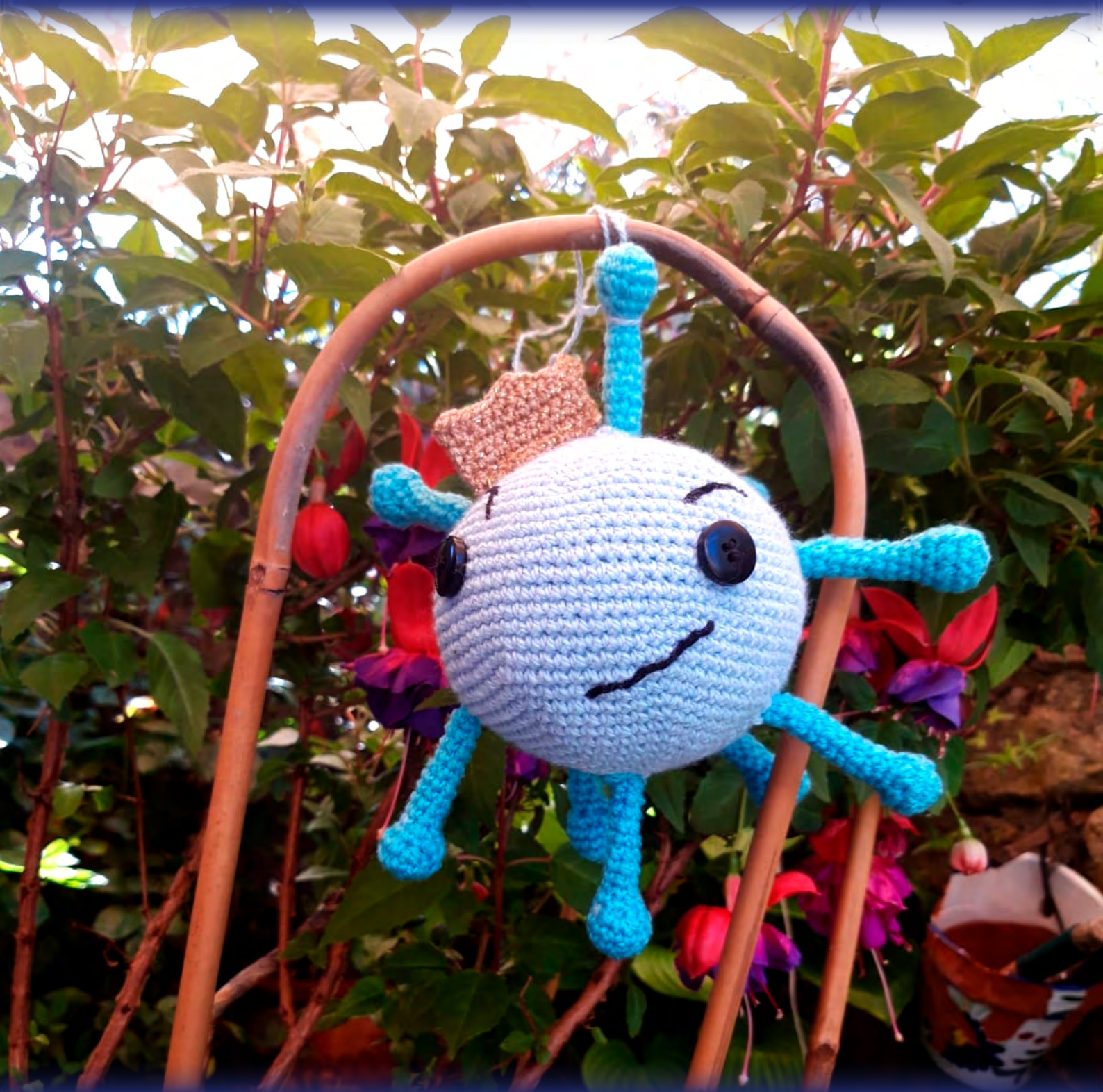


EL ZARZO NORTE

LA REVISTA DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA



EDICIÓN CONFINADA
CURSO 2019/2020



Editorial

Nace la edición 17 de la revista “El Zarzo Norte” queriendo compartir nuestros pensamientos, reflexiones y experiencias con la comunidad del CEPA de Buitrago y con todos nuestros lectores.

Este ha sido un año complicado. Muchas de las emociones vividas quedan reflejadas en estos textos e imágenes de nuestros profesores y alumnos: una película de miedo hecha realidad, un enemigo invisible que nos hace sentir vulnerables... pero también nuestra capacidad de adaptación y fortaleza, otras películas y libros que nos han hecho crecer y música que nos ha emocionado, hecha por mujeres. Como ellas, no queremos que las circunstancias nos hagan callar.

Así que os animamos a disfrutar el contenido de esta revista, que no es una fría colección de artículos sino que refleja nuestro sentir en este año en el que hemos experimentado muchas cosas por primera vez, como nuestra orientadora, María, describe en su artículo.

A pesar de la incertidumbre, estamos deseando encontrarnos con el alumnado el curso que viene. “La música cambia y cambiaremos, sin duda, con ella”, como decía Aretha Franklin... pero ahí estaremos.

Nos gustaría desear suerte a las personas que emprendan nuevos caminos fuera del CEPA y dar la bienvenida a los que llegan para compartir aprendizajes y experiencias con nosotros.

Índice

Editorial	2
Soy libre	3
Cinco lecciones magistrales de la pandemia por Covid-19	3
Recuerdos inolvidables	4
Un cuenco quebrado	4
Día Mundial contra el Cáncer 2020	5
El enemigo invisible	6
Mi primera vez	7
Un golpe de realidad	8
Cuando las películas de terror se convirtieron... en realidad	9
Las mujeres, musas y música	10
El rincón de los libros	11
Emociones, cine y cambio	12
Cines, ¡qué lugares...!	13
El rincón de las películas	14
Folleto turístico sobre Buitrago	15
Travel brochure about Buitrago	16
Retos para pensar un poco	17
Actividades extraescolares y complementarias	18
Soluciones a los retos para pensar un poco	20



EQUIPO DOCENTE

Luis G. Alonso Pérez, María Paz Arranz Martín, María García Gómez, María Montserrat García López, María Esther García Martín, Juan Ramón González Gómez, Antonio Oliver Jordano (jefe de estudios), Álvaro Riegas Torre, Enrique Rodríguez Ruiz, María A. Sopena Pérez (directora), María Dolores Torres Moreno, Ángela Vázquez Sierra (secretaria) y Gema Vicente Gómez.

PORTADA Y CONTRAPORTADA

Fotografías y confección de Manuela Gómez González, alumna de Prádena del Rincón.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

David Eusebio Ibáñez Romera.

DATOS DE CONTACTO DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA

Dirección: C/ Fuente de Arriba, 1 - 28730 Buitrago del Lozoya

Teléfonos: 918680487 / 618197637

Página web: cepa.buitrago.educa.madrid.org

Correo electrónico: cepa.buitrago@educa.madrid.org

Twitter: @CEPABuitrago

Facebook: www.facebook.com/CEPABuitrago



La vida es una gran escuela donde todos somos alumnos y profesores al mismo tiempo y donde se producen suspensos y sobresalientes dependiendo de cómo aprendamos las “lecciones existenciales”. Actualmente, estamos en uno de esos momentos que, por su gravedad y extensión, nos pueden ayudar a vivir más saludablemente. Así, pues, en esta situación de aislamiento social podemos aprender varias lecciones magistrales.

Cinco lecciones magistrales de la pandemia por Covid-19

1. Somos vulnerables: desde nuestra arrogancia y autosuficiencia (se dice que vivimos en el siglo del narcisismo) estamos contemplando como un pequeño virus ha conseguido doblegar a las grandes potencias económicas y a las personas. Y la solución más adecuada ha sido refugiarse en sus casas, como el hombre primitivo lo hizo en sus cavernas, como defensa de los animales o de la naturaleza (frío o calor). Lo que no consiguió la bomba atómica, ni tampoco el terrorismo, lo está logrando una pequeña partícula: derrumbe de la economía. Incluso nuestro loable sistema sanitario ha estado a punto de sucumbir ante la potencia de este virus. ¡Así de frágiles somos! Es una cura de humildad, como le ocurrió al Titanic que se pensaba que era más fuerte que la naturaleza y un simple iceberg lo llevó al fondo del mar.

2. Somos finitos: esta pandemia, también, nos está enfrentando con la muerte. Nos está poniendo en el espejo de nuestras vidas a familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo que están sufriendo este azote. La muerte ya no es algo que ocurre a los demás, sino que está presente en nuestro círculo personal más cercano.

3. Somos solidarios: en general, las catástrofes posibilitan pasar a acto lo bueno de los seres humanos, pero también lo menos bueno. Así, ahora, frente a muchas personas solidarias que ayudan al vecino llevándole la compra o las medicinas, también existen los irresponsables que se saltan la cuarentena y se marchan de “vacaciones” a la playa o salen a la calle tres veces al día a por el pan, por poner solamente dos ejemplos.

La pandemia, que no distingue de razas, ni de ideologías, ni de posición económica ni profesional nos ha aportado una nueva dimensión de la persona: ya no somos individuos sino ciudadanos. En estos momentos o nos salvamos todos o nos condenamos todos. Esa es la cruda realidad. Por esto debemos cuidarnos no solo por nuestra salud sino por las de los demás.

4. Capacidad adaptativa: el aislamiento social está poniendo de manifiesto nuestra creatividad para adaptarnos de forma saludable a esta situación. Esta capacidad adaptativa creativa surge en la organización diaria de las actividades familiares y en la facilitación de nuestra convivencia. Nunca antes habíamos estado tantas horas y tantos días seguidos juntos.

5. Importancia del contacto físico: siempre la ausencia de algo (un reloj, una persona, un trabajo, etc.) lo hace más deseado. Es lo que ocurre ahora con el contacto físico: los abrazos, los besos, el apretón de manos son tan apetecibles como prohibidos. Ya no solo damos valor a la palabra, sino también a la proximidad y el contacto físico. Las nuevas tecnologías (videollamadas, *skype*, etc.) han paliado en parte ese déficit, pero nunca un “abrazo virtual” podrá sustituir a un apretón de manos.

