



FOLLAS VELAIÑAS XUÑO 2023 NÚMERO 1
Instituto Ramón Cabanillas - Cambados



DEBATEMOS

CAVILAMOS

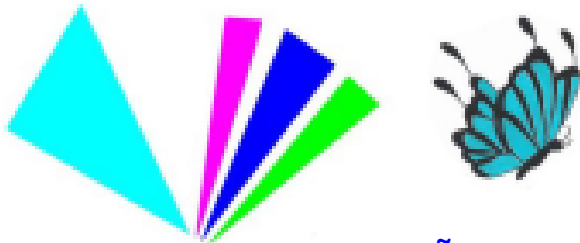
CREAMOS

ERGUEMOS IGUALDADE

FACEMOS NO VAGAR

COÑECEMOS MAIS

AS NOSAS NOVAS



FOLLAS VELAIÑAS

N-º 1 MARZO 2023
REVISTA ESCOLAR
IES RAMON CABANILLAS
CAMBADOS

CONSELLO DE REDACCIÓN

Juan Paz Piñeiro
Mariña Doeste González
Aroa Díos Casaldarnos
Raquel Espiñeira Martínez
Pablo Portas López
Bruno Barreiro Felpeto
Arancha Rodríguez Fernández
Tobías Betanzos Rego

COLABORACIÓNS

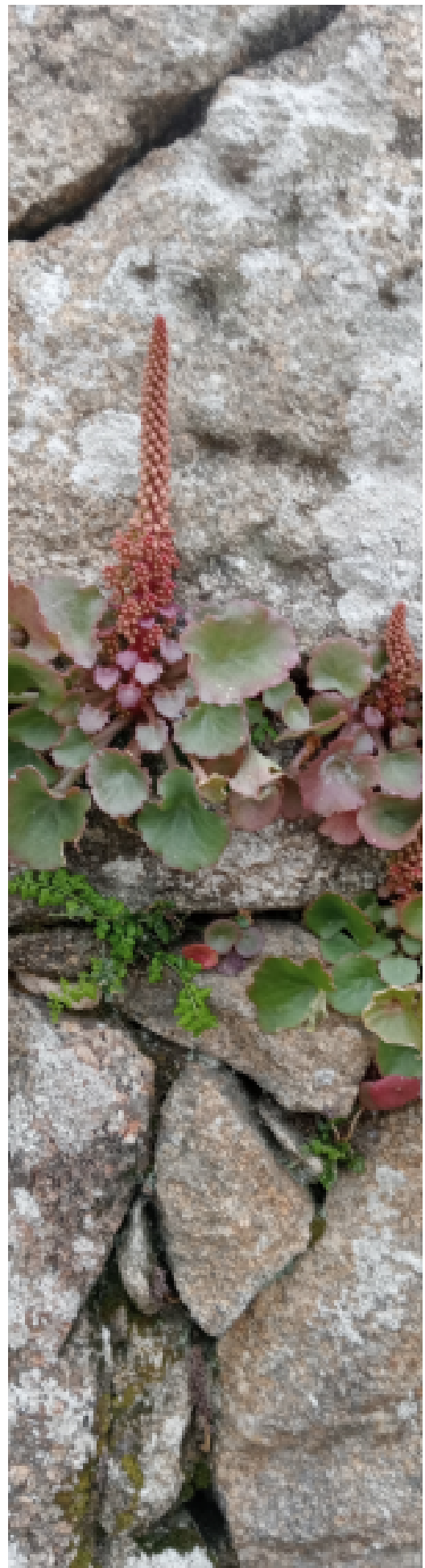
Marcos Maseda Rodríguez
Juan Paz Piñeiro
Alumnas e alumnos de 4º ESO (Materia de
Valores)
Nakró Dalí Oubiña
M. Victoria Campodónico Ortíz
Carla Méndez Mouta
Fernando Rodríguez Amoedo
Eridiana Pexegueiro Garza
Mariña Portas López
Eric Álvarez Graña
Equipo Igualdade
Raquel Espiñeira Martínez
Laura Martínez Abal
Lara Bolados González
Carolina Reboiras Cespón
Alumnos e alumnas de 3º ESO
Alumnas e alumnas de 4º ESO
(Aula de Valores)
Alumnas e alumnas (Aula de Antropoloxía)

IMAXES

As fotos proceden de:
Redes sociais do IES
UNESCO
CREATIVE COMMONS

LOGO

Carla Martínez Torres e
Mariña Portas López





ÍNDICE

EDITORIAL.....	5
DEBATEMOS.....	6
PAÍS DE PUTEROS.....	7
O NOSO CENTRO EDUCATIVO.....	10
DISCORREMOS.....	11
EGO.....	12
NADA.....	13
CREAMOS.....	14
SÓS DE ESAS POCAS PERSONAS.....	15
ATLETISMO E EMOCIÓNS.....	16
PODO XOGAR CON VOS?.....	16
A ESPERA.....	17
ESA NOITE ESTRELECIDA.....	17
AS EMOCIÓNS CONTAXIAS.....	18
PROBANDO EMOCIÓNS.....	19
ERGUEMOS IGUALDADE.....	20
POR QUE UN EQUIPO DE IGUALDADE?.....	21
A TODOS OS HOMES COMA MIN.....	22
FACEMOS NO VAGAR.....	25
RECOMENDACIÓNS: MUSICA.....	26
RECOMENDACIÓNS: VIDEOS.....	27
COÑECEMOS MAIS.....	28
O ÚLTIMO TEOREMA DE FERMAT.....	29
A ESCOLA DOS NOSOS AVÓS.....	30
O VIMBUZA, DANZA DA CURACIÓN.....	32
TOPÓNIMOS DE LUGARES E PARROQUIAS.....	34





EDITORIAL

Nace a publicación escolar “Follas Velaínas”. Poñemos nas vosas mans este número 0. Comezar un proxecto novo sempre é difícil: definir o que queremos facer, buscar quen pode axudar, tentar imaxinar que aspecto e forma terá eso que imaxinamos.

O periodo de xestión foi moi longo, comezamos coas reunións previas, definimos os obxectivos, os contidos, a portada que desexabamos para este proxecto. Tivemos moitas reunións. Presentamos o proxecto, á dirección do centro, aos compañeiros e compañeiras do instituto.

Propuxemos un pequeno certame para elaborar un logo para a nosa revista. Pouco a pouco foron chegando colaboracións, logos, pero con todo isto chegaron tamén os exames e en fin semallaba que isto non ía ter luz.

Cando nos reunimos nas primeiras reunións, maxinábamos que o noso xornal debía ser un espazo aberto á expresión dos nosos compañeiros e compañeiras, que debía ter tamén espazo para informacións e contidos, e por suposto para a creación e tamén para a reflexión.

Pensabamos que un bo referente era a revista “A Santa Compañía”, publicada no noso Instituto alá polos anos setenta, por persoas que agora pertencen á xeración de nosos pais. Os tempos eran moi distintos por suposto, as preocupacións, a forma de ollar canto nos rodea, mais á ansia que movía aquel proxecto e este era a mesma, abrir unha fiestra á expresión dos nosos soños e preocupacións.

Unha fiestra pola que vagaran esas Follas Velaínas do neno Xoquín de Ramón Cabanillas. Onde ían os pes de Xoaquín alí ía a súa cabeza, percorría os camiños de Cambados e das parroquias, paraba onda a herbiña, vagaba polos camiños, entre regatos, penedos, muros adobiados de hedras e de couselos.

Coma Xoaquín, despois de vagar e de ollarnos algo perdidos aquí estamos. O xornal está en construción, o que tedes nas vosas mans é unha proposta, unha posibilidade. Buscamos que sexa unha convidación agradable a ler e a crear. Neste número temos artigos e opinión e reflexións, temos creacións literarias, temos textos informativos tamén temos novas, organizado todo en seccións.

Pretendemos dicir que é posible e que isto que estamos a presentar se pode mellorar, coa vosa colaboración e coa vosa axuda.

Desexamos que vos agrade pero sobre todo que vos anime a dar forma a tantos e tantos pensamentos que agardan coller forma de texto, de poema, de debuxo ou fotografía.

Cambados Xuño de 2023



DEBATEMOS

Nesta sección adicada a temas e asuntos de actualidade incluimos os seguintes traballos:

“País de Puteros”, elaborado por Juan Paz Piñeiro, realízase unha reflexión sobre aspectos tais como inmigración e prostitución, utilización de servizos da prostitución por parte dos homes

“Nós e a nosa escola”, traballo conxunto elaborado por alumnos e alumnas de 3º da Eso no que reflexionan sobre aspectos que poden contribuir á mellora do funcionamento do noso instituto



País de puteros

A antoloxía da prostitución en España

Juán Paz Piñeiro

A prostitución ou a trata de persoas para a explotación sexual é unha realidade indiscutíbel até en países considerados “o primeiro mundo”. A vulneración dos dereitos humanos queda plasmada día tras día, despois de ver titulares coma este en publicacións de gran renome: España es el país europeo que más prostitución demanda y las redes estallan: “País de puteros”.

Día tras día quixese deixar remarcada a Europa idealizada na que vivimos. “O exemplo a seguir”, “O primeiro mundo”, “A terra próspera!”. Consignas que escoitamos sobre o noso continente, que ironicamente, dedicouse a espallar e considerar coma única válida forma de vivir a súa. Continente que se tomou a liberdade de repartírense diversos territorios a nivel mundial coma África ou América.

Recórdase a escravitude? Violacións sistemáticas duns dereitos humanos inexistentes a persoas exactamente iguais aos “elixidos” que gozaban de

todo tipo de privilexios.

