judo por una espinita clavada: sus padres apuntaron a su hermano a dicho deporte y no a ella, así que a los 19 años decidió dar el paso y se inició en este arte marcial. Ella destaca la facilidad de adaptación del judo para personas con discapacidad visual, pero señala la descoordinación que sufría al principio, porque su falta de visión ligada al albinismo le impidió desarrollar ciertas actitudes psicomotrices. A pesar de, según dice, no ser muy buena técnicamente, sabe muy bien la diferencia entre boca arriba y boca abajo y no le gusta perder.

Le preguntamos de dónde saca fuerza y motivación para entrenar día tras día y no rendirse: "Cuando algo te gusta y te moti-



va, lo haces". Además, al comenzar en este deporte más tarde que el resto, había gran diferencia de nivel entre ella y las otras chicas y esto, en lugar de hundirla, la motivó para entrenar aún más.

Su día a día es "adaptado": compagina cuidar de tres hijos con los entrenos y con su trabajo como fisioterapeuta. Cuando sus hijos eran más pequeños los llevaba con una cinta, ahora, dice entre risas, "los marca" con un chaleco fluorescente.

Describe los Juegos Olímpicos como "una pasada, convivir con deportistas espectaculares y personas con todo tipo de discapacidades, muchas de ellas un ejemplo de superación, de no rendirse". Dice que "por muchos recursos que se hayan invertido, los juegos de Tokio han sido más tristes, sobre todo comparados con los de Pekín, donde incluso había esculturas de comida en el comedor". Para finalizar, desveló sus técnicas favoritas (tokui waza): el soto makikomi y en suelo, el juji gatame.

**Daniel Bádenas y Gonzalo García, 2º Bto A**

**Director y diseño gráfico:** Juan Torralba. **Colaboradores:** Claudia Bádenas, Daniel Bádenas, Isabel Bello, Isabel Bermejo, María Bernardos, Beatriz Cortina, Nicolás Cuesta, Nerea Fernández, Raquel de la Flor, Diana Gallego, Ainhoa García, Gonzalo García, Inés García, Martín García, Lucía Ibáñez, Paloma Matarranz, Laura Moreno, Jorge Muñoz, Diego Núñez, Alejo Plo, Javier Poza, Olivia Puig, Luis Rodríguez, Teresa Román, María Sánchez, Javier Sánchez-Largo, Beatriz Sanz, Javier Segado, Danimia Silva, Nedjma Tazerouti, Luis Enrique Valero, Mar Valverde, Alba Viana, Irati Vidueira, Victoria Zapatero. **EDITA:** IES Antonio Fraguas, Forges. [revistabocata@gmail.com](mailto:revistabocata@gmail.com)

# Palabra de directora



A FINALES DE JUNIO despedimos a un grupo de compañeros y compañeras que formaron parte del Claustro de Profesores. También dijimos "hasta cuando queráis" a la primera promoción del alumna-

do que se graduaba y titulaba 2º de Bachillerato. A todos les echaremos de menos, porque junto a ellos vivimos un curso escolar muy difícil de olvidar. Llegó el ansiado verano, y agradecemos los reencuentros, los añorados abrazos, los grupos de

amigos, el beso de los abuelos. En septiembre recibimos con ilusión al nuevo grupo de profesores y profesoras, al alumnado de 1º ESO, el nuevo aulario, el pabellón deportivo... y con algo de pruden-

dencia, comenzamos el curso. Las clases al completo, las mascarillas, la ilusión, el cariño, los nervios... y de nuevo, las explicaciones, los ejercicios, los recreos, las risas y los proyectos aparcados.

El Forges va creciendo, no solo en sus instalaciones, también en el sentimiento de pertenencia a una familia entrañable. Los años que vivimos en el instituto serán de los más recordados por nuestro selecto cerebro. Ahora no somos conscientes, pero la vida nos los irá mostrando. Disfrutemos cada día, cada instante.

El año 2021 se acaba. Confiamos en que vaya quedando menos para controlar la pandemia. Proyectemos, soñemos, deseemos cosas bonitas para el año 2022 y trabajemos para que nuestro entorno sea agradable, positivo y enriquecedor para todos los que nos rodean. ¡¡A ser felices!! ¡¡Feliz Navidad!!

Laura Moreno, directora del IES Forges

## Eclipses de sol y de luna

Trabajos en tres dimensiones para explicar estos fenómenos



La imaginación al servicio de la ciencia. Diferentes modelos en tres dimensiones con materiales al alcance de cualquiera para dar cuenta de un fenómeno no tan frecuente.

LA MEJOR FORMA de estudiar es experimentar. A los de 1º de la ESO, como yo, el profesor de Biología nos pidió hacer un proyecto sobre los eclipses para comprenderlos mejor. Todos hemos visto alguna vez uno, pero seguro que no de la misma manera que si lo construyes en tu propia habitación.

Los eclipses son de dos tipos: el solar, que se produce cuando la Luna tapa el Sol y se puede presenciar la sombra de la Luna sobre el Sol, y el eclipse lunar, cuando la sombra de la Tierra tapa la Luna. En el proyecto había que representar los dos. Seguramente os estaréis preguntando cómo lo hicimos mis compañeros y yo.

Los proyectos fueron muy diversos, aunque todos representaban lo mismo. En algu-

nos, la Luna, la Tierra y el Sol eran bolas de papel; en otros, de poliespán, y en otros, el Sol era una linterna. Algunos los tenías que mover manualmente, mientras que otros ya estaban diseñados para girar. El que yo hice tenía un Sol que era una bola de poliespán en la que introduje una pequeña linterna, mientras que la Luna era una bola de papel Albal y la Tierra la pinté con rotuladores. Construí una estructura diseñada en una caja de cartón sujetando los distintos elementos con palos de barbacoa y alambres de metal para que girase solo. Me lo pasé muy bien planificándolo y construyéndolo. Además, a todos nos encantó ver los diseños de los demás. Fue muy divertido.

Martín García, 1º ESO A

## CSIC, pura investigación



Alumnos de 1º de Bto. en las instalaciones del CSIC.

EL MIÉRCOLES 10 de noviembre, los alumnos de religión de 1º de Bto. visitamos el CSIC, el Centro Superior de Investigaciones Científicas, con Ana María, profesora de Religión, y Lucio, de Tecnología. Allí nos esperaban las cuatro personas que nos iban a impartir el taller. Primero nos dieron una charla sobre historia de España, en concreto cuando estaban las tres culturas, árabes, judíos y cristianos. Entre los cuatro nos dejaron claro todo el contexto histórico y cultural de la época. Después llegó la segunda parte de la visita, el taller. Aprendimos a escribir nuestros nombres con tres alfabetos diferentes, hebreo, árabe y griego. En conclusión, esta excursión nos sirvió para aprender cosas nuevas y tener un tiempo de relax antes de los exámenes.

Lucía Ibáñez, 1º Bto B

## Exposición

en la Fábrica de El Águila

# El fútbol, más allá de los colores



Pirri, Amancio y Alejo Plo, entre otros cracks del Real Madrid.

EL FÚTBOL LLEGÓ a Madrid a finales del siglo XIX. La facilidad de juego y la diversión que provocaba hizo que se pudiese desarrollar tanto en la región. Enseguida empezaron a aparecer los primeros equipos. La guerra civil supuso un punto muerto a esta transición, pero el fútbol llegó con mucha fuerza después de todo, ya que la gente necesitaba algo de alegría. Muchos de los seguidores no disponían del suficiente dinero como para entrar a ver los partidos, por eso buscaron formas de poder ver los partidos. Se apiñaban en las terrazas de los vecinos, otros se subían al techo de los vehículos y otros ya más atrevidos escalaban la fachada.

Desde que entró a nuestras vidas, el fútbol ha sido una herramienta de unión entre la gente. Terminada la guerra civil y hasta 1947, a la selección se le prohíbe jugar con su equipación clásica con la que llevaban jugando desde los Juegos Olímpicos de Amberes 1920. La radio y luego la televisión se convirtieron en los grandes protagonistas del desarrollo del fútbol en España. Los jugadores se convirtieron en ídolos de muchos y eran un gran foco de atención, por eso debían mostrar valores como el respeto deportivo, la humildad y la constancia. Entre el público tímidamente ya se podían ver mujeres yendo a ver los partidos eso nos hacía muestra de que unía a todos (hombres y mujeres).

Todo esto y mucho más podéis verlo en la exposición fotográfica "Fútbol, más allá de los colores", en la sala de exposiciones de la antigua fábrica de El Águila. ¡Gratis y hasta el 15 de febrero!

Alejo Plo, 4º ESO

# Libros para todos

Visita a la biblioteca pública Elena Fortún

EL PASADO 3 DE noviembre los alumnos de la clase de 1º D de ESO fuimos a la biblioteca pública de la Comunidad de Madrid *Elena Fortún*, donde nos enseñaron cómo y dónde buscar ciertos libros o sus categorías y cuáles eran los libros que podíamos sacar con el carnet infantil de la biblioteca (sin un adulto acompañante) También nos enseñaron libros juveniles que podían interesarnos y casi todos nos llevamos al menos un libro prestado.

Nos hicieron en el momento el carnet a los que aún no lo teníamos; nos hicieron el infantil, que es válido hasta los 14 años y sirve para cualquier biblioteca pública de la Comunidad de Madrid. A partir de esa edad hay que hacerse un carnet de adulto. Con el carnet

que nos hicimos podemos sacar de la biblioteca hasta seis libros o cómics y seis películas simultáneamente.

El trayecto del instituto a la biblioteca lo hicimos andando, tardamos alrededor de 15 minutos, ya que se encuentra en la calle Doctor Esquerdo, 189, que está muy cerca del instituto.

