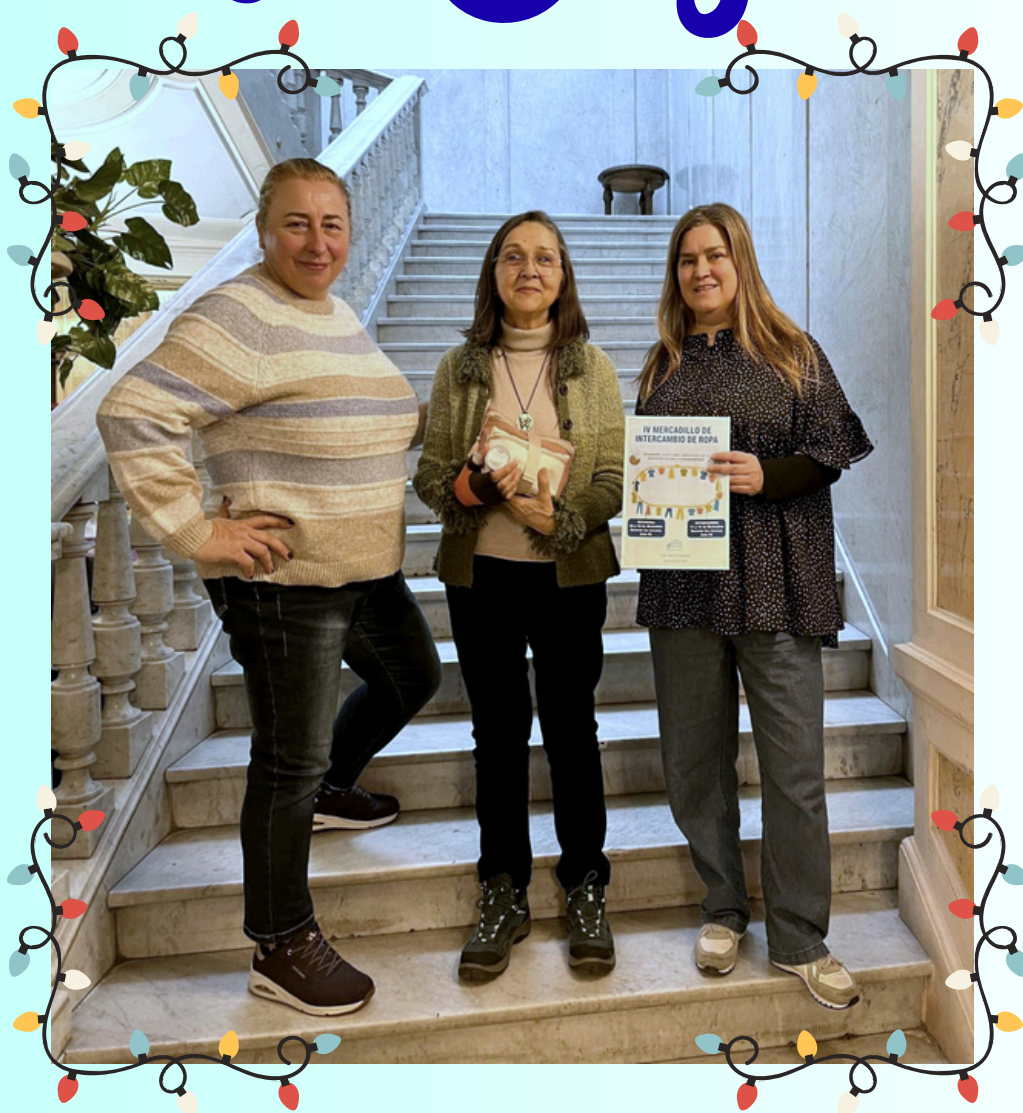


Revista Santa Engracia



Invierno 25/26





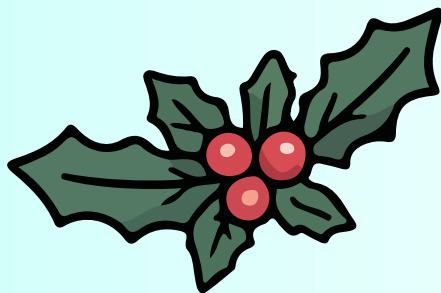
¡ES UN LUJO PODER DECIR QUE TENEMOS UNA SEGUNDA EDICIÓN DE LA REVISTA!

