

REVISTA #01 CEPA PAN BENDITO



27/06/2023



ÍNDICE

Página

Enseñanzas del CEPA 04

¿Para qué vas al CEPA? 05

Política y
calentamiento global 06

Un barrio con historia 10

La finca de Vista Alegre 11

Lugares de Pan Bendito
en inglés 12

Una deuda histórica 14

La cuerda de la mujer
muerta 16

Ejercicio físico: Salud
mental 20

HABLANDO CON...
Yaida Escuder Zapardiel 21



CÉPA Pan Bendito

Agradecimientos

María Luisa Romero

Gonzalo Iturbe

Javier Pérez

Mercedes Timón

Celia Ojosnegros

Santiago Puche

Virginia Bezares

Nuria Tanarro

Elena de Paz

Amanda González

Alba Vallejo

Elena Rodríguez

#Pan Bendito

REFLEXIONES

23

CRISTIAN GARCÍA-MONCAYO ARANDA

Vacaciones

26

La gastronomía es arte

28

Prácticas Baan

29

ENTREVISTA A MOHAMED SABAR

30

SALMÓN AL CAVA con milhoja de calabacín

31

Sobre el comer y el beber

32

Humor digital

33

Agradecimientos

35

MÁS HUMOR



Dice "Abre fácil" y terminas usando los dientes, las uñas, tijeras, cuchillos, espada láser y granadas.





CEPA Pan Bendito

Enseñanzas

ESO

FPB

- **Cocina y restauración**
- **Peluquería y estética**

**Español para extranjeros
Iniciales**

Enseñanzas abiertas

- **Educación física**
- **Inglés**
- **Informática**

¡MATRICULATE YA!

#Pan Bendito

HUMOR DIGITAL

AÑADIMOS VARIOS TUIITS CURIOSOS

 **Bruce Harper**
@BruceHarper__14 · [Seguir](#)

Me gusta comer sano, es mucho mejor que comer enfermo.

2:40 p. m. · 4 oct. 2019

♥ 5,8 mil 💬 Responder 🔗 Copia enlace

[Leer 34 respuestas](#)

 **Ibai** ✓
@IbaiLlanos · [Seguir](#)

Muchos me preguntáis "oye si me levanto a las 14:00 qué hago? desayuno o como?"

Como experto en esta materia diré que hay que hacer las dos cosas. Primero unos cereales y 45 minutos después unas lentejas. Y no hay discusión, tenemos que disfrutar de nuestra juventud.

1:58 p. m. · 29 jul. 2019

♥ 25,5 mil 💬 Responder 🔗 Copia enlace



 **Petete Potemkin**
@Petetekin · [Seguir](#)

"Pon un plato más grande y un piñón más pequeño."
(Miguel Indurain, 1992)
(Ferran Adrià, 2004)

9:42 a. m. · 17 ago. 2012

♥ 4,3 mil 💬 Responder 🔗 Copia enlace

 **Sketchproduce** 🐭
@sketchproduce · [Seguir](#)

-¡Déjenlo respirar, apártense, atrás todo el mundo, dejad que respire!
-Oye, que sólo es un vino.

8:10 a. m. · 27 mar. 2016

♥ 97 💬 Responder 🔗 Copia enlace

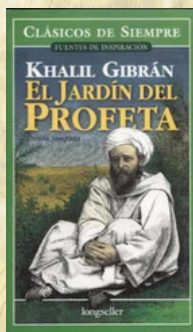
#Pan Bendito

33

SOBRE EL COMER Y EL BEBER

El Profeta es un libro del escritor Gibran Kalil Gibran publicado en el año 1923.

La obra reconsidera los valores, conceptos, hábitos y costumbres de la sociedad, llevando al lector hacia la empatía por todos los seres vivos.



El comer y el beber

Entonces, un viejo que tenía una posada dijo: Háblanos del comer y del beber.

Y él respondió:

Ojala pudierais vivir de la fragancia de la tierra y, como planta del aire, ser alimentados por la luz.

Pero, ya que debéis matar para comer y robar al recién nacido la leche de su madre para apagar vuestra sed, haced de ello un acto de adoración.

Y haced que vuestra mesa sea un altar en el que lo puro y lo inocente, el bosque y la pradera sean sacrificados a aquello que es más puro y aún inocente que el hombre.

Cuando matéis un animal, decidle en vuestro corazón: “El mismo poder que te sacrifica, me sacrifica también; yo seré también destruido.

La misma ley que te entrega en mis manos me entregará a mí en manos más poderosas.

Tu sangre y mi sangre no son otra cosa que la savia que alimenta el árbol del cielo.’

Y, cuando mordáis una manzana, decidle en vuestro corazón:

“Tus semillas vivirán en mi cuerpo.

Y los brotes de tu mañana florecerán en mi corazón.

Y tu fragancia será mi aliento.

Y gozaremos juntos a través de todas las estaciones.’