En mi opinión fue una actividad muy divertida en la que pudimos hacernos los carnets de biblioteca y coger libros en bastante buen estado para poder leerlos y luego devolverlos en un plazo de tiempo bastante amplio. Os recomiendo que os acerquéis un día para dar una vuelta, mirar todos los libros, cómics y películas que tiene y leer un par de libros.

Beatriz Cortina, 1º ESO D



Alumnos cargados de libros recién prestados en la biblioteca Elena Fortún, a escasos 15 minutos andando del instituto.

# Reciclamos tus bolígrafos



Algunos de los alumnos participantes en el proyecto junto a los contenedores. Los podrás encontrar en la planta baja, junto a ambas puertas de salida.

OS INFORMAMOS a todos los alumnos y alumnas de que ya están disponibles los contenedores de reciclaje de bolígrafos.

Todas las clases de 1º de ESO hemos colaborado para crear estos contenedores. El principal objetivo de este proyecto es recolectar todos los bolígrafos de los alumnos para que no acaben en los ecosistemas dañando al medio ambiente. Al cabo del año, son toneladas de plástico las que acaban en el mar y que no se degradan ni en cientos de años. Tú puedes contribuir a frenar la destrucción de ecosistemas. Los contenedores ya están disponibles en las entradas del instituto, listos para ser usados. ¡Esperamos tu colaboración! ¡Anímate!

Isabel Bello e Inés García, 1º ESO

# Cuidado con la memoria

## Exposición fotográfica del estudio *Alfonso* en el depósito del Canal de Isabel II

UN TRANQUILO PASEO por Madrid, una anónima mujer de desparpajo singular, una foto familiar de ambiente festivo... cadáveres olvidados, revoluciones nunca antes imaginadas, cambios espeluznantes y grandes figuras de la historia española. Imágenes que ahora pueblan, no solo la memoria de aquellos que lo vivieron, sino también la nuestra.

*Cuidado con la memoria* es una exposición fotográfica donde ver estas impresionantes obras, viajar por las calles del Madrid de la primera mitad del siglo XX y camuflarse entre sus gentes como si de un viaje al pasado se tratase. Se encuentra en la calle Santa Engracia 125, en la Sala Canal de Isabel II, es totalmente gratuita y estará disponible hasta el 23 de enero de 2022. Se compone de cuatro plantas ilustradas con fotografías de Alfonso, una saga familiar dedicada al arte de las imágenes iniciada por Alfonso Sánchez García (1880-1953) y continuada por sus tres hijos. Entre ellos destaca Alfonso Sánchez Portela, Alfonsito, (1902-1990) quien, con gran sensibilidad y dedicación, impulsó el legado de su padre y se encargó de la continuidad del estudio. En la exposición se puede disfrutar además de un documental que esclarece el contexto histórico de las obras y el ambiente familiar de los autores que las firman.

Las imágenes retratan las transformaciones sufridas en España durante el pasado siglo y con estremecedora delicadeza recogen el dolor, el miedo, la ilusión o la incertidumbre que se plasmaba en los rostros de los ciudadanos ante los acontecimientos más remarcables del país. La Guerra del Rif, la caída de la Monarquía, la llegada de



El 14 de julio de 1931 se proclamó la Segunda República y Alfonso Sánchez Portela estuvo allí, en la Puerta del Sol, para disfrute nuestro hoy.

la Segunda República con grandes aglomeraciones y banderas al aire, la Guerra Civil y el inicio de la dictadura de Franco se muestran, bajo el blanco y negro de la cámara como algo presente, tangible y tan real que eriza la piel e impregna el alma.

Se reconocen, además, figuras principales del mosaico cultural español. Grandes autores como Ramón María del Valle-Inclán, Pío Baroja, Miguel de Unamuno, Ramón Gómez de la Serna o Federico García Lorca se mezclan con importantes pensadores como Ortega y Gasset o personalidades de la medicina de nuestro país que hoy

dan nombre a varios hospitales de nuestra ciudad, Gregorio Marañón o Ramón y Cajal. El contraste entre los retratos, los sucesos bélicos y políticos, y las imágenes que plasman el día a día de la población dejan ver la versatilidad de los Alfonso y su labor informativa. En la actualidad, su legado se corresponde con uno de los archivos históricos más completos y significativos del siglo XX, y la impecable técnica y capacidad evocadora de las imágenes constituye un valioso y admirable patrimonio.

Isabel Bermejo y Raquel de la Flor, 2º de Bto B

## Cine documental: Taming the Garden

EL PASADO 25 DE noviembre, los alumnos de 1º Bachillerato A tuvieron la oportu-

nidad de disfrutar del Ciclo de Cine y Economía organizado por Economistas Sin Fronteras, viendo el documental *Taming the Garden*, en versión original, y participar posteriormente en un debate sobre el mismo.

Teníamos todo el cine para nosotros porque los demás colegios

anularon la excursión. El documental trataba sobre un hombre rico que se había encaprichado con los árboles centenarios y decide llevarse todos los árboles antiguos de un pueblo georgiano a cambio de construirles carreteras en condiciones. En la película pudimos contemplar imágenes de paisajes muy hermosos.

Este documental nos hace ver lo egoísta que puede llegar a ser el ser humano, alterar la naturaleza para construir un parque privado, que solo puede ser disfrutado por un número reducido de personas. ¿En qué momento hemos decidido matar a la diosa naturaleza y creernos con derecho a ocupar su lugar? Conclusión, el ser humano es un egoísta con complejo de Dios.

Diana Gallego, Ainhoa García, 1º Bto A



Alumnos el Forges en los Golem, principal sala de cine de autor de Madrid.

# COP26: Auténtica decepción



EL 12 DE NOVIEMBRE finalizó en Glasgow la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (COP26), en la que participaron más de 200 países con el objetivo de llegar a un gran acuerdo en la lucha contra el calentamiento global. Tras semanas de discusión, todos esperábamos que de esta gran cumbre surgiera un atisbo de esperanza. Sin embargo, la gran cumbre se ha quedado al final en una simple y llana ladera. Parece que aún nos queda mucho camino (y poco tiempo) hasta llegar a la cima.

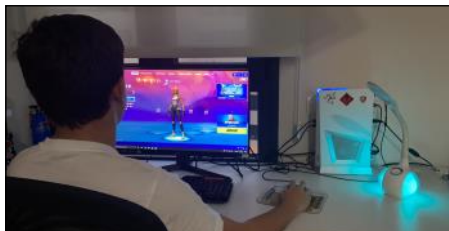
El llamado Pacto Climático de Glasgow ha sido un fracaso rotundo. Un gran circo, con ausencias destacadas, como China o Rusia; y con un reparto de líderes mundiales que nos siguen demostrando su enorme ineptitud e incompetencia. El resultado de esta congregación ha sido una larga lista llena de recomendaciones y promesas, pero sin obligaciones ni compromisos. Lo mismo de siempre. El tratado, que cuenta con un total de 29 artículos, está plagado de “instamos” y

“ambiciones”. Palabras vacías de significado que no sirven para absolutamente nada. Los acuerdos más “ambiciosos” han sido reducir en un 30% las emisiones de metano para 2030 y revertir la deforestación, así como aumentar la financiación para la lucha contra el cambio climático en países en vía de desarrollo. Todos estos compromisos, de producirse, tan solo reducirían un 7,5% las emisiones previstas para 2030, y no un 55%, necesario para disminuir la temperatura del planeta en 1,5 °C, el objetivo inicial de la COP26.

El espíritu optimista y esperanzador del ya lejano Pacto de París, antecesor de la cumbre escocesa, ha quedado en el olvido. La realidad es ciertamente trágica y los acuerdos propuestos, insuficientes. Se habla de la necesidad imperiosa de revertir esta situación, pero nadie hace nada. Estamos cansados. Necesitamos soluciones y las necesitamos ya, antes de que sea demasiado tarde.

**Claudia Bádenas García 2ºB**

# Adicción a los videojuegos



El autor del artículo en plena sesión del Fortnite, un juego que lleva años de moda.

DESDE HACE DOS años, nuestras vidas cambiaron. Llegó un virus llamado COVID-19 que se propagó entre nosotros y provocó la mayor pandemia que se conozca a nivel mundial. Afectó y sigue afectando nuestro día a día. Durante meses estuvimos confinados, tuvimos que adaptarnos a la nueva situación y cambiamos nuestra forma de socializar. Lo hicimos con rapidez gracias a las

nuevas tecnologías. Todos los dispositivos fueron de utilidad: móviles, tabletas, ordenadores, etc. Fueron grandes aliados para seguir las clases y para comunicarnos con nuestros amigos y jugar con ellos.

Descubrí juegos nuevos y adictivos: Fortnite, Minecraft, Fall Guys y otros de tipo multijugador. De hecho, el mejor regalo que recibí fue un impresionante ordenador de Gaming. ¡Tendría un PC decente para los estudios y estaría entretenido en los ratos libres! Mis padres me dejaron utilizarlo bastante durante la pandemia y ahora reconozco que siento la adicción a los juegos. Cuando no tengo mucho que estudiar o deberes, suelo jugar un rato.

Es verdad, que poco a poco, tengo menos tiempo libre. Tenemos que intentar quitarnos esos hábitos que cogimos durante el confinamiento, tanto yo como mis amigos.

**Luis Rodríguez, 2º ESO A**

# ¿Por qué vamos al colegio?

EL PERIODO ESCOLAR es una gran etapa de aprendizaje, tanto social como mental, en la que aprendemos nuevos conocimientos para llegar a tener un oficio durante nuestras vidas. Se organiza por edades, por cursos y etapas: infantil, primaria, secundaria, son las etapas obligatorias. La duración de cada curso es de nueve meses durante todo un año.