Espero que disfrutéis de cada artículo en el que se hace un recorrido de las experiencias, actividades y curiosidades más significativas relacionadas y llevadas a cabo durante el invierno.

Valeria Pérez
Editora de la revista

Índice

- Madrid de la Ilustración (**pág. 3**).
- IV Mercadillo de Intercambio de ropa (**pág. 5**).
- Árboles de Navidad (**pág. 6**).
- Luca Cuccolini (**pág. 7**).
- Proyecto Smashed (**pág. 9**).
- El Brillo Creativo de EB21 en el Desfile de Carnaval (**pág. 10**).
- Nuestra experiencia en 1º del Grado Superior de Estilismo y Dirección de Peluquería (**pág. 11**).
- Buzón lector/a (**pág. 13**).
- Reseña de “Verdad” (**pág. 14**).
- Té matcha con fresas (**pág. 15**).
- 5 tips para recuperar la energía durante la temida astenia primaveral (**pág. 17**).
- Spain Skills (**pág. 19**).



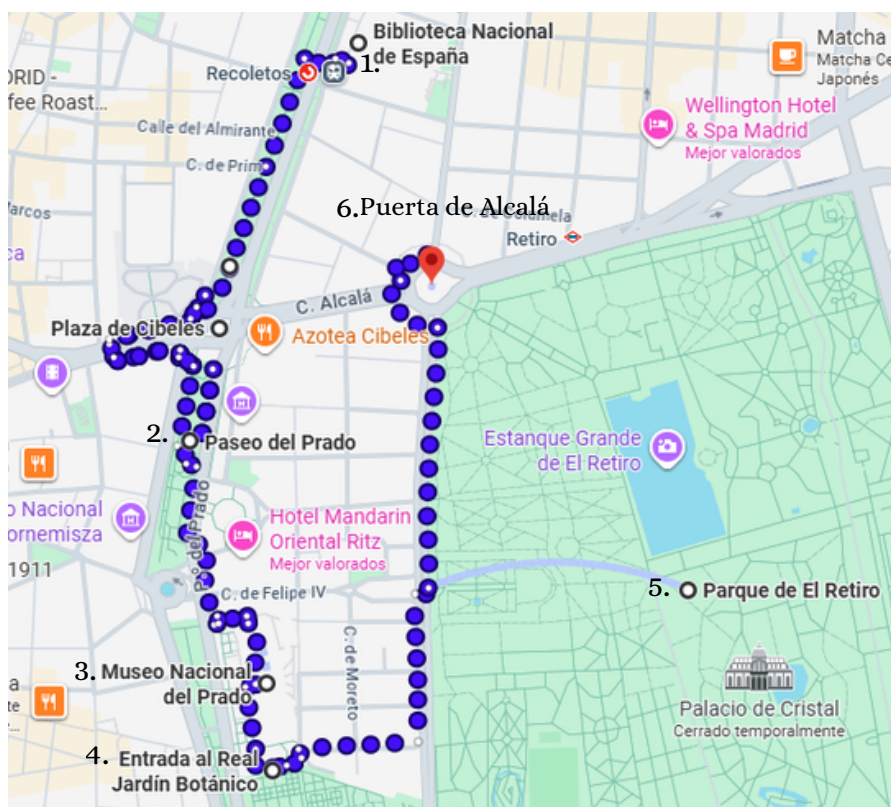
Madrid de la Ilustración

El pasado 18 de noviembre, las alumnas y alumnos de 2º de FP Básica realizaron una salida por el Madrid de la Ilustración con sus profesoras, con el objetivo de **CONOCER DE PRIMERA MANO LOS CAMBIOS QUE SE PRODUJERON EN LA CIUDAD DE MADRID** como consecuencia de la nueva forma de pensar y de hacer política que trajo a la Península la llegada de la dinastía borbónica.



Con la **llegada de los Borbones**, especialmente bajo el mandato de Carlos III, se impulsó un programa de reformas urbanas para convertir a la **ciudad** en una capital moderna, ordenada y amable con sus habitantes.

