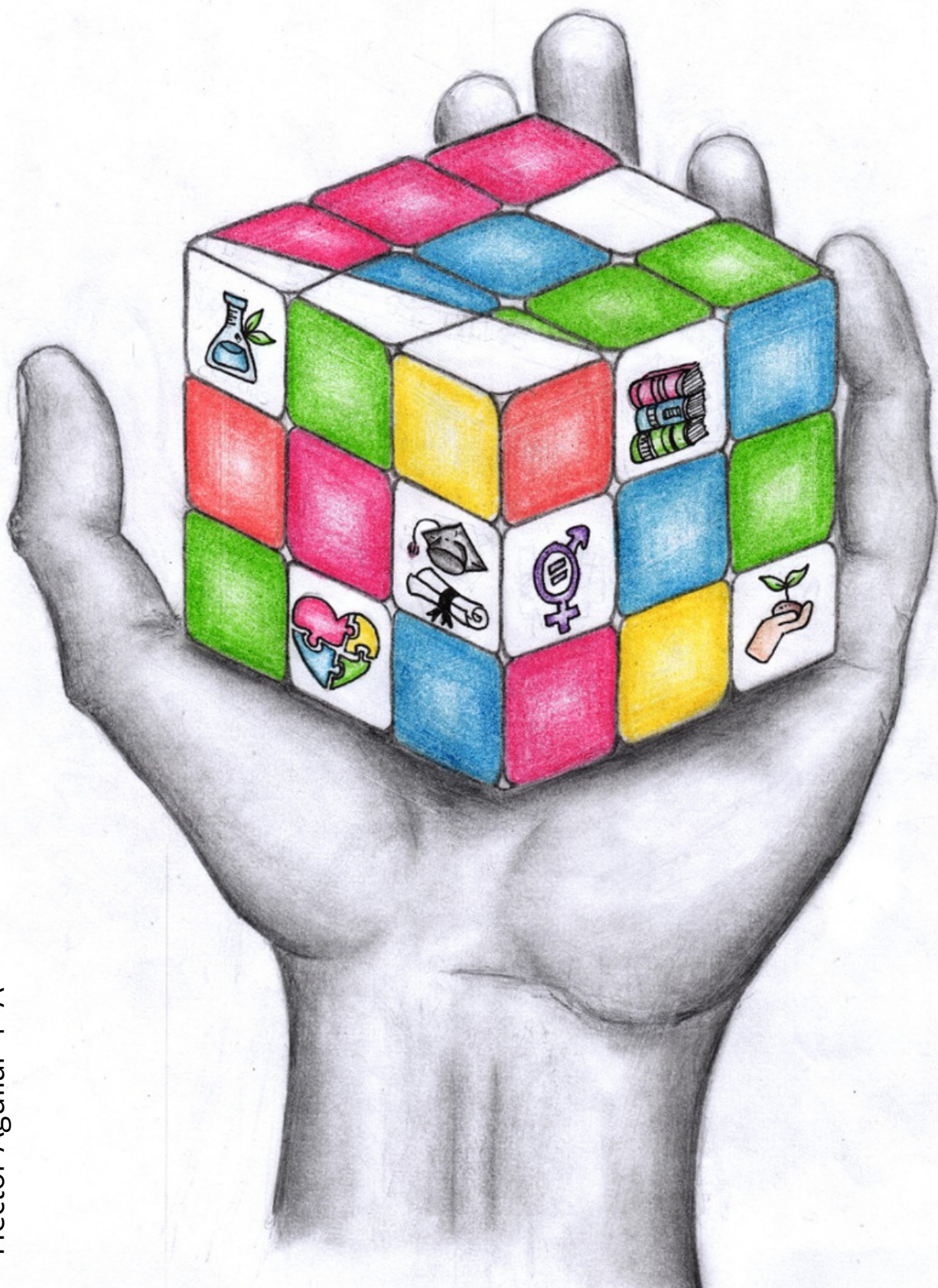


Héctor Aguilar 4° A



IES LOS CASTILLOS
EDUCANDO EN LA INCLUSIÓN

NAVIDAD 2023

EQ UÍ PO

COORDINACIÓN

Ana Molinero

Beatriz Fraile

Asier Lorente

David de la Fuente

Juan Anaya

ENTREVISTAS

Sara Bouden

Adriana Buenaposada

Juan Requena

Julio Cuenca

Diego Parra

Adrián Nieto

Iván Barrera

MAQUETACIÓN

Fátima Díaz

Ana Molinero

PASATIEMPOS

Marina Gómez

PORTADA

Héctor Aguil



Navidad 2023

EDITORIAL

4. Editorial
5. Creadora invitada
Pilar Adón

8. Nuestros Castillos
Radio
Biblioteca
Halloween
Experimentos
Redes sociales

15. Explorando
Museos,
salidas
campamentos

20. Un poco de arte
Retratos

22. Reportaje por la
inclusión :

Día de la Sonrisa
Entrevistas:
Juan Fuentes
Javier Orellero
Christian Fernández

32. Contar con viñetas

33. Cultura y espectáculos

36. Especial Navidad
Actividades
Recetas
Concurso de Christmas
Felicitaciones

EDITORIAL



NAVIDAD 23

En este 2023 los editores de nuestra querida Revista Toquedequede han decidido lanzar un número para finalizar el 2023, y aquí estoy. Me ha tocado escribir mi primer editorial. Tengo que confesar que esto me lo esperaba para fin de curso pero parece que también quieren celebrar los inicios del nuevo curso 23-24 o que tienen muchas ganas de festejar el fin de este año. Sea el motivo que sea, como me han dado esta oportunidad, tendré que aprovecharla.

El curso 23-24 ha venido marcado por los cambios, como sabéis, principalmente por un nuevo equipo directivo y por el inicio de nuevas enseñanzas. No os puedo mentir, el comienzo ha sido duro, con muchos nervios y sinsabores pero este centro tiene “algo especial” que nos da la fuerza para remangarnos y quitar la piedra del camino y seguir adelante. Y, ¿qué es “algo especial”?

Algo especial es nuestro alumnado, que aunque a veces nos hacen querer tirarnos de los pelos, siempre encuentran un momento para sacarnos una sonrisa o demostrarnos que cuando hay que ayudar para que todo vaya bien, son los primeros en dar un paso al frente.

Algo especial son nuestras familias que siempre están dispuestas a aportar y colaborar para que nuestra labor conjunta de formar a nuestros chicos y chicas y ayudarles a ser buenas personas, salga adelante.

Algo especial es nuestro profesorado, comprometido y entusiasta, al que agradecemos enormemente su apoyo, paciencia y colaboración este curso. Y muy especiales han sido nuestros profesores de ciclo formativo, sobre todo de grado medio y básico, que se han aventurado en estas nuevas enseñanzas dándolo todo y sin tener nada, demostrando así su gran profesionalidad y su gran espíritu de equipo. Por último, algo especial es el resto del equipo directivo que se embarcaron conmigo en esta aventura, algo más intempestiva de lo que creíamos, pero que con su ilusión y entusiasmo hemos sobrellevado los temporales de inicio de curso sin hacer agua, aunque eso quizás sea por el tejado nuevo.

¿Quién sabe?

Felices fiestas y feliz año 2024 para todos

Lidia

ENTREVISTA

Adriana Buenaposada
Sara Bouden

pILAR ADÓN



**Pilar Adón es poeta, novelista, traductora, editora... y lectora .
Este año ha sido reconocida con el Premio Nacional de Narrativa.**

Pilar es pequeña, delgada, pizpireta, tan simpática por fuera que se diría una mujer que no tiene aristas ni rincones oscuros. Y seguro que están, aunque sean los que salen de los dedos que mueve sin cesar como una maga creando personajes con la ayuda del word.

Nos dice que se encuentra constipada, pero su sonrisa es contagiosa y cálida. Acaba de llegar de Perú , y entre viajes y citas con periodistas importantes tiene tiempo para estar con nosotras un buen rato de charla entre cafés.

Hemos leído que naciste en Madrid, pero viviste en Alcorcón de niña.

Pero hace mucho, muchísimo. Me sorprende que todavía en algunos medios se dice “escritora alcorconera”... Yo viví de niña y adolescente en Alcorcón. Allí fui al colegio. Se llamaba Juan XXIII, no sé si existirá todavía. Mis padres fueron de esa generación que emigró de los pueblos buscando una vida mejor en las ciudades y una educación superior para sus hijos. Pero me fui a vivir a Madrid hace muchos años.

¿Cómo te recuerdas en tu colegio,? ¿Te gustaba estudiar?

En mi colegio era muy buena alumna, muy responsable. Además, como era religioso, aprendí de manera natural muchas historias de la Biblia, es un bagaje cultural que luego me ha acompañado para crear mi mundo. Por ejemplo, el libro “Las hijas de Sara”, es una referencia a Sara , mujer de Abraham en la Biblia.

Aprendí pronto a leer y siempre me ha encantado . Sin embargo, a mi madre la presionaban para que saliera a jugar, pero a mí lo que me gustaba era leer tranquilamente. Recuerdo que me metía bajo la mesa de hacer los deberes, ponía unas cuerdas en torno a las cuatro patas y ahí ponía trapos. Me hacía mi propia cueva y allí metía mis libros, De ahí creo que viene mi interés de llevarme a mis personajes a lugares encerrados, donde ser autónomos y que les dejen en paz.

¿ Como empezaste a escribir?

El primer personaje que yo recuerdo haber escrito fue un relato breve. Tenía 18 años y gané un premio en Radio Nacional de España. Y era un premio interesante. Fue un viaje a Lisboa para dos personas.

¿De dónde sacas tanta creatividad para crear tu obra? ¿Tus personajes pasan por algún proceso de desarrollo?

