



Léeme

nº10

curso 2010 - 11

Equipo de redacción

Sara Acebes García
 Rubén Cob Jimeno
 Severino Lafuente Poza
 Benito Royuela Rico
 Carmen Ruiz Blanco

Diseño gráfico y maquetación

Severino Lafuente Poza

Corrección de textos

Benito Royuela Rico
 José Santos Fernández

Coordinación

Carmen Ruiz Blanco

I.E.S. Cardenal Sandoval y Rojas

Apartado 95
 09400 Aranda de Duero
www.iessandoval.net



**Junta de
 Castilla y León**
 Consejería de Educación

Imprime: GUASA

Tirada: 300 ejemplares

Depósito Legal: BU-165-2005

2

A los que se jubilan...

Encuesta para la revista

Entrevista a Ryder Harkin Hine, *alumnos de 1º B de Bach. y su tutora*

**Trastornos mentales y del comportamiento en la adolescencia
 y la primera juventud**, *Ángel Royuela Rico*

Qué maravilloso es un coro, *Virginia Martín Revuelta*

Una experiencia inolvidable, *Paz Alonso Cantalapiedra*

Departamento de Orientación, *Patricia Bermejo Melgosa*

13

Un relato corto, *alumnos de 2º de E.S.O.*

A Bailarina de Cristal, *Blanca Carranza Rodríguez*

Historias de Cercanías, *Luz Salazar Rocha*

Pepito, *Pablo Ribao Gil*

Desesperante espera, *Noelia Peña Araúzo*

Un beso, *Diego Madrigal Cubero*

22

¿Y los antiguos alumnos...?, *José Mª Peral, Roberto Antón,
 Ramón de Lama, Manuel Benito, Ana Terreros, Sara Núñez,
 Laura Álvarez, Juan M. García, Mª Jesús Rojas, Ana B. Pérez,
 César Benito, Carmen Arias, Elena Figuero, David Martínez,
 Diego Figuero, Iván Cebrecos*

40

Galerías fotográficas de los grupos de alumnos 2010 - 2011

46

Belle Castille, *Diana Lica*

Polyglost: Are they superhuman?, *Diana Lica*

A ghost story, *Blanca Carranza Rodríguez*

9.1.2011, *Ryder Harkin Hine*

Living abroad, *Patricia Burgos Fernández*

"English in our future", *Irene Miguel Bueno*

Canadá, *Audrey Langlois*

55

Tarta de 3 chocolates, *Juan López Plaza*

Visitas y Actividades..., *Inglés, Griego, Grupo de Teatro,
 Tecnología, Educación Física, Gª e Historia*

Un día diferente, *Álvaro Peñalba Vicario*

Paseos por Castilla, *Jesús Elena y Juan Figuero*

Arce, *Departamento de Ciencias Naturales*

Curiosos tableros..., *Severino Lafuente Poza*

A los que se jubilan ...



Mª Antonia Delgado, profesora de Educación Física



Ramiro Giganto, profesor de Latín



Josefina Miranda, auxiliar administrativa de Secretaría

... Gracias, muchas gracias.

Encuesta para la revista

Durante el curso hemos pasado una encuesta a nuestros alumnos con la intención de ver cuáles eran sus inquietudes. Las preguntas tenían que ver, sobre todo, con sus planes en lo académico y profesional. Intentábamos, también, saber las personas que tienen como modelos. En resumen, que imaginaran su futuro.

La encuesta se desarrolló con las siguientes preguntas:

- 1) ¿En qué curso estás actualmente?
- 2) ¿Qué dos personas de tu entorno admiras más?
- 3) ¿Qué otras dos personas fuera de tu entorno admiras?
- 4) Imagínate que han pasado 15 años:
 - a) ¿En qué ciudad te gustaría estar viviendo?
 - b) ¿Qué trabajo te gustaría tener?
 - c) ¿Te sientes con ánimos para hacer este deseo realidad?
- 5) ¿Qué tipo de estudios crees que tienes que hacer para alcanzar tu sueño?
- 6) ¿Te está ayudando el Instituto a conseguirlo?
- 7) Cuando piensas en esos objetivos ¿quién crees que más te puede ayudar a conseguirlo? ¿El Instituto? ¿Tú mismo? ¿Tus padres? ¿Otras personas? ¿Quiénes? ¿Por qué?