Conclusión

La escuela de vida no precisa textos, ni de itinerarios. No existen evaluaciones periódicas, ni notas. Pero, sin embargo, todos los días la vida nos enseña algo: que tras la tempestad viene la calma y que cualquier situación negativa es un peligro de producir un grave deterioro personal o colectivo, pero que también puede ser una oportunidad que posibilita el desarrollo de nuestras posibilidades ocultas. Nuestra esperanza es que el aislamiento social sea una oportunidad para crecer psicológicamente.



Alejandro Rocamora Bonilla

Psiquiatra

Ha trabajado en un Centro de Salud Mental de la Comunidad de Madrid y como Profesor Colaborador en la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Estuvo en el inicio del Teléfono de la Esperanza y ha colaborado en esa Institución durante más de cuarenta años. Es Profesor del Centro de Humanización de la Salud (CEHS) y Socio Fundador de la Sociedad Española de Suicidiología. Con formación en la orientación psicodinámica, humanista y logoterapia.

¡Soy libre!

Hoy, en mi paseo matinal por el piso donde me encuentro en aislamiento social (ando 2 kilómetros por la mañana y 2 Km por la tarde) he contemplado a un jilguero posado en la barandilla de mi balcón, que revoloteaba y piaba como signo de su libertad.

En el primer momento he sentido envidia y al mismo tiempo todo el peso del aislamiento social. Después me he preguntado: ¿el jilguero es realmente libre? ¿yo soy realmente esclavo?

Durante estas cuatro semanas de confinamiento mi estado de ánimo ha sido como una montaña rusa: irritabilidad, miedo, alegría, esperanza. Este coctel de sentimientos se ha puesto de manifiesto en la jaqueca (que he sufrido en alguna ocasión), el insomnio transitorio, la paz en las lecturas y un largo etcétera de síntomas. Y el jilguero seguía piando.

He reflexionado sobre mi confinamiento y he sentido que las alas de mi libertad están cortadas: no puedo salir a la calle cuando me apetece, no puedo abrazar a mis seres queridos, no puedo tocar a mi nieta, no he podido dar una conferencia que tenía programada en Albacete y otra en el Ateneo de Madrid y ni siquiera me atrevo a salir al Día o a la farmacia. Estoy prisionero del COVID-19. Y el jilguero seguía piando.

Todo esto es cierto, pero también es cierto que aún tengo capacidad de asumir esta situación, de comprender que mi confinamiento puede ser una ayuda para otro y...que puedo seguir escribiendo y, sobre todo, que siempre puedo elegir la actitud a tomar ante esta circunstancia, que me convierta en un prisionero o ser libre como el jilguero de mi ventana.

Es más. En sentido estricto, el jilguero no es libre porque actúa así determinado por su instinto, pero yo sí puedo ser libre a pesar del encierro y de la incapacidad de realizar las actividades cotidianas: ir al cine o pronunciar una conferencia, por poner solamente dos ejemplos.

Soy libre, cuando soy responsable y asumo las normas restrictivas señaladas.

Soy libre, cuando con creatividad y esperanza doy un sentido al confinamiento.

Soy libre, incluso, aunque no responsable, cuando me salto el aislamiento y pongo en riesgo la salud de los demás y la mía propia.

Soy libre, más libre que el jilguero de mi ventana, pues este está determinado por su instinto y yo siempre, en cualquier circunstancia puedo tomar una opción u otra.

En definitiva, podemos concluir, que la persona siempre es libre frente a los condicionantes y para la realización de un sentido.

¡Soy libre!

ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA

Una de las actividades propuestas este año en las Enseñanzas Iniciales (Educación Primaria) ha sido, realizar una pequeña autobiografía de alguno de nuestros alumnos y alumnas pertenecientes al CEPA de Buitrago de Lozoya, en la que se ha tenido en cuenta varios aspectos a incluir, necesarios en este tipo de texto narrativo, para conseguir un formato estructurado y en un futuro poderlo utilizar y así, dejar constancia de su vida a sus familiares más allegados. Al mismo tiempo, se consideró voluntaria la tarea y la elección de una de ellas, se haría de manera democrática entre todo el alumnado que quisiera participar en ello. La compañera seleccionada ha sido Severiana originaria de Rascafría, de la que nos contará a continuación, parte de su interesante biografía.

Recuerdos inolvidables

Antes de empezar mi autobiografía me gustaría pasar a presentarme. Me llamo Seve y nací el 6 de noviembre de 1949 en Rascafría. Me considero una persona generosa muy sensible y con carácter un poco fuerte, con mis virtudes y mis defectos. La vida me golpeó fuertemente, pero también me enseñó a ser más fuerte.

Mi infancia, fue feliz, con lo que tenía y el cariño que me rodeaba. No tenía grandes cosas, pero era suficiente. Los domingos, los dedicábamos a pasear y admirar nuestro querido pueblo, tan bonito, rodeado de montañas, vegetación, plantaciones de pinos, campos de toda clase de cereales, patatas, judías, etc... Que la gente del pueblo lo mercaba después a buen precio. Formaba parte de la subsistencia de vida de mucha gente. También se criaban cerdos, gallinas... Hacían sus fiestas de la matanza y los pequeños disfrutábamos mucho.

Mis padres fueron dos personas trabajadoras y maravillosas, que sacaron adelante a sus cuatro hijos con todas las dificultades que en esos tiempos había.

Fui al colegio de Rascafría, el cual estaba dividido por sexos. Había una escuela para niños y otra para niñas. De ahí surgió una gran amistad que todavía perdura entre amigas muy íntimas como somos María Elena y Cristina porque además vivíamos muy cerca.

A los 16 años tuve que ponerme a trabajar e irme a Madrid, donde tuve muy buena experiencia y conocí a mucha gente maravillosa. Perdí a mi madre con 18 años y tuve que valermelo por mí misma. Más tarde, me casé a los 23 años, con un hombre maravilloso por el que me

volví a Rascafría. Me dio 2 hijos estupendos, pero la vida me lo arrebató, cuando empezábamos verdaderamente a disfrutar. Hoy mis cuatro nietos compensan tan triste ausencia.

Los hechos de mi vida que me hicieron más feliz fueron: el nacimiento de mis dos hijos y mis cuatro nietos. Fueron recuerdos inolvidables. Después, unirme a las clases de adultos, en la que con los compañeros me he sentido muy apoyada y me han ayudado a superar los momentos difíciles por los que estaba pasando. También debo agradecer a mis profesores, que han sido mi gran apoyo.

"Las alegrías y las penas te hacen ser persona y hoy con mis 70 años estoy contenta con todo lo que he hecho"

Al final de todo esto me he dado cuenta que en la vida vas creciendo, valorando y renovándote según evoluciona la vida. Hay ratos que te ríes, lloras y te vas acostumbrando a los nuevos tiempos. Hoy me siento satisfecha con mi vida y no la cambiaría por nada.

Las alegrías y las penas te hacen ser persona y hoy con mis 70 años estoy contenta con todo lo que he hecho. Hoy mi gran afición es la lectura con la que disfruto y me relaja muchísimo.

SEVERIANA SANZ

ALUMNA DEL AULA DE RASCAFRÍA

Un cuenco quebrado

No sabemos que parte del alma se pierde cuando nos amputan el cuerpo. Para la enfermera que me ha escuchado y me ha entendido. Para las mujeres que pasan por lo mismo que yo.

Mañana,
en la última bocanada de la tarde,
subirás a mi casa.
Me hallarás recatada y expectante.
Algo virginal se te ofrece.
Sin solemnidad ni vergüenza,
sólo hablarán las miradas.
Entonces,
la punta de tus dedos
apenas me rozarán
párpados, labios, garganta.
Y la punta de tu lengua,
recorrerá mis cicatrices
como quien repara
con oro un cuenco quebrado.
Ahora sí:
tomarás mis pechos en tus manos,
el rumor de tu aliento exorcizará el temor,
ya nada habrá de contenerse.
No importa que no suceda.
No importa que no existas.
No importa.



Ahora puedo soñarte.

Nota: regalo de una paciente a la enfermera que atendió el proceso de reconstrucción de sus mamas. Yo le agradezco muchísimo que lo tenga en su consulta para que lo leamos las demás.

ROSA ESPERANZA MEJÍA MARTÍN

ALUMNA DE LOZOYA

Día Mundial contra el Cáncer 2020

A pesar del tiempo transcurrido, todavía en este día me llaman algunos amigos, preguntándome cómo lo vivo. Es de agradecer que tengan la suficiente empatía, como para percibir que pasar por esta enfermedad deja huella, y no solo en la piel. Respecto del cáncer, han mejorado muchas cosas en los últimos años. No solo en detección precoz y supervivencia. También en la forma de mirar la enfermedad. Para empezar ahora la nombramos.

No puedo olvidar que mi madre decía: “ese problemilla que tienes”. La palabra “cáncer”, la ponía mala, literalmente. Respecto del cáncer, han mejorado muchas cosas en los últimos años. No solo en detección precoz y supervivencia. También en la forma de mirar la enfermedad. Para empezar ahora la nombramos. No puedo olvidar que mi madre decía: “ese problemilla que tienes”. La palabra “cáncer”, la ponía mala, literalmente.

Además, y es muy importante, se toman en cuenta los aspectos psicológicos, dietéticos, estéticos...

Aun así, llama la atención que se hable tanto de la caída del pelo, y tan poco de la amputación de los pechos. O que se frivolicé. “¿Para que los quieres? ¿Tienes que dar de mamar?” Reducir el cuerpo de la mujer a lo funcional es tan atroz... Con la buena intención de consolar, claro. Pero frivolar con el dolor ajeno nunca consuela. La reconstrucción de las mamas no es un proceso sencillo, ni siempre posible, ni siempre exitoso.

