



LA VOZ DE LA ESCUELA

LA VOZ DE GALICIA

MIÉRCOLES, 15 de JUNIO del 2022
N.º 1.310

Práctica de éxito

Dúas rapazas do IES de Arzúa fan un guión sobre a violencia vicaria

páxina 6

Que queres ser?

Pablo Sueiro explica en que consiste ser enxeñeiro aeroespacial

páxina 7

40 Aniversario

El CEE Juan María, de Nigrán, ganador de la experiencia didáctica en el 2008

página 8



El tenista masculino más laureado del mundo, el español Rafael Nadal, tras ganar su último torneo Roland Garros. Foto: Martin Divisek. EFE

SUPERHÉROES DEL DEPORTE

La leyenda de Rafa Nadal

Es considerado el mejor deportista español de todos los tiempos, y no solo en la cancha: también fuera de ella, por los valores que defiende

C. PORTEIRO

A sus 36 años, Rafael Nadal sigue haciendo historia. Hace poco más de una semana, el tenista español ganó de nuevo el prestigioso torneo Roland Garros (París). ¡Y ya van 14! Pero es que este es su vigésimo segundo *grand slam* (los torneos de más alta categoría). Ningún hombre consiguió jamás semejante palmarés en todo el mundo. Y mucho menos cuando hace solo cinco años se le daba por perdido, a causa de las lesiones. Solo Margaret Court y Serena Williams tienen más grandes premios que él. Muchos le cuelgan ya la medalla del mejor deportista español de todos los tiempos.

¿Por qué es tan especial?

Aunque en España hemos tenido grandes tenistas, desde Manolo Santana hasta Arantxa Sánchez Vicario, lo cierto es que ninguno ha brillado ni trascendido tanto más allá de nuestras fronteras como Nadal. Ni siquiera en otras disciplinas deportivas, donde hay

grandes estrellas, como en el fútbol (Iniesta), el ciclismo (Miguel Induráin), el baloncesto (Pau Gasol), la natación (Mireia Belmonte), el piragüismo (David Cal) o el karate (Sandra Sánchez).

¿Por qué se le aprecia tanto?

No solo es un buen deportista, sino también un gran ejemplo para muchos jóvenes que quieren competir como él, y es todo un embajador de España en el mun-

do. Sus logros también engrandecen la imagen de nuestro país.

¿Cómo ha logrado llegar tan lejos?

Empezó entrenándose con su tío, Toni Nadal, cuando tenía 5 años. Fue el jugador más joven (15 años) en entrar a competir en el circuito profesional (ATP).

¿Qué ha tenido que sacrificar?

Principalmente, sus estudios. Na-

dal abandonó su formación académica a los 14 años. Aunque no siempre es necesario hacerlo. El piloto gallego de motocrós Jorge Prado ganó dos mundiales sin abandonar los libros.

¿Hasta cuándo puede jugar?

Hasta que su cuerpo se lo permita. Ha tenido muchas lesiones, que lo han mantenido apartado del tenis en diversos momentos. Al final de su última final de Roland Garros indicó que tenía el pie muy dolorido. Y es que la exigencia física a esos niveles profesionales es muy alta. Hasta hace poco, los futbolistas que superaban los 30 años ya no eran tan atractivos para mantenerlos en plantilla, a pesar de su experiencia. Y eso tiene que ver con el desgaste físico. Habitualmente no se tiene la misma fuerza, habilidad ni resistencia que al empezar, cuando hay mucho camino de mejora por delante. Sin embargo, Nadal ha conseguido mantenerse en lo alto a pesar de su edad y de los problemas físicos.

ACTIVIDAD 1

MI CAMPEÓN PREFERIDO

Seguro que cada uno de vosotros se acuerda de algún deportista al que admira. Nos ilusionan y nos motivan a seguir sus pasos, a sacar lo mejor de nosotros mismos cuando competimos. Pensad en el que más os haya marcado y dibujadlo en clase. Junto al retrato, escribidle

una pequeña nota para decirle por qué es vuestro campeón o campeona favorito. Leedlas en alto por turnos. ¿Conocíais a los campeones de vuestros compañeros? ¿Coincidís?

Las actividades de esta unidad están diseñadas por C. Porteiro.

CLAVES

Esfuerzo, humildad, honestidad y constancia

¿Qué es lo que hace grande a Nadal? En la cancha, su palmarés, pero fuera de ella también encarna grandes valores. Si es admirado y respetado en todo el mundo es porque sabe ganar y también perder. Nunca tiene malos gestos hacia sus compañeros y rivales, no critica a los árbitros cuando no está de acuerdo ni intenta engañar o hacer trampas para conseguir ventaja. Es un deportista honesto, que juega limpio y trabaja sus victorias a base de esfuerzo y constancia, no solo talento. Se entrena cuatro horas todos los días, pero no habría logrado sus éxitos sin la fortaleza mental que lo caracteriza. Es capaz de sobreponerse a cualquier golpe sin hacer de menos al contrario. No rompe raquetas, como hacía John McEnroe, cuando algo le sale mal. Tampoco insulta ni menosprecia al público que lo critica, como el tenista australiano Nick Kyrgios, más conocido por su conducta antideportiva que por sus logros.

EJEMPLAR

Nunca se rinde ante las adversidades

La carrera deportiva de Nadal no fue un camino de rosas. Hay etapas en las que las cosas no salen como nos gustaría. Nadal encadenó multitud de lesiones graves en el brazo, el codo, el pie y la espalda que lo obligaron a estar fuera de juego durante largas temporadas. Aun cuando la gente hablaba ya de su retirada, tanto por el deterioro físico como por su edad, no se dio por vencido. Confío en sí mismo y siguió entrenándose para volver. Claro, lo consiguió. Sigue sin dar un punto por perdido, pelea cada uno. ¡Por eso sus partidos se alargan tanto a veces y por eso consigue remontarlos! ¿Qué nos enseña su caso? La importancia de cultivar la paciencia y el esfuerzo. No debemos rendirnos ante las adversidades.

LA RETIRADA

Hay vida después de triunfar

Los deportistas de élite saben que no pueden competir para siempre, pero hacerse a la idea después de cosechar tantos éxitos no es fácil

C. PORTEIRO

Después de triunfar, tarde o temprano, llega la hora de la retirada, como en cualquier otro trabajo. Pero a los deportistas les llega antes. En casi todas las disciplinas es raro que sigan en activo después de los 40 años. Entonces surge la duda: ¿qué va a ser de ellos? Hay quienes tienen estudios y no tienen mayores problemas para encontrar trabajo en otros ámbitos. También hay otros, como el piragüista gallego David Cal —el deportista olímpico español más laureado— que optan por seguir dentro del mundo deportivo, entrenando a los jóvenes. Y hay otros, como el ya fallecido Diego Maradona, que caen de manera más profunda en las adicciones porque les falla fortaleza mental. Es muy fácil caer en una espiral de negatividad y dejadez.