¿Por qué vamos? Para aprender lecciones que, no todas pero si una mayoría, nos servirán para, en un fu-



turo, conseguir un trabajo y tener un sueldo. Para ello, debemos de pasar de curso teniendo que aprobar casi todas o todas las asignaturas.

Los exámenes son la prueba que un estudiante deberá superar para aprobar la materia. Normalmente, en cada asignatura hay un examen y estos casi siempre, da la casualidad, son sobre la misma fecha. A esta fecha se le denomina *época de exámenes*. Puede resultar estresante para personas a las que les cuesta organizarse con tantos exámenes o proyectos que deben completar.

A partir de ahora, se suprimen los exámenes de recuperación y repetir curso en primaria y secundaria no dependerá del número de suspensos, el equipo docente tomará la decisión sobre si el alumno pasará de curso viendo su trayectoria académica. Esto supone una polémica novedad en el sistema educativo español.

**Javier Segado, 2º ESO D**

# ¿Tienes algo que decir?

Nosotros te lo publicamos

[revistabocata@gmail.com](mailto:revistabocata@gmail.com)

# Los alumnos toman la palabra

## Intransigencia en los institutos

Según la filosofía, el presentismo representa el hecho de que solo existe el presente, y que el futuro y pasado son irreales o inútiles. Pero en este caso escribo aquí para hablar del presentismo que hay dentro de los ojos de los adolescentes, en referencia a todo lo que estudiamos y leemos en nuestros seis años en el instituto. A la hora de enfrentarnos a un libro, autor o hecho histórico, terminamos analizando los hechos de forma inconsciente con la época que nos toca vivir, lo que, por desgracia, nos lleva a cometer errores en las conclusiones, puesto que olvidamos el contexto en el que sucedieron los hechos.

Miles de ataques a escritores y antiguos monarcas han sido lanzados por los estudiantes leyendo las páginas de sus libros.



“Pederastia”, “abuso”, palabras que tendemos a disparar muy rápido pero no con una visión crítica, sino influenciados por múltiples fuentes de información, que ofrecen una opinión, muchas veces interesada.

Si un escritor del siglo XIX se enamoró de una niña de quince años, lo primero en lo que pensamos es en la historia de un abuso sexual desde la perspectiva del depredador. Pero no sabemos cómo se sentía la chica, al igual que, en realidad, no sabemos cómo se sentía el poeta. Teniendo en cuenta que aquella situación era de lo más común y nadie sentía la necesidad de declararlo inmorale.

¿Tenemos derecho los adolescentes a criticar situaciones pasadas sin atender al contexto en el que se produjeron? Se han dado numerosas discusiones entre las paredes de los institutos, instigadas por los jóvenes con voz rebelde y opiniones demasiado afiladas. Vivimos en la generación del “cancelamiento”, donde nos creemos con el derecho de “cancelar” a alguien por cualquier cosa que nos ofenda o vaya en contra de nuestra opinión sin pensar en el trasfondo detrás de aquel comentario. Si lo piensas no es más que otro tipo de dictadura, cierto, no tan extrema ni violenta como las implantadas por tiranos, pero igual de dañina, más psicológica. Chicos y chicas desafiantes, llenos de intolerancia, incapaces de un debate constructivo que señalen con el dedo al que no comulga con su religión, su verdad, convertidos en modernos Torquemadas.

Quemar libros no va a hacer desaparecer la injusticia, conducirnos por el camino de la intolerancia no es la opción más inteligente, al contrario. Deberíamos analizar con ojos educados y conocedores de la historia lo que tan libremente estamos “cancelando” porque sí. No olvidamos que en un futuro seremos nosotros los juzgados.

Alba Viana, 1º Bto B

## Ansiedad en los exámenes

“Unos minutos antes de que repartieran ese maldito trozo de papel ya sentía el estrés en cada parte de mi cuerpo, mis manos sudaban y mi corazón iba como loco. Tenía miedo, sí, de bloquearme y echar todo a perder. A medida que iba leyendo las preguntas, con el tembloroso bolígrafo en la mano, sucedió. Me quedé en blanco, no lograba acordarme de nada, y ganó. Ganó una vez más la temible ansiedad.”

Para nosotras, la ansiedad es un cóctel de emociones: agitación, temor e inseguridad, un trago amargo que todos nos hemos bebido alguna vez. Pero, ¿qué es realmente la ansiedad? Según Kids Health, es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe peligro. Obligar a que una persona se prepare para enfrentar problemas, nos ayuda a hacer las cosas lo mejor posible. No obstante, la ansiedad que es demasiado fuerte impide que demos lo mejor de nosotros, pues puede hacer que nos sintamos abrumados, cohibidos e incapaces de hacer lo que necesitamos hacer.

Por ello, lo que debemos evitar es el estrés demasiado intenso, que es la causa del bloqueo mental y el nerviosismo extremo. Si conseguimos manejar nuestra ansiedad y mantenerla en un nivel normal no nos perjudicará a la hora de hacer un examen. Esta idea se resume perfectamente en la frase “No es el estrés el que nos mata, es nuestra reacción a él” del médico astrohúngaro Hans Selye, cuya investigación “El estrés” publicada en 1950 supuso un hito en la historia de la medicina moderna. Pero entonces, ¿cómo hacemos para mantener a raya nuestro estrés durante los exámenes? Nosotras te ofrecemos varias estrategias: empezar a estudiar con tiempo, establecer una rutina de estudio, practicar técnicas de relajación y controlar los pensamientos negativos.

En conclusión, el estrés en cantidades normales es positivo, debido a que hace que nos preparemos para enfrentarnos a dificultades. Sin embargo, cuando es demasiado fuerte puede impedir que demos lo mejor de nosotros cuando nos estamos examinando. Para intentar controlar nuestra reacción ante el estrés podemos utilizar las técnicas ya mencionadas. Todos podemos

dominar nuestra ansiedad antes y durante los exámenes si nos lo proponemos, hasta la persona que más se estresa con los exámenes. ¡Suerte con los vuestros!

Danímia Silva y Paloma Matarranz, 2º Bto B

## ¿Colegio público o concertado?

Interesante, ¿verdad? En este artículo vengo a aclarar qué tipo de educación me parece mejor desde mi experiencia. He asistido a un colegio concertado religioso doce años y es buen momento para comparar. Desde que estoy en el Forges, he notado diferencias. La más destacable es el uso del uniforme. Aquí se ve como algo que limita la expresión de los alumnos. La vestimenta refleja cómo eres, y la verdad, estoy de acuerdo. Se suele utilizar para generar una buena imagen del centro al que se pertenece, pero sinceramente, lo veo innecesario. En el concertado daban mayor importancia a la religión, contando con otras asignaturas no curriculares obligatorias relacionadas con el ámbito religioso. Al final de la semana se impartían un total de cuatro clases, algo que como se puede intuir, hacía que el horario escolar tuviese más horas. En educación física, contaban con una hora de natación a la semana, ya que el centro tenía una piscina. También, había un mejor equipamiento



tecnológico, aunque esto se puede deber a que como el Forges es un instituto nuevo, todavía no se ha equipado por completo. Se podría decir que, en estos aspectos, el concertado cuenta con más recursos.

¿Ventajas del público? Está financiado por el estado. Ofrece las mismas oportunidades, con medios parecidos, pero gratuito. A los concertados les suele importar más la disciplina y por ello, en líneas generales, suelen ser más estrictos. Pero poniendo en una balanza de los pros y contras, creo que es mejor la educación pública. Cuenta con profesores que están mejor preparados, los métodos de estudio, son los mismos, los exámenes, se imparten de igual manera... Por ello, sale más rentable optar por este tipo de educación. A menos que se quiera fomentar la fe cristiana en los hijos.

Mar Valverde, 1º Bto B

¿Tienes algo que decir?

Nosotros te lo publicamos

revistabocata@gmail.com

# Miura: Cohetes hechos en España

AL HABLAR DE empresas espaciales, los primeros nombres que nos vienen a la mente son NASA o SpaceX, pero poca gente conoce la existencia de PLD Space. Es una empresa española fundada en 2011 por Raúl Torres y Raúl Verdú, en Elche. Desarrolla "tecnologías de lanzamiento para proporcionar servicios de acceso comercial orbitales y suborbitales, dedicados a pequeñas cargas útiles y satélites pequeños". La idea se les ocurre a estos dos amigos en la etapa universitaria y ahora cuentan con un equipo de más de 60 empleados, con instalaciones en Elche, donde tiene su sede central, y en el aeropuerto de Teruel, donde llevan a cabo el desarrollo de los motores. Además, esta ambiciosa empresa cuenta con dos grandes proyectos: el Miura 1 y el Miura 5, cuyo objetivo principal es ser los primeros vehículos de lanzamiento recuperables de Europa.

El Miura1 es un cohete de vuelo suborbital, mide de 12,7 metros de alto y 0,7 metros de ancho. Es capaz de transportar una carga de 100 kg hasta el apogeo (el punto de una órbita más separado de la Tierra) de



El Miura 1, de tecnología española capaz de poner 100 kilos en órbita.

150 km. Será propulsado por el motor Teprél-B, que utiliza una mezcla de keroseno y oxígeno. Además, es capaz de producir un empuje de 30 kilo newtons. El Miura1 se exhibió por vez primera en Madrid, en el Museo Nacional de Ciencias Naturales, donde pudimos contemplarlo los días 12, 13 y 14 de noviembre y se prevé que en 2022 se lleve a cabo el primer lanzamiento.

El Miura 5 podrá llevar a cabo vuelos or-

bitales. Tiene una carga útil de hasta 500 kg. Tiene dos etapas y una longitud total de 25 metros. Se prevé que a finales de 2024 se produzca el primer lanzamiento.

El PLD Space cambiará el mundo de los vuelos espaciales, gracias a sus grandes avances tecnológicos y en un futuro cercano, hará competencia a las grandes compañías del sector.