Porén, semella que esquecemos todo. Onde quedan os populismos? “Vota a liberdade!”. Se cadra, as liberdades seguen sendo para quen interesa. En que sociedade “avanzada” cabería unha postura de odio a quen precisa de axuda económica, a quen deixa atrás a súa terra para poderen buscar outra mellor? Ah, sinto que me esquezo de que é o día a día entre moitos de nós.

Tras matizar isto, continuará habendo xentes sen empatía algunha que lean este artigo cun afán crítico e pechado a calquera realidade social. Dende a familiaridade e a subxectividade que me permite este artigo, invítoche a non seguires lendo se de verdade te consideras un deses. Ao fin e ao cabo, no reino dos cegos o torto é rei. Quizais continúes a ser rei, reflexándose no caso do noso propio Estado.

Somos o primeiro país a nivel europeo e o terceiro a nivel mundial que máis demanda a



vulneración sistemática dos dereitos e a trata ilegal de persoas. A prostitución. Haberá quen pense: “Se hai tantas, é porque queren!” . Vexamos o perfil máis buscado, e reflexémonos en datos dun estudo da Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituída publicado o 29 de xullo do 2021: o factor de risco – o perfil máis común – é unha muller con idade inferior aos 25 anos, en paro e emigrante. Síntome na necesidade de seguir escribindo sobre isto, pero non fai falla contrastar o terror, a impotencia e a vergoña que produce estes datos nunha “sociedade avanzada” que nos consideramos. O 39% da poboación española (dezaioito millóns de persoas) algunha vez demandou servizos de prostitución por calquera das metodoloxías posíbeis: prostíbulos, internet, “a domicilio”. Entón, quedámonos cun 98% de mulleres que se prostitúen fronte a un 2% de homes. Se cadra, para engadirlle aínda máis peso, o 80% das mulleres son vítimas de trata.

Deixa sen palabras, verdade? Oxalá non fose necesario escribir este artigo, pero resulta que aínda se escoita como a estas persoas as tachan de carrachos das axudas, que non foron capaces de atopar traballo e se meteron ao traballo sinxelo. “A xeración de cristal! Que fan vindo ao noso país? Arruinalo! Se son unhas perras será o seu problema.”. Declaracións denigrantes a nivel persoal e social, que resumen de maneira rápida o entorno e a gravidade de todo isto.

Un dos grandes argumentos en contra da prostitución é o gozo de moitas mulleres a, supostamente, exercer a prostitución. Encádrase dentro dunha sociedade libre, “a máis libre”, cando

xa se deixa de perder o significado de liberdade. Onde comeza a liberdade de quen demanda servizos de prostitución e onde comeza a liberdade da persoa que a exerce? Unha fina liña que esixe a berros continuos unha lexislación que enmarque todo isto.

Un traballo que denigre ata tal punto a integridade dunha persoa non é posible encadrarlo dentro dunha autoconsiderada sociedade avanzada. Unha ilegalización tallante sería un método ineficaz, demostrado con outras prohibicións coma algunhas sustancias psicótropas como a marihuana.

As leis deben protexer á sociedade e solucionar os erros de forma realista, unha prohibición sería coma deixar o problema debaixo do tapete.

A solución eficaz comeza pola mentalización colectiva da gravidade da situación. Non por parte de quen demanda estes servizos, senón pola sociedade en xeral.

Débase crear un clima de rexeitamento a todo tipo de vulneracións dos dereitos humanos, inclusive os que menos interesan. Intervir nas redes de trata e prostitución semella un traballo duro, implica coordinación, e ante todo, cartos. Tamén foi duro rematar co narcotráfico e nunca se conseguiu ao 100%, pero socialmente cada vez lle queda menos vida.

En resumidas contas: “A min si hai mulleres que se queren meter a iso, dáme igual. Ai! Non, por Deus, que a miña filla non se meta!” .



*Foto da profesora Bea Laya.
Alumnas do IES Ramón Cabanillas, na manifestación do 8M en Madrid*



Nós e o noso Centro Educativo

Que pensas que se pode mellorar no noso Instituto?

“Persoalmente penso que estaría ben non cargarnos con tantas materias que non nos interesan e permitírnos escoller unhas materias ou outras”

“Pois eu creo que ás veces tamén é un pouco culpa dalgún profesor e co que eu creo que eles poderían cambiar sería métodos novos para ensinar e facer que as clases foran mais amenas e outra cousa que é super importante é que deberían confiar mais en nós e ás veces darnos un pequeno empurrón, para poder seguir adiante”

“Eu penso que o principal problema dos estudos son os temas a estudar e os exames. Penso que os exames deberían estar feitos para non ter que estudar e simplemente co que nos ensinan na clase, claro que un pequeno repaso pode ver ben para alguén que non o teña moi claro, pero o formato actual só demostra o que chapastes o tema.”

“A forma de estudo e como se dan as clases, porque é sempre a mesma mecánica estudar para que logo te fagan un exame e se suspendes reprobras. Na miña opinión habería que cambiar iso.”

“Esforzarnos mais por nós, polas nosas cousas, demostrar mais do noso potencial, igual é algo que é para nós e o noso futuro.”

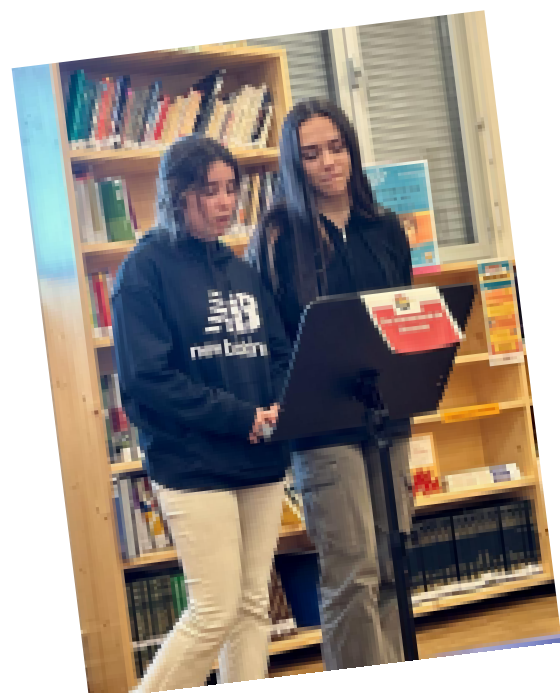
“Esforzarnos mais para así poder seguir desenvolvendo o noso potencial intelectual e enfocarnos mais nos nosos obxectivos.”

“Eu penso que debemos cambiar a nosa actitude ante os estudos e esforzarnos.”

“Penso que se debería cambiar o método de dar clase xa que a maioría fanse moi pesadas, ao estar o profesor ou profesora falando os cincuenta minutos.”

“Penso que se debe permitir elixir determinadas asignaturas dependendo do que queiras facer no futuro.”

“Facer algo nas clases que nos motive ou nos cree interese real pola materia.”





DISCORREMOS

Nesta sección adicada a textos de reflexión, incorporamos dous textos de Nakró, que preguntan sobre a nosa identidade. Estes son os textos aportados:

Ego

Nada



Ego

Nakró

Todos me chaman polo meu nome, unha simple palabra cunha combinación de letras ao azar, que ironicamente é o que máis veces chegarei a oír ma miña vida. Pensamentos veñen á miña cabeza, cada un diferente, e de repente emerxe un con gran relevancia, unha simple pregunta, que me é imposible responder quen ou que son eu?

Que é o que verdadeiramente son?, un ser condenado a vagar a súa existencia baixo o tormento do que podería ter sido dadas as circunstancias?, un órgano conectado a un organismo que crea una sucesión de reaccións para que xurda o meu propio raciocinio e consciencia?, tal vez, pero ningunha delas é a resposta correcta.

A verdadeira resposta vai máis alá do que eu poida imaxinar, a resposta ha de ser o maior segredo que a miña mente poida albergar e que desesperadamente intenta agacharme, é curioso

calquera persoa sería capaz de dicirche quen es, tan simple como referirse a ti polo teu nome, pero esa sería unicamente a súa percepción, totalmente parcial da verdade.

E en verdade que tan significativa é a súa perspectiva?, de novo iso só o decides ti, tal e como eles deciden designarte, todo isto non é máis que unha aglomeración de conxecturas e opinións que suxeitan a sociedade de hoxe e a de mañá. Iso demostra a liberdade que temos os seres humanos.

E que é a humanidade?, senón a praga máis grande que se prostrou na extensión da terra. Esa mesma liberdade que posuímos ao final do día, para que a usamos? Para destruír todo o que haxa ao noso arredor? Iso demostra a nosa verdadeira natureza, o noso comezo é ironicamente tamén o noso final, será a nosa mesma natureza a que acabe con nós.

Por iso mesmo a miña pregunta vai máis aló de todo iso porque a nosa índole non es quen nos define,



senón o noso individualismo.

Ao que aquí vén a pregunta que es o individualismo?, senón a cúspide da nosa personalidade. O que verdadeiramente nos define, os noso gustos, os noso caprichos, os nosos demos, todo iso nos define, pero non é o que somos, o que alcanzamos como individuos. Así que volverei preguntar, que é o que somos?

Seguramente finirei sen sabelo, porque é unha pregunta, que simplemente non ten transcendencia ningunha, ao final do día os nosos máis achegados, as persoas que apreciamos e amamos non lle darán importancia ao que sexamos, senón ao que demostramos ser ou ao que trataremos de ser.



