



Aprende ciencia

Dendrología o el estudio de los anillos de los árboles para explicar su historia

página 5

¿Tienes un problema?

Te proponemos ocho pasos para evitar el ciberacoso

página 7

Soa o timbre

Adelino Pose: «Un bo director debe ser moi dialogante e ter man esquerda»

página 8



Un neno amosa en Ourense o seu carné de vacinación para superheroees de entre 5 e 11 anos. Foto: Miguel Villar

A MELLOR DEFENSA

A vacina, un dos inventos que máis vidas salvou na historia

A humanidade está en débeda cos científicos que contribuíron a crear e desenvolver un dos inventos que máis vidas salvaron na historia: as vacinas. Grazas a elas, hoxe xa non morre xente por enfermidades como o tétanos ou o sarampelo, e mesmo conseguiron erradicar do mundo a varíola, unha grave doenza que facía que tres de cada dez persoas que a contraían morreran.

Mary W. Montagu foi a primeira persoa que empregou en Europa o método da inoculación contra esa enfermidade (ano 1718). A través do contacto con pel infectada, introducía nun corpo san un pouco de virus para crear anticorpos, proteínas que xeramos de forma natural para loitar contra infeccións e evitalas no futuro. Como era muller e a súa idea viña das observacións que fixera nos seus anos en Turquía, non lle fixeron caso. Houbo que esperar a que Edward Jenner popularizara este método en 1798, despois de escoitar que as mulleres leiteiras sobrevivían á enfermidade porque xa pasaran a variante bovina: contraíana das vacas. Jenner inoculou a un neno de 8 anos unha pequena cantidade. O rapaz apenas tivo febre, que desapareceu en poucos días.

EXEMPLAR

De cada 100 persoas, 86 xa están protexidas en Galicia

DE VOLTA Á AULA

Preparados, listos e... vacunados!

Máis da metade dos rapaces galegos de entre 5 e 11 anos volven á escola neste 2022 protexidos fronte ó coronavirus grazas ás vacinas

C. PORTEIRO

Pasou o Nadal, pasaron os Reis. Toca coller a mochila e os libros e volver á escola. Seguro que moitos de vós tendes moitas novidades que contar aos vosos compañeiros. Os máis afortunados xa estaredes protexidos contra o coronavirus. O pasado 15 de decembro comezou a vacinación dos nenos galegos de entre 5 e 11 anos, así que moitos estaredes agardando a segunda dose da vacina. Sabedes qué é e por que é tan importante poñela?

Que é unha vacina?

Trátase dunha especie de anti-virus, como o dos ordenadores, pero para o corpo humano. Os científicos desenvolven un composto moi semellante ao virus, pero moi debilitado, que, cando se instala cunha xiriga no corpo fai que este reaccione creando defensas, escudos protectores. O mellor de todo é que o noso corpo memoriza como loitar contra ese virus, de forma que,

cando o covid —ou outro patóxeno— intenta infectar as nosas células, xa sabe como derrotalo. Por iso evita enfermidades e minora os efectos.

Evitará os contaxios na aula?

A vacina non evita os contaxios, pero si os efectos graves do covid. Pode darse o caso nalgúns aulas de brotes entre alumnos onde ninguén manifeste síntomas. Por iso é importante seguir as normas de protección, ventilación e man-

ter a máscara ben posta. Imaxina que se contaxian en cadea os profesores —houbo 800 que o pasado luns non puideron acudir aos colexios—: quen vai dar clase? Non obstante, a situación non é tan grave como o ano pasado, porque en Galicia case oito de cada dez menores de entre 5 e 18 anos xa están vacinados. E a maioría dos nosos pais e avós, que son o grupo de risco pola idade, tamén o están. Aínda así, o primeiro día faltaron 13.000

persoas ás clases en Galicia, entre nenos e adultos.

Se hai un positivo, teremos que estar confinados?

Non, a menos que na aula haxa cinco ou máis casos. Se te contacto estreito cun compañeiro con covid non terás que gardar corentena na casa, sempre que esteas vacinado. Se non é o caso ou só tes una dose, que é o que lles ocorre aos de primaria, deberás quedar sete días na casa.

Por que é importante?

As vacinas non só nos protexen a cada un de nós dos virus, senón que tamén axudan a crear unha barreira humana contra el. Canta máis xente teña este escudo, máis difícil será que o virus se propague e que aparezan novas variantes —coas que o virus aprende a sortear as nosas defensas—. O efecto da vacina non dura para sempre. Co paso dos meses, precisaremos reforzala con outra dose.

ACTIVIDADE 1

A DA VARÍOLA CHEGA A AMÉRICA

«Como chegou a vacina da varíola a América?» é unha guía didáctica moi interesante feita pola Xunta de Galicia. Propón actividades educativas para os últimos cursos de primaria e todos os de secundaria. Podedes descargar os materiais necesarios para elaborar

a vosa propia «escape room», o voso propio xogo de rol sobre esta aventura, ou facer un laboratorio virtual. Podes descargala na web de Educación: bit.ly/3zMo2VD

As actividades desta unidade están deseñadas pola directora da Domus, Patricia Barciela.

A SANIDADE

O ben público máis importante

Os sanitarios, esgotados pola pandemia, caen contaxiados e non teñen tempo de abondo para atender outras enfermidades urxentes

C. PORTEIRO

Que sería de nós sen saúde? Que sería de nós sen persoal médico e de enfermía, sen auxiliares, sen celadores ou sen equipos de limpeza nos centros de saúde? Coa sexta ola do coronavirus moitos tiveron que pedir a baixa, ben por esgotamento ou ben porque se contaxiaron do coronavirus.

A rápida propagación do covid está facendo que recorramos en masa aos médicos de atención primaria, que nalgúns centros de saúde dalgunhas cidades só dispoñen duns cinco minutos para ver ata a 60 e 70 persoas nunha xornada. Con tan pouco tempo e coa demanda que hai, as listas de espera chegan ata os dez días.

E, claro, hai outros efectos secundarios, como o aprazamento de probas diagnósticas que poderían detectar a tempo enfermidades tan graves como o cancro. Tamén se aprazan intervencións cirúrxicas que non se consideran prioritarias, prexudicando así aos pacientes que padecen outras doenzas. Imaxina que tes dores de cabeza moi fortes e non podes ver ao especialista ata dentro de nove meses. É unha verdadeira molestia ter que estar tanto tempo sen tratamento.

Por iso estes profesionais mandan que se contrate máis médicos e enfermeiros, para garantir que a sanidade, o ben público



Equipo de sanitarios de atención primaria da Casa do Mar (A Coruña) a comezos da pandemia.

máis importante que temos, sexa eficaz. Como se sostén? Cos impostos, o diñeiro que pagan os cidadáns cada ano para despois distribuílo entre distintos servizos dos que todos gozamos. Una parte deses cartos serve para pagar os salarios dos profesionais, para manter en bo estado os centros de saúde, para adquirir mellores equipamentos para tratar aos enfermos e mesmo para sufragar os tratamentos da meirande parte dos pacientes.

Noutros países o modelo é ben distinto. En Estados Unidos, por exemplo, o común é que a xente que ten cartos pague un seguro que pode cubrir certos servizos sanitarios. En España o dereito á protección da saúde está garantido pola Constitución, por lei. Se tes una infección na boca, por exemplo, podes acudir ao odontólogo sen ter que pagar a cita. Noutros países debes abonar unha tarifa. Con que modelo estás máis de acordo?