Es un poco más complicado que eso. Porque no en todos los casos de todos los escritores el proceso es el mismo. Y en mi caso todas las obras van bebiendo de la anterior. Hay temas que me agarran, entonces yo los sigo, da igual que sea novela, teatro, poesía. Al principio era accidental , los temas surgían. En mi primer relato hablaba de un personaje que se encierra en una habitación y no sale, de este fue derivando en todas estas mujeres de mis libros. Ahí está el encierro, la huida, el miedo, etc. Y los personajes están al servicio de esos temas. Son mujeres que buscan una independencia de los demás, una autonomía y muchas de ellas terminan para conseguirlo formando comunidades que se autoabastecen, se autorregulan. Beben mucho de las comunidades utópicas que a mí me interesaban mucho en el siglo XIX y principios del XX. Y no siempre el experimento sale bien.

¿Hay algún personaje que te haya impactado y al que llevas a algunos de tus libros?

Recuerdo un libro porque me hizo llorar y era muy pequeña. Estábamos en Benidorm de vacaciones, leía tebeos como *Esther y su mundo*, y unos libros de una colección que se llamaba Todolibro de Bruguera. Eran clásicos, afortunadamente no adaptados, Entre ellos venía Turguéniev, y allí leí *Primer Amor* y *Humor*. Me recuerdo leyendo *Primer Amor*, que me impresionó muchísimo. Luego hice una especie de cuento como homenaje a *Primer Amor*. Es una novela corta, en realidad. Siempre hablo de ese libro porque creo que me marcó.

En muchos de tus libros muestras una cierta ilusión de la infancia, una infancia nada complaciente, nada idealizada, compleja, ¿eso a que se debe?

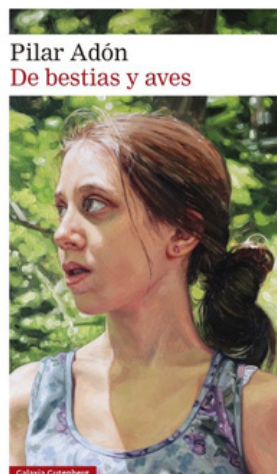
Es que mi infancia no fue nada complaciente ni idealizada.. Ahora se anima a la gente a que lea, que lea, que lea. En mi caso leía demasiado y había siempre una presión brutal para que saliera. Eran inclementes y eran mi propia familia.

¿Cómo se pasa de estudiar Derecho a ser autora?

El Derecho fue un accidente. De hecho, muchas veces cuando me preguntan qué se puede estudiar para ser escritora, siempre comento lo mismo. Creo que al final cuando se tiene una vocación, estudies lo que estudies, la vocación sale, y. Claro, hay que comer, hay que pagar el alquiler.... Y de la literatura es muy complicado vivir, los que viven están contados con los dedos de la mano. Yo ahora mismo vivo porque soy traductora, tengo una editorial y ahora también un poco mejor de la escritura.

¿Y cómo se te ocurrió la idea para escribir el libro por el que ganaste el premio Nacional de Narrativa?

Cuando termino una novela empiezo la siguiente. Luego estoy años escribiendo la novela. Antes de *De bestias y aves* estuve cerca de doce años escribiendo *Las efímeras*. Mientras la escribía estaba en la editorial, escribía poesía, traducía.. Los temas al final me persiguen, y yo persigo los temas. En *Las efímeras* ya hablaba de unas mujeres que están encerradas en una comunidad. Es una comunidad que existió en Francia, se llamaba en castellano La Colmena.



La novela premiada con el Nacional de Narrativa

La fundó Sebastián Jogue para dar educación a chavales, que sin ellas, no habrían podido acceder a formación que además era una educación integral. Y me pregunté qué habría pasado si alguien se hubiera quedado a vivir allí.

De allí surgió *Las efímeras*. sentí la necesidad de seguir hablando de comunidades de mujeres. En *Eterno Amor* cuento la historia también de una comunidad de mujeres. Me inspiré en las beguinas, e hice que estuvieran en una casa aislada, rodeada de naturaleza, que se encargaran de chicos que de alguna manera habían cometido algún tipo de delito y ellas les ayudaran a reintegrarse en la sociedad. Y luego seguí con *De bestias y aves*.

¿Y tienes intuición para saber cuándo tienes que parar de escribir o te resulta difícil?

Sí, es difícil parar. Es como obedecer a un ritmo. Para mí es casi es más importante cómo se cuenta, que qué se cuenta.. Cuando estoy leyendo y me lo voy recitando a mí misma. Cuando ya veo el ritmo, que no hay repeticiones, que no sobra nada, lo dejo reposar, luego lo vuelvo a leer un par de veces y hasta que noto que ya está bien.

Con lo que nos has contado de tu familia, ¿Puede ser que a veces en algunos de tus libros, se note que los personajes no encajan donde están, porque tú tampoco encajabas?

Sí, Seguro. Los personajes de mis relatos nunca encajan y siempre están deseando estar en otra parte. Están muy insatisfechos. Por ejemplo, en uno de los cuentos de *La vida sumergida*. Hay dos mujeres que viven juntas. Una de ellas está convencida de que si la otra no existiera, que es una especie de tutora, podría hacer cosas que no hace, y entonces le pide que se muera. Es un cuento, la otra se muere de manera simbólica, y la que creía que iba a poder hacer de todo, no hace nada. Nos damos muchas veces excusas para no actuar, echándole la culpa a los demás. Y eso es un tema que también me interesa mucho.

Pilar, cuéntanos sobre la literatura y cómo impacta en los lectores.

En mis libros los finales suelen ser abiertos, porque yo pido mucho la participación del lector, tiene que rellenar con su propia biografía vital o literaria. Elimino mucha información. No hay enseñanza final o moraleja. Pero yo creo que la literatura, en general, además de entretener, que es lo que a mí me aporta la literatura, siempre “permea”, siempre. Creo que el lector, si la obra es buena nunca sale igual que cuando entró. Ha habido un cambio que no es espectacular, pero aunque sutil, es un cambio.

Un filósofo que a mí me interesa mucho, Emerson, un estadounidense del siglo XIX, que decía que no recordaba todo lo que había comido a lo largo de su vida, pero que cada comida, cada plato, le había nutrido, le había alimentado. Y con los libros pasa lo mismo. No nos vamos a acordar de todos los libros, o al menos de todos los personajes, de todos los títulos, de todos los autores que hemos leído en nuestra vida. Pero todos los libros aportan algo, todos.

¿Por qué crees que la gente lee menos hoy en día?

¿Por qué no se lee tanto? Yo creo que ahora la gente busca la evidencia. Las nuevas tecnologías del mundo ya dejan todo masticado. Leer os va a ampliar la mente, va a hacer que seáis más independientes, que los demás no os digan lo que tenéis que pensar, que seáis capaces de pensar por vosotras.



Adriana. Pilar y Sara posan delante del restaurante Momo, donde tuvo lugar esta entrevista.

**“Ciertos temas
me persiguen,
me agarran
y ya no me sueltan”**

Y ¿Cómo te enfrentas a las críticas?

Muchas veces me preguntan también si pienso en un lector concreto a la hora de escribir. Y yo siempre comento que no se puede pensar en el lector porque el lector es amplio, variado. Pienso en mí como lectora casi siempre. Lo que me gustaría leer a mí. Las críticas han sido tanto de críticos, de lectores, de libreros, se han usado bastante bien hasta el momento. Pero siempre hay alguien que dice que no lo ha entendido, o piensa que el estilo es complicado, lo que sea. Lo lees, lo aceptas, relativizas y sigues.

Por ejemplo con el premio se han hecho comentarios muy absurdos. Incluso machistas. No me quita el sueño... Cuando escribes, tienes que estar muy segura de lo que cuentas y cómo lo quieres contar. A veces hay dudas, todos dudamos, ¿No? Pero cuando estás segura de lo que quieres hacer, lo que los demás digan es su opinión, ya está.

¿Y si no fueras escritora? ¿Hay alguna profesión, si volvieras a nacer, en otra vida, que te hubiera gustado ser?

Otra profesión... Algo que se me ha quedado ahí. A mí me habría gustado ser todo. Me habría encantado ser oceanógrafa, pilotar un avión, también la Filosofía me encanta, me hubiera gustado estudiar Filosofía. También viajar, conocer gente. Aunque yo soy más de relacionarme de persona a persona, no me gustan las multitudes, Pero lo que quería era salir y conocer otras realidades. Y bueno, pues sí, me habría gustado hacer muchas cosas. Pero lo que de verdad quería desde pequeña era ser escritora,

Nos despidimos de Pilar, que tiene otra entrevista. En estos días nos cuenta que tiene que atender a muchos medios. Ha sido como tener acceso a un mundo maravilloso contado en primera persona, y a una clase magistral de literatura. Y me atrevería a decir que también de forma de entender la vida. Nos encontraremos de nuevo con ella leyendo sus libros.

club de la Radio

El Recreo

En el club de radio somos fanáticos de las ondas.

Os invitamos a todos a participar
Estamos en todos los recreos.



Nos encanta insertar en la red nuestras voces, algo impostadas eso sí, llenas de mensajes que lanzamos al aire y el ciberespacio esperando ser escuchados al igual que nosotros lo hicimos con los grandes como Gabilondo, Encarna o Del Olmo; Gemma o Francino; Berto y Buenfuate.

En nuestro estudio, "El Palomar", situado en la segunda planta del edificio A del centro, producimos nuestro programa diario "El recreo" dos profesores y un puñado de chavales que malgastan su tiempo de descanso en contarnos sus inquietudes y aficiones, así como en compartir sus problemas e inseguridades en un ejercicio de sinceridad y frescura que, os confieso, nos tiene completamente alucinados y enganchados a la actividad.