El propio Cal, quien abandonó la competición en el 2015, cuenta que cuando se retiró tuvo una etapa «psicológicamente dura». Están acostumbrados a entrenarse sin descanso, a cosechar éxitos y a ser lo mejores. Cuando llega el momento de renunciar, se sienten mal porque pierden su gran motivación, eso por lo que se levantaban todas las mañanas.

Hay quien no se llega a recuperar, como le ocurrió al exportero de la selección española de waterpolo Jesús Rollán, quien se



Alumnos de Vilagarcía en una charla con el piragüista olímpico gallego David Cal. Foto: Martina Miser

quitó la vida cuando tenía 37 años mientras trataba de recuperarse de su depresión y dependencia de las drogas. Había logrado ser el mejor portero de Europa, pero después no fue capaz de hacerse con las riendas de su vida.

Los dos años siguientes a la retirada son críticos. Los deportistas sienten que pierden la identidad y que ya no tienen expectativas de futuro. Es muy fácil echarse a perder. Profesionales como Alfonso Reyes, exjugador

internacional de baloncesto, recomiendan a sus compañeros preparar el día después: «Hay que prepararse desde que uno empieza a dedicarse a esto de forma profesional, porque luego apareces en el mercado laboral con 35 años sin haber hecho otra cosa en tu vida y te encuentras el abismo». Como veis, nuestros superhéroes deportivos son personas de carne y hueso, con sus fortalezas y debilidades que hay que comprender y aceptar.

ACTIVIDAD 2 FORMADOS PARA EL DÍA DESPUÉS

Hay medallistas olímpicos con formación en todo tipo de disciplinas. Elaborad una lista con diez de ellos y debatid: ¿se puede compatibilizar el deporte de máximo nivel con los estudios? Tened en cuenta las ventajas y los inconvenientes.

Los problemas psicológicos los atormentan y frenan muchas carreras

Ansiedad, depresión, soledad, traumas infantiles, inseguridades... La presión a la que se ven sometidos los deportistas de alto nivel en ocasiones acaba por quebrarlos. Fue el caso de la talentosa gimnasta estadounidense Simon Biles, quien en los Juegos Olímpicos de Tokio (2020) decidió retirarse por problemas de salud mental derivados de los abusos a los que la sometió su entrenador, Larry Nassar. Alguna gente despiadada la criticó por no ser lo suficientemente fuerte como para superar ese trauma, olvidando que las deportistas no son máquinas y tienen el mismo derecho que cualquier otra persona a pedir y recibir ayuda.

Esto tiene que ver también con la frecuencia con la que convertimos a nuestros ídolos deportivos en superhéroes a los que imaginamos sin debilidades ni defectos. Esa necesidad de estar a la altura de las expectativas que deposita el público en ellos hace que sufran por el miedo a fracasar y decepcionar.

La depresión hizo que el pentacampeón olímpico australiano Ian Thorpe se retirara en el 2006. Intentó retomar la carrera en el 2011, pero no volvió a brillar igual. «Ian es una persona formidable, pero tiene dificultades para encarar sus problemas», reconocieron sus padres. Tampoco ayudaron las acusaciones infundadas que tuvo que soportar por un supuesto dopaje, como las que también vertieron sobre Nadal.

ENTENDER

Barreras de las mujeres para competir

■ Las deportistas afrontan los mismos miedos y problemas que ellos, pero encuentran más barreras y menos apoyos para competir. Algunas marcas, como Nike, las obligan a firmar cláusulas para rescindir patrocinios en caso de quedarse embarazadas.

■ No ha sido el caso de la atleta gallega Ana Peleteiro, quien se aseguró en su contrato con Adidas que nadie le iba a restringir su deseo de ser madre. «Es absurdo que rescindan el contrato por estar embarazada y no pase nada si tienes una lesión de larga duración», se quejó. ¿Crees que se las trata de forma injusta?

■ Otra gran barrera son los salarios. Las deportistas suelen ganar menos y hay quien todavía lo defiende, como Nadal, con el argumento de que «no generan tanto dinero». Tampoco cuentan con las mismas oportunidades de inicio y no tienen la misma visibilidad mediática. Tienen que hacer más esfuerzos. ¿Estás de acuerdo?

PROFUNDIZAR

No debemos entrenarnos solo para ganar, sino también para aprender a gestionar las frustraciones

■ Nadie necesita ser como Nadal para tener éxito en la vida, pero debemos esforzarnos para cumplir metas, por muy pequeñas que sean y aunque finalmente no las alcancemos. ¿Suspender un examen es un fracaso? Puede que sea un tropiezo, pero lo importante es recuperarse y mejorar.

■ Los alpinistas se entrenan para saber perder. Pueden estar semanas esperando el momento de atacar una cumbre y fracasar en su intento porque se tuerce el tiempo o les fallan las fuerzas. No importa, porque han dado lo mejor de sí mismos. El mejor alpinista de todos los tiempos, Reinhold Messner, suele decir que una montaña no se conquista cuando se llega a la cumbre, sino cuando se vuelve con vida de ella. ¿Estás de acuerdo?

■ Muchos adultos dicen que las

generaciones más jóvenes tienen muy poca tolerancia a la frustración. Es decir, que no aceptan un no por respuesta y culpan a la sociedad de sus tropiezos personales. Según los psicólogos, eso se traduce en adolescentes impulsivos, que se enfadan con facilidad y que evitan enfrentarse a retos nuevos por el miedo a fracasar. ¿Te ves reflejado?

ACTIVIDAD 3 PERDER EL MIEDO A FRACASAR

Piensa en un desafío que no te atreves a encarar: estudiar en otro país, hacer la primera entrevista de trabajo o probar con un deporte de riesgo. ¿Qué es lo que te frena? ¿Tienes miedo de que salga mal y te juzguen por ello? Compartid en clase vuestros miedos. Veréis que son muy parecidos.

■ El fracaso es parte del aprendizaje, pero en España está estigmatizado. Cuando un negocio va mal, se oculta. En otros países, en lugar de ver el fracaso como una mancha en el currículo, se valora la iniciativa de la persona a la hora de emprender. ¿Qué razones puede haber para que sea así?

HEMEROTECA

España aprende a votar

Hoy hace 45 años que se celebraron las primeras elecciones generales de la democracia

CARLOS OCAMPO

El 15 de junio de 1977 también cayó, como hoy, en miércoles, pero fue un día muy especial en España: se celebraron las primeras elecciones generales de la democracia. La primera página de La Voz de ese día abría con la «Alocución de Gutiérrez Mellado por RTVE», de la que reproducía algunas frases: «El abstenerse significa inhibición, y España necesita de todos los españoles». Manuel Gutiérrez Mellado, teniente general del Ejército de Tierra, era entonces el vicepresidente del Gobierno, al frente del cual estaba Adolfo Suárez. Su discurso de la víspera, recogido íntegramente por La Voz, pretendía movilizar a los muchos ciudadanos que todavía no comprendían bien que esas elecciones significarían la superación definitiva de un régimen dictatorial.

