

LA VOZ DE LA ESCUELA

Como ver o eclipse?

Repasamos as formas de protexer os ollos e admirar con seguridade o fenómeno astronómico

páxina 4-5

O eco do Urquiola

O petroleiro ardeu e causou unha gran marca negra nas costas da Coruña no ano 1976

páxina 3



Figuras claves da cultura galega

Estes son os 63 galegos e galegas ilustres que a Real Academia celebrou na historia desta festa

1963

Rosalía de Castro

■ A celebración deste día vén da efeméride da publicación da súa obra «Follas novas», así que Rosalía é a orixe da festa das letras galegas.

1964

Alfonso Daniel Rodríguez Castelao

■ Foi médico, pero sobre todo, intelectual nacionalista. O pai do galeguismo, ademais de dramaturgo, poeta, narrador, ensaísta, debuxante e político.



1965

Eduardo Pondal

■ Escribiu un poema «Os pinos», que hoxe coñecemos todos: é a letra do himno galego.

1966

Francisco Añón

■ Poeta e sobre todo precursor do Rexurdimento, a recuperación cultural galega no século XIX.

1967

Manuel Curros Enríquez

■ Un poeta cun claro compromiso social que foi a imaxe do Rexurdimento.

1968

1979

Manuel Antonio

■ Foi o guía teórico da xeración Nós, pero será lembrado pola súa poesía de vangarda, que moitos non comprendían. Morreu de tuberculose aos 30 anos.

1980

Afonso X o Sabio

■ Rei de Castela no século XIII, utilizaba o galego como lingua culta e poética.

1981

Vicente Risco

■ Defensor do celismo fronte á civilización mediterránea, Risco foi un galeguista de dereitas.

1982

Luís Amado

Carballo

■ Foi xornalista e mestre. Na estela de Manuel Antonio, foi escritor da vangarda e tamén morreu novo, aos 26 anos, de tuberculose.



1983

Manuel Leiras Pulpeiro

■ Médico, fixo poesía social no século XIX e foi un estudoso da lírica popular.

1984

1994

Luis Seoane

■ Un dos artistas máis completos: pintor, deseñador, editor, gravador, escritor e promotor cultural.



1995

Rafael Diezle

■ Escritor considerado un dos grandes renovadores da literatura galega do século XX.

1996

Xesús Ignacio Ferro Couso

■ Importante historiador que difundiu a cultura galega a través das súas investigacións. Especialmente, na recuperación do pasado de Ourense.

1997

Ánxel Fole

■ Escritor de relatos e novelas curtas, onde mestura a cultura popular coa escuridade de Edgar Allan Poe.

1998

Xosé de Cangas, Martín Códax e Mendinho

■ Tres xogadores do século XIII, orixinarios da ría de Vigo, que cultivaron as cantigas de amigo.

1999

Roberto Blanco Torres

2010

Uxío Novoneyra

■ Poeta cuxos versos son considerados dos mellores no relativo á paisaxe dentro da literatura galega.

2011

Lois Pereiro

■ Poeta, influenciado polo movemento «punk» e o vangardismo. Faleceu prematuramente con 38 anos.

2012

Valentín Paz Andrade

■ Avogado, economista e escritor que participou no desenvolvemento político, empresarial e cultural da Galicia do século XX.

2013

Roberto Vidal Bolaño

■ Artífice da modernización e da profesionalización do teatro galego.

2014

Xosé María Díaz Castro

■ Escritor tardío, foi un relevante poeta na literatura galega de posguerra.

2015

Xosé Filgueira Valverde

■ Historiador e escritor homenaxeado pola súa extensa obra de carácter divulgativo.



A HOMENAXEADA

Lembrar a Begoña Caamaño

A Real Academia Galega decidiu dedicar o Día das Letras Galegas á xornalista e escritora, autora de dúas novelas de referencia

L. CANCELA

Como cada 17 de maio, este domingo é momento de homenaxear unha figura fundamental para a cultura galega. Nesta edición, a Real Academia Galega (RAG) decidiu dedicar o Día das Letras Galegas a Begoña Caamaño (Vigo, 1964-Santiago de Compostela, 2014), escritora e xornalista.

Caamaño empezou a publicar novelas bastante tarde, aos 45 anos, con *Circe ou o pracer do azul* (2009). Despois chegou *Morgana en Esmelle* (2012), unha obra que apareceu xusto cando lle diagnosticaron o cancro que acabaría coa súa vida dous anos máis tarde, pouco despois de facer os 50. A pesar da súa curta traxectoria como novelista, o seu traballo foi moi recoñecido e *Morgana en Esmelle* gañou varios premios importantes da literatura galega, entre eles o Ánxel Casal ao mellor libro de ficción da Asociación Galega de Editores no 2012 ou o premio da Asociación de Escritoras e Escritores en Lingua Galega á mellor obra narrativa do 2012.

Tras a súa morte atopáronse notas e documentos doutros proxectos que quería escribir, como

unha novela sobre Sherezade (a intelixente e culta narradora protagonista de *As mil e unha noites*) e outra inspirada na vida da súa bisavoa.

Nas súas obras, a vaguesa recupera personaxes femininos dos grandes mitos clásicos e dálles unha voz propia. En *Circe ou o pracer do azul*, as protagonistas son Penélope e Circe, dúas mulleres relacionadas con Ulises na *Odissea*. En lugar de aparecer como personaxes secundarios, como ocorría nas historias tradicionais, aquí ocupan o centro do relato e cuestionan os papeis que a sociedade lles impuxera. A autora mostra entre elas unha relación de apoio e complicidade.

En *Morgana en Esmelle* Caamaño inspírase nas lendas do rei Arturo e no universo literario de Álvaro Cunqueiro para falar de temas que seguen sendo actuais, como o poder, a xustiza ou a impunidade. «Qui-xen formular un debate contemporáneo sobre que modelo de sociedade queremos», explicou a propia autora acerca desta obra. Caamaño tamén chegou a compartir que escribir xorde, para ela, como unha necesidade terapéutica e un reto de escribir o libro que lle gustaría ler.

ACTIVIDADE MEDIA FACEDE COMO CAAMAÑO

Begoña Caamaño fixo unha revisión histórica da «Odisea». Agora é a vosa quenda. Por grupos, escollede un libro que estea contado desde a perspectiva masculina pero que tamén teña unha muller. Como sería a historia contada por ela?