Nada Nakró

É curioso..., inclusive irónico todo o que faga anulase por completo, nada.... cada acción realizada por min consegue un valor total de cero. E por que, preguntaraste? Porque o valor dos meus propios actos non os decido eu, senón os demais, e iso que significa? Que non vallo nada para absolutamente ninguén, xa non é só que a importancia que os demais teñan sobre min sexa nula, senón que o verdadeiro valor reflectido sexa ata negativo.

Dime, que debería facer? Quedarme estático pensando que eu mesmo son máis do que calquera outro individuo di de min mesmo. Por favor non me fagas rir.... ademais, se ese fose o caso de que me serviría, por moi boa que sexa a túa percepción de ti mesmo, que é o que verdadeiramente terá máis impacto ao final, a túa única e solitaria opinión ou as opinións variadas de diferentes suxeitos cunha perspectiva negativa ou practicamente adversa.

Non, non, non, estámolo orientando mal, a pregunta non é que debería facer? se non, que é o que en verdade pododo facer? Se todo o que faga non serve

para nada cal é o sentido de esforzarse en cambialo? e se esforzarse non serve para nada, cal é o punto de facer nada?

Pensa, non hai ningún tipo de saída se elixes a opción de facer algo, criticarante, atacarante, directamente machucarante polo mero feito de intentalo, e se elixes non facer nada, de primeira man eles gañan, e obrigaste a ti mesmo a camiñar nun mundo onde a ninguén lle importas.

Todo isto resúmese en que por moi intelixente, amable ou traballador, se na primeira toma de contacto non lles agradas aos demais, vaise aglomerando un desprezo sobre a túa persoa, que co tempo medrará nunha bóla de odio e mentiras que explotará sen previo aviso en calquera momento. O peor de todo, é que a xente ao escoitar semellantes cousas, repetírase entre eles unha e outra vez, convertendo a pequena mentira nunha verdade.

Ao final o ser humano vese atrapado nunha nada existencial que consumirá calquera atisbo de vida.



CREAMOS

Na sección creamos incluímos traballos de creación literaria, neste número son varios traballos adicados ás emocións:

o poema de Victoria Campodónico “Sos de esas poucas personas”,

a creación “Atletismo e emocións” de Carla
as narracións “Podo xogar con vos” de Fernando Amoedo,

“Unha estrela na noite pechada” de Eridana,

“A espera” de Mariña Portas e

“As emocións contaxian” de Eric



Sós de esas pocas personas

Victoria Campodónico



Sos de esas pocas personas
que con escucharlas me quedo muda
que con solo escuchar tu voz
mi vacío se llena
mi alma se serena

Sos de esas pocas personas,
que con mirarlas me alcanza,
que me llenas de esperanza,
que tu mirada es como abrir los ojos
ante las puertas del cielo
que sin vos siento que muero

Sos de esas pocas personas
que con abrazarlas se me llena el corazón
que no importa la ocasión
siempre es un placer rodearte con mis brazos

Sos de esa pocas personas
que con estar al lado tuyo me curo,
que tu presencia es lo más puro
que sós como un rayito de sol
en mis días mas oscuros

Pero sobre todo,
sós de esas pocas personas,
que me hacen amar con locura,
que con tu dulzura
me llenas de verdad
Sós de esa pocas personas ...



Atletismo e emocións

Carla Méndez

O atletismo é un deporte de competición que se practica en equipo ou individual. Consiste en superar o rendemento do contrincante.

Para min o atletismo é un deporte onde me sinto segura de min mesma.

O atletismo faime sentir algo por varias razóns, cando gaño unha competición ou cando os meus compañeiros gañan.

Tamén faime sentir triste algunhas veces por o simple feito de lesionarme, tamén me sinto con medo algunhas veces ao ser criticada pola xente que me está vendo.

E por último faime sentir con ira cando algunhas veces sae unha cousa mal ou polo feito de que enfadarme por algunha cousa que non me gusta.



Podo xogar con vós?

Fernando Amoedo

Había unha vez unha nena pequena que lle gustaba moito xogar aos trompos co seu amigo Pepe. Nese momento cando estaban os dous xuntos sentía alegría, o cal lle proporcionaba unha ampla e fermosa sorisa.

Pero un día o pai de Pepe chegou cunha cólera increíble e comezou a dicirlle a Pepe que había que marchar á casa, ao que el lle preguntaba se podía xogar un pouco mais, pero dicíalle que non. A nena Maruxa entendía a situación pero inda así sentía tristura e medo, xa que lle estaba a gritar moi forte.

Ao día seguinte, cando volveu Pepe á casa de Maruxa a xogar, explicoulle que o enfado que levara o seu pai onte era normal porque estaba tendo problemas, pero que agora xa estaban solucionados.

Ao dicirlle isto a Maruxa, esta sentiu de novo alegría, pero non se podía crer o que ía acontecer uns segundos mais tarde, coa chegada do pai de Pepe dicindo:

“Podo xogar con vós?”



A espera

Mariña Portas

Ela entrou pola porta, e eu toda nerviosa pregunteille polos exames.

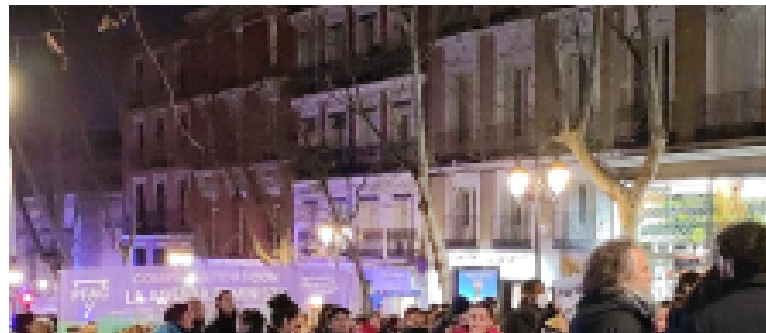
A profesora dixo que non os tiña corrixidos e eu sentín unha liberación inexplicable.

Ao longo da clase empecei a sentir angustia, pois estaba a escoitar as notas que necesitaban os meus compañeiros para aprobar.

Eu empecei a dubidar do que fixera no exame, aínda cando cría que o fixera ben.

Case ao final da clase a mestra dixo que nos entregaba os exames e eu sentín un medo tan grande que todo o corpo se me revolveu.

Pensei que ía vomitarlle todo o almorzo ao meu compañeiro de diante, cando o exame chegou ás miñas mans sentínme liberada, aprobara. E o medo esfumouse coma unha nube en pleno verán.



Imaxe da profesora Silvia Puga

Esa noite estrelecida

Eridiana

Cando estou na casa, os gritos de miña nai pónenme triste, non me pode falar normal?

Parece que a miña ansiedade é só unha escusa para ela.

Non me gusta a escuridade, dáme moito medo, sobre todo cando eles aparecen ao meu carón, observándome, xulgándome e comentando todo o que fago.

Non vos dá moita rabia cando silencian a nosa voz? Cando non che deixan expresar o que pensas, o que sentes?. A ira é a desesperación apodéranse de tí.

Pero despois destes terribles sentimentos, chega un que é coma o final do túnel, esa estrela na noite pechada. Fala de alegría, esa alegría que sentes cando estás cos teus amigos, coas túas mascotas, cando fas o que che gusta.

Ou as veces, cando estás con esa persoa especial, esa persoa que con só vela, os teus ollos brilan, esa persoa que ilumina a túa vida.

Eu teño a esa persoa, e é o mellor que me pasou na vida.



As emocións contaxian

Eric

As emocións son uns sentimentos moi difíciles de explicar porque cada persoa as sente dunha maneira diferente. Para min son a maneira de recibir o mundo.

A felicidade é unha emoción que nos fai estar alegres e ver o mundo dunha forma optimista e dunha forma notoria.

As emocións tamén poden ser contaxiosas. Ti ao ver a unha persoa pola rúa sorrindo é posíbel que te contaxie un pouco a felicidade, Cando un amigo teu está triste dáste conta e podes poñerte triste ti ou estar preocupado e non estar tan ben como poderías estalo.

A tristeza é un sentimento incontrolable que se sentes que tes que soltalo é necesario, porque tamén pode acumularse, e é mellor iso que acumular moito.

Tamén hai uns sentimentos aínda mais

complexos, como o amor, o cal coñecín fai pouco. É unha emoción marabillosa e moi complicada de explicar, porque como dixer, cada persoa o expresa dunha forma diferente. Para min é a sensación de estar protexido, de estar cunha persoa que queres e de ti tamén facer feliz á persoa que queres.

A min encántame facer feliz ás persoas do meu redor, é unha das miñas formas de acadar a felicidade, de facer rir ás persoas.

Cada persoa ten a súa forma de acadar a felicidade, uns nos cartos, outros no éxito empresarial, outros coa compañía dos seus seres queridos e outras formas. Para min a compañía dos seres queridos, a natureza e facer feliz ás persoas.