Poca gente sabe de los efectos secundarios de los tratamientos hormonales, sobre todo cuando se es joven. Poco contamos como es ese no reconocerte en tu cuerpo de la noche a la mañana. Porque lo “guay” es que no importe. Como no te has muerto, tienes obligación de estar muy contenta. Los demás tampoco se han muerto... pero se pueden quejar si les sale una arruga más. Cada persona lo viviremos de una forma, cuanto más optimista mejor. Pero permitidos hacer nuestro duelo.





Día mundial
contra el cáncer
4 de febrero

#YoSoyYoYa
DíaMundialContraElCáncer

YO
SOY
VOYA

Únase a nosotros el 4 de febrero
worldcancerday.org



Por otra parte se silencia el sufrimiento añadido y cruel que provocan las deficiencias del sistema sanitario: la masificación, las esperas desmesuradas para pruebas diagnósticas e intervenciones. He tenido que pasar la noche anterior a una de las mastectomías, compartiendo habitación con una mujer agonizando. La atención psicológica, si existe, no está integrada en el tratamiento oncológico. Hay un porcentaje más que significativo de depresiones asociadas a la enfermedad. Pero la seguridad social no tiene medios para atender con un mínimo de calidad este tipo de enfermedades.

Me uno fervorosamente a la alabanza a tantos profesionales que hacen lo que pueden y más, para sacarnos adelante.

Y con la misma fuerza quisiera denunciar las situaciones de maltrato institucional que padecemos muchos enfermos.

En estos “días del cáncer”, está muy bien estimular el buen ánimo del paciente y el apoyo de la sociedad y de la familia. Pero no solo.

ROSA ESPERANZA MEJÍA MARTÍN
ALUMNA DEL AULA DE RASCAFRIÁ

El enemigo invisible

Y nos ha pillado (me refiero al mundo en general), de sorpresa. Acostumbrados quizás a la seguridad de un estado de bienestar, al que creíamos capaz de superar todo peligro, y acurrucados en el regazo de nuestra propia soberbia, no hemos sido capaces de acercarnos siquiera, a la magnitud de lo que una de las formas más básicas de microorganismo era capaz de hacernos.

Ahora comienzan los gurús del día después, a decirnos donde está la solución, donde se cometieron los errores, o qué hubiese pasado si se hubiese actuado de aquella otra forma. Y así, a toro pasado, todo es muy fácil, pero no solución nada. Si vemos venir un elefante desbocado, todos nos apartaremos para que no nos arroye. Si la crecida de un cauce comienza a ser anormal, todos intentaremos subir a puntos más altos para permanecer a salvo, pero todo eso lo vemos venir.

El problema aparece cuando algo nuevo surge de repente, sin explicación inmediata, sin previo aviso, de forma invisible y silenciosa, y es, además, capaz de invadirnos y matarnos.

La historia de la humanidad está repleta de situaciones similares, peste, cólera, disentería, viruela... de alguna de estas también pandemias, casi no nos acordamos, pues las vacunas y la medicina, consiguieron ayudarnos, pero se llevaron, en muchos casos, hasta una tercera parte de la humanidad. Hablamos de Pandemia: ¿Qué quiere decir eso?, pues simplemente un proceso que es capaz de infectar, de hacer enfermar, a mucha gente en cualquier país del mundo, saltando fronteras, países.... En un mundo global, como el que ahora tenemos, en pocas horas un avión es capaz de atravesar países, de llegar a polos opuestos, pudiendo diseminar, aún sin saberlo, cualquier tipo de problema. Algunos nos suenan, como el mosquito tigre de la costa mediterránea, mejillones, peces, mamíferos, aves..... sin contar también con casos más puntuales de verdaderos sacrilegios ecológicos realizados en aras de no sabemos muy bien que cosas: peces como las gambusias, los siluros o el conocido black-bass o la carpa sol. Aves como las cotorras argentinas, periquitos, mamíferos como

los mapaches, variedades de visón etc. Traídos de países diferentes hasta otros donde, ante casos de liberación o escape, se encuentran en libertad sin enemigos naturales que los controlen... en fin, errores del comercio global, que, estando ahí, no nos han valido para aventurar lo que podía pasar, y ha pasado, con aquellos otros organismos, que por invisibles, no hemos sabido prevenir.

Enemigos invisibles, casi las formas más primitivas de lo que llamamos "ser vivo", tan primitivas que necesitan para reproducirse, entrar en contacto con otro ser vivo superior, colonizarlo, aprovechar su material genético y poder continuar su existencia. Esa es la manera de perpetuarse, de infectar, en una palabra, de extenderse. Están presentes en casi todos los organismos superiores, para cada especie los suyos, y esos organismos superiores, me da igual una rana, un pájaro, un pangolín o un humano, en la medida que se van contagiando, van respondiendo, mediante su sistema inmunitario, a la enfermedad, van creando sus defensas y, poco a poco, van derrotando al invasor. Pero a veces, uno de esos virus de una especie determinada, por acción u omisión, es capaz de dar el salto hacia otra especie, y lo hace cambiando algo en su composición, que lo hace "invisible" al nuevo huésped, pero su capacidad para contagiarse, para colonizar a la nueva especie, está ahí, y comienza el proceso de la nueva enfermedad. Y cuando eso sucede, las alertas sanitarias de nuestro estado de bienestar se encienden, y comienzan a pelear contra ese nuevo proceso. A veces, cuando el cambio del microorganismo es pequeño, cuando la mutación entre el original controlado y el nuevo enemigo es pequeña, normalmente se encuentran soluciones médicas (tratamientos y/o vacunas) de forma rápida, aprovechando aquellas anteriores que ya eran efectivas, pero si los cambios son muy profundos, esos tratamientos no controlan la enfermedad, se producen los contagios y puede darse una epidemia, entendiendo como tal, un número extraordinariamente grande de enfermos en una zona determinada. Y eso es lo que nos ha pasado, lo que nos está pasando. Nos encontramos con un nuevo virus que nuestro organismo no conocía, con un poder de transmisión, y por lo tanto de contagio, enormemente rápido y agresivo. Con una supervivencia fuera del huésped, poco conocida y con márgenes muy diferentes en función del material de depósito, y lo que nos encontramos, es un aumento en una progresión geométrica desproporcionada, del número de contagiados.

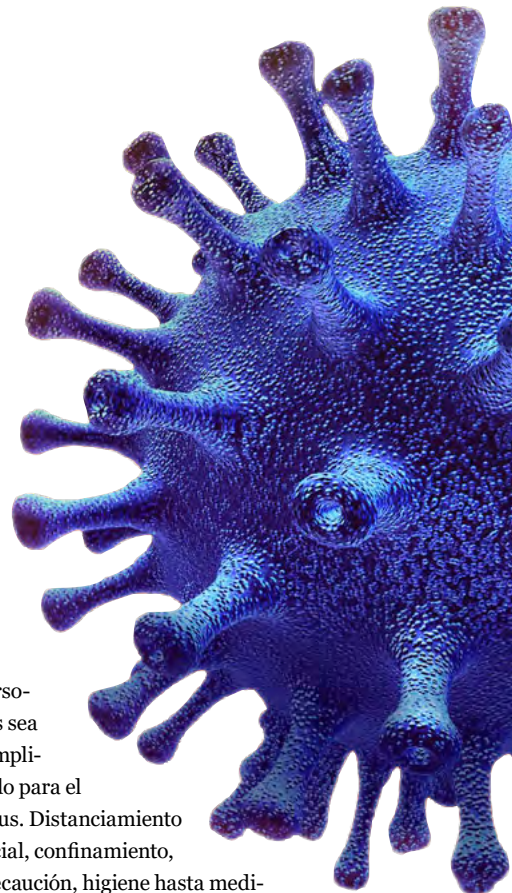
Y ante estos datos que dan miedo, solo podemos, de momento, intentar que ese paso entre

personas sea complicado para el virus. Distanciamiento social, confinamiento, precaución, higiene hasta medidas que hacía tiempo que teníamos olvidadas... y sobre todo, intentar proteger a aquellos colectivos que, a tenor de lo que dicen las estadísticas, son más vulnerables: patologías cardíacas o respiratorias previas, mayores, inmunodeprimidos...

Y sabemos que eso a veces es complicado. Es el problema del enemigo invisible. Si un río desbordado me separa de mis padres, con edades avanzadas, seguro que no intento cruzarlo para ver como están. Buscaré otros medios para obtener esa información, pero no me arriesgaré en el intento. Pues bien, tenemos que interiorizar, que el río desbordado, para ellos, somos nosotros. Que sin saberlo, podemos ser portadores de la enfermedad, y depositar en sus casas, en sus objetos, en sus cuerpos con ese beso de "¿cómo vais?" una carga viral que puede contagiarlos, y, en grupos de edades altas, las muertes están a niveles muy importantes.

Tenemos que establecer todas las medidas de aislamiento que podamos. Tenemos que aislar al virus mientras no tengamos medicación efectiva o vacuna preventiva eficaces. Si no lo hacemos todos y cada uno de nosotros, aún sin saberlo, estaremos ayudando a este virus a matar a más personas. Hagamos caso también ahora a nuestro rico refranero: "hasta el cuarenta de mayo, no visites al yayo".

LOPE NUÑO



Mi primera vez

Tengo que confesar que nunca me había parado a pensar cómo sería trabajar en un Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA), y menos, dar clase de Español para Extranjeros



En abril, los profesionales que no tenemos plaza fija, elegimos dónde nos gustaría trabajar durante el próximo curso. Los Orientadores, como yo, podemos optar entre varias opciones en las que se encuentran los CEPA. A la hora de hacer el listado, pensamos en cercanía, etapas de la vida, zonas, etc., y, posteriormente, tras un cruce de datos, la Administración nos asigna nuestro puesto de trabajo.

Y llega el día, el día en el que me dicen que este año me tocaba ir a trabajar ¡a un Centro de Adultos! Al principio me llenó de emoción, de alegría, pero luego llegaron los miedos, las dudas ¿lo haré bien? ¿encajaré en el centro? ¿sabré hacerlo? ¿qué clase me asignarán?...