Javier Poza, 2º Bto B

# Tattoo: arte bajo la piel



Los alumnos descubren que el tatuaje no es una moda de hoy, sino una tradición milenaria.

EL ALUMNADO DE 1º de ESO ha realizado la visita a la exposición "Tatto: Arte bajo la piel" en el espacio Caixaforum. Cada grupo de 1º es acompañado con sus profesores y guías de la exposición han podido viajar a través del tatuaje por todos los continentes descubriendo sus orígenes, la evolución que han experimentado las técnicas y el modo en que conviven distintas corrientes vinculadas al arte del tatuaje, que es ya un fenómeno mundial.

Primero descubrimos que el término "tatuaje" proviene de la palabra polinesa "Tatau", que significa 'herida abierta', y tiene origen en el siglo XVIII. Vimos como los marineros usaban los tatuajes para marcar sus viajes. ¿Cruzaste el Atlántico? Ya puedes tatuarte un ancla. ¿Fuiste al sur del Ecuador? Obtienes un caparazón de tortuga tatuado. Realizamos un recorrido, con cinco paradas diferenciadas, pudiendo observar más de 200 obras históricas y con-

temporáneas procedentes de distintas regiones del mundo. El tatuaje «es un arte en movimiento» que empieza a expandirse.

Existe una larga tradición de personas tatuadas contra su voluntad. Los nazis tatuaban en el brazo a judíos en el campo de concentración de Auschwitz. Pero esos tatuajes forzados pueden cobrar otros significados. Algunos descendientes de los sobrevivientes del Holocausto tienen los números de sus familiares tatuados en los brazos para mantener viva su memoria, y dar vida eterna a los supervivientes. Después contemplamos diferentes prototipos que reproducen de manera hiperrealista partes del cuerpo. Las piernas de silicona son lienzos para «los maestros del tatuaje».

Actualmente el tatuaje se ha convertido en una forma de expresión artística mundial (entre los millennial, uno de cada dos está tatuado). "Es el 'Boom' del tatuaje".

Elvira Fernández-Luna, dpto. de Dibujo

# Christmas Carol

FUIMOS AL teatro Reina Victoria para ir a ver la obra *A Christmas Carol*, basada en el libro de Charles Dickens. Era en inglés, un poco de comedia, explicando la vida de un rico tacaño, y su trabajador pobre y con familia. Era el 24 de diciembre, pero a Mr Scrooge (el tacaño) no le gustaba nada la Navidad. Esa noche, al llegar a casa, el fantasma de su mejor amigo le dijo que vendrían tres espíritus. A la una vino el del pasado y le enseñó la situación que había afectado a su presente. A las dos vino el del presente, que le enseñó la vida de su trabaja-



dor, Mr Scratch. Y por último el espíritu del futuro le enseñó que el hijo pequeño del señor Scratch (el pequeño Tim) iba a morir porque no tenían dinero para pagar las medicinas. Y así fue como Mr Scrooge comprendió el sentido de la Navidad, y que tenía que repartir un poco de su dinero a la gente necesitada.

Lucía Arnal, 2º ESO A

# The social dilemma: how algorithms work

1ST YEAR STUDENTS watched the documentary "The Social Dilemma" in our TPR lessons. In this documentary tech experts from Silicon Valley talk about their work as CEOs or designers in Social

Networks such as Whatsapp, Facebook, Tik Tok, Twitter... They reveal some details about how the algorithms in which they are based, use the information we provide (willingly or involuntarily) to ma-

nipulated us without even noticing it. Here you have some of our students reflections about the documentary and what we discussed in class.

**Susana Gómez, dpto. de Tecnología**

The social dilemma consists of choosing if you want to have free services on social networks in exchange for giving your data to large companies, without really knowing what they are going to do with them.

It is an important problem because nowadays social networks are necessary to communicate with other people, but when using them, large companies collect personal information about our hobbies, or tastes just by giving "like" a photo or a message.

There are also other problems that social networks can cause, such as spending too much time connected to mobile phones or fake news.

I believe that it is important to be able to use social networks but not share private information, nor trust everything that is published.

**Gonzalo Lázaro García, 1ºD**



The social dilemma is a documentary made in United States to explain the dangerous effects of the social networks, such as Facebook, Instagram, Twitter... This documentary explains that the social networks are created to be addictive like the drugs. They are tendency. Everybody loves them. It serves to be in contact with your friends and family, to see the news, to see funny things... But the social networks are also bad. They recorded and analyzed all the actions that you make. All

your data can be used to show you the things that you like, to create models to predict human behavior and to make money with the advertisements. They also can make you have a worse opinion about yourself and they say that the teenagers are cutting themselves and committing suicide because they receive comments about they are ugly or things like that. In the documentary they say that your attention is the product, which means that what you see or the things you like is something that they can show to other people. There is also a part where they explain how the social networks can be used to send fake news to change the opinion of the people about something. The final conclusion is that the social networks were used to create a better world but they are producing the opposite effect.

**Luz Zapatero, 1º ESO A**

## Unión Europea

### Una asignatura necesaria en el currículo



Los alumnos de esta asignatura optativa junto al mapa de las zonas protegidas de la UE que ellos mismos hicieron.

HE ESTADO PARTICIPANDO en una de las clases impartidas por Clara Díaz Salazar, Unión Europea, en el Centro IES Antonio Fraguas Forges. En ella se desarrollan diferentes actividades desde los países que forman la Unión Europea hasta el Brexit. Hemos tenido una charla con Marisa y Tom, asesores del Parlamento Europeo. Explicaron cómo está distribuido el Parlamento, sus ventajas, cuál es su trabajo y su opinión acerca del Brexit. A su vez, hemos visto quiénes fueron los pioneros de la UE, en otras palabras, quienes dieron el impulso a crear esta comunidad entre países y también qué función tuvieron dentro de esto. Lo más interesante han sido las insti-

tuciones, ya que la UE es mucho más compleja de lo que parece. Está dividida en el Parlamento Europeo, Consejo Europeo, Consejo de la Unión Europea, Comisión Europea, Tribunal de Justicia de la Unión Europea, Banco Central Europeo y Tribunal de Cuentas Europeo. Después, hicimos una actividad grupal en la que todos los alumnos dibujamos un mapa físico con los parques naturales, ríos y montañas más importantes. Y, por último, vimos una película sobre el Brexit (*Brexit, the uncivil war*) en la que explican la verdad sobre las campañas que se hicieron para salir de la Unión Europea.

Después de esta experiencia, pienso que es recomendable esta asignatura para aquellos que quieran aprender un poco más sobre las funciones de la Unión Europea. Esta asignatura ayuda a tener más conocimiento sobre nuestro propio país y sobre esta comunidad política. Sugiero que se implemente en otros centros y cursos.

**Teresa Román, 3º ESO A**



*Amordazaste el auxilio de la estima.  
Aceptaste la caricia de la cuerda.  
Huiste, no caíste.*

*Contemplaste con desdén el destello  
del árbol.  
Soñaste con la corrupción del cráneo.  
Huiste, no caíste.*

*Desestimaste el vapor del firmamento.  
Abrazaste la humareda del abismo.  
Huiste, no caíste.*

*Rechazaste la mano de la corona.  
Acudiste al espectáculo de la  
cornamenta.  
Huiste, no caíste.*

**Nicolás Cuesta, 2º Bto B**



# Jornada de convivencia

Los alumnos de 1º de ESO se conocen en el Tierno Galván



**Béisbol, pañuelo, dachball y otros juegos sirvieron para que los nuevos alumnos del Forges se conocieran un poco mejor. Les esperan seis años de ser compañeros.**

EL 13 DE SEPTIEMBRE, los alumnos de 1º de la ESO fueron al parque Tierno Galván para hacer unas actividades por su reciente llegada al centro. Participaron en actividades con diversos profesores.

El ejercicio de presentación consistía en saludar a compañeros de otras clases. Además, estaba relacionado con la música, ya que el saludo se hacía con ritmos. Jugamos al pañuelo por parejas o en tríos. El dachball

era un juego parecido a bola de fuego, pero con diferencias y el dogeball era básicamente béisbol, pero jugado con el pie. También hicimos una búsqueda del tesoro, que consistía en encontrar y entregar, o bien fotografiar donde ha sido hallado el objeto de la lista. Fue un día divertido para conocer a los nuevos compañeros.

**Nedjma Tazerouti y  
María Bernardos 1º ESO D**

## Sara Soler: autora de cómics



**Sara Soler conversa con alumnos del Forges.**

EL DÍA DE LAS BIBLIOTECAS se celebró el XI Festival de literatura infantil y juvenil FLIC del 18 al 24 de octubre en la Biblioteca Elena Fortún. Este festival pretende investigar y mostrar otras maneras de vivir la literatura y acercarla a los jóvenes. Entre las actividades había una sección denominada "Ask the author", de la que disfrutamos 3º D. El cómic *US*, publicado por la editorial Astiberri, narra de forma autobiográfica la historia de amor de Sara y Diana, y la transición de género de esta: cómo lo vivieron ellas y cómo se lo contaron a familiares y amigos. Antes del encuentro con Sara Soler, nos prestaron 30 ejemplares de la obra y pudimos leerla y preparar la entrevista. En general, el encuentro fue muy interesante y Sara respondió con sentido del humor a nuestras preguntas.

**Jorge Muñoz 3ºD**

**Adrián Bernardos:** "La historia está bien, trata temas que generan discusiones sociales, por posturas opuestas. Lo primero, como dice la autora es conocerse y aceptarse a sí mismo. Luego mostrar a los demás lo que tú ya sabes, y saber que las personas que te quieren te aceptarán, aunque les cueste, y estar preparado para el rechazo que vendrá de otros, que no lo verán bien."