Al día siguiente, el titular era: «Claro triunfo del Centro [UCD] en los primeros escrutinios. El PSOE parece ocupar el segundo lugar». En esa primera página se hacía referencia a los resultados en Galicia: «En las provincias de Lugo y Pontevedra, el segundo lugar se asigna a Alianza Popular [de la que luego salió el Partido Popular, el PP]»; «Mientras en las de La Coruña y Orense lo disputa con el PSOE».

¿Te extraña esta falta de datos definitivos al día siguiente? Hoy tenemos el resultado de unas elecciones generales el mismo día, antes de las doce la noche. Pero aquel jueves 16 hubo que conformarse con resultados provisionales, quizá por la falta de práctica en los recuentos, quizá por la de medios técnicos. O quizá por lo que señalaba el conocido escritor Francisco Umbral: «Estas elecciones, por lo mal organizadas, las ha perdido la burocracia española».

Así se vivieron en Madrid

La Voz de ese jueves 16 ofreció una crónica de Umbral, «Las elecciones», en la que contaba su periplo de la víspera por Madrid. Una crónica más de ambiente que política: «Los colegios electorales funcionaban con animación y desconcierto». Pero sin evitar observaciones sociológicas: «El madrileño sigue teniendo la idea de las dos Espadas y vota contra alguien, más que a alguien», ni críticas políticas.



Primera escala en Chamartín, donde la «neoburguesía» que lo habita les da a los colegios «un ambiente de salida de misa dominical, de gente bien educada, que parecía haber pasado a votar después de la iglesia y antes de la confitería». «Los señores de las mesas [...] estaban allí como presidiendo la mesa de la cuestión o del cáncer», continúa Umbral. Y en algunos «de estos colegios burgueses, una mano piadosa cogía de vez en cuando un montón de papeletas de Alianza Popular y las ponía encima de las papeletas del PSOE o del PCE». Trampas que el cronista atribuye a «señoras entusiastas o pandillas adolescentes».

De allí al «cinturón de la miseria, que hoy se llama zona industrial», donde «el obrero en su formación política se ha acercado a la mesa con el miedo y el respeto de muchos años de creer que la democracia es delito». También en esta zona denuncia juego sucio con las papeletas, como el que dejó en Valdecasas sin «otras opciones electorales que el centrofranquismo o Alianza Popular». «Es evidente que los partidos de izquierda han perdido algunos miles de votos y los partidos de derecha han robado, por

PRIMERA DEL 17 DE JUNIO

Dos días hubo que esperar para saber que la Unión de Centro Democrático de Adolfo Suárez había ganado las elecciones al obtener 168 diputados

decirlo así, algunos», concluye Umbral antes de continuar por las sedes de los principales partidos.

De la de Fuerza Nueva, «en pleno barrio de Salamanca», donde destaca el «azulejo con el testamento de Franco», le llama la atención que todo transcurre «entre la cortesía y el militarismo civil». En la calle de Silva está la de Alianza Popular, que «entre mariscos y consignas ha llegado a crecer de manera muy importante»; de ella destaca que «hay mucha juventud». Donde mejor tratan a Umbral es en la del PSOE, en García Morato, «entre Chamberí y Cuatro Caminos, que es lo suyo». «No hay como estar entre amigos», aclara. De los comunistas escribe: «En Castello, en pleno barrio de Salamanca, se saben en tierra extraña».

Lección de filología

Finaliza el viaje en el Palacio de Congresos, donde es necesaria acreditación para salvar la barrera de «guardias con metralletas». Algo que gusta poco a Umbral: «Supongo que esto lo han organizado Reguera [Andrés, ministro de Información y Turismo entre 1976 y 1977] y Martín Villa [Rodolfo, entonces ministro del Interior]. A ambos les conozco y a ambos les digo que no se dice acreditación, sino credencial, en castellano, y que ellos son castellano-leoneses. Pero así lo han escrito, porque el Ministerio de la Cultura es muy poco culto».

Después de referirse a «la izquierda intelectual de la lista borbónica», o sea, los senadores como Cela o Julián Marías elegidos por Juan Carlos I, se va a cenar a El País, adonde entre avances de resultados sin confirmar, llegaría «Felipe González, de pronto, moreno, descamisado, de gris, por entre las mesas impartiendo sonrisas y esperanzas».



Como los soldados desconocidos, también los participantes que no ganan los concursos merecen o noso reconocimiento.

GUÍA DO PROFESOR

O día dos gañadores

Hoxe, 15 de xuño 2022, entréganse os premios de La Voz de la Escuela

JESÚS GARRIDO

La Voz de Galicia, a través do suplemento La Voz de la Escuela, e Viaqua convocaron a décima oitava edición do Premio Mellor Xornalista Infantil e Xuvenil, correspondente ao curso 2021-2022. Unha vez coñecidos os resultados tras a deliberación do xurado, que divulgamos no suplemento da pasada semana, os gañadores reciben hoxe o seu merecido premio.

Obxectivo

O concurso, aberto a toda a comunidade escolar galega, busca que os alumnos, desde educación infantil ata bacharelato e formación profesional, familiaricen coa lectura e o manexo do xornal e desenvolvan a súa capacidade de exposición e redacción baseándose en informacións publicadas na edición impresa ou dixital de La Voz de Galicia (Mellor Xornalista Infantil e Xuvenil) ou mediante traballos orixinais de elaboración propia (Mellor Xornalista Xuvenil).

Parabéns

Profesores e alumnos participantes lograron co seu traballo e entusiasmo non só merecer o seu premio, senón tamén servir de motivación e estímulo a todos os que colaboraron coas súas obras, aínda que para a maioría dos lectores do xornal queden no ámbito descoñecido.

A palabra entre comiñas do premio ao Mellor Xornalista Infantil e Xuvenil é clave e lémbrenos —salvadas as heroicas distancias, por suposto— a eses monumentos simbólicos que polo mundo existen e que levan consigo o merecido recordo dos mellores soldados —heroes descoñecidos— que puxeron a súa vida en ardorosas batallas, aínda que neste caso se trate soamente de excelentes

alumnos que mostran co seu traballo o seu intelixente esforzo para comunicar as súas ideas e sentimentos sobre importantes temas e feitos que acontecen cada día na sociedade.

Temas, feitos, persoas

Cada pobo e nación sempre foron plasmando noticias e temas que os valentes e mozos colexiais seleccionaron como obxectivo principal para lograr o seu obxectivo de construír como atrevidos e intelixentes xornalistas novas páxinas de ilustres e supostos periódicos que sexan capaces de comunicar con nova linguaxe e estilo as mellores e suxetivas noticias que sexan capaces de mover a rixida, e quizais imprescindibles, letra dos libros texto, dándolle novo e suxestivo, creativo e vigoroso estilo.