Después de leer todas las encuestas realizadas se pueden extraer algunas conclusiones. Las hemos agrupado atendiendo a las coincidencias y diferencias entre la ESO y el Bachillerato. Las diferencias se acentúan si comparamos ambos extremos.

Las personas cercanas que más admiran en la ESO son, en la mayoría de los casos, a sus padres o familiares con los que tienen mucha relación. En Bachillerato, aparecen también sus amigos y profesores de las ramas que están cursando.

Fuera de su entorno, admiran, fundamentalmente, a personas relacionadas con el mundo del deporte y del espectáculo (cantantes, actores...). Es un porcentaje pequeño los que destacan a otros fuera de estos ámbitos. Aquí aparecen personajes como Gandhi. A medida que crecen (en Bachillerato) comienzan a valorar la profesionalidad de ciertas perso-

nas o que se hayan hecho a sí mismas. Van valorando, parece, el esfuerzo y la valía profesional más que la vida mediática.

Resulta llamativo que prácticamente ninguno de los encuestados se vea viviendo en Aranda cuando haya acabado sus estudios. Todos eligen ciudades grandes para vivir. No mencionan ciudades de Castilla y León. En España son Madrid y Barcelona las más señaladas y, de entre las extranjeras, Nueva York. Es notorio que los alumnos más cercanos a empezar sus estudios universitarios comienzan a mencionar las ciudades donde estudiarán. En su futuro profesional eligen ciudades europeas como lugar de residencia.

Con respecto a los trabajos que les gustaría tener, según vemos en los que han señalado, son todos trabajos para los que se necesitan estudios universitarios. Confiesan que les

parece difícil llegar a ellos, sobre todo, por conseguir la preparación adecuada; sin embargo están dispuestos a intentarlo. Prácticamente nadie renuncia a ellos aunque algunos, principalmente en Bachillerato, barajan otras opciones como módulos de grado superior. Consideran al instituto como parte de esa preparación necesaria y un lugar donde se les ayuda a conseguir la formación que necesitan para alcanzar esos trabajos a los que les gustaría llegar.

El otro apoyo que casi todos destacan es el que reciben de sus padres. Creen, mayoritariamente, que deben ser ellos mismos quienes pongan más de su parte para lograr sus proyectos. Con el tiempo van adquiriendo confianza en sí mismos y asumen el protagonismo de su propio futuro.

Entrevista a Ryder Harkin Hine

por alumnos del grupo 1º B de Bachillerato y su tutora Raquel García

Este curso hemos tenido el placer de compartir estudios con Ryder Harkin Hine. Es un chico de 16 años llegado a España desde Garrison, un pueblecito de EE.UU. al norte de Nueva York. Allí cursa 11º grado en el instituto Haldane Highschool.

Seguro que os preguntáis el porqué de su venida a España desde Nueva York. Y todo es porque lleva 5 años estudiando español y deseaba aprender más de este idioma y de las costumbres españolas.

Para conocerle mejor, vamos a hacerle algunas preguntas:

¿Habías estado antes en España?

—No, nunca había estado en España antes de mi viaje a Aranda.

¿Te gustaría haber ido a otra ciudad que no fuera Aranda?

—No conozco muchas ciudades además de Aranda, pero aquí he encontrado una familia perfecta, muchos amigos y un ambiente que nunca he encontrado en otro sitio. Entonces no me gustaría haber ido a otra ciudad.

¿Has notado mucho la diferencia de aquí a allí?

—Es casi imposible explicar todas las diferencias entre aquí y allí. Además la lengua tiene muchísimas cosas diferentes. El instituto, la comida y la manera de comer, la manera de salir, la manera de hablar (de conversación), etc.

¿Son muy diferentes los horarios de aquí con respecto a los de allí?