ACTIVIDADE 2 APROBA UNHA VACINA

O virus Y causa estragos entre a poboación, pero hai unha vacina experimental que podería axudar a deter a transmisión.

Colle a bata e investiga se pode superar as difíciles probas de efectividade, seguridade e calidade. En bit.ly/3HUMiYF

Moita atención á saúde psicolóxica despois do covid!

En España só hai seis psicólogos para atender a 100.000 habitantes na sanidade pública. Son moi poucos se comparamos a cifra coa media europea (18). É un problema porque, coa pandemia, apareceron e agudizáronse doenzas como a ansiedade, a depresión ou as fobias.

Pensade na cantidade de persoas maiores que pasaron a pandemia con medo e en soidade. Moitos teñen cadros depresivos e precisan atención, tanto médica como humana. O mesmo pasa cos profesionais que se viron sometidos a moito estrés. A carga de traballo e a carga emocional pasan factura. Por iso, segundo os expertos, máis da metade da poboación española amosou síntomas de ansiedade ou depresión nestes case dous anos. A venda de fármacos para estas doenzas está disparada e, precisamente, España é o país onde máis se consumen. Por que? Segundo os propios profesionais, porque faltan psicólogos na sanidade pública. Para suplir a súa ausencia, os médicos de familia non teñen máis remedio que prescribir fármacos.

É importante poñer o foco na saúde mental, analizar o noso estado de ánimo e pedir axuda cando a precisamos. Estas enfermidades poden ser tratadas, como calquera outras. Reflexionade entre todos en voz alta de que maneira afectou a pandemia ao voso estado de ánimo e ao da xente próxima coa que convivides ou á que coñecedes.

ENTENDER

Novak Djokovic: líder tenístico e negacionista

■ A vacinación non é obrigatoria en países como España, pero as autoridades poden restrinxir certos dereitos para non poñer en risco a saúde pública, que tamén é un dereito superior. Por iso en cafeterías ou aeroportos existen o certificado de vacinación. Paréceche ben?

■ Non hai dúbida científica de que os non vacinados facilitan unha maior circulación do virus, porque teñen menos escudos para evitar o contaxio, por iso os Gobernos fixeron unha cruzada contra os antivacinas, que propagan información falsa sobre os efectos da súa administración.

■ As normas son iguais para todos. O tenista número un do mundo, Novak Djokovic, viaxou ata Australia para participar nun torneo. Ese país esixe a pauta completa dunha vacina autorizada para entrar. O serbio alegou razóns médicas para non facelo —por pasar o covid recentemente—, pero cren que mentiu. Pensas que deberían deixarlle xogar?

PROFUNDAR

A vacinación convértese nunha obriga para os cidadáns de Italia, Grecia e Austria

■ O que viña sendo un debate sobre a obrigatoriedade da vacinación pechouse en Italia, Grecia e Austria coa ameaza de multa a quen decida non facelo. Os italianos de máis de 50 anos, por exemplo, deberán poñer a primeira dose antes do 31 de xaneiro para volver ao traballo. De non facelo, haberá multas de ata 1.500 euros e a empresa podería deixar de pagar o salario. Cres que é mellor convencer aos escépticos ou impoñer medidas para protexer á poboación?

■ Un dos argumentos que utilizan os antivacinas para reafirmarse é que ingresa máis xente vacinada nas ucis. É unha conclusión simplista e un mal uso da estatística. En España, 90 de cada 100 persoas están vacinadas e só 10 están sen vacinar, e moitas delas son menores —menos afectadas—. Se na uci hai o mesmo número de persoas vacinadas que

sen vacinar, parece que teñen razón; pero se pensas que nunha zona hai, por exemplo, 50.000 persoas vacinadas e 3.700 sen vacinar e o mesmo número de ingresados na uci, que porcentaxe de cada grupo hai na unidade de coidados intensivos? O risco de ingreso na uci é 13,5 veces maior se non se está vacinado.

ACTIVIDADE 3 XOGO DE CARTAS PARA O DEBATE

PlayDecide é un xogo de cartas para un debate en grupo, sinxelo, respectuoso e, por suposto, baseado en feitos. Descargade este xogo sobre as vacinas para saber que opinan os teus compañeiros sobre asuntos como a obrigatoriedade da vacinación: bit.ly/337Qfug

■ Hai quen desconfía máis das vacinas despois de que as farmacéuticas acordaran eludir a responsabilidade sobre os efectos a longo prazo. En España non son obrigatorias, por iso houbo moito debate sobre a idoneidade de recortar dereitos como as restricións de mobilidade aérea dos non vacinados. Cres que é coherente? Debería ser obrigatorio? En que casos?

HEMEROTECA

Récord de altos vuelos: 437 días seguidos en el espacio

El cosmonauta ruso Valeri Poliakov iniciaba en 1994 un viaje que aún nadie ha emulado

CARLOS OCAMPO

La carrera espacial acaba de vivir estos días uno de esos hitos importantes con el lanzamiento del telescopio James Webb. No hay año que no deje de sorprendernos con alguna noticia impactante desde que esta competición comenzó, en los años sesenta.

Además de la conquista de nuestro único satélite, la Luna, donde el hombre puso un pie, pero poco más, otro de los desafíos es lograr el mayor tiempo posible de permanencia en el espacio, aunque solo sea dando vueltas alrededor de la Tierra en una nave. Hoy el récord absoluto lo tiene el ruso Guenaldi Pádalka, que estuvo 878 días, aunque sumando diferentes misiones, y la estadounidense Christina Koch es la que más días acumula entre las mujeres: 328, tras la expedición que culminó hace menos de dos años. Pero el récord de permanencia continuada lo mantiene, 28 años después, el médico y cosmonauta ruso Valeri Poliakov, que iba a hacer un viaje sideral de 427 días que acabaron siendo 437. Ahí lo dejamos para quien se anime a retarle.

Poliakov protagonizó en La Voz una buena serie de noticias que comenzaron el 8 de enero de 1994: «Rusia prepara el récord de permanencia en órbita». Ese día despegó la Soyuz-TM 18 con Poliakov, el comandante Víctor Afanasiev y el ingeniero Yuri Usachov desde el cosmódromo de Baikonur, situado en la antigua república soviética de Kazajistán. Unos días después, la nave se acoplaría a la estación espacial Mir, la precursora de la actual Estación Espacial Internacional (ISS). Estaba previsto que sus compañeros de viaje fueran relevados medio año después y que él siguiera no los 427 que anunciaba la noticia, sino «dos días más, un total de 429», según contaba su mujer, Neli, a los medios de comunicación, pues su marido le pedía en una nota que lo esperara «el 13 de marzo de 1995». Afanasiev y Usachov fueron relevados el 2 de julio por Yuri Malenchenko y Talgat Musabayev.