Y, en el otoño, cuando reunáis las uvas de vuestras vides para el lagar, decid en vuestro corazón:

“Yo soy también una vid y mi fruto será llevado al lagar. Y, como vino nuevo será guardado en vasos eternos.’

Y, en el invierno, cuando sorbáis el vino, que haya en vuestro corazón un canto para cada copa.

Y que haya en ese canto un recuerdo para los días otoñales y para la vid y para el lagar.

El Profeta – Gibran Khalil Gibran

“¿PARA QUÉ VAS AL CEPA?”

La eterna pregunta que algunos se hacen cuando ven mujeres que ya no cumplen los 60 acudiendo cada día a sus clases.



Muchas de ellas no tuvieron la suerte de ir a la escuela (empezaron a trabajar de niñas, en su pueblo no había escuela, les pilló la postguerra, e incluso a algunas, la guerra).

Después de años de trabajar, sacar la familia adelante, criar a los hijos, se dan cuenta que han dejado atrás muchas oportunidades, sueños no alcanzados.

Algunas llegan a nuestro centro por casualidad; alguien les comenta y anima a visitar el CEPA y así, sin más, comienzan su andadura por el mundo de la enseñanza a la que no pudieron acudir en su momento.

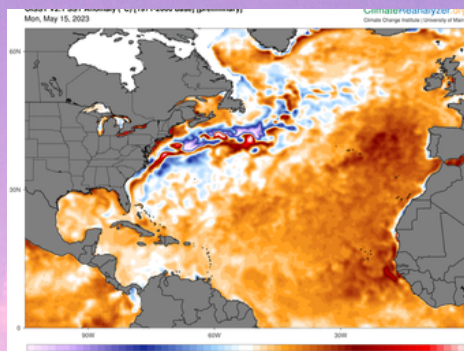
Descubren un mundo nuevo.

La mayoría coincide en que lo más importante no es aprender contenidos (que, por supuesto, valoran muchísimo). Por encima de todo aprecian la vida del centro, conocer gente, aprender codo con codo con personas con las que llegas a establecer relaciones de las que muchas veces están tan faltas. Porque no sólo vienen a leer y escribir; vienen a pensar, expresarse, colaborar, compartir muchas vivencias, aportar. Y en muchos casos se crean unos lazos muy fuertes.

Política y Calentamiento Global

Al Gore, ex vicepresidente de los Estados Unidos, hace 17 años nos contó el Calentamiento Global como “Una Verdad Incómoda”. Pese al gran éxito internacional que tuvo, se siguió sin tomar medidas serias.

El pasado 19 de mayo, un experto de la AEMT, **Juan Jesús González Alemán**, publicaba que “desde que tenemos registros, nunca se ha visto al Atlántico Norte con una extensión tan grande de anomalías positivas en la temperatura superficial del agua”.



Es la enésima señal del aumento de las temperaturas a nivel planetario. El cambio climático no se detiene y sus señales e impactos se hacen cada vez más claros:

- Temperatura promedio del planeta.

Unos de los efectos del aumento en la concentración de gases de efecto invernadero es el incremento en la temperatura global. La imagen muestra la diferencia entre el año 2020 y el período 1981-2010

SALMÓN AL CAVA CON MILHOJA DE CALABACÍN

- 8 Rodajas de salmón de 200 gr
- 4 vasos de cava brut
- 2 vasos de nata líquida
- 1 dl de aceite para marinar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 500 g patatas al vapor
- Perejil picado, sal y pimienta

Juliana de naranja: 6 naranjas medianas, 50ml de miel, 4 cdas vinagre de jerez blanc

Guarnición:

- Calabacín
- Harina
- Aceite
- sal
- pisto
- queso de cabra (opcional)
- Habas frescas cocidas y salteadas



ELABORACIÓN

1. Marinar el salmón en un poco de aceite con un poco de sal y pimienta durante 30 min en frío.
2. Cortar la piel de naranja en juliana y meter las tiras en la miel puesta a calentar, añadir el vinagre y dejar cocer un par de minutos.
3. Untar con mantequilla el fondo de una fuente de horno.
4. Salpimentar el salmón y ponerlas en la fuente.
5. Bañar con el cava brut y con un poco de aceite de la marinada y hornear a 200° C, 5-6 minutos.
6. Abrir el horno y rociar el pescado con la nata. Cerrar y cocer 10 minutos más. Cuando esté en su punto (la carne debe ser de color rosa), retirar el salmón de la fuente y conservarlo en un lugar caliente.
7. Pasar el jugo de cocción a un recipiente pequeño, ponerlo al fuego y cocer suavemente batiendo con unas varillas hasta obtener una crema suave y homogénea. Rectificar de sal.

Milhoja de pisto: Cortar muy fino el calabacín en rodajas con la piel. Sazonar, enharinar y freír en abundante aceite caliente. Escurrir de aceite e intercalar con capas de pisto. Montarlas en una placa de horno y hornear 5 minutos. Se puede terminar con queso de cabra que podemos fundir en la gratinadora.