**Laura Corbalán:** Me ha gustado mucho este libro por ser una historia real y por estar en formato cómic. Es más fácil leerlo, comprenderlo y ponerte en el lugar de los personajes con el texto y los dibujos.

**Santiago del Moral:** "El cómic *US* me ha sorprendido bastante. Cuando lo vi por primera vez tenía pinta de ser aburrido ya que no me llamaba mucho la atención el tema que trataba, pero el humor con el que la narradora y a la vez protagonista del libro, Sara, cuenta la historia ha hecho que me guste mucho. También me ha llamado la atención el lenguaje empleado en el cómic, ya que no había leído un libro con un lenguaje tan "moderno" y coloquial. Estas son las dos características de la obra que más me han gustado, aunque también me ha gustado la manera en la que explica los tipos de géneros y orientaciones sexuales que existen, ya que yo no tengo mucha idea sobre eso y he conseguido enterarme muy fácilmente."

## Lo que el covid nos ha dejado

PRONTO HARÁN DOS años del que fue el periodo más traumático de toda mi vida, por lo menos hasta ahora. Me siento estafada. Siento que han robado uno de los momentos más bonitos de mi adolescencia. Un día me fui a dormir, con 15 años, preparada para afrontar un día normal, cotidiano, "aburrido" de instituto, y de repente me veo en mitad de una pesadilla. Sabía lo que me esperaba, que sería duro, pero jamás habría llegado a imaginar cuánto. De todas las cosas que el



COVID nos ha quitado, hay una que no se me va de la cabeza, el tiempo. Esa sensación asfixiante de darte cuenta de que todos aquellos momentos, esas cosas que no pudiste o simplemente no quisiste hacer en su día, ya no podrás hacerlas igual.

Una de mis mayores pesadillas se ha hecho realidad. He temido este curso, segundo de Bachillerato, desde que era pequeña. No entiendo ni acepto este sistema en el que estamos inmersos. Que una nota defina tu futuro, qué vas a estudiar, dónde, si podrás escoger lo que quieres y te gusta... ¿Es necesario crear ese trauma a los jóvenes? Una nota no nos define. No nos hace mejores o peores. Tenemos que esforzarnos por lograr lo que soñamos, sí, pero no podemos tampoco obsesionarnos. Por experiencia lo digo. Quiero dejar un mensaje a todas aquellas personas que pueden estar pasando por una situación similar a la mía. Bachillerato no es fácil, en absoluto, pero no estáis solos. Estoy segura que lo conseguiremos y que al final de este túnel tan negro, llegaremos exitosamente a alcanzar la luz. Muchísimo ánimo a todos.

**Beatriz Sanz, 2º Bto B**

# La trigonometría en la música

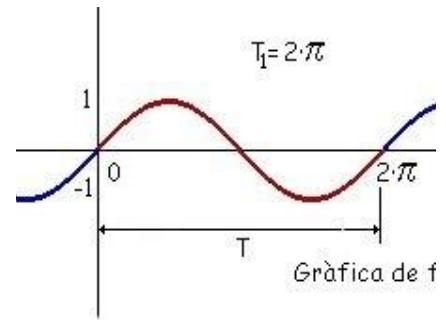
AUNQUE NO LO pensemos, las matemáticas tienen una cantidad infinita de aplicaciones, desde la medicina hasta el deporte o la música, por muy extraño que parezca.

La relación que existe entre las matemáticas y la música es muy extensa. Podemos observar las funciones de seno y coseno tanto en las gráficas de las ondas sonoras como en el movimiento de las cuer-

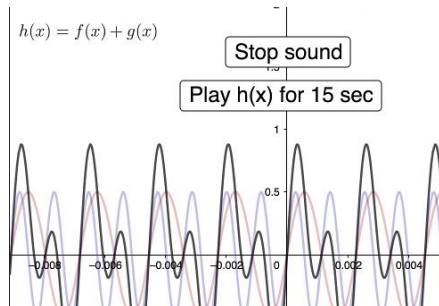
das de los instrumentos. Las ondas sonoras, por ejemplo, son fundamentales en la música. Actualmente, la electrónica hace que se usen una cantidad inimaginable de elementos y operaciones matemáticas muy sencillas o complejas dependiendo del resultado que quieras obtener. En caso de querer aumentar o disminuir la amplitud y la frecuencia de una función, podemos emplear las funciones de seno y coseno; sumando, restando, multiplicando o dividiendo la fórmula en función de lo que queramos hacer.

Las matemáticas también se emplean para eliminar los ruidos de fondo de las grabaciones y para comprimirlas y hacerlas más nítidas. En estos casos se emplean tanto las transformadas de Fourier como los coeficientes de las series de Fourier. Estas fórmulas requieren un nivel de destreza matemática mucho mayor.

Aparte de lo que acabo de nombrar, también existen fórmulas para calcular el



Periodo de las ondas sonoras con la función seno.



Amplitud de la función seno en la gráfica de ondas sonoras.

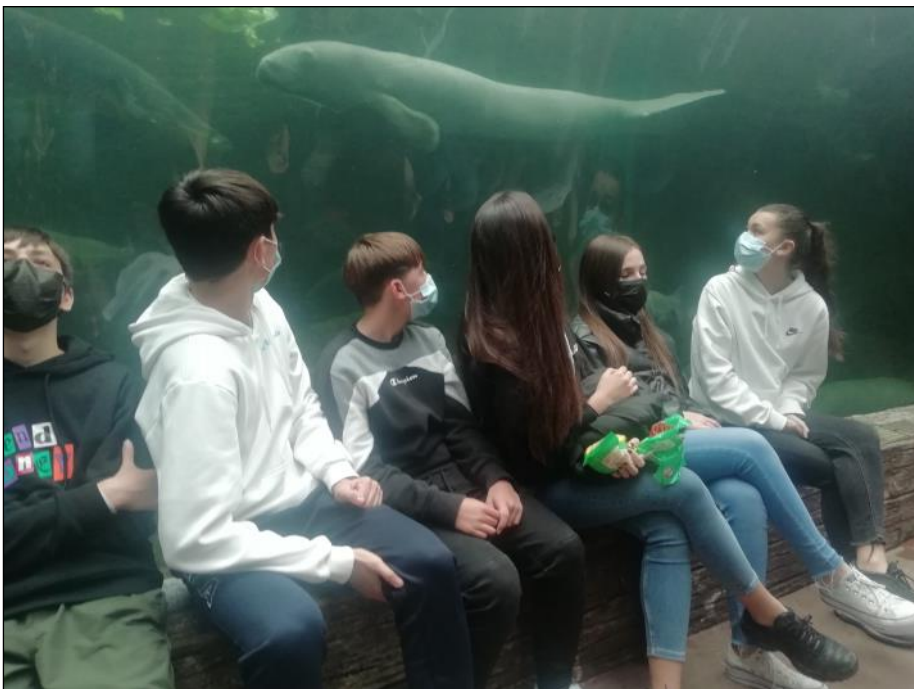
valor de una onda en un lugar del espacio y en un momento del tiempo.

Con todo lo expuesto quiero decir que las matemáticas son muy importantes en nuestra vida y que se encuentran tanto en las cosas que consideramos más básicas como en todos nuestros hobbies.

**María Sánchez, 2º Bto B**

## Faunia: cambio de hábitat cada cien pasos

Los alumnos de 4º de ESO se pasean por la Antártida, el río Amazonas y la selva tropical



En una impresionante inmersión bajo el río Amazonas, los alumnos se rodean de manatíes, arapaimas y otros peces gigantes.

ENTRE LAS muchas actividades que para los centros educativos organiza el ayuntamiento, dentro de su programa "Madrid libro abierto", los alumnos de 4º de ESO visitaron el pasado 2 de diciembre Faunia, un interesante parque zoológico que reúne especies de diferentes hábitats del planeta.

Divididos en tres grupos, cada uno con su monitor, alumnos y profesores conocimos las particularidades de la fauna de algunos de los rincones con la biodiversi-

dad más rica e interesante de la tierra. Primero, en apenas dos pasos, nos condujeron a la Antártida. Detrás de un cristal, una colonia de pingüinos saltaba de la nieve al agua y vuelta a la nieve buscando pescado, jugando entre ellos, persiguiéndose y aparentemente disfrutando de la tranquilidad de un lugar sin predadores. Hay 17 especies diferentes de pingüinos, pero solo dos viven en la Antártida. El resto viven en regiones mucho más cálidas, co-

mo por ejemplo, las islas Galápagos, en el Ecuador. De allí pasamos a la selva tropical, un paisaje lleno de árboles (quizá de plástico) poblados de tucanes, papagayos y espátulas. Bajamos por un pasillo a cuyos lados había jaulas, algunas muy ruidosas, que dejaban ver rápidos movimientos de monitos del tamaño de una mano e inmóviles serpientes. Para finalizar, entramos en un túnel de cristal que nos permitió sumergirnos un buen rato en el río Amazonas sin botellas de oxígeno ni neoprenos. Muy cómodo. Allí contemplamos el lento deslizarse de unos peces mucho más grandes y acorazados que los que solemos encontrar en las pescaderías. También una pareja de manatíes, una especie de roedor entre el conejo y la ballena, que se alimenta de algas, aunque aquí prefería las lechugas, las acelgas y las espinacas que les lanzaban los cuidadores.

Es desde luego una experiencia cómoda, que permite conocer en apenas una hora de recorrido lugares que distan entre sí miles y miles de kilómetros. A cambio, a nadie se le escapa el precio que hay que pagar. No hablo de los 7 euros que desembolsaron los alumnos, sino del precio que pagan los animales. Secuestrados de su hábitat natural, expuestos en escenarios de cartón piedra, en acuarios que a veces no alcanzan el metro cúbico, condenados a vagar por los límites de sus jaulas, a chocar contra cristales invisibles una y otra vez, a reaccionar con susto ante los golpes del muchachito que le llama desde el exterior... Esa es la vida de un habitante de cualquier zoo. La que les damos.