Pero no os creáis que cerramos nuestras puertas al resto del centro, TODO LO CONTRARIO, por ella se nos cuelan los de francés con Pauline y Matilde a la cabeza para hablarnos de tradiciones y lugares maravillosos de Francia, o los de alemán llevada por la estupenda Clara y Rica, su asistente austríaca que nos traen con sus recetas de tortitas y sus largas palabras compuestas



o los de Inglés con Maddie, la estupenda auxiliar norteamericana que nos trae estudiantes con textos de deportes, cine....Y que decir de los de historia y sus maravillosos podcasts de efemérides.

Todos los recreos podéis escucharnos en directo en la mediateca de la comunidad de Madrid y nuestros programas antiguos así como en nuestra cuenta en Spotify a la que podéis conectaros escaneando el código QR.

Así que, ya sabéis, os esperamos en RADIO LOS CASTILLOS. TU RADIO.

Juan Ignacio Cubero Pérez



CONCURSO

marcapáginas

Durante el presente curso 2023-2024, desde el Departamento de Lengua Castellana y Literatura, estamos dinamizando el uso de la biblioteca, no solo como un lugar para la lectura y el estudio, sino como un punto de encuentro de alumnos y profesores.

Este pasado mes de octubre comenzamos con el concurso de marcapáginas bajo el lema «Los libros me inspiran» donde tenían que transmitir todo aquello que les hacen sentir, imaginar y crear todos esos libros que nos acompañan desde la biblioteca del Centro.

VISITA LA BIBLIOTECA

te esperamos

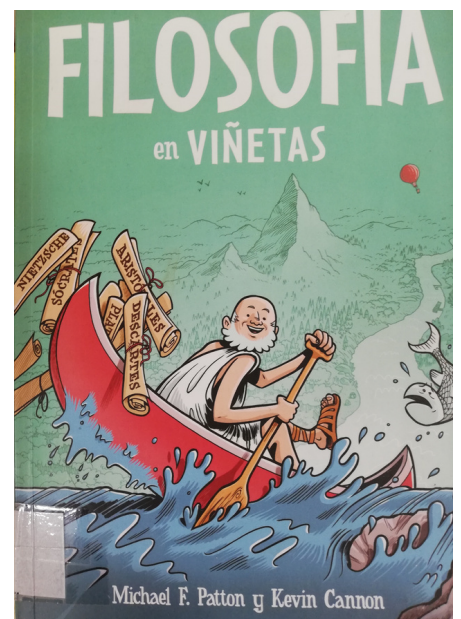
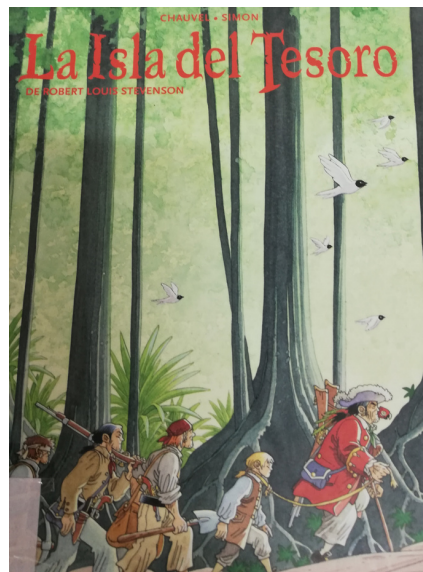


NOVEDADES

Te están mirando desde las estanterías de tu Biblioteca
Todavía huelen a papel fresco, son las NOVEDADES ,
que con tanto interés y cuidado selecciona Nieves para
que disfrutes de la lectura

Este año tenemos un interés especial en el mundo de las
viñetas

¿Te animas a descubrir qué esconden sus páginas?.



HALLOWEEN

EN LOS CASTILLOS

Nuestro querido equipo de Biología, siempre tan creativo, se disfrazó del universo Harry Potter



los alumnos de ciclo preparándose para aterrorizarnos en su
CaSa DeL TeRROR



GALERÍA de RETRATOS



AFRICA MUÑOZ 2° B



ROBERTO RODRIGUEZ 2° A



CARLA GARCIMARTÍN 2° BA



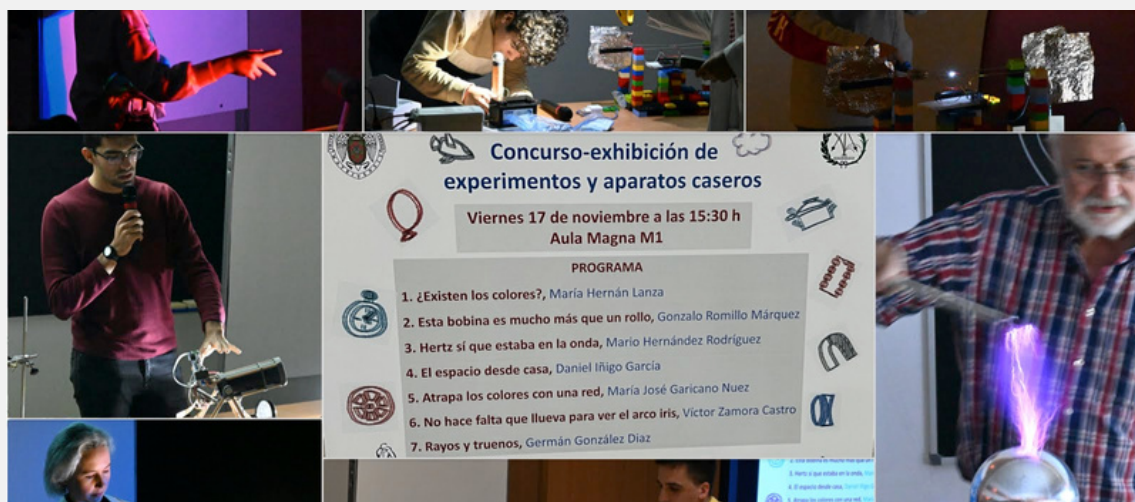
ANA GALLEGO 2° A



VALENTIN NITU 2° B°



IRENE DAVILA 2° A



Concurso de experimentos caseros

por Mario Hernández y Gonzalo Romillo (2ºX).

El 17 de noviembre algunos alumnos de 2º Bachillerato y 1º IB acudimos a ver y participar en el Concurso de Experimentos Caseros 2023 organizado por la facultad de Ciencias Físicas de la Universidad Complutense de Madrid.

Previamente, en junio del año pasado, los alumnos que estábamos en 1º de Bachillerato realizamos y presentamos numerosos experimentos compuestos de elementos disponibles en cualquier casa para un concurso organizado por el mismo instituto. Tras ese concurso, se nos propuso llevar algunos de los experimentos a la UCM, donde los expondríamos en su Aula Magna.

Entre los muchos experimentos que comprendían todos los rangos de edades y donde predominaron los fenómenos ópticos y electromagnéticos, destacaron: desde una estudiante de primaria explicando cómo percibimos los colores, pasando por nosotros, con una Bobina Tesla y el Experimento de Hertz, una estudiante de la facultad que relacionó la óptica con chocolate y hasta un profesor universitario con otra bobina tesla capaz de generar “rayos” (arcos eléctricos) de gran potencia y longitud.

En conclusión, agradecemos la implicación de la universidad y especialmente la del centro por brindarnos esta posibilidad de conocer el mundo universitario más de cerca y esperamos que otros alumnos se animen en los años por venir.



Ciclos formativos del Ies los Castillos



En un emocionante giro hacia la digitalización educativa nos complace anunciar el lanzamiento de nuestro nuevo perfil de "Instagram" (@iesloscastillosfp). Esta nueva red social destinada a la Formación Profesional (FP) del centro surge con la intención de generar un espacio interactivo en el cual estudiantes y docentes puedan compartir sus experiencias y logros con la comunidad educativa.

Pero... ¿Por qué TÚ deberías dar "follow" a @iesloscastillosfp?

¿Qué puedes cursar?

Grados Superiores (TSEAS y TSAF) y de **Grado Medio (TEGU)** y **Grado Básico (TACID)** que se han estrenado durante este curso

Ventajas de estar al día

Conoce las asignaturas y los profesores.
Accede a las **salidas profesionales** tras acabar tu formación.

Consejos prácticos y tutoriales

¿Cuántas frutas debo comer?
¿Cómo mejorar mi rendimiento?
Tutoriales y Recomendaciones elaboradas por nosotros

Entérate antes de los eventos

Apúntate con tu equipo cuanto antes a los **campeonatos de los recreos**

Ofertas de empleo

Siempre se demandan nuevos profesionales, **síguenos** y **entérate de las ventajas**

¡Opina!

Puedes participar en encuestas para decidir **qué deporte jugar**, **como organizar campeonatos**, **sugerencias...**



Visita al Museo de Ciencias Naturales

El pasado noviembre acudimos en varios días al Museo de Ciencias Naturales de Madrid con los alumnos de 1º de ESO en la asignatura de Biología.

La visita se realizaba en dos partes, un taller guiado sobre el aguay una visita al museo que se nos hizo corta, porque es muy grande y hay mucho que ver.

“Animales y minerales de todo tipo os esperan en este inmenso museo”

“¿Cómo sabemos que los hombres vienen de un antepasado común?”

“He visto algunas de mis piedras favoritas”

“Nunca había visto una musaraña”

“No sabía que hacer una camiseta gastaba tanta agua.”

¡Cuántos tipos de mariposas!

“Pasamos por debajo de una ballena”

“Me ha gustado mirar los bichitos por el microscopio”

¡podemos comer ya el bocadillo?



Excursión a Cercedilla con 3º y 4º ESO

En pasado día los alumnos de grado medio del ciclo de TECO ejercieron de guías de nuestro alumnado de 3º y 4º de ESO. Se hicieron dos rutas desde Cercedilla por los Miradores , y nos hizo un día estupendo .