ENTREVISTA A MOHAMED SABAR, ALUMNO DE 2º DE COCINA



¿Cómo te enteraste que existía el CEPA?

Por Ayman, un alumno de este centro

**¿Por qué elegiste el ciclo de hostelería?
Porque me gustaba más que peluquería.**

**¿Qué fue lo mejor de tu primer año en el CEPA?
Mi profesor Paco**

¿Por qué?

Porque me daba buenos consejos, me enseñó muchas cosas y se preocupaba de que entiendiéramos todo.

También por las prácticas en Brasa y Leña, y el haber podido seguir trabajando.

¿Qué te ha gustado más en tu 2º curso?

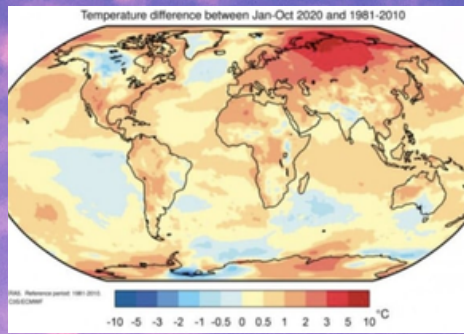
Las clases de educación física con Virginia, porque me ha ayudado a superarme.

Los servicios que hemos dado en la cocina y Amanda por ayudarme.

Después de estos dos cursos, ¿te gusta más la sala o la cocina?

Me gustan los dos por igual.

Gracias



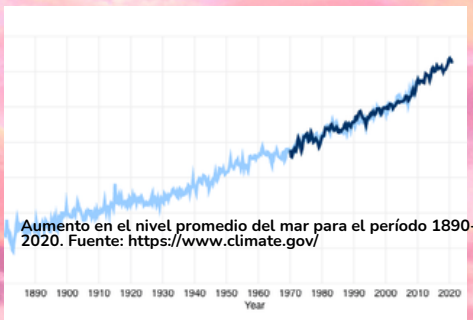
- Eventos meteorológicos extremos.

Una de las principales consecuencias del cambio climático es que los eventos meteorológicos extremos se vuelven más frecuentes e intensos.

- Calentamiento del océano.

Hay una clara señal de calentamiento del océano durante las últimas dos décadas. Hasta el año 2020, alrededor del 82% del océano ha experimentado olas de calor que afectan la vida marina y las comunidades que dependen de ella.

- Calentamiento del océano.



En promedio, el nivel del mar ha aumentado alrededor 21-24 centímetros desde 1880 y aproximadamente un tercio de ese aumento se produjo en las últimas dos décadas y media

#Pan Bendito

07

- Pérdida de glaciares.

La pérdida de los glaciares no sólo es una señal clara del cambio climático sino que puede exacerbar sus impactos incluyendo el ascenso en el nivel del mar y los riesgos para el abastecimiento de agua de comunidades que dependen de los glaciares de montaña.

- Pérdida de hielo marino.

La extensión del hielo marino sirve como un indicador del cambio climático. Aunque en el océano Antártico (polo sur) los porcentajes de océano cubierto por hielo se han mantenido cerca de los valores históricos promedio, en el océano Ártico (polo norte), la extensión mínima anual de hielo marino se ha venido reduciendo



- Acidificación del océano.

El océano absorbe aproximadamente el 23% de las emisiones de dióxido de carbono causando alteraciones en las características ácido-base del agua de las que dependen muchos ecosistemas.



ALUMNA DE 1º FPB COCINA Y RESTAURACIÓN ENTREVISTA A NICOLE



“Me encantó y espero vivir muchísimas más experiencias como esta.”

Nicole es alumna en 1º de formación profesional básica de cocina y restauración. Este curso una vez finalizadas las clases en el centro debía realizar prácticas en una empresa del sector. Ella ha realizado sus prácticas en el Restaurante BAAN, un restaurante situado en la plaza de Colón en el centro de Madrid. Donde no solo ponen en práctica los conocimientos adquiridos en el centro, sino que además aprenden como trabajar en un restaurante real.

PRÁCTICAS EN BAAN

MI MES DE PRÁCTICAS

"Mis prácticas han sido una experiencia increíble, he aprendido un montón sobre todo a ser ágil y trabajar la rapidez mental más allá de lo que creíamos posible a principios de curso. Todo lo que aprendemos durante el curso nos es muy útil cuando vamos de prácticas. No sé como describir mi mes de prácticas, simplemente me ha encantado el lugar. Donde me he

comunicado muy bien con mis compañeros, pude aprender un montón de ellos y crecer más en este ámbito, al final de cuentas cuando estás haciendo prácticas ves muchísimas más cosas de las que vistes durante el curso, como coctelería, etc. Siendo prácticas también aprendí como funciona la venta en el restaurante y la comunicación con el equipo de sala y de cocina."