Mi primer día de contacto con los compañeros fue mejor de lo que esperaba. Incluso tuve la gran suerte de que la Orientadora del año pasado se prestó para ponerme al día en el funcionamiento de nuestro perfil en el CEPA, pues nunca antes había trabajado en uno. La directora me dijo que, posiblemente, daría Español para Extranjeros. ¡Fenomenal! Me dije. Me cuenta que en Buitrago hay un centro de la Cruz Roja donde reciben a los refugiados de varios países del mundo que están en guerra y que parte de nuestra labor es darles clase de español. ¡Menudo reto!

Pues he de deciros que está siendo una experiencia maravillosa. Tenemos alumnos de Marruecos, de Georgia, Ucrania, Albania, Siria... todos y cada uno de ellos son únicos y diferentes, con su lengua, sus historias de vida, de lucha y de superación que me quedo asombrada. Cómo el ser humano puede llegar a ser tan mezquino para que pasen estas cosas, pero al mismo tiempo, cómo luchan las personas cada día para superar esas dificultades...

Desde el primer día de clase hemos conectado, hablamos un poco de cada uno de nosotros, compartimos momentos difíciles, lloramos, nos enfadamos con el sistema, con la política, pero también reímos, compartimos cada logro que vamos alcanzando por muy pequeño que sea, nos alegramos los unos por los otros, y os tengo que contar que, ellos, los alumnos, me enseñan a no decaer, a seguir adelante, son los que me animan a ir y darles clase y también a valorar mucho más lo que tengo, a vivir cada momento pues nunca sabes cuándo te puede cambiar la vida, cuando, después de empezar una carrera, o tener un trabajo, una familia, lo puedes llegar a perder, a tener que irte de tu país a otro en el que, no sabes ni el idioma, te encuentras perdido, con tus hijos o solo, y buscas refugio, haces lo que haga falta para apren-

der a sobrevivir, a desenvolverte y a poder volver a trabajar, escolarizar a los niños, formar una red de apoyo y tirar para adelante.

Esto es de lo que se trata también, de que los compañeros de clase puedan ser compañeros fuera, de que creen lazos de amistad y se ayuden entre ellos. Y creo que lo estamos logrando. Y eso me emociona. Poco a poco observamos su avance, algunos están ya sacando el graduado en ESO, otros han subido de nivel de español y otros se sueltan a hablar.

Si me preguntan por mi experiencia en un CEPA y dando clase de Español para Extranjeros diría que repetiría, que sí, que volvería. Tal vez es por mi edad, por la etapa de la vida en la que me encuentro o, simplemente, porque he dado con un centro en el que se respira buen clima, en el que me he sentido acogida y querida y eso creo que a los alumnos les llega y, personalmente, me hace más fácil preparar las clases y darlas, así como llegar a los alumnos, conseguir que quieran seguir viniendo al centro y que se animen a hacer cosas.

MARÍA GARCÍA

PROFESORA DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA

Un golpe de realidad

Si nos paramos a pensar en la situación actual que estamos viviendo y de qué forma nos está afectando, podríamos extraer varias conclusiones.

Primeramente, me voy a presentar, pues considero que es una parte fundamental para entender las reflexiones que os voy a exponer y que son comunes a muchas otras personas. Me llamo María, soy de una aldea de Galicia y trabajo en el CEPA de Buitrago de Lozoya. Cuando me vine a estudiar un máster a Madrid toda mi gente me decía “Caramba, te vas a la Capital, qué suerte”. “Oh, mira tú, la más gallega se nos va”, y sí, es cierto, yo amo mi tierra, mi gente, mi aldea, el campo, el mar... y todo eso en La Capital no lo iba a tener. Pero aquí estoy.

Os preguntaréis por qué os cuento todo esto. Pues porque estamos en una situación que, salvo en las guerras, nunca antes se había vivido, y muchos de nosotros ni tan siquiera lo conocimos a diferencia de nuestros abuelos/as. Cuando el estado apela a la responsabilidad de cada ciudadano, se refiere a que confía en que todos y cada uno de nosotros estemos siguiendo las recomendaciones que nos dan y que no sería necesario hacer como si esto fuera una dictadura. Pero al parecer, no ha sido así, y cada uno hizo lo que consideró oportuno respecto a los consejos que, desde los servicios especializados, nos presentaban, incluso, teniendo un ejemplo muy próximo de nuestros amigos de Italia. No aprendemos. Finalmente, tienen que imponerlo para que todo el mundo tome conciencia de la situación en la que nos encontramos y, aun así, nos cuesta trabajo.

¿Qué ha sucedido en el momento en que se cerraron los centros educativos? ¿Y ahora que se cierra todo excepto los lugares y servicios de primera necesidad? Que la gente se ha pensado que eran vacaciones y, como tal, han actuado. Se preparan las maletas, cogen el ordenador porque se supone que van a hacer teletrabajo o no, y se van a las ciudades en las que tienen una segunda residencia, véase Murcia, Valencia, Galicia, etc. ¿Qué pensamos muchos de los que nos hemos quedado? Pues que también nos podríamos haber ido, coger el coche y reunirnos en nuestras casas con nuestras familias (padres, madres, abuelos, tíos, hermanos...) y ver a nuestros amigos que, en estos momentos, serían las personas de cuales nos gustaría estar rodeados o, al menos, sentirlos cerca.

Esto fue lo que hizo la gente, faltar a la responsabilidad social y poner en peligro muchas más vidas en lugares que, hasta el momento, no habían presentado apenas casos positivos de este virus. Y qué ha pasado, pues has-

ta donde se sabe, han aumentado los casos, y la mayoría importados. ¿Acaso pensáis que los que vivimos lejos de nuestras familias, de nuestra tierra, no nos queremos ir y con más razón? ¿Pensáis que está siendo fácil el mantenernos en la distancia con la incertidumbre de cómo estarán ellos? Pues no, no está siendo fácil, pero por eso, porque les queremos, nos quedamos donde estamos, aislados, saliendo sólo para comprar lo necesario y manteniendo las distancias, las condiciones de higiene, trabajando desde casa e intentando ayudar a aquellas personas que lo necesiten.

Debemos ser conscientes de lo que supone esta nueva situación para todos, y cuando digo todos me refiero a, desde el más pequeño de la casa hasta el abuelito, pasando por los padres que tiene que teletrabajar por primera vez con todo lo que eso supone en la organización familiar, aquellos que se han quedado sin trabajo y los alumnos que tienen que adaptarse a una nueva forma de aprendizaje, entre otros.

Hay mucha gente que está ahí afuera, al pie del cañón, enfrentándose cada día a un nuevo reto, a la incertidumbre de cómo transcurrirá la mañana-tarde-noche, cuánta gente tendrá que atender, cómo va a terminar el día..., tantas incógnitas que vienen a la cabeza que terminan abrumados. Llegan a sus casas con mucho cansancio, estrés, nervios, muchos de ellos sólo quieren cerrar los ojos y pensar que todo ha sido un mal sueño; otros, llegan con ganas de abrazar a su hija, a su marido o a su padre y por precaución, por miedo, o tal vez por las dos cosas, no lo hacen... y sienten rabia, impotencia, frustración... preguntándose: ¿hasta cuándo? ¿Hasta cuándo aguantarán así?

Mientras tanto, otras personas se dedican a pasear, sí, a pasear cada día el carrito de la compra, a ir a por unos yogures, a por una bebida, sin percatarse de que eso pone en riesgo su salud y la de los suyos. Tal vez, hasta que no les toque de cerca, hasta que no vean en persona cómo están los hospitales y se lleven un golpe de realidad, no dejarán de comportarse egoístamente.

MARÍA GARCÍA

ORIENTADORA DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA



Cuando las películas de terror se convirtieron... en realidad

Comienzo a escribir este artículo para la revista sin saber si se publicará, si habrá revista, si se reanudarán las clases, si... volverá alguna vez la normalidad, repentinamente perdida.

Escribo estas líneas hoy sábado 14 de marzo de 2020, cumpleaños de mi prima Luisa y de la madre de mi hija.

Hoy también el gobierno nacional ha declarado el Estado de alarma. Y esto, además de una cuestión jurídica, administrativa, organizativa, preventiva, sanitaria..., es también un estado mental: quedan suspendidas las clases, algunos trabajos, los desplazamientos,... pero también la percepción y asunción de la realidad tal como lo habíamos hecho hasta ahora.

Muchas películas de miedo nos habían ofrecido escenarios apocalípticos sobre el fin del mundo, en el que se mostraban situaciones de ciencia-ficción, nunca basada en hechos reales (iqué poco me gustó siempre ese tipo de cine!)

Epidemia, pandemia, asintomático, covid 19, respiradores, ucis, mascarillas, Wuhan, Lombardía,... son términos que aparecen continuamente en los informativos, en la vida real; no en las películas.

Una vez más, pero quizá ahora con mayor gravedad, la realidad supera la ficción

Tengo más de cincuenta años, sin hermanos, trabajo en la sierra de Madrid ya hace varios años. Mis padres tienen más de ochenta años, ahora están enfermos y necesitan de mis cuidados: no tienen a nadie más. Hace ya varios meses que me permiten trabajar a media jornada y estoy media semana aquí y la otra media en Teruel, con ellos, atendiendo sus necesidades básicas.

Hace tres días que se nos ha prohibido asistir a nuestros centros de trabajo; el número de

contagiados va por cinco mil y dicen que se pueden multiplicar en las próximas semanas. Las personas con más edad y otras patologías son población de riesgo.

Mi madre tiene dificultades motrices debido a una importante lesión y posterior cirugía en la columna vertebral, y un deterioro cognitivo compatible con la enfermedad de Alzheimer. Mi padre tiene más edad y varias patologías plurisintomáticas: asma, próstata, depresión, casi no anda y hace dos años que no sale de casa.

Yo estoy sano, pero hace una semana que tengo una tos seca, que es uno de los síntomas leves iniciales de la infección. El sistema sanitario, dicen que está saturándose y ya no realizan tests de detección del virus. Soy posible portador (o al menos así me siento; el miedo es otro elemento altamente contagioso, del que también se debería hablar).

Llevaba tres días pensando si ir a Teruel con mis padres como hago cada sábado, con el consiguiente peligro de contagiarles y sus probables graves consecuencias; o no hacerlo, evitar ese posible contagio, pero dejarles aislados durante, quizá varias semanas, sin medicamentos, alimentos, medidas higiénicas y apoyo anímico. Las dudas me han acompañado estos tres días con sus correspondientes noches.