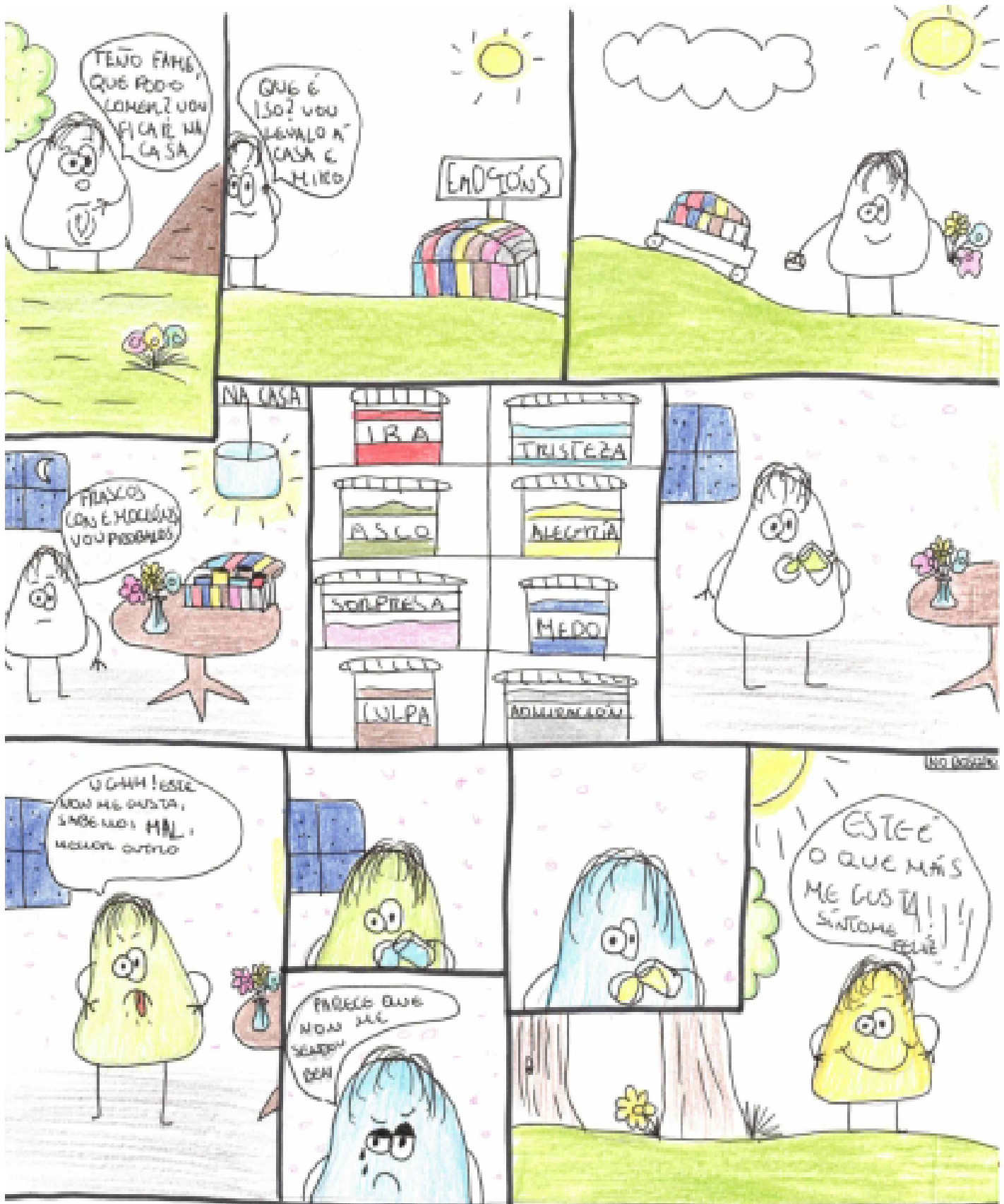


Imaxe da profesora Arancha



Probando emociones

Carolina Reboiras Falcón

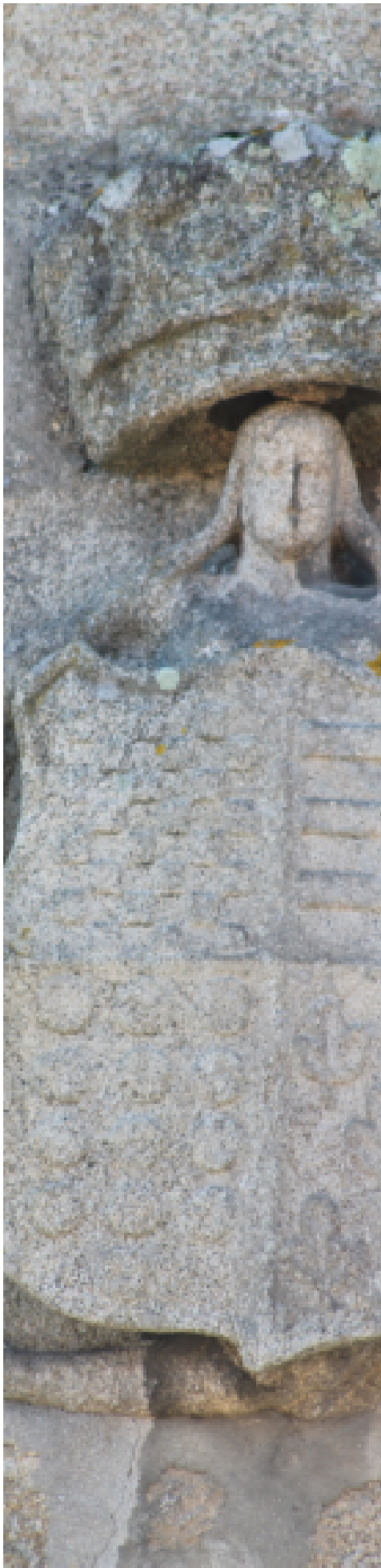




ERGUEMOS IGUALDADE

Son multitude os verbos que podemos antepor a igualdade, construimos, eriximos, alzamos, edificamos, vos podeades buscar mais.

Nesta sección incorporaremos todas as propostas, novas, colaboracións, textos literarios que nos impliquen na construción da igualdade entre mulleres e homes, mozas e mozos, nenas e nenos





Por que un equipo de igualdade?

Lara Bolados
Equipo de Igualdade

Nun espazo no que centos de adolescentes temos que convivir día tras día, é común ver como se reflexan condutas propias da nosa sociedade machista e represiva, e esta situación fainos sentir incómodas, incomprendidas e limitadas. Por iso penso que é moi necesario un espazo como o que se creou con este equipo de igualdade, un lugar seguro no que podemos falar entre nós sen ser xulgadas, escoitándonos e dando importancia ao que necesitamos expresar. Que loita pola visibilización das inxustizas que sufrimos en

tódolos ámbitos, empezando polas aulas e os patios, nos que é fundamental tratar de conseguir unha convivencia chea de respecto e tamén de sororidade.

Sendo sincera, este equipo de igualdade foi do mellor que me pasou neste instituto desde que entrei. Polo que significa, polo que consegue, pola admiración que teño polas persoas que forman parte del, tanto polas miñas compañeiras como polos profesores e profesoras que confían en nós para ir deixando as nosas sementiñas e, levando por diante o autocoidado, ir pouco a pouco conseguindo unha sociedade máis feminista.



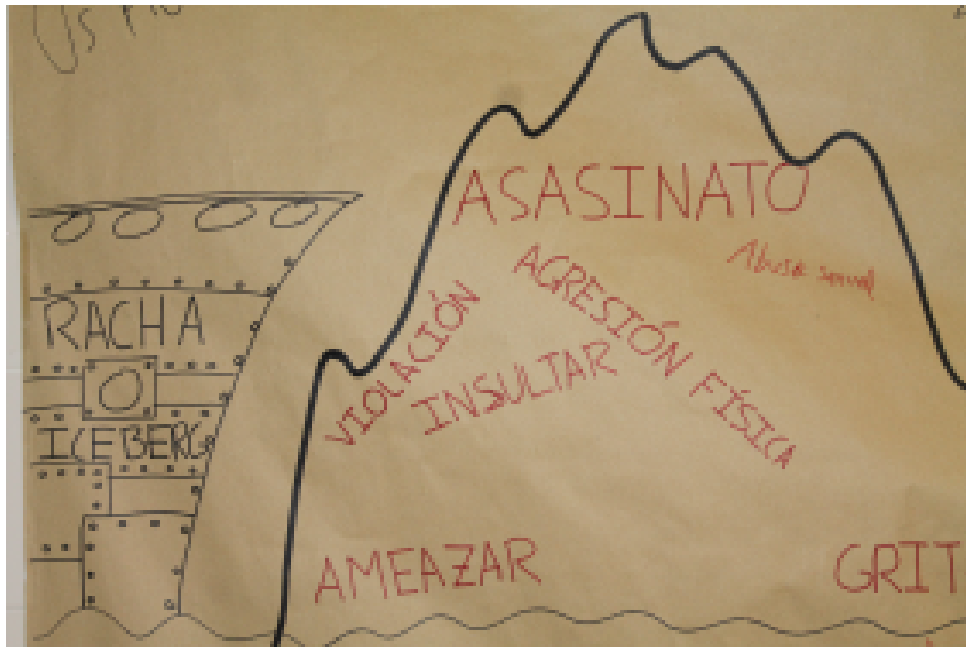
AUTOCOIDADO, COIDAR O NOSO PLANETA, **COMPANÍA**, **PRESENCIA**, **FIN DO CAPITALISMO**, **XESTIÓN DA ANSIEDADE**, **LIBERTADE EN IRÁN**, ABOLICIÓN DA PROSTITUCIÓN, **FELICIDADE :)**, **FACER MAIS DEPORTE**, IGUALDADE, **AMIZADE**, **SAUDE MENTAL PÚBLICA**, **RESPETO**, CORRESPONSABILIDADE, **ESPAZO SEGURO**, **LEALTADE**, **PAZ MUNDIAL**, **ABORTO LEGAL**, **VISITAS EX ALUMNAS**, **PERSPECTIVA DE XÉNERO XA NA: MEDICINA, XUSTIZA, NA VIDA, MAIS HORAS DE SONO, APERTAS, EMPATÍA, FEMINISMO, CHOCOLATE, SAUDE MENSTRUAL, GALLETAS NO DEPARTAMENTO DE SILVIA, TRABALLOS DIGNOS, IGUALDADE SALARIAL, AMOR, RACHAR CO TEITO DE CRISTAL, TORTILLA DE BEA, LIBERTADE EN KATAR, MELLORAR CONDICIÓNS LABORAIS.**

(CONSIGNAS POSTAS NA PORTA DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN)



A todos os homes coma min

Pablo Portas



“Pero amigo mío, el hombre nunca debe de blandear...” Unha carta para todos eses homes que coma min, séntense diferentes.