#Pan Bendito

29

HISTORIA EN EL CENTRO

Este año nuestro hilo conductor en el centro ha sido "LA GASTRONOMÍA ES ARTE". Con este motivo se realizaron, en las jornadas culturales, tres cócteles sin alcohol para que todos pudieran desgustarlos. Estaban realizados por los alumnos de FPB de Restauración. Y ahora compartimos la receta de uno de ellos con todos vosotros.

Esperamos que os guste.



LA RECETA

- 4 cl. Agua de coco
- 4 cl. Zumo de piña
- 1 cl. Sirope de coco
- 1 cl. Sirope de piña

MATERIALES

- Coctelera Bostón
- Vaso medio coco vacío

PREPARACIÓN

En el vaso grande de la coctelera Bostón añadimos los hielos y ponemos encima el vaso pequeño. Dentro del vaso pequeño añadimos todos los ingredientes. Cerramos y agitamos la coctelera. Servimos en medio coco y decoramos con pajita y un trozo de piña en el borde.

¡¡¡¡¡A DISFRUTAR!!!!!!

Pero, ¿a quién le interesa seguir quemando combustibles fósiles? La respuesta es evidente; a las empresas petroleras y países productores de petróleo. Las cinco grandes petroleras del planeta han presentado casi 200.000 millones de beneficios netos en 2022. Algunas de las empresas petroleras más influyentes del mundo han comenzado a cambiar su visión estratégica girando hacia la inversión en tecnologías renovables y orientándose a convertirse en empresas energéticas. Sin embargo, el petróleo continúa siendo la fuente de energía dominante en todo el mundo, y seguirá así durante mucho tiempo.

Hay países, como Canadá y Rusia que con el calentamiento global aumentarían las zonas de cultivo de trigo y les facilitaría la navegación marina por el Ártico.

Da una enorme pena que el anterior presidente de la mayor potencia mundial negara el cambio climático y produjo un aumento del negacionismo climático a nivel mundial. En España, la tercera fuerza política es también negacionista, es decir, afirman que el Calentamiento Global es un proceso natural y un invento de los rivales políticos.



Mientras haya “primos” de políticos que afirmen que no existen evidencias del Cambio Climático, políticos que banalicen las consecuencias diciendo que con una maceta en los balcones se soluciona el problema, y otros que nos cuentan que las medidas que se puedan tomar serían inútiles mientras no hagan nada China, India y Rusia, y sigamos apoyando con nuestro voto estas “teorías”, seguiremos siendo cómplices de este crimen medioambiental con consecuencias que no podemos negar que conocemos.

GONZALO

#Pan Bendito

09

Un barrio con mucha historia

Aunque no se encuentre en los itinerarios turísticos más comunes, ni es la zona más visitada por los turistas, el distrito de Carabanchel esconde un rico patrimonio histórico, que nos proporcion vestigios de épocas pasadas, incluso muy anteriores a la propia fundación de la ciudad de Madrid.

ESTE MOSAICO FUE ENCONTRADO ACCIDENTALMENTE DURANTE UNAS OBRAS EN LAS FINCAS DE LOS CONDES DE MONTIJO, MUY CERCA DE LA ACTUAL PARADA DE METRO DE EUGENIA DE MONTIJO.



MOSAICO DE LAS CUATRO ESTACIONES (SS. IV - V)

LOS MOSAICOS ERAN COMPOSICIONES REALIZADAS CON PEQUEÑAS PIEDRAS (TESELAS), QUE LAS CLASES ACOMODADAS ROMANAS ENCARGABAN PARA DECORAR LOS SUELOS O PAREDES DE SUS VIVIENDAS, O INCLUSO SUS BAÑERAS

AUNQUE NO SE CONSERVA DE FORMA COMPLETA, EL MOSAICO REPRESENTA AL DIOS BACO ACOMPAÑADO DE DISTINTOS MOTIVOS VEGETALES, REPRESENTANDO LAS CUATRO ESTACIONES

#Pan Bendito



JUNTO AL CEMENTERIO PARROQUIAL DE CARABANCHEL, SE SITÚA LA ERMITA MÁS ANTIGUA DE MADRID, CONSTRUÍDA EN EL SIGLO XIII EN ESTILO ROMÁNICO - MUDÉJAR, FUE IGLESIA PARROQUIAL DEL ANTIGUO PUEBLO DE CARABANCHEL DURANTE SIGLOS, Y ES LA ÚNICA DE ESTE ESTILO QUE SE CONSERVA INTACTA EN TODA LA COMUNIDAD DE MADRID.

10

SEGÚN LA TRADICIÓN, EN ESTE LUGAR SAN ISIDRO, PATRÓN DE MADRID REALIZÓ ALGUNOS DE SUS MILAGROS.