Problemas en la Mir

La estancia de Poliakov en la Mir no estuvo libre de situaciones peligrosas. El 3 de septiembre



de 1994 La Voz titulaba: «La estación espacial rusa Mir, salvada en el último momento». El subtítulo explicaba que el Malenchenko había salvado «el programa espacial de Rusia de una catástrofe segura al conseguir, en el último momento, ensamblar mediante una maniobra manual la nave de carga Progress M-24 con la estación espacial Mir». La Progress transportaba alimentos, agua y suministros vitales a la estación, pero la operación de acoplamiento, que se dirigía desde Moscú, había fallado dos veces. Un fallo más hubiera obligado a los tripulantes a regresar, lo que hubiera puesto en peligro el programa espacial ruso, ya que se estimaba que la Mir se deterioraría si no era cuidada. El fallo fue subsanado y el 14 del mismo mes los tripulantes Malenchenko y Musabayev salieron al espacio para realizar trabajos de adaptación en la estación. Las consecuencias más graves del problema finalmente resuelto hubieran sido para la colaboración internacional: «De fallar el cosmonauta Malenchenko, también hubieran quedado en cuestión los acuerdos

RÉCORD IMBATIDO

Las noticias de la partida (abajo) y el regreso del espacio del cosmonauta ruso Valeri Poliakov



concertados por la Agencia Espacial Rusa (AER) con la NASA y con la Agencia Espacial Europea (AEE)», pero el 7 de febrero del año siguiente el transbordador Discovery llegaba a solo 11 metros de la Mir, un paso previo al envío de astronautas americanos para misiones conjuntas, que culminó cuando «Norman Thagard ingresó en la Mir entre abrazos de los astronautas rusos», el 16 de marzo de 1995.

Dos meses antes, el 10 de enero de 1995, La Voz recordaba que nuestro astronauta llevaba más del ochenta por ciento de su objetivo cubierto: «O cosmonauta Poliakov fai un ano de estadía na estación Mir».

Fin de la aventura

23 de marzo de 1995: «El cosmonauta Poliakov vuelve a la Tierra después de 437 días en el espacio», leemos en La Voz. En la nave en la que regresó viajaban también los cosmonautas Alexander Viktorenko y Elena Kondakova. «Aterrizó en el norte de la antigua república soviética de Kazajistán, 36 kilómetros al nordeste de la ciudad de Arkalyk. El cosmonauta y médico Valeri Poliakov estableció un nuevo récord de permanencia en el espacio, con 437 días y 18 horas». Todo un éxito que abría «nuevas perspectivas para viajes interplanetarios prolongados, especialmente al planeta Marte». En ello está la humanidad.

PARA SABER MÁS

Los suscriptores pueden acceder a la Hemeroteca de La Voz desde lavozdegalicia.es/hemeroteca/. Un consejo: para tener éxito en la búsqueda, utiliza los cuadros que permiten acotar las fechas.

GUÍA DO PROFESOR

Un ano no que Galicia ten moito que dicir

A ONU dedica o 2022 á pesca artesanal, actividade tradicional nas nosas costas

JESÚS GARRIDO

O 2022, que vén de comezar, foi declarado pola Asemblea Xeral das Nacións Unidas Ano Internacional da Pesca e a Acuicultura Artesanal, nunha resolución do 5 de decembro do 2017. É un ano internacional que concirne aos galegos de xeito especial, dada a tradicional vinculación de Galicia co mar e a pesca. O plan de acción mundial pretende servir de inspiración para os defensores da pesca e a acuicultura artesanais en pequena escala, entre os que se atopan Administracións estatais, organizacións non gobernamentais (ONG) e da sociedade civil (OSC), empresas privadas, organismos de desenvolvemento e órganos intergobernamentais.

A acuicultura e a seguridade alimentaria son vitais. Vexamos por que e que conceptos engloba.

■ **A quen beneficia especialmente?** A iniciativa é de singular importancia, xa que busca centrar a atención e recoñecer o labor de millóns de pescadores, acuícultores e traballadores da pesca, e a súa contribución á subministración de alimentos saudables para millóns de persoas no mundo.

■ **Que significa artesanal?** Aínda que non existe unha definición universal sobre o tipo de pesca ou acuicultura que conte como artesanal ou en pequena escala, é común que se utilicen estes termos para describir a pesca e a acuicultura que utilizan unidades de produción relativamente pequenas, con poucos insumos e produción e con niveis baixos de tecnoloxía ou investimento de capital.

■ **Cantas persoas traballan no sector primario da pesca?** No mundo existen ao redor de 59,51 millóns de persoas que traballaban no sector primario da pesca e a acuicultura. Preto de 20,53 millóns de persoas estaban empregadas na acuicultura e 38,98 millóns na pesca. De todos aqueles que se dedican á pesca e a cría de peixes, a maioría atópanse nos países en desenvolvemento e son pescadores artesanais en pequena escala e traballadores da acuicultura (90 por cento, segundo o Banco Mundial).

■ **Dificultades no traballo.** A pesar da súa contribución, moi

tos deles viven cun alto nivel de pobreza e de vulnerabilidade. Se a isto lle sumamos as condicións de emprego para os miles de traballadores, estas adoitan ser precarias e nalgunhas ocasións achéganse ao espectro do traballo forzoso e a escravitude.

■ **A que países afecta?** En termos xerais, o maior número de pescadores e acuícultores atópase en Asia (cun 85 por cento do total mundial), seguido de África (9 por cento), o continente americano (4 por cento) e Europa e Oceanía (cun 1 por cento cada un).

■ **Que proporción de mulleres e homes hai?** En termos de xénero, estímase que, a nivel mundial, a proporción de mulleres na forza de traballo total da acuicultura é maior (un 19 por cento) que na pesca (un 12 por cento). Aínda así, a dispoñibilidade de tecnoloxías, capital e financiamento segue sendo limitada para elas, en comparación cos homes. Non obstante estas condicións, as mulleres desempeñan un papel crucial ao longo da cadea de valor da pesca, proporcionando man de obra tanto na pesca comercial como na pesca artesanal.

■ **Pesca e acuicultura artesanais.** A pesar da función e responsabilidades que reflicten estes datos, a pesca e a acuicultura artesanais seguen sen ter acceso e control sobre os recursos, activos, créditos, información, capacitación e tecnoloxía, así como na toma de decisións.

■ **Recursos pesqueiros en pesca e acuicultura.** Esperemos que o Ano Internacional da Pesca e a Acuicultura Artesanal sirva para sensibilizar á opinión pública e tamén aos Gobernos, a fin de que impulsen políticas e programas públicos específicos e concretos que permitan mellorar as condicións de vida de quen levan adiante esta actividade e lograr así a súa sostibilidade a longo prazo de forma compatible coa conservación e ordenación adecuada dos recursos pesqueiros.

RECURSOS

Podedes ver fotografías e ampliar coñecementos con máis datos na web do Ano Internacional da Pesca e a Acuicultura Artesanal: t.ly/jXEQ

APRENDE CIENCIA

Las plantas pueden descubrirnos el pasado

La dendrología es la ciencia que estudia los árboles y, más concretamente, su desarrollo y crecimiento a través de la observación y el análisis de sus anillos

MIGUEL BARRAL

Aunque no siempre es así, la mayoría de los árboles —sobre todo los que viven en climas templados— crecen al ritmo de un anillo al año (estas son las características marcas circulares que podemos ver en el interior de los troncos), es decir, que producen anualmente un anillo de crecimiento. Los anillos interiores son los más antiguos y los externos los últimos en formarse. Algo que permite saber la edad que tiene cada ejemplar.

Además, en cada anillo se distinguen dos zonas, conocidas como franjas: una más ancha y clara y otra más estrecha y oscura. La primera se produce durante la primavera y el verano, cuando las condiciones ambientales son más favorables para estas plantas, los días más largos y el árbol recibe más radiación solar. Esto se traduce en una madera más ligera y porosa, con células grandes y flexibles.

La segunda, la zona oscura, se genera durante el otoño y el invierno, cuando las condiciones son más desfavorables y la fotosíntesis se interrumpe, lo que da lugar a una madera más densa, con células pequeñas de paredes gruesas y rígidas.

