



## SEMANA DE EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

Dentro da concreción curricular do centro a "Educación para a saúde" é un elemento transversal clave para o desenvolvimento do noso alumnado que contribúe a acadar o obxectivo nº 3 da Axenda 2030 "Saúde e benestar".

12-17



18-19

## A IMPORTANCIA DAS FUNCIÓNS EXECUTIVAS

3-4

Refírense a un conxunto de procesos cognitivos, afectivos e emocionais que permiten o control consciente do pensamento. Todos estes procesos fan posible que sexamos capaces de levar a cabo funcións tan importantes como anticiparnos, establecer metas, organizar plans, iniciar actividades, autorregularnos ou ser capaces de resolver eficazmente un problema.

## ELECCIÓN MUNICIPAIS

Entrevistamos ás candidatas e candidatos

5-8

O alumnado de radio do CEIP Pío XII estamos interesados en coñecer a cada unha das candidatas e candidatos que se presentan polos partidos que xa teñen representación municipal e de entre os que, previsiblemente, sairá a nova alcaldesa ou alcalde de Santiago.



## ENTROIDO 23

2 DE ABRIL  
DÍA INTERNACIONAL  
DO LIBRO INFATIL  
21-22



UN COMEDOR  
CON BOAS  
CUALIFICACIÓN

# 8m

Conmemoramos o Día da Muller, 8 de marzo, cunha charla de Rocío Leira, matemática e escritora, dirixida ao alumnado de 5º e 6º de primaria.

9



# sumario

Editorial	2
Admisión de alumnado	
A importancia das funcións executivas	3-4
Eleccións municipais	5-8



## complementarias

Día da muller	9
As mulleres que máis influiron na miña vida	9



Unha enxeñeira ou científica en cada cole	9
Tres visións da saída a Meteogalicia	10
Biodiversión	10



O Museo nun cordel	11
Contacontos Benxamín	11
MiniMozart	11
ENAPA	11

## escolares

Semana de Educación	12-17
---------------------	-------



Entroido	18-19
Día de Rosalía	19
O Comic	20
As constelacións	20
Viaxe polo mundo da arte	20

biblioteca	21-22
anpa	23

## editorial

Bos días a todas e todos

Presentamos este novo número da nosa revista coa que damos conta das noticias habidas no ámbito do centro ao longo deste trimestre que remata.

Queremos en primeiro lugar agradecer a colaboración das nais e pais do alumnado que participaron ao longo deste trimestre nas distintas propostas que levamos a cabo, ben por iniciativa do centro ou ben doutras institucións, e que se recollen nestas páxinas. A todas e todos, moitas grazas pois o éxito foi debido ao seu esforzo e xenerosidade.

Seguramente a actividade que máis recursos humanos mobilizou e a máis alumnado implicou foi a Semana da Saúde. Nela demostrouse o gran potencial humano co que conta o centro e que deberemos ter sempre presente. Aprendemos como coidar os dentes, a ler criticamente as etiquetas Nutri-score, onde está o centro da memoria, como impedir un atragoamento, os milleiros de km de tubería que temos no corpo, a binocularidade, a xestionar as emocións, como lavar ben as mans, a necesidade de botar protección solar... a non terlle medo ás batas brancas das médicas e médicos e a confiar no persoal sanitario que sempre está aí para axudarnos e non sempre recoñecido pola administración.

Outra das actividades que contou cunha numerosísima afluencia foi o Entroido que se puido celebrar no exterior dado o magnífico día que desfrutamos e que estivo en perigo por unha limitación de aforo de última hora. Nel pudimos observar a imaxinación

colectiva á hora de confeccionar os disfraces e cantar as coplas coas que nos agasallou cada un dos niveis.

Celebramos tamén o Día de Rosalía. Este ano cun maratón de lectura emitido en streaming pola nosa canle de Youtube, ao que foi convidada toda a comunidade educativa do centro e no que participaron membros de todos os estamentos da mesma. A todas e todos, grazas pola participación.

Neste segundo trimestre abreuse tamén o proceso de admisión de alumnado no que, seguindo a tónica xeral, tamén se percibiu un descenso no número de solicitudes froito dunha caída da natalidade progresiva que esperemos que algúen pronto sexa capaz de porlle solución.

Rematado o trimestre, co traballo cumprido, esperando que sexan boas as cualificacións, encaramos a última etapa do curso xa coas miras postas nas actividades finais más atractivas: excursións, día da bici, maratón musical, actividades deportivas... e se acadamos o reto das cincocentas millas, unha etapa do Camiño de Santiago para o alumnado de 3º a 6ºEP.

Enfin ainda queda moito que desfrutar e que traballar. Felices vacacións e a volver coas pilas recargadas.



Xosé Manuel Casaleiro  
Director

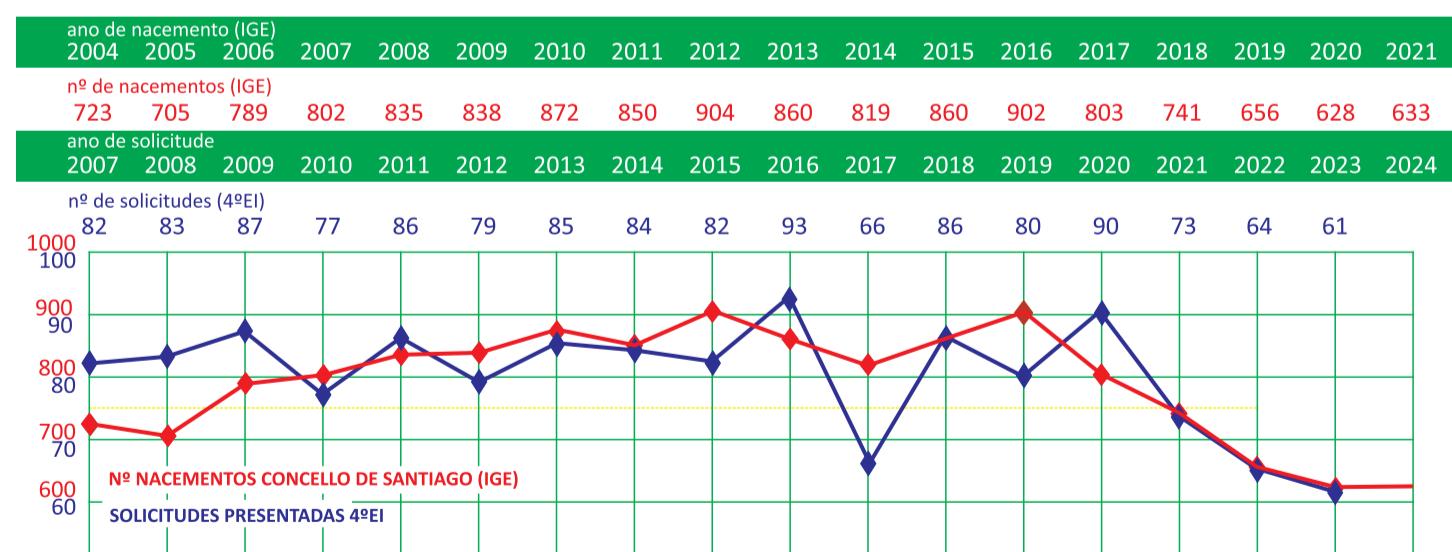
## ADMISIÓN 2022-2023

O día 20 de marzo rematou o proceso de admisión ordinario para a incorporación de novo alumnado no CEIP Pío XII no que se rexistraron 73 solicitudes para un total de 94 vacantes que se ofertaban.

Igual que anticipabamos no curso pasado, o descenso de natalidade tamén se reflectiu no descenso no número de solicitudes en 4ºEI, xeralizado en toda a rede de centros. Neste curso a distribución das solicitudes por nivel no noso centro foi a que se reflicte na táboa da esquerda.

Achegamos tamén un estudio comparativo da evolución da natalidade en Compostela con datos procedentes do Instituto Galego de Estatística relacionado coa demanda de prazas en CEIP Pío XII.

NIVEL	VACANTES	SOLICITUDES
4º EI	75	61
5º EI	11	0
6º EI	1	1
1º EP	0	0
2º EP	0	1
3º EP	3	1
4º EP	1	4
5º EP	2	2
6º EP	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>73</b>



07-08	08-09	09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	
82	83	87	77	86	79	85	84	82	93	66	86	80	90	73	64	61	4º EI
4	2	5	0	4	3	2	4	3	2	1	2	2	0	2	6	0	5º EI
1	0	4	2	1	2	8	1	2	4	0	2	3	0	4	1	1	6º EI
1	3	8	0	3	4	2	5	6	2	2	5	6	3	0	4	0	1º EP
0	0	0	0	0	2	4	1	2	3	0	2	5	2	2	4	1	2º EP
2	0	0	2	2	0	4	1	0	2	3	0	2	2	1	0	1	3º EP
0	3	2	0	1	3	6	2	1	0	1	5	3	0	3	6	4	4º EP
0	3	0	0	2	5	2	3	0	1	0	4	4	0	1	3	2	5º EP
2	0	1	1	0	2	6	2	2	2	0	1	1	2	0	1	3	6º EP
92	94	107	82	99	100	119	103	98	109	73	107	106	99	86	89	73	TOTAL

# A IMPORTANCIA DAS FUNCIONES EXECUTIVAS

## Que son as funcións executivas?

As funcións executivas refírense a un conxunto de procesos cognitivos, afectivos e emocionais que permiten o control consciente do pensamento. Todos estes procesos fan posible que sexamos capaces de levar a cabo funcións tan importantes como anticiparnos, establecer metas, organizar planes, iniciar actividades, autorregularnos ou ser capaces de resolver eficazmente un problema. Polo tanto, estas funcións pódense definir como os procesos cognitivos de alto nivel que nos permiten asociar ideas, movementos e accións simples para levar a cabo tarefas más complexas (Shallice, 1988). Debemos ter en conta que non funcionan como compartimentos estancos, senón que se interrelacionan e funcionan de xeito coordinado para resolver un problema complexo.

IRENE FERNÁNDEZ GÓMEZ. MESTRA AL  
LUCÍA BUJÁN GARCÍA. MESTRA AL

Existen diversos modelos que definen os diferentes componentes executivos. Neste artigo utilizaremos o modelo cognitivo de Tirapu-Ustároz et al. (2017), no que se recollen os seguintes:

- **Inhibición.** Posibilita o control das respuestas automáticas e impulsivas, dotándonos da habilidade de “pensar antes de actuar”.
- **Memoria de trabajo.** Permítenos manter temporalmente a información activa, posibilitando o procesamiento e a manipulación da mesma cando esta xa non está accesible aos sentidos, podendo ser manipulada e permitindo realizar tarefas cognitivas más complexas.
- **Flexibilidad cognitiva.** Capacidade de adaptarse aos cambios que se producen na contorna.
- **Planificación.** Trátase dunha habilidade coa que identificamos e organizamos os pasos necesarios para alcanzar un obxectivo. Esta función tamén implica tomar decisiones, mediante a selección das accións necesarias para alcanzar unha meta.
- **Razonamiento.** Facultade que permite resolver problemas de maneira consciente establecendo relacións causais entre eles.
- **Control atencional.** Capacidade para escoller a que se presta atención e que se ignora. No aspecto académico, esta función resulta fundamental xa que axuda a manter a atención durante a aprendizaxe e a seleccionar a información relevante para levar a cabo unha tarefa.
- **Fluidez verbal.** Esta función axuda a desenvolver a lingüaxe, dotándonos dun discurso coherente. É a capacidade para producir un número de palabras de forma oral e escrita. Permítenos ordenar o mundo en categorías e significado baseados na lingüaxe. Así mesmo, grazas á fluidez verbal podemos comprender que, diferentes palabras poden significar o mesmo, por exemplo, o uso de sinónimos; do mesmo xeito que nos permite elaborar antónimos e comprender que dúas palabras que soan igual significan cousas diferentes.
- **Velocidad de procesamiento.** Trátase do tempo que transcorre dende a aparición dun estímulo ata a manifestación dunha resposta, polo tanto é unha función encargada de codificar a información nun determinado tempo, moi importante para o proceso de ensinanza e aprendizaxe.
- **Toma de decisiones.** A toma de decisiones son aquellas funcións vinculadas á capacidade para escoller unha opción entre diferentes alternativas de forma eficiente e inmediata.

## FUNCIONES EXECUTIVAS

Os componentes das funcións executivas son



Fonte: Neuroclass

## Por que son tan importantes as funcións executivas?

### Tipos de funcións.

As funcións executivas son moi importantes no noso día a día, necesitámolas para desenvolvêrmos, xa que son fundamentais para planificar o que imos fazer durante a nosa xornada ou permítennos cambiar un plan no caso de que suceda algo co que non contabamos. Ademáis, son tamén necesarias para o desenvolvemento do proceso de aprendizaxe, xa que nos axudan á hora de memorizar datos, resolver problemas con diferentes pasos, asimilar información e completar e entregar tarefas.