O soldado descoñecido

Recordo a un simpático alumno que sempre entregaba os seus formidables traballos nos pequenos concursos que, sobre temas do xornal, facíanse no colexio en distintas materias. Era lento e nunca acababa a tempo. Ao final, dicíame o inqueda alumno que el perdía nos concursos por presentar as súas obras incompletas e... fóra de data: «Xa sei que nunca entrego o meu concurso, completo e a tempo». Pero consolábase dicindo que todas as nacións do mundo teñen un monumento ao soldado descoñecido, que podemos ver, con este mesmo título, en internet, e ten suxetivas fotografías.

En fin, repetía o constante alumno: «Xa sei que este ano vou perder». Unha vez máis. «Pero... a ver se o ano que vén me dou a coñecer... a tempo». En todo caso, non dubidaba en felicitar aos vencedores. Parabéns, amigos!

UNIVERSIDADE

Este é o calendario dos principais trámites para os estudos universitarios galegos:

■ **Publicación das cualificacións provisionais.** Mañá, xoves, 16 de xuño ás 20 horas na aplicación Nerta.

■ **Reclamacións.** Do 17 ás 0.00 ata o 21 de xuño ás 14.00.

■ **Publicación das cualificacións definitivas.** O día 23 de xuño ás 20.00 na aplicación Nerta.

■ **Envío das tarxetas.** Será o venres 24 de xuño aos correos electrónicos, firmadas dixitalmente pola CIUG (para poder solicitar praza fóra de Galicia).

■ **Preinscrición nas carreiras.** Desde as 0.00 do martes 21 ata as 14.00 do xoves 30 de xuño.

MATRÍCULA DE FP

Xa se coñecen os prazos para a preinscrición e matrícula da FP, na modalidade ordinaria e de adultos.

■ **Presentación de solicitudes.** Do 23 xuño ás 9.00 horas ao 5 xullo ás 13.00.

■ **Listaxe provisional.** 8 de xullo.

■ **Reclamación á listaxe provisional.** Do 8 xullo ás 9.00 ata o 12 ás 13.00 horas.

■ **Listaxe definitiva de solicitudes.** 19 de xullo.

■ **1.ª adxudicación.** A primeira adxudicación será o 19 de xullo, dende primeiras horas.

■ **Matriculación da 1.ª adxudicación.** Do 19 de xullo ás 9.00 horas ata o 22 de xullo ás 13.00.

■ **2.ª adxudicación.** 27 de xullo.

■ **Matriculación da 2.ª adxudicación.** Do 27 de xullo ás 9.00 horas ata 29 de xullo ás 13.00.

■ **3.ª adxudicación (setembro).** Do 2 de setembro ás 9.00 horas ata o 6 de setembro ás 13.00.

■ **Adxudicación continuada (chamamento).** Do 8 de setembro ás 9.00 ata o 23 de setembro ás 13.00.

HISTORIAS DEL CAMINO

Los siete caminos (y pico) a Santiago

Hay muchas formas de llegar a Compostela. ¿Cuál es la tuya?

FERNANDO PARIENTE

Cuando se iniciaron las peregrinaciones la mayor parte de los romeros procedían de Europa y venían a Santiago para hacer penitencia por sus pecados, para cumplir una promesa por algún favor especial concedido o para implorar del Apóstol alguna gracia especial. Era un asunto religioso en un tiempo en el que la Iglesia era protagonista principal en toda la organización social.

La confluencia de abundantes grupos de gentes desplazándose hacia la misma meta trajo como consecuencia que se establecieran caminos organizados y preparados para los peregrinos.

Una de estas rutas se impuso a las demás, el llamado Camino Francés, pero hubo, y todavía hay, otras varias alternativas.

El Camino Francés es el vertebrador, la espina dorsal de la ruta jacobea. Fue la geografía la que lo definió como la ruta esencial. El grueso de los peregrinos llegaban desde Europa y para entrar en Hispania se encontraban con el muro, casi infranqueable, formado por las altas cumbres de los Pirineos, con dos puntos de tránsito posibles: Saint-Jean-Pied-de-Port, cerca de la costa atlán-



La flecha amarilla es la forma de marcar el Camino. Foto: Mónica Irago

tica francesa, y Somport, casi en el centro de los Pirineos.

En el cielo ese camino está marcado por la Vía Láctea, contemplada por los peregrinos como la señal luminosa de las estrellas que marcaban el camino. Los peregrinos que entraban en la Península por Saint-Jean-Pied-de-Port una vez superado el muro de los Pirineos se encontraban con que la cordillera continuaba hacia occidente, paralela

a la costa, dejando un estrecho pasillo entre el mar y las cumbres cubiertas de nieve. Era un camino difícil, así que buscaron una alternativa bajando algo hacia el sur para girar después hacia occidente, caminando por tierras más áridas, pero más cómodas para peregrinar. Lo llamaron el Camino Francés porque los francos eran los peregrinos más asiduos y numerosos. Estos romeros entraban en His-

pania por el Reino de Navarra y les quedaba por delante un recorrido de 760 kilómetros. Haciéndolo a pie, puede dividirse en 32 o 33 etapas, de entre 20 y 30 Kilómetros. El Códice Calixtino lo describe para ilustrar a los romeros sobre lo que se iban a encontrar en su peregrinaje a través de los reinos cristianos, que en aquel entonces solo dominaban la mitad norte de la península ibérica. El camino entra en Galicia por O Cebreiro, una ligera desviación nos permite visitar el monasterio de Samos para bajar hasta Sarria, donde muchos peregrinos principiantes comienzan su iniciación, porque están ya a poco más de 100 kilómetros de Santiago, lo mínimo que hay que recorrer para ganarse la compostela. Queda todavía pasar por Portomarin, Palas de Rei, Arzúa y Melide para llegar al Monte do Gozo y contemplar el perfil inconfundible de las torres compostelanas.

El Camino Francés es el más concurrido y ha sido declarado por la Unesco patrimonio de la humanidad.

Fernando Pariente es profesor y gestor educativo jubilado

Alternativas por el norte, el sur y el mar

Además del Camino Francés, hay otros que debes conocer:

Camino Aragonés

Los peregrinos que cruzaban por Somport, en el centro de los Pirineos, entraban en Hispania por el Reino de Aragón y les quedaban 858 kilómetros. Durante 164 kilómetros recorrían Somport, en Huesca, así como Canfranc y Jaca; suele dividirse en seis etapas antes de fusionarse en Obanos, junto a Puente de la Reina, con el Camino Francés.

Camino Primitivo

Es el camino más antiguo, el que siguieron los primeros peregrinos, cuando la peregrinación comenzaba y todavía nadie venía de Europa, sino de los reinos cristianos del norte. Comenzaba en la capital del reino Astur, Oviedo, y discurría por el centro de Asturias para entrar en Galicia por la montaña lucense. Mide 313 kilómetros y pasa por regiones montañosas y muy agrestes. En Galicia atraviesa también territorios no muy poblados, como A Fonsagrada, hasta llegar a Lugo para unirse al Camino Francés en Melide. Suele planificarse en 11 etapas.