Evidentemente he decidido venir, y aquí estoy con ellos, en Teruel; tras un solitario viaje lleno de fantasmas en la carretera, que parecían salidos de esas películas que a mí no me gustaban.

¿Qué pasará a partir de ahora?
Continuará... (espero).

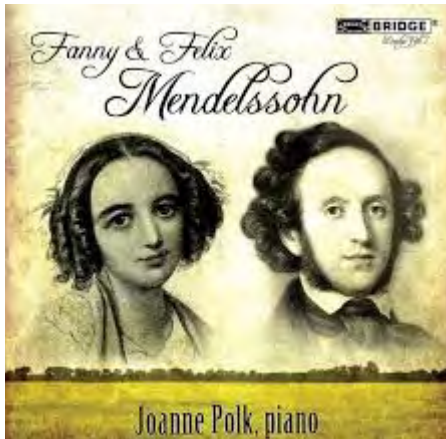
FERNANDO JACINTO GARCÍA
ALUMNO DEL AULA DE BUITRAGO DEL LOZOYA



Las mujeres, musas y música

"La música es totalmente dañina para la modestia que corresponde al sexo femenino, porque distrae de las funciones y las ocupaciones que le corresponden... ninguna mujer, bajo ningún pretexto, debe aprender música o tocar ningún instrumento musical". Papa Inocencio IX, 1686.

Al mismo tiempo y de manera irónica una mujer es la patrona de la música, Santa Cecilia y el concepto griego de música se remonta a la palabra griega Mousiké (arte de las musas) es decir, poesía, música, teatro y danza. En el siguiente artículo, he querido hacer referencia a la relevancia de la mujer en la música a lo largo del tiempo eligiendo sólo algunas de ellas que me parecen importantes a lo largo de la historia de la música, siendo así algo subjetivo mi criterio ya que como estas hay muchas otras que de igual manera pueden o podrían ocupar o acompañar su lugar...



FANNY CECILIE MENDELSSOHN

Hamburgo, 14 de noviembre de 1805 - Berlín, 14 de mayo de 1847

Fue la hermana del compositor Félix Mendelssohn, música, compositora, pianista de música clásica. Algunas de las composiciones de su hermano eran firmadas como F. Mendelssohn, desconociéndose verdaderamente la procedencia de algunas de sus obras.



ARETHA LOUISE FRANKLIN

Memphis, 25 de marzo de 1942 - Detroit, 16 de agosto de 2018.

Una cantante estadounidense de soul y gospel. Apodada "Lady Soul" ("la Dama del Soul") o "Queen of Soul" ("la Reina del Soul"), fue una de las máximas exponentes de aquel género, y una de las más grandes transmisoras de gospel de todos los tiempos, así como una de las artistas más influyentes en la música contemporánea.

¿Sabías que el primer tema de música electrónica para una serie llamada Doctor who fue de una mujer?

ÉDITH GIOVANNA GASSION

París, 19 de diciembre de 1915 - Plascassier, Grasse, Alpes Marítimos, 10 de octubre de 1963.

Conocida por su nombre artístico Édith Piaf (gorrión), fue una de las cantantes francesas más célebres del siglo XX. Su vida estuvo marcada por la desdicha desde su más tierna infancia, lo que ejerció una influencia decisiva sobre su estilo interpretativo, lírico y desgarrado al mismo tiempo. Su aspecto desvalido le valió el nombre por el que es universalmente conocida: Piaf (gorrión).



ANN DELIA DERBYSHIRE

Coventry, 5 de mayo de 1937 - Northampton, 3 de julio de 2001.

Fue una compositora de música concreta, pionera en el ámbito de la música electrónica, escultora sonora, experimentó con diversos sonidos para el medio radiofónico, televisivo, teatro y cine. Sus trabajos más conocidos son: el tema musical realizado para la serie británica de ciencia ficción Doctor Who, producida por la BBC de Londres en 1963; así como su trabajo con el BBC Radiophonic Workshop. Delia Derbyshire fue una mujer que contribuyó esencialmente a popularizar la música electrónica y la experimentación sonora tanto en Gran Bretaña como en el resto del mundo.



ANN DELIA DERBYSHIRE



MERCEDES SOSA

San Miguel de Tucumán, Tucumán, 9 de julio de 1935 - Buenos Aires, 4 de octubre de 2009.

Fue una cantante de música folclórica argentina, considerada la mayor exponente del folklore argentino. Se la conoció como La Voz de América Latina. La escucha de esta mujer llega a lo más profundo del alma, al mismo tiempo que hace reflexionar sobre las cosas verdaderamente importantes de la vida.



Nota: para ver un vídeo de cada artista, haz clic sobre la foto correspondiente.

JUAN RAMÓN GONZÁLEZ GÓMEZ

MAESTRO DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA

EL RINCÓN DE LOS LIBROS

'LLUVIA FINA'

Luis Landero



Quizá sea la mejor novela de Luis Landero. El autor extremeño, traído a esta sección en otras ediciones, nos vuelve a atrapar con la historia de una familia no muy bien avenida. A partir de un hecho presente, el deseo de celebrar el 80

cumpleaños de la madre, se adentra en el pasado de los tres hijos y nos va desvelando sus infancias y las relaciones que se han ido entretejiendo a lo largo de sus vidas. Como hilo conductor está Aurora, la mujer del hijo menor, que es la receptora de las confidencias de toda la familia, en quien confían plenamente. Suspense, envidias, intrigas, odios, incluso algún suceso casi de terror, componen un puzzle realmente atractivo.

Más información: bit.ly/3e7WZrY

'LA VIDA A RATOS'

Juan J. Millás



Se promocionaba este libro diciendo que podía ser un diario ficcionado o una novela con estructura de diario. Nos da igual, Millás nos va contando una vida, ¿su vida?, según van transcurriendo los días:

sus rutinas repetitivas, las conversaciones con su esposa, las visitas a su psicoterapeuta (donde nos relata con gran sentido del humor sus sueños y fantasías), el taller de lectura que dirige, los paseos por la ciudad, sus miedos... A quien le guste la literatura de Millás disfrutará mucho, y para quien no lo haya leído aún, es una magnífica ocasión de entrar en un mundo de imaginación, humor, creatividad.

Más información: bit.ly/3gixoji

LUIS G. ALONSO

MAESTRO DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA

'HOMBRES ELEGANTES Y OTROS ARTÍCULOS'

Milena Busquets



Milena Busquets es una escritora barcelonesa a la que descubrí en su anterior libro También esto pasará. Esta novela de 2015 nos descubre en un ambiente veraniego, desenfadado, incluso frívolo, en la costa de Cadaqués, cómo superar algo negativo que había

ocurrido en el pasado. Reencontramos aquí a Busquets en esta recopilación de artículos publicados en la prensa de estos últimos años.

Mantiene su prosa y estilo fácil mientras va desgranando su personal visión de la actualidad, la política, la sociedad en que vive; los libros, las películas, las músicas que le han enamorado...

Para degustar con tranquilidad y sosiego.

Más información: bit.ly/3e9NLLI

'TUS PASOS EN LA ESCALERA'

Antonio Muñoz Molina



Un hombre está en su nueva casa de Lisboa realizando la mudanza de su traslado desde Nueva York, mientras espera la llegada de Cecilia, su esposa.

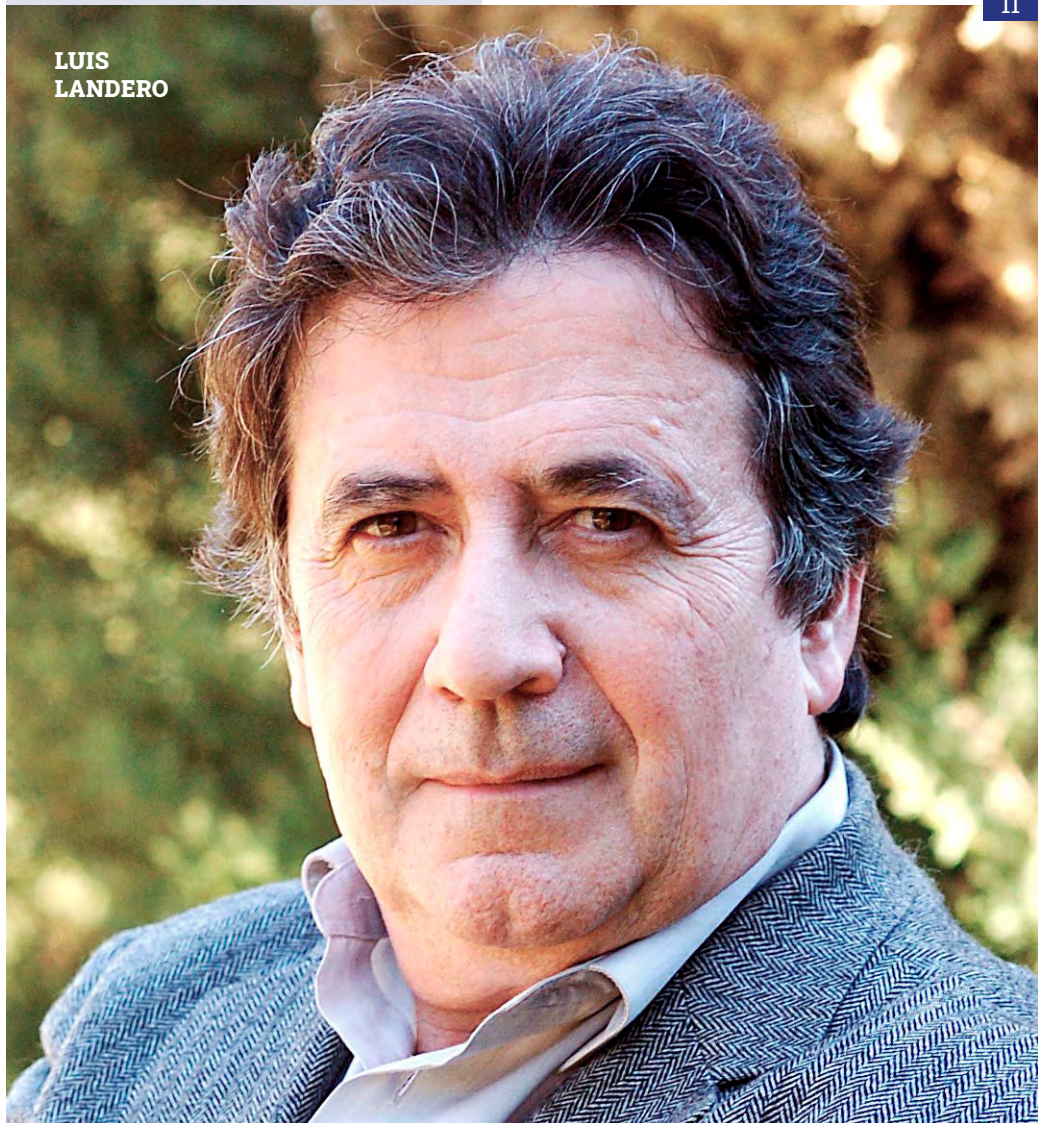
El libro nos va relatando esa espera al lado de su perro Luria, cómo se va completando la mudanza colocando todo

como estaba en su piso anterior: los muebles, los cuadros, las fotos, la ropa,... hasta los más pequeños detalles de manera idéntica.