**Juan Torralba, profesor de Lengua**

# Bicicleta y remo bajo el sol

Deporte y aventura en la Casa de Campo



A golpe de remo, los alumnos de 1º de ESO volvieron empapados de la Casa de Campo.

ENTRE LOS DÍAS 5 y 18 de noviembre, los alumnos de 1º de ESO hicimos distintas salidas a la Casa de Campo donde montamos en bici y dimos un paseo en barca.

Comenzamos con un paseo en bicicleta de 10 km y casi dos horas. Pudimos observar mucha naturaleza y un campo de fútbol cubierto de arena. El paisaje otoñal era muy bonito. A mitad de camino, tomamos el almuerzo en unos bancos cerca de un pequeño parque infantil. Una vez terminada la ruta en bici, fuimos a otro terreno de juego de

mayor tamaño para disfrutar de los columpios y tirolinas.

Una vez acabada la ruta en bic, nos dirigimos al lago de la Casa de Campo, donde hicimos grupos de cuatro personas y montamos en barcas. Fue muy divertido. Algunos dábamos pequeños choques con otras barcas o nos salpicábamos, al remar pero no pasaba nada. Vimos gente montando en piraguas. ¡Fue muy divertido y lo pasamos muy bien!

Nerea. Fernández 1º ESO B

## Paseando entre elefantes



Rinocerontes y elefantes son siempre los grades atractivos de un zoológico.

EL 16 DE NOVIEMBRE los alumnos de 3º A y D nos desplazamos al "Zoo Aquarium de Madrid" para hacer una visita guiada: vimos desde elefantes hasta un espectáculo de delfines. Empezamos la visita viendo un rinoceronte que estaba solo y separado de su futura pareja, ya que son unos animales solitarios. Continuamos con unos pandas rojos muy rápidos y difíciles de observar. Separados había cinco pandas gigantes, dos habían nacido hacía muy poco y estaban durmiendo, mientras tanto otro panda más mayor jugaba rodando por el suelo.

Después de ver pequeños monos capu-

chinos, elefantes asiáticos, graciosos lemures de cola anillada y muchos otros, fuimos a una zona donde se encontraba la principal razón de nuestra visita: ¡Los primates! Chimpancés, orangutanes, mandriles, gibones de manos blancas, papiones y los más importantes: los gorilas. Estaban en una zona bien cuidada y extensa que simulaba su hábitat natural de África.

Por último, vimos dos espectáculos, uno de delfines y otro de aves que seguían las órdenes de los monitores. Una visita muy entretenida en la que aprendimos mucho.

Diego Núñez 3ºD

## Entrevista a mi tutora

ANA MARÍA ES la profesora de Religión en el Forges y es su segundo año entre nosotros. También es mi tutora y se me ocurrió hacerle unas preguntas para conocer mejor su trabajo.

**¿Cómo es ser tutora?**

Es la primera vez en quince años de trabajo que soy tutora. Es un trabajo con mucha responsabilidad, porque tengo que ser el puente entre el cen-



tro educativo y los padres y porque soy también la portavoz del grupo de los alumnos de 1º ESO A con el equipo docente.

**¿Qué hacen los tutores?**

Son los portavoces de los alumnos ante su equipo docente. También son el puente de información para los padres de los alumnos.

**¿Cómo se prepara la tutoría?**

La preparamos semanalmente todos los tutores de 1º ESO con la orientadora.

**¿Te gusta ser tutora?**

Sí, me gusta mucho y estoy aprendiendo poco a poco a serlo.

**¿Cuando eras pequeña pensabas que ibas a ser tutora?**

Yo siempre tuve vocación de profesora, pero no sabía qué asignaturas me gustaban más, todas me gustan y desde pequeña daba clases particulares a los compañeros de clase.

**¿Cuando eras pequeña tenías tutores?**

En la EGB sí había tutor, pero no clase de tutoría. Y en BUP tampoco. El tutor solo nos daba las notas.

**¿Te gustaban?**

Sí, eran muy buenas personas y recuerdo los nombres de dos de ellas: Doña Carolina y Doña Pepita. Eran muy buenas.

**¿Quieres volver a ser tutora el año que viene?**

Sí, me gustaría ser tutora otra vez.

Martín García, 1º ESO A.

# Assistants: nativ english... and more

## Jana Tostado

Salut! Je m'appelle Jana, je suis l'auxiliaire de Français du Forges et je viens de... Madrid! Pas très exotique, non? Bien que je sois née en Espagne, j'ai grandi dans une famille franco-espagnole et j'ai étudié



au Lycée Français de Madrid, donc la francophonie a toujours été très importante dans ma vie. Tellement que je suis partie, après l'université, vivre au

Québec, à Montréal! Bien que le Canada soit un pays anglophone principalement, il y a une grande partie du pays qui est francophone. J'ai vécu à Montréal pendant 11 ans (avec ses 11 longs hivers!) et je suis de retour dans ma ville natale. Revenir à Madrid et avoir l'opportunité de continuer à parler la langue, d'enseigner les différentes cultures de la francophonie, et de me retrouver avec des jeunes qui ont le goût d'apprendre le Français est une superbe opportunité! Pour terminer, un peu sur moi: je suis une personne enthousiaste, impliquée dans la communauté, j'adore voyager et découvrir de nouvelles cultures. Et bien sûr, sortir avec mes amis dans les rues de cette grande ville, toujours en quête de découvertes, profiter de toutes les activités culturelles qu'elle offre, me poser dans une terrasse au soleil avec un livre... la belle vie, quoi!

## Julie Greder

Hey, everyone! I'm Julie, and I'm one of the auxiliares this year at school. I work with each grade in various Music, Biology, and English classes, and it's been so great to meet all of you so far this year! Prior to working at IES Antonio Fraguas Forges, I taught English at three other schools in Spain, and lived in the USA, Italy, South Korea, and Argentina. I am a born and raised New Jersey girl (if anyone tells you New York has better bagels, they're lying!), but have loved being able to call Spain home since graduating university. Outside of school, you can catch me working on my photography skills, reading a mountain of books, experimenting in the kitchen (as I love to cook) or traveling as much as possible.



To date I've been to over 30 countries, but I still have many more on my bucket-list!

I also love learning languages, and I've been learning Spanish and Italian for the past few years. Being a language learner myself, I know how difficult it can be to learn a new language. That is why I'm here to help all of you! Being a teacher in Spain has been such an interesting and worthwhile experience, as I've really gotten to take a deep dive into the culture of this beautiful country. Surprisingly, it's so different from the USA! I'm looking forward to a great year with all of the students and teachers at this school, and wish everyone a happy holidays and a wonderful New Year!

## Stacie Rodriguez

Hi! I'm Stacie. This is my second year here at "Forges". I assist students in the first grade of secondary (1°ESO), although I also get to spend time with some of the 2nd graders I met last year, and a lovely group of 4th graders. (I miss all the rest of you!) This year, I'm happy to be back to



help you all practice your English and share a bit about my culture with you. In the 2020-2021 school year, I learned a lot while exploring sustainability and upcycling with the students from 1°ESO. Because of them, I was inspired to put my money where my mouth is and start a new hobby-upcycling clothing. I've just gotten my first sewing machine so wish me luck. For the current school year, 1°ESO's Global Scholars are tackling the topic of food security, and I'm looking forward to seeing how their ideas and actions will impact both me personally, and our community in the future. But for now, I just hope everyone is enjoying the last days of 2021 at "Forges", and, of course, gets some well-deserved rest this winter break. And if you see me in the new year with new clothes, just know they've been upcycled.

## Ida Willock-Creese

Hi everyone! My name is Ida and I have the pleasure of assisting some of you in your English, Art and PE classes this year. I grew up in Birmingham (home to the famous 'Peaky Blinders') but moved to Northern Ireland for university where I studied Social Anthropology and Spanish. During my degree, I was lucky enough to participate in the Erasmus programme and spent six months studying at a Spanish university in Sevilla. This experience rein-

forced my love for Spain and I knew I wanted to come back as soon as I could. I have loved the little over a month that I have spent living here in Madrid and look forward to seeing even more of what the city has to offer. I am thrilled to have been placed at Antonio Fraguas "Forges".



It has been lovely to meet so many of you, and not only teach, but also learn alongside you, as working here continues to be a great educational experience for me too! Some highlights so far include visiting the tattoo exhibition at the CaixaForum and reading 'Gangsta Granny' with 1° ESO (a personal literary favourite ;)). I hope to get to know as many of you as possible during my time here so please don't be shy to come and say hello if you see me around the school!

## Bian Wasik

My name is Brian and I'm a current Language Assistant at IES Antonio Fraguas Forges. While this is my first year at this school, I've been in Spain teaching English since January 2021, starting last year at another school in Madrid. I'm originally from Connecticut but went to university in Washington, DC. While at university I studied sociology, psychology, and Spanish. I even got the chance to study in Sevilla for a semester which was when I first discovered how amazing and rich the Spanish culture truly is. After university, I taught Spanish in New Orleans, Louisiana, which was like a second home to me while growing up since my mom is from there. I loved teaching right away and knew it was the job for me. I get to share my knowledge and experiences with students while simultaneously learning something from them. It never gets old. Outside of school, I like to run, play pádel, take improvisation comedy classes, play piano, watch movies, and discover new places with friends. I can't wait to keep exploring Spain and all it has to offer!



