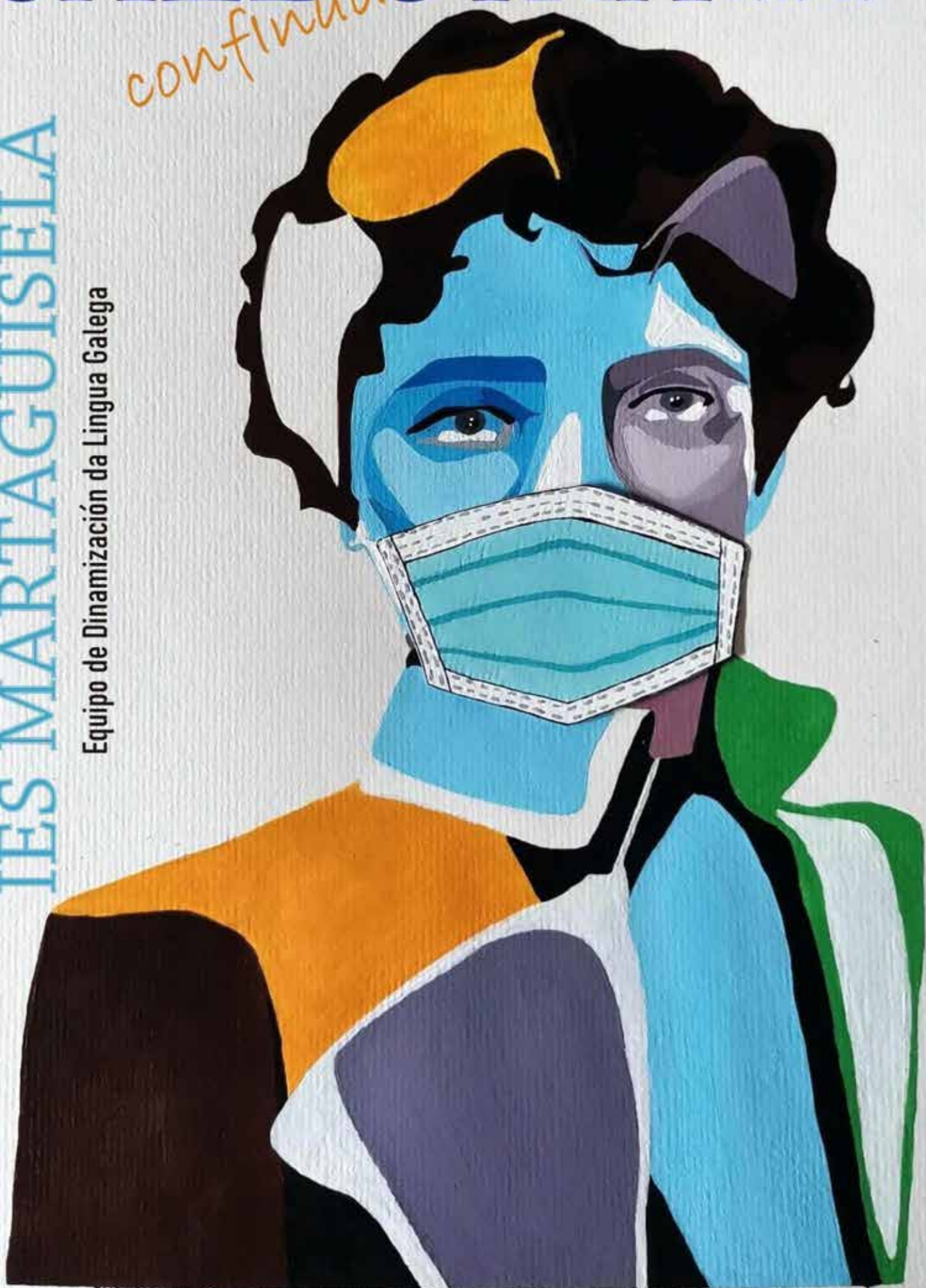


SALDOIRA 2019-20

confinada

IES MARTAGUISELA

Equipo de Dinamización da Lingua Galega





Lidia López, 2º Bach.



1º Premio no concurso Xornadas Microlóxicas do Bierzo



INDICE

XUÑO 2020

- 4 | Carvalho Calero: na espera da homenaxe merecida
- 4-5 | Carvalho Calero, profesor
- 6 | Aprobado con honores
- 6-7 | Erasmus + no IES Martaguisela
- 7 | Excursión a London!
- 8 | As outras pandemias / Para vós
- 9 | Diario dun confinamento
- 10 | Visita da escritora Antía Yáñez
- 11 | ... E a natureza recuperouse
- 12 | O meu último ano de teatro no IES Martaguisela
- 13-16 | Alumnado e persoal do IES Martaguisela
- 17 | Gústanos saber de vós: Ariadna Fernández Estévez
- 18 | A miña nai era unha heroína / As ensinanzas das crises
- 19 | As artes sempre veñen na nosa axuda / Positivismo por favor!
- 20 | Espacio de reflexión
- 21 | Panta Rei
- 22 | Recomendamos...
- 22-24 | Breves
- 25 | Quén é quén?
- 26 | Carta a un compañeiro



Equipos de Dinamización da Lingua Galega

**-Animo, compañeiros,
Toda a terra é dos homes.
Aquel que non veu nunca mais que a propia
A iñorancia ó consome.
¡Animo! á quen se muda Dio-l-o axuda!
¡E anque ora vamos de Galicia lonxe,
Verés dês que tornemos
O que medrano os robres!
Mañan é o dia grande ¡ã mar amigos!
¡Mañan, Dios nos acoche!**

Para Habana. Rosalía de Castro

Na portada está a nosa querida **Rosalía**, protexida contra o virus pero en ningún momento sen voz. Ela ficará connosco para falarnos eternamente a través da súa obra. Escribiu sobre a Galicia dorida e maltratada, ferida permanentemente pola emigración, denunciou a pobreza do campesiño e soubo poñerse na pel dos desfavorecidos e de entender o incompreensible sufrimento humano tinguindo a súa obra dunha profunda tristeza existencial. De seguro tamén nos comprendería agora a nós, tristes polos últimos acontecementos e preocupados por un futuro incerto, talvez escribiría versos sobre o noso desacougo e traería esperanza e consolo ante a inquietude por tantos cambios.

Unha estrela leva xa o nome de Rosalía de Castro, ela, que sabía que as estrelas non poden brillar sen escuridade tamén acende o noso camiño coa súa obra.

Ánimo, compañeiros!

Ánimo a todos!

COORDINADORA..... Marta Cortés
REVISIÓN ORTOGRÁFICA..... Luisa Rigueira
DEBUXO DE PORTADA..... Mireia Villanueva
COLABORACIÓNS..... Manuel Agra, Rebeca Delgado, Rose Deus, Pilar Alonso, Beatriz López, Pablo Fernández, Diego Nogueiras, Manuela Álvarez, Sandra Ramos, Marta Cao, Duarte Domínguez, Ariadna Fernández, Anlau González, Clara Vizcaya, Lidia López, Vicente García, Sara Moldes, Ana María Fernández.

cía permanentemente de docente e director, aínda que non de maneira oficial. “Estaba todo o día no colexio, no comedor comía connosco, no patio e tamén cando tiñamos a hora de estudo, porque non estaba permitido levar nada a casa. Controlaba todo iso”, lembra Asunción, nunha entrevista con Europa Press.

AMAR O PROPIO

A docencia de Carvalho Calero non se limitaba ao mero coñecemento, que aplicaba dun modo “estrito” e “esixente”: traballaba co contexto, recitaba poemas e cultivaba a creatividade do alumnado cos seus propios escritos, algúns deles premiados nos Xogos Florais e Minervais. “Hai xente que sabe moitísimo de todo e non chega a transmitir. E el, a pesar de ser un home moi recto, moi serio, era capaz de todas esas cousas”, insiste a docente.

A escritora Carmen Blanco, entón unha nena, asegurou que as súas clases eran “moito máis que a materia que impartía”.

“Ensinábanos a falar, a recitar, a pensar, a imaxinar, a ter criterio”. A autora lembra a principal lección de ‘Don Ricardo’: “o amor ao propio, ao que tiñas máis preto, sen prexuízos”. Varios dos seus alumnos pertencían a familias “represaliadas” e de mentalidade progresista, lembra. Blanco xa era consciente entón da persoa “importante” que encarnaba o seu profesor polas historias que lle contaba a súa familia. Carvalho sabía ver o “especial” en cada un dos seus alumnos, mostrándolles a beleza da poesía e do mundo que lles rodeaba. Era un profesor “esixente e duro”, insiste Blanco, que ensinaba a “importancia do esforzo”, pero que “podía ser moi divertido”, comprensivo e animaba aos pequenos a xogar, “a buscar trevos de catro follas”.

“Tiña un gran sentido do humor. Cando nós tentabamos poemas, con algúns choraba da risa”, rememora unha alegre Asunción Fernández.

RELACIÓN CO MUNDO

O ferrolán sabía relacionar todo o que impartía “co que pasaba en cada momento”, coa xeografía ou a música. “Gustáballe moito cantar, sempre nos ensinaba algunhas cancións, algunhas delas galegas, e emocionábase moitísimo”, destaca Fernández.

Cada fin de curso, os escolares interpretaban obras teatrais dirixidas por el, aproveitando este medio para “desenvolver grandes capacidades”, a dicción e a entoación, sempre pendente da corrección da fala.

Tamén acompañaba aos nenos en viaxes de estudos, con saídas pola contorna, cultivando o coñecemento a través da etnografía e a observación directa. Moitos alumnos “tiveron a sorte de coñecer a Otero Pedrayo ou a Ramón Piñeiro, moi amigos del”.

DESCUBRINDO A HISTORIA

Blanco volveu ser estudante de Carvalho durante os seus estudos na Universidade de Santiago, onde o intelectual conseguiu praza como primeiro catedrático de Filoloxía Galega. Alí ‘Don Ricar-

do’ marcou a toda unha xeración de intelectuais e autores, como o editor e presidente da Real Academia Galega, Víctor Freixanes; Pilar Pallarés, Premio Nacional de Poesía 2019; ou a escritora Pilar García Negro.

“Cando nós chegamos á súa clase non sabíamos nada, moi pouco, chegamos bastante asilvestrados. Algúns eramos urbanitas outros das aldeas, cada un da súa lingua e a súa maneira de entender o galego. Como profesor ordenounos o cerebro, deunos información de forma culta e esixente e construímos con el a historia e o canon da literatura”, destaca Freixanes.

Pallarés, pola súa banda, procedía dun colexio “moi pequeno” da Coruña. “Era bastante distante, severo e irónico. Moitos alumnos admirábase e agora penso que quizais eramos demasiado novos para ver detrás desa ironía todo o que había de cordialidade. Para min, tamén supuxo descubrir a lingua da miña familia, dos meus pais, e unha tradición literaria e poética

de forma”, a pesar de ser “desprezado” e “mesmo proscrito” por non adscribirse á oficialidade marcada para o idioma e que, en contrapartida, levoulle a recibir “todo o agarimo, recoñecemento e admiración” de numerosas asociacións e organizacións.

Esta situación “afectaríalle moito, aínda que non o exteriorizaba”, explicou, posto que viviu “rupturas de amizades de moitos anos”. “Era dunha elegancia extraordinaria, non o exteriorizaba ou o facía levemente, mesmo con bastante ironía e humor”, lembra García Negro, aínda que na súa poesía si se manifestaba dunha forma “máis persoal e reveladora da súa intimidade”.

DÚAS FACIANAS

A escritora asegurou que ‘Don Ricardo’ era unha persoa “moi afable” e “nada dogmática”, que sempre estaba “aberto a opinións e valoracións dos demais”, e que era “moi benevolente e amigable”, especialmente coa xente nova.

“Xa con outra idade que teño penso que el, por lóxica, tivo que observar e captar afirmacións nosas, seguramente moi rotundas ou inxenuas por falta de coñecemento. Pero el era moi bo docente, nunca penalizou nin se escandalizou de nada”, agradeceu, para apuntar a “xenerosidade” da que facía gala.