A continuación, se mostrarán en un mapa los diferentes puntos de la ruta que hicimos por el Madrid de la Ilustración:



1. BIBLIOTECA NACIONAL



Símbolo de la preocupación ilustrada por el saber universal, la educación y la cultura pública.

3. MUSEO DEL PRADO



Concebido inicialmente como gabinete de ciencias naturales.

5. EL RETIRO



Fue creado para el disfrute de los monarcas, será en este periodo ilustrado cuando se abra al público general como resultado de la preocupación ilustrada por el bienestar de los súbditos.

2. PASEO DEL PRADO



El lugar al que la sociedad madrileña acudía para socializar, flanqueado por las fuentes de la Cibeles y Neptuno y repleto de zonas verdes.

4. REAL JARDÍN BOTÁNICO



Se conservan numerosas especies para su estudio.

6. PUERTA DE ALCALÁ



Antigua entrada para los viajeros procedentes de Alcalá de Henares y que se ha convertido en un auténtico emblema de la ciudad de Madrid.

“Fue una importante transformación la llegada de la Ilustración europea.”

Irene Fernández

IV Mercadillo de Intercambio de ropa



Este curso 2025/26 se celebró el **IV Mercadillo de Intercambio de ropa**.

En primer lugar se celebró el concurso de carteles para anunciar el mismo. Tuvo bastante participación y, aunque no resultó fácil la elección del cartel ganador, resultó ganadora la alumna Lucía de Esteban Jódar, por su creatividad, estilo y mensaje sostenible.

El Mercadillo se celebró durante la **semana del 9 al 12 de diciembre** (ampliado al 13 de diciembre).

Los dos primeros días se realizó la recogida de ropa y, con cada prenda entregada, se daba un ticket; los dos siguientes días se realizó el intercambio, con cada ticket podrían retirar una prenda

Este año ha habido mayor participación en el intercambio y en el concurso de carteles.



Árboles de Navidad

6

Durante las semanas previas a las fiestas navideñas, en el departamento textil se ha seguido la **tradición** de elaborar nuevos **adornos** destinados a ambientar todo el centro.



Este año, los alumnos de grado medio y grado superior, han trabajado, dirigidos por sus profesores diseñando, **estrellas** y **coronas** con una amplia variedad de tejidos que han dado color y alegría tanto a aulas como pasillos y oficinas. El colofón de este trabajo han sido los numerosos **árboles de navidad** que se han elaborado y que se pudieron disponer por todo el edificio de manera que ningún rincón quedara sin decorar.

Gran parte de estos adornos, se elaboran con **TEJIDOS DESTINADOS A RECICLAJE** con lo que, además, se colabora con la reutilización de materiales, con el fin de reducir los desperdicios. Los alumnos han confeccionado con buen ánimo todos estos adornos que servirán, también, para los próximos años.



Diego Villena

Luca Cuccolini

El pasado mes de enero de 2026, fuimos hasta Illescas (Toledo) a visitar esta bonita **fábrica de botones**. Nos llevamos como representación de la Familia Textil al alumnado de los grupos T32 y VE32 de nuestro instituto, a los que les resultó muy interesante conocer esta fábrica que produce elementos tan importantes para el **mundo textil**.

EXPERIENCIA

Allí pudimos conocer de primera mano cómo se **fabrican** los botones y otros accesorios que se emplean como elementos de cierre o de adorno de las diferentes prendas. Los empleados de la fábrica, y hasta los mismos dueños de ésta fueron muy amables con nosotros y nos enseñaron todo el **proceso productivo y de diseño** de los diferentes tipos de botones.



INFLUENCIA

La fábrica tiene muchos años de “solera”, pues lleva funcionando desde **1969** y fabrican botones para las marcas más representativas del sector textil internacional. En la **actualidad** son un referente de Diseño y Creatividad a nivel mundial y sus productos **se distribuyen** por los cinco continentes.



PREMISAS DE LA FÁBRICA

- MATERIAS PRIMAS

Seleccionan las mejores **materias primas naturales** como el Corozo, el cuerno y el nácar.