## Que puedo facer para mellorar as miñas funcións?

Podemos “adestrar” o cerebro para conseguir unha maior eficiencia, isto grazas á neuroplasticidade. A experiencia e a aprendizaxe modifigan e facilitan a aparición de novas conexións neuronais, mellorando así o desempeño de tarefas na vida cotiá. Adestrar as habilidades cognitivas para obter un mellor desempeño destas funcións non só beneficia a nenos e nenas con dificultades de aprendizaxe, senón a calquera persoa de calquera idade que queira estimular as súas funcións cognitivas. No caso dos pequenos, é frecuente atoparse con nenos e nenas que se perden durante unha lectura, cástalles manter a concentración para rematar unha tarefa ou non saben planificar e chegan sempre tarde.

## NA VIDA DIARIA

Cando as funcións fallan, pódense presentar dificultades para realizar as actividades da vida diaria: ducha, vestido/desvestido, comidas, puntualidade, tomar a decisión de se cruzar ou non un paso de peóns, elixir a roupa en función das circunstancias, modificar os plans en función do clima, deixar de comer cando se está farto... e un millón de situacións más.

## A NIVEL CONDUTUAL/EMOCIONAL

- Baixa tolerancia á frustración, baixa autoestima.
- Falta de auto-control sobre o propio comportamento e impulsividade.
- Comportamentos desafiantes.

## A NIVEL ESCOLAR

- Dificultade na organización do estudo.
- Dificultade para estimar o tempo necesario para realizar un exame.
- Erros nas tarefas e deberes, deixando sen facer ou facendo aqueles que non corresponden
- Esquecementos á hora de anotar correctamente os deberes na axenda...
- Perderse durante a realización da tarefa: dificultades para inhibir a resposta ante outros estímulos.
- Non seguir ordenadamente os pasos para resolver unha tarefa: por exemplo, a secuencia para resolver un problema matemático...

## A NIVEL SOCIAL

- Dificultade para seguir as regras dos xogos, para respectar as quendas ...
- Dicir cousas inapropiadas ós demáis.
- Non poñerse no lugar de...

Dada a importancia que teñen, recollemos algunas tarefas, a modo de exemplo, que resultan útiles para mellorar estas habilidades. Algunhas son actividades que xa están presentes na nosa rutina diaria, só temos que darles o enfoque correcto para que sirvan como adestramento.

### Os Deportes

Entre outras funcións, o deporte favorece a planificación, a toma de decisións, a anticipación e a flexibilidade cognitiva. Cando practicamos deportes de equipo, como pode ser o fútbol ou o básquet, cada xogador/a debe planificar a xogada que quere realizar e actuar considerando diversos aspectos.

### Xogos de Mesa

Utilizando os xogos de mesa como o domino, o xadrez, o parchís, as cartas ou outros máis actuais, adestramos a planificación para establecer o obxectivo e ver que actuacións son máis adecuadas para logralo, exercitamos a toma de decisión para escoller a mellor xogada ou desenvolvemos habilidades de resolución de problemas.

### As Listas

Escribir o que irá na mochila do cole, de deporte, da fin de semana, da excursión ou da viaxe que temos organizada. Escribir nun diario o resumo ordenado das actividades do día. Anotar os ingredientes dunha receta de cociña e comprobar se os temos na casa.

### Os Pasatempos

Labirintos, diferenzas, memory, misterios para resolver...

### A xestión do tempo

Utilizar axendas, establecer horarios e respectar o tempo asignado para cada actividad.

## As Autoinstruccións

As autoinstruccións implican desenvolver e utilizar de maneira sistemática habilidades como:

- Reconocer as demandas específicas dunha tarefa.
- Planificar e xerar estratexias para solucionar problemas.
- Ser capaz de actuar seguindo unha orde e dedicando esforzo atencional.
- Desenvolver o hábito de revisar as tarefas unha vez completadas, valorando os seus éxitos e aprendiendo dos seus errores.

Co adestramento en autoinstruccións conseguimos unha redución da impulsividade, diminuimos o déficit na planificación e melloramos a capacidade da flexibilidade cognitiva.

A través da mediación verbal, debemos falarnos a nós mesmos en voz alta, darnos instruccións do que debemos facer e recompensarnos verbalmente cando o facemos ben.

Prestar atención ao que facemos supón un aforro de enerxía importante, e é tan sinxelo como dicirse a un mesmo os pasos que hai que seguir, razoándolos e centrándonos neles.

Por exemplo, podemos repetirnos verbalmente, ou con axuda de imaxes, os pasos para: facer unha redacción, resolver problemas matemáticos, preparar a mochila ou cocinar unha receta.

Chegados a este punto podemos ser capaces de comprender o impacto destas funcións nas nosas actividades. Un desenvolvemento deficiente das mesmas suporía dificultades en aspectos como: A mellor maneira de intervir ante o déficit nestas funcións é centrarse nas actividades da vida diaria: asimilar rutinas, aprender a ser responsables e enfrentarse a situacións novas. Aínda que un déficit nalgúnha destas funcións non ten que ir asociado a un trastorno, a literatura científica actual coincide en destacar que son numerosos os trastornos nos que se describen alteracións nas distintas funcións executivas, os cales podemos observar na escola con certa frecuencia. Algúns exemplos son os trastornos do neurodesenvolvemento infantil, tales como:

- Trastorno por déficit de atención con ou sen hiperactividade (TDAH),
- Trastornos do aprendizaxe,
- Trastorno de espectro autista (TEA),
- Depresión infantil,
- Trastorno obsesivo compulsivo infantil,
- Trastornos da conduta,
- Trastorno Específico da Lingua.

Como vemos, as funcións ejecutivas cumplen un papel fundamental no noso día a día e tamén no proceso de ensinanza e aprendizaxe.

Como adultos é importante adestrarlas e reforzalas ao longo da nosa vida, pero non debemos esquecernos da importancia que teñen durante o desenvolvemento dos nenos e nenas; adestrándolas desde pequenos estarémos dotando de capacidades e ferramentas que lles van favorecer no proceso de aprendizaxe, ademáis de facilitarles a adaptación a unha vida adulta chea de cambios.

## Bibliografía

- Cadernos para adestrar as funcións ejecutivas.
- Funciones ejecutivas. Lenguaje. (2018). Ediciones Lebon.
- Estimulación de las funciones cognitivas. Praxis (2013). Ediciones GEU.
- Entrenamiento en Funciones Ejecutivas.(2016). Ediciones CreateSpace Independent Publishing Platform.

## Libros de consulta

- Carmona, E. C. (2022). Neuroeducación y diseño universal de aprendizaje: una propuesta práctica para el aula inclusiva (Recursos educativos) (1.a ed.). Ediciones Octaedro.
- Couso, M.& Calleja, M.I. (2023). Cerebro, infancia y juego: Cómo los juegos de mesa cambian el cerebro (Imago Mundi). Ediciones Destino.

# ELECCIÓN MUNICIPAL 2023



**Q**uedan dous meses para a cita electoral do 28 de maio en que se celebrarán as eleccións municipais na que a veciñanza elixe aos membros do seu concello. Celébranse o cuarto domingo de maio cada catro anos. En cada municipio existe unha única circunscripción que abarca todo o territorio do municipio. O número de concelleiras e concelleiros a elixir

en cada municipio varía en función do número de habitantes censados no devandito municipio.

Vinte días despois das eleccións municipais constitúense as corporacións municipais.

O alumnado de radio do CEIP Pío XII estamos interesados en coñecer a cada unha das candidatas e candidatos que se presentan polos partidos que xa teñen representación municipal e

de entre os que, previsiblemente, sairá a nova alcaldesa ou alcalde de Santiago.

Así entrevistamos a Goretti Sanmartín Rei do BNG, Xosé Sánchez Bugallo do PSOE, María Rozas Pérez de CA e Borja Verea Fraiz do PP e preguntámosselle polo que nos interesa a nós, que somos o futuro da cidade.

Goretti  
Sanmartín Rei



Licenciada en Filoxía Galego-Portuguesa, é profesora titular na Facultade de Filoxía galega da UDC. Concelleira en Santiago desde o ano 2015. Foi vicepresidenta da Deputación da Coruña. Candidata á alcaldía polo BNG para as eleccións municipais no 2023.



Licenciada en Ciencias Políticas e da Administración pola USC. Colabora de forma activa en distintas ONG e movementos feministas. Concelleira de Economía, Facenda e Administración no período 2015-2019. Candidata á alcaldía por CA para as eleccións municipais no 2023.

Maria  
Rozas Pérez

Borja  
Verea Fraiz



Licenciado en Dereito pola USC e Master en Administración local. En 2009 foi nomeado Subdirector Xeral de Réxime Xurídico Local na Consellería de Presidencia e Administracións Públicas. Deputado autonómico desde 2020. Candidato á alcaldía polo PP para as eleccións municipais no 2023..



Comezou a súa vida política como xefe de gabinete de Xerardo Estévez. Concelleiro desde 1987 en distintas delegacións e Alcalde desde 1998 a 2007. Deputado autonómico desde 2012 a 2016. Candidato á alcaldía polo PSOE para as eleccións municipais no 2023.

Xosé  
Sánchez Bugallo

## Entrevistas completas

Dada á extensión total das entrevistas, transcribimos de seguido as respostas ás cuestións que nos son más inmediatas e que nos afectan directamente. Acheamos tamén o enlace á entrevista completa de cada candidata ou candidato por orde de gravación.



Goretti  
Sanmartín  
Rei



Xosé  
Sánchez  
Bugallo



María  
Rozas  
Pérez



Borja  
Verea  
Fraiz



**Que o/a animou a presentarse por primeira vez á alcaldía de Santiago?**

**GORETTI SANMARTÍN**

Ver que Santiago está bastante durmido, está bastante mal últimamente, e hai moitas persoas que teñen o corazón en Compostela e teñen moitas ganas de que Santiago mellore. Que queren que Santiago sexa unha cidade mellor para toda a xente, para a xente maior e tamén para os nenos e as nenas. E nese sentido creo que hai equipo, persoas e moitas ganas de cambiar as cousas nestes momentos.

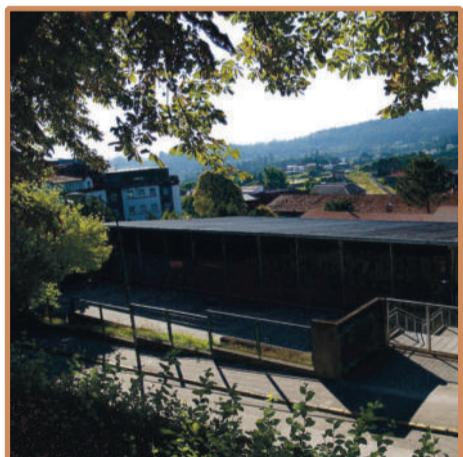
**XOSÉ S. BUGALLO**

Por primeira vez? Por primeira vez foi no ano 1998, e naquel momento se producira a dimisión de Xerardo Estévez, o ano anterior e eu polo tanto concorrín ás eleccións sendo xa

alcalde naquel momento pero realmente o que me animou a presentarme é que a min me fai feliz e me sento moi útil servindo aos cidadáns de Santiago de Compostela e si me dan a oportunidadee de facelo dende a alcaldía pois me parece unha oportunidad fantástica que non debería desaproveitar.

**MARÍA ROZAS**

Animoume o proxecto político que ten Compostela Aberta e que estou convencida que ningunha outra forza política ten esas propostas para Santiago que poden mudar a cidade, propostas no social, no educativo, no cultural e tamén no modelo de cidade, pensar a cidade nun modelo diferente.



**Un dos problemas do noso colexio é que o pavillón condensa e pasamos moito frío. Sería esta unha cuestión a resolver nestes próximos catro anos si vostede chega á alcaldía?**

**GORETTI SANMARTÍN**

É evidente, moi evidente. Quero comprometerme aquí diante de vós. Para nós este é un tema importante que hai que resolver. Hai moitos problemas nas instalacións deportivas de Santiago. O primeiro que hai que facer é o que se chama unha auditoría; é dicir, mirar como está a situación, ver cales son os problemas técnicos que hai, e decidir si son problemas menores e temos que abordalos dende o concello de Santiago, e si son problemas maiores hai que presionar á Xunta, á Consellería de Educación para que o faga, pero dende logo anotado que estará entre as cuestións ás que lle adicaremos tempo a partires do 28 de maio.