- E X P L O R A N D O -

Campamento *inmersivo* **FRANCÉS**

Este noviembre algunos estudiantes de la optativa de francés de segundo y tercero de la ESO, hemos ido a la finca Alarcos en Ciudad Real cuatro días.

Hemos realizado muchas actividades como karts triviales y un paseo en un pueblo cercano. En este último, hicimos una gimkana de actividades. Dormíamos en cabañas de seis personas y la comida era de muy buena calidad.

Por último, a algunos de nosotros, nos entregaron diplomas.

Lo disfrutamos muchísimo, sin duda alguna se lo recomendamos más a las personas que decidieron no ir. Fue una manera muy divertida de aprender el idioma y conocer a más gente.

La meilleure nuit était la discothèque. Nous aimons cette expérience.

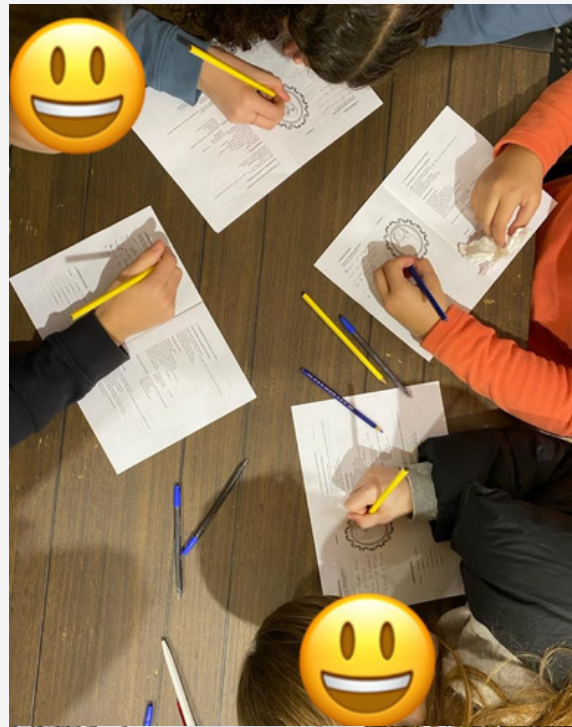
La nourriture est fantastique. Alarcos est très belle et amusante. Un baiser pour nos amis de 3°

Noah Quarta 2ºD y Cinta Gómez 2ºC

Me gustó mucho este viaje, en él aprendí un montón y lo pasé muy bien.

Hice mucho deporte y muchas amigas, algunas las conocía de otros años. Encima fui con mi mejor amiga y me lo pasé genial. será un recuerdo inolvidable. Muchas gracias por darme esta experiencia

Sabrina Navarro, 2º A



- E X P L O R A N D O -

FRANCÉS

ALCALÁ DE HENARES



El martes 14 de noviembre de 2023, fuimos de excursión al Teatro Salón Cervantes de Alcalá de Henares. Fuimos con la profesora Matilde y Anna, la auxiliar de francés.

Llegamos muy temprano y los profesores nos dejaron tiempo libre para visitar las calles. El teatro era pequeño, con sillas rojas y muy cómodas.

Vimos cinco cortos que tratan distintas situaciones en la sociedad, como por ejemplo trataba el tema de las violaciones a los jóvenes, las redes sociales y la competitividad.

En mi opinión es una excursión en la que se puede aprender mucho vocabulario para que nuestro francés sea más fluido.

-Je suis allée avec mes copains a Alcalá de Henares le 14 novembre ,pour voir quelques courts métrages en français. C'était magnifique , on a fait une promenade au le lieu et j'acheté un grand croissant.

Après on allée au le cine, c'est un cine grand avec deux étages et beaucoup de sièges. Les courts métrages étaient très intéressants. J'amerai y aller l'année prochaine.

Carla Sánchez Carrero - 4° ESO C

- Le mardi 14 novembre 2023, nous sommes allés en excursion au Teatro Salón Cervantes à Alcalá de Henares. Nous sommes allés avec la professeure Mathilde et Anna, l'assistante française.
- Nous sommes arrivés très tôt et les professeurs nous avons pu avoir du temps libre pour visiter les rues. Le théâtre était petit, avec des chaises rouges et très confortables.
- Nous avons vu cinq courts métrages qui traitent de différentes situations de la société, comme le thème du viol des jeunes, des réseaux sociaux et de la compétitivité.
- À mon avis, c'est une excursion dans laquelle vous pouvez apprendre beaucoup de vocabulaire pour que notre français soit plus fluide.
- Paula Picazo Gómez - 1º Bachillerato Z

Les films à Alcalá de Henares étaient très intéressants et faciles à comprendre. J'aimais beaucoup l'expérience parce que j'ai connu des personnes géniales et j'ai connu beaucoup. C'est une expérience que je recommande beaucoup pour tous les âges.

Elisa Fuentes González - 4° ESO



El Departamento de Orientación coordina al alumnado del aula TEA y de Oficina y Jardinería, de programas profesionales de modalidad especial. Todos los alumnos realizan salidas al entorno y excursiones a distintas actividades.

El objetivo común para todos es la autonomía personal para manejarse en la utilización del transporte público.



1. DÍA DEL PARKINSON

Conocimos a la asociación Parkinson de Alcorcón APARKAM y realizamos una plantación de árboles en Alcorcón, al que también asistieron la alcaldesa y concejales de Alcorcón.



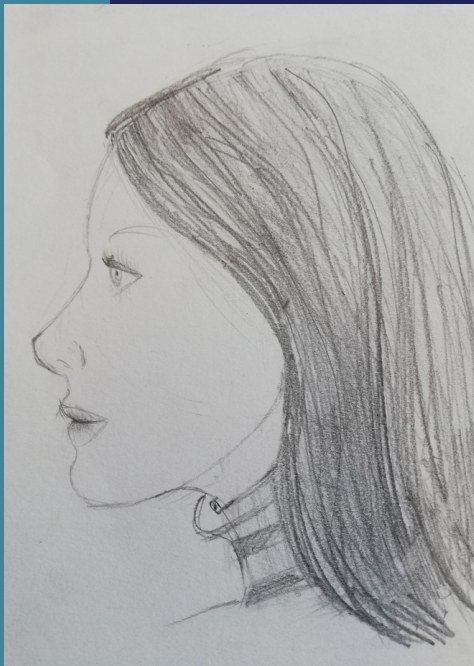
2. MUSEO LA CASA DE LA MONEDA .

3. REAL JARDÍN BOTÁNICO

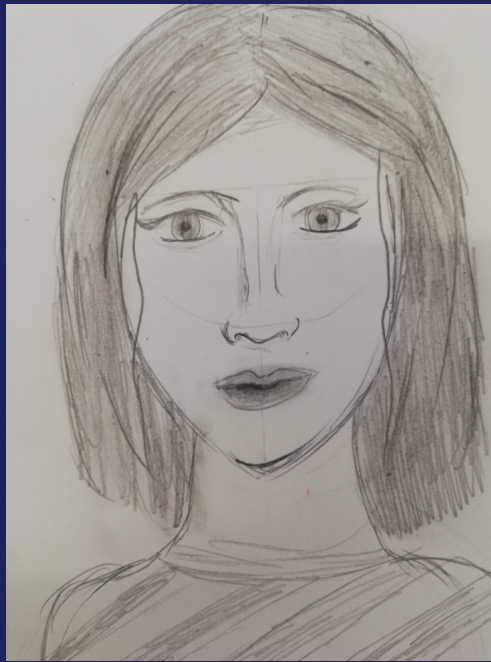
4. FERIA DE EMPLEO

5. PALACIO Y JARDINES DE ARANJUEZ





África Muñoz 2º B



Carla Garcimartín 2ºB



Irene Neila 2º B



Carla Andueza 2º B

RETRATOS

UN PROYECTO DE 2º DE ESO

Desplegando esas dotes artísticas que os enseñamos aquí, los alumnos de 2º realizaron retratos imaginarios de personas, que han dado como resultado estos maravillosos dibujos.