—Allí empezamos el cole a las 7 y terminamos a las 14:15 h con una hora de la comida a las 11:30 h. Las clases son de 40 minutos. Allí el cole es mucho más divertido, no es solamente para aprender. Cambiamos de aula en cada clase. Para el desayuno comemos mucho más que la gente de aquí. Normalmente el desayuno es huevos, beicon, tostadas y zumo.

La comida es en el instituto a las 11:30 h y no hay almuerzo en el recreo. Después del cole comemos si queremos y la cena es por la noche pero la hora varía cada día. Allí la mayoría no comen juntos con la familia. Cuando tienes hambre tú puedes comer. Aquí es mejor, con una hora y todos juntos.

Allí si no tienes 21 años no puedes entrar en ningún bar o discoteca, entonces, aquí las noches son mucho mejores. Allí, durante el día, quedamos en el pueblo del cole para comer o tomar algo, practicamos algún deporte o vamos a las casas de otros amigos. Por la noche, las fiestas siempre están en nuestras casas y normalmente hay una fiesta cada 2 semanas o más.

¿Cómo te has encontrado con la familia de acogida?

—Creo que no podría elegir una familia mejor que la familia que tengo ahora. Tengo un hermano que tiene 10 años, casi 11, y otro

que tiene 14. Mi padre es el gerente de dos restaurantes, uno aquí en Aranda y otro en Tudela. Nuestra casa está encima del restaurante, Casa Florencio, y también tenemos una casa en una finca. Tenemos 3 perros también. Mi familia aquí es casi igual en relación conmigo que mi familia de Estados Unidos. Soy lo más feliz que es posible.

¿Cómo te defiendes en la calle y en las tiendas con el español?

—Ahora muy bien. Cuando llegué yo no conocía muchas palabras. Siempre estaba preguntando los significados de las palabras. Ahora puedo hablar con la gente sin problemas.

¿Qué crees que es más fácil: adaptarse a España o a Estados Unidos?

—No puedo decir qué sería más fácil porque no soy un español en Estados Unidos. Pero yo creo que en España es más difícil adaptarse. La lengua tiene muchísimas formas y la vida en general es un mundo diferente al de España.

¿Te ha costado mucho hacer amigos en España?

—No, porque soy el único americano en el Sandoval, y no hay muchos intercambios aquí. Yo hice amigos muy rápido. También mi familia tiene muchas relaciones, entonces he conocido a mucha gente con ellos.

¿Qué es lo que más te gusta de España? ¿Y lo que menos?

-Lo que más me gusta de España es que parece más libre, más tranquilo. La gente aquí está más relajada. Y la comida, no encontré una cosa que no me gustaba. Entonces, no tengo respuesta.

¿Qué diferencia destacarías entre el sistema educativo estadounidense y el sistema educativo español?

-Es difícil de explicar porque hay muchas cosas diferentes. Nosotros tenemos libros de texto en cada clase, y cada día hay preguntas en cada clase para hacer en casa. También normalmente dos o tres veces por semana tenemos que escribir una "essay", que es una respuesta de una pregunta pero tiene que ser cuatro o cinco caras.

Aquí la gente escribe más en clase y en casa es más para estudiar. Aquí he visto que la gente suspende exámenes mucho más que nosotros. No sé la razón pero para nosotros la nota media de la gente es un 7,5 o un 8. Entonces era una sorpresa para mí.

¿En qué curso te encontrarías allí?

-Estoy en primero de Bachillerato allí también pero se llama 11º grado. En febrero tengo que empezar la mitad del curso de 1º de Bachillerato.

¿Son diferentes las asignaturas en tu país (modo de dar las clases, exámenes, etc.)?

-Normalmente tenemos pruebas que son exámenes más pequeños, cada tema o medio tema, y después un examen cada tema. Luego hay un examen para todo el semestre también. Creo que allí hay más exámenes.

¿Qué tal te adaptas a las asignaturas españolas?

-Mis profesores me ayudaron mucho pero creo que me he adaptado muy bien. Yo aprobé la mayor parte de mis exámenes y entiendo la información perfectamente.

¿En EE.UU. hay el mismo número de alumnos por clase o hay más?

-Depende mucho del instituto pero en mi cole es más o menos igual. Hay 20 y pico en cada clase y hay 90 alumnos en cada curso.