**XOSÉ S. BUGALLO**

Posiblemente, as instalacións deportivas de Santiago están en xeral bastante necesitadas de inversions moi potentes porque teñen xa un certo número de anos e se necesita mellorar. Unha delas é o polideportivo do Pío XII, ainda que teño que dicirvos que non é nin das más antigas nin das que están en peores condicións. Agora

mesmo a prioridade lla estamos dando a Santa Isabel, que é moito más Antiga, a Vite que tamén é un pouquín más antiga pero que está en moi peores condicións e por suposto por exemplo ao Quiroga Palacios, que tamén, aínda que non é moito más antiga, presenta moitas deficiencias, pero tamén debe entrar en ese paquete o pavillón do Pío XII.

**MARÍA ROZAS**

Pois gústame que me fagas esta pregunta porque isto foi unha proposta que levei a pleno do concello de Santiago hai tres anos, cando volví a corporación como concelleira, e onde falabamos precisamente do pavillón do Pío XII que ademais non só é utilizado por vós si non que tamén é utilizado por moita outra xente de Santiago, ali xóganse partidos e utilizase por moitísimas crianzas de Santiago. E si, sería unha das prioridades. O pavillón do Pío XII está moi mal pero o lamentable é que non é o único pavillón de centros educativos de Santiago que está nunhas condicións moi tristes, non? Entón si que sería unha das prioridades.

**BORJA VEREA**

Pois o meu obxectivo é mellorar a cidade, facer un mellor Santiago e unha mellor Compostela. Esto pódese traducir no día a día voso ou dos rapaces, mellorando por exemplo as comidas dos comedores, que todos os rapaces teñan unha mellor comida, con produtos de calidade, con productos de cercanía, con cociñas que se poidan facer incluso cerca das propias escolas, mellorar os parques infantís e as pistas deportivas, pois todos os que facedes deporte queredes unhas mellores instalacións para poder practicalo, como pode ser fútbol, baloncesto, "hockey", como patinaxe ou todas as actividades que facedes. Mellorar a cidade para os vosos país, pois por exemplo, para que teñan a posibilidade de ter unha mellor vivenda e que non teñan como en moitos casos que marchar a vivir ao Milladoiro, a Bertamirás ou a Cacheiras. Que poidan vivir aquí en Santiago ou que cando vós sexades maiores e queirades decidir onde ides vivir, pois que teñades a posibilidade de vivir aquí na vosa cidade. E despois pois cuestións que afectan a todo o mundo, como ter uns bos autobuses, uns autobuses modernos, uns autobuses eléctricos, uns autobuses que sirvan para o que teñen que servir; para mover á xente pola cidade sen ter que utilizar os coches, e para aquela xente que teña que utilizar os coches que poida tamén aparcar con comodidade, non? En definitiva, se son alcalde, o me obxectivo vai a ser que Santiago sexa unha mellor cidade e que estou convencido ademais de que isto fará que a xente sexa máis feliz.

**BORJA VEREA**

Todo o que ten que ver coa familia no sentido máis amplio, os rapaces, coa familia, a educación, os pais, os propios avós, vai a ser unha das prioridades. Como vos decía antes eu creo que Santiago ten que ser máis amable, e ten que ser máis familiar, e unha das cuestións máis importantes son as instalacións, pois as escolas. Non? Porque é onde pasades a maior parte do día, polo tanto teñen que estar en condicións, teñen que estar en boas condicións e por suposto que habería que revisar todas as instalacións das escolas de Santiago, das escolas de Compostela para ver cales están en peores condicións e ver o que habería que arranxar e a partir de ai pois arranxalas e deixalas en mellor estado.



**Outro problema é o do aparcamento. Temos un caos ás entradas e saídas. Habería algunha maneira de solucionar isto? Ademais as escaleiras que temos na entrada pola zona da alameda son moi perigosas, hai algunha forma de substituílas por outra forma de acceso?**

**GORETTI SANMARTÍN**

É certo que este cole ten unha vantaxe que é que está no centro i entón iso é moi bo, pero iso tamén complica que ás veces haxa caos de circulación. Entón o que hai que potenciar a medio e a longo prazo é que a maior parte da xente poda vir camiñando, potenciando ese programa que é "Colecamiños" pero dunha forma moito máis forte e potente. Pero mentres tanto, mentres iso non se resolva, e non fagamos unha cidade más peonil e más amable en xeral, eu creo que se pode buscar unha solución como hai noutras coles, como hai en Monte dos Postes, que é ter unhas zonas reservadas para que pais e nais poidan parar nun momento determinado, poidan baixar a nenos e nenas ao cole e poidan rapidamente volver ao vehículo e marchar, é dicir, facer unha reserva de postos, iso podería valer. E logo para resolver o problema da accesibilidade, ái ten que haber solucións técnicas, pódese buscar a maneira de solventar. Hai cotas de desniveis importantes que haberá que buscar si é a través dunha rampa ou a través de que medio, pero dende logo hai que conseguir a accesibilidade total para chegar sobre todo a centros educativos.

**XOSÉ S. BUGALLO**

Vamos a ver, teoricamente os colexios están para que a xente vaia a pé. Non vaia en coche, pero isto non está funcionando, agora mesmo en esa pequena enquisa que acabamos de facer aquí, vimos que tan só tres vivides en Santiago, e seguro de que os tres que vivides en Santiago

habitualmente ides a pé ao cole, pero os que non veñen a pé, son pois os que viven en Ames, en Teo ou en Védra que teñen maiores dificultades. Ái temos un problema que non é de fácil solución xa que este cole se construíu nun sitio onde non hai espazo físico para facer aparcamentos. Agora mesmo cando moitos papás ou mamás veñen cos seus nenos ou a buscalos, os que somos veciños da zona, eu son veciño da zona, temos que convivir con algúns problemas de estacionamento, ou algunhas dificultades de mobilidade que temos que levar con moita paciencia. A única solución clara sería que se substituira o coche privado por un autobús, pero iso é unha decisión que non lle corresponde ao concello, se non á Xunta i eles non están moi a favor de poñer transporte escolar en centros educativos que se conciben como centros urbanos e nos que é importante a proximidade xeográfica.

**MARÍA ROZAS**

A ver, co tema do tráfico, o tráfico agora mesmo é un problema e nós buscamos opcións nas entradas e saídas das escolas de que se poida aparcar de forma cercana, no caso do Pío XII de forma cercana á entrada do cole, pero sen xerar ali todo ese embotellamento que se xera á hora de entrada e saída. Pódense buscar opcións de reservar outras prazas, no Campus Sur hai zonas suficientes, hai zonas que ademais son xestionadas polo concello porque están vinculadas á hora non? Son zona azul, e pódense buscar opcións para reservar esas prazas en horarios concretos que ademais son puntuais, quince minutos

ás 9:30 e quince minutos á hora de saída. O tema das escaleiras xa o vexo un pouco máis complicadas, o tema das escaleiras da alameda, non? Porque si que é certo que non é moi accesible pero aí xa entra unha cuestión de patrimonio, non? Esa xa me parece unha cuestión máis complicada pero anótame a demanda e imos reflexionar para ver se hai algún tipo de solución.

**BORJA VEREA**

Pois mira, precisamente nesta zona, donde tedes a vosa escola, o que nós propoñemos é facer un gran aparcamento subterráneo onde poidan aparcar todos os coches, e que podería dar servizo ao propio Pío XII ou polo menos aliviaría toda a tensión de tráfico que hai por arriba e sería moito máis fácil que os vosos pais vos deixaran e vos recolleran non? E en canto as escaleiras é un dos grandes problemas que ten a cidade non? Que non está pensada en clave de accesibilidade, e cando digo accesibilidade refírome por exemplo a xente que ten que ir en cadeira de rodas, ou que ten muletas ou incluso as nais que van cos carriños dos nenos porque ainda son pequenos e vedes que non so ocorre nas vosas escaleiras nin no voso entorno se non en outros moitos puntos da cidade. Polo tanto hai que facer una transformación e pensar en esta xente que ten todas estas necesidades para que poida disfrutar da cidade igual que unha persoa que non teñan esta discapacidade.



**Con respecto ao programa Colecamiños... Seguirá e hai plans de mellora para el?**

**GORETTI SANMARTÍN**

O programa de "Colecamiños", en cidades e lugares onde xustamente está gobernando o BNG, como Pontevedra, funcionan de maneira magnífica, moito mellor que en Santiago. Ten que seguir e ten que mellorar, non pode ser un proxecto nada máis que faga un cole, ou que faga un grupo determinado de nais e pais, si non que ten que ser un proxecto do conxunto da cidade, que queira facer unha cidade más amable, por onde a xente poida ir segura, onde se poida xogar, poda haber prazas e temos que facer que os nenos e nenas ocupen os espazos públicos. Iso é unha filosofía que o pedagogo Tonucci traballo moito: os dereitos da infancia, os dereitos a ocupar o espazo público e por tanto o "Colecamiños" vai, non so a continuar, se non mellorarse, reforzarse e ser ademais unha das maneiras que vós teñades de coñecer a cidade día a día.

**XOSÉ S. BUGALLO**

Sí claro, todas as cousas que se fan son susceptibles de ser melloradas e sobre todo de ser adaptadas continuamente en función da evolución das necesidades. O plan de "Colecamiños" que ten como un obxectivo simplemente facilitar rutas

seguras para que os nenos e as nenas poidades ir ao cole andando precisamente está previsto para ir andando, ten que ser adaptado continuamente en función da procedencia e o circuito que teñen que coller isos nenos i esas nenas. E polo tanto o "Colecamiños" seguirá e ten que seguir evolucionando.

**MARÍA ROZAS**

Si, o programa de "Colecamiños" foi un programa posto en marcha no noso goberno, en "Compostela Aberta" e tiñamos a intención todo os anos, e de feito fixémoslo así, de que cada ano incorporar un colexio novo de Santiago a ese programa de "Colecamiños". Sei que este mandato non se incorporou ningún colexio, non se fixo nada nese sentido e é unha pena, é unha pena porque creo que é unha aposta pola mobilidade importante, porque as crianzas podades ir ao colegio andando que era algo que antes, eu que xa teño uns anos, era o habitual e creo que é interesante e que ademais no caso do Pío XII é moi posible. Porque moitas crianzas do Pío XII viven, outras non, nos arredores e facer ese programa é necesario.

Eu creo que agora mesmo hai que darlle visibilidade, hai que mellorar a

comunicación que hai no programa, hai que facer tamén un traballo de informar ás familias de que existe este programa e de que ten moitas vantaxes. E despois hai tamén unha cuestión económica de seguir mellorando e seguir poñendo cartos cada ano para que se amplie e para que non so o Pío XII ou o Raíña Fabiola que son os que agora mesmo teñen este programa, si non que outras como o Apóstolo Santiago que o está demandando e non se puxo en marcha.

**BORJA VEREA**

Pois penso que é unha idea que estivo moi ben deseñada, pero que non se seguió potenciando, non se seguió apostando por ela e a idea non é só mantela ou potenciala, se non ir mais alá e haberá que falar coas escolas, habería que falar cos pais, habería que falar tamén coa policía local que son os que coñecen todos os puntos perigosos pero era un proxecto que estaba moi ben pensado e moi ben deseñado pero que quizais non se lle dedicou o tempo ou quizais non se apostou suficientemente por el e polo tanto si que habería que reforzalo e poñer mais medios para que poidades ter mais posibilidades non solo vos si non tamén o resto de rapaces de outros colexios.



**Preto do colexio,  
a zona do Campus,  
vemos que  
está en bastante  
mal estado.  
Ten pensado algo  
para mellorar esta zona?**



**E, seguindo coa parte  
que nos toca aos rapaces.  
Que vai facer o concello  
se vostede se pon á fronte  
para que os nenos  
nenas poidamos disfrutar  
máis da cidade?  
Ten pensado algo na zona  
de Peleteiro para nós?**

**GORETTI SANMARTÍN**

Pois a verdade é que nós xa levamos varias iniciativas ao pleno, que é o sitio onde se toman as decisións a nivel do concello de Santiago, para mellorar a zona da Residencia e todo o Campus Sur. Alí hai beirarrúas estragadas, o firme e hai coches amoreados por todos os sitios. A verdade é que non da a impresión de ser un sitio educativo e deportivo, un espazo de lecer. Hai que recuperalo, hai que conseguir humanizalo e hai que conseguir que todo o Campus Sur e toda a zona da residencia sexa un espazo de ocio, de lecer, de práctica de deporte para o conxunto da poboación de Santiago. Eu creo que sería algo que todo o mundo quere.

**XOSÉ S. BUGALLO**

Ben, estamos con iso, de feito agora mesmo hai un proxecto que está xa elaborado e que está xustamente previsto sacar a licitación neste ano

2023 para mellorar toda a zona do estanque e a zona colindante co Pío XII e o Xelmirez I.