Pero mientras los lectores compartimos esa espera con el protagonista, nos damos cuenta de que algo no va bien, que algo no es como se nos cuenta.

¿Se masca lentamente la tragedia...?

Más información: bit.ly/2WZEGzy



Emociones, cine y cambio

El siglo XXI ha dejado paso, por fin a las emociones. Aristóteles y Descartes impusieron en Occidente durante 2400 años el imperio de la razón hasta el punto de concluir que los seres humanos son tales porque razonan.

La ciencia, la filosofía y la buena literatura se han encargado de rebatir ese punto de vista y hoy se sabe que toda acción humana, incluso la de razonar, se sustenta en alguna emoción. Así, resulta que, por ejemplo, lo que mejor escuchamos es aquello que emocionalmente podemos escuchar y la pedagogía plantea que cuanto más abstracto sea lo que se quiere transmitir o compartir más hay que recurrir a las emociones. Sin duda la popularización de este nuevo enfoque vino de la mano de la llamada inteligencia emocional. Son cada vez más las pruebas, véase el caso de las neurociencias, que ratifican la primacía de las emociones en la vida y quehaceres de los humanos. Las emociones en el cuerpo y los sentimientos en la mente rigen nuestras vidas.

Hay algo que interesa mucho a las personas a lo largo de su biografía. Es lo que representa

la vida misma; el cambio. Sin cambio llega la muerte, sea física o existencial. Hablemos de la existencial que tanto afecta a la física.

De niños a adolescentes, luego jóvenes, adultos, mayores, ancianos. La manera de conservar la vida, la adaptación óptima al entorno, necesita del cambio. Se cambia físicamente y se cambia de puntos de vista. La amistad, el amor, la ideología o la conciencia pueden permanecer como valores, pero experimenta cambios para conservar lo sustancial y modificar lo contingente; en el colegio, con la pandilla, el trabajo, la pareja, el grupo de ocio... la residencia.

Todos intentamos cambiar y quisiéramos ponernos al día en cuestiones que consideramos decisivas, pero en esa necesidad nos autoengañamos con gran maestría. Desplazamos las verdaderas necesidades, sustituyéndolas y buscando soluciones en cambios menores o

cosméticos (cambiar de casa, ir al gimnasio, el lugar de vacaciones, de corte de pelo, de forma de vestir...)

Hay diversos caminos para hacer cambios sustanciales. A veces ocurren por un acontecimiento traumático; enfermedad, despido, separación y entonces no queda más remedio. Otras, estando bien apurados, porque de la necesidad se hace virtud. También puede ocurrir comprendiendo que uno solo no puede y se solicita ayuda a un profesional.

Lo que tienen en común todas las estrategias posibles es que hay que cambiar parcial o totalmente los puntos de vista, los marcos de sentidos, las seguridades, las zonas de confort (mortis) en que andamos instalados y anclados.

Cambio significa aprendizaje, hacer cosas nuevas. Se aprende haciendo. Y entre las cosas nuevas por hacer pueden servir nuevas relaciones y nuevas conversaciones, puesto que hablar es hacer.

¿Hablar de qué? Tiene que versar sobre objetos que emocionen, que generen entusiasmo que es la emoción que abre compuertas a la acción de futuro. Objetos que al tiempo muestren el desarrollo mismo de la estrategia que se seguirá para cambiar; encuentros y conversaciones sucesivas y genuinas con los otros (no mero parloteo), en una emoción de respeto, de conceder legitimidad al otro por distinto que sea, de forma que se facilite la interacción real, la influencia mutua, para que emerjan ganas y voluntad de participar e implicarse en los sentidos de lo que se habla y de esta manera abrirse a nuevos mundos. Cambiar

Os sugiero una vía agradable, sencilla y llena de posibilidades. El cine

Hay multitud de buenas películas que muestran esa estrategia de proceso antes descrita, en la que los personajes se encuentran una y otra vez, conversan, se influyen mutuamente, van implicándose participando en los sentidos de lo que se habla, consiguiendo estar en comunicación y aprendiendo/cambiando para encontrar otra vida en donde sus necesidades profundas se puedan satisfacer sin sucedáneos ni autoengaños.

Valgan estos ejemplos: Criadas y señoras; El visitante; Deliciosa Martha; Tomates verdes fritos; Un cuento chino; Mejor imposible; Lars y una chica de verdad; El verano de Kikujiro...Y luego hablarlo, rumiarlo y tomar buena nota.

¡Cine y Salud!

DEMETRIO GARCÍA DE LEÓN SOLERA
ALUMNO DEL AULA DE BUITRAGO DEL LOZOYA





Cines, ¡qué lugares...!

Tal vez mis primeros contactos con el cine fueron esas películas que los sábados por la tarde nos ponían en la parroquia de mi barrio. Muchas eran películas de Charlot, el Gordo y el Flaco, alguna de misioneros...



Pero si hablo de cines de verdad, de esos locales con encanto, con sus olores característicos que variaban del sudor a la bergamota, tengo que pensar en el cine de mi barrio en Madrid (cine Moratalaz); un cine inmenso, de dos plantas, butacas rojas algo raídas. Con sus acomodadores de uniforme con galones a los que se les daba propina porque te alumbraban el camino y te dejaban en un sitio desocupado; porque en aquellos tiempos el cine era de sesión continua, con dos películas y podías acceder a la sala en cualquier momento aunque la película estuviera empezada. Tampoco eran sesiones numeradas así que el acomodador era imprescindible.

De estos momentos recuerdo vivamente las películas de romanos que lucían tan bien con sus corazas y cascos en la pantalla; y recuerdo de manera especial las películas de "Fu Manchú", un malo chino muy malo que me daba miedo y que nunca moría, siempre decía al final que volvería (años 60).

Más tarde abrieron otro cine en mi barrio (Garden). Este más moderno, con butacas azules mucho más cómodas y con asientos numerados; solo ponían una película de casi-estreno y no había sesión continua.

De estos momentos (años 70) vienen al recuerdo las películas de Bud Spencer y Terence Hill y sobre todo una película que me hizo llorar muchísimo, "Marianela", basada en una obra de Pérez Galdós y protagonizada por Rocío Dúrcal. Sí, sí, lloré a mares. Hoy en día ese cine es una sala de bingo y un gran gimnasio.

Cuando fui cumpliendo añitos y permitieron salir al centro, mis visitas eran mayoritarias a los cines de la GranVía, todos grandes y muy renovados por entonces aunque llevaran muchos años existiendo, con películas de estreno y actualmente, casi todos desaparecidos: Azul, Palacio de la Música, Coliseum, Rialto...

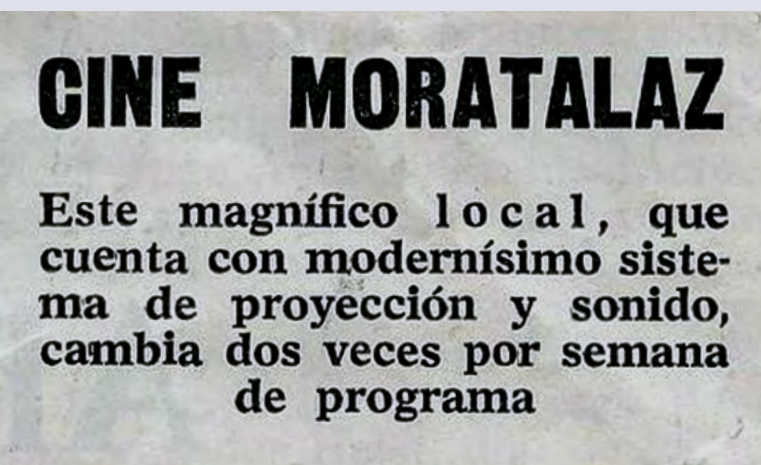
Y si pienso en mis veranos en el pueblo, un pueblo ni muy grande ni muy pequeño, recuerdo tres grandes salas (California, Cabello, Salamanca) que se llenaban los fines de semana. ¿De dónde salía tanta gente?

Ahora, los cines a los que voy suelen estar en centros comerciales. Son salas pequeñas que a veces se llenan y a veces no; pero soy perezosa y mi mejor sala de cine es el salón de mi casa. Eso sí, la mayoría de las veces no elijo la película, toca ver lo que echen, unas veces hay suerte y me gusta, y otras acabo en los brazos de Morfeo.

Si notáis mucho que escribo desde la nostalgia, disculpadme. Me voy haciendo mayor.