Sofía Parra 2º A



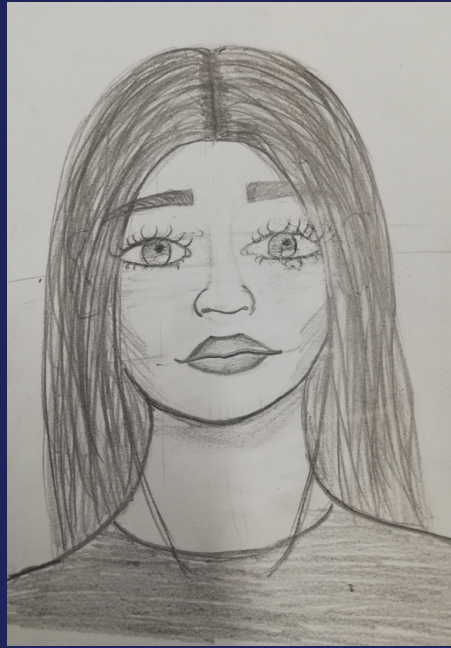
Romina Rodríguez 2º A



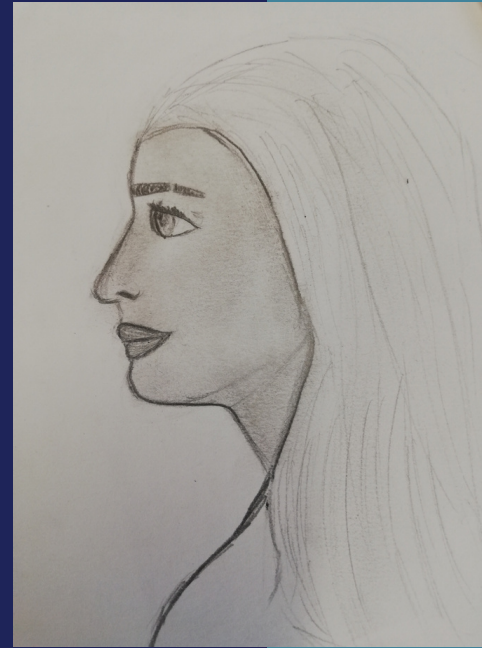
Carla Blanco 2ºA



Miren Arroyo 2º A

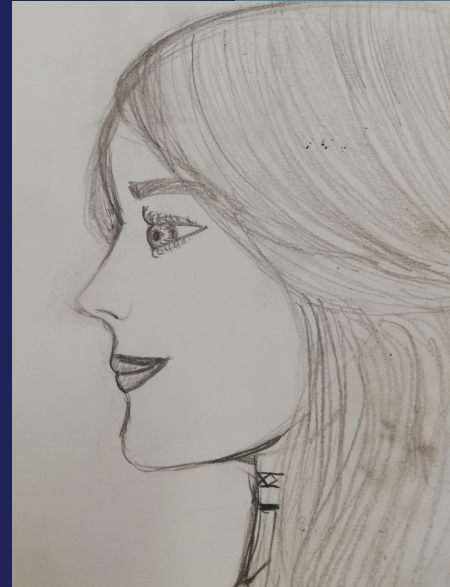


María Zapata 2º A



Selene Fernández 2º A

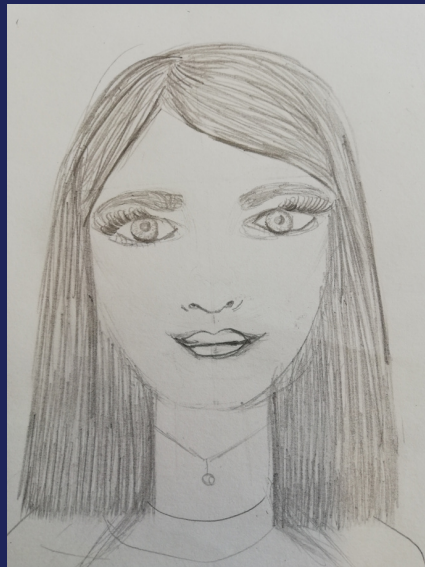
FRENTE PERFIL



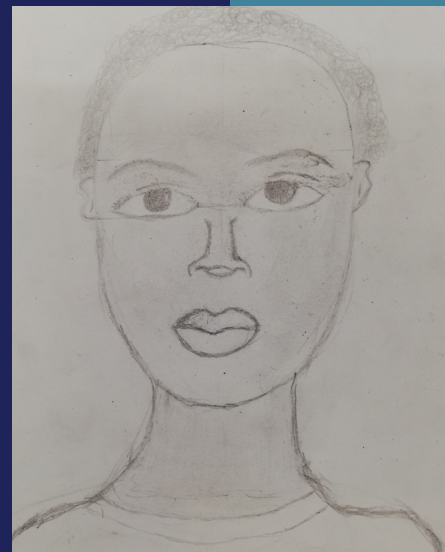
Noelia Vera 2º A



Roberto Rodríguez 2º A



Julia Giraldo 2º B



Diego Martínez 2º A

DA UN PASO POR LA INCLUSIÓN

En nuestro centro conviven, como en la vida, personas con capacidades diferentes. El respeto entre todos supone comprender las necesidades de cada uno.

En el Instituto de los Castillos, enseñamos a aceptar la diversidad como algo normal, no se trata solo de inclusión sino también de CONVIVENCIA.

Esto nos ayuda a relacionarnos en respeto y armonía, formando, como en la música, con notas diferentes, un ACORDE PERFECTO.

No se trata de tener derecho a ser iguales sino a tener derecho a ser diferentes

**Todos diferentes,
pero iguales en la diversidad**



APERTURA

RESPECTO

EMPATÍA

IN
CLU
SIÓN

CONVIVENCIA

PACIENCIA

AMABILIDAD

¡Recuerda!

TODOS
HACEMOS
CADA DÍA
INCLUSIÓN

No bloques las puertas

El pasillo debe quedar libre

Salen los primeros de clase

TIENEN PREFERENCIA
EN EL ASCENSOR

En clase, ayuda a que
tengan todo a mano

una sonrisa siempre
es bienvenida

- 05 -

DÍA DE LA SONRISA!

El lunes 4 de diciembre se celebró un año más el "Día de la sonrisa". Esta actividad la preparan y organizan los alumnos de 2º de TSEAS en colaboración con profesores Ciclos Formativos y cuyo objetivo principal es sensibilizar al alumnado, en este caso de 3º de ESO del IES Los Castillos, con las diferentes discapacidades de las personas y las barreras que deben sortear en cada momento de su día a día para poder realizar cualquier actividad de su vida diaria.

En relación a la discapacidad físico motriz este año los alumnos organizadores han propuesto unas actividades en forma de circuito entre las que destacaba una adaptación al "Voley sentado" en la que emplearon un balón de dimensiones mayores a las normales y en la que únicamente podían participar sentados en el suelo.

Con el uso de antifaces los alumnos participantes han tenido que sortear un circuito con diferentes actividades de agilidad y puntería en el que han tenido que poner toda su atención a su capacidad auditiva y han debido confiar en las personas que les guiaban para terminar con éxito todas las estaciones.

Por último, los alumnos han conocido y practicado la actividad conocida como "Boccia", parecida a la petanca pero que puede ser practicada tanto por personas con discapacidad física o motriz como por personas con discapacidad intelectual



Debemos agradecer también la colaboración de los alumnos de 2º de TSAF,

Todos los alumnos de 3º de ESO recibieron un diploma para agradecer su participación y confiamos en que cuando vean dicho diploma sean capaces de recordar las dificultades que han vivido en las diferentes actividades y empaticen de manera más adecuada con todas las personas que padecen algún tipo de discapacidad.

¡

¡Juntos podemos!





JUAN FUENTES

2º TAFAD



Desde el Departamento de Ciclos Formativos queremos poner en valor al colectivo de personas con discapacidad y su participación tanto en el mundo deportivo como a nivel académico.

Hoy tenemos la oportunidad y suerte de poder entrevistar a Juan, alumno de 2º de TSAF en este Instituto y que representa, para muchos de sus compañeros, un ejemplo de esfuerzo y sacrificio en la vida.

Buenas tardes Juan.

Agradecemos el tiempo que nos vas a dedicar a realizar esta entrevista y tu participación en este número especial de la revista del Instituto para dar voz a todas las personas que pueden tener algún tipo de discapacidad contándonos, desde tu experiencia, qué dificultades has podido encontrar a lo largo de tu vida no sólo como alumno, sino también como deportista.

En primer lugar, nos gustaría que nos contases quién eres, cómo se produce tu discapacidad y cómo viviste el suceso (el antes y el después si lo hay):

Soy Juan Fuentes García, tengo 19 años y juego a Baloncesto en Silla de Ruedas. Fui gran prematuro (24 semanas de gestación, pesando 680 gramos y midiendo 31 cm), adelantando el parto debido a bridas amnióticas, que me agarraron los dedos del pie derecho y en la mano izquierda, los dedos (meñique, corazón y anular).

Por esa causa al nacer tenía el pie y los dedos gangrenados y a los 15 días al no recuperarse decidieron amputar para que no hubiera males mayores. El suceso para mí no tuvo gran relevancia al ser de nacimiento. Consistió en mucho trabajo y esfuerzo por parte de mis padres para que pudiera andar perfectamente. Hoy en día no tengo muchas dificultades para realizar ninguna actividad.

¿Cómo empiezas tu relación con el deporte?
¿Qué actividad deportiva practicas?

A los 3 años mis padres me apuntan a natación y Tai-Jitsu (defensa personal), hasta los trece que paré porque no podía seguir evolucionando en Tai-Jitsu, porque necesitaba más edad para obtener el cinturón negro. En ese parón decido probar el Baloncesto en Silla de Ruedas y fue un deporte que tiene apasionado hasta el día de hoy.

Cómo nace tu interés por el baloncesto en particular?

Tengo un amigo que lo juega también, y me animó a probarlo cuando dejé de practicar las otras dos actividades que hacía.

¿Qué limitaciones has encontrado a la hora de incorporarte a ese deporte (económicos, de ubicación de las zonas de entrenamiento, material...)?

Tengo la gran suerte de que dentro del Baloncesto en Silla de Ruedas se proporciona todo lo necesario para la práctica deportiva, el único inconveniente es el transporte que mis padres tienen que realizar debido a que las sillas deportivas no se pliegan y no se pueden rodar por la calle debido a que no están creadas para su uso en la calle.

¿Cómo es la relación con los compañeros del equipo?

Es muy buena con mis compañeros de equipo, al fin y al cabo es un deporte grupal en el que es muy importante la unión y la relación tus compañeros.

¿Cuáles son tus metas a nivel deportivo?

Llegar a unos Juegos Paralímpicos

Realizar práctica deportiva, ¿en qué aspectos te ha ayudado? (social, autoestima, sacrificio...) ¿Qué valores crees que aporta la actividad deportiva?

La defensa personal me ha enseñado a ser una persona muy disciplinada y el Baloncesto en silla me ha hecho comprender lo que es el valor del esfuerzo, el sacrificio y gratificación tardía, es decir que esta vida no se consigue todo ni a la primera, ni el primer día, sino que lleva mucho trabajo llegar a tener un buen nivel en cualquier ámbito de la vida. La práctica deportiva a nivel también me ha enseñado que hay que cuidarse tanto a nivel mental, nutricional y físico si se quiere tener un buen desempeño. También a madurar y crecer como persona.

Y a nivel académico...: ¿por qué decides estudiar TSAF?