**MARÍA ROZAS**

Si e de feito hai cartos que veñen duns fondos europeos para mellorar todo o Campus. Hai previsto pois reorganizacións no campus tamén, hai previsto tamén, e isto é algo que se encarga da universidade, un carril bici, e sobre todo mellorar esa zona que usa moita xente e sobre todo os estudiantes e aí si que está previsto un cambio e se nós chegamos a ter responsabilidade de goberno cambiaremos porque é unha zona moi importante de Santiago e o seu uso.

**BORJA VEREA**

Si, o que vos decía antes, que precisamente ese aparcadoiro subterráneo que vai estar debaixo da residencia, debaixo do campus, que vai permitir eliminar todos os coches

da parte de arriba excepto os que den servicios a vivendas, a escolas ou as necesidades que non se poidan evitar non? E unha vez que retiremos todos os vehículos da residencia, do campus, pois faremos unha transformación, unha modernación, unha rehabilitación de todo o entorno e incluso poderíamos poñer pistas deportivas novas, e poderíamos apostar por novos espacios e bueno, pois os rapaces de 2023 non son iguales que os rapaces de hai 40 ou 50 anos e teñen ganas de disfrutar da súa cidade de unha maneira diferente polo que sería o momento de actualizar todos estos sitios.

**GORETTI SANMARTÍN**

A posibilidade de facer parques cubertos foi unha iniciativa que nos defendemos sempre e realmente quedan varias ainda sin executar, eu creo que ainda que esteamos nun momento de cambio climático e onde cada vez vai máis calor, e cada vez parece que chove menos, aquí en Santiago ainda chove e por iso ten que haber estruturas de ese tipo e ten que haber moitas más instalacións deportivas, e unha das cousas que nos propuxemos durante istos últimos tempos foi que puidese haber unhas instalacións de "skatepark" adecuadas para toda a xente que quere practicar e que haxa moitísimos más coñecementos na cidade do día a día. Se facemos unha actividade para as persoas maiores, para a infancia, para as persoas que teñen alguma dificultade de mobilidade, facemos unha cidade mellor para todo o mundo. Cando pase isto igual non necesitamos que haxa sitios especializados para nós, xa que toda a cidade debe ser para nós, para nenos e nenas e para poder gozar dela. Agora que mentres todo isto non se consiga, por suposto que na zona de Peleteiro ou calquera outro barrio, nós traballaremos para que haxa espazos seguros, libres, onde poder ter liberdade de xogar, divertirvos, facer prácticas deportivas e ter alternativas de ocio que moitas veces nesta cidade non existen, sobre todo dentro de catro anos que estaredes xa na adolescencia e con ganas de pasalo ben seguro.

**XOSÉ S. BUGALLO**

As dídas cousas, en relación a Peleteiro, é un proxecto que ten que sair a diante e neste mandato intentamos que saíra a diante pero desgraciadamente é un tema que require o voto da maioría absoluta da corporación e non tivemos ese voto,

polo tanto non puidoo sair; e pasou o mesmo no mandato pasado pero eu espero que no próximo se consiga ese acordo e polo tanto en Peleteiro se desenvolva esa operación porque é unha parte fundamental do ensanche de Santiago e o necesitan os nenos pero os maiores tamén porque é unha imaxe moi mala, que en lugar de aportar un elemento positivo, é un elemento negativo. Cal era a segunda pregunta? A, si, con respecto as zonas cubertas, fixemos unha na zona de Santa Marta, estamos vendo a ver que resultado temos nesta zona de Santa Marta e en Santiago o intentamos dídas veces, unha delas nun mandato anterior meu e as dídas veces non conseguimos facelo porque houbo unha oposición moi grande por parte dos veciños da zona que non quixeron facelo nin non parque de Galeras, nin tampouco o quixeron facer en Conxo. Porque entendían que aquello podía ser un punto de botellón ou de outro tipo de cousas e polo tanto as obras chegaron a aprobarse, a licitarse pero non se puideron levar a efecto. Eu agora mesmo, na actuación que se fixo en Santa Marta, eu non estou vendo que teña consecuencias negativas, imos chequear que resultado da e eu supón que a partir de aí esa oposición irá desaparecendo e polo tanto será máis doado cubrir determinadas instalacións deportivas e determinados parques infantís.

**MARÍA ROZAS**

Varias propostas. Primeiro facer parques infantís cubertos, ou cubrir algún parque infantil que xa hai, de feito nós no noso programa temos como mínimo dous, un no barrio das Fontiñas, e outro no Castiñeiriño. Despois cambiar o tipo de parques infantís que se fai, que haxa máis diversidade, falaba antes de facer tamén unha zona de xogos de auga para aqueles nenos e nenas que

durante o verán non poden ir ata a praia ou non poden marchar e teñen que pasar xornadas de calor en Santiago e despois tamén facer as obras da cidade pensando que somos unha cidade ou que temos que ser unha cidade con familias, con nenos, hai un libro moi interesante de Tonucci, "A cidade dos nenos" e de como facer esas cidades e ese urbanismo pensando en que sexa un bo lugar para os nenos, e despois como dicía antes actividades infantís, actividades pensadas xa tamén para un público infantil pero de máis idade, a partir de dez ou once anos que agora mesmo pois non hai nada.

**BORJA VEREA**

Pois si, precisamente a nosa proposta para Peleteiro é completamente diferente a proposta do resto de partidos políticos. O resto de partidos políticos o que queren facer en Peleteiro son pisos, moitos pisos e unha plaza. Nós o que queremos é recuperar a parcela de Peleteiro para facer espacios públicos non solo para os rapaces si non tamén para as persoas maiores e polo tanto habería parques infantís, habería pistas deportivas, queremos poñer tamén unha gran piscina climatizada, un auditorio, un ximnasio tamén para a xente maior e polo tanto un espazo que non se está utilizando se poña a disposición de toda a cidade e bueno pois tamén para os rapaces, non? E bueno, son propostas diferentes as que teñen o resto de forzas políticas non? Vamos a plantear tamén e vamos a anunciar tamén a remodelación de moitos dos parques da cidade e vamos a escoller diferentes zonas para facer parques cubertos e cando chova pois poder polo menos, que se poida baixar tamén a xogar ao parque.

# DÍA DA MULLER



Todo empezou o día 8 de marzo deste ano, cando Rocío Leira, escritora e matemática de profesión, chegou ao noso colexio para dar unha charla no salón de actos con 5º e 6º de primaria. Todo parecía normal, ata que comezou a falar. Todos a escotitamos con moita atención e participabamos respondendo preguntas, contando historias de mulleres da nosa casa... Nesta charla tamén explicou as desigualdades de mulleres no mundo. Que había lugares moi machistas e lugares que había moita igualdade.

Rocío explicounos que para ela a muller tiñas moitas caras coma un caleidoscopio. Juan, un neno de 5º preguntoulle cal sería a súa frase sobre o día da muller e ela respondeu "moito feito, moito por facer".

E así, rematou esta sesión de 2 horas con Rocío Leira sobre o día 8 de marzo.

AROA RODRÍGUEZ E ADRIANA GONZÁLEZ



## As mulleres que máis influiron na miña vida: A miña nai

CECILIA LIÑARES CAO

A muller que máis me influíu foi a miña nai. Ela quéreme e coidame, axúdame, ás veces cómprame cousas e é boa comigo. Explícame as cousas para que as entenda e é moi cariñosa comigo, lévame a algúns lugares e consólame. Ademáis é moi sabia, e adoita decirme refráns, ás veces canta unha canción segundo como se sinte, entre outras cousas. Logo unha das outras mulleres que inflúe na mina vida é miña tía, Lola. Ela lévame e recólleme, fai a comida e sempre me prepara o postre e a merenda.

Máis mulleres que me influíron, foron as miñas amigas, porque elas sempre están comigo, acompañanme, consólanme, cando me olvido de algo tráenmo e pásanme os deberes cando non os anotei. Tamén me fixeron sentir mal moitas veces, porque, coma todos, hai cousas delas que non me gustan, pero igualmente sempre estamos xuntas. Deféndenme, comparten momentos comigo e invítanme ás festas. Confíanme moitas cousas delas e son sinceras comigo.

Outras mulleres importantes na miña vida son as miñas profesoras, que me explican moitas cousas interesantes, axúdanme, consólanme, son boas comigo e danme consellos.

Grazas a todas as mulleres que estiveron e están comigo, por todo o que fixeron por mí; por axudarme a ter unha vida máis alegre.

# UNHA ENXEÑEIRA OU CIENTÍFICA EN CADA COLE

## FÍSICA DIVERTIDA

4ºB



O día 1 de febreiro os alumnos e alumnas de 4ºB , participamos nun obradoiro de Física Divertida.

Unhas físicas da USC viñeron ao colexio para explicarnos diversas cousas sobre a física: as forzas e a deformación dos corpos, a densidade dos líquidos, a importancia das mulleres na Ciencia... E todo esto aprendímolo mediante experimentos moi divertidos. Sentámonos por grupos para traballar en equipo:

### 1. GLOBO FOQUETE:

Este experimento consistía en inchar un globo, no que escribimos o nome dunha científica coñecida. Despois metemos un fio por unha palliña que pegábamos ao globo , o soltábamos e era expulsado pola forza do aire no seu interior seguindo o fio.

### 2. FLUÍDOS NEWTONIANOS E NON NEWTONIANOS:

Sabías que un fluido non newtoniano é aquel que varía a forza que lle apliquemos?: pasta de dentes, mel, pegamento...

Este experimento foi o más divertido... Manchamos ata os cóbados cunha mestura de maicena e auga !!

FOI CIENTÁSTICO!



# TRES VISIÓNDS DA SAÍDA A METEOGALICIA

Meteogalicia, tamén coñecido como Unidade de Observación e Predición Meteorolóxica de Galicia é un organismo dependente da Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Infraestruturas creada no ano 2000, froito dun convenio entre a Universidade de Santiago de Compostela e a Xunta de Galicia. Ten como obxectivos principais a realización dunha predición meteorolóxica de Galicia así como a explotación e mantemento da rede de observación meteorolóxica e climatolóxica da Xunta de Galicia.

ERIC MOSQUERA TEJO

Os alumnos e alumnas de 5º visitaron Meteogalicia o pasado martes 14 de febreiro.

Ao chegar déronles a benvida e, a continuación, soltaron un globo sonda, tamén chamado globo meteorolóxico, que levaba un XPS para coñecer a súa localización así como outros instrumentos meteorolóxicos, que serven para saber o tempo e para facilitar información sobre a presión, a humidade... A continuación entraron nas instalacións e fixéronllas unha presentación sobre as estacións meteorolóxicas (que en Galicia hai 167), sobre os aparatos que hai nelas e para que serven, como por exemplo o pluviómetro, o termómetro...

Ao rematar a charla, leváronos a outra sala no edificio onde había un membro do equipo que estaba a falar por unha radio, e tiña ao seu arredor pantallas que recibían imaxes de distintos lugares de Galicia. Cando saíron fóra do edificio puideron ver unhas antenas: unha captaba as ondas do globo e a outra conectaba cun satélite. Para finalizar a visita volveron dentro e déronllas unha breve charla sobre as borrascas e os anticiclóns.

# BIODIVERSIÓN

Consejo Superior de Investigaciones Científicas

O 25 de xaneiro fomos ao Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Alí atendeunos unha científica que nos levou a unha sala de reunións. Ela díxonos que nos sentáramos nas butacas e que puxeramos alí as nosas cousas (abrigos, mochilas...).

Explicounos que tiñamos que dividirnos en grupos e cada un tiña que ir a un obradoiro distinto.

O primeiro consistía en ver o que era o cultivo invitro de especies leñosas.

Este experimento axuda ás plantas a crecer sen xermes e a clonalos sen risco de que a planta non sexa diferente á súa proxenitora.

O que fixemos foi o seguinte, collemos un brote de carballo e transplantámolo a un bote de cristal con unha superficie chamada agar.

O seguinte experimento consistía en saber onde crecían máis, na auga, na terra non contaminada ou na terra contaminada. Plantamos unhas sementes en cada placa e o luns seguinte comprobamos cal crecía máis, loxicamente medraron máis as sementes que estaban na terra non contaminada.

A continuación tocou a hora da merenda. Todos estábamos ansiosos por comer algo. Entramos a unha saliña pequena pero repleta de comida, comemos todo o que puidemos.

No experimento seguinte extraímos ADN de kiwi, foi o obradoiro que máis nos gustou, era moi sinxelo de facer e o mellor é que se pode facer na casa sen ningún perigo. O más impactante foi que o ADN aparecía como unhas burbollínas moi pequenas pero visibles



MARTÍN VARGAS ZEGERS

A nosa visita a Meteogalicia foi moi divertida, sobre todo o principio, porque lanzaron un globo xigante ao aire e nos dixerón que chegaba á atmosfera e medida o clima, a temperatura etc.