**LOS PRIMEROS DÍAS SON DE BAJAR EL
VOLUMEN A LA ESTRIDENCIA. POCO A POCO SE
ME DESEMPAÑA LA MIRADA, CUBIERTA DE
CAPAS QUE ME DISPONGO A IR QUITANDO,
PARA VER QUE ENGRANAJES SE HAN
ENCASQUILLADO. QUÉ CAMBIÓ. QUÉ ME
ATROPELLÓ. DONDE CRECÍ. Y ESCRIBO, DESDE
AHÍ, PARA ORDENAR.
BUSCO LA CALMA.
MIENTRAS TANTO, RESPIRO, CONECTO Y ME
SORPREENDO DEL ESPECTÁCULO DE AGUA QUE
SIEMPRE ME RECIBE CON SU GRANDEZA.**

ELENA DE PAZ



#Pan Bendito

27

VACACIONES

**CUANDO LLEGA JULIO ES ANUNCIO DE
BALANCE DENTRO DE LOS CICLOS QUE
TENGO INSTALADOS EN MI SOFTWARE
EMOCIONAL. PODER LLEVAR LA MIRADA A LO
LEJOS, SIN TOPARME CON UN EDIFICIO, SINO
CON LA INMENSIDAD DEL MAR, ME ESTIMULA
EL PENSAMIENTO. SUELO LLEGAR
DESBARATADA, COMO SIN RESUELLO, A
ESTE REENCUENTRO CON LO SENCILLO.
ES CASI UN RETIRO O UN RETIRARSE,
SACARSE DE LO QUE , POR VELOZ Y A
VECES DOLOROSO, DEJA DE TENER SENTIDO
EN UN MADRID QUE SE ME ANTOJA TAN
LEJANO.**

**SENTARME EN LA ARENA, MIRAR EL VAIVEN
DE LAS OLAS INCESANTE, ME HACE BIEN
PORQUE, DE ALGUNA MANERA, ME ACUNA.**

La finca de Vista Alegre

Es uno de los Jardines Históricos de Madrid, y su historia se remonta a inicios del siglo XIX. A mediados de esta centuria fue residencia de María Cristina de Borbón, reina regente durante la minoría de edad de su hija, la futura reina Isabel II. En su interior alberga varias joyas arquitectónicas.



El palacio de Vista Alegre, en la parte superior fue construido en estilo neoclásico, imitando las construcciones de la Antigua Grecia.

Este inmueble fue comprado por un banquero malagueño, el Marqués de Salamanca, a la reina María Cristina de Borbón a mediados del siglo XIX, en principio como segunda residencia, aunque finalmente fijará aquí su residencia tras arruinarse.



A la derecha, la llamada Estufa Grande era una dependencia climatizada dedicada al cultivo de plantas exóticas.

A la izquierda, vista de los jardines desde los soportales del Palacio Viejo



LOS ALUMNOS DE NIVEL II SECUNDARIA NOS PRESENTAN LOS LUGARES DE “PAN BENDITO” EN INGLÉS.

Este curso, como en casi todos los cursos de enseñanza de Lengua Extranjera Inglés, hemos pasado por “places in town”, es decir, los lugares señalados de una ciudad. Los alumnos del Nivel II han querido presentar algunos de los sitios del barrio próximos a nuestro Cepa: la estación de metro, el parque, el supermercado, la terraza del bar, el chino de enfrente, la iglesia, la plaza, la residencia de mayores o la escuela infantil, entre otros.

La actividad se planteó como una actividad dinámica. En lugar de quedarnos en el aula, salgamos fuera a practicar nuestros “English skills” y juguemos a hacer de “guías turísticos” de Pan Bendito. También se planteó como un acercamiento al barrio que nos ha rodeado y acompañado durante todo el curso.

Como docente, siempre me ha parecido interesante la propuesta de enseñar fuera del aula ya que considero que existe una conexión entre cerebro y movimiento; los alumnos pueden aprender más si conectan el aprendizaje con alguna actividad física. El sedentarismo del aula acaba provocando desconcentración y, en general, cansancio. Hay algunas investigaciones que avalan mi teoría: actividad física=mejora del rendimiento escolar o cognitivo.

Pero creo que lo mejor es verlos en acción y para ello os invito a descargaros el código QR que encontraréis en la página siguiente.

MENOS ES MÁS

MENOS

MOVIL



JUICIOS HACIA
LOS DEMÁS



QUEJAS



CRITICAR



MÁS

PRESENCIA EN
CLASE



TRABAJO
COOPERATIVO



GRACIAS



APOYARNOS LOS
UNOS A LOS
OTROS



¿Listos?

AHORA TE TOCA A TI SEGUIR LA LISTA

#Pan Bendito

25



cuentas conmigo



DECÁLOGO DEL BUEN COMPAÑERO

COMPROMISO CON UNO MISMO, YA QUE PODEMOS CONSEGUIR EL TÍTULO DE LA ESO Y FPB. TODO LO QUE APRENDEMOS NOS SERÁ ÚTIL EN NUESTRA VIDA Y PARA ELLO TENDREMOS QUE SER CONSTANTES.