- TECNOLOGÍA AVANZADA

Automatización de los **procesos de fabricación** desde el torneado, pasando por sus diferentes acabados como pulidos, tintado, esmaltado, láser de CO₂, etc. hasta su selección automática en el **proceso de control de calidad**, empaquetado y almacenaje.

- SOSTENIBILIDAD

Han integrado también en su catálogo **materias primas recicladas** (verificadas mediante test de los principales laboratorios de referencia internacional y con Certificado GRS).

*“La herencia del producto **ARTESANAL** e **INDUSTRIALIZACIÓN** se ha convertido en Calidad y Tecnología, el producto **ORIGINAL** se ha convertido en Diseño y Creatividad, la **COMERCIALIZACIÓN** en Servicio y Atención al Cliente, y la unión de todo ello en **PASIÓN** por un producto que es simplemente un **BOTÓN**”.*

Fue una visita muy instructiva y pasamos una bonita jornada ampliando conocimientos sobre este sector imprescindible para la Confección.



Proyecto Smashed

El jueves día 12 de febrero de 9:00 a 10:00, los alumnos de Básica han asistido en nuestro centro a la representación de una pequeña obra de teatro y han participado en el posterior coloquio conformando una actividad que forma parte del **PROYECTO SMASHED**. Se trata de una dinámica en la que el alumnado reflexiona sobre el **consumo de alcohol** a través del **teatro**.



El **PROYECTO SMASHED** es una iniciativa educativa global, desarrollada por **Collingwood Learning** y respaldada por **Diageo**, diseñada para prevenir el **consumo de alcohol en menores**. Utiliza **teatro inmersivo** y **talleres interactivos** para concienciar sobre sus riesgos. El programa busca empoderar a los jóvenes para tomar decisiones responsables.



El Brillo Creativo de EB21 en el Desfile de Carnaval

Las alumnas de EB21 volvieron a deslumbrar este año con un desfile de carnaval que combió **creatividad**, **alegría** y un impecable **trabajo en equipo**.



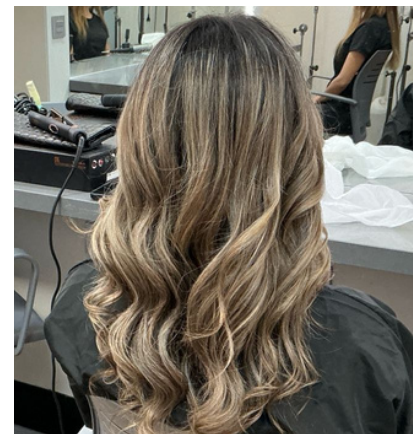
Con meses de preparación detrás, cada grupo logró transformar sus ideas en trajes llenos de **color** y **personalidad**. Además, consiguieron reflejar:

*No solo su talento artístico, sino también su
capacidad para soñar en grande.*

Nuestra experiencia en 1º del Grado Superior de Estilismo y Dirección de Peluquería

El alumnado de 1º del Grado Superior de Estilismo y Dirección de Peluquería del IES Santa Engracia queremos compartir nuestra experiencia durante este primer año de formación, una etapa que está siendo intensa, exigente y muy enriquecedora tanto a nivel profesional como personal.

Durante este primer curso estamos adquiriendo conocimientos fundamentales sobre la **anatomía y fisiología del cabello** y **cuero cabelludo**, **higiene capilar**, **prevención de riesgos laborales**, **protocolos de atención al cliente** y **diagnóstico profesional**. Hemos entendido que:



“Un buen estilista no solo domina la técnica, sino que sabe analizar, asesorar y tomar decisiones con criterio.”



Las prácticas en el **aula-taller** han sido uno de los mayores aprendizajes. Trabajar con maniquíes nos ha permitido perfeccionar particiones, controlar la postura corporal, aprender a manejar correctamente las herramientas y ganar precisión en los cortes básicos.

También estamos empezando a adentrarnos en el **estudio de la morfología del rostro y el visagismo**, comprendiendo la importancia de adaptar cada trabajo a las características individuales de cada persona.

“Estamos aprendiendo que el estilismo no consiste en seguir tendencias sin más, sino en saber personalizar cada propuesta.”