Y aunque a simple vista todos los anillos de un árbol presentan



ILUSTRACIÓN PINTO & CHINTO

un aspecto parecido, en realidad si se examinan en detalle se puede comprobar que cada anillo es único, consecuencia de las condiciones particulares que se dieron cada año. Así, que un anillo sea más ancho o más estrecho indica la disponibilidad de agua y nutrientes en el suelo. Y el tamaño de las zonas clara y oscura puede dar cuenta de si ha sido

un año cálido o con un invierno largo y duro. Por ejemplo, un anillo estrecho pero en el que domina la zona clara indica un verano prolongado y de sequía. Y un anillo en el que prevalece la zona oscura indica un año inusualmente frío.

Es precisamente gracias a estos patrones de anillos como la dendrología nos permite estudiar el

pasado. Por ejemplo, a partir de ellos se puede determinar cuándo se edificó una cabaña o se fabricó un instrumento, al comparar el patrón de anillos de la madera empleada con el de un árbol vivo de la zona (en realidad, lo que se hace es comparar con bases de datos obtenidas a partir de muchos ejemplares y conocidas como cronologías, más exac-

tas y en las que se abarca un marco temporal más extenso).

El estudio de los anillos también permite conocer cómo fue el clima pretérito: si hubo una época de condiciones inusualmente benignas —como sucedió en el conocido como período cálido medieval— o si, por el contrario, se sucedieron los inviernos duros y fríos —como en la denominada pequeña Edad de Hielo, justo después—. E incluso podemos identificar y ubicar temporalmente con gran precisión hechos puntuales como inundaciones, erupciones volcánicas o terremotos.

Movimiento sísmico

Por ejemplo, los terremotos: el movimiento sísmico agita el terreno y lo vuelve más permeable durante un breve período de tiempo, lo que favorece la adquisición de nutrientes y agua por el árbol, algo que se refleja en células de tamaño mayor que las que las rodean, así como también en manchas más claras en el anillo de crecimiento. De este modo se puede saber no solo en qué año ocurrió el terremoto, sino también si fue a comienzos, en verano o ya a finales del año.

Miguel Barral es escritor y divulgador científico.

APRENDE CIENCIA

¿Por qué se nombran las variantes del virus con letras griegas?

SARA CABRERO

Seguro que ya estás habituado estos días a encontrarte con palabras como ómicron o delta. Es la forma con la que las autoridades sanitarias han decidido bautizar las diferentes variantes del coronavirus. Pero ¿sabías que estos nombres corresponden a letras del alfabeto griego?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió hace unos meses —en mayo del 2021— renombrar las distintas variantes del covid con el alfabeto de nuestros antepasados. ¿La razón? Tratar de simplificar las complicadas denominaciones alfanuméricas a las que nos tenían acostumbrados durante los primeros coletazos de la pandemia. Seguro que muchos no se acuerdan, pero no era raro toparse con combinaciones como B.1351 o 20H/501YV.2.

«Aunque tiene sus ventajas, estos nombres científicos pueden ser difíciles de pronunciar y recordar», resumió la OMS.

Ante la imposibilidad de repetir dichas fórmulas, la autoridad sanitaria decidió tomar medidas. Así, las cuatro variantes del virus consideradas más preocupantes recibieron una nueva nomenclatura. Hasta la fecha eran conocidas como la del Reino Unido, la de Sudáfrica, la de Brasil o la de la India, en referencia a los lugares en los que habían sido detectadas por primera vez. Pero eso cambió. Y ahora reciben las letras alfa, beta, gamma y delta, según el orden en el que han sido detectadas. Antes de optar por este nuevo sistema, sobre la mesa de la OMS se pusieron un sinfín de posibilidades. Entre ellas, se barajó como posible método

los nombres de dioses griegos o algunos inventados. También se estudió, como posibilidad, nombrarlas como VOC1, VOC2... Pero este extremo se descartó al considerar que podía parecerse a una palabra grosera en inglés.

¿Y por qué no mantener el nombre del lugar en el que se cree que surgió? De hecho, apuntan los expertos, el virus del ébola recibió su nombre por el río congoleño en el que se cree que surgió. Pero la realidad es que esta opción puede acabar siendo perjudicial para algunos países y, de hecho, no es del todo exacto. No tenemos que viajar muy lejos para encontrar un buen ejemplo de ello. Porque en el año 1918 se decidió bautizar como gripe española una enfermedad de la que poco se sabe sobre su origen: «Ningún país debe ser estigmatizado por de-

Alfabeto griego

A α	B β	Γ γ	Δ δ	E ε	Z ζ
Alfa	Beta	Gamma	Delta	Épsilon	Dseta
H η	Θ θ	I ι	K κ	Λ λ	M μ
Eta	Zeta	Iota	Kappa	Lambda	Mi
N ν	Ξ ξ	O ο	Π π	Ρ ρ	Σ σς
Ni	Xi	Ómicron	Pi	Ro	Sigma
T τ	Υ υ	Φ φ	X χ	Ψ ψ	Ω ω
Tau	Ípsilon	Fi	Ji	Psi	Omega

O.A.

tectar y notificar variantes», resumieron desde la OMS.

Por eso se decidió que la mejor opción era la del alfabeto griego. Con algunas excepciones. Descartaron usar dos de las letras: ni, porque podía confundir con la palabra inglesa *new*; y xi, porque es un apellido muy común en China, incluso lo tiene su presidente, Xi Jinping (en China el apellido se pone antes del nombre).

El problema de este sistema es que no es infinito. Cuando se acaban las letras —ya no quedan muchas— habrá que buscar otro mecanismo. Ya trabajan en ello. Podrían volver a empezar de nuevo por alfa, añadiendo un segundo carácter numérico, o bien optar por una nomenclatura diferente. También están considerando la posibilidad de ponerles nombres de constelaciones de estrellas.

HISTORIAS DO DEREITO

O dereito, unha fórmula para comprender a realidade que cada día sae nas noticias

Analizamos para que serve cada un dos ámbitos da lexislación

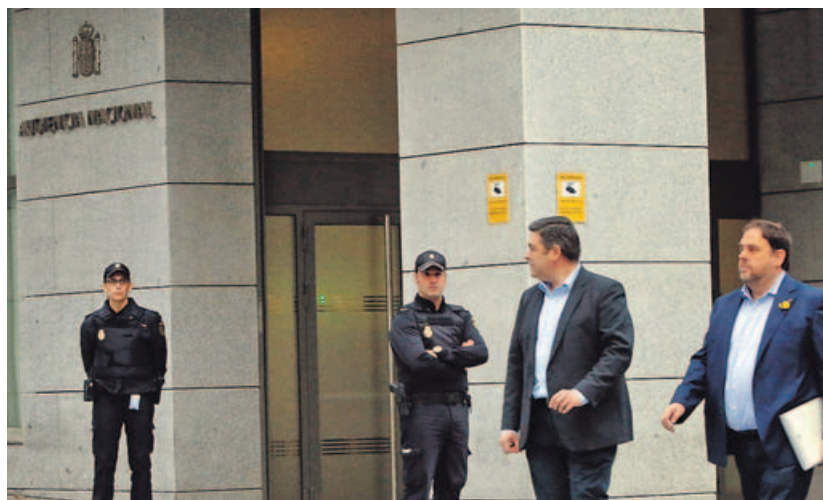
ALEX MARTÍN

Estudando a carreira, o dereito facía comprensible moita da realidade que liamos nos xornais ou escoitabamos na radio ou na televisión. Os últimos dous anos da carreira coincidiron cun tempo de moito rebumbio no mundo da política e do goberno, e falábase todo o día de xuízos contra xente moi importante e coñecida.