1. CONSTANCIA , SE RESUME EN ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD A CLASE DÍA A DÍA PARA EXPRIMIR TODOS LOS CONOCIMIENTOS .
2. DISCIPLINA, SE CONSTRUYE CON CONSTANCIA.
3. COMPAÑERISMOS. ESTAMOS PARA AYUDARNOS LOS UNOS A LOS OTROS, ASÍ NOS PODEMOS ENRIQUECER MÁS.
4. RESPETO. FUNDAMENTAL RESPETARNOS ENTRE NOSOTROS Y POR SUPUESTO A TODOS LOS PROFESORES Y PROFESORAS.
5. CONFIANZA EN UNO MISMO. SABER QUE VAMOS A LLEGAR CADA UNO A NUESTRO RITMO.
6. PRESTAR ATENCIÓN Y EXPRIMIR AL MÁXIMO A LOS PROFES.
7. TRABAJAR DÍA A DÍA PARA SER MEJOR.
8. SER COMPETITIVO CON UNO MISMO Y NO CON LOS DEMÁS.
9. LLEGAR A CLASE DÍA A DÍA CON GANAS DE APRENDER ALGO NUEVO.
10. HÁBITOS SALUDABLES.
11. DISFRUTAR DE LAS OPORTUNIDADES QUE SE NOS PRESENTAN DÍA A DÍA.

LUGARES EN PAN
BENDITO

PLACES IN
PAN
BENDITO



SCAN ME



#Pan Bendito

Una deuda histórica

El momento para hablar de derechos, y en concreto del derecho al voto, se presenta inmejorable en un año electoral como este, en el que se celebran elecciones municipales y autonómicas en el mes de mayo y generales en noviembre. Y es que históricamente no hace tanto que lo disfrutamos, es más, aún hoy hay países con regímenes autoritarios que se encuentran al final de la tabla del ranking de la democracia, según "Democracy Index, 2020", como Korea del Norte, que se autodenomina como democrático cuando no lo es. Lo mismo ocurría en España durante el franquismo,, periodo en el cual se llegaron a celebrar elecciones, si se les puede atribuir este término, ya que teniendo en cuenta que no existían partidos políticos por quien votar y que aquellos ciudadanos que no eran afines al régimen eran excluidos del censo, no era una gran sorpresa que siempre saliera elegido el dictador. Estos datos ponen en evidencia que todavía queda mucho por hacer para que derechos fundamentales como la participación en la vida pública se consigan a nivel global.

#Pan Bendito

14



REFLEXIONES

**CRISTIAN GARCÍA-
MONCAYO ARANDA**



CREO QUE ESTOS TIEMPOS QUE NOS TOCA VIVIR TODO VA DEMASIADO RÁPIDO, VIVIMOS EN EL MUNDO DE LA INMEDIATEZ , TODO LO QUEREMOS YA Y NO NOS PARAMOS A PENSAR QUE TODO LLEVA SU TIEMPO. TIEMPO PARA APRENDER, EQUIVOCARNOS UNA Y MIL VECES PARA ASÍ TENER LOS CONCEPTOS MÁS CLAROS Y ALCANZAR LA DESTREZAS TAN ANSIADAS QUE NO SE CONSIGUEN SI NO ES CON TIEMPO.

DURANTE MI PRIMER CURSO EN EL CEPA PAN BENDITO, HE APRENDIDO MUCHO Y NO SOLO APRENDER UNA PROFESIÓN. DURANTE ESTE CURSO HE PODIDO PARARME PARA OBSERVAR SITUACIONES Y MOMENTOS QUE A MI MODO DE VER SE PODRÍAN MEJORAR, Y ESA MEJORA VIENE DE CADA UNO. SI PONEMOS TODOS Y TODAS DE NUESTRA PARTE, LA CONVIVENCIA SERÍA TODAVÍA MUCHÍSIMO MEJOR. SOY CONSCIENTE QUE AUNQUE TODAVÍA ME QUEDA UN CURSO MÁS PARA DISFRUTAR DEL PANBEN, SÉ QUE LUEGO OS VOY A ECHAR MUCHO DE MENOS, ES POR ELLO QUE HAGO UNA PROPUESTA: ¿QUÉ TAL HACER UN DECÁLOGO DEL BUEN COMPAÑERO Y BUEN ALUMNO? SÍ?PUES VAMOS, A VER QUE PIENSE, QUÉ PUNTOS PODRÍAMOS INCLUIR.

#Pan Bendito

Yaida Escuder, alumna que ha finalizado los estudios de FPB en Peluquería y Estética nos cuenta su experiencia durante estos dos años en CEPA Pan Bendito.

Han sido dos años fantásticos, donde he conocido a gente maravillosa y amable y a profesores involucrados en su trabajo y en nosotros.

Las excursiones que hemos realizado han sido fantásticas, las cuales me han aportado grandes aprendizajes y buenos recuerdos para siempre.

Y sobre todo me gustaría destacar a mi Tutora, Elena de Paz, la cual me ha ayudado en todo momento y a la que le agradezco muchísimo su cariño y atención hacia mí y hacia todos los compañeros.