Logo, un señor moi simpático deunos unha charla sobre como medían o tempo e cousas sobre as estacións meteorolóxicas que tiña Galicia.

Despois, entramos nunha sala para ver os climas, pero tivemos que estar moi calados porque estaban falando con radio Melide, que lle pedía as previsións meteorolóxicas.

Xa para acabar, ensináronos unha estación meteorolóxica e os seus elementos.

Foi moi divertido e non o esqueceremos!

O martes, día 14 de febreiro, os nenos e nenas de 5º fomos a Meteogalicia.

Fixemos diversas actividades como ver aparatos meteorolóxicos, realmente fascinantes, ou ver onde están situadas todas as estacións meteorolóxicas de Galicia. Tamén vimos, nada máis chegar, como uns traballadores lanzaban un globo estratosférico. Outra das cousas que fixemos foi ver as predicións para aquela semana, que polo visto estaba bastante soleada. Ademais de todo iso, tamén recibimos unha charla sobre o tempo e por que sentimos que a auga do mar ou do océano está máis quente en inverno ca en verán. Outra das cousas que vimos foi unha estación meteorolóxica situada no tellado do edificio. A min pareceume moi interesante aquela visita.

6ºA



Para rematar fomos ao último obradoiro onde estaba a nai dun compañeiro. Neste observamos como o solo de diferentes partes de España reaccionaba de maneira diferente só con botar un pouco de bicarbonato.

Tamén fixemos que a auga cambiara de cor, grazas ao PH das diferentes plantas e materiais. O terceiro experimento consistía en poñer unha candea prendida

enriba de auga cun vaso por riba. Se o fas verás que o auga ascende ata o punto de apagar a candea. Como experimento final, fixemos o típico volcán que mostra a reacción do bicarbonato e o ácido. Foi espectacularmente espectacular!

IRIA ABADES DOMINGUEZ,  
NIRA ARAGUNDE MARTÍNEZ E  
AITANA FERNANDEZ BALSA

# O museo nun cordel

Xunto á narradora Raquel Queizás, o alumnado máis novo visitou espazos como a sala de oficios ou a escala helicoidal aprendendo sobre eles grazas as maltranas, cartelóns con debuxos que utilizaban as persoas cegas para contar historias.



# Contacontos Benxamín

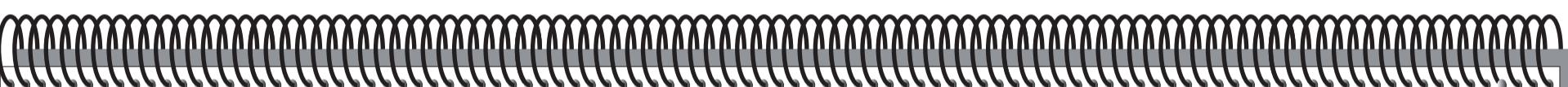
O 10 de marzo recibimos no centro ao Contacontos Benxamín, que nos relatou varias historias nas que os protagonistas fomos nin más nin menos que as nenas e nenos do noso cole!



# MINIMOZART

3ºC

O venres 3 de marzo fumos ao Auditorio de Galicia a disfrutar dun entretido concerto: O Mini Mozart, unha colaboración entre o Servicio Educativo da Casa da Música de Oporto e a Real Filharmonía de Galicia. Como podedes supoñer o concerto xirou en torno á vida e obra de Wolfgang Amadeus Mozart, na compañía da súa irmá María Anna (Nannerl). O concerto foi entremezclando pequenos fragmentos de obras de Mozart con diálogos humorísticos entre os dous irmáns (que, coma ben sabedes, viaxaron dende moi pequeninos polo mundo dando concertos) e o director da orquestra. Ao tempo fan interactuando con nós, presentándonos os instrumentos da orquestra. Ademais de aprender un montón foi unha experiencia a mar de divertida.



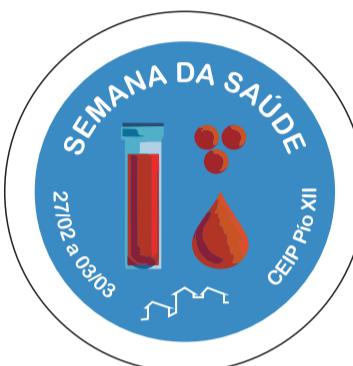
**XUNTA DE GALICIA** | **SEXTO EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA** | **CONSELLERÍA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES**

**Escola de Nais e Pais**  
**CLAVES PARA EDUCAR AOS NOSOS FILLOS/AS NA ERA DIXITAL.**  
**PREVIR PARA EVITAR ADICCIÓNIS**

**Antonio Rial Boubeta**  
PROFESOR DA ÁREA DE METODOLOGÍA DAS CIENCIAS DO COMPORTAMENTO DA USC  
Martes 07 de marzo, de 17:00h a 19:00h  
SALÓN DE ACTOS DO CEIP PIO XII



As escolas de nais e pais creadas ao abeiro da Lei 4/2011 concíbense como un espazo de diálogo, formación e información, tanto por parte de persoal experto como de formación entre iguais, e mais como un espazo de reflexión da comunidade educativa en xeral e, nomeadamente, das nais, dos pais e dos/as titores/as legais do alumnado do centro. No centro celebramos a segunda xornada da ENAPA do centro, impartida por Antonio Rial Boubeta que é profesor da área de Metodoloxía das Ciencias do Comportamento da USC, que levou por título "*Claves para educar aos nosos fillos e fillas na era dixital. Previr para evitar adicciónis.*"



# SEMANA de EDUCACIÓN para a SAÚDE

Dentro da concreción curricular do centro a "Educación para a saúde" é un elemento transversal clave para o desenvolvemento do noso alumnado que contribúe a acadar o obxectivo nº3 da Axenda 2030 "Saúde e benestar".

Neste marco planificamos unha semana de actividades (obradoiros, charlas...), que se desenvolveron en horario lectivo entre os días 27 de febreiro e o 3 de marzo nos que se trataron temas como os primeiros auxilios (primeiras curas, RCA, maniobra de Heimlich...) o coidado da pel, dos ollos, dos dentes, do corpo en xeral, nutrición...

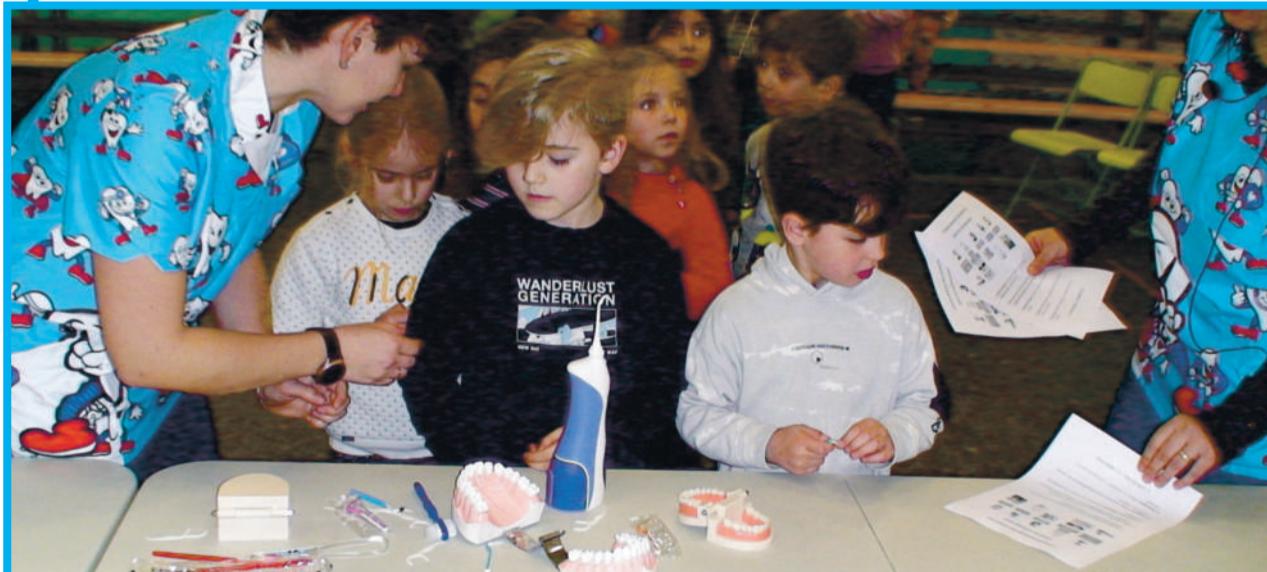
A semana non tería sido posible sin a colaboración de Juan Vázquez, Eugenia Fernández e Ángela Cortés, Fernando Casal, Diego Aragunde, Sonia Carretero, Martíño Girondo, Estíbaliz Pillado e Eva Prieto, Susana Arias, Laura Rodríguez, José A. Costoya, Anxo Fernández, Beatriz Sánchez, Joanna Cal, Laura Míguez, Lupe Vázquez, Monserrat Berrocal, Natalia García, Sonia Bao, Yolanda Villanueva, Dolores Ferreiro e o equipo da Facultade de Óptica da USC nais e pais do alumnado do centro que desde os seus distintos ámbitos profesionais conseguiron o éxito da actividade.

## Coidamos os dentes

ESTÍBALIZ PILLADO. ODONTOLOGA  
EVA PRIETO. HIXIENISTA

2ºB

## Lemos etiquetas



Ola, amigas e amigos!

O xoves 2 de marzo, os de 2º de primaria, tivemos unha charla moi interesante e educativa por parte da odontóloga Estíbaliz e a protésica dental Eva María.

Que non sabedes o que é unha odontóloga? É unha dentista; vamos, a de toda a vida.

E unha protésica dental? Pois unha profesional encargada de deseñar, confeccionar e reparar as diferentes prótesis relacionadas coa boca que se prescriben nas consultas odontolóxicas.

Ensináronnos, entre outros, datos curiosos sobre os dentes dalgúns animais: como os do peixe gato, que ten, nen máis nen menos, 9.280 dentes!!!; ou os das quenllas, que teñen varias filas de dentes moi afiados, e que poden ter ó longo da súa vida ata 20.000 dentes!!!, xa que son capaces de renovalos cando lles caen.

Mentres que o ser humano, unha vez perda os dentes de leite, pode ter ata 32 dentes, pero non os pode renovar. Por iso é moi importante o coidado da boca, lavar os dentes despois de cada comida e facer revisións periódicas no dentista.

Tamén nos ensinaron diferentes aparellos bucais: para que son e como utilizarlos; como o cepillo de dentes e como utilizarlo de forma correcta; o cepillo eléctrico, o fio dental, para que son os brackets (para corregir a deformación dos dentes), os cepillos interdentais (para a limpeza dos dentes que están moi separados ou para a limpeza dos brackets), etc.

Pois xa sabedes:

*"Se a boca sa queredes ter coidala hai que saber".*

FERNANDO CASAL. NUTRICIONISTA

## APRENDE A LER AS ETIQUETAS DOS PRODUTOS!

O primeiro que hai que ter en conta é que, cantas menos etiquetas teñas que ler, mellor. Isto significa que está a utilizar más materias primas ou produtos que foron moi pouco procesados.

A pesar diso, aínda é necesario ler as etiquetas e un bo coñecemento permitirá tomar mellores decisións.

## Aorde dos factores si altera o produto

Cando imos á lista de ingredientes, están ordenados de maior a menor cantidade dos mesmos no produto. Por exemplo, se o primeiro ingrediente é fariña e o segundo é amidón, significa que o producto ten máis fariña que amidón.

Non se poden modificar tanto a lista total de ingredientes como a orde. Aínda así, temos o problema de non saber cales son todos os ingredientes, xa que poden utilizar sinónimos como dextrina para falar de azucré.

## Atáboa de nutrientes

Nesta táboa indícanse a enerxía (kcal) e os diferentes macro nutrientes (proteínas, graxas e hidratos de carbono) do producto, tanto por 100 gr como por porción. O tema da porción é controvertido xa que é a industria a que decide o tamaño da porción e adoita ser máis pequena do que comemos habitualmente.

Tamén empregan o truco de poñer a ración mesturada con outro alimento, como cola-cao, que indica a ración con leite, de tal xeito que teña máis nutrientes, aínda que neste caso proveñen do leite e non do cola-cao.

**Etiqueta frontal**

Na etiqueta frontal é onde atoparemos máis problemas, xa que está moito menos regulado e adoitan empregarse afirmacións estúpidas ou falsas.

Cómpre lembrar que para que un producto sexa natural, caseiro ou similar non hai que cumplir ningún criterio, poderíamos vender o mando da televisión doméstica como natural e caseiro e iso estaría permitido.