Camino Portugués

Tuvo mayor importancia durante la Edad Media, después decayó por razones históricas y, tras las apariciones de la Virgen y el auge del santuario de Fátima, las peregrinaciones se dirigieron allí. Gana especial importancia después de pasar la frontera española por Tui. Desde allí hasta Compostela hay 113 kilómetros. Esta es la parte de este camino más frecuentada. El recorrido se puede hacer en cuatro o cinco etapas.

Del Norte (o de la Costa)

Los romeros entraban a veces en Hispania por la costa del golfo de Vizcaya, evitando los Pirineos. Solo tenían que cruzar el río Bidasoa por el puente que todavía es hoy la frontera con Francia en Irún. Después seguían por la costa, por el País Vasco, Cantabria y Asturias hasta a Ribadeo, donde abandonaban la ribera del mar para dirigirse hacia el suroeste por Mondoñedo, Villalba, Sobrado dos Monxes y Arzúa, lugar en el que se incorporaban al Francés: 860 kilómetros.

Camino de la Plata

Es el camino natural desde el sur

peninsular, que existía desde los romanos. Fueron quienes construyeron la Ruta de la Plata como salida a la producción minera, sobre todo aurífera, de las Médulas, el río Sil y todo el territorio circundante. Los romeros solo aprovecharon el trazado de la antigua calzada existente entre Mérida y Astorga.

El camino comienza en Sevilla y es muy largo (963 kilómetros). Se caracteriza por la gran distancia entre poblaciones, que obliga a largas etapas. Atraviesa ciudades de gran originalidad y belleza, como Sevilla, Mérida, rica en monumentos romanos, Cáceres, con un conjunto urbano único en el mundo, Salamanca, cuna de las universidades españolas, Zamora y, ya en Galicia, Ourense. Al llegar al norte de Zamora, en la Puebla de Sanabria se puede optar por seguir hacia Astorga para unirse al Camino Francés o entrar en Galicia por A Gudiña y Laza, en dirección a Ourense, y de allí a Compostela.

Camino Inglés

Comienza desde dos sitios diferentes: Ferrol y A Coruña.

Desde Ferrol la distancia es de 121 kilómetros, válidos pa-

ra obtener la compostela. Desde A Coruña. 75 kilómetros. Este camino fue utilizado por quienes realizaban un peregrinaje mixto: salían del sur de Inglaterra en barco, desembarcaban en A Coruña, o en Ferrol u otra villa costera, y terminaban su peregrinaje andando desde su punto de desembarco hasta Compostela. Actualmente no suele ocurrir esto y por eso la ruta es solamente terrestre y los peregrinos salen principalmente de Ferrol. No obstante, este camino conserva su valor testimonial y está tratado por la Administración autonómica con iguales actuaciones que el resto de la red jacobea.

A Muxía y Fisterra

En los últimos tiempos a la ruta jacobea le ha salido un apéndice. Ya de haber llegado hasta aquí, ¿por qué no alargar el camino y llegar hasta el extremo último de Europa, por qué no rendir viaje en la punta del mismísimo Finisterre (el final de la tierra)? La prolongación hasta Fisterra se complementa con la visita a Muxía para visitar el santuario mariano y contemplar la Pedra de Abalar y practicar el paso por la Pedra dos Cadrís.

APRENDE CIENCIA

Al rico helado... con propiedades coligativas

¿Sabes por qué este sabroso dulce no tiene una textura parecida a la del hielo?

MIGUEL BARRAL

Ahora que llega el verano hay pocas cosas tan gratificantes como degustar un sabroso helado artesano mientras das un paseo. Disfrutar del placer que proporcionan esas refrescantes bolas sólidas pero a la vez suaves y blandas, esponjosas pero al mismo tiempo consistentes y cremosas... La cuestión es: ¿si es un helado, por qué su textura no tiene nada que ver con la del hielo?

La primera respuesta que se viene a la mente es que antes de consumir el helado lo dejas un rato fuera del congelador. Pero no es correcto. Primero, porque incluso recién sacado del congelador, eres capaz de introducir la cuchara con relativa facilidad; o, visto desde el otro lado: en un cubo de hielo no puedes clavar una cuchara —al menos sin quebrarlo—. Y segundo, porque si dejas un cubo de hielo fuera de la nevera, no obtienes un sólido más blando, sino un charco de agua.

Otra posible explicación es que el helado no está hecho con agua, sino que tiene una base láctea. Pero esa tampoco es la respuesta. Porque incluso los helados de polo son menos rocosos que un cubo de hielo y, afortunadamente para la integridad de nuestros dientes, podemos morderlo con relativa facilidad. Y además, y más clarificador todavía, si congelas leche, nata líquida o un yogur natural obtendrás también un rocoso lácteo que poco o nada tendrá que ver con la blanda y suave textura del helado. Puedes hacer la prue-



Las burbujas de aire introducidas en el helado actúan como cámaras aislantes.

ba. Así pues, la materia grasa del lácteo es la que le aporta la consistencia, cremosidad y palatabilidad al helado, pero no la responsable de que no sea una piedra.

Y la respuesta tampoco es la introducción de burbujas de aire que se quedan atrapadas en la base del futuro helado durante el proceso de mezcla. Aunque, todo sea dicho, estas aéreas burbujas sí juegan un papel clave, si bien es de otro tipo: para que tomar un helado en verano sea un placer del que disfrutar con calma y no una frustración. Al final volveremos sobre esto.

La verdadera respuesta radica en la combinación de la considerable cantidad de azúcar que incorpora el helado y en unas propiedades físico-químicas de lo más particulares: las coligativas. Sí, justamente esas propiedades

de las que tu profesor de ciencias te ha hablado en clase. Aunque seguramente no en relación con los helados.

Las propiedades coligativas son aquellas propiedades de una disolución (recuerda, una mezcla homogénea de un disolvente y un soluto) que se ven afectadas por la concentración de soluto que presenten —por la cantidad de soluto que se añade a la mezcla—, independientemente de la naturaleza de este, y que resultan ser la elevación de punto de ebullición, la disminución de la presión de vapor y la presión osmótica y la que viene al caso de los helados: el descenso o depresión del punto de congelación.

Para acabar de entender esto de las propiedades coligativas partamos de un vaso de agua pura: si ahora disolvemos una cucharada

de azúcar —o de sal o de bicarbonato o, en general, de cualquier otra sustancia soluble en agua—, la presencia de las nuevas partículas va a interferir en la forma de interaccionar de las moléculas de agua entre sí o a perturbarla; digamos que la presencia de moléculas extrañas las incomoda y eso se refleja en la variación de algunas de sus propiedades. Y si disolvemos dos cucharadas en vez de una, la incorporación de más partículas extrañas incomodará aún más a las de agua y por tanto la variación será mayor. Ya no te digo si añadimos azúcar a paladas.