Todo iso entón era novidade. Algunhas daquelas persoas acabaron condenadas e na cadea. Tamén as houbo que directamente fuxiron do país precisamente para evitalo. Houbo xuíces que se fixeron moi populares e durante tres ou catro anos case que toda a vida pública xirou arredor dun tribunal que ten a súa sede en Madrid e que é chamado Audiencia Nacional.

O dereito constitucional ensinábache o noso sistema político, así que cando na televisión aparecía o Congreso dos Deputados ou o Parlamento galego — que era practicamente todos os días — e escoitaba falar de proposicións de lei, de proxectos de lei, de decretos, de emendas ou de mocións, estaba tan ao corrente que era coma se o parlamentarismo fora eu.

Delitos dos que fala a xente
O dereito penal achegábase ao tipo de delitos dos que todo o mundo falaba, relacionados cos abusos de poder con que aquela



Imaxe da Audiencia Nacional durante o xuízo a algúns membros do Parlamento de Cataluña. Foto: B. Ordóñez

xente exercera os seus cargos no Goberno do Estado ou en grandes empresas.

E grazas ao dereito procesual, que trata das leis que regulan o chamado Poder Xudicial, dos tribunais e xulgados que existen e dos procedementos que a Xustiza segue en cada caso, era quen de coñecer as razóns polas cales a Audiencia Nacional era ben máis coñecida que a mascota dos xogos olímpicos de Barcelona, que non había tanto que se celebraran. Na Audiencia Nacional seguíanse, hoxe tamén, os procesos por terrorismo, narcotráf-

fico a grande escala e tamén por grandes estafas e fraudes económicos. Os demais delitos xulganse no lugar no que suceden, nuns casos por xulgados chamados do penal e noutros por un tribunal que leva o nome de audiencia provincial.

Por iso, cando no meu último curso a facultade organizou unha viaxe a Madrid para coñecer por dentro aquel tribunal tan famoso, eu fun dos primeiros en anotarse. A Audiencia Nacional resultou un lugar inhóspito e moi pouco nobre no que aínda sentías de fondo o son de máquinas

de escribir. O día da nosa visita asistimos de público a un xuízo que se celebraba contra un grupo acusado de seren unha banda de narcotraficantes. Escoitamos gravacións de teléfonos pinchados. Algúns avogados achegáronse canda nós nun descanso da sesión. Dun deses avogados escoitei a primeira lección de práctica xurídica: por máis culpable que pareza o acusado, e aqueles todos parecían, pode que sexa inocente. Por iso é tan importante o dereito á defensa.

Álex Martín é abogado.

O CSIC xa ten o calendario científico escolar



■ Escanea o QR ou teclea bit.ly/3HOP7dE para ir á web e descarga o calendario en galego

O Centro Superior de Investigacións Científicas (CSIC), que acolle gran parte da investigación que se fai en Es-

paña, xa ten dispoñible, desde onte mesmo, o seu calendario escolar. Pódese descargar de xeito gratuito e haino nas linguas oficiais do Estado e, por tanto, en galego e en castelán. Que conta este calendario? Pois, como é fácil imaxinar, cada día dedícaa a unha persoa destacada no eido científico ou a un fito histórico.

Por exemplo: de xaneiro destaca que no ano 1953 falece a farmacéutica Manuela Barreiro Pico, a primeira muller matriculada en Santiago, en 1896; ou o 13 de febreiro do 2012 recorda o lanzamento do satélite galego Xatcobeo. Hai que destacar o esforzo do CSIC por falar da ciencia española e tamén das mulleres.

QUE PASOU HOXE?

1916 | Nace a química e inventora Ruth Rogan Benerito. Gran parte do seu traballo estivo centrado na industria téxtil, caso do estudo do desgaste e lavado de teas de algodón.

LA ESCUELA SALVAJE

En lo crudo del invierno, la urracca empieza a revisar su nido

ANTONIO SANDOVAL

Falta mucho para que los árboles caducifolios se llenen de hojas. Es, por tanto, un momento ideal para estudiar su arquitectura. Camino de tu centro escolar, o desde las ventanas de tu casa o de tu aula, si es que tienes la suerte de que se asomen a un parque urbano o a un bosque, observa sus siluetas. ¡Anímate a dibujar alguna de ellas!

Y comprueba, de paso, si entre algunas de esas copas todavía pe-ladas hay algo parecido a una esfera de ramitas solo algo mayor que un balón de baloncesto... ¡Es un nido de urracca! Si ha aguantado bien las inclemencias, es posible que sus propietarios, el macho y la hembra, se hayan puesto ya a trabajar en su mantenimiento. Para algunas personas, las urra-

cas no están entre sus aves preferidas. Para otras, son criaturas de lo más fascinantes.

Entre quienes más tiempo se pasan observando su comportamiento están, por ejemplo, los estudiosos de la inteligencia animal.

INVESTIGA

UNAS PLUMAS MUY ESPECIALES

«Non hai pega sen mancha negra», reza el refranero popular. Si te acercas a una urracca un día de sol, verás cómo de sus plumas negras surgen sorprendentes irisaciones azules y verdes. Te animamos a investigar qué es exactamente lo que produce esos brillos.

Gracias a ello se han descubierto cosas increíbles: que estas aves disfrutan de una más que notable capacidad de comunicación, que tienen una memoria excelente, que saben usar algunas herramientas o que se reconocen a sí

Y para saber más cosas sobre este interesante pájaro puedes consultar la Enciclopedia de los Vertebrados Ibéricos, en la que puedes encontrar un montón de información sobre las urracas; pero también sobre otros animales que te causen especial curiosidad.

mismas en un espejo, es decir, que al verse reflejadas en él no creen estar viendo otra urracca. ¡Es algo que hacen unos pocos animales! Entre ellos nosotros, los elefantes, los chimpancés o los delfines. Otro de los hallazgos es que exhiben su luto cuando se les muere un pariente...

La construcción del nido

Cuando llegue la primavera, en el centro de esa casi esférica estructura de ramas habrá un cuenco de barro o de tierra. Y sobre él, una mullida alfombra de hierba seca. El resultado es parecido a un piso en las alturas. Pero sin vistas. Porque para entonces las hojas ya habrán comenzado a brotar a su alrededor. Lo cual, por otro lado, evitará el exceso de calor, de lluvia... Y de curiosos. La

pareja de urracas, que se mantiene unida para toda la vida, incubará allí entre cinco y siete huevos. En junio ciudades y campos se alegrarán con las correrías de los pollos, colicortos, ruidosos y muy atentos a cuanto sucede a su alrededor.

Ahí va un reto artístico: busca el nombre del famosísimo pintor impresionista francés que creó un cuadro titulado *La urracca* (*La pie*, en su lengua), en el que una de estas aves aparece en un paisaje nevado. Y ahí va otro, este relacionado con los cómics: ¿en qué aventura de Tintín aparece una urracca que roba una joya de una célebre cantante de ópera cuyo nombre de pila es Bianca?

asandovalrey@gmail.com
es escritor y divulgador.