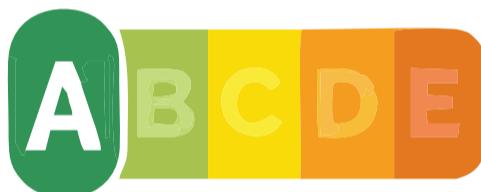
Tamén utilizarán frases como sentirse ben, cóidate plus, barrigas felices, digestive, etc. Que tampouco obedecen a ningunha cuestión nutricional, é puro marketing.

**Produtos lixeiros**

Para indicar un producto como lixeiro, o seu valor enerxético debe ser un 30% inferior ao producto de referencia, pero iso non ten por que decir que sexa de maior calidad, xa que a graxa de calidade pódese trocar por azucré, tería ese 30% menos de calorías e o producto sería moito peor que a versión orixinal.

**Azucré e os seus nomes**

O azucré ten moitos nomes. Empregan moitas nomenclaturas para que non saibamos que contén azucré: caramelo líquido, frutosa, xarope de millo, dextrina, maltodextrina, dextrosa, sacarosa, xarope (agave, cana de azucré, etc.), maltosa, amidón modificado, melaza, etc. Os produtos que teñan estes ingredientes deben evitarse e, se os teñen, que estén o final da lista.

**NUTRI-SCORE****NUTRI-SCORE**

*Na Semana da saúde celebrada no colexo, a primeira charla destinada a 6º de Primaria tratou de Nutri-score. Foi impartida por un nutricionista chamado Fernando Casal, pai dun alumno do centro.*

*Contounos que o Nutri-score é unha das ferramentas das políticas de saúde pública para promover dietas saudables nun sistema de etiquetado no que clasifica os alimentos coas letras do A ata o E, segundo sexan más ou menos saudables. Facilita aos consumidores interpretar e valorar dun modo rápido e dende o fronte, a calidade nutricional dos alimentos, simplificando a interpretación do etiquetado situado no dorso do paquete.*

*Contounos que non está de todo ben feito o sistema xa que esta valoración inclúe aspectos como cantidades de azucres que conteñen os alimentos así como sal, sen ter*

*ten en conta o seren naturais ou engadidos. Así por exemplo, un aceite de oliva virxe extra avalíase cun D e, un cacao tipo "Cola cao cero azucré" ten un B, que é unha mellor cualificación. É dicir, que teñamos tino coa interpretación do mesmo, vaia. Despois de dicirnos isto, ensinounos os ingredientes de cada un deles e vimos claramente que o aceite era moito más saudable que o outro.*

*A explicación disto está en que os alimentos das dúas primeiras letras son os que máis proteínas e fibra teñen, e os restantes (C, D, E), os que máis calorías, sal, azucré e graxas saturadas posúen. A isto hai que sumarlle que o Nutri-Score evalúa cada alimento segundo a súa composición nutricional por cada cen gramos do mesmo, sen ter en conta o grao de procesamento, nin tampouco relaciona a información nutricional cos ingredientes do mesmo.*

6ºB

**Coidamos o cerebro**

SUSANA ARIAS. NEURÓLOGA.



Descubrimos como os dous hemisferios cerebrais son distintos, un hemisferio esquierdo máis analítico e lóxico e un hemisferio derecho máis artístico e humanístico.

A través de diferentes anécdotas, os nenos repasaron como o lóbulo frontal é o encargado entre outros do comportamento e das interaccións sociais e o lóbulo parietal é a central sensorial. Falamos das ilusións ópticas e do lóbulo occipital e revelamos como un pequeno cabaliño de mar (o hipocampo) é o centro da memoria.

Ensínamos como, a día de hoxe gracias o desenrollo da radioloxía, medicina nuclear e neurofisioloxía somos capaces de "ollar" o cerebro e medir a súa actividade.

Quedei amplamente sorprendida, cando fixemos unha rolda de preguntas para ver como debemos coidar o noso

cerebro. Xurdiron temas de alimentación saudable, sono reparador, protección con casco, estudio de idiomas, lectura, escuchar música... e exercicio físico. Puiden descubrir que os nosos fillos o que é a teoría, téñena ben clara...

Finalmente, reflexionamos como o noso cerebro tamén pode enfermar, e como as enfermedades neurolóxicas son tan prevalentes na poboación xeral. Entendín os seus suspiros cando falamos de migraña, epilepsia ou demencia.... porque polo xeral a case calquera de nós, nos toca convivir con algún familiar nesta situación.

Tan só pudo rematar con GRAZAS a todos o alumnado ali presente polo seu interese, unha experiencia que, sen dúbida, tamén quedará no meu recordo.



FERNANDO CASAL. NUTRICIONISTA

## Primeiros auxilios

Que podo facer eu? Como axudo a un amigo que se fixo dano? Serei capaz, vendo o sangue? Podo socorrer ao meu avó se estou só con el e se atopa mal? Será cousa dos maiores? Se interveño podo facelo peor?

Son algunas das cuestións realizadas por cativos de segundo de primaria, ávidos de saber e de aprender.

Amósannos que non podemos minusvalorar as súas capacidades para xestionar situacións vitais complexas e permítennos moldear, dalgún xeito, a sociedade que queremos ser.

Fomentar a axuda ó próximo, coñecido ou non, empatizar co que padece, poder asumir que calquera axuda pode ser necesaria, a moitos niveis... son algunas das lecturas que todos sacamos en limpo.

A educación, polo menos como eu a concibo, consiste en facilitar as armas necesarias para resolver situacións e non só, que tamén, na acumulación de coñecementos. E a parcela moral, o xeito de non prexulgar, así como a afectiva, mediante un reforzo positivo, son fundamentais.

Sempre podemos axudar de algú modo directa ou indirectamente, xa que escutar ó que está preocupado, calmar ó que está nervioso ou entreter ó que está en risco de quedar inconsciente é unha parte importante duns primeiros auxilios.

Aprendemos a como debemos actuar ante un atragoamento, unha queimadura, unha ferida sanguenta,

DIEGO ARAGUNDE. ENFERMEIRO.



unha reacción alérgica, unha caída ou un mareo. E comprobamos de primeira man que o medo, ante esas situacións, soe vir do descoñecemento, do extraño.

Cando preparamos a alguén con naturalidade, verdade e adecuando a linguaxe ó receptor; soe desaparecer.

A información, as ganas de aprender, a empatía, os valores... salvan vidas, do mesmo modo que o fan as

medicinas ou os profesionais sanitarios, e axudan a crear unha sociedade mellor.

A todos esos cativos, GRAZAS pola oportunidade de aprender tanto con vós.

## Quen corre polo meu sangue?

EUGENIA FERNÁNDEZ E ÁNGELA CORTÉS  
HEMATÓLOGAS

As hematólogas Eugenia e Angela explicáronos, coa axuda dalgúns vídeos **qué é o sangue?** e **quén corre por ela?**

Despois de descartar que fose o alimento dos vampiros ou o líquido azul dos personaxes da realeza, contáronos que se trata dun líquido vermello que circula polos nosos vasos sanguíneos, as veas e as arterias e que está composta na súa maioría por plasma - auga e nutrientes - pero tamén por células sanguíneas - 10%.

Para saber se funciona correctamente pódese facer un análise de sangue e estudar todos os seus componentes. Ademáis de poder saber os nivéis de nutrientes, poderase ver se as tres series celulares están ben, tanto en cantidad coma en calidad. aprendemos que temos:

- **Glóbulos vermellos**, os que transportan o oxíxeno. Cando hai poucos, podemos ter anemia e se hai moitos, o sangue irá moi espeso.
- **Glóbulos blancos**, os "policías" "gardas" encargados de defendernos contra os microorganismos. Cando hai poucos, somos más propensos a ter infeccións e cando hai moitos pode significar que temos unha infección e estamos loitando contra ela, que estamos en situación de alerta por inflamación ou estrés ou ben que tenemos algunha enfermidade no sangue e que fabricamos demasiadas defensas.
- **Plaquetas**, as células que axudan a taponar as feridas, de maneira que se están baixas haberá máis risco de sangrar e se están altas poderíase producir unha trombose.

Tamén aprendemos que non todos os sangues son iguais e que por tanto non son sempre compatibles uns con outros, existen os chamados grupos sanguíneos que dependendo do qué teñan os glóbulos vermellos na súa superficie chamaránse cunha letra e máis cun símbolo: "+" de positivo ou "-" de negativo. Así habería moitas posibles combinacións: grupo A positivo ou negativo, grupo B positivo ou negativo, grupo O positivo ou negativo e o máis escaso de todos o grupo AB positivo ou negativo. Así todos nós temos xenéticamente definido o noso grupo.



Existe un lugar chamado Centro de transfusión de Galicia onde as persoas maiores de idade poden ir doar sangue voluntariamente para que en caso de ser necesario, se use para xente que o poida necesitar e sexa compatible: é un acto moi xeneroso! Esta parte levounos moito tempo porque aproveitamos para preguntar moitas cousas e curiosidades sobre quén pode doar e quén non: xurdíanos a dúbida de se podíamos doar nos! Pero xa nos explicaron que os maiores e os nenos e nenas necesitábamos toooodo o noso sangue para nos mesmos, para medrar, e tamén para coidarnos.

E ó final da charla pudimos ver no microscopio todas as células que corren polo noso sangre! As hematólogas trouxeron varias mostras do hospital e nelas aprendemos a distinguir os tipos de células e tamén pudimos crer todo o que nos contaran, porque a verdade é que parecía unha historia increíble todo o do sangue!



E agora quedámonos pensando... e será verdade que no análisis de sangue poden saber se comemos toda a comida do comedor?

**Coidamos a vista**

FACULTADE DE ÓPTICA USC

**4ºA**

O xoves 2 de marzo o alumnado de 4ºEP, tivemos a visita na nosa aula dun equipo de óptica da USC onde, baixo o título “coidamos a vista”, dúas persoas informáronos detalladamente da importancia de coidar e revisar a nosa vista.

Así puidemos ver un power point sobre diferentes aspectos como: enfoque e acomodación, miopía, hipermetropía, astigmatismo, utilización e distancia correcta das pantallas, tablets, ordenadores e máquinas en xeral. Ademais faláronnos dos movementos oculares, do ollo preferente, da coordinación ollo-mano entre os dous ollos, da visión periférica e da binocularidade. Finalmente fixemos unha serie de actividades oculares prácticas cunha lente, un pau e colocándonos un parche nun olllo.

Foi moi divertido e aprendemos moito!!

**Coidamos os dentes**

SONIA CARRETERO ODONTÓLOGA.

**Xestión emocional**

MARTIÑO GIRONDO. PSICÓLOGO

**Hixiene de mans****1ºC**

O luns 27 de febreiro fomos á ludoteca do colexió para aprender moitas cousas sobre a hixiene das nosas mans. Juan Vázquez ensinounos o importante que é limpolas e lavalas moitas veces ao día. Tamén fixemos un experimento tocando pan coas mans limpas e coas mans suxias. Gustounos moito esta actividade.

## RCA

JOSÉ A. COSTOYA. FISIOLOGÍA. USC.

**Estar no sitio adecuado no momento adecuado**

Pode que algún día, pola rúa, nunha praia, no cine, ou en calquera outro lugar atopemos a alguén que perde a consciencia, e nese momento o saber ou non saber que facer pode cambiar por completo a súa vida.

Antes de nada, temos que asegurarnos que tanto nós como esa persoa estamos nun lugar seguro, fora de perigos. A continuación, temos que valorar se esa persoa responde cando a chamamos, e se non o fai ver se respira ou non. Se o fai, poñerémola no que chamamos a posición de seguridade, de forma que poida respirar e non se atragoe. Se non respira, é probable que esa persoa sufrixe o que chamamos parada cardíaca, ou sexa, que o seu corazón deixou de latir de súpeto e non circula o sangue polo corpo. Cando isto ocorre, as células do seu cerebro comezan a morrer en poucos minutos, o que pode provocar danos cerebrais permanentes ou mesmo a morte.

Por iso, o realizar unha resucitación cardiopulmonar (RCP) o máis axiña posible pode axudar a manter o fluxo sanguíneo ao cerebro e a outros órganos vitais ata que chegue a axuda médica. Isto aumenta as posibilidades de supervivencia e pode reducir o dano cerebral. É importante lembrar que en caso de parada cardíaca, cada segundo conta, e actuar con rapidez pode ser crucial para salvar unha vida.

A RCP básica é unha técnica esencial que todos, tanto nenas e nenos como adultos, deberían aprender para actuar en caso de emerxencia e salvar unha vida. Aínda que a RCP pode parecer difícil, é algo que calquera pode aprender con formación adecuada e práctica. Se estás con alguén que ten unha parada cardíaca, é importante que solicites axuda a un adulto e chames ao número de emerxencias (como o 112 ou o 061) mentres realizas a RCP.