Como grupo, hemos creado un **ambiente de compañerismo** muy positivo. Nos apoyamos en los momentos de dificultad, compartimos aprendizajes y celebramos los avances de cada uno. Esta unión nos ayuda a crecer no solo como estudiantes, sino **como futuros profesionales**.

Además de la parte técnica, este ciclo nos está enseñando **responsabilidad** y **disciplina profesional**. Mantener el orden en el espacio de trabajo, cuidar el material, respetar los tiempos y trabajar en equipo forman parte de nuestro día a día.



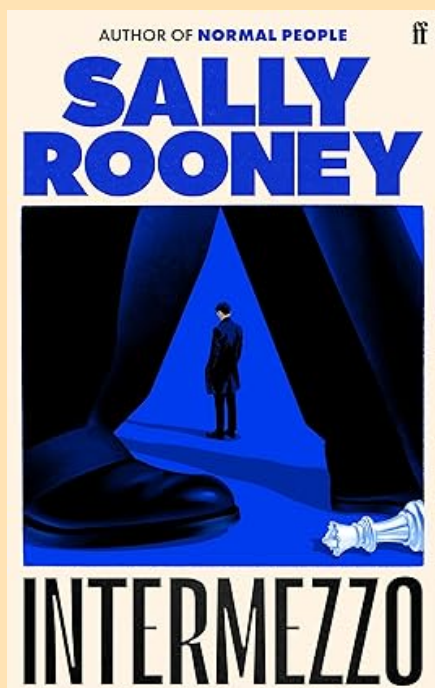
“Aunque estamos en el inicio del camino, ya notamos nuestra evolución. Hemos ganado seguridad, precisión y confianza.”



Sabemos que aún nos queda mucho por aprender, pero tenemos claro que hemos elegido una profesión dinámica, creativa y apasionante. Este primer curso en el IES Santa Engracia está siendo el comienzo de una trayectoria que afrontamos con compromiso e ilusión.

Durante los últimos meses hemos leído diferentes libros y de géneros muy variados, pero nos gustaría destacar los que más hemos disfrutado y sobre los que más se ha debatido.

INTERMEZZO - SALLY ROONEY



Nota: 7/10

Este libro narra el duelo de dos hermanos tras la muerte de su padre, aparte de mostrarnos el amor y la búsqueda de dar un nuevo sentido a sus vidas a través de sus relaciones íntimas.

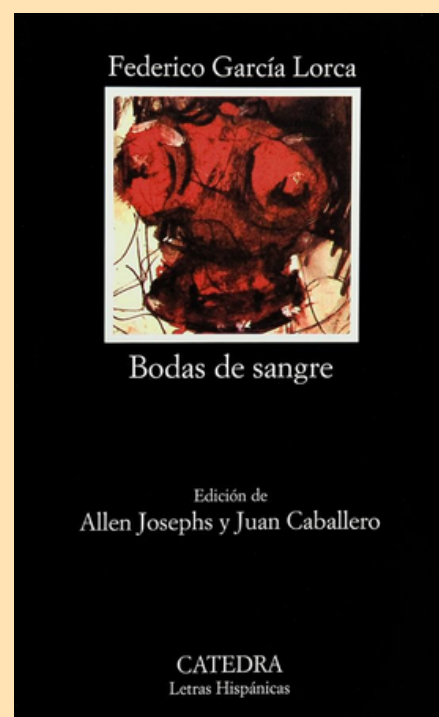
Opinión: nos costó entender que la manera de escribir de la autora representaba el caos mental de los personajes, ya que en muchas partes del libro no sabíamos si estábamos leyendo sus pensamientos o una conversación. Aún así, hemos disfrutado de la lectura y del análisis que hemos hecho de cada personaje y sus situaciones personales, ya que había aspectos peculiares que nos llamaban mucho la atención.

BODAS DE SANGRE - F.G.LORCA

El tema de esta obra surgió a raíz de una noticia aparecida en prensa: dos amantes se fugan en la víspera de la boda de la mujer con otro hombre.

Opinión: hicimos en las reuniones una lectura conjunta en la que, a través de nuestras interpretaciones, hemos dado vida a cada uno de los papeles que forman esta obra de teatro y hemos entendido, en nuestra piel, la duda amorosa de la Novia antes de su boda, aparte de la mentalidad de la época.