Unha forma de facer periodismo que merece ser recoñecida

Aínda que a súa obra narrativa merece un lugar salientable nas letras galegas contemporáneas, tanto polo seu facer literario e lingüístico como pola súa capacidade de facer reflexionar ao lector, a RAG tamén recoñece o seu labor como xornalista. Caamaño naceu e creceu no barrio vigués do Calvario, un lugar que marcou moito a súa vida. Estudou no actual IES Alexandre Bóveda e despois cursou Maxisterio, aínda que pronto descubriu que o seu era comunicar e contar historias. Empezou a traballar na radio nos anos oitenta. En 1989 entrou na Radio Galega, onde desenvolveu gran parte da súa carreira. Alí traballou en programas informativos e culturais. Ademais, colaborou coa Axencia Galega de Noticias e publicou artigos en *El Sol* ou en *A Nosa Terra*, entre outros.

En toda a súa carreira, Caamaño destacou polo rigor no tratamento da información e por unha escritura precisa, desde a convicción de que o xornalismo cumpre unha función de servizo público. Precisamente, a defensa dun bo xornalismo motivou que saíse elixida para esta celebración. Para ela, este traballo non consistía só en dar noticias, senón en axudar a entender mellor o mundo. Cando se publicou o seu homenaxe, o presidente da RAG, Henrique Monteagudo, destacou que as Letras do 2026 centraríanse nos xornalistas «nun momento histórico oportuno para isto».

ENTENDER

O feminismo marcou a súa forma de ver o mundo e foi unha das impulsoras da Asociación de Mulleres Galegas na Comunicación

■ O traballo de Begoña Caamaño, sexa no xornalismo ou sexa na ficción, sempre se mostrou en contra das inxustizas e as desigualdades. O feminismo forma parte da súa forma de ver o mundo, e percíbese tanto no xeito de contar as noticias como na revisión que fixo das historias clásicas.

■ De feito, unha das cousas máis rompedoras de Caamaño foi o xeito no que escribiu as súas novelas. En lugar de contar as historias clásicas desde o punto de vista dos heroes masculinos, decidiu fixarse

nos personaxes femininos, moitas veces esquecidos ou silenciados. Os seus libros daban voz ás voces que nunca foron escoitadas.

■ É posible que a raíz do seu activismo empezase no colexio. Unha das súas profesoras foi a escritora e feminista María Xosé Queizán, que influíu moito na súa forma de pensar e no seu espírito crítico. Xa vedes o importante que é o labor dos docentes!

■ Xa de adulta, participou en movementos sociais, colaborou con colectivos

feministas e impulsou a creación da Asociación de Mulleres Galegas na Comunicación, para dar máis visibilidade e oportunidades ás mulleres nos medios.

A. AVANZADA

Se tedes a oportunidade, no colexio ou no instituto, lede un fragmento dos seus libros (ou o libro enteiro) o algún dos seus artigos. Despois, tratade de buscar como esta xornalista era capaz de contar a realidade para construír unha mellor sociedade. Compartídeo.

■ A académica Margarita Ledo lembrou, no momento do anuncio de que sería a homenaxeada o Día das Letras Galegas, que Caamaño xa formaba parte, dende había máis de trinta anos desta asociación. Destacou que tiña unha mirada moi centrada en visibilizar a violencia de xénero e en denunciála desde os medios. De feito, en 1998 asinou un manifesto contra a violencia machista, nun momento no que aínda non era habitual que este tema tivese tanta presenza pública. Para a homenaxeada, os medios de comunicación non son

neutrais, senón que axudan a construír a sociedade.

■ Proba do seu activismo é un dos seus discursos. «O feminismo é a utopía que nos fai avanzar. E para avanzar milleiros de mulleres de todo o mundo realizan nestes días unha marcha, a Marcha Mundial das Mulleres, cun lema común: «2.000 boas razóns para marchar». Con estas palabras daba comezo a Festa do Feminismo Galego celebrada en Santiago de Compostela en marzo do 2000. Unha convocatoria mundial que reivindicaba a forza das mulleres.

Ilustración: Pilar Canicoba

ASÍ LO CONTÓ LA VOZ

El cielo más negro que vio nunca A Coruña

El petrolero Urquiola encalló al entrar en el puerto y se incendió con 110.000 toneladas de crudo

CARLOS OCAMPO

Desde que en junio de 1967 el canal de Suez se cerró a causa de la Guerra de los Seis Días, que enfrentó a Israel con Egipto, Siria y Jordania, y, como consecuencia, aumentara la capacidad de los petroleros, para hacer rentable rodear e cabo de Buena Esperanza y dar toda la vuelta a África, Galicia sufrió en sus costas cinco accidentes de esos enormes barcos, que se concentran en 32 años y los efectos de las consiguientes mareas negras.

El primero fue el del Polcomander, que tocó fondo el 5 de mayo de 1970, al hacer en Vigo una escala de emergencia para la asistencia médica de una de sus trabajadoras, rasgó el casco y se incendió. El vertido afectó a la ría de Vigo.

Las otras cuatro mareas negras se cebaron con las costas coruñesas. Y hace justo 50 años fue la peor en cantidad de petróleo derramado. El Urquiola se incendió en la ría de O Burgo tras chocar con una aguja del fondo el 12 de mayo de 1976, y la primera noticia fue de La Voz fue que quedó «destruido por una gran explosión seguida de incendio [...] cuando se disponía a entrar en puerto con 110.000 toneladas de crudos». Esto, en la primera página y acompañado de una sombría columna de humo como fondo y

el edificio del Club Náutico y las galerías de la Marina en primer término.

Todas las claves estaban condensadas en pocas palabras. El Urquiola «tocó fondo en bajos no perfectamente determinados», es decir, que no estaban representados en los mapas del fondo del mar, cuando, al maniobrar para entrar en el puerto, «se hallaba a dos millas escasas entre la torre de Hércules y la Peña de La Marolá». Nadie cometió ninguna imprudencia, pues el petrolero «había entrado en La Coruña, en iguales circunstancias, de quince a veinte veces».

Tras el primer choque, «por sus propios medios pudo salir [el Urquiola], pero de nuevo hubo contacto con fondo». Primero se hundió la proa «y escoró doce grados hacia estribor». En ese primer momento perdió parte de la carga, «unas veinte mil toneladas de crudo». «Desde las nueve de la mañana hasta las dos menos diez minutos de la tarde habían sido inútiles los esfuerzos de cinco remolcadores para recuperar el petrolero», pero es que con la marea baja resultó imposible moverlo.