¿Y qué tiene que ver esto con la textura del helado? La clave para obtener un buen helado es que la base se solidifique sin que lleguen a formarse grandes cristales de hielo que le conferirían una consistencia rocosa o helada. Y en

este punto es donde entra en acción una de las propiedades coligativas: el descenso del punto de congelación. La considerable cantidad de moléculas de azúcar disueltas en la mezcla interfiere en el proceso de formación de cristales de hielo bien desarrollados durante el proceso de congelación del helado, por lo que el resultado final es una masa sólida, pero al mismo tiempo blanda y delicada, ya que los pedazos de hielo que se han formado tienen un tamaño suficientemente pequeño como para no dominar en la textura final, resultando casi imperceptibles en la boca.

Burbujas de aire

Es momento de volver a las burbujas de aire introducidas en el helado durante la mezcla de los ingredientes y también gracias al agitado constante en la heladera conforme se congela. Estas burbujas son las responsables de aportar volumen, ligereza y esponjosidad al helado, además de interferir también en la formación de cristales de hielo grandes. Pero, sobre todo, son importantes porque, una vez que el helado sale del congelador (ya sea en casa o en tu heladería favorita), y comenzamos a disfrutarlo a pleno sol, también actúan como cámaras aislantes ralentizando el proceso de derretido lo suficiente como para que podamos degustar el helado sin prisas.

Miguel Barral es escritor y divulgador científico.

LA ESCUELA SALVAJE

Pequeñas alas de diferentes colores

ANTONIO SANDOVAL

¿Cuántas especies diferentes de mariposas vuelan dentro o alrededor de tu centro escolar? ¿Te atreves a identificarlas? Según te alejes de él hacia zonas más verdes, incluso hacia el campo, ¿se ven otras nuevas? ¿En qué tipo de hábitat aparecen más? Estamos en uno de mejores los momentos del año para responder a esta y muchas otras preguntas.

Cuanto necesitas para ello es tu enorme curiosidad por la naturaleza, una cámara de fotos con algo de zum, o incluso la del teléfono móvil, y una guía de mariposas para identificar las diferentes especies que encuentres.

Hace nueve meses, el pasado otoño, hablábamos en esta sección de la atalanta, que para la cien-

cia, en latín, se denomina *Vanessa atalanta*. Pues bien, una especie muy parecida a la vanesa de los cardos (*Vanessa cardui*) se ve cada vez más estas semanas por casi todos los rincones de Galicia. Busca cuál es su aspecto: verás que es bastante fácil de identificar. Mientras encuentras una vanesa de los cardos, o una vez que hayas dado con alguna, investiga acerca de sus viajes. Esta es una de esas especies migradoras que todos los años viajan entre continentes, realizando un periplo increíble en el que participan varias generaciones de ellas...

Después, infórmate también acerca de los no menos alucinantes viajes de la mariposa monarca norteamericana. No es un insecto de este lado del Atlántico, donde

solo se ve alguna muy de vez en cuando, pero merece mucho la pena conocer sus aventuras.

Según te fascinas por esas historias viajeras, te saltarán nuevas preguntas. Entre ellas, la más inevitable quizá sea: ¿pero cómo hacen estas criaturas tan pequeñas y ligeras para encontrar sus caminos en la inmensidad de los continentes, y para mantenerse fuertes mientras los recorren? Busca también información sobre ello.

La gran mayoría de nuestras mariposas no son tan trotamundos. Nacen donde su madre deposita sus huevos, se alimentan de esa misma planta nutricia mientras van creciendo en forma de orugas, se encierran después en su capullo para dentro de él proceder a su mágica metamorfosis,



La mariposa doncella de ondas rojas, «Euphydryas aurinia».

y cuando salen de él, ya convertidas en insectos adultos, no se van muy lejos de esa misma zona.

Algunas aprovechan a lo largo de su vida esos lugares de ciudades y pueblos en los que, por diferentes motivos, se permite que las flores silvestres campen a su antojo: cunetas, solares... También, cada vez más, de jardines públicos y privados cuyos responsables, plantando flora autóctona, favorecen la presencia de estos y otros importantes polinizadores, que por otro lado tanto alegran la vista con sus idas y venidas. Y por

supuesto, nuestros espacios naturales. Un ejemplo: en la Xunqueira de Alba, inmediata a la ciudad de Pontevedra, se han catalogado más de 40 especies diferentes de mariposas diurnas. Entre ellas, la doncella de ondas rojas, *Euphydryas aurinia*, bastante amenazada a nivel europeo.

■ **Para saber más.** Guía de bolboretas do ENIL Xunqueira de Alba: <https://bit.ly/3xpUxK>

asandovalrey@gmail.com es escritor y divulgador.

PRÁCTICA DE ÉXITO

A saída da violencia vicaria vista por estudantes do IES de Arzúa

Dúas alumnas de primeiro de bacharelato gañaron o concurso de guións da Deputación da Coruña

OLGA SUÁREZ

Implicar á mocidade na loita contra a violencia machista é moi relevante para formar adultos conscientes dun grave problema endémico da sociedade. E, ademais de incluír este asunto en currículos e temarios, unha forma máis de motivar os estudantes é a través de premios.

A Deputación da Coruña leva oito anos organizando un concurso de guións contra a violencia de xénero con este obxectivo, o de xerar reflexión, conciencia, sensibilización, identificación e prevención neste asunto e, este ano, centrado concretamente na violencia vicaria como forma de control e dominación, esa que afecta non só ás mulleres maltratadas, senón tamén aos seus fillos. E o tra-

ballo gañador fixérono Aurora Rodríguez Rodríguez e Andrea Varela García, dúas alumnas do IES de Arzúa, coa supervisión da súa mestra Esperanza Rocamonde Iglesias, que imparte Lingua e Literatura Castelás e unha área de libre configuración de Lingua e Cultura Portuguesa.

«Escondite inglés»

As alumnas prepararon o guión *Escondite inglés*. «Quixemos visibilizar o dano psicolóxico que provoca a violencia aínda moito despois da relación, por iso incluímos a figura da psicóloga», explican. E rematan cunha mensaxe esperanzadora: «O final mostra como todas as situacións polas que pasou a protagonista levárona a poder pedir axuda e rematar co que estaba a vivir».