ROSA LAGAREJO

ALUMNA DEL AULA DE BUITRAGO DEL LOZOYA



EL RINCÓN DE LAS PELÍCULAS

'PARÁSITOS'

Bong Jong-ho



Comenzamos viendo una familia, cuya casa es un sótano en un humilde barrio de una gran ciudad, que malvive con trabajos precarios. Un poco por azar el hijo de esa familia consigue trabajo en casa de una acaudalada familia que

vive en una lujosa mansión. Entre estas dos casas y estas dos familias va transcurriendo la trama, ágil, sorprendente, dinámica, divertida, incluso casi terrorífica en algún momento; y que siempre nos mantiene atentos, pegados a la pantalla.

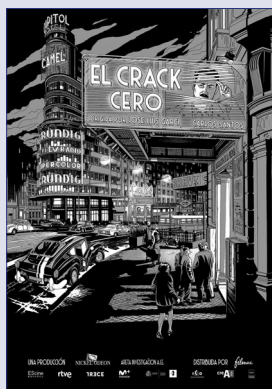
La historia es muy original e inquietante, con una buena dosis de crítica social y una gran potencia visual.

Ganadora de la Palma de Oro en Cannes, se llevó luego casi todos los premios cinematográficos del año.

Tráiler: bit.ly/36wNMXI

'EL CRACK CERO'

José Luis Garci



Nostalgia en estado puro, pero también mucho más. Hablar hoy del cine de JL Garci, significa que te gusta el cine de otro tiempo.

Garci había decidido retirarse hace unos años ante las dificultades de la industria actual.

Pero surgió la oportunidad de rodar esta precuela de El crack, su éxito policiaco de 1981. Y recuperamos al detective Germán Areta; Carlos Santos no nos hace olvidar al gran Landa, pero su interpretación es muy buena. Y a partir de ahí, a disfrutar de una historia negra muy bien escrita, de la música de J. GLuck, de un hermoso cartel y de las misteriosas calles del Madrid de la transición en blanco y negro.

Si les gustan las historias de antes...

Tráiler: bit.ly/2TAAfJj

'DÍA DE LLUVIA EN NUEVA YORK'

Antonio Muñoz Molina



Una pareja de novios decide pasar un fin de semana en Nueva York porque a ella, periodista, le han ofrecido entrevistar a un afamado director de cine.

Lo que iba a ser un idílico viaje de enamorados turistas viendo la ciudad de

los rascacielos, se va complicando, y apenas podrán estar juntos.

La entrevista de ella se alarga más de lo previsto, él se encuentra con algún episodio inesperado de su pasado, y el sol va dejando paso a la lluvia que se convierte en un personaje más de la película, ofreciéndonos una imagen diferente de las calles de Manhattan.

Me pareció una comedia luminosa, romántica, graciosa, chisposa, lluviosa... Seguro que no se aburrirán viéndola.

Tráiler: bit.ly/3d3paIn

'SORRY, WE MISSED YOU'

Ken Loach



¿Has pensado alguna vez en la persona que trae a tu casa las compras que haces por internet?

Ese repartidor, ¿tendrá una familia, un buen sueldo, vehículo propio, sus hijos serán felices?

Ken Loach como director y Paul Laverty como guionista nos lo cuentan en su última película con una fuerza y fluidez narrativa muy notables.

Un hombre de treinta y tantos años decide cambiar de vida, empeñar lo poco que tiene él y su mujer, para adquirir un furgón que le permita ser su propio jefe (falso autónomo) y emprender en la economía colaborativa (eufemismo cruel).

En fin, una muestra más de cine británico comprometido con las causas sociales, de altísima calidad.

¡Búsquenla y no se la pierdan!

Tráiler: bit.ly/36E6ooN

BONG JONG-HO



LUIS G. ALONSO

MAESTRO DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA

Este folleto turístico sobre Buitrago ha sido realizado por los estudiantes de “enseñanzas libres” de inglés de nivel I y nivel II del CEPA Buitrago del Lozoya. El objetivo de este folleto es mostrar la fabulosa ciudad donde viven y estudian estos estudiantes. Desde el principio, todos los alumnos participaron en este proyecto con ilusión e intentaron dar lo mejor de ellos mismos.

Folleto turístico sobre BUITRAGO DEL LOZOYA

Buitrago del Lozoya se encuentra en la sierra norte de Madrid. Está a unos 75 km de la capital. Está en el medio del valle de Lozoya al sur de Somosierra, en la frontera con Segovia. El nombre de Buitrago del Lozoya viene dado por el famoso río Lozoya que abastece de agua a toda Madrid. Es importante resaltar que Buitrago está rodeado de agua. Hay una presa llamada “río Sequillo” y el pueblo está a 980 metros sobre el nivel del mar. Respecto a su población, el número de habitantes de Buitrago es de 1854. A pesar de su pequeña población es el centro del área “Sierra Norte”.



CUÁNDO IR

Se podría decir que la mejor época para visitar Buitrago del Lozoya es la primavera porque hay temperaturas suaves y los turistas pueden apreciar los diferentes colores alegres de la naturaleza. Sin embargo, se puede disfrutar Buitrago en todas las estaciones y aprovechar lo que nos ofrece en cada época del año: en verano los visitantes pueden aprovechar el río y las agradables temperaturas por la noche; en invierno la nieve de sus alrededores y por último la mezcla de colores en las hojas de los árboles en otoño.

Además, se pueden realizar numerosas actividades al aire libre como por ejemplo: dar un paseo por el río, montar en bicicleta o incluso montar a caballo. También cabe destacar los eventos más importantes que tienen lugar en Buitrago del Lozoya: el belén viviente siete días antes de Navidad y el mercado medieval en las calles en septiembre cuando los habitantes usan ropa típica medieval y donde se puede comprar comida, vino y artesanías.



QUÉ HACER: LUGARES DE INTERÉS

Castillo de los Mendoza

El castillo de los Mendoza (s. XIV-XV) se encuentra en el extremo sureste del recinto. Este castillo fue construido en estilo gótico-mudéjar en el siglo XV a orillas del río Lozoya. Su forma es cuadrada y está fortificada por siete torres, cada una con diferentes estructuras.



Recinto amurallado

El complejo formado por el muro y el Alcázar de Buitrago del Lozoya fue declarado Monumento Nacional en 1931. Es la zona amurallada mejor conservada de la Comunidad de Madrid y es la gran joya patrimonial de esta zona municipal. Respecto a sus características, se podría afirmar que presenta las características de las fortalezas musulmanas y tiene un perímetro aproximado de 800 metros.



La iglesia de Santa María del Castillo

Es la única parroquia que actualmente permanece de las cuatro que la ciudad española de Buitrago del Lozoya tenía en el siglo XVI. Está construido dentro del recinto amurallado, muy cerca del castillo.



Museo Picasso

Se encuentra en el sótano del ayuntamiento de Buitrago del Lozoya. Podría decirse que es el museo de la amistad ya que el artista Picasso y su barbero Eugenio Arias eran amigos cercanos. Picasso le dio algunos regalos a su barbero y Eugenio se los dio a la Comunidad de Madrid con la condición de que estuvieran expuestos en el pueblo donde nació, Buitrago del Lozoya. En este museo puedes disfrutar de las imágenes, litografías y pirografías que Picasso le regaló a su barbero y amigo Eugenio.



RECREACIÓN Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Centro ecuestre de Buitrago del Lozoya

Tienes la posibilidad de hacer una ruta ecuestre alrededor del pueblo y descubrirás hermosos paisajes que combinan aventura con naturaleza.



Canoas en Buitrago del Lozoya

Puedes descubrir rincones del recinto amurallado, navegando tranquilamente en las canoas. Disfrutarás de una experiencia agradable e inolvidable.



This travel brochure about Buitrago has been made by the students of “enseñanzas libres” of level 1 and level 2 of English from CEPA Buitrago del Lozoya. The purpose is to show the fabulous town where they live and study. From the beginning, all the students took part in this project and they did their best.

Teacher : Maria Dolores Torres Moreno

Travel brochure about BUITRAGO DEL LOZOYA

The village of Buitrago is located in the North sierra of Madrid. It's about 75 km from the capital. It is in the middle of the Lozoya valley south of Somosierra, on the border with Segovia. The name of Buitrago del Lozoya comes from the famous Lozoya river which supplies water to Madrid. It is important to highlight that Buitrago is surrounded by water. There is a prey called “rio Sequillo”. The village is 980 meters above sea level. In relation to its population, the number of inhabitants of Buitrago is 1854. Despite its small population, it is the centre of the “Sierra Norte” area.



WHEN TO GO

It could be stated that the best season to go to Buitrago is spring because there are mild temperatures and visitors can appreciate different colours and flowers in nature. However, you can visit Buitrago all seasons and you will enjoy what each season offers: in summer you can take advantage of the river and cool temperatures at night, in winter the snow in its surroundings and last but not least, the mixture of colours in the trees' leaves in autumn.

Indeed, you can do outdoor activities such as: going for a walk around the river, cycling or even riding a horse. Concerning the most important events in Buitrago are: the lively birth which takes place seven days before Christmas and the medieval market in the streets in September when people wear typical medieval clothes and where you can buy food, wine and crafts.



WHAT TO DO: PLACES OF INTEREST

Castle of the Mendozas

The castle of the Mendozas (s. XIV-XV) is located at the southeast end of the enclosure. This castle was built in a Gothic-Mudejar style in the 15th century on the banks of the Lozoya River. Its shape is a square and it was fortified by seven towers with different structures.



Walled enclosure

The complex formed by the wall and the Alcazar of Buitrago del Lozoya was declared a National Monument in 1931. It is the best preserved walled area in the Community of Madrid and it is the great heritage jewel of this municipal area. In relation to its characteristics, it could be stated that it presents the characteristics of Muslim fortresses and it has an approximate perimeter of 800 meters.



The church of Santa María del Castillo

It is the only parish that currently remains of the four that the Spanish town of Buitrago del Lozoya had in the 16th century. It is built inside the walled enclosure, very close to the castle.



Picasso Museum

It is located in the basement of the city hall of Buitrago del Lozoya. It could be stated that it is the museum of friendship since the artist Picasso and his barber Eugenio Arias became close friends. Picasso gave some gifts to his barber and Eugenio gave them to the Community of Madrid with the condition that they were exposed in the village he was born, Buitrago del Lozoya. In this museum you can enjoy the pictures, lithographs and pyrogravics which Picasso gave to his barber and friend Eugenio.