La tragedia era ya inevitable: «Entre dos menos cuarto y dos menos diez, una espectacular ex-



plosión incendió súbitamente la totalidad del petrolero. A bordo estaban su capitán y un práctico», Benigno Sánchez Lebón. Al explotar el barco, capitán y práctico se lanzaron al agua, y este último «pudo ganar la costa a nado», pero el capitán, Francisco Eduardo Rodríguez Castelo, desapareció, y su cuerpo no se recuperó, «bastante quemado y cubierto de petróleo», hasta dos días más tarde. Lo avistó un matrimonio desde el dique de abrigo y lo rescató la Cruz Roja del Mar (La Voz, 15 de mayo). Ese mismo día quedó extinguido el incendio, que se había reactivado.

Era más que razonable, como decía La Voz, la «angustiosa incertidumbre» de los coruñeses por el temor a la marea negra que se avecinaba, y que era notoria solo dos días después, pese a que se pudo trasvasar par-

UNA GRAN EXPLOSIÓN

La Voz de Galicia contó el siniestro del Urquiola a la entrada de la ría de O Burgo (primera página del 12/5/1976)

te del crudo del barco y se contuvo parte del derramado (14/5/76).

En la maniobra de ciar tras el primer roce con el fondo marino están la causa de la explosión y el culpable. En un primer momento se acusó al capitán, pero años más tarde el Tribunal Supremo condenó al Estado a pagar una indemnización a sus herederos (5/8/1983). Culpó el alto tribunal a las deficiencias de la cartografía marina y a la «precipitada, desacertada, absurda y criticable» orden de la Marina de alejar el barco del lugar, «entendiendo que la inmovilización hubiera sido lo más acertado».

Peligrosa energía

Transportar el petróleo por mar solo es rentable en grandes barcos, algunos capaces de cargar cinco veces más que el Urquiola, que había partido del golfo Pérsico. Este accidente nos recuerda que en este lugar de Oriente Medio se encuentran fondeados numerosos barcos a causa de la

guerra que Estados Unidos e Israel lanzaron contra Irán, y que esta situación ha provocado el rápido aumento del precio del petróleo y, por consiguiente, de los combustibles que mueven la mayoría de los vehículos que circulan en España.

Si hace quince días hablábamos en esta página de lo «abundante y barata, pero muy peligrosa» que es la energía atómica, al recordar el accidente de la central nuclear de Chernóbil, hoy nos preguntamos cómo deberíamos calificar la que se obtiene del petróleo, porque abundante no es, y barata, tirando a poco. Peligrosa sí, pero ¿tanto como la nuclear?, ¿más?, ¿menos? Si la radiación en las proximidades de Chernóbil sigue siendo intolerable, ¿se ha recuperado la vida marina en la costa afectada por la marea negra del Urquiola?

ACTIVIDADES

- Investiga los otros accidentes con mareas negras que afectaron a las costas gallegas: fecha, nombres de los barcos, cantidad de combustibles derramados y principales zonas afectadas.
- ¿Cuándo tardó en ser rescatado del mar el casco del Urquiola?
- ¿Cuál es la función del práctico del puerto?

LA ESCUELA SALVAJE
Islas de naturaleza

ANTONIO SANDOVAL

¿Has estado alguna vez en una isla? Quizás hayas visitado con tu familia o tu centro educativo el parque nacional de las Illas Atlánticas de Galicia, integrado como sabes por los archipiélagos de... ¿Eres capaz de recitar sus nombres de memoria? Si no es así, búscalos e investiga acerca de sus valores naturales y su historia.

¿Sabías que uno de ellos fue escenario de uno de los naufragios más estremecedores de nuestra costa, y que incluso se hizo una película sobre aquel suceso? ¿O que, según una leyenda, en ese mismo lugar es donde se cono-

cieron y enamoraron una sirena y un caballero, dando lugar a una familia de apellido muy marinero?

Si en cambio todavía tienes pendiente una visita al parque nacional de las Illas Atlánticas de Galicia, o a otras islas situadas mar adentro, quizá sí hayas visto, aunque sea de lejos, alguna isla próxima al litoral, o situada en mitad de un río... ¿Sabes cuáles son sus nombres?

Luego están las islas de naturaleza rodeadas de tierra. ¿Cómo es eso? Es un concepto bien sencillo: piensa en rincones aislados con una naturaleza muy particular, y que están rodeados por un

paisaje totalmente diferente. Un ejemplo puede ser un pequeño jardín en mitad de una zona muy urbana, dominada por el asfalto y el cemento. Otro, una charca de agua dulce en mitad de un campo... ¿Qué ejemplos se te ocurren?

Es posible que, tras un rato investigando, encuentres algo parecido incluso dentro de tu centro escolar. Una candidata perfecta sería una zona de jardín que nunca se siega y cuyas flores son visitadas por polinizadores como los abejorros o las mariposas.

Así como los abejorros o las mariposas pueden elevar el vuelo y acudir a otros lugares, el caso



¿Conoces el dicho que acompaña a esta isla conocida como A Marolá?

es que algunas de las criaturas que viven en esos pequeños e incluso diminutos espacios naturales no tienen esa posibilidad. Pienso por ejemplo en las lagartijas...

Si vives en una ciudad, ¿sientes a veces que te pasa lo mismo, que no te resulta sencillo acercarte a espacios naturales diferentes, o más diversos, de los que frecuentas? Sí, una ciudad es a menudo un lugar demasiado aislado del campo... Por ese motivo, cada vez más ayuntamientos crean en

sus territorios redes de espacios verdes conectados entre sí, y con el entorno, a través de corredores verdes. Investiga acerca de este concepto... ¿Existe algo parecido cerca de tu centro educativo?

■ Para saber más. Información acerca del Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia: <https://bit.ly/3RkOp1P>

asandovalrey@gmail.com es escritor y divulgador.

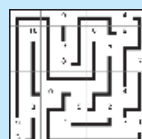
Soluciones

Punto de vista: 4
Cuenta cubos: 10

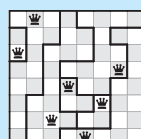
Puzzle perfecto



Conecta



Reinas



Flor de palabras
ACACIA
OPACOS
PLACAS
GRACIA

AC

Roscas heredadas
1: PROTEÍNA
2: MORDISCO
3: ALCALINO
4: MINISTRA

Faltan 91 días

ECLIPSE TOTAL DE SOL EN GALICIA

Precauciones para admirar el fenó

Sigue estas recomendaciones para poder disfrutar del ocultamiento del astro del próximo 12 de agosto de forma segura. Aprende qué debes hacer y qué debes evitar para proteger los ojos

MARCOS P. MALDONADO,
TEXTO
B. ARAÚJO Y L. PLACER,
GRÁFICOS Y EDICIÓN

Ningún animal con ojos mira directamente al Sol, sin embargo, durante un eclipse solar muchas personas dirigen su mirada hacia él. Quizá no sepan que ese gesto provoca unos daños que pueden llegar a ser irreversibles. Para evitar eso vamos a analizar diferentes formas de ver estos fenómenos de forma segura y, como dice el lema, conseguir que «el eclipse se te grave en la memoria, pero no en la retina».