¿Qué nivel de enseñanza es más alto, el de allí o el de aquí?

-En mi opinión, y no quiero ofender a nadie, creo que nosotros aprendemos más allí. Pero también es una manera de enseñar muy diferente.

¿Qué destacarías de la enseñanza de aquí?

-Destacaría que aquí la nota normal es mucho más baja que la nuestra. Aquí hay un grupo de alumnos que han repetido. Allí hay gente también que repite, pero la diferencia es que la gente de allí que repite no intenta hacer nada. Aquí la gente estudia pero suspende.

¿Tienes más tiempo libre aquí o allí, en relación con el estudio?

-Creo que allí tenemos más tiempo. Después del cole normalmente tenemos entrenamiento y después salimos al pueblo hasta la tarde, como las seis o siete. Y después empezamos a estudiar o deberes.

¿Crees que un español aprobaría en Estados Unidos? ¿Por qué?

-En principio creo que un español suspendería, pero después del pri-

mer mes no; más o menos como un americano aquí.

En la manera de emplear el tiempo de ocio, ¿qué diferencias hay entre aquí y allí?

-Allí cada día tenemos que entrenar y la gente practica un deporte. Después mis amigos y yo vamos a comer algo en el pueblo o a casa de un amigo. Nosotros empezamos a estudiar más tarde. Allí, entonces, hay más tiempo de ocio.

¿Te gusta España como para volver otra vez?

-¡Sí, me encanta! Volveré en junio para el verano, y después creo que volveré también el año que viene.

¿Crees que los españoles han facilitado tu estancia aquí?

-Sin españoles mi estancia sería mucho más difícil. Ellos me ayudaron con la lengua y me enseñaron la cultura y por eso tengo mucha gracia.

¿Crees que has mejorado tu español?

-Cuando llegué aquí sabía palabras pero no podía hablar. Ahora puedo hablar fácilmente y no tengo que pensar como antes, parece más natural ahora.

¿Crees que aprender español puede servirte para tu futuro?

-Sí, la lengua sirve para mi futuro pero también es más. He aprendido una cultura nueva, conocí a mucha gente que tendré durante toda mi vida, y más, una segunda familia que tendré para toda mi vida. He aprendido cosas que no podría aprender allí, en los Estados Unidos.





TRASTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA Y PRIMERA JUVENTUD

por Ángel Royuela Rico

A modo de introducción

Antes de entrar en materia, quisiera agradecer a Carmen Ruiz la oportunidad que me ha brindado de poder volver a escribir en la Revista del Instituto. Sí, porque yo también fui alumno del Sandoval y Rojas en lo que a los más jóvenes lectores les parecerá el Jurásico Superior, pero que para mí es como antesdeayer... los primeros años 80, allá cuando la "movida", cuando hasta Joaquín Sabina tenía una voz melodiosa y aterciopelada. En aquella época, la Revista se llamaba "El Temporal", y su realización era sumamente laboriosa: escribir los artículos a máquina o a mano, fotocopiarlos, enmaquetarlos con tijera y pegamento, pues los ordenadores eran algo sólo de las películas. Como dice la zarzuela: ¡Hoy las ciencias adelantan / que es una barbaridad!

Dicho esto, pasemos al tema. Espero no aburrir al respetable.

La adolescencia como factor de riesgo para los trastornos mentales y del comportamiento

La adolescencia, parafraseando a Cervantes, podría definirse como "la edad en la que toda locura tiene su asiento", o, como dijo un psicoanalista francés, "una psicosis fisiológica" (os aclaro que fisiológica es lo contrario a patológica, o sea, lo contrario a enferma, y que psicosis se llama a

Ángel Royuela Rico, Médico Especialista en Psiquiatría del Complejo Asistencial de Palencia, antiguo alumno 1983.

aquellos trastornos en los cuales existe una interpretación o una percepción alterada de la realidad). Si miramos las estadísticas epidemiológicas, vemos que muchas enfermedades mentales tienen su comienzo en la adolescencia. Esto puede ser debido a diversos hechos: las conductas exploratorias que se dan en la adolescencia, la eclosión hormonal propia de la edad, las presiones culturales, "la poda neuronal" y los trastornos previos. En la enfermedad pueden intervenir varios de estos factores, y no uno solo. Paso a explicar cada uno de ellos y los trastornos que pueden llevar aparejados.