“Teño algún libro del dedicado autografaamente que agora me emociona ler, no que aparezo chamada amiga e compañeira, altos títulos que agradezo moitísimo”.

Para ela, este profesor e mestre de tantos mozos presentaba eses dous aspectos: o dun docente distante e serio, pero que nas distancias curtas emocionábase con cancións populares, óperas e zarzuelas, entre sobremesas e ceas que tivo ocasión de compartir tanto con el como a súa esposa,

María Ignacia Ramos.

“Aspirava-se a centrar o ensino no meio galego, a arraigar a educación no ambiente do país. Releitava-se toda a pedantaria livresca que confundise a formación dos rapazes com a erudição infantil, despersonalizada e apátrida.”

En 1965 foi autorizado para exercer o ensino público como agregado no que hoxe é o IES Rosalía de Castro de Santiago de Compostela. Ao mesmo tempo, comeza a impartir aulas de galego –as primeiras– na USC. Finalmente, en 1972, accedeu á cátedra de Lingüística e Literatura Galega da USC. En Compostela, a súa dedicación á Universidade foi total, abrangendo –como ensinante universitario– múltiples facetas: desde o contacto persoal até a investigación máis erudita; da dirección de teses de doutoramento á edición de libros.

O seu traballo docente rematou en 1980, pero ata a súa morte en 1990 continuou acudindo á Facultade de Filoloxía.



marabillosa que nos abría camiños a todo o mundo. E iso foi da súa man”.

A verdadeira relación con Carvalho forxouse nos 80, sobre todo na Asociación Alexandre Bóveda. “Tratábanos cunha palabra que lle gustaba moito: colegas, camaradas, coa conciencia de que nos estaba pasando o facho de ideas e coñecementos. Era xa un amigo e toda esa ironía, distancia e severidade quedou desvanecida”.

“ELEGANCIA EXTRAORDINARIA”

Pilar García Negro estableceu, á súa vez, unha profunda amizade persoal con Carvalho Calero, que se iniciou despois da docencia. “Tiven ocasión de presentalo en moitas palestras, en moitas conferencias e de acompañalo en moitas ocasións e aí é cando puider sacar proveito do seu maxisterio, da súa enorme sabedoría e mesmo coñecer aspectos da súa personalidade dunha maneira moi máis próxima”.

Nas últimas décadas da súa vida, puido ver a un Carvalho Calero que estaba “en pleno estado

Aprobado con honores

Rebeca Delgado. Profesora de Filosofía

Aprobado con honores: **Cum Laude para os meus compañeiros e compañeiras.** Falo do profesorado e dos outros compañeiros nesta viaxe: o meu (o noso) alumnado.

Non vou mentir, está a ser unha época para esquecer que, pola contra, agardo lembrar sempre: levamos meses nun bucle de peticións administrativas que parecen non ter fin e que temos que compaxinar con actividades, con apuntes, con mensaxes electrónicas, con días sen estar cos nosos precisamente porque agora temos moitos máis deses “nosos”, unha media de cen por profesor.

Confeso que ao principio andaba perdida, daba a sensación de estar á deriva, sen rumbo, sen unha guía ou alguén que berrase “terra á vista!”, a sensación de estar sos e soas ante o perigo. Porén, non estabamos sos, eramos moitos e dispostos a remar, a sacar proveito da situación, a aprender dela e tentar facer as cousas distintas: mellor.

Ás veces, ter que seguir sen un plan previsto ou mesmo non poder avanzar como planificaras hai uns meses, supón transitar corredoiras maravillosas que non imaxinabas antes:

Grazas á falta de temario, dunha guía e dun curriculum adaptado á situación, aprendemos da vida, da felicidade, de que non queremos que nos traten como mercadorías porque somos persoas e temos dignidade, aprendemos como coñecemos e aprendemos a coñecer nós sos cun pouco de axuda, aprendemos a entender o que outros que xa saben din e sacar o significado profundo, a mirar dentro e sacar o que pensamos, a facer memes positivos, construímos sociedades sostibles, leis baseadas na xustiza, na equidade, na igualdade e na solidariedade, deseñamos lugares para compartir con outras persoas, onde hai fontes para beber nas rúas, bancos baixiños para nenos e bancos para adultos ao seu lado, onde podemos facer bailar e face skate nun mesmo espazo mentres os avós miran e aprenden, aprendemos que significa beleza e o valor das palabras, aprendemos a dar

as grazas, a preguntar como estás, a dicir “enténdote” cando estamos cansos e botarnos unha man, a ser independentes e a estar á altura porque nós: os profes e os alumnos, fixemos cada día o noso traballo, nós coidamos con responsabilidade un dos dereitos humanos máis fermosos que inventou o ser humano: **o dereito á educación.**

De feito, fixémonos unha pregunta importante que nos resultou allea, pois nunca ninguén nola fixera: como queremos que sexan as nosas clases? Aos meus alumnos custoulles un pouco, fíxose un silencio, imaxino que era un “mamilapinatapai”, cando queres dicir algo e non te atreves. Os que faloron, para que conste, dixeron que queren ir lento, aprender menos contidos pero máis profundos e que o día a día conte máis cun exame... Creo que entenden moi ben a educación.

En fin, nalgunhas ocasións sinto esgotamento, desacougo e necesidade de parar aínda que sexa un minuto... Porén, se boto a vista atrás, non cambiaría nin un minuto destes días: vexo os meus alumnos e alumnas esforzarse sen recibir case nada a cambio nas súas cualificacións, por mor de aprender; aos meus compañeiros e compañeiras dando todo para responder a todos e cada un dos alumnos e alumnas naquilo que refire as súas materias e naquilo que non, perseguindo rapaces e rapazas para que sigan estudando, crecendo; vexo como nós melloramos a base de cursos que rouban máis horas e de compartir información, vexo como eles melloran cada día os seus exercicios aplicando as melloras co convencemento de aprender malia as circunstancias, vexo alumnado cun dez que segue a mandar os traballos e vexo alumnado que se fixo maior en dous meses. **Vexo coidado, vexo amor, vexo compromiso, vexo responsabilidade, vexo humanidade e sinto orgullo, orgullo de ser profesora, orgullo dos meus compañeiros e compañeiras e, por suposto, orgullo de alumnado.**



Erasmus + no IES Martaguisela

Rose Deus. Profesora de Inglés

Nestes momentos tan difíciles para todos, con tantos dramas vividos e vivindo, falar dun Proxecto Erasmus+ está lonxe de toda imaxinación. Pero non podo obviar que houbo momentos moi gratificantes no transcurso do mesmo, mesmo antes de coñecer os membros participantes de Grecia, Croacia, Romanía, Polonia e A Martinica xa augurabamos que ía ser un bo proxecto. Non só pola

parte que nos correspondía, xa que un Erasmus+ KA229 que trata sobre o patrimonio, non podía afastarse das nosas raíces: a música. A música nas súas orixes e tallada en pedra, recibindo de xeito maxestoso ao peregrino á súa chegada a Compostela. Si, sobre instrumentos preciosos cuxos sons fixeron fito nunha época pasada, pois a eles dedicamos a nosa parte do proxecto para home-

naxear a restauración do Pórtico da Gloria, que loce en todo o seu esplendor. De viaxes que hoxe parecen tan afastadas aprendemos moito, por exemplo en Peta (Grecia) coñecemos ás súas xentes e integrámonos nos seus costumes. Na Martinica, descubrimos o exotismo dos locais e a beleza embriagadora das súas paisaxes. En Romanía fascínáronnos as súas igrexas de madeira e os seus balnearios.

E non hai como viaxar aos lugares para darnos conta de que, ás veces, as ideas que temos sobre as súas xentes son erróneas. En Croacia, fomos partícipes de aventuras de tirolesas, integrámonos coa xente e aprendemos das súas tradicións. Todo isto é moi gratificante e máis desde a perspectiva do alumnado que foi o que realmente se integrou con familias, facendo o día a día e aprendendo costumes que non sempre son iguais que os seus e aprendendo a valorar o que lles ofrece este tipo de proxectos. Tras un ano, acollemos aos nosos socios nunha viaxe que para eles foi cualificado como 'o mellor intercambio'. Non teño palabras suficientes para agradecer a colaboración por parte do equipo directivo, profesorado, alumnado, familias e comunidade educativa en xeral para facer deste intercambio uno dos máis enriquecedores para os socios. Engalanouse o Centro para a devandita ocasión, mobilizouse ao Concello do Barco para acoller os socios e os medios de comunica-

ción deron cobertura ao devandito evento. 'Estiveron moi poucos días' era unha frase que se oía con moita frecuencia. Agora que o penso, si, moi pouco tempo de estancia e que no seu momento vía como os días se alongaban ás veces ata a madrugada e así día tras día. Todo mereceu a pena, os alumnado involucrado recreando os instrumentos do Pórtico da Gloria (moi encomiados polos socios), facendo a aplicación para os móbiles, acompañando aos alumnos estranxeiros nas súas excursións...aínda que non todo foron alegrías, pois a papelame do último día mantívome tremendamente ocupada e logo...xa non estaban. Un tremendo baleiro

filtrase polo corpo e un momento de angustia lévate ao bordo das bágoas. Mereceu a pena? Mil veces si!! Só por ver as súas expresións diante do Pórtico da Gloria, ou no Miradoiro de Orellán, ou paseando polo Malecón do Barco, mereceu a pena. Aí queda agora o noso recuncho Erasmus + coas bandeiras, o mapa e as fotos de excursións pasadas. Aí queda un destino, quedaba Varsovia, nestes días. Que pasará? Poderemos viaxar como antes da pandemia? Nada está claro, e por iso a nosa Axencia Nacional do SEPIE oferta unha prórroga de ata 12 meses para poder facer esta última viaxe e pechar este ciclo. Só esperemos que se poida facer.



Excursión a London!

Sandra Ramos. 1º Bach.

No mes de xaneiro, os alumnos de primeiro de Bacharelato tivemos a sorte de viaxar ata Londres con Natalia, Nacho e Óscar. Unha cidade que nos deixou coa boca aberta. Tíñamos moitas expectativas, pero sen dúbida esta fermosísima cidade superounas. A nosa aventura comezou o 23 de xaneiro. Tíñamos que estar ás 5 da mañá na porta do instituto para poder coller o bus ata O Porto. A viaxe fíxose moi curta xa que o pasamos durmindo. Ao chegar ao Porto, comemos algo e rapidamente fomos ata o avión. Cando chegamos ao aeroporto, recolléronnos nun bus que nos trasladou ata o hotel. Una vez alí deixamos as maletas e dirixímonos a comer. Pola tarde estivemos vendo lugares moi turísticos como o Big Ben, a Abadía de Westminster, o London eye... Todos quedamos impresionados, encantounos! Sobre as 9 volvemos ao hotel, rapidamente fomos durmir xa que estábamos moi cansos da viaxe.

Ao día seguinte tocaba madrugar, ás 10 tíñamos que estar no museo de Historia Natural.

Foi una experiencia única! Ás 12 cruzamos a beirarrúa e dirixímonos ata o museo Victoria e Alberto. Alí puídemos ver moitas esculturas e retratos. Máis tarde, fomos comer. A tarde pasámola vendo a ponte de Londres, e fomos ver o espectáculo de Michael Jackson. Foi Xenial! Canta arte teñen!

O sábado pasamos o día entre museos vendo, por exemplo, Os xirasoles de Van Gogh e outro tipo de esculturas. Fomos comer

a Candem Market. O ambiente foi moi agradable! Para rematar o día visitamos o palacio de Buckingham, onde vive a raíña.