Pienso que va muy unido a lo que quiero hacer después (CafYd) y que era la mejor forma de tener una buena base y buenos conocimientos para afrontar la etapa de la universidad.

¿Qué barreras has encontrado a la hora de acceder a este Ciclo?

Estoy muy agradecido con el ambiente que hay en todo el centro, no tuve ningún inconveniente a la hora del acceso. Nunca en ningún momento de mi vida me he sentido discriminado, ni dentro, ni fuera del aula.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

En mi tiempo libre me gusta compartir tiempo con mi familia y con amigos y la lectura.

¿Dónde te ves dentro de 20 años?

En 20 años me veo consiguiendo todos los objetivos que siempre quise llevar a cabo.

¿Qué le dirías a todas las personas que tienen alguna discapacidad física?

Les diría que sean ambiciosos, que los únicos límites que hay están en la cabeza y que si luchas por lo que quieres no hay que tener ningún límite.

Si tuvieras la posibilidad de cumplir un deseo, ¿cuál sería?

Mi deseo es que no haya distinciones negativas entre las personas con discapacidad y las que no las tienen. Pienso que queda mucho camino por recorrer.

¿Quieres dar las gracias por algún motivo a alguien en particular?

Me gustaría darle las gracias a mis padres por convertirme en la persona que soy hoy.



JAVIER ORELLERO

POR JUAN BEQUENA
Y JULIO CUENCA.



Javier, Juan y Julio son tres chicos de nuestro insti. Tienen varias cosas en común: Sus nombres empiezan por “J”, tienen 17 años, un hermano o hermana mayor que ellos y muchas veces se han sentido el “bicho raro” en clase, pero se llevan bien con sus profesores. Y hoy han encontrado un rato para juntarse y preguntarse sobre sus vidas. Se me olvidaba decir un pequeño detalle, Javier tiene Síndrome de Down ; Juan y Julio Altas Capacidades .

Empezamos, cuéntanos un poco cómo te llamas.

Me llamo Javier Orellero, estuve en el Bellas Vistas con Juan y estoy fenomenal.

¿Y qué estás estudiando ahora? ¿Qué estás haciendo en este instituto?

Primero de oficina, PPM. Me está gustando mucho, estoy conociendo a los profes, a los compañeros, y bien.

Bueno, ¿y qué haces? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Tienes algún hobby?

Voy a partidos de fútbol sala, voy a natación, voy a grupos de ocio, también me gusta comer fuera con mis padres y estar con mi familia.

Pues nos han dicho también que grabas vídeos para YouTube. ¿Nos puedes contar un poco?

Soy youtuber. Estuve en la canción, “Diferentes somos todos” del Club Amigos, y ahí me lo he pasado fenomenal, tocando la guitarra, el bajo, y bien.

¿Te gusta la música también? ¿Y qué música escuchas?

Pues, David Bisbal, David Bustamante, Luis Fonsi, Arkano ...

Cuando conoces gente nueva ¿te cuesta al principio relacionarte con ellos?

Al principio sí al principio sí y después cuando lo dominas, perfecto, con Juan perfecto.

Bueno, y respecto del tema de los vídeos, ¿Qué es lo que más te gusta de hacer vídeos?

Tengo uno de “Diferentes Somos Todos”, tengo otro de la carrera solidaria, otro es el making off, cómo se grabó la canción de “Diferentes Somos Todos” y bien.

¿Y quiénes son tus ídolos o personas que te inspiran?

Pues me inspiran Víctor, Anás, Juan. También, mi profe Sara, y muchas más personas.

Nos has hablado antes del Club Amigos ¿Nos puedes explicar un poco qué es eso, qué hacéis ahí?

Voy a salidas como jugar a los bolos, también nos vamos a dar un paseo, tomar algo, y bien.

Bueno, y respecto del tema de los vídeos, ¿Qué es lo que más te gusta de hacer vídeos?

Tengo una de “Diferentes Somos Todos”, tengo otra de la carrera solidaria, otra es el making off, cómo se grabó la canción de “Diferentes Somos Todos”, y bien.

¿Y quiénes son tus ídolos o personas que te inspiran?

Pues me inspiran Víctor, Anás, Juan, este de aquí, también... También, o Sara, y muchas más personas.

Cuando conoces gente nueva ¿te cuesta al principio relacionarte con ellos?

Eh... al principio sí al principio sí y después cuando lo dominas mira, perfecto .

¿Tienes hermanos?

Sí, uno mayor.

¿Y te llevas muy bien con él?

Sí.

¿Y qué te gustaría hacer después de terminar tu PME?

Trabajar en una oficina.

¿Te gusta viajar?

Me encanta viajar.

¿A dónde has ido?

Me he ido a Pontevedra, a Torrevieja, a Marina D'Or. Estuvo fenomenal.

¿Te gusta ver pelis? ¿Series?

Sí, veo pelis y veo series. Como: Que no me den el paraíso, Los misterios de Laura. Y de pelis me encantan Charly y la fábrica de Chocolate. Románticas que a mi madre le encanta y a mí no. Me obliga a verlas.

Tienes muy buena relación con tu familia.

Sí. Qué bien.

Más relacionado con el grado que estás estudiando aquí, ¿Qué dificultades estás teniendo a la... estás teniendo algún tipo de dificultad a la hora de estudiarlo?

Yo he estudiado normalmente bien. Tanto aquí y tanto en casa.

¿Has vuelto a tener relación con algún compañero del Bellas Vistas?

Sí. Con Alejo, también con Laura, Alejandra, Marcos de la Rubia ...

Y bueno, tú en el colegio ibas al Bellas Vistas, ¿Te lo pasabas bien?

Me lo pasaba fenomenal con ellos, Me acuerdo que en el primer día había una foto con Papá Noel y yo me escondí ahí entre las mesas, porque no quería y me obligaron.

¿Sales con tus amigos, quedas con ellos?

Eh... quedo en las pistas, para jugar al fútbol.

¿Estás en algún equipo o solo con los amigos?

Estoy en un equipo de futbol sala, en Alcorcón y bien.

¿De qué posición juegas?

Defensa. Mi entrenador se llama Izan.

¿De qué equipo eres?

De Real Madrid.

¿Y quién es tu jugador favorito?

Bellingham.

¿Y te gustaría seguir jugando al fútbol de mayor? ¿Apuntarte a un equipo más grande?

Es un hobby que me gusta hacer y quiero estar en un equipo ahí. Yo quiero que Florentino Pérez me llame y me diga, hey, venga, fichado y ya está.

POR **IVÁN BARRERA**
Y **DIEGO PARRA**

CHRISTIAN FERNÁNDEZ



Un día cualquiera de nuestros Castillos Diego, Iván y Christian se cruzan varias veces . No están en la misma clase pero tienen la misma edad, 16 años. Les cuesta madrugar y están deseando que llegue el finde , pero se puede contar con ellos para todo.

Aunque cada uno seguirá su camino en un par de años, hoy se ponen a charlar, aprovechando lo cerca que están las vacaciones , sobre lo humano y lo divino , lo que les gusta y lo que les cuesta más.

Y resulta que tienen cosas en común.

Christian, buenos días. Somos Iván Barrera y Diego Parra y queremos hacer una entrevista sobre tí, tu pasado, tu futuro, quién eres, y esas cosas. ¿Cómo te llamas?

Soy Cristian Andrés Fernández Sánchez, tengo 16 años, nací el 22 de octubre de 2005.

¿Y qué estudias?

Estudio un módulo de oficina de técnicas administrativas, riesgos laborales...

Dentro de este grado que estás estudiando, ¿Cuál es tu aspiración una vez que lo tengas?

Bueno, yo aspiro a un cargo de auxiliar y porque, bueno, es que siempre me ha interesado, ser alguien que tenga varias funciones.

¿Y cuál dirías tú que son tus principales talentos que te ayudan a hacer estas tareas de oficina?

Pues siempre que veo que tengo algún error, no tengo miedo a darle la razón a alguien y a expresar que me he equivocado. También soy alguien que siempre quiere buscar, una solución a todo. Porque en vez de dejarme llevar por mis emociones, quiero buscar una solución. Y escuchar a los demás también, ¿no? Para ver diferentes puntos de vista. Porque yo siempre pienso que la opinión de cada uno es fundamental y que hay algo en el que al final va a acertar. Por muy mala que parezca una idea, en algo acierta.,

¿Qué te gustaría cambiar del instituto? Ok. Di pros y contras del instituto y de las instalaciones, de los profesores, cosas,

Pros, bueno, pues que tiene dos edificios, tanto el A y el B, y eso hace que, bueno, pues tenga mayor expansión y así no haya sólo entre unas aulas ahí determinadas, que también haya más aulas Quizá la única queja que tengo del móvil, pero no creo que sea algo tan necesario, porque puede aburrirte o no, pero es mejor para poder despejarte un poco.

Claro. Hablando un poco también de... de ti mismo, ¿Cómo te describes ti mismo ? ¿Cómo eres tú?

. Pues... Yo soy alguien que quiere ser original . En vez de intentar imitar la forma de vida de los otros, me gusta hacer lo contrario. Por ejemplo, yo no he pisado una discoteca nunca, porque siempre hago todo siguiendo la misma dirección y dije... ¿Por qué no hago lo contrario? ¿Por qué no sigo otra línea en vez de seguir la que siguen todos? Y también me considero alguien humilde porque nunca pienso que voy a ser mejor en nada porque es que para mí ser mejor es algo del día a día, porque hoy se puede ser el mejor en algo y mañana alguien te puede superar y mostrar más talento que tú.

O sea que la constancia hace el trabajo, ¿no? Porque nada te va a ser asegurado. Y tampoco, me dejo llevar por ego

POR **IVÁN BARBERA**
Y **DIEGO PARRA**

Y nos has comentado que tenías un examen importante.