# Inmersión en Frida Kahlo

La obra a gran escala de la artista en Arganzuela



**Música, colores brillantes, formato gigante... conoce de otra manera a la artista mejicana.**

SUS COLORES VIVOS, sus reconocibles facciones y sus inconfundibles retratos son conocidos mundialmente. Es un icono de México, del colectivo LGTBI, del feminismo y de la libertad. Frida Kahlo es conocida por todos pero, ¿cuál es su historia?

A tan solo media hora andando del instituto, en una antigua cochera de autobuses, el Teatro Instante acoge la exposición sonora y visual *Vida y obra de Frida Kahlo*. Utilizando las grandes paredes blancas y 38 proyectores, esta producción de ACCIONA pretende acercar algunas de las grandes obras de Frida al público, así como mostrar su gran resistencia personal. Con la participación de diversos artistas, de Arturo Cardelús, y de la Budapest Art Orchestra entre otros, la exposición cuenta con más de 2500 fotogramas animados acompañados de una gran banda sonora. Con estos dos elemen-

tos, consiguen una experiencia inmersiva en la que fotogramas, dibujos y montajes, se unen para crear ambientes con la iconografía simbólica de la artista.

La exposición está dividida en tres partes. En la primera, aprendemos la importancia histórica de Frida a través de citas de grandes personajes. La segunda se centra en el accidente que sufrió la artista y cómo éste condicionó tanto su vida como su obra. Por último, la tercera parte recrea su casa de la infancia, en la que vivió y creció.

*Vida y obra de Frida Kahlo* abrió sus puertas el 2 de diciembre y se podrá visitar hasta el 1 de abril. Las entradas generales cuestan 16 €, pero los estudiantes pagan sólo 12,80 €, y la visita dura una hora. Una experiencia emocionante que no te debes perder.

**Irune Laria, 2º de Bto A**

## Por el Forges sobre ruedas



**Los alumnos necesitan actividades al aire libre que les recuerden lo que era la antigua normalidad. Por ejemplo, el skate.**

EL 5 DE OCTUBRE de 2021 iba a ser un día inolvidable. ¡Íbamos a aprender a mon-

tar en skate! Una vez presentados los monitores y teniendo un skate por pareja, nos adentramos en la nueva aventura. Empezamos practicando cómo subir, moverse, girar y después de todo eso empezó lo divertido. Los monitores sacaron conos para hacer slaloms. Yo, que me veía cómodo subido a la tabla, fui el conejillo de indias de esa prueba, que resultó todo un éxito. Después empezaron los demás a probarlo y cada vez nos íbamos dando más cuenta de lo divertido que era. Por último, después de 20 min con slaloms vinieron las pruebas finales: una rampa que subía y luego bajaba y el jefe final, una rampa con salto. Se me resistió y no pude conseguir saltar y caer de pie. Ese día fue para mí y mis compañeros un descubrimiento de algo que sabía de su existencia pero nunca me había atrevido a probar.

**Javier Sánchez-Largo, 2º de Bto B**

## Travel with us

LOS ALUMNOS Y alumnas de 2º ESO B y D de Programa, con la ayuda de Stacey, han realizado este trimestre un pequeño proyecto en la clase de inglés en el que tenían que elaborar un folleto turístico sobre alguna capital del mundo. En el *brochure* debían recoger fotos atractivas y diseñar algunas actividades interesantes para potenciales turistas. Además de la elaboración del folleto, lo han presentado al resto de compañeros oralmente.

**Gema Camarena, dpto. de Inglés**



# La vida (relato)

SONÓ EL DESPERTADOR y un día más me encontraba tumbada en la cama sumergida en mis pensamientos. No podía evitar hacerme todas las mañanas las mismas preguntas, ya que no hallaba respuesta alguna. Me preguntaba si algo iba



a cambiar, si conseguiría hacer algún amigo, sobre todo me preguntaba que era la vida.

Era un lunes a las ocho de la mañana. Algunos estaban en sus sitios hablando con sus compañeros y otros aguardaban tranquilamente la llegada de la profesora de filosofía, doña Carmen. Cuando entró, todos se fueron de prisa a sus pupitres. En el instante en el que doña Carmen terminó de acomodar todas sus cosas, nos miró, y unos segundos después se decidió a hablar.

—¿Qué es la vida? —dijo.

Todos nos miramos extrañados y después de comentar entre nosotros, alguien levantó la mano. Era Petra, la chica popular. Le caía bien a todo el mundo, era lista, amable y guapa. Tenía lo que se necesitaba para ser popular. En cuanto doña Carmen le dio el turno de pala-

bra, Petra preguntó lo que todos estábamos pensando.

—No entiendo la pregunta —exclamó firmemente.

Doña Carmen, tras mirarnos atentamente, se dio la vuelta y escribió en la pizarra una nueva pregunta. ¿Para qué vivís?, pude leer asomándome entre las cabezas de mis compañeros.

—Para ser feliz —pude oír entre el bullicio.

—¿Y de qué sirve la felicidad una vez que has muerto? —respondió la profesora.

Esbocé una pequeña sonrisa al confirmar que doña Carmen siempre conseguía sacar más preguntas que respuestas. Ya han pasado un par de años desde ese día y sigo sin encontrar respuesta alguna.

**María Bernardos, 1º ESO D**

## Cómo conocí a *Como conocí a vuestra madre*



Lily, Ted, Robin, Marshall y Barney, los protagonistas de la famosa serie americana.

“NIÑOS, VOY A CONTAROS una increíble historia, la historia de cómo conocí a vuestra madre”. Con estas palabras empezó una de las series más vistas de todos los tiempos. Protagonizada por Josh Radnor y Neil Patrick Harris, esta comedia mundialmente conocida ha recibido más de veintiocho premios, entre ellos veintitrés emmys y dos globos de oro.

La trama transcurre en Nueva York, donde el protagonista, Ted, les cuenta a sus hijos cómo unos años atrás conoció a su madre y se enamoró de ella después de haber estado con distintas mujeres. Con cada relación, Ted descubre distintas lecciones vitales y vive múltiples aventuras:

lo dejan plantado en el altar, él mismo se escapa de una boda con la mujer a la que verdaderamente ama, mantiene relaciones a distancia... Todo esto hasta llegar al día en que conoce a su media naranja. Sin embargo, en esta serie ese encuentro es lo de menos. Lo que de verdad importa son las lecciones vitales que Ted va aprendiendo a lo largo de los años a través de todos sus ligues. Pese a esto, *Cómo conocí a vuestra madre* no es solo una serie romántica sino, sobre todo, una serie sobre la amistad puesto que, a pesar de las circunstancias y problemas a los que se enfrenta en cada episodio, Ted siempre puede apoyarse en sus amigos. Así, du-

rante las nueve temporadas que tiene la serie, Ted cuenta con la ayuda de Marshall y Lily quienes representan a una pareja unida y fuerte a la que todos querríamos tener cerca. Otro de los grandes cómplices de Ted es Barney (Neil Patrick Harris): un joven elegante y mujeriego que se convirtió en el personaje más querido y adorado por los fans de la serie. Barney siempre está ideando disparatados planes a los que arrastra a todo el grupo y, gracias a él, todos viven muchas situaciones cómicas que les pondrán a prueba y reforzarán su amistad. Otro de los personajes más recordados es Robin, la mejor amiga de Ted. Ambos se conocen en el primer episodio y, tras un flechazo, Ted la confunde con su amor verdadero. Y, quién sabe, puede que tuviera razón...

Si os decidís a verla, os enseñará más cosas sobre la vida de las que creéis que os mostraría cualquier otra sitcom. A mí, desde luego, me ha hecho recapacitar mucho y me ha ayudado a darme cuenta de todas las cosas que se pueden hacer en esta vida si estás dispuesto a dejarte llevar y a no tener miedo. Francamente estoy de acuerdo con la prensa estadounidense al afirmar que esta es una de las series más míticas de los últimos años, una de esas series que nadie se puede perder, por lo que te animo a verla. No puedes perderte las aventuras y desventuras que tienen que afrontar estos personajes hasta llegar a uno de los desenlaces más esperados de la Historia de la Televisión.

Como diría Barney: “¡¡¡¡va a ser LEGEN —espera un momento— DARIO!!!”

**Paula García, 4º ESO B**

# Lo que les sucedió a dos amigos en el Rastro

UN DÍA A FINALES de noviembre, en plena temporada de Black Friday, estaba el Conde Lucanor paseando con su consejero Patronio cuando, al pasar por un escaparate de una tienda de telefonía, le comentó:

—Patronio, estoy confundido. Necesito comprarme un nuevo móvil ya que el que tengo se me ha quedado un poco viejo y, con la cantidad de opciones que hay hoy en día, no sé por cuál decantarme... Navegando por internet he encontrado un modelo ultramoderno que ya había visto en la FNAC. Sin embargo, hoy me ha saltado en Instagram una súper oferta en Aliexpress: un móvil 5G, de última generación, plegable, con un procesador potentísimo, con cinco cámaras... y, para colmo, está a la mitad de precio que el móvil que vi anteriormente de la FNAC. Además, es de la marca Meizu, que es la que patrocina mi tiktok favorito ¿Tú qué harías? ¿Me lo compro? Estoy algo indeciso.

Patronio le respondió:

—Señor conde Lucanor, aunque no soy experto en la materia, te contaré qué le pasó a dos buenos amigos míos cuando compraron un Apple Watch en el rastro de Madrid.

El conde, muy interesado, escuchó la historia de Patronio:

—Estos amigos, paseando un domingo por el Rastro, encontraron un puesto que vendía relojes de importación de primeras marcas a un muy bajo precio. Les sorprendió encontrar dos Apple Watch a ese importe, a pesar de que ellos sabían

que costaban más de 300 euros. El vendedor les convenció que era una gran oportunidad porque venían directamente de la fábrica de Shenzhen y allí tenían sobreproducción. Así que decidieron aprovechar esta oportunidad y los compraron a tan bajo coste.