Conductas exploratorias

En cualquier documental de "la 2" vemos cómo los animales, en su proceso de progresivo desligamiento del nido materno, van haciendo excursiones en su entorno, que les van llevando cada vez más lejos. El ser humano es un animal más y también tiene conductas de este tipo. Sin embargo, somos animales, pero animales culturales, y las exploraciones del adolescente humano no van tan sólo dirigidas al entorno geográfico, sino que aparece la curiosidad por otras cosas, entre las cuales están las sustancias y la sexualidad. A esta última me referiré más adelante, pero el consumo de sustancias se suele iniciar en esta edad, también a veces disfrazado de un "ritual de paso": "si no fumas no eres hombre", por ejemplo. Este consumo de sustancias, sobre todo psicotrópi-

cas (alcohol, cannabis y otras drogas de abuso) conlleva un enorme riesgo de enfermedad mental. Se suele oír que "los porros no hacen nada", lo cual es una tremenda mentira, pues está comprobado que el cannabis es el desencadenante de enfermedades como la esquizofrenia u otros trastornos psicóticos. Los síntomas claves de estos trastornos son las alucinaciones (oír o ver lo que nadie ve u oye), y los delirios (interpretaciones de la realidad erróneas, como pensar que alguien nos persigue). El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia es un potente factor de riesgo para el desarrollo de alcoholismo, aparte de los perjuicios que "una simple borrachera" puede producir en el hígado y en el cerebro: es verdad que el alcohol mata neuronas y provoca demencia.

Otra conducta exploratoria relacionada es la que tiene que ver con las nuevas tecnologías: internet, teléfono móvil, chats y videojuegos. Estos han generado las llamadas "nuevas adicciones" o "adiccio-



nes sin substancia", definidas básicamente por dedicar una cantidad de tiempo excesiva o abusiva y por la aparición de un "síndrome de abstinencia" (nerviosismo, irritabilidad, rabietas e incluso agresividad) cuando no se puede acceder a los mismos.

Cambios hormonales

Los cambios hormonales de la adolescencia se manifiestan ante todo por los cambios físicos. Hay quien no tolera bien estos cambios, o la ausencia de los mismos, lo que puede acarrear complejos, inseguridades y ansiedades. Los cambios físicos son más marcados en el caso de las chicas, lo que unido a una cultura en la cual el modelo de delgadez es imperante puede conducir a trastornos de la alimentación, como son la anorexia o la bulimia. En la primera se deja de comer, a fin de llegar a un imposible ideal de delgadez, pues se siguen viendo "gordas", mientras que en la segunda (que suele surgir como complicación de la primera) se producen "atacos" de comida, que suelen ir seguidos de un intenso sentimiento de culpa, que conduce al vómito. A pesar de que se suelen dar sobre todo en chicas, también pueden aparecer en varones.

Presiones culturales

Hay aspectos de este apartado que ya he tratado más arriba, al hablar de las nuevas tecnologías y de los modelos derivados de las modas. Existen otros, alguno de los cuales hemos conocido todos: la presión para "ser los mejores". Si es correctamente encauzado, este factor nos ayuda, pero en caso contrario puede devenir en inseguridad, ansiedad, depresión y problemas de sueño.

Hablando de problemas de sueño, aquí existe una presión cultural que

viene dada de la tensión entre "lo social" y "lo biológico". Así, todo adolescente que se precie, "por no ser menos" que sus coetáneos, tenderá a trasnochar. Sin embargo, es un hecho científicamente comprobado que las necesidades de sueño a esta edad son de 9-10 horas al día. El desajuste entre lo que se duerme y lo que se debe dormir genera esos bostezos que a veces hay en las clases... y que no están causados por lo aburrido de la lección.

En los últimos años, la inmigración han generado una nueva fuente de presión cultural, que se puede manifestar en forma de distintos trastornos.