A súa mestra explica que, tras coñecer o tema proposto nas bases do concurso, fixeron primeiro unha tarefa informándose «deste tipo de agresións e vendo noticias reais». Elas optaron pola violencia psicolóxica. «Ás veces son menos visíbeis, máis cotiás e graduais, aparentemente pequenas, pero son alarmas que van crecendo e ás que lles hai que pór freo», reflexiona Esperanza Rocamonde. Non obstante, recoñece que, «desgraciadamente, a realidade foi a propia inspiración, pero quixeron darlle un enfoque positivo ou construtivo, mostrando unha realidade que pode ter saída». E este enfoque construtivo podería ser o que levou ao xurado a elixir *Escondite inglés* como gañador. O premio consiste nun curso práctico de realización de curtas,



Andrea e Aurora comezaron esta semana a gravar a curta.

no que se producirá o vídeo con base no guión, e Andrea e Aurora xa están a participar no proceso creativo. Ademais o centro educativo recibirá un premio en metálico de 4.000 euros.

Concienciación na escola

Esperanza percibe que, nos últimos anos, xurdiu nas aulas unha conciencia da violencia de xénero «que non había desde hai décadas». Sinala que, a nivel teórico, a maior parte do alumnado é capaz de detectar ou asociar determinados elementos, e engade que, na práctica, «as

dinámicas de relación, os estereotipos... algo varía». As súas alumnas teñen outra perspectiva e afirman que as actitudes sexistas integradas non só se ven entre o alumnado, senón tamén nalgúns adultos. «Pouco a pouco imos corrixindo estes aspectos, e visibilizalos axuda a seguir evolucionando cara a unha sociedade mellor», explican. No currículo comeza a introducirse esta perspectiva de xénero, pero a docente lamenta que, «en xeral, non hai un horario concreto para poder abordar todas estas cuestións».

**PERIODISMO
EN LA ESCUELA**

**Aprender
el valor del
periodismo es
aprender valores
ciudadanos**

**Un proyecto de
La Voz de Galicia
para ESO y
Bachillerato**

Impulsado por:
**norvento
energía**

La Voz de Galicia 140
años
140 años cumpliendo con Galicia

QUE QUERES SER ?

«Cada enxeñaría ten o seu, pero a Aeroespacial é moi tecnolóxica»

O pontevedrés Pablo Sueiro traballa en Alemaña nunha empresa que capta imaxes por satélite para logo envialas a axencias meteorolóxicas

B. CASAL

A Pablo Sueiro (Pontevedra, 1999) os satélites cruzáronse na vida hai cousa de medio ano. Despois de acabar o grao en Enxeñaría Aeroespacial no campus de Ourense da Universidade de Vigo, tivo unha oferta que non puido rexeitar: a de Serco GmbH, unha empresa que facilita os controladores e enxeñeiros á Axencia Espacial Europea e á Organización Europea para a Explotación de Satélites Meteorolóxicos. «Era unha oportunidade única para gañar experiencia nun sitio onde logo igual non tiña posibilidades de estar», sinala.

—Antes de nada, que é iso da Enxeñaría Aeroespacial?

—A diferenza entre Aeroespacial e Aeronáutica xa non existe en España. Esta última era a que se estudaba antes do Plan Bolonia, pero realmente o colexio profesional, por exemplo, é o mesmo. Os dous primeiros anos tes moita física e matemáticas, ao igual que outras enxeñarías, como poden ser a Industrial ou a Mecánica. Digamos que aí te introduces na enxeñaría e logo en 3.º e 4.º xa colles unha especialidade.

—Por que escolliches a carreira?

—A maior diferenza respecto a outras é que esta é moi ampla. Ás veces traballamos coas mesmas cousas que un enxeñeiro mecánico, pero para certos traballos usamos tecnoloxías moi específicas. No sector da automoción está todo moi automatizado para fabricar o maior número de coches posible, pero no da aeronáutica hai moita xente traballando manualmente con resinas e os operarios están moi especializados. Nunha fábrica igual fan 600.000 coches ao ano, pero unha empresa que faga pezas aeronáuticas igual produce só unha nese tempo, porque todo ten que ir ao detalle e co respaldo da tecnoloxía. Creo que todas as enxeñarías teñen o seu, son polivalentes e permítenche traballar en moitos sitios, pero esta é moi tecnolóxica e gustoume bastante. A verdade é que é un campo versátil. Cando fas a selectividade é difícil decidir a carreira porque non temos moi claras as diferenzas, pero eu recomendaría mirar cales son as aplicacións reais no mundo laboral e logo decidir. Esta pode ser unha boa opción para quen lle gusten a tecnoloxía, as matemáticas e a física.

PERFIL

■ **Pasado.** Estudou en Ourense e os primeiros cursos tivo moita física e matemáticas.

■ **Presente.** Leva uns meses nunha empresa en Frankfurt que controla satélites.

■ **Futuro.** Aproveita a oportunidade laboral, pero pensa en facer un mestrado habilitante.

—Parece unha titulación con moitos camiños laborais diferentes.

—En total hai unhas cinco especialidades distintas. Por exemplo, está a de aeroportos, porque os enxeñeiros aeroespaciais traballan cos civís e os arquitectos cando se constrúe un. Logo hai unha de aeronaves, que foi a que fixen, e que está enfocada ao deseño de avións, helicópteros ou foguetes. E tamén hai outras centradas na navegación e sistemas, os materiais ou a propulsión.

—En que consiste o teu traballo?

—Levo uns sete meses nesta empresa, que está no sur de Frankfurt (Alemaña), pero os cinco primeiros foron de training. Para traballar tes que pasar uns exames e ter unha certificación. A misión na que estou é a MSG, que é a segunda xeración dos satélites Meteosat. O que facemos é captar imaxes da Terra en 12 frecuencias de luz. Por exemplo, a luz visible, a frecuencia infravermella ou outra onde se poden ver masas de vapor de auga terrestre. Todo iso, cunha cámara que dá voltas a 100 revolucións por minuto e que escanea a Terra de abaixo a arriba para logo enviar datos á sala de control. Logo facemos unhas rectificacións para corrixir as imprecisións do satélite e mandamos unha imaxe con datos a un montón de axencias meteorolóxicas. Ao final, toda esa in-



Sueiro en Alemaña, xunto ao satélite MSG de segunda xeración, actualmente en activo. Dentro duns meses lanzarase o de terceira.

formación é a que se utiliza para facer as predicións do tempo en países de Europa e África.

—E pensabas traballar no control de satélites despois do grao?

—A min o que máis me gustaba eran os estudos de dinámica de fluídos. Sempre me gustara traballar na parte espacial e aínda que o de agora non é exactamente a miña especialización, es-

toi moi contento. Cando rematei a carreira tiña pensado facer o mestrado habilitante para exercer no resto das ramas, e seguramente será algo que faga máis adiante, porque sempre pode faltar algo chegado o día, pero esta era unha oportunidade única para gañar experiencia laboral nun sitio onde logo igual non tiña posibilidades de estar.

—Como é o teu día a día como enxeñeiro aeroespacial?

—A maioría do tempo non hai problemas, pero cando si os hai tes que andar con coidado. Hai días con máis presión, pero en xeral ben. Ademais teño a sorte de compartir traballo con xente que leva 25 anos de experiencia. Cando che toca traballar con eles, nótase, é un verdadeiro luxo.