Al principio no entendían las instrucciones porque estaban en un idioma extranjero, así que sólo podían ver la hora y poco más. Intentaron utilizar el traductor



para comprender el manual, pero el traductor no reconocía aquella lengua que, al final, resultó que no existía. Pese a todos estos inconvenientes, no dudaron en presumir delante de todos sus amigos sobre la magnífica compra de aquellos relojes Apple.

Los relojes estuvieron funcionando durante tres días. Al cuarto, ambos se apagaron misteriosamente y nunca más volvieron a funcionar. Estaban desesperados. Intentaron cargarlos, pero resultó que en la caja no se incluía ningún tipo de cargador. Cuando se acercaron a un servicio técnico de Apple para que les pudieran ayudar, les informaron que los relojes no eran de su marca, sino de Mapple

Watch: una marca asiática que copiaba ilegalmente sus productos y que, por lo tanto, ellos no podían ayudarles.

Así que mis amigos, desde aquel día solo pudieron utilizar los relojes como pulsera decorativa y fueron el objeto de las burlas de su grupo durante meses. Cuando alguna nueva amistad les pedía que se los enseñaran, se veían obligados a buscar alguna excusa creíble para evitar encenderlos.

Por esta razón, amigo conde Lucanor, siempre conviene saber muy bien lo que se compra y a quién se compra para no llevarse ningún susto. Y es que, además, hacer copias baratas de productos famosos es ilegal y en ningún caso debemos colaborar con la falsificación.

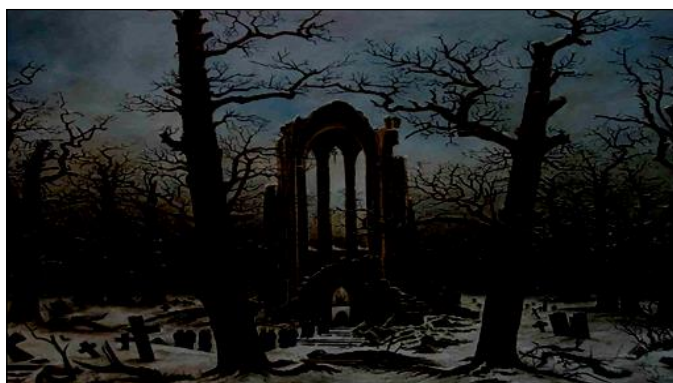
El Conde, después de escuchar la historia, le agradeció el buen consejo a Patronio y decidió ser más prudente que los amigos de este. Se compró el móvil de la FNAC con un jugoso descuento por Black Friday y, de esta manera, consiguió un buen móvil, que hasta hoy ha seguido funcionando sin imprevistos ni sorpresas.

Viendo Don Juan Manuel que este cuento era tan bueno, lo hizo poner en la revista Bocata del IES Antonio Fraguas, "Forges" y escribió estos versos que sirven de moraleja:

*Es bueno saber que lo barato,  
muchas veces sale caro...  
...¡y que nadie da euros por céntimos!*

Sergio Bécares, 3º ESO E

## Textos con ecos románticos



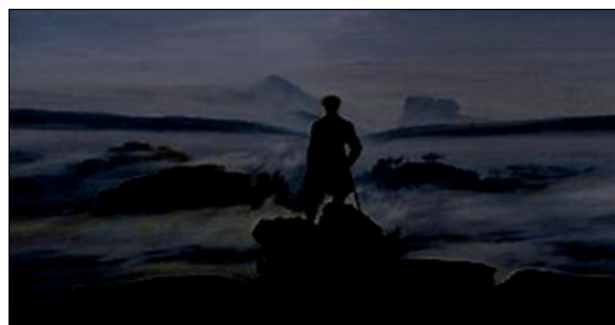
TRAS LA MUERTE del abad, el monasterio empezó a derrumbarse, a caerse a pedazos, tragado y devorado por una tierra inestable y agresiva mientras que el sombrío robledal se imponía sobre el resto del paisaje. Llegaba la noche y la ya inexistente abadía se sumergía en una oscuridad lúgubre y espeluznante. La luna arrojaba una misteriosa e insignificante iluminación sobre mí, a la vez que me acercaba a la tumba del difunto abad. Inexplicadamente, una voz en mi cabeza comenzó a recitar el paisaje de la Biblia que él mismo solía recitar. En ese instante, un extraño temblor y un escalofrío recorrieron mi cuerpo.

Alex Chen, 4º ESO C

RECIÉN CASADO y esperando un hijo, en lugar de felicidad era frustración lo que poblaba el corazón de David, que sentía como era presa de una vida imperfecta en un mundo imperfecto, plagado de normas absurdas que oprimían la libertad que tanto ambicionaba.

Fue por ello, por lo que una mañana, tras dar uno de sus habituales paseos, decidió andar hasta que sus piernas exigieron un descanso, y fue entonces cuando, con fatiga insuperable, al levantar la vista vio a sus pies un indómito y estremecedor mar de nubes que le hizo sentirse parte de una curiosa fusión entre el hombre y la naturaleza que, aunque fiera, conservaba su belleza.

Marcos Cantalejo, 4º ESO C



# Ubi sunt (qui ante nos...)

UNA ACTIVIDAD de la asignatura de Lengua en 3º de ESO ha sido redactar un texto con el pretexto del "Ubi sunt", tópico literario extraído de una oda del poeta latino Horacio. Es un tema recurrente en la literatura universal que recuerda que nuestro

paso por este mundo es breve y no conviene hacerse muchas ilusiones. Nuestro alumnos jugaron a ser pequeños horacios, pequeños fraulises para ofrecer la versión contemporánea de la nostalgia de lo que ya se nos escapó entre los dedos del tiempo.

*¿Qué fue de aquel tiempo en el que cazaba mariposas, dormía todo el día, veía Shrek e iba al parque y a la playa? Recuerdo que por entonces no me preocupaba de los estudios y pescaba renacuajos en los ríos, que transparentes caían de las montañas.*

*¿Qué fue del tiempo en el que me ponía la ropa de mis padres, jugaba al pilla pilla con mi hermana y al escondite? Recuerdo que el calor me perseguía día y noche y también el miedo a la oscuridad.*

*¿Dónde se quedó el tiempo en el que me refugiaba de madrugada en la habitación de mis padres, donde mis intentos de cerrar la nevera despacito a ver si la luz se apagaba, donde el fingir hacerme el dormido para jugar a la "Nintendo" por las noches y las meriendas de por las tardes, donde el pintar las paredes de mi casa, y lo más increíble y mágico de todo: encontrar los juguetes perdidos?*

Luis Enrique Valero,  
3º ESO A

*¿Dónde está todo lo que vi, todo lo que fui, las flores que me guardé, los saltos que di, aquellas tardes con los amigos, en las que el tiempo parecía infinito y que después se hizo efímero? Sé que si pudiera volver, escribiría la historia de otra manera.*

*¿Dónde se fueron los llantos desesperados, tan insoportables como el calor rojo? Trec que me perdí, me perdí en aquel laberinto.*

*Ahora todo lo que soñé, está olvidado. Al final, todo pasado, olvidado, pero presente en mi mente, en un futuro inerte. Pero yo vine a llevarme la vida por delante.*

Victoria Zapatero,  
3º ESO A

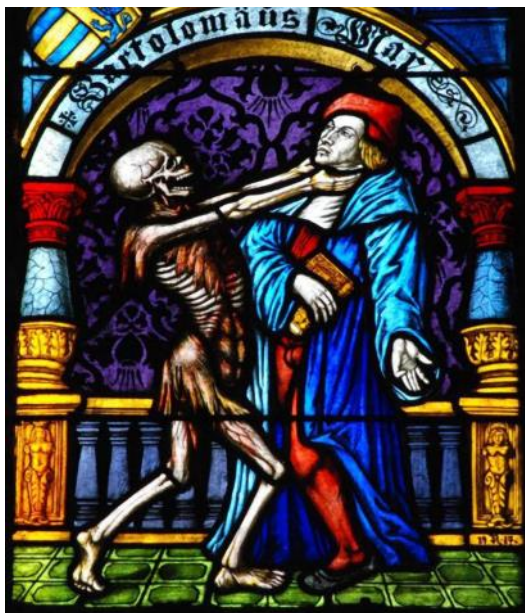
*¿Qué fue de los juegos en el patio del colegio, de los perfumes que elaboraba con los pétalos de las flores, de los partidos de fútbol donde lo dábamos todo y del intercambio de cromos "repes"?*

*¿Qué fue de aquel columpio, de la emoción por saber qué juguete me tocaría en el menú invernal del colegio para ver a mis amigos?*

*¿Qué fue de los cincuenta céntimos que me daba mi padre todos los sábados para comprarme chuches y que a mí me parecían todo un tesoro?*

*¿Qué fue del aburrimiento en las tiendas de ropa, el cual no aparece ahora ni por asomo, y de aquella emoción que sentía cuando íbamos al pueblo y de la tristeza que me embargaba de regreso a casa, tras separarme de mis familias?*

Olivia Puig,  
3º ESO B



*¿Qué fue de todos aquellos veranos en casa de mis primos, de los baños con los aspersores, de las carreras con bicis y los paseos por el bosque para ver las luciérnagas?*

*¿Dónde se fueron aquellas tardes tan locas con tus amigos y los cumpleaños y las encerronas para quedarte a dormir en sus casas?*

*¿Qué pasó con los cuentos de antes de dormir, con los cuadernillos para saber escribir y el chocolate de Navidad?*

*¿Dónde se quedó mi infancia? La quiero recuperar y si lo hago, jamás la dejaré pasar.*

Irati Vidueira,  
3º ESO A