**Coidamos a pel**

A pel é o órgano máis grande do corpo. A pel e os seus derivados (cabelo, uñas e glándulas sebáceas e sudoríparas), conforman o sistema tegumentario.

O Sol ten efectos bons e malos sobre a pel, como a vitamina D ou o cancro de pel. Por iso hai que utilizar crema solar ou outros remedios para evitar as queimaduras (porén a pel ten memoria e as queimaduras acumúlanse durante os anos).

A vitamina D contén unhas substancias que evitan que teñamos raquitismo, unha enfermedade pola falta de calcio e fósforo e así os ósos dóbranse con facilidade. Algunhas maneiras para conseguir a vitamina D é por mediante alimentos pero máis eficaz é mediante os raios do sol.

Para ter a suficiente cantidade de vitamina D, podes ver no teu teléfono na app do tempo ou modo no que che indica cando tes que poñerte crema solar. Tamén podes levar sombreiros que nos protexen de ter moita calor como é o caso dos australianos.

Algunhas das maneiras de ter unha pel saudable: Protexerse do Sol, non fumar, tratar a pel con suavidade, levar unha dieta saudable, controlar o estrés...

Cando te pos ao sol produce melanina. A función principal da melanina é protexer á pel contra os efectos da radiación ultravioleta da luz solar. Cando unha persoa exponse ao sol, activase a síntese de melanina nos

melanocitos para evitar que a pel se queime e que se danen os núcleos celulares da parte superior da pel.

Neste caso, o aumento da melanina produzido debido á cicatrización da pel tras unha lesión cutánea ou unha inflamación. Normalmente as manchas que aparecen por esta causa adoitan ser vermellas, marróns ou negras, en función do ton da pel e da profundidade da lesión.

**REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA (RCP-B)**

- 1 Acerarse á vítima e comprobar resposta.**



**BERRAR PEDINDO AXUDA**

- 2 Se non responde abrir a vía e Ver, Oír, Sentir.**



- 3.1 Se respira.**



**3.2 Non respira.**

- a) Chamar ao **112**
- b) Comezar **RCP**
- c) Conseguir **DESA**\*

\*DESA: Desfibrilador Sémiautomático

- 4 30 COMPRESIÓNS ← RCP → 2 VENTILACIÓNS**



- a) Colocar as mans no centro do peito
- b) 30 compresións torácicas: Comprime firmemente polo menos 5 cm de profundidade a unha frecuencia de polo menos 100/min.



- a) Sela os seus labios ao redor da boca e insufla firmemente ata que o peito se eleve.
- b) Da a seguinte respiración cando o peito baixe.

**Continuar 30:2 ata que chegue axuda sanitaria**

- Se a vítima comeza a despertarse: Móvese, abre os ollos e respira normalmente, detén a RCP.
- Se permanece inconsciente e respira colócaa na posición de seguridade.

A RCP axuda a manter que o sangue, e polo tanto o oxíxeno, flúa ao redor do corpo, cando o corazón non pode facelo. Para facer a RCP, a persoa debe colocarse na posición axeitada e realizar compresións no peito da persoa que ten a parada cardíaca. Tamén se pode administrar aire facendo respiracións boca a boca ou usando un dispositivo especial.

Para elo, colocaremos as mans no centro do peito do paciente e realizaremos compresións rítmicas a un ritmo de 100 compresións por minuto. É importante seguir realizando RCP ata que chegue un desfibrilador ou a axuda médica, ou ata que o paciente recupere a respiración e o pulso.

Debemos lembrar que é importante facer as compresións torácicas de forma continua para que a persoa teña unha maior oportunidade de supervivencia. E, por suposto, non esquecer pedir axuda de inmediato para asegurarse de que a persoa reciba o tratamento médico adecuado canto antes.

LAURA RODRÍGUEZ. DERMATÓLOGA

6ºA



Ademais, cada vez ao queimarnos, a pel lembra esta queimadura e co paso dos anos, isto afectará a nosa saúde.

Ao final fixemos un “test” para ver canta atención prestamos á relatora, e acadamos o 100% da puntuación!

PABLO BLANCO VARELA

# O hospital de osiños

BEATRIZ SÁNCHEZ ALLER  
MÉDICA ATENCIÓN PRIMARIA

Neste trimestre, no colexio adicouse unha semana á educación para a saúde. Neses días pudemos participar os pais e nais sanitarios dos pequenos e levar algúns dos nosos coñecementos ata as aulas. Eu persoalmente participei cos máis pequenos de infantil no proxecto "Hospital de Osiños".

É difícil atopar nenos que non teñan medo a nada. Un deles é o medo aos médicos, agullas e hospitais. A sensación de inseguridade ante unha situación descoñecida, o contacto con persoas estrañas que invaden o seu espazo vital e uns procedementos que nalgúns casos son dolorosos e que noutrous incluso requiren que se separen dos seus pais (hospitalizacións, probas diagnósticas, etc...) son os ingredientes dun cóctel que, mesturado coa súa gran imaxinación, contribúen a que o neno perciba o ámbito médico como unha ameaza ao seu benestar.

"Hospital de osiños" é un proxecto internacional que pretende axudar a reducir ou a facer desaparecer o medo que sinten algúns nenos cando teñen que acudir a un hospital ou centro de saúde, e tamén aos procedementos que se levan a cabo neles: auténticos descoñecidos para os nenos.

O proxecto consiste en construir un hospital onde os cativos -votando a voar a súa imaxinación-, poidan acudir cos seus peluches enfermos e onde eles mesmos, tomando parte activa en cada un dos procedementos médicos necesarios, consigan devolver o seu osiño ao seu completo benestar. Desta forma, e guiados por un adulto, os pequenos pasan a ser un máis do mundo da bata branca, familiarizándose co instrumental que eles mesmos usan sobre o peluche e tratando de atopar sentido a procedementos médicos antes descoñecidos e considerados innecesarios para eles. Ademais tocalles poñerse no lugar dos seus pais cando os levan ao médico cando eles están enfermos.

Os nenos chegaban ata a sala de espera, agardaban ser chamados no seu turno como en calquera outro hospital. Logo, na consulta participaban na elaboración da historia clínica e exploración do peluche. Despois, xa coa súa petición de probas na man, debían acompañar ao seu osiño na realización das probas complementarias (radiografías, análises e cuidados pertinentes...). Para rematar, tamén tiñan unha zona de educación bucal e de nutrición.

Penso que a experiencia foi moi positiva, os nenos participaron con moitas ganas e entusiasmo, penso que quitaron moitos medos e para todos nos foi moi gratificante ver o seu interese, a súa inocencia, a súa imaxinación e responder as súas dúbidas.



## NA SALA DE ESPERA



**esperando  
número!**

**...nas CONSULTAS**



**...COIDANDO A ALIMENTACIÓN**



**...na SALA DE RAIOS X e FARMACIA**



**...e rematamos CANTANDO**



ANXO FERNÁNDEZ FERREIRO  
FARMACÉUTICO

Na última semana de Febreiro, o CEIP Pío XII levou a cabo diversas actividades para celebrar a Semana da Educación para a Saúde. Entre outras, montou para os mais pequenos un hospital imaxinario ao que levaron uns particulares doentes, os seus osiños de peluche.

Este centro educativo-hospitalario foi creado e atendido por médicas, enfermeiros e enfermeiras, farmacéuticos e odontólogas (pais e nais do centro) que montaron os diferentes departamentos para ensinar de primeira man o funcionamento do hospital, para que os cativos perdan o medo a bata branca.

Inicialmente os seus osiños pasaban por unha triaxe e consulta médica onde se atendía osiños enfermos e lle facían as primeiras preguntas, posteriormente eran derivados a outros departamentos onde se lle facían analíticas, radiografías, así como diversas preguntas relacionadas coa súa nutrición e saúde bucodental.

Tamén pasaron un dos tragos que más lles costa aos pequenos, tomar a medicação. Para iso no departamento da farmacia hospitalaria, aprenderon a facer xaropes con diferentes sabores e cores, que posteriormente lle administraban o seu osiño e observaban como "milagrosamente" a doença desaparecía. Tamén fixeron unhas cremiñas para a dor de nocello, ou para as feridas que precisaban unha curación con moito

# ENTROIDO 2023

**coplas, auga e bo humor**

O 17 de febreiro celebramos o Entroido no noso centro. Iniciou cun desfile ás 11:00h ata as pistas polideportivas e continuou nestas coa lectura das coplas elaboradas nos distintos grupos ou niveis.



## XENERAIS DO ULLA

### Que son os xenerais?

Os xenerais son uns personaxes moi famosos do entroido galego.

Van camiñando polas rúas cos seus cabalos ata chegar a unha praza, onde se fai unha pelexa dialéctica, esas pelexas chámense atranques.

5ºC



### Que son os atranques?

Os atranques son como un poema, cada estrofa composta por catro versos, que cada un ten que ter 8 sílabas. O segundo e o cuarto teñen que rimar.

### Os nosos xenerais

Para este entroido na clase de 5ºC, Juan Abades e Alba Prego disfrazáronse de xenerais.

Esos dous rapaces trouxeron unhas chaquetas negras e a nosa profesora, Marta, decorounas cunhas teas e cartolinas, tamén fixo uns gorros con flecos, plumas, cartolinas e diamantes de adhesivos.

Fixemos uns atranques moi chulos, trataban do entroido (a temática deste ano para disfrazarse foi a auga), e dos profesores.

Foi un entroido xenial !



Nos sómosche os xenerales  
hoxe non día de loito  
solicitamos entrada  
para inaugurar o entroido.

Xa che vexo moi farruco  
dicindo que e-lo primeiro  
vas quedar avergonzado  
ata o domingo fareleiro.

Tamén vexo ali ao "Ticher"  
non ten ganas de lerla  
non parece nada raro  
tendo en conta a sua materia...

Aquí están os compañeiros  
disfrazados de tronada  
logo veñen os de Gloria  
que nos traen a mariscada.

Párate de aí xenerala!  
A onde te cres que vas  
para entrar no Pío doce  
tes que te identificar.

Este ano no Pío doce  
ímonos a disfrazar  
coa temática da auga  
moi ben o imos pasar.

Acabo de ver a Iago  
hai que ver que guapo ven  
con ese disfraz de nube  
que lle senta así de ben.

Pois ímonos despedindo  
hoxe destes carnavales  
que como din os profesores  
temos que estudar chavales.

Son a xenerala Alba  
e veño de Santa Marta  
non me sigas amolando  
xa me tes un pouco farta.

Moi ben o imos pasar  
iso e o que ti pensabas  
fixate nos profesores  
e míralle ben as caras.

Alá esta Xosé Manuel  
co disfraz de director  
seguro que na súa casa  
tíñache outro ben mellor.

Atención señores digan todos con  
nos a unha soa voz:  
Vivan os nenos e nenas de 5ºC  
Vivan os seus profesores  
Viva o colexiu Pío XII  
Viva  
Viva toda a xente que nos acompaña  
e rodea.  
Viva

Eu son o xeneral Juan  
e son da profe Veleiro  
e hoxe aquí neste atranque  
vou quedar eu de primeiro.

Naquela esquina está Bea  
deixou o chándal no armario  
casi non a coñecemos  
Non parece a de diario.

Este ano co Edixgal  
pensabamos en xogar  
vaia chasco nos levamos  
imos ter que traballar

**O NOSO ENTROIDO**

Este ano puidemos celebrar O ENTROIDO todo o colexio como se merece.

Foi o venres 17 de febreiro.

A temática era a auga. Os de terceiro fomos dos tres estados e a 3ºB tocounos o estado gasoso. Así que decidimos ir de nubes.

Celebrámolo na pista que está na parte de arriba do pavillón; menos mal que non nos choveu, nin había nubes; facía un sol espléndido, áinda que nas primeiras horas ía un pouquín frío.

Fomos desfilando todos os cursos e tiñamos que cantar unha copla. Aí vai a nosa:

**MÚSICA: Catro vellos mariñeiros**

*Aquí veñen os terceiros.  
Aqui veñen os terceiros,  
cos 3 estados da auga.  
Baila e canta Pío XII  
que estamos de festa  
a ver que se coce.  
Se vén o vento do Sur.  
Se vén o vento do Sur,  
o vendaval vén soprando.  
Vai teu paraugas sacando  
que chove en Santiago  
xa te estás mollando.  
Ai lalelo, ai lalelo  
Ai lalelo, ai lalelo  
Folerpiñas, nubes e sarabia  
caendo amodiño nas rúas molladas.*

*As nubes cobren o ceo.  
As nubes cobren o ceo,  
levando vapor de auga.  
Pon a quentear o cocido  
que os nosos vapores  
bailan a Antroidada.  
Ai lalelo, ai lalelo  
Ai lalelo, ai lalelo  
Folerpiñas, nubes e sarabia  
caendo amodiño nas rúas molladas.  
Se vén o vento do Norte.  
Se vén o vento do Norte,  
virán a neve e o frío.  
Saca luvas e bufanda  
colle o teu abrigo  
que imos de parranda.  
Ai lalelo, ai lalelo  
Ai lalelo, ai lalelo  
Folerpiñas, nubes e sarabia  
caendo amodiño nas rúas molladas.*

Aínda que resultou ser un pouco longo, gozamos moito ao poder ver ao resto de grupos co seu disfraz.