RECREATION AND OUTDOOR ACTIVITIES

Ecuestrian center of Buitrago del Lozoya

You have the possibility of making an equestrian route around the village and you will discover beautiful landscapes combining adventure and nature.



Canoes in Buitrago del Lozoya

You can discover corners of the walled enclosure, sailing calmly in canoes. You will enjoy a pleasant and unforgettable experience.



Retos para pensar un poco

1. Macedonia matemática

$$\begin{aligned} \text{Watermelon} + \text{Watermelon} &= \text{Pineapple} \\ \text{Lemon} \div \text{Kiwi} &= 3 \\ \text{Kiwi} \times \text{Orange} &= \text{Pineapple} + 1 \\ \text{Lemon} + \text{Pineapple} - 5 &= 50 \\ \text{Kiwi} + 3 &= 10 \\ \text{Orange} - \text{Watermelon} \div 4 &= ? \end{aligned}$$

2. Los cuatro nueves, un acertijo sencillo. Nos dice: “¿Cómo podemos hacer que cuatro nueves den como resultado cien?”

3. El oso: este acertijo requiere conocer un poco de geografía. “Un oso camina 10 km hacia el sur, 10 hacia el este y 10 hacia el norte, volviendo al punto del que partió. ¿De qué color es el oso?”

4. Estadística a oscuras: “un hombre se levanta por la noche y descubre que no hay luz en su habitación. Abre el cajón de los guantes, en el que hay diez guantes negros y diez azules. ¿Cuántos debe coger para asegurarse de que obtiene un par del mismo color?”

5. Una sencilla operación: un acertijo en apariencia sencillo si te das cuenta de a lo que se refiere. “¿En qué momento será correcta la operación $11+3=2$?”

6. El problema de las doce monedas: disponemos de una docena de monedas visualmente idénticas, de las cuales todas pesan lo mismo excepto una. No sabemos si pesa más o menos que las demás. ¿Como averiguaremos cuál es con la ayuda de una balanza en, como máximo, tres oportunidades?

7. El problema del camino del caballo: en el juego del ajedrez existen fichas que tienen la posibilidad de pasar por todas las casillas del tablero, como el rey y la reina, y fichas que no tienen esa posibilidad, como el alfil. ¿Pero qué ocurre con el caballo? ¿Puede el caballo moverse por el tablero de tal forma que pase por todas y cada una de las casillas del tablero?

8. Geografía pura: ¿puedes encontrar los nombres de 7 países escondidos en este texto (pueden estar compuestos por palabras contiguas o parte de ellas)?

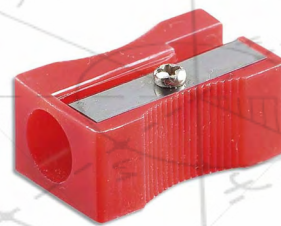
“Por tu galante compañía no ruega más Norita. Liada está: vende y cobra sillas. No se estanca nada y piensa en su buen vivir antes que en otra cosa. ¿Y sabes qué? ¡No se deja ponderar!”

9. Cadena de números: en esta ocasión nos encontramos con una serie de igualdades, de las cuales tenemos que resolver la última. Es más sencillo de lo que parece.

8806=6
7111=0
2172=0
6666=4
1111=0
7662=2
9312=1
0000=4
2222=0
3333=0
5555=0
8193=3
8096=5
7777=0
9999=4
7756=1
6855=3
9881=5
5531=0
2581= ?

10. Reto matemático, con 2 soluciones posibles.

$$\begin{aligned} 1 + 4 &= 5 \\ 2 + 5 &= 12 \\ 3 + 6 &= 21 \\ 8 + 11 &= ? \end{aligned}$$



SOLUCIONES EN LA PÁGINA 20

ÁLVARO RIEGAS TORRE

PROFESOR DEL CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA

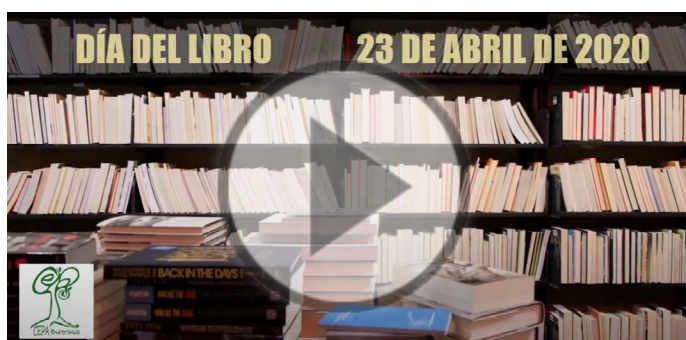


En este curso 2019/2020 se han tenido que suspender muchas de las actividades programadas por los motivos bien conocidos por todos vosotros. En el mes de marzo teníamos un viaje a Malta que no se pudo realizar, nos pilló el estado de alarma con las tarjetas de embarque ya en nuestras manos, también teníamos previsto ir a León, al yacimiento arqueológico de Tiermes (Soria), participar en la Gymkana intercepas que tan buen recuerdo nos dejó el curso pasado, salidas a museos, teatro y nuestra fiesta de fin de curso... En fin, seguro que podremos retomar el próximo curso alguna de ellas.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

DÍA DEL LIBRO 2020

Lo pudimos conmemorar realizando un video con la participación de alumnos y profesores desde sus casas, leyendo un pequeño texto. Podéis verlo haciendo *clic* sobre la imagen.



VISITA AL PARQUE EUROPA



PARQUE TECNOLÓGICO DE VALDEMINGÓMEZ

En febrero realizamos una visita muy interesante al Parque Tecnológico de Valdemingómez.



Creemos que todos deberíamos visitar en algún momento sus instalaciones para tomar conciencia de la importancia del reciclaje.



MADRID: 'INVENCIBLE' Y MUSEO ANTROPOLÓGICO

Al final del primer trimestre hicimos una visita cultural a Madrid. Asistimos a la representación de la obra de teatro *Invencible* y visitamos el Museo Antropológico.



DÍA DE LA PAZ



Los grupos de Puentes Viejas y Prádena del Rincón realizaron este vídeo. Haz clic sobre la siguiente imagen para verlo.



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Celebramos el Día Internacional de la Mujer con el taller de *Herstory* en colaboración con los Servicios Sociales de Buitrago del Lozoya.



¡MUCHO ÁNIMO DESDE EL CEPA!

Cómo última actividad, el profesorado del CEPA compartió con la comunidad educativa este vídeo para dar ánimos durante el período de confinamiento. Haz clic sobre la imagen de la derecha para verlo.





SOLUCIONES A LOS RETOS PARA PENSAR UN POCO (viene de la [página 17](#))

1. Kiwi=7, Limón=21, Melocotón=5, Sandía=17, Piña=34,

Resultado: $5 - 4,25 = 0,75$

2. $9/9+99=100$

3. Este acertijo requiere conocer un poco de geografía. Y es que los únicos puntos en que realizando este camino llegaríamos al punto de origen es en los polos. De este modo, estaríamos ante un oso polar (blanco).

4. Siendo pesimistas y previendo el peor de los casos, el hombre debería coger la mitad más uno para asegurarse de conseguir un par de un mismo color. En este caso, 11.

5. Este acertijo se resuelve con gran facilidad si tenemos en cuenta que estamos hablando de un momento. Es decir, tiempo. La afirmación es correcta si pensamos en las horas: si sumamos tres horas a las once, serán las dos.

6. Para resolver este problema debemos utilizar las tres ocasiones con cuidado, rotando las monedas. En primer lugar distribuiremos las monedas en tres

grupos de cuatro. Uno de ellos irá en cada brazo de la balanza y un tercero en la mesa. Si la balanza muestra un equilibrio, ello querrá decir que la moneda falsa con un peso diferente no está entre ellas sino entre las de la mesa. En caso contrario, estará en uno de los brazos. En cualquier caso, en la segunda ocasión rotaremos las monedas en grupos de tres (dejando una de las originales fija en cada posición y rotando el resto). Si existe un cambio en la inclinación de la balanza, la moneda diferente está entre las que hemos rotado.

Si no hay diferencia, está entre las que no hemos movido. Retiramos las monedas sobre las que no hay duda qué no son la falsa, con lo que en el tercer intento nos van a quedar tres monedas. En este caso bastará con pesar dos monedas, una en cada brazo de la balanza y la otra en la mesa. Si hay equilibrio la falsa será la que esté en la mesa, y en caso contrario y a partir de la información extraída en las anteriores ocasiones, podremos decir cuál es.

7. La respuesta es afirmativa, tal y como propuso Euler. Para ello, debería hacer el siguiente camino (los números representan el movimiento en el que estaría en dicha posición).

63 22 15 40 1 42 59 18 14 39 64 21 60 17 2 43 37 62 23 16 41 4 19 58 24 13 38 61 20 57 44 3 11 36 25 52 29 46 5 56 26 51 12 33 8 55 30 45 35 10 49 28 53 32 47 6 50 27 34 9 48 7 54 31.

8. Siete países: Portugal, Noruega, Italia, Brasil, Canadá, Irán y Japón.

9. La respuesta a esta pregunta es simple. Únicamente tenemos que buscar el número de 0 o círculos que hay en cada número. Por ejemplo, 8806 tiene seis ya que contaríamos el cero y los círculos que forman parte de los ochos (dos en cada uno) y del seis. Así, el resultado de $2581 = 2$.

10. Una de las formas es sumar el resultado de la fila anterior a la que vemos en la propia fila. Así: $1+4=5$; 5 (el del resultado de arriba)+ $(2+5)=12$; $12+(3+6)=21$; $21+(8+11)=?$ En este caso, la respuesta a la última operación sería 40.

Otra opción: en este caso multiplicaríamos la primera cifra de la operación por la segunda y luego haríamos la suma. Así: $1 \times 4 + 1 = 5$; $2 \times 5 + 2 = 12$; $3 \times 6 + 3 = 21$; $8 \times 11 + 8 = ?$ En este caso el resultado sería 96.