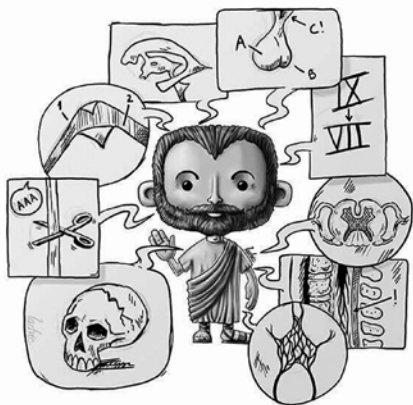
Una vez no hotel, recolleamos as maletas xa que era o noso último día en Londres. Estabamos moi tristes.

O último día en Londres aproveitamos a mañá para visitar o museo de Arte Moderna, e rematamos a nosa estancia dando un paseo por Hyde Park. Sobre a 1 do mediodía, o autobús xa estaba listo, e nos tamén! A viaxe de volta fíxose moi longa, pero todos estábamos moi felices por desfrutar desta gran experiencia.



As outras pandemias

Pilar Alonso. Profesora de Latín e Grego



Rematando o 2019 (ano que cede os seus últimos díxitos á enfermidade que nos veu cambiar a vida neste 2020) topei cun libro de recente publicación en España que chamaría a atención de calquera estudoso do mundo antigo: *El fatal destino de Roma*, de Kyle Harper, profesor do departamento de estudos clásicos da Universidade de Oklahoma. Non podía nin imaxinar a cantidade de veces que este libro ía aparecer referenciado cando o que pensabamos que sería outra epidemia puntual acabou converténdose nunha pandemia que puxo o mundo en corentena.

Este libro vén aportar novas teorías ás xa existentes para entender o derrubamento do poderoso Imperio romano e que, por desgraza, son de rabiosa actualidade: o cambio climático máis as enfermidades infecciosas presentes en tres brotes pandémicos a partir do s. III da nosa era.

A primeira pandemia romana é a coñecida

como peste antonina, pois xorde na feliz época de Marco Aurelio Antonino, o emperador filósofo. Eutropio menciónaa na súa breve historia de Roma, texto ben coñecido polas alumnas de latín de 2º de bacharelato. Tamén se lle chama a praga de Galeno, pois foi este famoso médico quen a describiu. Nado en Pérgamo, trasladárase a Roma no ano 162 d.C. Grazas á descrición que fai da mesma nos seus escritos, crese que puido ser causada por un brote de varicela ou sarampelo.

No 249 un patóxeno descoñecido, xunto cun período de secas e cambios políticos, provocaría unha fenda no Imperio que, aínda que non chega a desaparecer, renace da pandemia xa sendo outro distinto.

Finalmente, entre os séculos V e VI, o Imperio, na súa parte occidental, acabárase desmembrando coa axuda da primeira pandemia de *Yersinia pestis*, aparecida no ano 541.

Nestas semanas de vida alterada, sen poder baixar a garda e cruzando os dedos para que se atope unha vacina que nos permita recuperar unha certa normalidade nas nosas vidas, lemos e escoitamos voces diversas que apuntan á necesidade dunha ciencia forte e duns científicos ben preparados. Mesmo a ministra de Educación, nunha das súas comparecencias, recomendou ao alumnado estudar ciencia e inglés. Espero que iso non implique darlles a estocada mortal ás artes e ás letras. Os máis grandes científicos soen ser tamén grandes humanistas, pois a ciencia sen as humanidades estará sempre coxa. Non convertamos este distanciamento social obrigado nun distanciamento humano. O

citado Galeno, unha eminencia científica da súa época, amosa unha extrema humanidade cando nos conta como salvou dunha febre a un filósofo a pesar das burlas por tratar de salvar a un ancián en inverno.

A historia está aí como un faro para que non embarranquemos nas mesmas pedras. Non me resisto a transcribir o parágrafo final do ensaio do profesor Harper que, lido nestes días de pandemia, vén alumearnos como o faro na noite e mesmo a estremecernos pola súa premonición:

“El hecho de que el medio ambiente desempeñara un papel tan importante en la creación y destrucción de una de las civilizaciones más notables de la historia podría descubrirnos muchas cosas. Roma es casi inevitablemente un espejo y una medida. Pero no deberíamos ver el caso de Roma como la lección de una civilización muerta. Por el contrario, su experiencia es importante como parte de una historia continua. Lejos de ser la escena final de un mundo antiguo perdido irremediamente, el encuentro romano con la naturaleza podría representar el primer acto de un nuevo drama que sigue desarrollándose a nuestro alrededor. Un mundo precozmente global en el que la venganza de la naturaleza empieza a dejarse sentir pese a las persistentes ilusiones de control... Esto podría resultarnos familiar. La preponderancia del entorno natural en el destino de esta civilización nos acerca más a los romanos, apiñados para jalearse los espectáculos ancestrales y ajenos al siguiente capítulo de maneras que tal vez no hayamos imaginado.”

Para vós

Manuela Álvarez. Profesora de Lingua Castelá



Chegados a este punto, envíovos o meu último correo. A min tócame poñer o broche final, despedirvos a pesar de que as circunstancias nos obrigaron a facelo dunha forma completamente diferente á que estabamos afeitos e ao que realmente merecíades. Non haberá fotos, bandas nin vestidos, nervios por esa gravata ou

os tacóns, senón palabras. Quen nos diría que nos atoparíamos ante unha situación coma esta? Aínda que alguén nolo tivera dito, non o crearíamos. Pero, que vos diría eu?

Adiante, podedes con todo e así o tedes demostrado. Parece que todo o curso ata o 13 de marzo se nos tivese esvaído e que o único latente sexan as dúbidas, clases telemáticas, nervios, normas provisionais, angustias e incluso perda de papeis nalgunhas ocasións, porque queríamos saber, necesitabamos respostas. Pero, recordade estas palabras, todos aprendemos, e moito de todo isto, e é destas situacións límite das que máis, porque sacamos forzas mesmo de onde non parece que as haxa.

Agora que estou escribíndovos estas palabras recordo a eses rapaces que entraron no centro hai seis anos, con esa inocencia, ganas de gozar, aprender e esa enerxía que irradiabades, e vexo no que vos convertestes e síntome orgullosa, conseguístelo. Convertéstesvos no que sodes, no futuro. Parte do voso camiño está superado, agora debedes continuar, e recordade ese camiño forxádelo vós, e só espero que cando botedes a vista atrás recordedes, lembrédesnos como un bastión importante no mesmo.

Desde o Centro, os nosos mellores desexos para vós, alumnado de 2º de Bacharelato!

Diario dun confinamento

Beatriz López. Profesora de Lingua castelá e literatura

Na vida, sempre hai días que marcan un antes e un despois. E un deses días foi un venres 13 de marzo de 2020 no que se decretou o estado de alerta sanitaria. A iso, seguiríalle o estado de alarma. E foi nese intre, mentres a tinta se imprimía nos boletíns oficiais do estado, mentres os hospitais das grandes capitais colapsaban, cando a nosa rutina cambiou por completo. Aló polo mes de decembro empezouse a falar dun brote de coronavirus na rexión de Wuhan (China). No deambular dos días, entre realidades e conspiracións, entre teorías paranoicas e teorías científicas a sombra alongada dun novo virus fíxose realidade nas nosas vidas. Deste xeito, a ameaza que parecía afastada chegaba ás nosas fronteiras arrasando con iso que chamabamos “rutina”.

O estado de alarma obrigounos a permanecer nas nosas casas. Os comercios pecharon. As rúas quedaron desertas. Os patios das escolas enmudeceron. As cidades convertéronse en testemuñas do medo ao contaxio. Convertémonos en expertos en dar solucións, en ignorantes do futuro e pouco fómonos pechando nos nosos fogares ao eco do son “QuedaNaCasa”. Fomos vivindo nunha realidade paralela ao ritmo de “Resisitiré”. Resistir? Si! Resistir! Resistimos a non respirar aire puro, a non ser libres, a non ver aos nosos seres queridos, resistimos a non bicar, a non abrazar...

Pero, de súpeto, sen avisar, as portas do noso instituto pecharon. Nunhas horas acabouse o ensino presencial, apagáronse vos corredores ruidosos, deixou de soar ou timbre que marcaba a nosa xornada, non houbo trazos de xiz nin mesas arrastrándose, non houbo chíos alborotados nin risadas alegres. Nunhas horas instalámonos non ensino virtual. E liouse parda! Ou primeiro escollo foi conseguir os correos das nosas titorías, algún con nomes de superheroes, outros con nomes de protagonista de videoxogo, algúns, mesmo, ousados, usaban os seus nomes propios. Entón, as bandexas de entrada das nosas contas de correo electrónico “petáronse”, pero tamén as do noso alumnado, ese mesmo que é nativo dixital e que seica xa só entende a golpe dun clic nunha pantalla táctil. Amoreábanse arquivos en distintos formatos. Dixen formato? Si! Si! Formato. Hoxe xa sabedes de que vai o tema: pódense enviar arquivos en diferentes formatos: JPG, PDF, etc. Na rede non só existe o Insta, o Face e o TikTok, tamén existen outras plataformas Pero, plataforma? Espera! Iso que é? A aula virtual... Que vai ser! Ou Google Classroom!

Chegaron as videoconferencias. Chegaron os medos. Chegou a incerteza. Chegou unha realidade fría, na que o papel mudaba pola pantalla. E no medio de todo iso quixen, como profesora de Lingua castelá e literatura, convidar ao meu alumnado a traballar coa mellor ferramenta que ten ao seu alcance: a lingua, para canalizar as pequenas emocións do día a día porque como dixo Van Gogh “as pequenas emocións son vos grandes capitáns das nosas vidas e obedecémolas sen decatarnos”. Así, foi como iniciamos o noso particular “Diario dun confinamento”.

O que segue é unha escolma deses diarios persoais que fomos elaborando o primeiro mes do noso confinamento. Son palabras de constancia, palabras de desesperación, palabras tímidas, palabras sinceras, palabras ocasionais, palabras reflexivas, palabras auténticas.

O que segue son as palabras dun tempo novo.

Diario dun confinamento

Prolegómenos. 13 de marzo

Onte decretaban o estado de alarma sanitaria e suspendían as clases. Distancias (inconscientes e conscientes), miradas expectantes, nervios nos corredores, lavado de mans e clases atípicas... Un claustro que tardarei anos en esquecer! Beatriz López

Fun a clase aínda que era opcional, para saber que pasaría coa avaliación e cos exames. Ao final non me decatei de nada. Rocío Anta

Día 1. Por canto tempo?

Por canto tempo? No meu primeiro día de corentena fixen moitas cousas (...): empecei cun horario de traballo para poder organizar o meu tempo e as materias o mellor posible (...). Laura Domínguez (...) xa recibimos os deberes, non parecen difíciles (...). David Cao

Acábame de chegar un correo da titora cos deberes, son moitísimos (...). Lorena Valle

Día 2. Segredos vitais

De momento, eu non o estou pasando mal nin estou frustrada por non poder saír de casa, o meu pasatempo favorito estes días está a ser Netflix (...). Sara Barroso

Estou a organizarme coma se estivese en clase (...). Inés Domínguez

A verdade que hoxe xa empezo a botar de menos os pesados dos meus queridos compañeiros (...). Nerea Luís

Día 3. Psicose

Á xente fóiselle a cabeza á hora de facer as compras, compran en exceso dándolle igual que outros teñan que pasar sen iso (...) mostrando un trazo de egoísmo propio de nós, os seres humanos. Alba Quiroga

Pero como diría Óscar Wilde: “Nós somos o noso propio demo, e nós facemos deste mundo o noso inferno”. Non podemos deixar que o medo se apodere de nós, porque entón todo o que logramos ata o de agora sería en balde. Antela Roo

Día 4. Tarefas..