As cartas comezan cun saúdo, a miña pola contra comeza cunha presentación. Eu son un “home blandengue”. Primeiro, “home”, e logo, “blandengue”.

Non era dos mozos que xogaban ao fútbol, non por ningunha razón en particular, simplemente dábaseme mal. Debido a esta condición compartía espazo con “elas” (nesta carta referireime á outra metade da poboación como elas), sentábamnos nos recunchos limítrofes ao campo de fútbol a miralos a “eles” xogar. Víaos berrar, sacarse a camiseta, golpearse o peito, ou golpearse entre eles, coma se iso solucionase a dúbida de se fora ou non penalti.

Co tempo, sobre todo coa pubertade comecei a distanciarme dos meus iguais. Estas diferencias na forma de ser entre eles e eu, facíame dubidar sobre si non era o suficientemente “home”.

Machismo, seguramente xa tes escoitado esta nefasta palabra, que leva no seu lexema o que ti te consideras, un macho. Chegado a este punto

pensarás: pero eu non son machista. Pero estamos equivocados. Nós, como machos, somos unha vítima máis do machismo que detestamos.

Serei o suficientemente home? Seguramente é unha dubida que pasou pola túa cabeza máis dunha vez, unha inseguridade que escondiches do resto, porque si recordas ben o que os outros homes ao teu redor ensináronche: Un home, é seguro de si mesmo, e un home NON chora.

Definir un home polo que ten que ser é sinxelo, pero impreciso. É moito máis fácil enumerar todas as cousas que un home NON pode facer: Os homes NON falan dos seus sentimentos; aos homes NON lles invitan, eles invitan; os homes NON perden e aos homes NON lles gustan outros homes. Porqué cando NON es o suficientemente home; pasas a ser: MARICÓN.

Os homes non só decidiron colocarse “eles” sobre “elas”, senón que ademais dentro de “eles”, non caben os outros “eles”: os MARICÓNS, os BLANDENGUES, os AFEMINADOS, os

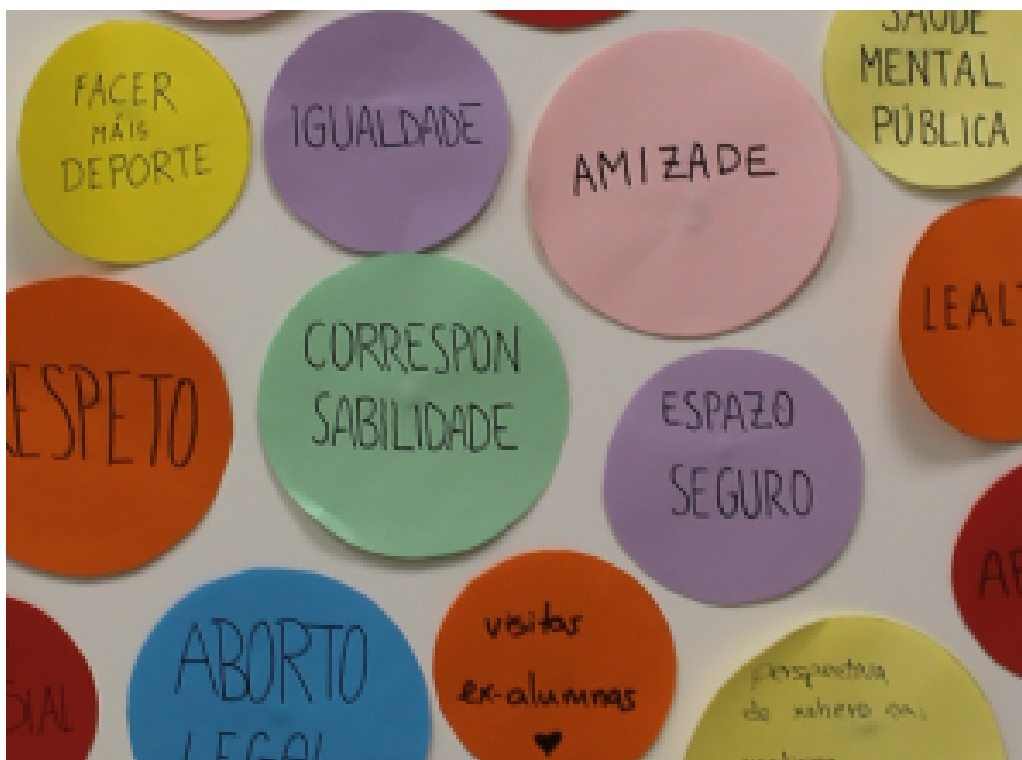


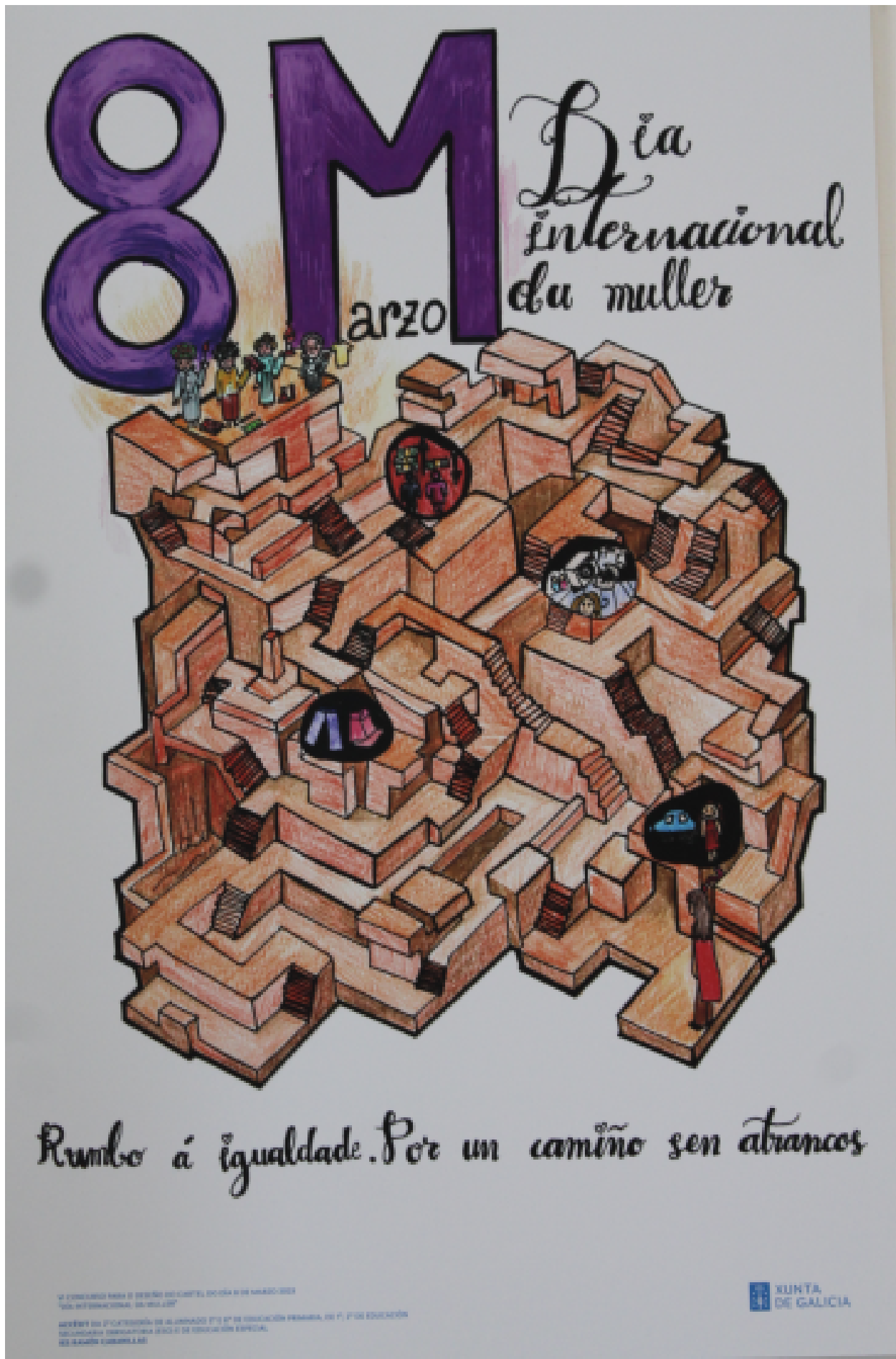
ALIADES, os MARIQUITAS, os TRABESTIS, os SENSIBLES e un largo etcétera de homes que non son o suficientemente homes.

Eu son coma ti, un home que non é o suficientemente home. E se ti aínda pensas que ti si es un home de verdade, quero que te preguntes. Cantas veces pensaches que non a tiñas o suficientemente grande? Cando foi a última vez que choraches en público? De feito cantas veces viches ao teu pai chorar? Cantas palmaditas dálle na costa ao teu colega cando vos dades unha aperta? Canta dignidade perderías se os demais homes souperan que che gustan a mesmas cousas que a “elas”?