El ojo: un frágil mecanismo de precisión

Para entender la importancia de protegernos bien, vamos a ver cómo funcionan los ojos. La luz que les llega atraviesa la córnea, que es como una ventana transparente que los protege del exterior. Esa es la primera barrera que se encuentra, pero verás que no es la única. Después de la córnea pasa por una capa de líquido denominado humor acuoso y entra por el círculo de la pupila, cuyo tamaño es regulado por el músculo del iris. A continuación, la luz atraviesa una capa más: el cristalino, que actúa como una lente capaz de concentrar la luz.

De momento ha pasado por la córnea, por el humor acuoso, por la pupila y por el cristalino, pero aún le queda llegar al final del camino. Justo después pasa por el humor vítreo —una especie de gel transparente que llena casi toda la estructura ocular— y, finalmente, la luz alcanza el fondo del ojo, donde se encuentra la retina. Esta consta de diez finísimas capas. Una de ellas está formada por células fotorreceptoras, que convierten la luz en impulsos eléctricos que luego viajarán hasta el cerebro a través del nervio óptico. Quizá te suenen las dos familias de células fotorreceptoras: los bastones y los conos. Gracias a los primeros somos capaces de detectar hasta 500 tonos de gris entre el blanco y el negro y gracias a los segundos percibimos los colores.

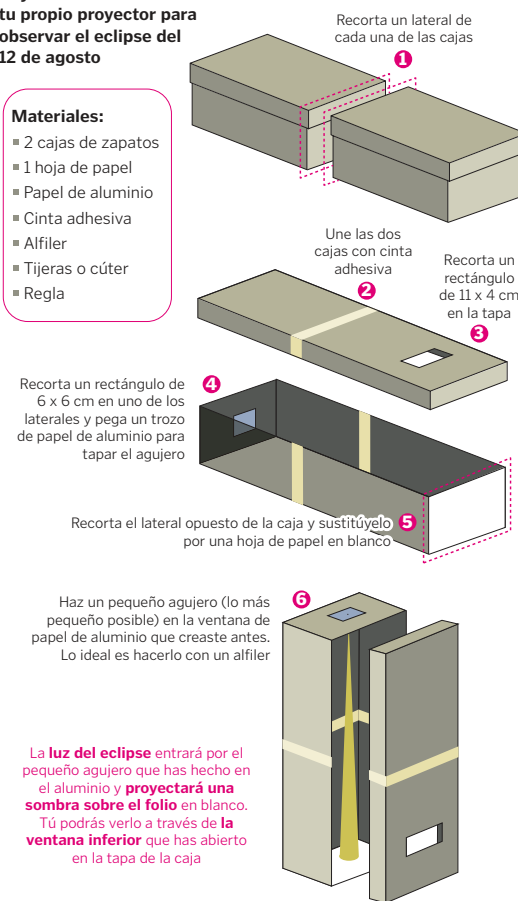
Para proteger este mecanismo tan complejo nuestros ojos tie-

Cómo ver el eclipse de forma segura

Hoy te enseñamos a construir tu propio proyector para observar el eclipse del 12 de agosto

Materiales:

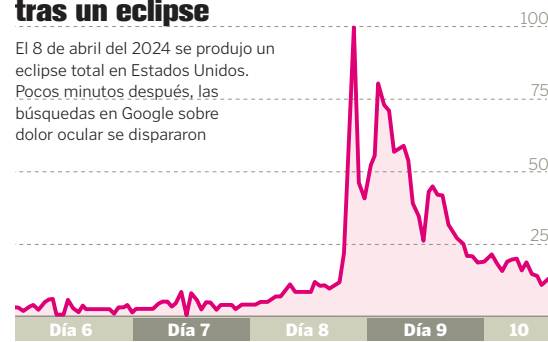
- 2 cajas de zapatos
- 1 hoja de papel
- Papel de aluminio
- Cinta adhesiva
- Alfiler
- Tijeras o cúter
- Regla



LA VOZ

Búsquedas de «me duelen los ojos» tras un eclipse

El 8 de abril del 2024 se produjo un eclipse total en Estados Unidos. Pocos minutos después, las búsquedas en Google sobre dolor ocular se dispararon



Fuente: Revista «Nature»

LA VOZ



nen el guardaespaldas más rápido del cuerpo: un músculo que nos hace parpadear en apenas una décima de segundo. Este mecanismo salta en automático para protegernos cuando nos da de lleno una luz muy fuerte, como el *flash* del móvil o el sol directo.

Sin embargo, a veces nos saltamos este reflejo y nos quedamos mirando fijamente al Sol, como pasa cuando hay un eclipse total, un fenómeno que quizá sea la única vez que podamos ver en nuestras vidas. Pero ¿cuál es el problema de hacer esto sin protección? El principal riesgo está en que ni los conos ni los bastones están preparados pa-

ra soportar durante demasiado tiempo una luz tan intensa. Lo que esa luz intensa provoca no es una quemadura, sino que activa reacciones químicas que liberan sustancias tóxicas capaces de provocar la muerte de estas células. Esta lesión se llama retinopatía solar, y su principal problema es que no te das cuenta en el momento, sino que sus primeros síntomas pueden aparecer horas o días después. Los que la sufren no suelen quejarse de dolor, pero sí de manchas oscuras en el campo de visión, alteración en la percepción de los colores, sensibilidad a la luz, visión borrosa o incluso pérdi-

menor sin dañar la retina

LO QUE NO SE DEBE HACER



Foto: Xoán A. Soler



Foto: Marcos Míguez



Foto: Xoán A. Soler



Foto: Esa Alexander

da total de la vista. A veces estos síntomas se suavizan o desaparecen con el tiempo, pero en muchos casos el daño es para siempre.