Hemos disfrutado mucho de la historia y el dolor y drama que plasma el escritor en su obra.



Nota: 9/10

Clubes de lectura

Reseña de "Verdad"

La lectura de este trimestre en 2º de FP Básica ha sido **Verdad**, una novela escrita por **Care Santos** y publicada en 2014 por la editorial Edebé. Se trata de una novela juvenil, romántica y policíaca. continuación de Mentira.

RESUMEN

Eric, el protagonista, es un joven que acaba de salir de un centro de menores, acusado falsamente de asesinato. Al quedar en libertad lo único que tiene es un piso que heredó de su primo asesinado y cuando llega lo encuentra ocupado. A pesar de todo, recibe la ayuda de su tía Carmen, pero se apoya más en su abogado Alberto. Por otro lado, Eric tiene un romance con Xenia, aunque esto no es aceptado por los padres de ella. Y su vida se vuelve complicada por un mafioso llamada Horacio Medina.



OPINIÓN PERSONAL

Lo que me ha gustado: la fortaleza emocional de Eric, ya que pese a todos los problemas siempre busca una solución y sigue el buen camino aunque cueste y duela. Y el romance que tiene con Xenia, ya que ella lo ama y lo acepta tal y como es, a pesar de que sus padres se oponen a su relación. Además, Eric se esfuerza en construir una versión mejor de sí mismo para poder estar con Xenia.

Recomendación: este libro lo compartiría con mi madre porque le gustan las novelas de este estilo, así podríamos hablar sobre la historia y encontrar puntos en común.

Nota: 8/10. Los libros con varias partes no me gustan mucho, ya que prefiero saber todo en un solo libro con final cerrado. Sin embargo, esta lectura ha sido emocionante.

Yasmín Ibarra

Té matcha con fresas

El **té matcha** se ha convertido en una bebida muy popular gracias a su sabor suave, su color verde intenso y su fama de ser energizante. En esta versión lo combinamos con **leche de avena** —que aporta una textura cremosa y un toque dulce— y con **fresas** machacadas que le dan frescura y un contraste delicioso. El resultado es una bebida bonita, aromática y muy fácil de preparar.

INGREDIENTES (para 1 vaso)

- Una cucharadita de té matcha en polvo.
- 200 ml de leche de avena.
- 4 o 5 fresas maduras.
- Una cucharadita de miel o sirope (opcional).
- Dos cucharadas de agua caliente (no hirviendo).
- Hielo (opcional, si lo prefieres frío).



PASOS PARA PREPARAR EL TÉ

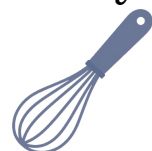
1. Machaca las fresas

Lava las fresas y colócalas en el fondo de un vaso. Con un tenedor o mortero, machácalas suavemente hasta obtener una especie de puré con pequeños trocitos. Esto dará un toque fresco y ligeramente ácido a la bebida.



2. Prepara el matcha

En una taza pequeña añade la cucharadita de matcha y las dos cucharadas de agua caliente. Bátelo con un pequeño batidor o con un tenedor hasta que quede bien disuelto y con una ligera espuma.



3. Calienta o prepara la leche

Calienta la leche de avena si quieres la bebida caliente. Si prefieres una versión refrescante, simplemente añade unos cubitos de hielo al vaso con las fresas.



4. Monta la bebida

Vierte la leche de avena sobre las fresas machacadas. Después añade lentamente el matcha por encima. Si lo deseas, endulza con un poco de miel o sirope.



5. Mezcla y disfruta

Remueve ligeramente para combinar los sabores... y ya está, listo para beber!

Si quieres que la bebida quede más vistosa para una foto, no mezcles el matcha del todo al principio. Las capas de verde, blanco y rojo crean un efecto muy bonito en el vaso.



5 tips para recuperar la energía durante la temida astenia primaveral

Cuando llega la primavera, los días se alargan, el clima mejora... pero muchas personas se sienten más cansadas de lo normal. A este fenómeno se le conoce como "**Astenia primaveral**", una sensación temporal de fatiga, falta de concentración o sueño causada por los cambios de luz, temperatura y rutinas. Aunque suele desaparecer por sí sola en unas semanas, hay algunos hábitos sencillos que pueden ayudarnos a recuperar la energía más rápido.