"Poda neuronal"

Al ver este epígrafe habrá quien piense que publicándose la revista en plena Ribera del Duero, alguna



mención habría de hacerse acerca del vino y las tareas relacionadas. Siento defraudaros, pero este no es un concepto agrícola, sino neurobiológico, que paso a explicaros: cuando nacemos nuestras neuronas tienen numerosas dendritas (las ramas que les comunican con otras neuronas), que proliferan (gracias al aprendizaje) hasta la adolescencia. Llegada esta edad, sucede el fenómeno de la "poda neuronal", por el cual muchas de estas comunicaciones desaparecen. Este proceso es positivo y previene la enfermedad mental. Se ha

comprobado que en enfermedades como la esquizofrenia este proceso no se realiza bien (queda la viña sin podar). Desgraciadamente, en el estado actual de nuestros conocimientos no sabemos cómo ponerlo.

Trastornos previos

En Psiquiatría existen trastornos que o tienen comienzo en la infancia o ya no se van a manifestar nunca, como los tics o el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. En el 50 % o más de los casos estos trastornos desaparecen con la maduración, pero a veces persisten, lo que obliga a continuar en tratamiento.

¿Qué debemos hacer?

Los trastornos mentales no son algo raro, sino que pueden llegar a afectar hasta a un 40 % de la población a lo largo de la vida, por lo que, si conocemos a alguien con un problema de este tipo, no debemos discriminarlo ni ridiculizarlo sino aceptarlo, pues nos puede pasar a cualquiera. Además, eso puede ayudar mucho para su mejoría.

Para prevenirlos, es importante seguir las normas que he esbozado más arriba: dormir lo suficiente, no consumir tóxicos y no implicarnos en exceso en las nuevas tecnologías: ayudan, pero enganchan.

Si como alumnos o profesores detectamos que alguien puede sufrir un trastorno, debemos hablar con él y con su familia y aconsejarle que acuda a su Médico o a un especialista de Salud Mental (Psicólogo o Psiquiatra).

Espero no haberos aburrido. Muchas gracias por vuestra atención.

QUÉ MARAVILLOSO ES UN CORO



por Virginia Martín Revuelta

Me presento por si no me conocéis: soy Virginia Martín, la nueva profesora de música del Sandoval. Estoy aquí para hablaros de una actividad que ofrece el Instituto a todos sus integrantes y que dirijo desde que empecé el curso en septiembre: el CORO. En cuanto colgué el anuncio, se apuntaron varios alumnos de la ESO e incluso algunos de Bachillerato, y empezamos a ensayar. A los profesores también les entró el gusanillo y me propusieron formar otro coro con ellos, así que ahora nuestro instituto no sólo tiene uno, sino dos, algo inusual en los centros de secundaria que conozco.

Imagino que todos sabéis lo que es un coro: un grupo de personas unidas por su afición a la música y, en especial, a cantar. No sólo a

Virginia Martín Revuelta, profesora del Departamento de Música

cantar de forma individual, como cuando cantas en casa bajo la ducha o cuando escuchas en la radio a tus cantantes favoritos e intentas imitarlos, sino al canto coral, que supone un trabajo colectivo. A algunas personas les encanta hacer deportes de equipo: fútbol, baloncesto... Pues bien, los componentes del coro tienen la sensación de formar un equipo en el que cada uno aporta su voz para formar un todo inseparable. Y en esta experiencia encuentran una gran satisfacción y disfrute.

Por otro lado, los ensayos y los conciertos del coro implican un ritual muy parecido al de los equipos cuando entrenan y juegan partidos: calentamiento, concentración, colocación, vestuario especial, viajes, actuación, aplausos y vuelta a casa. Todo esto, unido al momento de salir al escenario e interpretar las obras, hace que cantar en un

coro sea tan fascinante.