Un problema típico al ver un eclipse

Las estadísticas nos dicen que alrededor del 0,01 % de las personas que acuden a una consulta de oftalmología presentan una retinopatía solar. Aunque el origen puede ser el Sol, el daño también puede venir de otra fuente de luz intensa, como algunos sistemas de soldadura o un puntero láser. Hoy sabemos que los eclipses totales de Sol también

son un factor de riesgo. En los meses posteriores a estos fenómenos los casos se multiplican.

En el 2017, un eclipse total recorrió Estados Unidos. En los dos meses siguientes se diagnosticaron 69 casos de retinopatías solares y, tras el eclipse del 2024 en ese mismo país, otras 80 personas resultaron afectadas por lo mismo. En algunas regiones los casos se multiplicaron por 20 respecto a temporadas en las que no hubo ningún eclipse. Para analizar el impacto podemos mirar también los datos que ofrece Google. Las búsquedas en internet de personas que preguntaban sobre molestias en los ojos tam-

bién se dispararon a lo largo de la trayectoria de ambos eclipses.

¿Cómo puede verse de forma segura?

La observación de un eclipse de Sol supone estar pendientes de muchos factores: los cambios de temperatura, de color, de la cantidad de la luz en el ambiente, de la textura de las sombras de los árboles y del comportamiento de los animales, incluidos los humanos que nos acompañan. En este sentido, ver cómo la Luna oculta al Sol es solo una pequeña parte de toda la experiencia de vivir un eclipse, aunque es, innegablemente, la más atractiva pa-

ra el público general.

Si quieres darte el gusto de mirar directamente al Sol durante este fenómeno solo hay una forma de hacerlo de forma segura: con las gafas de eclipse homologadas. Las puedes comprar en la mayoría de las ópticas por unos pocos euros. Estas gafas tienen una montura, casi siempre de cartón, en la que las lentes se han sustituido por una lámina capaz de absorber las radiaciones ultravioleta e infrarroja y que solo deja pasar una muy pequeña parte de la luz visible. En caso de que utilices gafas graduadas, puedes ponerlas por encima. Pero ten cuidado, nunca deben uti-

Las gafas de eclipse son la única forma segura de ver el fenómeno

No te dejes llevar por alternativas que pueden dañar tu vista

1 Pantallas de soldador.

No te dejes llevar por las apariencias. Este elemento no te protege de un eclipse solar.

2 Gafas de sol apiladas.

Las únicas gafas que son seguras son las de eclipse homologadas. Las de sol no tienen una protección suficiente, ni siquiera poniendo varias superpuestas.

3 Radiografías.

Es uno de los bulos más recurrentes cuando llega un eclipse, pero las radiografías no protegen los ojos de ninguna forma.

4 Las gafas: en los ojos.

Puede parecer evidente, pero a veces no lo es. Cuando mires hacia el eclipse las gafas deben estar siempre bien fijadas en la cara. Aunque el sensor de la cámara se puede estropear con la luz, tus ojos son más importantes.

lizarse con teleobjetivos fotográficos, prismáticos o telescopios. Estos instrumentos recogen una gran cantidad de luz y la concentran en un punto, por lo que superarían ampliamente la capacidad protectora del filtro.

Quizá hayas visto alguna vez fotos de astrónomos enfocando telescopios hacia el Sol. Ellos, como buenos profesionales, usan filtros especiales para reducir la luz que atraviesa el aparato. Su apariencia es metalizada, parecida a la del papel de aluminio. Sin embargo, no tiene nada que ver con ese material.

Además, en el caso de niños pequeños o jóvenes, hay que ser más cuidadosos. Las monturas de las gafas de eclipse suelen estar diseñadas para la cabeza de un adulto por lo que pueden ser peligrosas si no están bien sujetas. En estos casos siempre deben utilizarse bajo supervisión y durante unos pocos segundos de cada vez.

¡Cuidado con las chapuzas!

Es habitual que durante un eclipse algunas personas usen soluciones caseras para proteger sus ojos de la radiación solar. Probablemente hayas visto a gente usar radiografías, cedés, cristales de soldador, vidrios ahumados con una llama, bolsas de aperitivos o incluso varias gafas de sol atadas por las patillas. Pero ten cuidado, ninguna de estas opciones son buenas. Todos estos remedios ponen en peligro la salud de los ojos porque, aunque pueda parecer que reducen la cantidad de luz lo suficiente, dejan pasar radiación ultravioleta o infrarroja capaz de provocar las mismas lesiones de las que hablamos anteriormente.

Igualmente, si no te quieres arriesgar, puedes utilizar métodos indirectos para disfrutar del eclipse. Puedes ver una retransmisión a través del móvil o utilizar cajas de proyección: puedes hacer una en tu propia casa siguiendo las instrucciones del gráfico de la página anterior.

PRÁCTICAS EDUCATIVAS DE ÉXITO

En el club de debate del IES de Salvaterra: «Aprenden a comunicarse mellor e a ir máis alá do cotián»

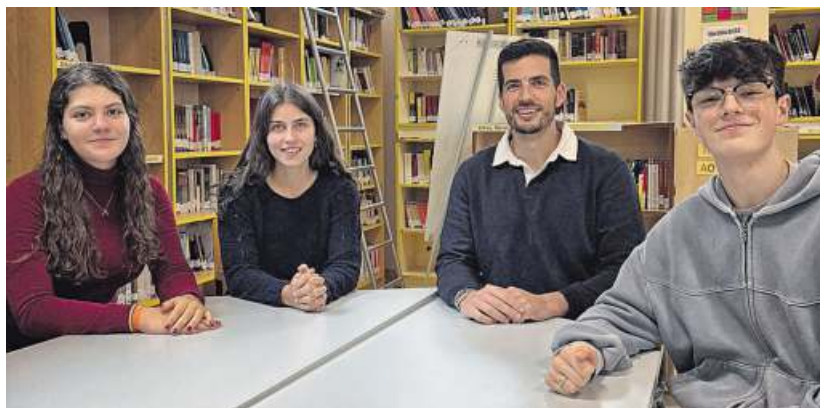
Un grupo del centro ganó la olimpiada gallega de la UE y quedó quinto de España

JORGE NOYA

Cuenta Aroa González, de 2.º de bachillerato, que se unió al equipo de debate de su instituto, el IES Salvaterra de Miño, por pura curiosidad. «No tenía ni idea de debatir y al principio me costó un poco, pero luego me pareció muy interesante», recuerda. Hace unos meses, bajo la batuta del vicedirector y profesor de Filosofía José Manuel Domínguez, empezó a preparar junto a varios de sus compañeros la olimpiada gallega sobre la Unión Europea.