Fai tempo, un auto proclamando “hombre” dixo que el detestaba “al hombre blandengue, a ese hombre de la bolsa de la compra”. Cantas veces seguiremos repetindo o mesmo, as mesmas conductas, os mesmos estereotipos.

A tódolos homes coma min... nós somos a revolución.







FACEMOS NO VAGAR

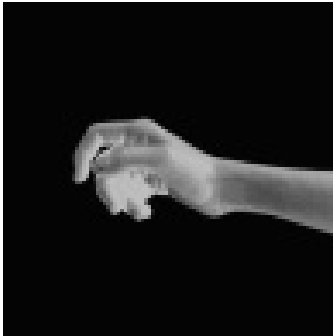
Esta sección está adicada a recomendacións de lectura, música, creacións audiovisuais. Neste número contamos coas recomendacións que nos achega Raquel Espiñeira





Recomendacións: música

Raquel Espiñeira



Non creo en nada do que venden, Chicharrón.

Disco: *Cancións Clínicas*.

O grupo de Carballo nace no 2013 definíndose con un estilo situado entre o dream pop, indie pop, o synth pop e o post-punk.

Discos: *Chicharrón* (2014), *Postal* (2016), *Cancións Clínicas* (2018), *Unha fogueira intacta* (2021) e *Erosión* (2022).

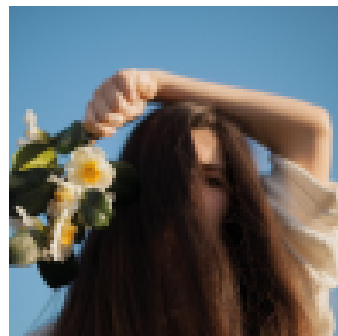
Helio, Telephones Rouges.

Ep: *Radiocontrol*.

Telephones Rouges foi unha banda galega de noise rock procedente do Grove formada no ano 2007 que actualmente non está en activo.

Discos: *Disenso* (2012).

Ep: *Liberté*, *La Nuit* (2008), *Helio* (2008), *desiderio* (2008), *Radiocontrol* (2011) e *Max* (2011).



Xardín Interior, Esposa.

Disco: *Xardín Interior*.

Esposa creouse en Santiago de Compostela no 2014 seguindo un estilo indie pop.

Discos: *Xardín Interior* (2017)

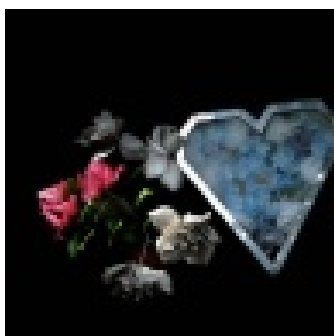
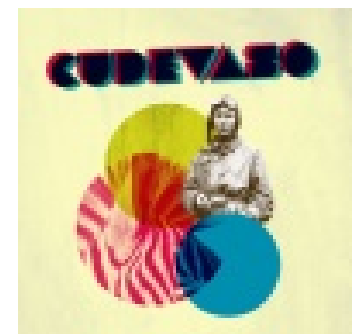
Ep: *Señor de* (2016), *Belo Horizonte* (2020) e *É o que hai* (2020).

Abdul Jabbar, Cudevaso.

Disco: *Cudevaso*.

O grupo nace na Coruña no 2008, cun estilo noise garage-punk.).

Ep: *Tryin' to fuck you!* (2009) e *Cudevaso* (2010)



Xinxá, Pantis.

Disco: *Pranto*.

Pantis é un proxecto en solitario do músico Rubén Domínguez que nace no 2012 en Lisboa, cun estilo entre pop e kraut, con electrónica como base.

Discos: *Pranto* (2016) e *Baldíos* (2018).

Sinxelos: *Mar* (2018), *Val* (2019) e *Thenaisie Provote* (2021).



Recomendacións: Videos

Raquel Espiñeira



Documental: **Nación**, Margarita Ledo.

A través das enerxéticas e carismáticas mulleres da fábrica de cerámica de A Pontesa, Margarita Ledo constrúe un relato dunha loita inconclusa.

Plataformas: *Filmin*.

Recoñecementos: *Festival de Sevilla* por a mellor dirección documental, *Cineuropa* un premio especial e *Premio Mestre Mateo* por mellor documental

Película: **O que arde**, Oliver Laxe.

Amador é un coñecido pirómano galego que foi acusado de causar un novo incendio. Lois, un xoven bombeiro, explora as profundidades dun bosque en llamas. Seus destinos están vinculados polo poder dun misterioso lume.

Plataformas: *Filmin*, *HBO Max*.

Recoñecementos: *Mar del plata film festival golden ástor* á mellor película 2019, *Jury prize un certain regard* 2019, *Premio Goya* á mellor actriz revelación 2020, *Premio Goya* á mellor fotografía 2020, *Gaudí award* á mellor película europea 2020 e *Premio Gaudí* á mellor fotografía.



Curtametraxe: **Ser e voltar**, Xacio Baño.

Un xoven cineasta retorna á casa dos seus avós para facerlles un video-retrato. ¿De iso trata o cine, non?.

Plataformas: *Filmin*.

Recoñecementos: *Festival Internacional de Curtametraxes de Santiago de Compostela* por mellor guión e mellor, e *Festival L'Alternativa* premio da audiencia.

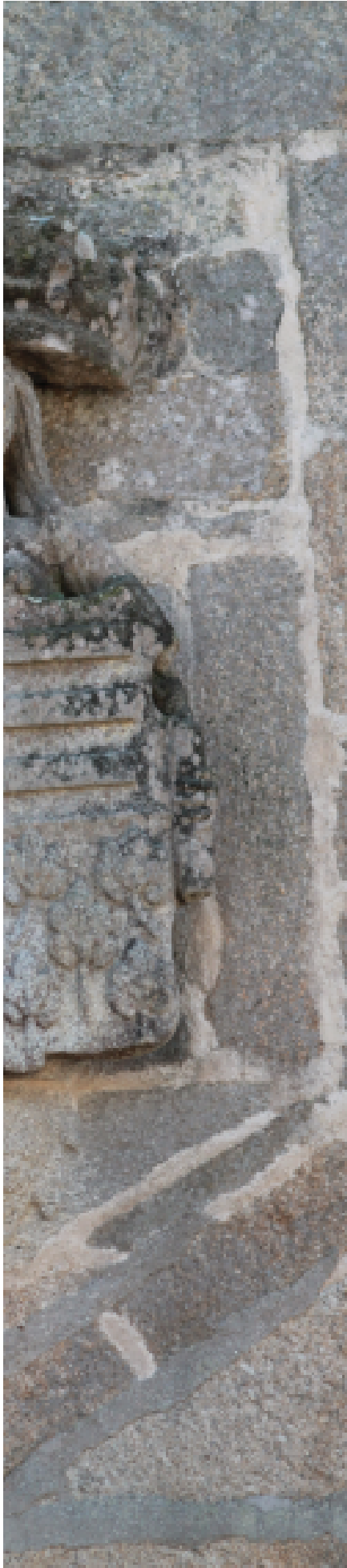
Documental: **Tódalas Mulleres Que Coñezo**, Xiana do Teixeiro.

Do persoal ao político, as vivencias de mulleres diversas evidencian a masculinización e a violencia que segue habendo na rúa hoxe en día. En tres conversacións reveladoras con amigas, colaboradoras e estudantes de secundaria, a directora busca articular un discurso sobre o medo que non fomente o medo, un discurso sobre a violencia que non resulte violento.

Plataformas: *Filmin*.

Recoñecementos: *DocumentaMadrid 2018* (Premio Screenly), *Festival Primavera do Cine de Vigo 2018* (Premio do público ao mellor filme galego), *Málaga 2018* (Sección oficial), *Alcances 2018* (Premio do Público e DOCMA), *Cinespaña 2018*.





COÑECEMOS MÁIS

Nesta sección incluimos traballos que indagan sobre diversos campos do coñecer, neste número incluimos un traballo do profesor Marcos sobre o último teorema de Fermat, un traballo colectivo de alumnos e alumnas de 3º da ESO, sobre as escolas de nosos avós e avoas e un traballo do profesor Tobías sobre toponimia



O último teorema de Fermat

Profesor Marcos

A topei unha admirable demostración deste resultado, pero esta marxe é moi estreita para escribila

É que Fermat escribiu o seu último teorema na marxe dun dos tomos da Aritmética de Diofanto, como facía habitualmente cos seus resultados matemáticos.

O último teorema de Fermat (1637) afirma que:

$x^n + y^n <> z^n$ sendo x, y e z números enteiros e o expoñente n un número natural maior ca 2.

Para $n=1$ o resultado non é certo, é trivial que non se cumpre. Un exemplo: $2^1 + 3^1 = 5$

Para $n=2$ o resultado tamén non é certo pois: $4^2 + 3^2 = 5^2$, resultando o teorema de Pitágoras.

Importantes matemáticos contemporáneos de Fermat demostraron o teorema para algúns expoñentes en particular. A partir de 1970, coa axuda de potentes ordenadores, chegouse á conclusión de que para expoñentes enteiros entre 2 e 300.000 se cumpría.

No 1994, Andrew Wiles presentou unha demostración do último teorema de Fermat despois de

correxir un erro imprevisto. Wiles é un matemático inglés experto en curvas elípticas. Traballou durante anos en segredo na demostración do teorema. Expuxo os resultados nunha conferencia cuxo título non era indicativo do seu contido.