Lo más importante para que el coro funcione es que sus componentes estén a gusto con los compañeros, el director/a y la música que cantan e incluso bailan. Por eso nuestro repertorio es muy variado: obras folklóricas y populares de diferentes países y en distintos idiomas, negros espirituales (góspel), versiones de canciones pop, rock y muchas más. Pero sobre todo para que la actuación sea un éxito, es necesario tener un compromiso con los ensayos y no faltar. En los recreos nos dividimos por grupos según las voces (agudas, medias y graves) y después nos juntamos todos los lunes en la séptima hora, desde que acaban las clases hasta las tres. Pero nadie se queja, porque el coro es voluntario y cuando haces algo que te gusta, el esfuerzo vale la pena.

Y por supuesto, ahora que llega el

fin de curso, llega también el momento de mostrar al público el fruto de nuestros ensayos. El próximo jueves 12 de mayo los dos coros del instituto actuarán con otros tres coros más en el Auditorio de la Caja de Burgos, en la calle Isilla. El 4 de junio los alumnos viajarán a Valladolid para unirse a otros 900 coralistas de toda Castilla y León y cantar en el Centro Cultural Miguel Delibes, el mejor auditorio de la ciudad. Por último, no os podéis perder el concierto de despedida del curso en la SUM, donde aparte del coro encontraréis actuaciones sorpresa.

Para terminar este artículo me gustaría hacerlo con un fragmento del libro **La elegancia del erizo**, de la escritora francesa Muriel Barbery (libro que, por cierto, os recomien-

do leer). Uno de los capítulos se titula "Qué maravilloso es un coro" y en él, la protagonista describe la emoción que le provoca escuchar a sus compañeros en la actuación de fin de curso:

Cada vez que ocurre, es como un milagro. Toda la gente, todas las preocupaciones, todos los odios y todos los deseos, todas las angustias, todo el año de colegio con sus vulgaridades, sus acontecimientos menores y mayores, sus profes, sus alumnos abigarrados, toda esa vida en la que nos arrastramos, hecha de gritos y de lágrimas, de risas, de luchas, de rupturas, de esperanzas frustradas y de suertes inesperadas: todo desaparece de

pronto cuando el coro empieza a cantar. El curso de la vida se ahoga en el canto, de golpe hay una impresión de fraternidad, de solidaridad profunda, de amor incluso, que diluye la fealdad cotidiana en una comunión perfecta. Hasta los rostros de los cantantes se transfiguran.

Cuando la música enmudece, todo el mundo aclama, con el rostro iluminado, a los integrantes del coro, radiantes. Es tan hermoso. En esos momentos me pregunto siempre por qué no es la norma de la vida cotidiana en lugar de ser un momento excepcional.

A fin de cuentas me pregunto si el verdadero movimiento del mundo no es el canto.



Primero de E.S.O y algunos alumnos más, “una experiencia inolvidable”

No siempre se puede trabajar como uno desea. Muchos chic@s, cada un@ con sus inquietudes, forma de ser, aptitudes, actitudes, limitaciones o especiales dotes... Pero los alumnos de 1º de ESO siempre han puesto todo de su parte y este artículo es mi agradecimiento especial a las tres generaciones que han colaborado desde la materia que imparto, Educación Plástica y Visual, desde 2008 a 2011.

Por PAZ ALONSO CANTALAPIEDRA

Han pasado dos cursos completos y termina el tercero, desde que comencé mi trabajo en este centro. Al llegar, mi inquietud la marcaba la novedad. Un instituto desconocido para mí, compañeros nuevos, y ¿los alumnos?... Había pasado por ello en múltiples ocasiones, pero ahora salía de mi hogar, con destino definitivo en Aranda y estaba inquieta.

Ahora, desde la perspectiva que confieren tres años de trabajo en el Instituto, puedo hablar de una experiencia gratificante, reparadora e ilusionante. Los profesores de los colegios de procedencia de los alumnos de primero y las profesoras y profesionales de alumnos especiales del Sandoval, han potenciado en l@s chic@s su capacidad y gusto por las nuevas

Paz Alonso Cantalapietra, profesora del
Departamento de Artes Plásticas





actividades, mostrando interés por presentarse a concursos, por colaborar en la decoración del gimnasio para celebrar las vacaciones de Navidad, por aventurarse a ser actores de teatro, por convertirse en fotógrafos de su propia ciudad, etc.