1. Aprovecha la luz natural

La luz solar ayuda a regular nuestro reloj biológico. Intenta salir al exterior al menos 20-30 minutos al día: caminar, ir al instituto andando o simplemente pasar un rato al sol puede mejorar el estado de ánimo y el nivel de energía. Eso sí, siempre con protección solar. Inclúyelo ya en tu rutina si es que aún no lo haces.



2. Cuida tu alimentación

Durante esta época conviene comer alimentos ligeros pero nutritivos: frutas de temporada, verduras, frutos secos y cereales integrales. Estos aportan vitaminas y minerales que ayudan a combatir el cansancio. Pero no olvides la proteína para que tus músculos se sientan fuertes.



3. Mantén horarios de sueño regulares

Con los días más largos es fácil acostarse más tarde, pero dormir bien sigue siendo fundamental. Intenta mantener horarios similares para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana. Mantener nuestros ciclos circadianos es esencial para que nuestra energía se mantenga a raya.



4. Muévete un poco cada día

El ejercicio moderado activa el cuerpo y mejora la circulación. No hace falta hacer un entrenamiento intenso: caminar, montar en bici o practicar algún deporte unas cuantas veces por semana puede marcar la diferencia. Aprovecha el buen tiempo para hacerlo al aire libre.



5. Hidrátate bien

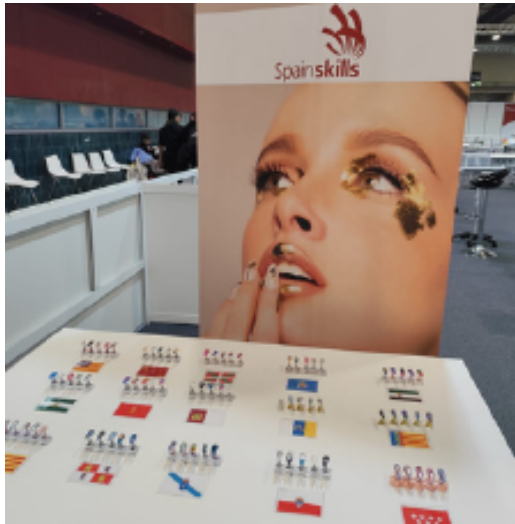
A veces el cansancio está relacionado con una ligera deshidratación. Beber suficiente agua durante el día ayuda al cuerpo a mantenerse activo y concentrado. No esperes a tener sed para beber agua.



La buena noticia es que la **astenia primaveral** no suele durar más de dos o tres semanas. Mientras el cuerpo se adapta al cambio de estación, pequeños **hábitos saludables** pueden ayudarnos a sentirnos con más energía para estudiar, hacer deporte y disfrutar del buen tiempo.

Queridos lectores:

La última semana de febrero ha sido una fiesta para Formación Profesional, se han celebrado las **SPAIN SKILLS**.



Más de sesenta modalidades han participado en esta competición, que reúne a los mejores de cada comunidad para competir.

Allí han llegado alumnos y tutores con maletas, ilusión y mucho trabajo detrás.

Varios meses atrás, el tutor mano a mano con el alumno ha trabajado en todas las pruebas posibles y:

“Creedme cuando digo que han trabajado mucho.”

El **ambiente** que se respira es una mezcla de **tensión, respeto y apoyo** a todos. El siguiente campeonato en el 2026 serán las Madrid Skills, que es la competición previa a las Spain Skills. La intensidad emocional de estos campeonatos, la rivalidad, el querer mejorar, el riesgo y la camaradería entre los participantes:



Es tan emocionante que sirve de inspiración para todos.

Felicidades a los campeones, a todos los participantes y aquellos alumnos y profesores que han podido participar de este impresionante espectáculo .





QUERIDOS LECTORES:

Una vez más, espero que os haya gustado esta nueva entrega. Si os habéis quedado con ganas de participar, no os preocupéis que queda todavía otra revista por hacer. Os ánimo a que me mandéis vuestros artículos.

¡Muchas gracias!