Hoxe á mañá empecei coa tarefa (non toda porque é demasiada). Creo que estar tanto tempo en casa estame irritando (...). Carolina Lameiro

(...) Sinto que pasan lentos os días (...). Sara Barroso

Espero máis tarefas, pero (...) hoxe era festivo. David Cao

Día 5. Faíse eterno

Hoxe asumín que tiña que facer deberes (...). Nerea Luís

O aburrimiento está a matarme (...). Anxo Fernández

Hoxe hai sete días que non saio de

casa. Saín comprar, necesitaba saír (...). O peor: a tensión dos demais cara a min (...), eu, un posible portador. David Cao

Día 6. Primavera cunha esquina rota

Día da poesía, alimento para a alma sobre todo cando aumenta a tormenta. E con ela, chega a primavera.... Beatriz López

A incerteza apodérase de min (...) Mariña Fernández

(...) A palabra exacta é “angustiada”. Laura Domínguez

Día 7. E máis tarefas

Non se se aguantei dúas semanas máis que ampliaron agora (...) Espero que non nos manden moitas máis tarefas: Sara Barroso

Isto dos deberes en casa é moi aburrido (...). Sergio Fernández

Os exercicios de Xeografía non eran os que estaba a facer, eran outros. David Cao

Día 8. Luns, de novo

De momento isto non o levo tan mal á fin e ao cabo. Sergio Fernández

De momento isto non o levo tan mal á fin e ao cabo. Sergio Fernández

Son unha persoa de horarios, rutinas (...) e este tema váiseme das mans (...). Cada día faise máis pesado que o anterior. Sinceramente, xa non podo máis. Lara Poncelas

Día 9. Seguímos na casa

Sen quero, estou a facer todos os días o mesmo (...). Carolina Lameiro

En Wuhan, van levantarles o confinamento despois de catro meses. Seguramente aquí pase o mesmo (...). Noel Anta Ferreiro

Enfádome (...), só se escoita o nome do virus por todos lados, parece que non hai máis (...). David Cao

Día 10. Pa' lante con to'

Pa' lante con to' (...) Sinto que apenas me queda tempo para o que debo facer, pero “pa' lante con to’”. É que nin na corentena aprendo que non podo deixar as cousas para o último día. Sara Barroso

Hoxe levanteime e decateime que o venres xa hai que entregar algúns deberes dalgunhas materias, vaia sorpresa levei ao abrir o correo! Supoño que non pasa nada, pero o susto leveino igual jajajaja Julia Barrio

Ja! Xa se fala do virus pola miña vila, agora mira como a xente sae menos (...). David Cao

Día 11. Días duros

Moléstame ver como a xente que quero lévao tan mal (...). Selma Fernández

Cada día que pasa vou tachando dun calendario (...), parece que nunca se acaba. Isto estáseme facendo insoportable... Diogo Fernández

A verdade é que estes días encerrado na casa estanme resultando moi

duros (...). Juan José Franco
Cando acabei os inacabables deberes de Xeografía, mandan outros trinta e seis exercicios... Estou que trino! David Cao

Día 12. As novas tecnoloxías e eu

As novas tecnoloxías e eu" O computador non me recoñece a impresora (...), a ver como farei o resto de deberes para presentalos a tempo. Selma Fernández

A aula virtual custoume o seu (...). Inés López

(...)Facer deberes e traballos a maioría do tempo... (...). Irea Prada
Pensaba que os deberes serían máis rápidos, pero agora véxome un pouco apurado (...) David Cao

Día 13. Plans na casa

Hoxe fai un gran día para quedarse na casa (nótese a ironía). Noel Anta (...). Alégrome de ter xardín para poder despegarme. Nerea Luís
Levo toda a tarde facendo deberes (...) e hai máis tarefas na aula virtual (...). Selma Fernández

Día 14. Vida en estado puro

Hoxe é o meu aniversario , estou super feliz! (...). Selma Fernández
Xa me vou facendo á idea de que este ano o meu aniversario será o máis divertido de todos, estarei con todos os meus amigos á vez! Iso si, nunha vídeo chamada (...). Tania Fernández

Día 15 A metade (ou iso pensabamos)

Xa estamos pola metade do confinamento se non o alongan máis! (...) Carolina Lameiro

Mirei o calendario e deime conta de que hoxe estaría de excursión en Tenerife e no seu lugar estou na casa. Irea Prada

Hoxe é luns, que alegría! (ironía). Sabes o dito de: "Afogas nun vaso de auga". É o que me pasa a min: afógome! Pero non nun vaso, na monotónia do día a día. Andrea Paradelo

Día 16. Un país paralizado

Xa non sei nin que día é, perdín a conta (...). Non vos resulta estraño a maneira na que se está paralizando o país? E o mundo en xeral? (...). Lara Poncelas

Día. 17 Ola abril !

Hoxe comezamos un mes novo e esperamos que con el veñan boas noticias... En dous días deberíamos acabar a segunda avaliación (...). E isto déixanos unha incógnita... Como faremos na terceira! Aínda non sabemos o que vai pasar e se retomaremos as clases antes do 20 de xuño (...). Noel Anta

Día 18.Xa pronto saímos!

(...) ata que non descubran un fármaco ou unha vacina, nada, pero bo, polo menos poderemos tomar o aire (...). Carolina Lameiro

Día 19. Ela Miña avoa

(...) teño moitas ganas de vela ou oíla: a miña avoa Laura (...), nin sequera falei con ela desde que pasou isto. Non nos deixan vela, téñennolo prohibido na residencia na que está (...). Encantaríame facelo moi pronto. Espero que sexa así. A súa seguridade está por encima de todo. Laura Domínguez

Día 20. Rutinas, rutinas

¡ Hoxe fixen o mesmo que ontem! Todos os días son iguais (...). O único distinto é que a Garda Civil anda pola rúa (...). Non te podes mover (...). Andrea Paradelo
Antes queixabámonos de que tiñamos que madrugar e que non nos apetecía ir a clase, pero con todo isto de non poder saír de casa, creo que todos botamos de menos a nosa rutina de sempre. Ainhoa Teixeira

(...) Facer deberes para levar todo ao día, estudar as cousas que vin en clase... Só saio a comprar pan de cando en vez para que me dea un pouco o aire (...). Noel Anta

Día 21. Unha mascota: a escusa perfecta

A miña nai di que xa non podo sacar á cadela, agora sácaa ela. Desinfecta todo cada vez que chega ou vén de comprar. Creo que se está volvendo un pouco tola! Tania Vega
Agora mesmo ter un can é como ter un pase vip, ser privilexiado, xa que é a escusa perfecta para saír, poder respirar aire fresco. Alba Quiroga F

Día 22. Queda menos _

Cada día pásanseme as horas máis lentas, aínda que tento distraerme, hai intres que se fan eternos (...). É complicado, sobre todo, porque estás coa incerteza de cando acabará todo isto, xa que non hai unha resposta (...). Julia Barrio Tourís

Día 23. Aplausos

Axudo aos meus pais coa casa, xa que eles traballan os dous en Sanidade e véselles moi tensos e cansos pola situación (...). Víctor Ortiz
Ás oito da tarde saímos todos a aplaudir (...). É o momento onde máis nos podemos unir todos para agradecerlles aos sanitarios o que están a facer. Laura Domínguez

Día 24. Luz ao final do túnel

Se todo vai ben quedan só uns días para saír. Con moitas precaucións, pero poderemos saír. Parecía que isto non ía terminar nunca, agora os nenos poden saír á rúa... poderíase dicir que estamos a ver a luz ao final do túnel. Noa Pizcueta

Case terminamos coa segunda quincena e agora fálase dun meteorito, non chega o pesada que é a xente co virus e agora isto... David Cao

Día 25. De que vai todo isto?

Esperabamos e tiñamos a fe e a esperanza de que xa terminarían estes días de peche, pero cando o presidente dixo nas súas habituais roldas de prensa que pediría outra prórroga do estado de alarma, quedei atónita. Laura Domínguez

Día 26. E máis vídeo chamadas

Encántame poder falar con xente porque me fai a corentena máis levadía (...). Nerea Luís

Día 27. Familia

Non me gustaría nada máis no mundo que visitar á miña avoa (...). Inés Domínguez

Toca sesión de xogos de mesa en familia, bingo e outra vez festa no balcón. Noel Anta

Día 28. Aprendizaxes

(...) hai que "tirar pa' lante". Inés Bermúdez

Estas situacións son as que nos fan máis fortes. Sara Mallo

Día 29. Festas

(...) Cando penso que non vai haber festas este verán deprímome, só nos queda esperar e ver que pasa. Carolina Lameiro

Día 30 Un mes confinados

(...) Necesito algo novo, necesito volver saír á rúa, necesito volver ao instituto, pero, ante todo, que pase este pesadelo da que espero que espertemos pronto, aínda que os mortos e os afectados seguirán estando aí. Por moito que nos belisquemos, por moito que digamos que é un soño, non nos podemos enganar: isto é o que temos. Así que espero que poidamos saír á rúa sen parecer astronautas, poidamos volver falar cos nosos amigos sen ser a través dunha pantalla e poidamos volver ao instituto para ver as caras de sempre e escoitar as voces de sempre; e como non, a rirmos disto. Andrea Paradelo

(...) As mesmas paredes, os mesmos teitos e as mesmas ganas de volver ter esa liberdade da que nunca fun consciente (...). Grazas a este peche, estou a axudar ao mundo (...). Alba Quiroga

Visita da escritora Antía Yáñez

Duarte Domínguez. 1ºESO



A profesora de Literatura Galega, Ana, díxonos que ía vir a escritora do libro que estabamos a ler, *O misterio do torque de Burela*, un libro moi chulo, no que se conta a historia dunha familia que viaxa a Burela nunha caravana e vense envoltos nunha trama de aventuras e misterios que resolver.

O día que ía vir estabamos moi excitados por saír da nosa aula e ir ao salón de actos. Chegamos a terceira hora de clase despois do recreo e sentámonos cada un na súa butaca a escoitala e facerlle preguntas sobre o libro. Chegou entón Antía, unha rapaza nova, de estatura media e moi alegre e divertida aínda que nos dixo que ese día estaba mala, pero fixo un esforzo e falou moito.

Uns compañeiros prepararon unha presentación con diapositivas para

falarnos sobre a súa vida e as súas obras. Deseguido, comezamos a preguntarlle cousas sobre o libro. A maioría queriamos saber como era o torque, pero tamén tiñamos curiosidade por saber como os escritores lles poñen os nomes aos personaxes dos seus libros.

Ela contestou moi amable a todas as nosas preguntas e mesmo nos ensinou na pantalla moitas cousas de Burela que é unha zona ben bonita que eu non coñecía. Por certo! Os nomes dos personaxes correspondían a nomes de amigos dela! Ela inspirouse en xente que coñecía e que tiña algún parecido no físico ou na forma de ser coas personaxes.

Pasou a hora e nin nos decatamos! Quedou resolto o misterio do torque de Burela!

... E a natureza recuperouse

Natureza viva

Pablo Fernández. 1º ESO

Pois si que che cambiou o conto! De súpeto, un día todo pasou. As persoas quedamos na casa, empezamos a observar a vida que transcorre ao noso arredor polas fiestras e balcóns...e sabedes que pasou? Pois que a natureza seguía o seu ritmo e aínda mellor, púxose máis fermosa, máis sonora, sacou o mellor dela como se dunha festa se tratase. Os humanos xa non molestábamos nin con fumes, nin con ruídos...

Os paxaros cantaban sen ninguén que lles apagara a voz, as formigas saían sen medo a seren pisadas, os animais do monte entraban nas aldeas e cidades que nun tempo foron deles antes de chegar o asfalto. O aire estaba limpo e as augas corrían cristalinas polos seus camiños. Corzos correndo polo Malecón do Barco, esquíos nas árbores do Salgueiral, lontras no río Sil, sons de paxaros por todas as rúas, centos de bolboretas polos prados xogando con papoulas floridas. Despois de sesenta e dous días quedando na casa, a natureza amósanos como rexorde sen medo, incluso un día, como algo máxico, ás 20:00 h. cando saímos aos balcóns a darnos ánimos, podemos contemplar un arco da vella dobre abrazando á comarca para darnos esperanza.

Oxalá non esquezamos todo isto e deixemos que a natureza siga rexurdindo polo ben de todos.