Fermat estudou leis na Universidade de Tolouse, chegou a ser xuíz supremo, pero a súa paixón eran as matemáticas. É considerado coma “o príncipe dos matemáticos afeccionados”. Fermat enviaba os seus descubrimentos a un monxe de apelido Marsenne. Retaba aos seus rivais a atopar solución a problemas previamente resoltos por el.

Importantes matemáticos contemporáneos de Fermat demostraron o teorema para algúns expoñentes en particular. A partir de 1970, coa axuda de potentes ordenadores, chegouse á conclusión de que para expoñentes enteiros entre 2 e 300.000 se cumpría.

No 1994, Andrew Wiles presentou unha demostración do último teorema de Fermat despois de correxir un erro imprevisto. Wiles é un matemático inglés experto en curvas elípticas. Traballou durante anos en segredo na demostración do teorema. Expuxo os resultados nunha conferencia cuxo título non era indicativo do seu contido.



Imaxe de, https://es.wikipedia.org/wiki/Último_teorema_de_Fermat



A escola dos nosos avós

Alumnos e alumnas de 3º ESO



Escola de Paradela, Arquivo Deputación Provincial

Nenos e nenas de 3º da ESO, falaron cos seus avós e avoas sobre a súa nenez e infancia. Preguntáronlles como era a escola a que eles e elas foron, aquí se recollen algúns testimonios.

“Falei co meu avó, antes si que había escola pero só ían algúns xa que os rapaces empezaban a traballar dende moi pequenos, por exemplo me avó a os 14 anos xa estaba traballando nunha fábrica durante moitas horas. Meu avó contoume que el ía dende Sisan a Cambados en bici para ir a escola.”

“Na época de meus avós aínda non tiñan escola e se a tiñan eles non puideron ir polo traballo que facían día a día. En canto aos meus pais, na súa época si que había escola e os dous puideron ir aínda que a educación era bastante diferente. As escolas ás que asistían os meus pais seguen no mesmo lugar no que estaban no pasado. Por exemplo, a miña nai foi ao Magariños que segue onde estaba no pasado, preto á estrada principal. O meu pai ía pola tarde e pola mañá á escola, cousa que miña nai non facía xa que ela só ía pola mañá. Normalmente ambos xogaban a xogos

tradicionais: trompos, corda, raiola,..”

“Na época de meus avós case non se estudaba, pero había casas onde se ía a estudar e moi poucos colexios que eran unitarios. Pero hai avós que viviron a época na que empezaban os colexios mixtos. Desafortunadamente meus avós non tiveron esa oportunidade e non estudaron”

“Antigamente, na época dos meus avós, case non había escolas e tampouco era obrigatorio asistir. Eles foron tan só uns anos, os necesarios para aprender ler, escribir e facer contas básicas. Meus avós ían a escolas pequenas onde había rapaces de todas as idades. Estas estaban xeralmente en casas, non como agora, que hai un edificio especialmente para cada centro escolar. Meus avós xogaban a xogos tradicionais, nos que case non facía falta material



ningún agás paus ou pedras, e posiblemente pasábano mellor ca os rapaces de agora, onde a maioría tan só xogan a videoxogos ou ven a televisión.

No caso dos meus pais, xa foron durante máis anos a escola. Tiñan que ir obrigatoriamente ata os catorce, e despois tiñan a posibilidade de seguir ou non estudando. Os xogos tamén eran un pouco máis diferentes, debido a chegada das novas tecnoloxías.

Pero aínda así, xogaban moito máis na rúa e no campo comparado cos rapaces de agora. Meu pai, despois de acabar EGB no CEIP Enrique Barreiro Piñeiro, fixo unha FP. En cambio miña nai despois do colexio si que veu ao IES Ramón Cabanillas onde fixo BUP, aínda que despois foi ao Francisco Asorey a facer unha FP.”

“Na época dos meus avós si que había escolas pero case non foron, a miña avoa so cursou primaria. Era unha escola pequena en Barrantes, e daquela estaban separados por xéneros, os rapaces nunha clase e as rapazas noutra, polo tanto os rapaces tiñan un profesor e as rapazas unha profesora. Nos recreos e ás saídas do colexio xogaban e divertíanse moito xogando a moitos xogos populares daquela época, como a corda ou a petanca, mentres que o meu avó non foi á escola xa que se adicou a traballar desde neno. Respecto aos meus pais, os dous foron á escola,

pero a miña nai chegou a cursar ata unha carreira universitaria e o meu pai só fixo ata octavo de EGB, o que ven sendo hoxe en día segundo da ESO, e despois adicouse a traballar no campo e con 18 anos foise a Suíza a traballar a un hotel de axudante na cociña. “

“Eu mantiven unha conversa co meu avó maternal, él foi a escola dende os 4 anos ata os 17 que empezou a traballar, a Vilagarcía de Arousa, él ten unha irma maior que tamen foi a escola. Estívome contando que a educación de antes non era como nos pensamos agora, para nós iso seguramente ía ser un suplicio non íamos aguantar nin 10 días alí metidos, pero para eles era un privilexio porque non todos los nenos e nenas podían ir a escola e cursar todos os cursos. E eles agradecérono moito e a verdade e que foron moi privilexiados en iso.”

“Pois como dixeran case non había escolas, na época dos meus avós nin sequera había institutos e pasárono mal tendo que ir a traballar tan pronto e tan mozos, eles xogaban moito a un xogo que lle chamaban a goma xa que dentro da goma había xogos como o chicle e moitos outros máis xogos, nos que había que saltar por riba dunha corda, e facer formas con elas e cos pes. “



Escola de Oubiña, Aquirivo Deputación Provincial



*Escola da Bouza - Castrelo.
Arquivo Deputación Provincial*



O Vimbuza, danza da curación

Laura Martínez
Aula de Antropoloxía



TITULO: O Vimbuza, danza da curación

AUTORA: Laura Martínez Abal

Lugar e país ao que pertence o elemento

Este elemento pertence a rexión do Norte de Malawi, un país situado en África.

- Pobo ou comunidade no que se desenvolve ese elemento

cultural

Este elemento cultural desenvólvese no pobo Tumbuka, de orixe bantú.

- Tipo de elemento cultural: danza, costume, oficio ...

O Vimbuza é unha danza, trátase dunha manifestación importante do ng'oma, unha tradición curandeira que se atopa en toda África de fala bantú.

- Persoas do pobo ou comunidade que participa:

Trátase dunha danza que é moi popular entre toda poboación Tumbuka, pero a gran maioría de pacientes son mulleres que sofren diversas enfermidades mentais. Para tratala participan outras

mulleres e nenos. Os homes a penas participan, pero si teñen algunhas funcións.

- Descrición do elemento

Neste rito os pacientes, normalmente mulleres, son tratados durante semanas ou meses por curandeiros que dirixen un temphiri, unha casa do pobo onde se aloxan os doentes. Despois de ser diagnosticados, as persoas a tratar sométense a un ritual de curación. Para isto, mulleres e nenos do

pobo forman un círculo arredor do paciente, que entra lentamente nel, e cantan cancións para chamar aos espíritos de axuda. Os únicos homes que participan son os que tocan ritmos de tambores específicos do espírito e, as veces, un curandeiro. O canto e a percusión combínanse para crear

unha experiencia poderosa, brindando un espazo para que os doentes “bailen a súa enfermidade”.

- Función que ese elemento desempeña no pobo ou comunidade

Tratar as persoas que sofren diversas formas de enfermidades mentais e superar as experiencias traumáticas.



Outros elementos semellantes que coñezas, na nosa cultura ou noutra.

Aquí en Galicia non hai ningunha danza de curación ou que axude as persoas nese ámbito. Non obstante, existen outros métodos, como os remedios que facían curandeiros ou bruxas a través de plantas naturais para tratar certas enfermidades.

- En internet, amplia a información sobre o elemento descrito.

Procura información sobre o pobo ou comunidade, sobre o propio elemento. O Vimbuza é unha danza popular curandeira. Este ritual de curación desenvolveuse a mediados do século XIX como medio para superar experiencias traumáticas de opresión e desenvolveuse aínda máis como unha danza de curación baixo a ocupación británica, pero estaba prohibida polos cristiáns. Ao ser poseídos polos espíritos de Vimbuza, as persoas expresaban os seus problemas mentais dunha maneira en que a

sociedade adoitaba aceptar e entendía aos pacientes. Para os Tumbuka, este rito ten un valor artístico e unha función terapéutica que complementa outras formas de tratamento médico.

Actualmente practícase en zonas rurais onde viven os Tumbuka, pero continúa tendo opresión por parte das igrexas cristiáns e a medicina moderna.

Mais información en:

<https://ich.unesco.org/es/RL/el-vimbuza-danza-de-la-curacin-00158>

Mais información sobre patrimonio inmaterial:

<https://ich.unesco.org/es/listas>





Toponimos de lugares e parroquias

Tobías Betanzos
Aula de Antropoloxía



O profesor Carmelo Lison Tolosana adica o capítulo III da súa obra “Antropoloxía cultural de Galicia”, á parroquia.

Aquí estuda a parroquia coma realidade territorial, coma comunidade de pertenza, coma ámbito no que se desenvolven feitos vitais de gran forza simbólica, nacemento, casamento, falecemento, tamén coma comunidade relixiosa.