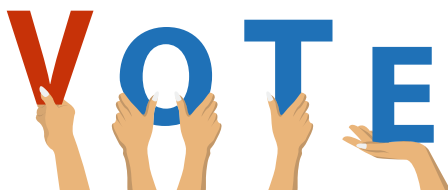
Muchas gracias a todo el equipo docente y a mis compañeros por estos dos años de experiencias, vivencias .



Una deuda histórica

Con un panorama así resulta imperativo honrar a aquellos que lucharon antes que nosotros para que pudiéramos disfrutar de estas libertades ejerciendo este derecho, porque la libertad y la democracia es como una planta, y como tal hay que cuidarla y nutrirla para que crezca y evolucione, porque de no ser así se podría marchitar, lo que significaría retroceder en materia de derechos y libertades. Si aquellos que perdieron su vida en la era de las revoluciones para conseguir el sufragio universal masculino, así como las sufragistas el femenino posteriormente, levantarán la cabeza, verían con gran pesar como todavía hay tantas personas que deciden rechazar ejercer este derecho.

Por ello espero que estas palabras remuevan nuestras conciencias y que la misma energía que ponemos en apoyar a nuestros equipos, conseguir atención en las redes o nuestro trabajo soñado la pongamos también en conseguir cambiar las cosas que no nos gustan. No dejemos que nadie decida por nosotros y como dice mi querida J. M., "Más vale revoluciones que pesadillas". Mi más profundo agradecimiento y respeto a aquellos y aquellas que luchasteis por lo que podemos disfrutar hoy.



#Pan Bendito

15

La Cuerda de la Mujer Muerta. Salida con los alumnos Mayores y Jóvenes del C.E.P.A. Día 28 de mayo del 2023

INTRODUCCIÓN

La Mujer Muerta es uno de los cordales más conocidos de la Sierra del Guadarrama, la cual forma parte del Sistema Central y cuyo espinazo divide a las dos mesetas castellanas.

Aprovecharemos una pista de ascenso tendido hasta el Puerto de Pasapán, incluida dentro del GR-88, después los caminos de la Ruta A y Ruta B se separan, continuará la Ruta A por el cordal de la Mujer Muerta y la Ruta B descenderá hacia el valle del río Moros.

(Fotografías: arriba nosotros en la Peña del Oso, en el centro vistas de los canchales, con gran recorrido en La Pinareja vistos desde el Montón de Trigo y abajo la llanura segoviana y las piedras y mojón en La Pinareja).



Por senda la Ruta A se dirige, en ascenso, al pico de Pasapán (2.003 m), y continuando por el cordal se alcanza la Peña del Oso (1.192 m). En este punto nos encontramos con la parte más berroqueña ruta, pues la separación entre la Peña del Oso y la Pinareja (2.190 m) es una cresta rocosa.



Lo llamativo de esta ruta es la ruta de ascensión a La Mujer Muerta, ya que se realiza desde la vertiente segoviana y no desde Cercedilla, como suele hacerse en la mayoría de las ocasiones montaÑeras. Esta alternativa nos brinda la oportunidad de conocer una zona boscosa y de canchales particular y no muy conocida para los senderistas madrileños.

#Pan Bendito

16

UN POCO DE GEOLOGÍA

HABLANDO CON...

Yaida Escuder Zapardiel, alumna de FP Básica de Peluquería y estética



1.¿Qué destacaría de de Pan Bendito ?

Muchas cosas, entre ellas los profesores, el trato personalizado que recibimos y también el buen ambiente que fomentan en clase con todos nosotros.

2.Consideras que con el título que has obtenido de FP Básica en Peluquería y estética estas preparada para trabajar?

Si, pero voy a seguir formándome cursando un grado medio.

3.¿Cuáles son las asignaturas que más te han gustado de las que has cursado en estos dos años?

Inglés, Estética, Lengua, Ciencias y Educación Física.

4¿Recomendarías a la gente venir a estudiar a Pan Bendito?

Si,

¿Porqué? Es un centro en el cual los profesores se involucran mucho no solo en el aprendizaje de los contenidos, sino también a nivel social y emocional. Gracias a ellos me llevo una grata experiencia de Pan Bendito, así como de las relaciones establecidas con mis compañeros.



Curso 2022-2023



EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA LA MEJORA DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL



HISTÓRICAMENTE SE RELACIONABA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO CON EL ENTRENAMIENTO Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. ACTUALMENTE, ESTE PARADIGMA HA CAMBIADO ENTENDIENDO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO COMO UN HÁBITO ENFOCADO A LA MEJORA DE LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y SOCIAL. AHORA BIEN, ES IMPORTANTE HACER UNA ACLARACIÓN CONCEPTUAL, YA QUE NO ES LO MISMO HABLAR DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE HABLAR DE EJERCICIO FÍSICO. SEGÚN LA OMS

(ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD), LA ACTIVIDAD FÍSICA ES CONSIDERADA COMO CUALQUIER ACTIVIDAD CORPORAL PRODUCIDA POR LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS QUE EXIJA UN CONSUMO DE ENERGÍA, POR EJEMPLO; TAREAS DOMÉSTICAS, ACTIVIDADES RECREATIVAS, MOVIMIENTOS EN EL TRABAJO, ETC. POR OTRO LADO, NAVARRO Y COLS(2019), ENTIENDEN POR EJERCICIO FÍSICO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ESTRUCTURADA, PLANIFICADA, ADAPTADAS A LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES Y ENFOCADA A LA CONSECUCCIÓN DE UN OBJETIVO CONCRETO COMO, POR EJEMPLO; CORRER UNA MEDIA MARATÓN, MEJORAR O GANAR MASA MUSCULAR, MEJORAR LA POSTURA CORPORAL, ENTRE OTRAS.