Implicación, ganas de trabajar, afán por superarse y mucha ilusión han sido la seña de identidad de estas generaciones de alumnos. Mi felicitación a todos ellos y mi ánimo para que en próximos cursos colaboren con su iniciativa en las actividades del centro contagiando al resto de compañeros y profesores.





Departamento de Orientación

por Patricia Bermejo Melgosa

Tomar una decisión acertada, en cuanto a la cantidad de opciones que existen, ha cambiado...; acabas el curso y ¿qué estudiar? Un ciclo Formativo de Grado Medio o Superior, un Grado Universitario en ADE, Derecho, Ingeniería Mecánica, en Organización Industrial, Ingeniería Forestal y del Medio Natural, Medicina, Biotecnología, Bioquímica, Finanzas, Bancas y Comercio, Marketing, Turismo, un Grado en Español, en Estudios Clásicos, ¡¡MENUDO LÍO!! y además... las Pruebas de Acceso a la Universidad: fase general, fase específica, asignaturas de modalidad, asignaturas optativas, las ponderaciones..., en una Universidad nos dicen una cosa, en otra Universidad otra. Pero, por si esto fuera poco, piden notas de corte... Me pongo a calcular...: podré entrar en esta Universidad, pero en esta no...

Para resolver estas dudas y otras más que os puedan surgir en el Instituto existe el DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

Una de las labores en las que incide este Departamento es en la Orientación Académica y Profesional. Se trata de un proceso continuo de ayuda al alumno en la toma de decisiones académicas y profesionales cuyo objetivo es lograr el autoconocimiento y el conocimiento del mundo

académico y laboral que les rodea para hacer una adecuada elección. Algunas de las actuaciones que se llevan a cabo, bien a través de las tutorías en ESO o individualmente y a través de charlas en Bachillerato, son las siguientes:

- Actividades relativas al autoconocimiento: conocimiento de las capacidades, test de orientación vocacional.
- Conocimiento de las distintas opciones educativas y profesionales: se trata de conocer la oferta educativa que hay en el entorno más cercano.

Al inicio de curso se planifica el Plan de Orientación Académico y Profesional con el objetivo de aclarar las diferentes opciones que tienen los alumnos cuando están finalizando los estudios obligatorios (ESO) o los estudios posobligatorios que se imparten en el centro (Bachillerato). Veamos algunas de las opciones que establece el Sistema Educativo:

- * Estoy en 4º de la ESO. Mis opciones son:
 - cursar un Ciclo Formativo de Grado Medio para obtener el título de Técnico en alguna familia profesional. Existen pruebas de acceso (exámenes) a Ciclos de Grado Medio para los alumnos que no puedan conseguir el Título de ESO.
 - cursar un Bachillerato en cualquiera de sus tres modalidades.
 - incorporarme al mundo laboral.

* Tengo 16 años o 15 y he repetido una vez en la etapa, no conseguiré el título de la ESO y mis intereses no son académicos:

- cursar un PCPI (Programa de Cualificación Profesional Inicial). Se trata de una medida de atención a la diversidad cuya finalidad es proporcionar competencias profesionales de Nivel I según el Catálogo Nacional de Competencias Profesionales. Se pueden cursar dos niveles de PCPI. El 1º prepara para adquirir competencias profesionales y el 2º conduce a la obtención del Título de ESO.

* Tengo 18 años y no voy a conseguir el título de la ESO:

- Intentarlo por las enseñanzas de Adultos.
 - * Estoy en 2º de Bachillerato. Mis opciones son:
 - cursar un Ciclo Formativo de Grado Superior y conseguir el título de Técnico Superior en alguna familia profesional. Existen pruebas de acceso (exámenes) a Ciclos de Grado Superior para los alumnos que no puedan conseguir el Título de Bachillerato.
 - acceder a las enseñanzas universitarias a través de la Prueba de Acceso a la Universidad.
 - incorporarme al mundo laboral.
- Elijas la opción que elijas, te deseamos mucha suerte para tu futuro académico y profesional.

Patricia Bermejo Melgosa, Orientadora del Departamento de Orientación