Sí, no, pero era uno corto. Era de técnicas de oficina sobre las áreas de cada empresa.

¿Qué consejos darías a los estudiantes del instituto para preparar un examen importante?

Les diría que si les cuesta memorizar deben encontrar un sistema. Y que tomen esa forma de conseguir memorizar eso que saben y emplear ese sistema de memorización para los temas que deben estudiar. O sea, la cosa es que lo que ven fácil pues que hagan de esa forma en los estudios, así les será mucho más fácil conseguir memorizarlo o entenderlo.

O sea, crear un método, ¿no?

Sí, un método, una forma. Porque si entendemos algo es fácil, pero para el resto le puede ser difícil. Quizá yo dominaría el tema de los videojuegos, pero yo dominaría más el tema de arte. .

¿Cuáles son tus hobbies?

Bueno, mis principales hobbies aquí son varios. Aunque soy más de estudiar temas de filosofía y psicología porque siempre me ha interesado lo emocional, es decir, cómo las emociones nos pueden afectar. Siempre me interesó eso. Aparte estoy interesado en la política y en la psicología. Porque siempre he sido alguien que he encontrado felicidad en darme a los demás, y siempre he querido hacer algo para poder aconsejarle al que no sabe. Y de ahí se me ocurrió. Si no lograra mi principal sueño que es la presidencia de gobierno, me dedicaría a la psicología.

¿Ese es tu objetivo ahora mismo?

Sí, básicamente es ese. Y si no consiguiera ese sueño, pues me dedicaría a eso, a la psicología.

CHRISTIAN F.

O sea que llegar a la presidencia de gobierno es tu principal objetivo y si no, como plan B tendrías que dedicar, te dedicarías a la Psicología, ¿no? Que es tu segunda mejor opción.

Sí, eso mismo.

Perfecto, es una buena visión del futuro. O sea que en tu tiempo libre juegas con videojuegos, te interesa , la psicología.

Bueno, sí, también leo a veces, también dibujo, con los bolis me manejo mis historias y tal o cojo mis bolis y empiezo aquí a jugar a Dragon Ball. Porque todos tenemos aquí un juego que para el resto nos puede parecer absurdo y para nosotros no es lo máximo.

Y si tuvieras que tener un superpoder, ¿Cuál sería?

Un superpoder. Si me gustaría tener uno es, pues nada, pues la omnisciencia. Para poder tener todo tipo de conocimientos y así poder tener cualquier conversación, para así tener cosas con las que pueda hablar. Así cuando quiera quedar con alguien tendré algo

que pueda comentarle y también para que así, pueda ayudarles en algo que no saben.

Muchísimas gracias por esta entrevista. Nos ha gustado mucho hablar contigo y hemos sacado conclusiones interesantes. Y ya la verás en la revista.

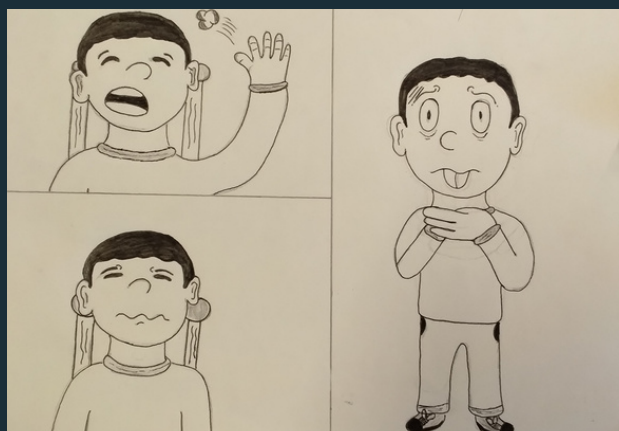
Hasta pronto , Muchas gracias.

Y gracias a Diego e Iván por esta maravillosa entrevista.

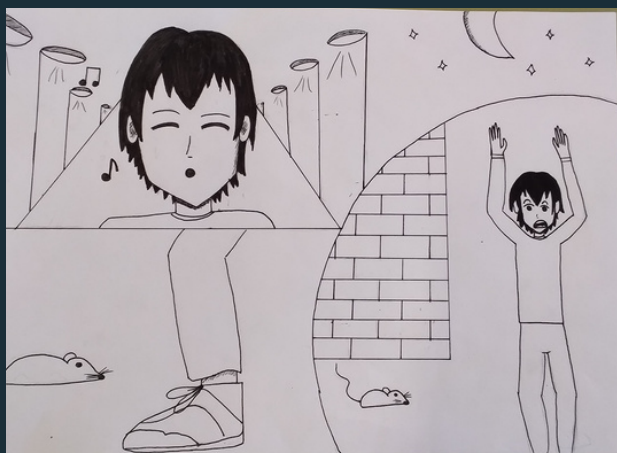
CONTAR CON VINETAS!



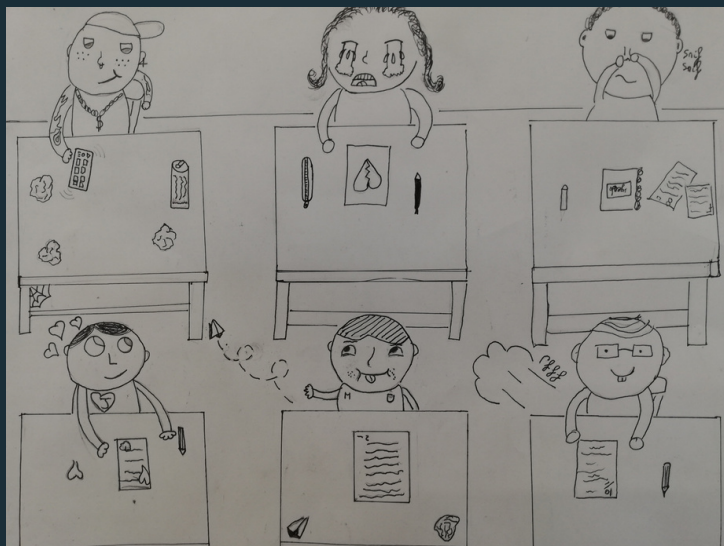
Andrés Aguilera Cervantes 2º E



Cinta Gómez Fenollar 2º C

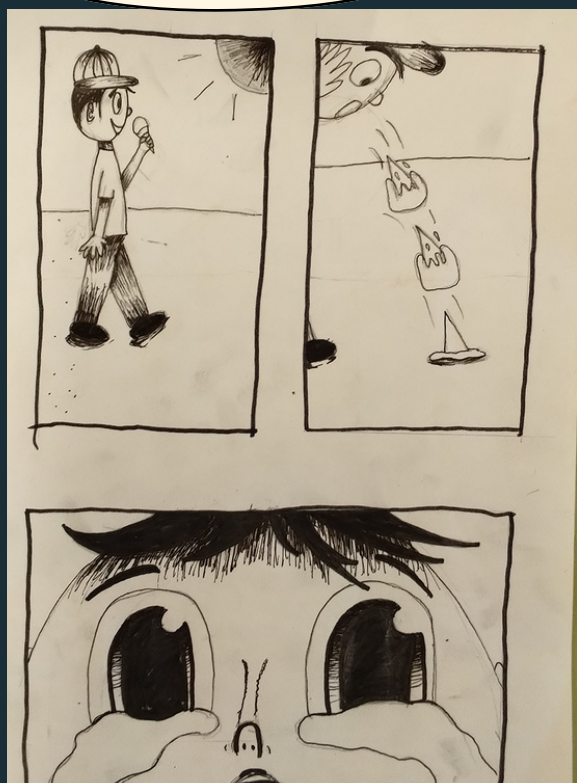


Andrés Aguilera Cervantes 2º C



Diego González, Diego Martínez, Hugo Martín,
Oliver Medina Miguel Monterrey, Roberto Rodríguez,
2º A

Nuestros artistas de 2º de ESO están explorando el lenguaje del comic. Sus profesoras pensamos que una buena imagen vale más que mil palabras. Seguro que disfrutáis con estas historias visuales.



Nuria Quesada Gómez 2º E

TEATRO



LOPE DE VEGA

LA DISCRETA ENAMORADA

JOVEN DE COMPAÑÍA NACIONAL
DE TEATRO CLÁSICO

ELENCO

IÑIGO ARRICIBITA
XAVI CAUDEVILLA
MONTSE DIEZ
CRISTINA GARCÍA
ANIA HERNÁNDEZ
NORA HERNÁNDEZ
ANTONIO HERNÁNDEZ
FIMIA
LLUÍS HOMAR

El pasado 19/10/23 nos fuimos al Teatro. Desde el centro y gracias a las gestiones de Amparo pudimos asistir a ver esta obra de Lope de Vega .

La representación estuvo fenomenal, desde el vestuario hasta los decorados, todos los detalles nos transportaron al Siglo de Oro español.

No sólo nos encantó la estética, sino también el talento de los actores.

Todos ellos actores jóvenes que representan su personaje de manera magistral, logrando las emociones y conflictos de una forma realista y conmovedora.

Por otro lado, el guión está lleno de diálogos ingeniosos y graciosos que nos hicieron reír en más de una ocasión. Las situaciones cómicas se suceden de manera natural. El ritmo de la obra es ágil y entretenido, de tal manera que las 2 horas 30 minutos que dura la representación se te pasan volando.

En resumen, asistir a esta representación es una muy buena oportunidad para acercarse al teatro. Si te gusta el teatro clásico lo vas a disfrutar, si no lo conoces lo vas a descubrir.

Eugenia Porrúa

una rubia muy legal



Un musical que ha sido representado en el teatro la latina en Madrid, basado en la novela Amanda Brown con el mismo nombre de Metro-Goldwyn-Mayer. Esta producción se presenta gracias a un acuerdo con Music International (MTI) Europe. Este musical cuenta con todo un equipo técnico y musical y tienen un elenco muy amplio.