EN MANDILONES

Los deberes del verano: agenda hinchable

ANA ABELENDA

En el tiempo de descuento que nos lleva por el aire (como la atracción del pulpo de las ferias) al final de curso, siempre hay padres que van muy por delante y piensan ya en septiembre y profes que ofrecen una serie de deberes de corte académico, a modo de recomendación, para que los niños no olviden lo aprendido durante el año o, al menos, lo refresquen en cuanto el mes de la vuelta empiece a salpicarnos con sus rutinas.

Yo, que no sé bien qué haré mañana (pese a tener deberes de andar por casa por un tubo; es una especie de despreocupación vital muy saludable), vivo como si septiembre no existiese, en esa plenitud de limón de junio que rompe el reglón apostado. Estoy en la afición del equipo del profe Manolo, en la de esos deberes estívalos aparentemente intrascendentes que no debemos dejar en el banquillo, con los que debemos ponernos cuanto antes, como Rafa Nadal con el tenis. En verano la agenda es una raqueta rota por el juego, se va haciendo como una croqueta doradita por las horas de luz, es un balón hinchable que se desinfla o se pincha cuando uno lo quiere. Hay que darle un bolazo a lo previsto, ¡a todos los rivales del invierno! el frío, el estrés, correr-correr-correr para llegar al partido, para no perder el bus, para pasar el examen, para que no se enfaden y nos peguen la bronca...

El profe Manolo, autor de *Deberes de vida*, nos echa una mano desde hace ya cuatro años con listas de deberes para quitarle el número 1 a las de Spotify. Entre algunas de sus sugerencias de deberes de verano está la de hacerse un reloj de sol, dormirse viendo las estrellas, bañarse de noche, aprender a hacer una receta o a usar una máquina de escribir, medir tu habitación, coser un botón o remendar un calcetín... Disfrutar sin hoja de ruta, sin prisas ni grandes expectativas (son un lastre), con las pantallas a una distancia prudencial, me parece uno de los primeros mandamientos de las vacaciones, que se cocinan a lo Arguiñano con una buena mano de relax y algún acelerón, que, oye, es necesario un ingrediente sorpresa. Que la calma y la sorpresa sean tus monitoras. Suelen trabajar juntas... e influyen de manera secreta en la nota.

«Este grao ten unhas 5 vías, desde deseñar aeroportos á propulsión»

«Recomendaría mirar cales son as aplicacións reais das carreiras»

40 ANIVERSARIO LA VOZ DE LA ESCUELA

CENTRO DE EDUCACIÓN ESPECIAL JUAN MARÍA

Ganador de varios reconocimientos de Prensa-Escuela

«Al principio no les interesa, pero luego vienen todos los días a ver las noticias»

Este colegio de Nigrán usa el periódico para favorecer la integración social de los alumnos

B. CASAL

Utilizar el periódico como una ventana al mundo es una idea de sobra conocida, sobre todo cuando el periodismo conecta a los lectores con las realidades lejanas de otros países. Sin restarle valor a la información más internacional, igual de importante es la que sirve de puerta de entrada al entorno próximo. Y eso es lo que hacen en el centro Juan María, un colegio de educación especial de Nigrán que utiliza el periódico para favorecer la integración de sus alumnos: jóvenes de 3 a 21 años con distintos grados de discapacidad intelectual.

En el 2007 empezaron en el programa Prensa-Escuela con el objetivo de trabajar sobre contenidos más atractivos. «Teníamos un problema con nuestros materiales porque muchos eran muy infantiles. Nosotros queríamos algo que se adaptase a chicos de 16 y 17 años», explica Isabel Alonso, profesora del centro que empezó coordinando el programa, «aunque siempre desde un trabajo muy grupal». Así fue como empezaron a incorporar el periodismo en sus clases: «De esta forma tienen acceso a la información actual y ganan temas de conversación. A veces les llaman la atención temas de accidentes y demás, pero los intentamos derivar a otros asuntos. La naturaleza y los animales también atraen mucho. Y luego las cosas que suceden a su alrededor, como las noticias de lo que pasa en Baiona o en Vigo», añade Isabel.

Según explica la docente, al principio no todos se interesan por igual, pero al poco tiempo le empiezan a coger el gusto a la in-



Alumnos y docentes del colegio Juan María, de Nigrán, junto a su mural informativo. Foto: Óscar Vázquez

formación: «Es increíble ver cómo al principio no les interesa nada, pero luego vienen todos los días a hojear el periódico y a ver las noticias. Algunos que vienen al centro en el coche de sus padres ponen la radio y luego te comentan algunas cosas».

En cuanto al trabajo concreto, el uso de los periódicos varía en función del nivel de lectoescritura de cada alumno. Los profesores trabajan desde la accesibilidad de la información, por lo que algunas noticias se adaptan con pictogramas para los estudiantes con dificultades. «También trabajamos a partir de las imágenes de los artículos, pero a veces no tienen mucho que ver», detalla Alonso sobre el trabajo en el colegio,



Página publicada en el 2008 con uno de los premios que ganaron.

que se complementa en muchos casos con los otros centros Juan María: el ocupacional, el de día y el de empleo. A este último pasan algunos de los jóvenes al cumplir los 21 años.

Además de leer el periódico en clase, el colegio impulsa otros proyectos relacionados con el periodismo. Por ejemplo, los blogs de noticias (en el curso 2007/2008 ganaron el premio Experiencias Didácticas de Prensa-Escuela y en el 2015 el de Mejor Blog), pero también otros como un periódico mural en la entrada del centro. «Escribimos las noticias, las pasamos a ordenador y las pegamos. Y todas se van actualizando», cuenta la profesora, que también destaca otra actividad: el noticiómetro. «Es un indicador con distin-

PRIMER PREMIO

Experiencias didácticas

El CEE Juan María ganó en el 2008 el primer premio del II Certamen Experiencias Didácticas, convocado por Prensa-Escuela. El proyecto ganador fue *Una voz para todos*, centrado en la selección y estudio de noticias. Esa actividad fructificó en un diario elaborado por tres grupos de pequeños periodistas del centro, que se distribuyeron entre los puestos de reporteros, redactores, maquetadores y documentalistas. «Veíamos que nos daba resultado y los premios nos motivaban, así que seguimos», recuerda Isabel Alonso, una de las docentes del colegio.

tas emociones y los chicos tienen que asociar una a cada noticia».

También hay otra iniciativa importante, hasta ahora algo parada por la pandemia, y que esperan retomar pronto. Es Reporteros en Red, unos reportajes realizados por los chicos a gente de la zona y a distintas personalidades. «Lo hacen todo ellos y han entrevistado a escritores, artistas e incluso al expresidente Feijóo. Con esto y el periódico se trata de que estén informados de lo que pasa».

Conoces a alguien protagonista de La Voz de la Escuela? Escribe un correo a 40aniversariolive@prensaescuela.es