O confinamento e a natureza

Diego Nogueiras 1º ESO

Levamos arredor de dous meses confinados, e, parece increíble o moito que poden cambiar as cousas en tan pouco tempo, o que antes era algo inimaxinable, durante o confinamento é posible, ou incluso habitual. A natureza segue o seu curso, e os animais continúan coa súa vida, que, agora incluso lles resulta máis sinxela, xa que, non teñen que fuxir das persoas nin esquivar aos coches, por iso, incluso se atreven a visitar lugares onde nunca antes se atreveran a chegar, é como se a liberdade que as persoas perdemos a gañaran os animais. No Barco todo vimos algunha vez os patos no río esperando a comida que os nenos e os adultos lles levaban, pero agora, atrévense a explorar novos sitios, pasean pola rúa Abdón Blanco como se fose o seu hábitat natural, non sei se en busca de comida ou simplemente porque non se senten ameazados. Todos vimos na televisión imaxes de pavos reais polas rúas dalgunha silenciosa cidade, xabarís nos parques urbanos e mesmo corzos brincando polo espazo que primeiro lles pertencía a eles, que logo llo arrebatamos, e que agora que nós tivemos que abandonalo forzosamente, é conquistado de novo polos animais.

Pero eu non vos vou falar destas noticias que todos coñecedes se non da miña experiencia persoal á hora de observar a natureza. Cando facía vida "normal", ía ao cole, a actividades, ao cine, a xogar cos meus amigos, os animais xa estaban aí pero eu non os vía, bo, si que os vía pero non lles prestaba atención, agora teño máis tempo para observalos e desfrutar deles. Os primeiros días de confinamento, cando abría a fiestra pola mañá, xa escoitaba o piar dos paxaros, seguro que antes tamén piaban, pero as miñas présas e o ruído da rúa impedíanme escoitalos. Eses primeiros días pensei que me gustaría que viñeran ao balcón da miña casa, e, imaxinei que se lles puña comida ao mellor viñan facerme unha visita, e ,

*Abride as frescas rosas,
Brilade os carabeles
Do seu xardin, os árbores, vestivos
Coas lindas follas verdes.
Parra que un tempo sombra nos prestaches
A cubrirvos de pámpanos volvede.
Natureza fermosa,
A mesma eternamente,
Dille os mortais, de novo os loucos dille
¡Que eles no mais perecen!*



así foi, unhas migas de pan lograron que despois de dous ou tres días viñeran comelos. Agora cando está a porta aberta e escoito o seu piar xa sei que están aí, así que, en silencio e con moito coidado para non asustalos, achégome a velos, pero sobre todo a escoitalos.

Todo isto fíxome pensar que ao mellor non son só os paxaros os que cambiaron os seus costumes, se non que son eu o que cambiei a miña forma de velos e respectalos. Só espero que cando todo isto pase, non me esqueza de que están aí e conserve a ilusión que agora teño de velos e escoitalos todos os días.

Seguro que os animais tamén atopan estraño a falta de xente nas rúas, eles non entenden, pero nós si, por iso, deberíamos propornos a partir de agora, desfrutar deles e compartir parte do noso espazo, que tamén é o seu. Eu, desde logo, penso seguir compartindo un anaco do meu balcón con eses paxaros, que os meus pais din que son pardais e pastorinos, que, de vez en cando, me alegran co seu piar, coma se me estiveran chamando ou mesmo pedindo comida cando se acaban as migas que lles deixei.

O meu último ano de teatro no IES Martaguisela

Amlau González 2º Bach.



O meu último ano de teatro no IES Martaguisela, non o podo crer, sabía que chegaría este momento pero nunca puiden, podo nin poderei facerme á idea. Agora cos nervios a flor de pel, cun nó no estómago e coas bágoas nos ollos empezo a escribir o que foi o meu paso por teatro.

O teatro vénme de familia, pois primeiro a miña nai no seu colexio e despois o meu irmán aquí, xa facían teatro. Recordo cada mércores que meu irmán ía a teatro con moita envexa, porque eu tamén quería ir, pero aínda seguía no colexio. Empecei en segundo da ESO está gran afección. Marta foi quen me abriu as portas para participar no que sería a miña primeira obra de teatro a nivel secundaria. Cada mércores de catro a seis, desconectei, rin, emocionéime, aprendín, ensaiamos pero sobre todo desfrutamos. Ninguén se imaxina o bonito que é, chegar a un lugar onde te esqueces de todo, onde por un intre deixas de lado todos os teus problemas e atópaste coa túa segunda familia. Si, familia, porque así nos chamamos nós. Durante todos estes anos, xuntos, vimos pasar a moita xente, xente nova que chegaba para quedar, xente que se ía, xente que quedará permanentemente no noso recordo. Pero aos poucos e con todas as fochancas, formamos unha familia. Creamos unha confianza infinita, na que

Marta deixou de ser profe de música para tirarse polo chan connosco e facernos rir a gargalladas. Onde Ana e Marta convertéronse nas nosas segundas nais, preocupándose por todos nós. Fixemos de cada tarde de mércores o mellor día da semana. Xuntos compartimos risas, anécdotas do día a día, xuntos melloramos cada ensaio para chegar ao que sería o noso gran día, o día da estrea. E que dicir dese día, montar o decorado, vestirnos, maquillarnos, os nervios previos á música motivadora de antes de abrir portas, o ensaio de todo un ano posto nun escenario, en dúas horas, que son por un momento as mellores horas da nosa vida e, sen dúbida, saber que todo ese esforzo mereceu a pena. E que hai da adrenalina de despois, dos aplausos, da emoción do público, das ganas de repetir a obra e de poñernos a pensar o que será a nosa próxima estrea? O noso próximo ano unha vez máis, xuntos.

Cada ensaio estivo acompañado do especial e característico olor a madeira do salón de actos, o noso cheiro, o cheiro a teatro, ese que segundo Marta lembraremos toda a nosa vida. Como tamén eu, lembrarei as catro menos dez de cada mércores, hora na que quedamos Julia e eu para ir xuntas a teatro. E aínda que agora che toque facer ese traxecto a ti soa, sei que sempre te vas acordar de min e eu de ti estea onde estea. Como

me acordarei da familia Cao, unha eminenencia en teatro. De Zoe, Miguel, Biel, Antela, Jhojan e Candela os últimos en chegar pero que actúan increíble e que xa son familia. De Fabiola e o seu gran interese por mellorar o galego a parte de ser unha gran actriz. Acordareime de cada obra e de cada persoa que actuou comigo en cada unha delas, empezando por "Proles e Contrás", "Romeo e Julieta ou non", "Metateatro" e o gran musical que nos esperaba este ano, pero que non puido ser, pero como diría Marta "sempre se esconde un sol detrás das nubes". Polo profe Óscar, Ana Briz,

Ana Benilde e todos eles que xa non están pero que deixastes pegada. Sei que quedan moitos anos de teatro, onde Marta seguirá facendo maxia e creando obras para representar. A ver se agora nos prometes dunha vez non "dicir nada" mentres ensaiamos, ata iso, o botarei de menos. A ti e a toda a túa paciencia que tiveches con todos nós, ao teu positivismo contaxioso e ás túas ganas de ensinarnos a mellorar cada vez máis, non só como actores e actrices, senón como persoas. E a ti tamén Ana, por estar sempre cando o necesitamos e por estar disposta a resolver todo problema que se nos poña por diante. Podería contar mil historias e dedicarlles miles de palabras bonitas porque todos eles as merecen, pero eles sábenas e sempre permanecerán na nosa memoria e no noso teatro. Só podo dicir grazas, grazas e mil grazas por facerme tan feliz. Levo a xente increíble e espero que eles tamén saiban que aquí me teñen para o que sexa. Toca despedirme, non é un adeus, senón un ata logo. Sei que a porta do teatro IES Martaguisela quedará sempre aberta para min e para todos os que nos fomos. Seguíde a brillar encima das táboas, non sabedes o talento que tedes.

Non me esquezo da viaxe á praia.

Quérovos e moito! Vémonos pronto, familia.



1º ESC A



2º ESC A



2º ESC C



1º ESC B



2º ESC B





Persoal do centro 2019-20



Gústanos saber de vós: Ariadna Fernández Estévez

Equipo de Dinamización da Lingua Galega

Ariadna Fernández Estévez, ex alumna do IES Martaguisela, está especializada en nanotecnoloxía e investiga en Barcelona no campo da electrónica flexible. A pandemia que estamos a vivir cancelou moitas das actividades previstas no centro, entre elas a visita de Ariadna para ser entrevistada polo noso alumnado. Agradecidos pola súa amabilidade en contestar ás nosas preguntas, agardamos que para o vindeiro curso poidamos vernos aquí, no seu antigo centro!

1- Para comezar, gustaríanos saber que carreira estudaches e cal foi a túa traxectoria ata chegar ao teu traballo actual.

Ben, todo comezou cando marchei a Santiago ao rematar no instituto. Matriculeime en Física, e a verdade é que os comezos foron complicados, pero é unha carreira moi bonita.

O último ano de Universidade fun a Granada uns meses a facer un mini-proxecto de investigación no campo da Astrofísica, e realmente, o desenvolvemento dese proxecto fixo que me dera conta de que o meu era algo máis experimental. É por iso que cando rematei a carreira decidín buscar un máster nun ámbito experimental, e aí foi cando vin a Barcelona facer un máster en Nanociencia e Nanotecnoloxía, e xa nel, a profesora dunha das materias propúxome realizar o doutoramento con ela, no campo da microelectrónica e superficies funcionais.

Rematei o doutorado no ano 2016, quixen probar no mundo da empresa privada, e non me gustou, polo que fun a Portugal, ao laboratorio Ibérico de Nanotecnoloxía, a facer un "posdoc". Ao volver a Barcelona, despois dun ano e medio onde conseguín o traballo no que estiven ata que comezou a pandemia do coronavirus.

2- Que relación teñen os teus estudos coas actividades que desenvolviches posteriormente?

No meu caso teño a sorte de poder dicir que a relación é absoluto, pero está claro que é porque me dedico ao mundo da investigación. No caso de non dedicarse á investigación, e cando fas Física, cabe a posibilidade de que aterres noutros sectores, como por exemplo a informática.

3- Como valoras o teu paso polo IES Martaguisela? Que lembras especialmente?

A miña experiencia en xeral foi bastante



positiva. Obviamente, nunca hai experiencias perfectas ao 100%, pero tiveron sorte de ter algúns profesores moi bos, que conseguiron que a miña paixón polas ciencias non decaera, senón máis ben todo o contrario.

4- Podes contarnos con detalle en que consistía o teu traballo?

Estou especializada no campo da microelectrónica, isto é, dito de forma sinxela, o deseño, fabricación e análises de elementos electrónicos na micro e nano escala, como por exemplo, microchips, transistores e demais compoñentes.

Despois de estar uns anos facendo isto, tiveron a oportunidade de poder extrapolar isto ao mundo da electrónica flexible, o que engade un bo punto de dificultade ao deseño.

5- Contabas con todos os recursos para desenvolver o traballo?

Tristemente non, a investigación en física aplicada é unha cousa moi cara. Normalmente necesitas usar equipos e materiais moi caros, e é certo que algunhas veces quixemos levar a cabo experimentos pero non puidemos por falta de recursos.

6- Cres que hai suficiente investimento en investigación actualmente en España? E en Galicia?

Absoluta e rotundamente non. É unha pena, pero a investigación en España, e particularmente en Galicia deixa moitísimo que desexar. De feito, a min encanta-

ríame poder volver a Galicia, e é algo que vexo particularmente difícil.

7- Que diferenzas atopas, neste sentido, con outros países?

Aínda que soe mal dicilo aquí hai unha diferenza moi grande entre os países do norte e do sur de Europa. Polo xeral, países como Dinamarca, Alemaña ou Suecia teñen unhas inversións importantes en ciencia, e págase moitísimo mellor que en países como España, Italia ou Francia.

8-Cal é a túa perspectiva laboral a curto-medio prazo?