PERIODISMO EN LA ESCUELA

Estas son las fechas de publicación de los 23 reportajes

Este mismo mes comienza la publicación de los reportajes escritos por los alumnos de ESO, bachillerato y FP para el certamen Periodismo en la Escuela, con el del CPR Torre de Lemos, de Monforte, el día 26. Lo siguen:

Febrero. El CPI Julia Becerra Malvar, de Ribadumia, el día 2; el 9 publica el ganador de la primera tanda, el CPR Divina Pastora (Franciscanas) de Ourense; el 16, el IES Francisco Aguilar, de Betanzos; y termina el IES de Valga (Camaña), el 16, el IES Urbano Lugo, de Malpica. La semana siguiente (23 y 24) son dos: el IES Muralla Romana (Lugo) y el IES Pedra da Aguiña (Camañas). Y los días 30 y 31, una clase del CPR Sagrado Corazón de Placeres (Pontevedra) y el CPR Liceo La Paz.

Abril. El IES Milladoiro y el CPR Sagrado Corazón de Celanova publican los días 20 y 21; y el CPR Esclavas (A Coruña) y el IES Rosalía de Castro (Santiago), el 27 y 28 de abril.

Mayo. El IES Valle-Inclán de Pontevedra y el segundo grupo de Placeres publican el 4 y 5; a la semana siguiente les toca al IES de Sanxenxo y al CPI Tino Grandío (Guntín); para seguir con dos grupos del IES Eusebio da Guarda (A Coruña); y finalizar con el IES do Castro (Vigo) y el CPR Sagrada Familia de Cangas (24 y 25).

MEJOR PERIODISTA INFANTIL Y JUVENIL

La Voz y Viaqua recuperan el concurso individual sobre trabajos periodísticos

Los estudiantes pueden participar hasta el próximo 30 de abril

La Voz de Galicia y Viaqua recuperan, tras el parón de la pandemia, uno de los concursos que más interés despierta entre los estudiantes, el de Mejor Periodista Infantil y Juvenil. Abierto a toda la comunidad escolar gallega, busca que los alumnos, desde educación infantil hasta bachillerato y formación profesional, se familiaricen con la lectura y el manejo del periódico y desarrollen su capacidad de exposición y redacción basándose en informaciones publicadas en la edición impresa o digital de La Voz de Galicia.

El concurso, al que se puede presentar el alumno en gallego o castellano, tiene dos grandes niveles según el curso de los estudiantes que participan:

Infantil

Alumnado. En esta categoría podrán participar, individualmente, los alumnos de educación infantil, primaria y especial de cualquier centro escolar de Galicia.

Hasta 2.º de primaria. Se establecen a su vez dos niveles: uno para educación infantil y primero y segundo de primaria. En el primer grupo, los participantes deberán realizar un dibujo que ilustre una noticia publicada en el periódico y copiar o pegar el titular de la noticia.

De 2.º a 6.º de primaria, y especial. Los alumnos deberán seleccionar una noticia del periódico y reescribirla libremente,



Imagen de archivo de una niña preparando su trabajo. Foto: G. Barral

UNA CATEGORÍA VIAQUA

El concurso doblará sus premios, con una categoría general y otra de Viaqua. Esta será para trabajos sobre medio ambiente: cambio climático, Agenda 2030, contaminación, hábitos de consumo sostenibles, gestión de recursos o la biodiversidad.

a su manera —sin copiarla textualmente—, e ilustrarla con un dibujo. La redacción de la noticia se realizará bien a mano, tras

imprimir la maqueta oficial del concurso disponible en la página web de Prensa-Escuela, o bien directamente en el ordenador. El dibujo que ilustrará la información se realizará a mano sobre la maqueta.

Juvenil

Alumnado. En esta categoría podrán participar alumnos de educación secundaria obligatoria (ESO), bachillerato y formación profesional de cualquier centro escolar de Galicia.

ESO. Los estudiantes de ESO realizarán, de forma individual, una entrevista a una persona que

el alumno considere de interés. Constará, como mínimo, de ocho preguntas e irá acompañada de una fotografía y del perfil del entrevistado.

Bachillerato y FP. Los participantes escribirán, de forma individual, un artículo periodístico sobre un tema de libre elección (o de la categoría Viaqua).

Envío de los textos

Hasta 14 años. Los trabajos deberán ser remitidos, antes del 30 de abril del 2022, por correo postal a la siguiente dirección, indicando la categoría (Genérica o Viaqua) en la que participan:

Premio Mejor Periodista Infantil y Juvenil con La Voz de Galicia y Viaqua

Categoría: (la elegida)
Programa Prensa-Escuela. La Voz de Galicia
Avenida de la Prensa, 84-85
Polígono Industrial de Sabón
15143 Arteixo. A Coruña

Mayores de 14 años. Los participantes mayores de 14 años también podrán enviar los trabajos por correo electrónico prensa-escuela@lavoz.es, indicando en el asunto «Premio Mejor Periodista Infantil y Juvenil con La Voz de Galicia y Viaqua».

Maquetas

En la web. Próximamente estarán disponibles en la web prensaescuela.es.

PRÁCTICA DE ÉXITO

Alumnos de Ribadavia y Betanzos descubren el ingenio gallego

OLGA SUÁREZ

Las cosas cercanas suelen ser las que mejor quedan grabadas en la memoria, y es algo que ha comprobado Ana Gargallo, profesora de tecnología en el IES O Ribeiro, en Ribadavia. El pasado curso llevó a cabo con sus alumnos de 2.º de la ESO una iniciativa que ha adaptado este año para los de cuarto y que, gracias a las redes sociales, han conocido en otros centros, como en el IES Francisco Aguiar, de Betanzos, donde Carmen Núñez la adaptó para la asignatura de Tecnología que impartía también en la ESO. La actividad en cuestión consistía en poner en valor el papel de inventoras e inventores

gallegos a lo largo de la historia. Gargallo cuenta que la idea se le ocurrió «para hacer una evaluación inicial más divertida que un examen». Las medidas sanitarias impuestas por la pandemia no permitían trabajos en grupo y el homenaje a Andrés Comerma con motivo del Día da Ciencia en Galicia 2020 encendió en ella una lucécita: «Él introdujo muchas innovaciones tecnológicas en nuestra comunidad, así que decidí investigar qué otros inventores gallegos había». Se inspiró en programas de televisión y artículos de prensa, hizo el guion del trabajo a partir de una noticia de La Voz de Galicia y cada alumno escogió a su inventor.

Gargallo subraya que un proyecto como este favorece en varios ámbitos, pues los alumnos «aprenden a analizar un objeto real desde el punto de vista tecnológico», con su análisis formal, a través de los dibujos o planos que hacen; técnico, por los materiales con los que se construye; funcional y socioeconómico. Pero además esta profesora cree que «ver ejemplos de innovación tecnológica en nuestro entorno más cercano ayuda a incentivar vocaciones científico-tecnológicas entre los alumnos».

Este descubrimiento de talento que nace en Galicia fue también algo que llamó la atención a los estudiantes de Betanzos, donde



Trabajo sobre la calculadora de Lucía Chen, del IES O Ribeiro.

su profesora Carmen Núñez desarrolló un proyecto similar, inspirado por el perfil de Instagram de Gargallo, @laprofedetecno. «Me llamó mucho la atención la opinión personal que les pedimos en el trabajo y a las niñas les sorprende mucho descubrir que

también hay científicas, cómo ha ido recuperándose su trabajo a lo largo de los años», destaca Núñez, quien valora las ventajas de tener esos «referentes cerca, ver que los gallegos consiguieron cosas y que el día de mañana también pueden ser ellos».

¿TIENES UN PROBLEMA?