«Empregamos bastantes recursos para recoller información e ir preparando o torneo», cuenta James Pannock, de 2.º de bachillerato. El resultado de ese entrenamiento no pudo ser mejor. Ganaron la olimpiada, y se clasificaron para el campeonato español que se celebró en Granada. Quedaron quintos a nivel estatal, y la experiencia la describen como insuperable.

«Investigar e buscar evidencias para atopar os argumentos que levamos ao debate é o que máis me gusta», manifiesta Inés



José Manuel Domínguez, segundo por la izquierda, junto a Inés, Aroa y James, del equipo de debate.

Álvarez, otra alumna de 1.º de bachillerato que ahora se confiesa una apasionada «da filosofía, a política e as relacións internacionais».

Mientras Inés ya piensa en su futuro como especialista en alguno de esos ámbitos, James también tiene claro que se unirá al club de debate en la ciudad donde estudie la carrera. «O que

máis me gusta é intentar acan-toar aos que teñen ideas opo-sitas e sorprender ao contrincan-te», cuenta sin acabar de desve-lar por completo cuáles son las claves que brindaron el éxito a su equipo.

En cierto modo, José Manuel se ve reflejado en ellos. Cuando estaba en la universidad, el ahora docente, de 29 años, par-

ticipaba en concursos de debate, y en ellos fue donde prendió su inquietud por los temas culturales y políticos. «Cando apro-bei a oposición tiven claro que os meus alumnos tiñan que ter a oportunidade de participar en proxectos así», asevera. Desde que está en el IES de Salvaterra apuntó a su equipo de debate a varias competiciones, y se emo-

ciona al hablar de lo participativos que son sus alumnos. «De feito, o problema é que sempre hai máis xente apuntada da que podemos mandar aos concursos, pero imos facendo quen-das», añade.

Un aprendizaje muy completo

Participar en el equipo de debate supone un aprendizaje a todos los niveles. «Aprenden bastante a comunicarse, a establecer un discurso e a ir máis alá do cotián», explica. Lo corroboran sus alumnos. «Con la olimpiada pasé de no tener ni idea de la UE a entender la importancia de ser europeos», asume Aroa. «E está moi ben para coñecer como funciona a política», añade James.

Pero no solo se trata de adquirir conocimiento, sino de vivir nuevas experiencias. «Tamén é unha oportunidade xenial para que coñezan xente e viaxen», concluye José Manuel, remarcando el decisivo rol que juegan los docentes para motivar a los alumnos y «ampliar o seu campo de visión».

XORNALISMO NA ESCOLA

Coñecer e valorar o patrimonio local

A reportaxe do CPI Cernadas de Castro indaga nas vellas fábricas de papel de Lousame

MÓNICA P. VILAR

Se algo tiñan claro os rapaces de 4.º da ESO do CPI Cernadas de Castro, en Lousame, era que no seu traballo para Xornalismo na Escola querían abordar un tema relacionado coa historia local. Falárono na aula, «peneiraron» as ideas, como di o seu coordinador, Alfonso Barata, e xurdiu un gañador claro: había que se mergullar no pasado industrial de Lousame e as súas antigas fábricas de papel, que tanta importancia tiveron neste concello nos séculos XIX e XX. «En anos anteriores, outros grupos traballaran sobre as minas de San Finx, e as papeleiras son outro patrimonio diferenciador e moi destacado do noso concello», resalta o profesor.

Comezaron entón as tarefas de investigación. A busca de persoas coas que poder falar, de contactos dos que obter máis información sobre que foron e que son hoxe eses restos que se alzan ás

beiras dos ríos Vilacova e San Xusto. O equipo destaca moi especialmente a axuda da técnica de Cultura do Concello, Maite Sobradelo, pola cantidade e calidade da información que lles achegou, e o próxima que resultou aos rapaces.

A IA non é unha fonte

Mais como bos xornalistas, tiñan claro que unha fonte non é suficiente. E máis sendo coordinados por un profesor de Xeografía e Historia: «Incidimos moito neste uso de fontes, importantísimo hoxe cando parece que a golpe de clic a intelixencia artificial ofrece toda a información. Hai que traballar iso, que entendan que a IA non é por si mesma unha fonte válida. Como mínimo, hai que ver de onde sae esa información e contrastala. Nós traballamos moito con fontes secundarias como historiadores locais que teñen publicadas cousas sobre as papeleiras de Lousame, e tamén tivemos outras fontes orais, co-



Os alumnos facendo traballo de campo na ruta das papeleiras.

mo distintos veciños, para certas partes do traballo».

Mirar ao futuro

Porque o traballo dos alumnos do Cernadas de Castro non quixo mirar só ao pasado. Tamén ir ao presente, e mesmo cara ao futuro. Por iso organizaron unha visita ás ruínas das papeleiras —«para algúns foi a súa primeira vez, outros xa as coñecían ben, porque

este é un concello disperso»—, para coñecer de primeira man o seu estado e sacar as fotos que ilustran a reportaxe. E por iso buscaron tamén veciños aos que preguntar non só que foron esas instalacións, senón tamén como ven o seu estado actual e que papel cren que poderían ter.

«Queríamos mirar tamén ao futuro. Temos esas instalacións en ruínas: que se pode facer con

elas? Hai un par de rutas, pero pódese facer algo máis? Un museo? Un centro de información? Buscar ideas e que os rapaces saiban que poden facer propostas, interpelar ao Concello, mesmo empezar unha iniciativa social para poñelas en valor quizais, por que non?», reflexiona Barata.

Ademais de todo isto, o profesor coída que os 16 estudantes que participaron na reportaxe sacaron outra importante enseñanza: a de valorar o seu propio patrimonio. «Viron que Lousame foi un concello importante a nivel industrial e que a súa localidade ten unha riqueza diferente á doutros puntos de Galicia que se pode reivindicar e tamén aproveitar».



Escanea este código QR para acceder á reportaxe que prepararon os alumnos do CPI Cernadas de Castro.

DÍA INTERNACIONAL DA ENFERMARÍA

Estes profesionais teñen superpoderes

Unha xornada para render homenaxe a quen nos coidan todos os días nos hospitais

S. PÉREZ

O 12 de maio de 1870 naceu en Florencia a fundadora da enfermaría moderna, a quen neste Día Internacional da Enfermaría se conmemora. Florence Nightingale, que xa dende moi pequena soubo o que quería, dedicou a súa vida a coidar enfermos e atendelos para curalos. Esta é a súa historia. Aínda que os seus pais non estaban de acordo co seu propósito, pois a súa era unha familia acomodada e esperaban que a súa filla casase ben, durante a guerra de Crimea organizou hospitais de campaña para atender os soldados feridos que estaban nunhas condicións hixiénicas tan malas que acababan morrendo a causa de infeccións que contraían durante o tratamento das feridas da batalla. Ao acabar a guerra, marchou a Londres e fundou a Escola de Adestramento de Enfermeiras no Hospital Saint Thomas. Di-

se que esa foi a primeira escola moderna para aprender o oficio dos enfermeiros.