Ben, esta pregunta, tendo en conta a situación na cal de formula (plena pandemia do Coronavirus) resulta un pouco difícil de responder. Agora mesmo, a medio prazo creo que está mal a situación en xeral. Pero non nos desanimemos, e debemos pensar en que todo se amañará relativamente pronto.

9-Que consello lle darías aos estudantes do noso centro que estean a pensar dedicarse á investigación?

Que se realmente lles interesa, loiten por iso, porque unha cousa é moi certa; é unha das profesións máis bonitas que hai. Non é nada monótono, cada día é completamente diferente ao anterior, tes moitísima autonomía e viaxas un montón.

É unha profesión que recomendo total e absolutamente.

Grazas Ariadna e ata pronto!

A miña nai era unha heroína

Marta Cao, 1º Bach.

*A probe nai corre, corre,
que o seu filliño lle espera;
mais, cando chega, dormido
o seu filliño contemptra.
Dille estonces, mentras tanto,
que en bicalo se recrea:
-Miña xoia, miña xoia,
miña prenda, miña prenda,
¿que fora de ti, meu santo,
si naiciña non tiveras?
¿Quen, meu fillo, te limpara,
quen a mantenza che dera?*



O meu nome é Marta Cao e como moitas persoas nestes momentos estou vivindo a situación da pandemia xerada pola COVID-19. Dende o 16 de marzo, cando se instaurou o estado de alarma, levo confinada na casa como moita outra xente. Estamos a pasar por unha situación totalmente descoñecida pola nosa xeración. Son momentos difíciles para todos nós, tratamos de levar a realidade da mellor maneira posible e axudando á xente do noso entorno. Dependendo de como nos enfrentamos o día a día neste período de tempo e da información que obtiveramos sobre este tema, afectaranos á nosa percepción da realidade.

Convivo nunha casa co meu pai e a miña nai. Miña nai é enfermeira e traballa no hospital. A percepción que eu teño da realidade é totalmente distinta a de moita outra xente, xa que dende un principio ela tratou de transmitirme a gravidade do que sucedía e que a única maneira de poder axudar a todos os sanitarios que o estaban combatendo era respectando as medidas que nos esixían. Nun principio a falta de importancia e de información nestas circunstancias levou á inconsciencia da maior parte da poboación, crendo que non ía resultar grave e non nos ía afectar. Ao comezo do estado de alarma pensouse que o confinamento ían ser unhas vacacións o que provocou un transvase de cidadáns duns lugares a outros provocando a expansión do virus por todo o territorio español.

Miña nai moito antes do estado de alarma xa comezaba a ter información do que estaba a acontecer, pero para tratar de non alarmar a poboación e co descoñecemento deste novo virus non se tomaron con antelación as medidas necesarias. Cando ela regresaba á casa despois da súa xornada de traballo, intentaba concienciarnos a min e a meu pai da importancia da situación.

O que ela e os seus compañeiros viviron no hospital era unha sensación entre medo e angustia. Ao inicio preocupáballes a escaseza de medios de protección e a alta probabilidade de contaxio que tiñan, foi un período de incerteza e continuo estrés causada polo medo non só por contaxiarse eles senón tamén os membros da súa familia. Sempre intentou ser coidadosa e responsable para evitar

contaxiarnos. Como todos nós botaba de menos a realidade e aos seus familiares.

Pouco a pouco a situación foi mellorando aínda que seguía sendo difícil, pero ela trataba de seguir traballando todo o que podía e animándonos a nós. Posteriormente os casos foron diminuíndo e a tensión xerada foise dispersando. Séguese tomando medidas de protección e concienciando os cidadáns do importante que é ser conscientes e protexerse respectando as medidas de seguridade. A día de hoxe a situación no hospital xa non é un completo caos e van volviendo á realidade, dispoñendo dun maior número de equipos de protección para non contaxiarse. Ela segue facendo o seu traballo, tratando de axudar a maior cantidade de xente posible.

Ademais de ser unha excelente enfermeira é a miña nai e de igual maneira fixo un marabilloso traballo axudando a xente no hospital e tranquilizando a súa familia. É unha heroína como moitos outros sanitarios, debemos agradecerlles todo o esforzo, sacrificio e todo o traballo que fixeron día tras día sen descanso para protexer e coidar a toda a poboación. Salvaron a vida de moitísimas persoas, arriscando en moitas ocasións a súa. Debémollles moito e máis que nunca necesitan o noso apoio.

Agora tócanos a nós, debemos ser conscientes do que está a pasar e botarlles unha man, prestando atención a todo aquilo que nos din e respectando as medidas que nos impoñen. Debemos manternos unidos porque esta loita é de todos e podemos gañala se nos apoiamos os uns aos outros.



As ensinanzas das crises

Alumnado de Economía - 1º Bacharelato

Aínda estabamos sufrindo os efectos da crise de 2008 e chegou unha nova provocada pola COVID-19, que puxo ao descuberto as debilidades do noso modelo produtivo. Hoxe, seguimos sendo un país moi dependente tecnicamente. Temos grandes retos, o desemprego, a desigualdade e a adaptación do noso sistema produtivo á revolución dixital do século XXI.

Se queremos aprender da crise de 2008,

parece que os recortes en sanidade, en educación, a austeridade e a depreciación salarial, non resolverán os problemas actuais. Investir máis en investigación, desenvolvemento e educación (I+D+E), é fundamental para pasar dunha economía industrial a unha economía do coñecemento. O capital humano é tan importante como as estradas e as máquinas. A educación, debería enfocarse en favorecer a innovación e o talento, facendo a ensinanza menos

informativa e máis analítica, menos memorística e máis creativa e práctica. Existen diferentes intelixencias e, polo tanto, diferentes talentos: musicais, científicos, deportivos, etc. Non todos valemos para todo. O talento é o resultado da práctica e da aprendizaxe constante, a suma da aptitude (o que sabemos) e da actitude (querer saber máis e mellorar). A neurociencia descubriu que o talento pódese adquirir con esforzo. TODOS PODEMOS DESENVOLVELO!

As artes sempre veñen na nosa axuda

Lidia López. 2º Bach.

*Un repoludo gaiteiro
de pano sedán vestido,
como un príncipe cumprido,*

*cariñoso e falanguero,
antre os mozos o pirmeiro
e nas siudades sin par,
tiña costume en cantar
aló pola mañanciña:
Con esta miña gaitiña
ás nenas hei de enganar.*

España foi un dos primeiros países europeos en tomar medidas relacionadas co brote da COVID-19, declarando o estado de alarma o 15 de marzo deste ano. Así, case 47 millóns de persoas quedaron confinadas nas súas casas, saíndo só para realizar actividades esenciais.

Isto provocou grande inquietude e angustia en moitas persoas e, como as actividades que a maioría da xente facía en tempos de ocio estaban prohibidas ou non eran seguras facelas, había poucas maneiras de distraerse.

Os primeiros que saíron a axuda foron **os músicos**, sacando os seus instrumentos e/ou equipos aos balcóns e tocando ou cantando para os seus veciños sen esperar nada excepto mellorar un

pouco a situación e os ánimos da xente a cambio. Todos temos visto os vídeos de violinistas, cantantes, guitarristas e incluso DJs que seguramente xamais coñeceremos que aínda así decidiron mostrar unha peza de si mesmos co mundo para axudar. Tamén hai outros tipos de artistas que decidiron aportar algo de seu nestes tempos tan devastadores. Un exemplo serían os **artistas gráficos, ilustradores, animadores e pintores**, debuxando e publicando non só imaxes de ánimo pero en xeral pezas de todo tipo de intereses especificamente para o consumo dos seus seguidores.

Outras manifestacións artísticas que se exploraron durante o confinamento e que non foron tan populares coma a música foron **os shows de drag queens** online, que non só son unha ferramenta



de distracción senón que tamén é unha parte da cultura específica dunha comunidade, e algunhas curtas que tratan do que estamos vivindo hoxe.

Por iso, a corentena foi un tempo no que moitas persoas déronse conta do importante que son as artes, en especial aquelas feitas polos pequenos creadores, para o divertimento e para a saúde mental de todos, demostrando así que tamén son esenciais e merecen ser valoradas coma tal.

Positivismo por favor!

Rebeca Delgado. Profesora de Filosofía.

O alumnado de Filosofía aproveitou o confinamento para reflexionar sobre a felicidade, a beleza, a inspiración, o consumo ou a positividade e relacionalo cos contidos vistos e con algúns filósofos e filósofas.

En referencia a positividade, tan necesaria nestes tempos, o alumnado realizou varios memes coa premissa de que fosen positivos –cosa rara no mundo meme- para despois analizar os aspectos referidos á linguaxe que expuxo Saussure e o simbolismo humano de Erns Cassirer dun xeito diferente e, dende logo, máis divertido. Velaquí algúns exemplos sobre **a materia de filosofía** o **os profes**:

Cando espertas e estás listo para compartir memes positivos con todos os teus seres queridos.



Cando che din que debes quedar na casa ata que pase o coronavirus

Pero lembras que podes aproveitar para durmir máis

E tamén podes aproveitar para facer todo o que antes che daba preguiza facer

E tes ademais máis tempo para dedicarlle a filosofía



A maioría dos estudantes cando dixeron que quizais teriamos de repetir curso: Google Classroom, Gmail, Aula Virtual, videochamadas...



A humanidade no 2020

Os profes ensinando en liña



Espazo de reflexión



*Ben sei que non hai nada
Novo en baixo do ceo,
Que antes outros pensaron
As cousas que ora eu penso.
E ben, ¿para que escribo?
E ben, por que así semos,
Relox que repetimos
Eternamente o mesmo.*

Lidia López. 1º

Non é ningunha novidade que o estado actual da nosa sociedade está sumida no caos por culpa do virus COVID-19 que, desde que foi detectado nunha cidade chinesa en decembro de 2019, aínda non parou de estenderse.

Con esta situación viñeron moitos problemas, o colapso sanitario en moitos países, o arrepiente número de falecidos, a corentena social, a incerteza... Pero tamén se converteu nun tempo no que se están a facer moitas reflexións e no que nos estamos dando conta de moitas cousas.

Algunhas delas son o claro fracaso do sistema económico que está vixente (a falta de abastecemento, o colapso da bolsa) e a ineptitude de moitas persoas en posicións de poder (personaxes coma Donald Trump que se intenta absolver de todo o que está sucedendo no seu país). Por non falar da hipocrisía de moitos empresarios quen, unha semana despois de que se declarase a pandemia xa conseguiran emitir anuncios con frases coma "estamos todos nisto", pero que loitan con todo o que teñen para non mellorar as condicións dos seus traballadores.

Tamén están as celebridades ricas que cantan "Imagine" dende as súas mansións ou se queixan de que estar na comodidade dos seus fogares é como estar en prisión (Ellen Degeneres) mentres o resto da poboación vive co medo de contagiarse e falecer.

Por iso, agora unha das cuestións máis relevantes que xorden desta pandemia e as súas consecuencias é: e que pasa despois? Moitas persoas esperan que, aínda que volva o virus en setembro (como é normal coas pandemias se nos relaxamos), todo volva á normalidade pero, o interesante son algunhas das teorías

que están a xurdir. Algúns pensan que o coronavirus vai significar o fin do capitalismo pero outros non están tan seguros. O que si está claro é que moitas cousas teñen que cambiar para poder evitar unha repetición do que pasou este ano.

Sara Moldes. 2º Bach.

Estas últimas semanas, con motivo dunha pandemia mundial, foi necesario que a xente quedara nas casas para protexer a súa saúde e a das persoas que a rodean.