No sé cómo protegerme de los acosadores en las redes sociales

Sigue estos ocho pasos para evitar ser una víctima del ciberacoso

LUPE MOLEDO

Si buscásemos una definición corta y sencilla para el *ciberbullying* (ciberacoso) diríamos que es el maltrato entre iguales a través de los dispositivos móviles o Internet. Simple, ¿verdad? Incluso a veces es tan simple que no lo vemos, ya que la víctima no se da cuenta hasta que el ataque ya ha avanzado demasiado.

La parte compleja no está en la definición, sino en la vivencia, ya que el acoso cibernético es inmediato y su alcance es mayor que el del *bullying* tradicional, ya que puede durar las 24 horas del día y los siete días de la semana. A golpe de clic se puede difundir un falso rumor o un fotomontaje, y las burlas y humillaciones se pueden extender sin control. Además, en el ciberacoso el anonimato suele ser la norma.

Para prevenir el acoso cibernético puedes tener en cuenta los siguientes puntos:

Garantía de privacidad

Familiarízate con los ajustes para configurar tu privacidad, y cambia tus contraseñas con relativa frecuencia y con un alto nivel de seguridad. Es posible que por pereza demos a aceptar a las condiciones de nuestras aplicaciones para comenzar a usarlas cuanto antes sin pararnos a leer la letra pequeña. Dedicales cinco minutos para protegerte, ese tiempo es una inversión para tu futuro, para que puedas descansar.



El ciberacoso puede afectar muy gravemente a la víctima. Foto: iStock

Sin desconocidos

No aceptes a desconocidos en tus redes sociales, ya que además muchos perfiles pueden ser falsos. Siempre van a parecer perfiles atractivos, sé cauteloso.

Perfil privado

Sé tú quien decida quién puede ver tu perfil, comentar tus publicaciones o enviarte mensajes.

Cierra la sesión

Recuerda cerrar tu sesión siempre que utilices un dispositivo que no sea el tuyo.

A palabras necias...

Oídos sordos, dice el refrán. No respondas a las provocaciones

o insultos. Es tentador tomar la justicia por nuestra cuenta, pero eso solo empeorará las cosas.

Si el acosador es un amigo (o examigo o expareja), es más fácil que pueda producir daño premeditado debido al conocimiento que tiene de tu vida. Al inicio, el acoso cibernético puede disfranzarse de bromas, y si te enteras de que tu amigo está implicado aún te costará más asumirlo. Debes pedirle que pare. Hay un momento en el que las bromas dejan de serlo y se convierten en algo más serio. Si continúa haciéndolo, te sentirás herido porque te darás cuenta de que se está riendo de ti y no contigo. Busca apoyo en alguien de confianza, puede que tu amigo solo esté probando lo que le ofrecen las redes o haya caído en malas influencias y todavía se pueda encauzar la situación.

finza, puede que tu amigo solo esté probando lo que le ofrecen las redes o haya caído en malas influencias y todavía se pueda encauzar la situación.

No borres las pruebas

Denuncia al instante los mensajes o fotografías que puedan herir tu sensibilidad. Puede que tu primera reacción sea borrarlos, pero contenido que se borra, contenido que no se puede recuperar. La parte buena de una situación de ciberacoso es que es fácilmente demostrable si guardamos las pruebas.

Habla con tus amigos

Sobre todo, comparte tus inquietudes o inseguridades con tus padres o personas de confianza. Una persona que tenga la capacidad y deseo de ayudarte puede cortar el problema antes de que se des controle.

No fomentes el acoso

Si tú no eres la víctima, pero recibes vídeos o fotos, ayuda a no perpetuar el acoso dejando de compartir. Recuerda que en tus manos está parar la circulación gráfica e íntima de otros. Compartir archivos de carácter nocivo o personal porque no hay una supervisión o no hay sensación de peligro puede condicionar gravemente la vida de alguien.

Lupe Moledo es colaboradora del gabinete catemo.es

EN MANDILONES

Aquellos maravillosos juegos de mesa

ANA ABELNDA

«Menos Juego de tronos y más juegos de mesa», pienso cuando mis hijas piden ver, una *Riverdale*, y otra *Sam & Cat*. Desenfundar las armas del *Cluedo*, en vez de decir que no a la brava, en estos casos es un caramelo. Primero ponen caras largas, luego entran al juego. Tras tres *joooo* seguidos, ven sus cartas y están dentro. ¿En qué te fijas cuando vas a una casa? ¿Cuadros, fotos, alfombras, libros, pelusas, si hay o no escobilla en el váter, si hay cerveza en la nevera? Cada cual tiene sus gustos y manías, pero una casa pierde por el desahúe de la infancia si no hay parchís, *Monopoly*, *Quién es quién*, *Hundir la flota*. Yo diría que los asuntos de familia se resuelven a la mesa. Y hoy, que es un lujo comer juntos a diario, una tarde de domingo es un tesoro si cuenta con un surtido de juegos de mesa. Qué sería de nosotros, padres e hijos *online*, sin aquellos maravillosos juegos que espabilan el aburrimiento. *Aquellos* y *estos*, porque con el tiempo han cedido el trono algunos como el *Palé*, pero otros mantienen un liderazgo imparable, como el *Monopoly* o el *Risk* (hubo un tiempo en que, en vez de copas, movía tropas hasta las 6.30 para conquistar el mundo) y a ellos se suman los nuevos, que se llevan la afición, como el *Virus*, el *Cortex Challenge* o *Catan*, el primer juego de éxito del XXI. Este, *Catan*, aún no lo hemos descubierto, pero el *Lince*, el *Li-fe*, el *Virus*, el *Uno* y el *Cluedo* en mi casa han evitado muchas veces el crecimiento al tuntún de las repúblicas independientes de un solo individuo para reunificarnos como reino familiar... con sus luces y sus sombras, por supuesto, con sus trampas y sus trucos secretos.

El otro día, de manera completamente casual (¿las casualidades no existen?), un compañero me dio la primera clave de los propósitos de año nuevo: «Lo primero, deben ser realistas». Tomé nota y las ilusiones se me vinieron abajo, como una torre de *Jenga*. Quizá mi único propósito realista, el único que pasa el corte, en este año que se vende como nuevo es aprender a jugar más y a sufrir menos. Jugar no al parchís o al póker *online*, no con la confianza de mis hijas o la paciencia de mis amigos. Jugar como si solo existiese esta partida de *Cluedo*.

Más que una edad mínima para tener móvil, la clave es ir ganando autonomía poco a poco

La presencia constante y en aumento de la tecnología en nuestra sociedad hace que cada vez a edades más tempranas se pida un teléfono móvil. Pero ¿hay una edad adecuada para tener móvil? La edad no es la parte más importante en esta cuestión, sino si estás verdaderamente preparado para el uso que vas a darle y los límites del propio dispositivo.

Ciertas aplicaciones no permiten el registro hasta determinada edad, pero no se puede privar a los jóvenes de la tecnología, ya que forma parte de su ADN, y deben ser los padres y los educadores más cercanos los que te guíen de manera gradual —al igual que lo hacen en el mun-

do presencial—, para reducir los peligros de las interacciones en las redes sociales.

Por ejemplo, se puede dar uso de forma pasiva (siguiendo a *youtubers*, *instagramers*, *tiktokers*...) o bien de manera activa (publicando la propia imagen o comentarios y opiniones).

Podemos entender, por lo tanto, que la educación cívica y moral es el pilar fundamental para movernos por el mundo, tanto real como virtual. De la misma manera que te enseñaron que no está bien reírse de alguien que se cae en la calle, te enseñarán que a través del móvil tampoco se puede humillar, insultar o ridiculizar a alguien en Internet.