Ela tivo moi claro e moi pronto a que quería dedicarse, como xa vedes, pero ás veces non é tan fácil elixir un camiño. Por iso, se aínda non sabedes cal é o voso propósito, tedes moito tempo por diante para decidirvos. Para os que quizais xa saiban, algún quere ser enfermeiro?

Di a Real Academia Galega que a enfermaría é a ciencia e profesión de título universitario que se dedica ao coidado integral da saúde da persoa, familia ou comunidade de forma autónoma ou baixo a supervisión médica. Por iso, precisa de persoas realmente comprometidas e a quen lles guste o seu labor, xa que require de certas

características humanas que lles permitan prestar un servizo de calidade. Que atributos credes que necesita un bo enfermeiro? Van tres: empatía, paciencia e rapidez para to-

mar decisións. Tamén deberían saber comunicarse ben para explicar ao paciente os tratamentos e darlle tranquilidade.

Durante os anos de pandemia, sobre todo os primeiros, os profesionais da enfermaría estiveron na primeira liña xunto aos médicos atendendo os pacientes. Controlaban as constantes vitais, administraban medicamentos ou poñían osíxeno, traballando durante moitas horas sen descanso en situacións complexas e mesmo perigosas. Tamén, e moi importante, acompañaban as persoas malíñas emocionalmente, porque daquela a maioría estaban soas e seguiron que mortas de medo.

Porque teñen case superpoderes celébrase o Día Internacional da Enfermaría, que foi impulsado polo Consello Internacional de Enfermaría no ano 1974. É a primeira organización a nivel mundial que representa a todos os profesionais desta especialidade.

En Galicia, segundo o Servizo Galego de Saúde, traballan cada día uns 13.000 enfermeiros, entre centros da sanidade pública e máis da privada. Quizais dentro duns anos algún de vós sexa un máis. Xa nos contaredes!



Pinto & Chinto

PARA SABER MÁIS

Para coñecer ben a profesión, se algún de vós ten un familiar que sexa enfermeiro, podedes pedirle que vos conte como é o seu día a día.



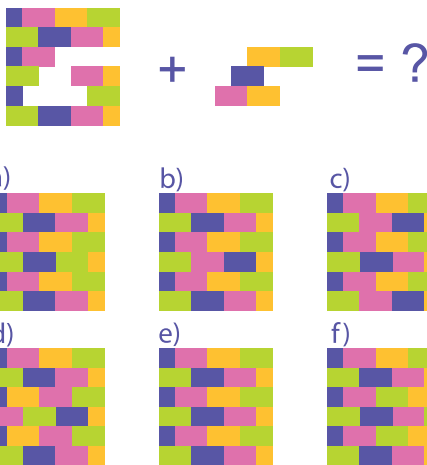
DESAFÍOS DEMENTE!

por Agustín Fonseca (pasatiempos.ijlab.es)

Reto N.º 3 ★★★★★

ENCASTRE PERFECTO

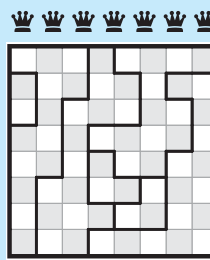
► Listo para poner a proba tu concentración? Observa atentamente e identifica cuál de las figuras de la A a la F encuadra con el encastre.



Reto N.º 5

REINAS

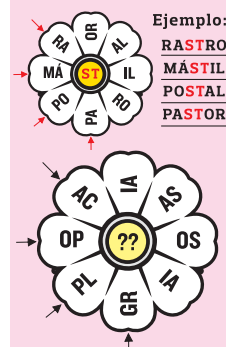
► Ubica a las reinas sin conflicto. Coloca una reina en cada uno de los 7 reinos delimitados por líneas gruesas. Las reinas no deben atacarse entre sí: no puede haber más de una por fila, columna o diagonal.



Reto N.º 6

FLOR DE PALABRAS

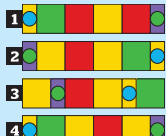
► Coloca dos letras en el centro de la flor de manera que, con las existentes, se puedan formar cuatro palabras.



PUNTO DE VISTA ★★★★★

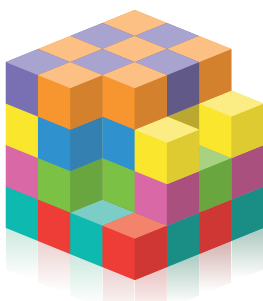


Indica cuál de las imágenes de la derecha se corresponde con la vista superior de la figura maestra.



Reto N.º 2 CUENTA CUBOS ★★★★★

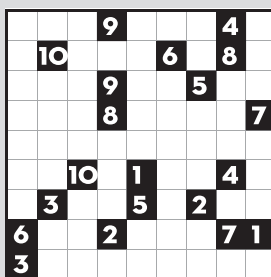
► ¿Cuántos cubitos faltan para completar un gran cubo de 4x4x4 cubitos?



Reto N.º 4

CONECTA

► El objetivo es formar caminos entre todas las casillas numeradas de manera que cada uno comience y termine en las que tienen el mismo número. Los caminos no pueden cruzarse entre sí y todas las casillas del tablero deben utilizarse en algún recorrido.



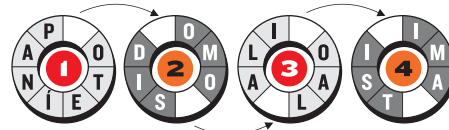
¿Sabías que...?

Shakespeare nunca publicó sus obras: Todas sus piezas teatrales fueron recopiladas por amigos años después de su muerte, sin su autorización ni supervisión.

Reto N.º 7

HEREDADAS

► Cada rosca esconde una palabra que se puede leer en el sentido de las agujas del reloj o al revés. Cuando resuelvas la primera de la izquierda, traslada la letra nueva a la casilla de la siguiente rosca indicada por la flecha y así sucesivamente con las demás.



Florentino López Cuevillas

- Antropolóxico e historiador, foi integrante da xeración Nós, do Seminario de Estudos Galegos e das Irmandades da Fala.