Esta enfermidade de recente aparición provocou cambios nas vidas de todo o mundo, os estudantes tiveron que adaptarse a novos métodos de estudo pola rede, igual que outros moitos traballadores, e outros, viron aumentadas as súas xornadas de traballo. Durante este período de corentena, pasamos por diferentes etapas. Os primeiros días foron os máis difíciles, mais despois acabamos por acostumarnos. Para pasar o tempo lemos o libro para o que nunca había tempo, chamamos a amigos e familiares cos que apenas falabamos ou adoitabamos saír, pasamos o tempo coas cartas ou con diversos xogos de mesa, aprendemos a entendernos cos nosos pensamentos e a desfrutar da soidade mirando a paisaxe a través das ventás. Polo que, a pesar de todo, tamén houbo cousas boas. Por outro lado, non todo eran boas noticias e moita xente faleceu. Ademais, tamén había xente pouco consciente da situación. Era doado ver rapaces pola rúa cos seus mozos e relacionándose con grandes grupos de amigos que argumentaban as súas saídas dicindo que eles non ían morrer, aínda que ninguén afirmara tal cousa, sen pensar en toda a xente á que lle poderían causar mal.

Esta situación tamén fixo que fomos conscientes de que para grandes cambios todos temos que poñer da nosa parte e de que todos temos algo que aportar ó resto do mundo por moi pequeno que sexa. Así como do necesarias que son a arte e a cultura e de que moitas das nosas actividades habituais son moi prescindibles.

Amparo Laura Rodríguez. 2º Bach COVID-19

A situación que hoxe estamos a vivir deixará unha gran marca na nosa vida e na nosa historia. Trátase dunha situación fóra do normal que arrasou e golpeou onde máis nos doe: na saúde e nas

relacións sociais. Levamos confinados moitos días, días nos que tivemos tempo de pensar, descansar, tempo de lecer, o que tanto botabamos en falta!, tempo de facer todas esas cousas que non facemos no día a día por falta diso, de tempo. Cando comezou isto, eu, coma tanta xente, non pensamos que íamos ser vítimas disto, pensamos en que sería pasaxeiro, en que todo ía acontecer rápido e que pronto estaríamos na rúa, pero iso, non foi así.

Día tras día vimos como as cifras aumentaban, como os sanitarios arriscaban a súa vida por todos nós. Vimos como o noso mellor plan, acontecía ás oito da tarde, cando saíamos a aplaudir por todo ese esforzo, por ese traballo que están a facer nos supermercados, nos hospitais, os servizos de limpeza... É increíble que agora que temos tanto tempo libre, non poidamos desfrutalo. Que o que mellor podemos facer e distanciarnos dos avós para así salvarlles a vida. Estamos desexando volver á rutina, si, a esa rutina da cal tanto nos queixabamos. Estamos desexando facer todos os plans que faciamos antes e todos os que nos faltaban por facer, pero sobre todo, estamos desexando dar un forte abrazo a todas esas persoas ás cales levas tanto sen ver. Abrazar aos avós, aos amigos, a todas esas as que o maldito "Covid-19" separou. Ganas de volver ao colexio, de reencontrarte cos profes e cos compañeiros, cos cales compartes a metade da túa vida e do teu día a día, e que xa son familia. Ganas de volver ao de sempre.

Creo, sen dúbida, que isto chegounos coma unha labazada de realidade. Creo que agora xa non iremos pola vida a présa senón que dedicaremos tempo á xente, tempo a desfrutar. A raíz disto a xente é máis humana, ten máis corazón. E sobre todo, creo que a partir disto comezaremos a valorar a rutina e a ser felices co que temos, porque eu, que estou en casa, e estou ben de saúde ao igual que outra moita xente, son unha afortunada. E iso é o que máis vale.

Sandra Ramos. 1º Bach.

Cambios

Se puidera describir os últimos tres meses da miña vida, faríao cunha soa palabra: cambios. Durante todo este tempo as noticias describiron como sería a "nova normalidade". Atopámonos nun período de incerteza, sen saber como será ese novo estilo de vida, tan diferente ao anterior. Pero... o que temos que ter moi claro é que esa normalidade da

que dispoñíamos antes, a que todos desexamos que volva, non era de todo correcta xa que deu lugar a toda esta situación. Todas esas tardes en casa fixéronme reflexionar, e intentar atopar que nos levou a todo isto, que fixemos mal... Rápido decateime que se botáramos a vista atrás, observaríamos unha sociedade que prioriza algúns aspectos, antes que os outros. Pódovolo demostrar facilmente. Imos reflexionar un pouquiño... Imaxinádevos que unha profesora mándavos facer unha redacción dunha persoa á que admiras, ou que simplemente che gusta. Aposto o que queiras, a que estás a pensar nun futbolista, nun cantante, nun actor, nun concursante de GH ou OT..... E a miña pregunta é... por que non pensas nun médico? Ou nun enfermeiro? Persoas que dedican toda a súa vida a axudarnos, persoas que están sempre aí... Este é o problema, o gran problema que ten esta sociedade, que lle damos máis importancia ao ocio

que á propia saúde. Que non sabemos valorar as cousas ata que fan falta. En resumo, non valoramos nada ata que o perdemos. Pero como di o refrán " non hai mal que por ben non veña", creo que esta enfermidade, provocou desenlaces e situacións desesperantes e moi tristes. Pero por outro lado tamén nos serviu para darnos de conta de todos os nosos erros, e corríxilos para mellorar o mundo no que vivimos. Se non miramos por nós como sociedade, ninguén o vai facer. Calles serían eses aspectos? Pois moi fácil, investir e axudar a todos eses heroes que fixeron todo o posible para que non nos faltara de nada, e poder seguir adiante. E con todo isto refírome aos *médic@s*, *enfermeir@s*, *limpiador@s*, *caxeir@s*, *transportistas*, *traballadores de gasoli-neiras* como é o caso do meu pai, que día a día estivo traballando para que as ambulancias puideran facer longos percorridos, e nais e pais que deixaron o seu posto de traballo para coidarnos...

Debemos priorizar, e facer un mundo mellor. Investir en educación, xa que este tipo de inversións no futuro, darnos beneficios, poderemos crear un mundo máis xusto, san e libre estaremos preparados para situacións como esta, xa que teremos máis coñecementos. Estaremos investindo no noso futuro e no noso benestar. Por outra parte, non facer recortes en aspectos tan importantes como a saúde, non recortar persoal, nin recursos, nin o diñeiro de I+D, nin os salarios, nin o material sanitario... Xa que por moi heroes que sexan, necesitan o seu material para poder axudarnos.. Porque hai que pór tantos impedimentos a persoas que son as primeiras que nos axudan cando estamos mal? Xa sabemos as consecuencias dos nosos actos, polo que sexamos xente lista, e cambiemos o mundo. Pero para lograr este mundo temos que dar un pequeno paso e cambiar a nosa mentalidade. Una vez logrado isto, empezará o gran cambio.

Panta rei

Ana María Fernández. Orientadora do IES Martaguisela

*Pasa, río, pasa, río,
co teu maino rebulir;
pasa, pasa entre as froliñas
color de ouro e de marfil,
a quen cos teus doces labios
tan doces cousas lles dis.
Pasa, pasa, mais non vexan
que te vas ao mar sin fin,
porque estonces, jai, probiñas,
canto choraran por ti!*

Atribúese a Heráclito a aseveración "Panta rei", todo flúe, todo cambia. O único permanente nas nosas vidas é o cambio. As nosas vidas cambian e tamén nós: as nosas células, os nosos intereses e ocupación, as emocións que experimentamos, os nosos sentimentos. Porén, o cambio e especialmente a incerteza ante cales serán os cambios que traerá o noso futuro provócannos preocupación, ansiedade, temor, angustia, emocións que teñen o seu sentido pero que non deben apoderarse das nosas vidas. Ante tanto cambio sentimos a necesidade de ter todo baixo control e isto ten con frecuencia un alto impacto na nosa saúde mental. O noso cerebro adoita funcionar dun modo "eco", aforrando enerxía e recursos, á vez que asegura a nosa protección. Pero ao tempo precisa estímulo e información nova para medrar e manterse en forma. Xorde así o paradoxo de que o noso cerebro necesita tanto de control e rutinas como de cambio e retos. En realidade a clave está en aceptar e dar benvida aos cambios ao tempo que sabemos

que contamos con recursos propios e fortalezas para manter o control sobre as nosas vidas.

Estas últimas semanas moitos cambios significativos se veñen instalando nas nosas vidas, desconcertándonos e poñendo a proba a nosa capacidade de adaptación. Con máis ou menos dificultades recorreremos ese camiño e acadamos xa case esa chamada nova normalidade. Reto superado, agora experimentamos de novo emocións de angustia, medo, incerteza sobre o que traerá o verán, as próximas semanas, o próximo curso..... Buf !!! Que podemos facer para xestionar este mar de emocións? Ofrézovos algunhas suxestións:

1º. **Aceptar o cambio**, mesmo aquel que se produce en situacións menos favorables para nós.

2. **Elixir o convencemento** de que todo cambio supón unha oportunidade para a nosa aprendizaxe e o crecemento persoal.

3º. **Aceptar as emocións** que o cambio e as expectativas do cambio xeran: tristeza, medo, enfado, incerteza. Están aí para indicarnos que é necesario adaptarse, non loitar contra el. Expresar esas emocións, compartilas, coller a súa enerxía para facer algo por mellorar as cousas.

4º. **Aceptar que non podemos controlar** plenamente as circunstancias das nosas vidas pero si podemos elixir a nosa actitude ante as mesmas e case sempre é posible tomar algunha decisión persoal para adaptarse.



5º. **Confiar na nosa capacidade de adaptación**, nas nosas fortalezas e competencias vitais.

6º. **Necesitamos planificar**, fixar metas e obxectivos e anticipar as actuacións que nos levarán a conseguilas. Pero fagámolo cunha actitude flexible, saibamos que a unha meta se pode chegar por diferentes camiños, dilatando a duración da viaxe, explorando outras rutas e desfrutando delas.

7º. **Procurar vivir o momento actual**, estar presentes, traer a mente ao aquí e agora. Para isto a práctica do ioga e o mindfulness axudan a través da meditación. En realidade calquera actividade pode ser útil sempre que nos permita manter a atención centrada no presente.

8º. **Aceptar os cambios**, sabendo que hai aspectos que non poderemos controlar pero hai outros que si: o manexo das nosas fortalezas para afrontar a nova situación.

Carpe diem, carpe noctem. Proxectemos no futuro o necesario para sentir que existirá para nós e que saberemos afrontalo igual que fixemos co tempo pasado ou, grazas a todo o que imos aprendendo, mesmo mellor.

Breves

Cantas cousas pasaron! E aínda sen poder estar no centro no terceiro trimestre foron tantas que non poderíamos poñelas todas!



Obradoiro de maquillaxe terrorífica para alumnado e profesorado a cargo da profesora de francés Nathalie Choulie e concurso de relatos de terror durante o Samáin. Os gañadores dos relatos en galego foron Pablo Fernández e Duarte Domínguez de 1º ESO; Zoe Ramos de 2º de ESO e Antela Roo de 3º de ESO. Os gañadores dos relatos en inglés foron Diego Nogueiras e Miguel Ortiz de 1º e 2º da ESO respectivamente.



A atleta Adiaratou Iglesias (dúas pratas no Mundial Paralímpico de Dubai) co alumnado compartindo as experiencias dunha albina en Mali.



Traballo do alumnado de 3º ESO sobre os Mitos do amor romántico exposto nos corredores do centro.

Recomendamos...

Xa quedou ben demostrado o moito que nos leva salvado a lectura en momentos complicados. Nunca nos cansaremos de animarvos a ler! Aquí van algunhas recomendacións para este tempo de verán.