Hay que ser precavido: ten en cuenta que todo lo que publiques podría servir para dañarte

Debemos ser conscientes del impacto que puede tener todo lo que publicamos en Internet. La huella digital es el rastro que dejamos cuando nos movemos en este mundo y afecta directamente a nuestra seguridad y privacidad, tanto en el presente como en el futuro.

Recuerda que todo lo que publicas en la Red puede ser utilizado para hacerte daño si el que está al otro lado tiene esa intención, así que el uso responsable de tus aplicaciones diarias siempre va a jugar en tu favor.

Puede que no exista una fórmula mágica, pero la prevención es la clave y lo más importante es actuar rápidamente.

El ciberacoso puede llegar de infinitas formas: desde crear perfiles falsos con fotos de la víctima, pasando por convocar grupos de chat en los que se excluye a la persona, hasta insultar por redes sociales, enviar fotos o vídeos manipulados (o no) para reírse con los demás, proporcionar información de la víctima en páginas poco apropiadas para que la llamen...

Puede que muchos de estos comentarios empezaran como bromas y que como tales no fuera necesario ponerles freno, pero si un comentario en redes sociales dirigido a tu persona te hace sentirte incómodo, debes saber que hay solución.



SOA O TIMBRE ADELINO POSE REINO

Expresidente da Asociación de Directores de IES entre os anos 2013 e 2017

«A comunidade escolar debería elaborar a parte ideolóxica das leis educativas»

«O perfil do alumnado é diferente nos concellos da Galicia interior e nos da costa», di

JOEL GÓMEZ

Adelino Pose (Santiago, 1954) finalizou Matemáticas na USC e comezou a ensinar: no colexio Peleteiro, de Santiago; no municipal homologado de Negreira; no instituto de Santa Comba; nos Xelmírez II, Xelmírez I e Rosalía de Castro, de Santiago; desde 1991, no Félix Muriel, de Rianxo, que dirixiu os seis cursos seguintes; para finalizar, no Xulián Magariños, de Negreira, desde o 2002, que dirixiu 14 cursos, até que se xubilou no 2018. Do 2013 ao 2017 presidiu a Asociación de Directores de IES (Addiga), e foi vicepresidente os catro anos anteriores. «Por agora non paso páxina do ensino. Sigo na federación española de directores e estou disposto para axudar no que me pidan. Aínda que levo unha vida máis tranquila e relaxada», afirma

—Viviu todas as leis educativas, menos a Lomloe: como as valora?

—As leis producen bastante inquietude. É bo que haxa estabilidade, aínda que entendo que na educación hai unha parte ideolóxica e que os partidos políticos queiran intervir nela. Penso que a comunidade escolar debería elaborar esa parte ideolóxica das leis educativas, pois entre docentes, familias e restantes sectores estaríamos de acordo en máis cousas que os partidos políticos.

—Houbo moitas leis estatais. Debería haber unha galega?

—As leis orgánicas só as pode facer o Estado. O Goberno galego só as desenvolve e, segundas a cor política, unhas veces fíxo a adaptación con axilidade, e outras tentou entorpecer todo o que puido a idea da lei. Penso que, máis que polas leis, os centros educativos funcionan cando o fai o equipo directivo, o claustro, hai boa convivencia coas familias e responden ben o alumnado.

—Dirixiu centros con secundaria e FP: é iso un problema?



Adelino Pose dirixiu os institutos Félix Muriel, de Rianxo, e Xulián Magariños, de Negreira. Foto: Paco Rodríguez

—A FP é unha fortuna para un instituto, no aspecto orzamentario e noutros. É certo que pode haber moita diferenza de idade entre estudantes dos primeiros cursos da ESO e da FP. Porén, a FP é enriquecedora, e máis nos concellos rurais, onde ofrece oportunidades e vantaxes de formación, sen se ter que trasladar o seu alumnado ás cidades.

—Como é a relación das direccións coas familias dos alumnos?

—Enfrontei algunhas situacións conflitivas, aínda que sempre acabei tendo boa relación. O perfil do alumnado é diferente nos con-

cellos da Galicia interior e nos da costa, e iso tamén inflúe. A adolescencia é un período moi complicado, hai familias con problemas moi diversos, e para unha boa solución cómpre participación e moito diálogo.

—Chega o acoso ás direccións?

—Na miña etapa en Negreira fixemos un grupo de traballo estable para promover a convivencia positiva, mesmo nos implicamos nunha rede de centros con boas prácticas para a prevención dos conflitos. Tamén impulsamos mediadores para resolver problemas. Hai que apartar os aco-

dores e todo o que os rodea, facer que se convenzan de que está mal o que fan; e saber apoiar a vítima. É mellor a prevención que non ter que sancionar e corrixir.

—Entre as iniciativas que chamaron a atención nos seus últimos anos estivo a de retirar os móbiles da aula: como foi iso?

—Iso foi en Negreira. Tivemos un grupo de traballo para mellorar a convivencia no centro que durou dez anos e foi moi estable. Un profesor mesmo foi a Marrocos, porque tiñamos moitos alumnos inmigrantes e comezamos cun protocolo de inmigración. O dos móbiles foi outro protocolo: fixemos unhas caixas onde os alumnos colocaban os seus teléfonos cando entraban e explicábase que na aula o importante era atender e que, se había necesidade de que os chamasen, podían contactar a través do teléfono do centro. E se algún profesor o quería usar na aula, si que podía: tiña que o fa-

cer constar na programación, que fora aprobado polo consello escolar e asumir a responsabilidade do seu bo uso. Eu tamén utilicei ás veces o móbil para Estatística. Despois do noso protocolo, Educación publicou unha normativa para que non se utilizase na aula, para evitar a interferencia do uso das redes e de Internet no ensino.

—Foi profesor de Matemáticas. Por que é unha materia tan antipática para moitos alumnos?

—Tal vez se precise mellorar a formación do profesor de Matemáticas. Certamente, cando entraba na aula, tiña que gañar o alumno, explicar ben as cousas. Utilicei mesmo tecnoloxía informática para que lles resultase atractiva a materia. As Matemáticas en si poden ser complicadas, aínda que tamén depende de quen as explique e como o faga. Se se explican ben e se entenden, a maioría poden aprobar e saír para adiante sen problemas.

—Supón moita presión ter que preparar a ABAU [selectividade]?

—Non, aprobar a ABAU é do máis importante dun instituto, pois é a consecuencia dun bo rendemento académico. É importante que vaia moita xente ben preparada: en Negreira ían entre o 80 e o 90 % dos alumnos de segundo de bacharelato e era normal que aprobasen todos; e iso que tamén tiñamos moitas actividades extraescolares e complementarias, e tivemos moitos premios literarios de alumnos, participamos en iniciativas científicas e outras. Iso é importante para que tamén aprendan mellor.

—Coa súa experiencia, que recomenda para ser un bo director?

—O director debe ser un líder pedagóxico e ter coñecementos de case todo, e hoxe sobre todo tecnolóxicos e lexislativos. E tamén ser dialogante e ter moita man esquerda.

«A FP é unha fortuna para un instituto, e máis nas zonas rurais»

«Aprobar a ABAU é do máis importante dun instituto»



Una educación de calidad empieza con una buena información

Suscríbete ya a la newsletter de educación
www.lavoz.es/newsletter

Reportajes exclusivos / Entrevistas / Informes nacionales e internacionais
Actualidad educativa / DOG, BOE, y avisos

La Voz de Galicia
Para los que quieren saber. Tú eliges.