3ºB

ESCOLARES  
páginas 12 a 20

# Día de ROSALÍA

## 23 de febreiro



Este ano para conmemorar o “Día de Rosalía de Castro” pensamos nunha celebración activa e extensible a toda a comunidade educativa. Tratouse dun “Maratón de lectura” da obra da autora que se levou a cabo o día 23 de febreiro do 2023 na biblioteca do centro entre as 10:00 e as 13:30h. A difusión da lectura realizouse en streaming a través da nosa canle de youtube á que foron convidados os membros da comunidade educativa de CEIP Pío XII.



## MARATON DE LECTURA



## MAYSO

Telf. 981 59 43 73 - Rosalía de Castro, 23 - 15706 SANTIAGO DE COMPOSTELA

e-mail: [maysolibreria@mundo-r.com](mailto:maysolibreria@mundo-r.com)  
[www.maysopapeleria.com.es](http://www.maysopapeleria.com.es)

MATERIAL OFICINA - ESCOLA - LIBRERÍA  
XOGOS EDUCATIVOS - CONSUMIBLES INFORMÁTICOS

## O CÓMIC

3ºA

## A invasión dos aliens

LUCA PEREIRO VÁZQUEZ



## O susto

LUCÍA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ



## AS CONSTELACIÓNNS

1ºB

Durante o mes de marzo, as nenas e nenos de 1ºB estivemos coñecendo as constelaciónns.

Creamos un mural no cal incluímos debuxos das constelaciónns de Andrómeda, Cariopea, Orión, do Dragón e da Osa Menor. Nesta última atópase a estrela polar ou Polaris, a cal empregaban na antiguidade os homes e as mulleres para orientarse.

Ademais, creamos códigos QR para cada unha das anteriores constelaciónns que agochan información das mesmas.

Por último, creamos un proyector de constelaciónns para converter o teito da nosa aula nun campo de estrelas.

UNHA VIAXE  
POLO MUNDO DA ARTE

5ºEIC



Os nenos e as nenas de 5º de Educación Infantil C estamos facendo os nosos propios libros de artista cos profes Raquel e Pepe.

Algunhas e algúns dos referentes que nos están acompañando nesta viaxe polo mundo da arte son: Miró, Klee, Höch e Pollock. Grazas a eles e elas estamos descubrindo moitas técnicas diferentes que nos axudan a ver o mundo que nos rodea e a expresar o que pensamos e sentimos.

Gustounos moito soprar por pallas, estampar obxectos mollados en pintura e deixar que as témerpas pingasen sobre o papel. Son maneiras de pintar moi divertidas e para as que, sen dúbida, é imprescindible enfundar o mandilón.

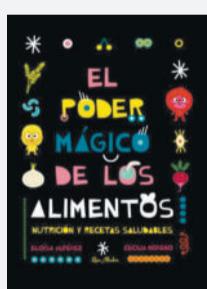


# BIBLIOTECA

a casa dos soños



## lemos en familia



¿Cuánto  
me quieres,  
papá?

Ilustrado por  
Sarah Ward

ANAYA

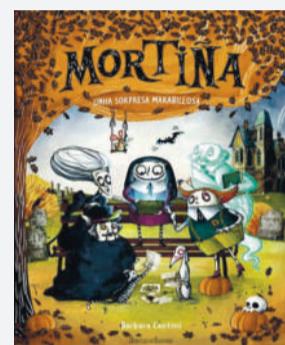


## RECOMENDADOS A

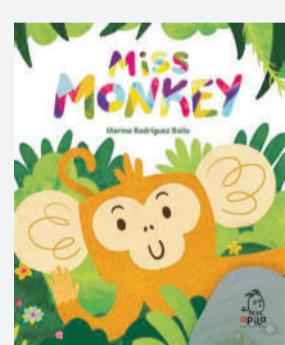
### primeiros lectores



### autónomos



### cine en familia



# 2 de abril

## Día Internacional do Libro Infantil

Dende o ano 1967, o IBBY (International Board on Books for Young People) promove a celebración do Día Internacional do Libro Infantil o 2 de abril, conmemorando o nacemento de Hans Christian Andersen.

Cada ano encoméndase a unha sección nacional a elección do tema do día do libro infantil. No ano 2023 é Grecia; Photini Stephanidi foi o encargado de elaborar o cartel deste ano 2023 en colaboración co escritor Yagalis Iliopoulos, autor da mensaxe en formato poema: Son un libro, leme.



# BIBLIOTECA

a casa dos soños



Bibliotecas  
escolares  
de Galicia



## Hora de ler, ese tempo para a lectura

Dentro do horario lectivo organizamos un tempo para a lectura con fin de propiciar un achegamento grato e eficaz do alumnado a esta. Neste curso, como complemento ao fomento da lectura contamos coa presenza de tres escritores: Rosa Aneiros con seu libro Catro plumas de dinosauro, Érica Esmorís con Patio de Luces e Manuel Antonio Fraga con Papá caníbal.



## AUTORA: ROSA ANEIROS

Rosa é xornalista pero a súa paixón é escribir. Entre os seus libros destacamos Xelís, o guieiro das botellas de mar”, Premio Merlin 2019 e Tres bichicomás, dúas illas e unha serea Premio Agustín Fernández Paz pola igualdade, 2018 e Selección OEPLI, 2020.

Ademais de compartir diversas anécdotas do proceso creativo que supón escribir unha historia ambientada nas Fragas do Eume pero na era Cretácea dos dinosauros, revelounos cousas moi curiosas sobre Xoel, Carlos, e tamén sobre Matilde e Diana e a súa extraordinaria aventura.

Trala súa intervención, Rosa asinou un a un todos os libros Catro plumas de dinosauro

## AUTORA: ERIKA ESMORÍS

Érika Esmorís é gañadora do Premio Merlin de Literatura Infantil 2015 por Nena e o mar e XI Premio Cidade de Málaga na modalidade narrativa por Patio de Luces, o libro que do que disfrutamos os alumnos de 3º na hora de ler.

Érika levounos de novo ao patio de luces do edificio onde nada é o que parece; Lea, o seu avó e os veciños foron os protagonistas durante a súa visita.

Como broche final asinounos os libros e aproveitou o momento para falar individualmente con cada un de nós.

Desde aquí so nos queda agradecerlle de corazón o seu paso polo colextio.



## AUTOR: MANUEL FRAGA

Antonio Manuel estudiou Enxeñaría Técnica Industrial en Ferrol, mais a vida teimaría por levalo cara ao eido das letras. Obtivo o Premio Merlin de Literatura Infantil 2017 por O Castañeiro de Abril e en 2020 acada o premio Jules Verne de Literatura Xuvenil coa obra Santoamaro (Xerais), incluído no catálogo The White Ravens dese mesmo ano.

A súa visita deunos a oportunidade de comentar con el a desatinada e ocorrente historia que narra en Papá Caníbal e coñecer a súa traxectoria como escritor e os seus proxectos.

Finalmente, tras agradecerlle a súa presenza, asinounos os libros.

# Un comedor con boas cualificacións

Case sen tempo para tomar alento logo de volver as aulas o pasado mes de setembro, estamos afrontando as derradeiras semanas doutro curso. De maneira síncrona, toca facer balance e mirar cara adiante para planificar o que será o vindeiro curso. Unha das principais novidades que como ANPA afrontamos en 22/23 foi o cambio de empresa responsable do servizo de catering. As novas relacións, pódese intuir, caracterízanse pola ilusión de querer facer as cousas co maior agrado posible cara a outra parte da relación. Pero tamén pola inevitable existencia de desaxustes que é preciso corrixir para acadar a engrenaxe ideal.

Os primeiros meses deste curso serviron para reaxustar diversas cuestións do servizo de comedor e contou cunha comunicación fluída coa empresa que o presta, a quen hai que recoñecer que puxo o maior interese en atender as nosas demandas que, en definitivo, foron as das familias que acoden a este servizo a diario. A aprendizaxe baseada na experiencia cotiá e na comunicación permitiu avanzar nunha mellor comprensión recíproca que, a día de hoxe, permítenos afirmar que o servizo de comedor que ofrecemos é satisfactorio. A afirmación nin pretende ser grandilocuente nem é azarosa, xa que se basea nos resultados da enquisa realizada durante o período de portas abertas realizado para que as familias puideran coñecer de primeira man o servizo de comedor que ofrecemos, os menús, e sobre todo comprobar como é a comida que reciben as nosas fillas e fillos e a súa atención.

Estamos dedicándolle estas liñas do Banzo, porque xestionar o comedor no noso centro e dar de comer todos os días de luns a venres a arredor de 350 persoas, coa particularidade de que todas elas son comensais esixentes aos que é preciso garantir a mellor calidade. E non so iso, é preciso prestar particular atención a unha diversidade finita, pero complexa, de matices en forma de intolerancias ou alerxias que converten o deseño dos menús nun crebacabezas do que non sempre somos conscientes se observamos a escena dende o exterior.



Aspirar a ter unha opinión unívoca non semella sinxelo con tanto diversidade de ingredientes mesturados na pota. Non obstante, valoramos especialmente o volume de participantes que acudistes ás xornadas de portas abertas e, agradecemos áinda máis, que deixarades recollida a vosa valoración a través das enquisas confeccionadas para valorar o servizo. Os primeiros datos destas enquisas permítenos avaliar o que facemos e sobre todo, como o facemos e como o percibedes nas familias. En termos xerais, e sen entrar no detalle, cuestións como a organización do comedor ou a atención a s nosas nenas e nenos recibe unha cualificación de 'moi bo' e en relación ao catering igualmente facedes unha valoración que oscila entre 'bo' e 'moi bo'.

# ampa

**a ferradura**



Xa entrando ao particular, as cuestións mellor valoradas están relacionadas coa recepción dos nenos e nenas ou a atención por parte dos monitores e monitoras, seguido da atención xeral aos nosos usuarios. En relación á comida, na enquisa preguntámosvos pola elaboración dos pratos, calidade e cantidade de alimentos e tempo dedicado a comida. Estes dous últimos aspectos concentran as mellores valoracións, xa que praticamente cinco de cada dez opinións destacadelos coa mellor cualificación (moi bo). Xa en relación a presentación do servizo, as cuestións que subliñades como 'moi bo' serían a recollida e a colocación e orde das mesas. Logo dos primeiros meses de adaptación, entendemos que a valoración en conxunto é boa e, loxicamente, agardamos poder seguir achegando melloras que permitan enriquecer na medida das nosas posibilidades o servizo que prestamos.

No capítulo das cuestións pendentes sobre a que as enquisas deixaron unanimidade foi a necesidade de abordar a reparación do solo do comedor polo seu actual estado de conservación. Como en anteriores ocasións corresponderá demandar a súa reparación a administración competente ou, de así consideralo axeitado na asemblea da nosa asociación, asumir con recursos propios da ANPA a súa reparación. Neste último caso, non cabe dúbida que os esforzos que realizamos as familias agrupadas na ANPA permítenos un grao de autonomía e de iniciativa singular, para o que é indispensable a vosa contribución. Grazas a esa implicación de cada quen, podemos contribuír a un ensino público de calidade áinda que sexa a costa de cubrir as responsabilidades doutras institucións.

# CALENDARIO ESCOLAR 2022-2023

abril 2023						
L	M	M	X	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Semana Santa: Do 3 ao 10 de abril, ambos inclusive

maio 2023						
L	M	M	X	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Festivo local e libre designación: 18 e 19 de maio

xuño 2023						
L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Remate de curso: 21 de xuño

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS FIN DE CURSO

**MUSEOS CIENTÍFICOS. A CORUÑA**  
**5ºEP. 1 DE XUÑO**



**MANZANEDA**  
**6ºEP. 12 A 14 DE XUÑO**



**MARCELLE**  
**1º E 2ºEP. 6 DE XUÑO**



**GRANXA ESCOLA "FERVENZA DO TOXA"**  
**3ºEP. 6 DE XUÑO**



**PARQUE ARQUEOLÓXICO CAMPOLAMEIRO**  
**4ºEP. 6 DE XUÑO**



## Colaboran



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



Equipos de  
Dinamización  
da Lingua Galega

Revista escolar do CEIP PIO XII  
ISSN 1885-4958 D.L. C-2423-05 EDL