No inicio deste capítulo fala sobre a denominación da parroquia e dí: *Practicamente todas as parroquias teñen dous nomes: o do santo o santa patroa da parroquia e outro que se corresponde co topónimo co que se habitualmente se identifica ou denomina a parroquia.*

A Xunta de Galicia, na súa función de impulsar e normalizar o uso do galego coma a nosa língua propia, aprobou a lei 3/1983 de 15 de xuño de normalización lingüística. Esta lei no seu artigo 10, establece:

- Os topónimos terán como única forma a oficial galega

- Corresponde á Xunta de Galicia a determinación dos nomes oficiais dos municipios, dos territorios e dos núcleos de poboación, así como das vías interurbnas e dos topónimos de Galicia.

- Estas denominacións son as legais a todos os efectos e a rotulación terá que concordar con elas.

Nomenclator oficial das parroquias e lugares de Cambados:

Parroquia de Santa Mariña de Cambados: Cambados, Fefiñáns, San Tomé do Mar, Santa Mariña Dozo,

Parroquia de Santa Cruz de Castrelo: O Adro, Baltar, A Barca, A Bouza, O Castriño, A Cereixeira, O Couto de Abaixo, O Couto de Arriba, O Facho, Lourido, O Outeiro, As Quintáns, A Revolta, Sartaxes, Serantellos, Valada, Xesteira.

Parroquia de San Amedio de Corvillón: A Cabana, Cortiñas de Abaixo, As Laxes, Os Montes Outeiros, Os Muiños, Refoxos, O Ribeiro, O Rio da

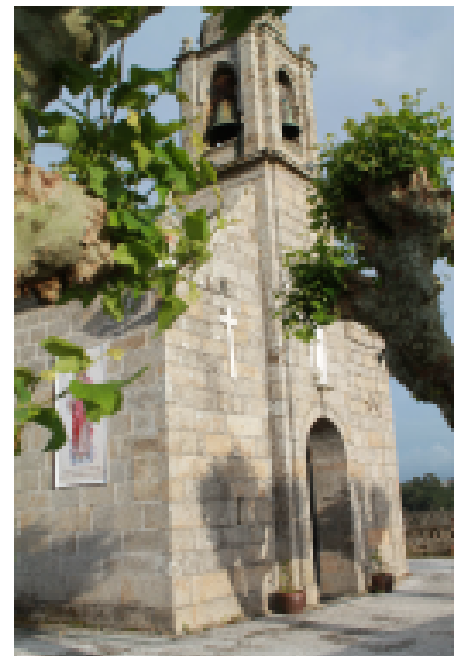
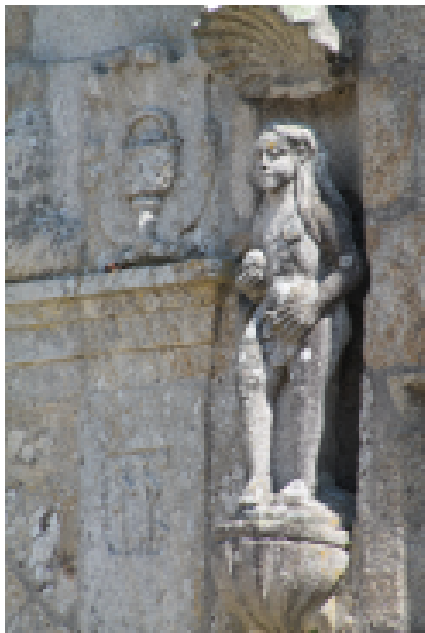
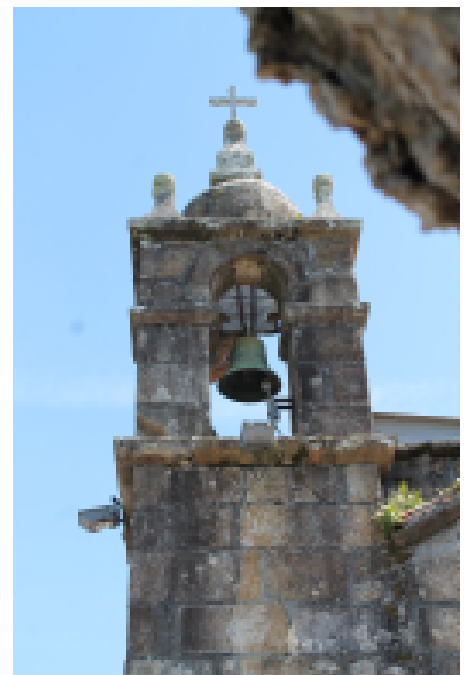


Ucha, A Seca, Tragove, A Veiga, Xieles.

Parroquia de San Vicenzo de Oubiña: *A Abelleira, Balsiña, Bouza de Padrón, Bouza do Rei, O Campo da Vila, Casanova, A Cereixeira, O Loureiro, O Outeiro, Rio Pequeno, O Sobreiro, O Tombo.*

Parroquia de Santo Adrián de Vilarinho: *A Bouciña, Cacabelos, Casa Novas, Cortiñas, Covas de Lobos, O Cruceiro, Cuiña, Fornos, A Laxe, A Modia, As Quintáns, Sameiro, Santo Antón, O Sineiro, A Telleira, A Xesteira.*

A que parroquia pertencen as fotos?





**AS
IMAXES
PRETENDEN
SER UNICAMENTE
UNHA MOSTRA DA
ENORME RIQUEZA DE
ACTIVIDADES QUE ANIMAN A
VIDA DO NOSO INSTITUTO:**



**AXUDAN AO COÑECEMENTO
AXUDAN Á INVESTIGACIÓN, A EXPLORACIÓN DE
ESPAZOS E LUGARES NOVOS,**

**PERO SOBRE TODO AXUDAN A CONVIENCIA A
COÑECEERNOS MAIS E MELLOR.**

**A SÚA DIVERSIDADE FÁLANOS DA SÚA RIQUEZA:
EXCURSIÓNS A DIVERSOS LUGARES DE GALIZA,
DO ESTADO E DE EUROPA**

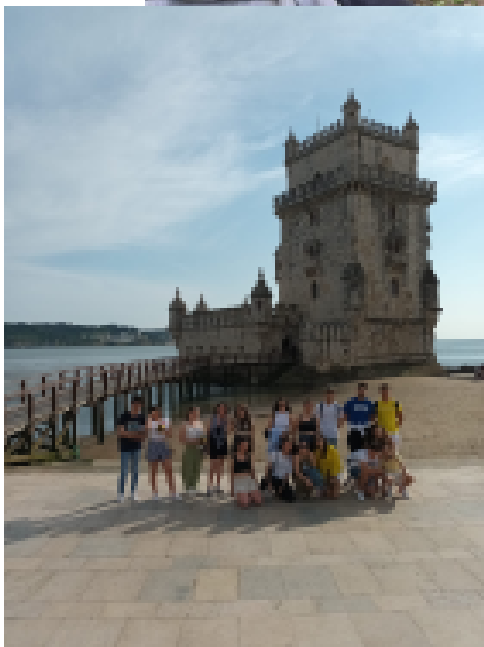
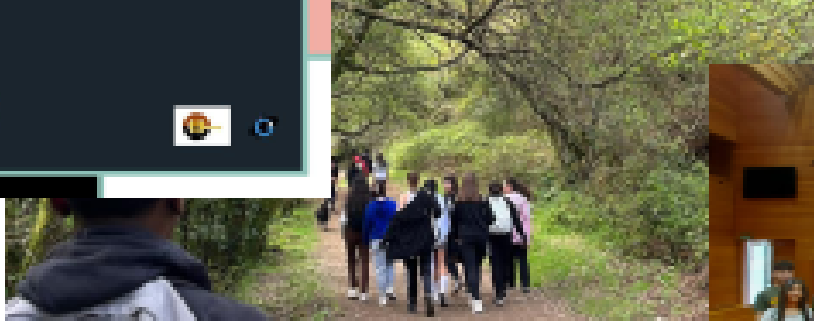
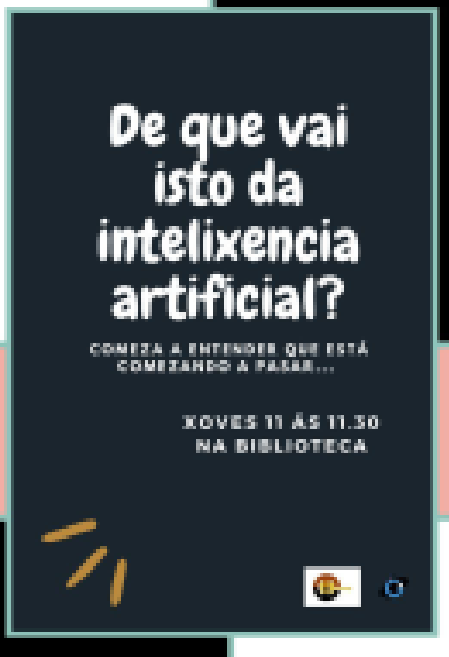
**PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE
INTERCAMBIO COA BRETAÑA**

**CELEBRACIÓN DO 50 ANIVERSARIO DO
CENTRO**

**ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN DO
PRÓXIMO**

**ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN
ENMARCADAS EN PROXECTOS QUE
TRASPASAN OS LINDES DO NOSO
INSTITUTO**





**Como un varal de fento,
un milleiro de follas velaíñas
ten o seu pensamento.**

E como non dá rido,
cando ceiba as folliñas
a xente di: "Xoquín non ten sentido."

Porque todo o mira arrente,
non se dá conta a xente
de que Xoquín ten ollos milagreiros:
os dos santos, os tolos e os poetas
que de todo o que brila fan luceiros
e de todo o que voa volvoretas.

Ramón Cabanillas, Xoquín.