1969 Antonio Noriega Varela

- Xornalista, sobre todo, foi un poeta das Irmandades da Fala e da exaltación da natureza e da paisaxe.

1970 Marcial Valladares Niñez

- Avogado, escritor, político e lexicógrafo (compuxo un dos primeiros dicionarios galego-castelán).



1971 Gonzalo López Abente

- Poeta do mar, nado en Muxía, e coñecido polos seus sonetos. Pasou de costumista a modernista con estética clásica.

1972 Valentín Lamas Carvajal

- Poeta e xornalista, foi, xunto con Murguía, un dos fundadores da Real Academia Galega.

1973

Manuel Lago González

- Bispo de Santiago, foi un poeta sobre todo de temática paisaxística e relixiosa.

1974

Xodín Vicente Viqueira

- Filósofo, profesor e escritor, presidiu as Irmandades da Fala. Estivo moi interesado na educación.

1975

Xodín Manuel Pintos Villar

- Foi xuíz no século XIX e un estudoso das variantes lingüísticas galegas.

1976

Ramón Cabanillas

- É o poeta da raza, unha referencia na loita polo recoñecemento cultural de Galicia no século XX.



1977 Antonio Villar Ponte

- Xornalista de La Voz de Galicia, dirixiu a revista «A Nosa Terra» e promoveu as Irmandades da Fala.

1978

Antonio López Ferreiro

- Cónego da catedral de Santiago, os seus estudos serviron para identificar os restos do Apóstolo en 1879.

1984

Armando Cotarelo Valledor

- Dramaturgo, foi presidente do Seminario de Estudos Galegos e profesor universitario.

1985

Antón Losada Diéguez

- Ensaísta, foi un baluarte da xeración Nós. Políticamente participou no movemento agrarista de principios do século XX.

1986

Aquilino Iglesias Alvarino

- Profesor de linguas clásicas (foi tradutor), a súa poesía é un canto á natureza.

1987

Francisca Herrera Garrido

- Poetisa cunha obra relixiosa na que fala das bondades da maternidade, foi a primeira muller en ser membro de número da Real Academia Galega.

1988

Ramón Otero Pedrayo

- Fíxo de todo na cultura galega: foi político, novelista, xeógrafo, investigador... Foi un punhal da xeración Nós.



1989

Celso Emilio Ferreiro

- Este poeta fundamental para a historia da literatura galega viviu en Celanova, Vigo, Caracas e Madrid.

1990

Luis Pimentel

- A poesía de Pimentel é íntima e de vangarda, e só publicou un libro en vida. Médico de formación, coincidiu en Madrid con García Lorca.

1991

Álvoro Cunquero

- Dramaturgo, novelista e xornalista, recolleu a maxia que habita na alma colectiva dos galegos.

1992

Fermín Bouza Brey

- Interesado na lírica dos trobadores, este xuíz pagou cara a súa pertenza ao movemento galeguista. Non foi ao exilio, pero sufriu persecución. Foi un dos máximos expertos en Rosalía de Castro.

1993

Eduardo Blanco Amor

- Escritor e xornalista, levou a novela galega á modernidade co seu tremendismo, a redución temporal e a plasticidade cinematográfica.



- Xornalista e poeta comprometido que incuíu na súa creación literaria as correntes máis vangardistas.

2000

Manuel Murguía

- Home de Rosalía, foi historiador, investigador e escritor, e membro fundador da Real Academia Galega. Elaborou o ideario político do Rexurdimento.



2001

Eladio Rodríguez

- Exerceu de xornalista, poeta e lexicógrafo galego. Foi, ademais, membro fundador da RA.G.

2002

Frei Martín Sarmiento

- Relixioso que destacou pola defensa do galego cunha perspectiva ilustrada. É o autor da primeira noticia documentada da literatura galega medieval.

2003

Antón Avilés de Turannacos

- Formou parte da xeración das Festas Minervais, un encontro que recuperaba un certame do século XVI.

2004

Xaquín Lorenzo, Xocas

- Dedicou a vida á arqueoloxía, a etnografía e a historia. Impulsou o Museo do Pobo Galego.

2005

Lorenzo Varela

- Intelectual e poeta, exiliouse en Bos Aires na Guerra Civil. Desenvolveu a súa obra no exilio.

2006

Manuel Lugrís Freire

- Escritor e xornalista moi comprometido coa dignificación de Galicia, foi membro fundador da Real Academia Galega e presidente dela.

2007

Marta Mariño

- Poeta intimista que só publicou un libro. Recoñecida polo seu estilo introspectivo, foi autodidacta.

2008

Xosé María Álvarez Blázquez

- Contribuíu á difusión do ideario galeguista durante o franquismo. Poeta e unha das voces máis destacadas do neotrobadorismo e da poesía infantil.

2009

Ramón Piñeiro López

- Fundador e un dos primeiros directores da editorial Galaxia e da revista «Grial».

2016

Manuel María

- Autor dunha extensa obra poética, narrativa e dramática. Fundador da revista «Xístrra».

2017

Carlos Casares Mourino

- Escritor e defensor da normalización da lingua galega. Dirixiu a editorial Galaxia ata a morte.

2018

Marta Victoria Moreno Márquez

- Voz pioneira na narración en galego destinada ao público máis novo.

2019

Antón Fraguas

- Foi un dos fundadores da Sociedade da Lingua, en defensa do galego e para elaborar un dicionario.

2020

Ricardo Carballo Calero

- Primeiro profesor e catedrático universitario de Lingüística e Literatura Galega.

2021

Xela Arias

- Poeta e tradutora que destacou por un discurso de clara tendencia urbana.

2022

Florencio Delgado Gurrutxán

- Escritor e activista destacado do exilio galego en México. A súa figura foi pouco coñecida en Galicia, pero máis nos países americanos.

2023

Francisco Fernández del Riego

- Pertencceu á xeración de intelectuais xuridos ao redor da xeración Nós. Un dos principais impulsores da editorial Galaxia e do propio Día das Letras Galegas.

2024

Luisa Vilalta

- Poeta, ensaísta e autora de narrativa, cun discurso moi social. Morreu aos 46 anos.



2025

Cantareiras

- A poesía oral popular, personificada en sete figuras: Adofina e Rosa Casás, Eva Castiñeira, Manuela Lema, Teresa García e Prudencia e Asunción Garrido.

2026

Begoña Caamaño

- Escritora e xornalista, narrou de forma rompedora as historias clásicas desde a visión feminina. Fíxo un xornalismo crítico para mellorar a sociedade.