Tuve la gran suerte de poder disfrutar de esta actuación el pasado 25 de noviembre, era la primera vez que yo asistía a un musical y la verdad quede fascinada. Siempre tuve la mala imagen de cualquier tipo de obra teatral, siempre los veía aburridos y sosos, sentía que no iban conmigo, hasta que me animé a ir a un musical y la experiencia fue única. Se nota muchísimo toda la preparación y el esfuerzo que ha supuesto todo este musical. La trama es increíble y entretenida, toca temas de la sociedad de hoy en día por lo tanto no lo convierte en antiguo si no en algo moderno y emprendedor. Destaca el talento de todos los cantantes ya que para mí todos cantaron genial. Yo la recomiendo al cien por cien creo que gracias a esto podéis ver cosas nuevas y pasar un buen rato en familia y amigos.

UNA RUBIA MUY LEGAL

Protagonizada por :

Lucía Ambrosini

Iñigo Etayo

Maya Contreras

Basada en la película
protagonizada por Reese
Whitherspoon.

TEATRO DE LA LATINA
Plaza de la Cebada, 2
Madrid





VISITA CASA DE LOPE de VEGA

En el club de Humanidades buscamos personas con inquietudes culturales, ganas de conocer toda la diversidad que ofrece Madrid.

EL pasado jueves, 23-11-2023 el grupo de alumnos y profesores del Club de Humanidades realizamos una visita a la Casa Museo de Lope de Vega. En la visita nos contaron muchas costumbres antiguas, como que antes se dormía en una cama diferente (eran más pequeñas porque se dormía un poco incorporado), o el uso de diferentes utensilios de cocina. Me ha parecido muy interesante y recomiendo ir a visitarla. (Sirve con actividad para el pasaporte cultural). ¡No olvides ir!

Eva Sampedro Porrúa





ESPECIAL *Navidad*



felicitación de Navidad
I IES los castillos ESCANEA



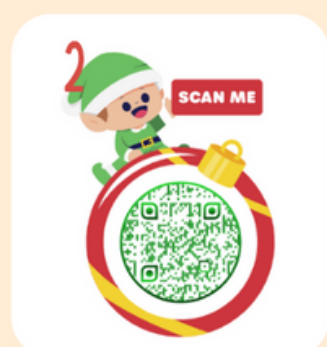


CALENDARIO DE AF...VIENTO



TOPASOS

NOVA



HAZ ZOOM, ESCANEA EL QR DEL DÍA Y
DISFRUTA REALIZANDO TÚ RETO ACTIVO

AUTORES: ALUMNOS/AS DE 1º A Y B DE
TSEAS EN COLABORACIÓN CON IGNACIO
MARTINEZ Y DAVID DE LA FUENTE

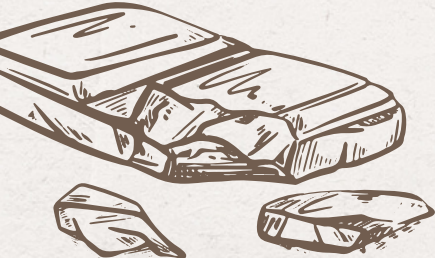


CONCOURS

TARTAS Y
BIZCOCHOS

NAVIDAD
2023





BIZCOCHO

de Chocolate 'sin azúcar'



Ingredientes:

- 2 plátanos maduros (se puede usar manzana)
- 2 huevos
- 4 cucharadas de cacao puro en polvo
- Nueces al gusto

Valor nutricional

- | | |
|-----------------|----------|
| ● Calorías: | 169Kcal |
| ● Grasas: | 9,59 gr |
| ● H de Carbono: | 18,63 gr |
| ● Azúcar: | 7,89 gr |
| ● Proteína: | 6,65 gr |
| ● Fibra: | 3,62 gr |



Instrucciones:

1. Machacar en un bowl los plátanos (cuanto más machacado esté menos trocitos encontrarás en el bizcocho)
2. Añadir los huevos y remover.
3. Agregar el cacao y las nueces y vuelve a mezclar.
4. Llevar al microondas 4/5 minutos a máx potencia.
5. Puede ir al horno a 180° durante 15 minutos.

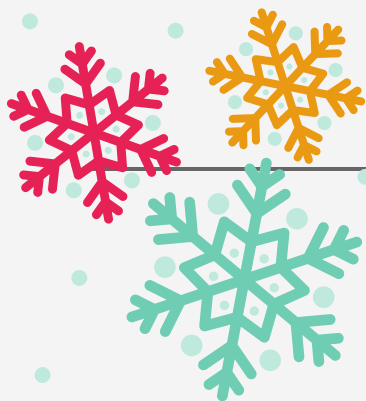
¿Quieres saber más?

- El plátano, da ese dulzor que no proviene del azúcar, y minerales como el potasio
- Los huevos son un gran aporte de proteínas, que ayudan a prevenir lesiones y contribuyen al sistema inmunitario
- El cacao añade antioxidantes, los cuales ayudan a evitar enfermedades cardiovasculares
- Las nueces aportan grasas "saludables", como el omega3



Escanéame
para ver la
receta
paso a
paso

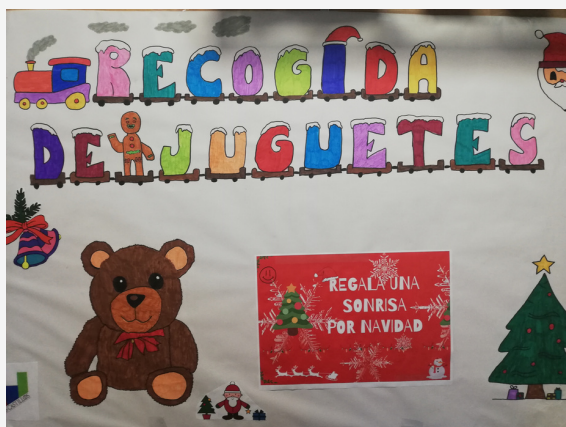




LOS CASTILLOS SOLIDARIO CAJAS ALIMENTOS & JUGUETES

PORQUE NUNCA TENEMOS SUFICIENTE DE COSAS QUE NO NECESITAMOS

Como cada año, El Ies los castillos colabora con Cáritas de Getafe. Cada una de nuestras clases recoge los alimentos, no perecederos, higiene y material para bebés, como pañales o potitos. Todos los años nuestro instituto ha sido una fuente importante de solidaridad. Esperamos este año estar también a la altura. Y que estas fiestas no sean solo consumir , si no también compartir.



1° PREMIO



SORAYA ORS 3° C

CONCURSO DE

CHRISTMAS



Valeria Olaya 1º E



María Cuenca 3º



Nerea Blázquez



Sara Montero 3ºC



María Díaz 2ºD



Aitor Kazhuo 1ºD



Lidia González 4º E

1º 2º 3º RELIGIÓN



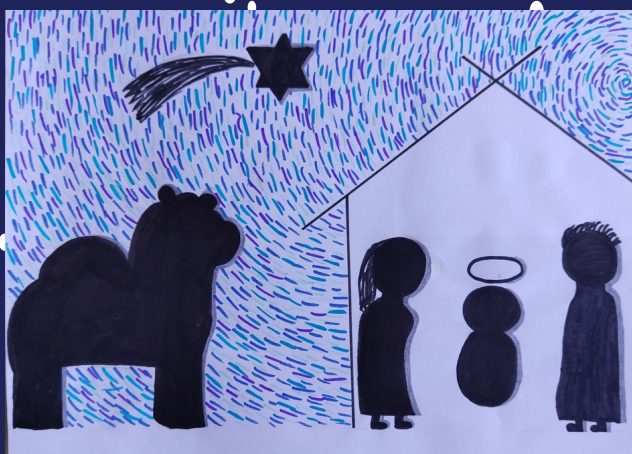
Adriana Torreiro



Alba Ariza 3º B



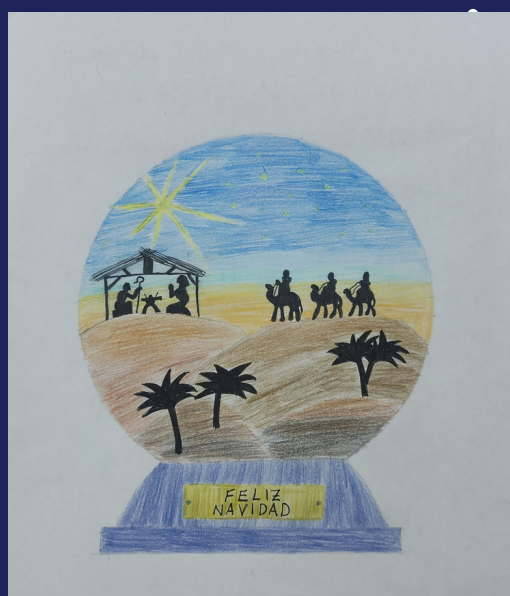
Jaime Ruiz 1º E



Alejandra Torres 1º E



Noelia Rivero 3º



Adriana Casado 3ºC



Nerea Blázquez 1º E

NAVIDAD 2023

TOQUE DE QUEDE
es la revista de
LOS CASTILLOS

Se publica todos los años en junio y
la realizan los propios alumnos con
ayuda de sus profesores.

¿Quieres participar y
ver tu nombre
impreso?

Puedes
entrevistar,
maquetar o
fotografiar
¡CONTACTA!

CO
LA
BO
RA

REVISTATOQUEDEQUEDE@IESLOSCAS
TILLOS.COM

¡ES LOS CASTILLOS



Alejandra Torres 1º E

TOQUE DE QUEDE

¡FELICES VACACIONES!