Pallarés, Pilar

Tempo fósil

Caseiro, Delfín e Jardón, Antón

A luz da chuva

Gallego, Laura

Cuando me veas

Feijoo, Pedro

Un lume azul

Lopo, Antón

Extraordinario

Misa, Iria

Xa non estou aquí

Moure, Gonzalo

Palabras de caramelo

Blanco Amor, Eduardo

Xente ao lonxe

Carvalho Calero, Ricardo

Scórpio

Big Van Ciencia

Cómo explicar física cuántica con un gato zombi

Rodríguez, Anaír

Pioneiras, galegas que abriron camiño

Kean, Sam

La cuchara menguante

Rachel Ignatofsky

Mujeres de ciencia

Gómez Cerdá, Alfredo

Ninfa rota

Pascual, Álvaro

Destripando la historia

Barceló, Elia

El efecto Frankenstein

Chbosky, Stephen

Las ventajas de ser un marginado

Wilson, Catherine

Cómo ser epicúreo

Ordine, Nuccio

La utilidad de lo inútil

Bolaño, Roberto

2666

Tesson, Sylvain

Un verano con Homero

Barnes, Julian

Nada que temer

Redondo, Dolores

La cara norte del corazón

Bradbury, Ray

Fahrenheit 451

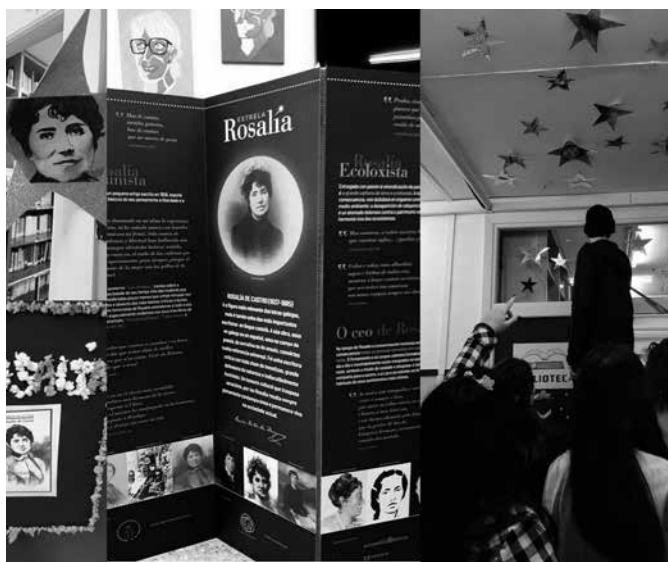
Breves



Obradoiro de confección de boteiros polo Entroido. Máis vistosos imposible! Excelente traballo de alumnos de 1º, 2º e 3º ESO.



Outra vez os alumnas e alumnos de 2º ESO gañaron o primeiro premio nas Xornadas Micolóxicas do Bierzo! Parabéns a eles e á súa profesora Belén Vázquez!



O Día de Rosalía foi moi especial este curso. A Unión Astronómica Internacional anunciou nunha conferencia de prensa en París que a estrela HD 149143 levará por nome Rosalía de Castro, e o seu exoplaneta, Río Sar. A escritora galega foi a clara vencedora da votación en liña para elixir o nome desta estrela, acadando un 39% dos votos totais. Nós quixemos facerlle a nosa especial homenaxe creando a constelación de Rosalía no teito da entrada á biblioteca do centro.



Obradoiro/ concurso de POP-UP. O gañador foi Diego Nogueiras de 1º ESO.



Alumnado de 3º ESO viaxou a Santiago para asistir á interpretación de fragmentos da sinfonía nº 1 en sol menor, op. 13, "Soños de inverno", de Pyotr Ilyich Tchaikovsky a cargo da Real Filharmonía de Galicia. Tivo lugar o 25 de xaneiro no Auditorio de Galicia.

Breves



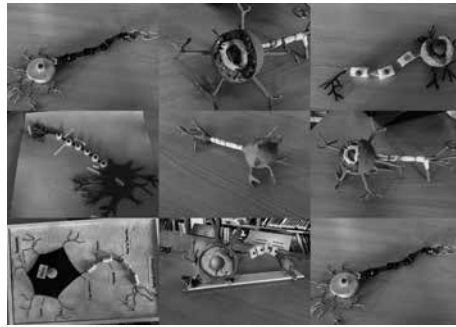
Alumnado de 2º ESO na Fábrica da luz. Museo da Enerxía.



Club Laboratorio. 1º e 2º ESO durante as prácticas no recreo, manexo do microscopio, extracción de pigmentos vexetais...



Fermosa foto a que fixo Sabela Prada para participar no concurso de fotografía do proxecto Erasmus + DECH. Levou o primeiro premio!



Tentando comprender o funcionamento do cerebro en clase de Psicoloxía o alumnado de 2º de bacharelato fixo estas fermosas neuronas!



Visita do alumnado de 3º ESO á casa de Rosalía de Castro en Padrón.



O alumnado de Cultura Científica de 4º ESO transformou enerxía cinética en enerxía eléctrica! Con este proxecto participaron no " Congreso de mozos expertos".



Alumnas de Bacharelato que participaron na Olimpíadas Filosóficas. Sandra Ramos quedou entre as 10 primeiras de Galicia!



Obradoiro e exposición de réplicas dos instrumentos do Pórtico da Gloria. Alumnado de 2º e 3º ESO participaba con este éxito nas actividades do proxecto Erasmus+ DECH.



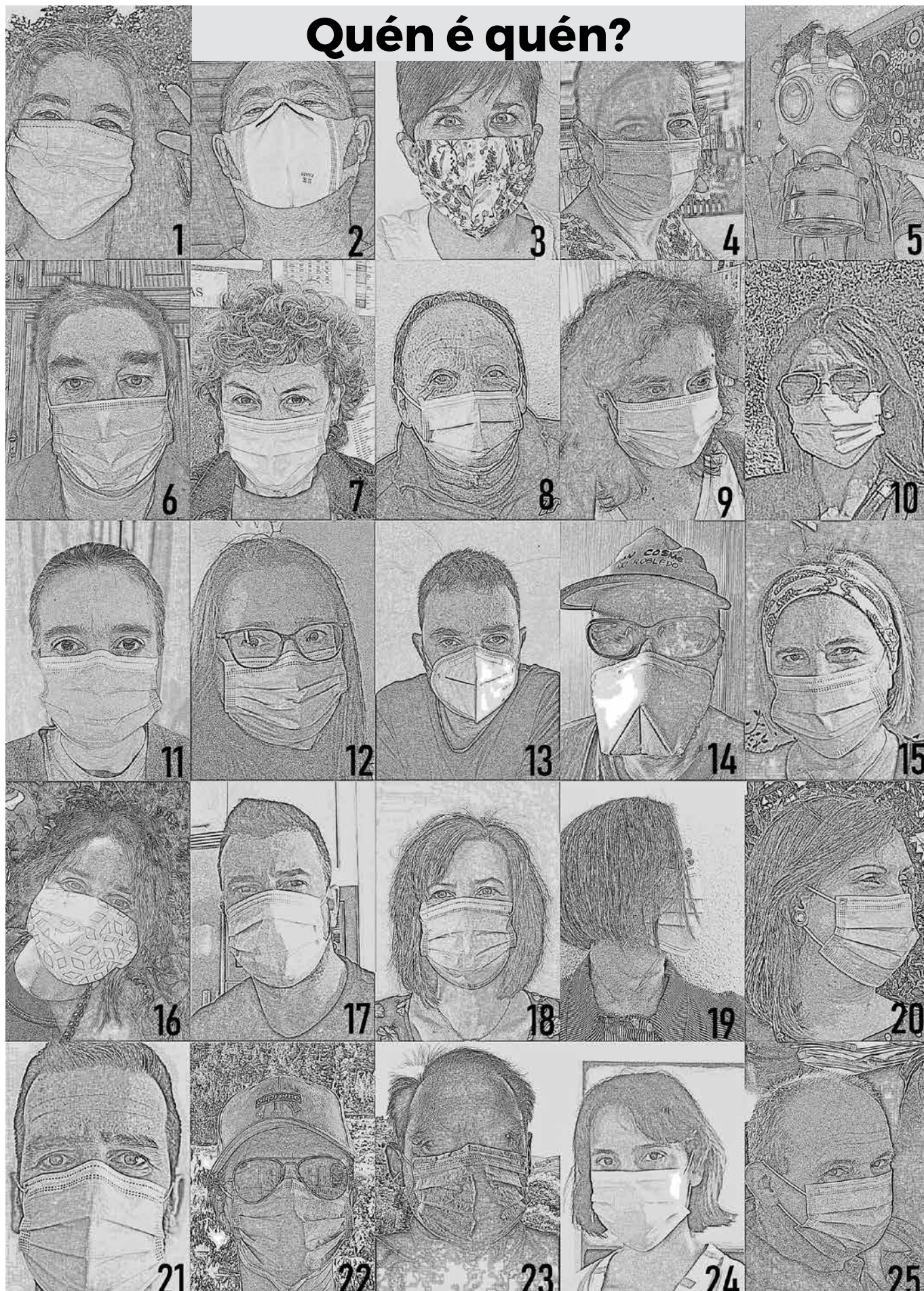
O 25 de novembro contra a Violencia de Xénero! Como todos os anos O IES Martaguisela quixo estar.

...o curso deu para moito! Se queredes saber máis detalles seguíde ao voso centro, se non o facedes xa, na nosa web <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesmartaguisela/> ou en redes sociais:

 **iesMartaguisela**

 **@instimartaguisela**

Quén é quén?



Seriades capaces de identificar a todos os que están aquí?

Unha pista: SON PROFESORES VOSOS.

Achegade ata secretaría un papel cos vosos datos persoais indicando

o número e o nome do profesor ou profesora. Os que acerten todos optarán ao premio nun sorteo de material escolar.

Carta a un compañeiro

Vicente García. Profesor de Física e Química.



Tiven a sorte (ou quizais divina providencia) de compartir a maior parte da miña vida laboral con Eduardo Ojea (alias Potolo) acerca de quen me gustaría resaltar fundamentalmente dous aspectos relevantes:

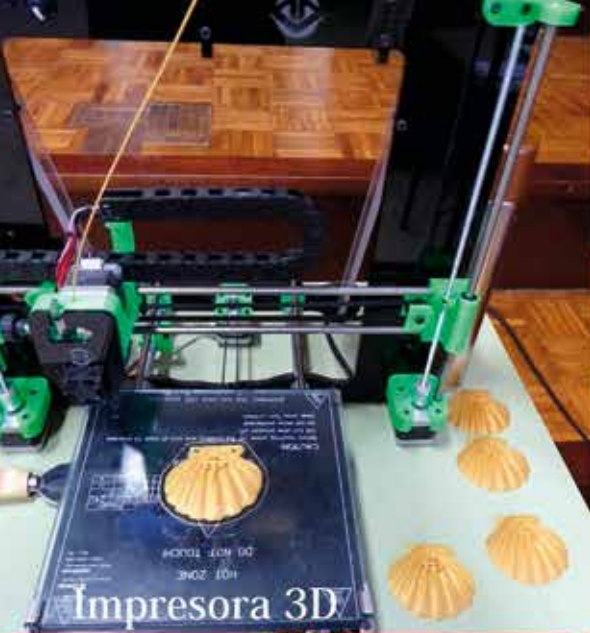
En primeiro lugar destacar que, por imposible que pareza, ao longo de todos estes anos (tantos que xa perdín a conta), xamais houbo un problema serio ou un altercado digno de mención entre nós, e tendo en conta o difíciles que de seu son as relacións humanas, debo resaltar que é digno de mención o seu bo talante e o seu trato, sempre cordial e afole.

Deixo o mellor para o final, e tendo presente unha frase que o meu pai (socialista de corazón, como o teu) adoitaba dicirme: "obras son amores, e non boas razóns", podo afirmar, sen medo a esaxerar e sen temor a equivocarme, que sempre que se che necesitou, estiveches aí. Grazas por todo. Que teñas unha feliz xubilación e goces dun merecido descanso.

Ata sempre, compañeiro.



O tempo pasou rápido, a centela
 Tal vez máis lentamente o espazo inmenso
 Atraversa ó caer, que eles, os anos,
 Pra min correron en batallas rudas...
 ;Mais correron por fin...i o día chega!...
 Dame os teus bicos í os teus brazos ábreme
 Aquí onde o río, na espesura fresca...





A EDUCACIÓN NON CAMBIA
O MUNDO
CAMBIA ÁS PERSOAS
QUE VAN CAMBIAR
O MUNDO!



Gracias á ANPA pola súa colaboración