TANTO LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO, COMO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SON IMPORTANTES PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO TAN PRESENTE EN LA SOCIEDAD ACTUAL Y TAMBIÉN EN EL MARCO ESCOLAR Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

ADEMÁS, SON MUCHOS LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE HAN DEMOSTRADO LOS BENEFICIOS QUE SE GENERAN A LARGO PLAZO GRACIAS A ESTA PRÁCTICA, ENTRE ELLOS, PREVENIR Y MEJORAR LAS ENFERMEDADES HIPOCINÉTICAS, LA OSTEOPOROSIS, EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD, ENTRE OTRAS.

MI RETO COMO DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL SXXI, ES GENERAR EN LOS ALUMNOS UN AMPLIO BAGAJE DE EXPERIENCIAS MOTRICES QUE LE PERMITAN ADQUIRIR UN HÁBITO DE VIDA ACTIVO, CONSTRUCTIVO Y SALUDABLE PARA OCUPAR SU TIEMPO LIBRE Y DE OCIO, INCIDIENDO EN SU DESARROLLO INTEGRAL Y ADEMÁS INCIDIR POSITIVAMENTE EN SU RENDIMIENTO ACADÉMICO Y COGNITIVO.



VIRGINIA BEZARES
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA





(Fotografías: arriba y abajo vemos que la flora en la parte baja de nuestra excursión está compuesta por los pinos silvestres que luego pasarán en las zonas altas a los piornales, también encontramos un establecimiento ganadero).

En su mayor parte, las cumbres y divisorias de las Sierras de Guadarrama y Somosierra son estrechas y planas, y de aspecto alomado. Así, exceptuando el caso de Siete Picos, La Mujer Muerta y algún otro lugar, cuya semejanza la guarda con los caballones de un tejado.

Rematan las cúpulas de Peña El Oso, Riofrío, Montón de Trigo, Pinareja y crestas adyacentes, unos canchales compuestos de masas titánicas de las rocas, se van mezclando a medida que bajamos con canchos de menores dimensiones. Rocas agrupadas todas con cierta irregularidad, y dejando entre sí numerosos huecos de distintas formas, que dificultarán nuestro caminar principalmente cuando la roca está mojada.

LA FLORA

En cuanto a la vegetación, la veremos en la parte baja de Segovia, cuando vayamos por la pista, dehesas pobladas de encinas dispersas y fresnos.

La Sierra del Guadarrama ha pasado por diversas orogénesis, La Herciana en la era primaria y la Alpina. Las rocas volcánicas y los granitos son las raíces de estas nuevas montañas (con edades entre 500 y 470 millones de años), sirven de base y se entremezclan con los sedimentos marinos de la misma época. Posteriormente, cuando sufran cambios por aumento de presión y temperatura, darán lugar a la mayor parte de los gneises y mármoles que hoy en día aparecen formando buena parte de la Sierra de Guadarrama (Mujer Muerta) y su piedemonte (Otero de Herreros). En las cumbres de la Mujer Muerta veremos gneis debido a su altitud.



Sin embargo, en forma de piedras más pequeñas, estos canchales tapizan una buena parte de las laderas segovianas de la sierra La Mujer Muerta y desde una cota bastante inferior se aprecian en el lado segoviano.

En la Sierra de Ayllón, sin embargo, la existencia de otro tipo de rocas (esquistos, pizarras y cuarcitas), da paso a divisorias más afiladas y obligan un poco más a la filosofía del destrepe.



Pero, enseguida abandonamos la pista en una curva del camino entrando en una zona de pino silvestre (o pino albar) de repoblación. Y en las alturas, antes del roquedo aparece el característico pijnal.

(Fotografías: arriba y abajo tratamos de ver en la forma de las montañas, desde el lado segoviano, una mujer muerta. Tal como podéis apreciar la mujer empieza un poco después de los montes primeros).

LA LEYENDA DE LA MUJER MUERTA

Sobre la sierra de La Mujer Muerta hay muchas leyenda. Así que, comentaremos una:

Erase que se era y por aquel entonces, cuando ni tan siquiera existía Segovia, un reino cuyo centro era la sierra y estaba gobernado por un rey que tras la muerte de su mujer se había desvivido por su hermosa hija. Tal es el egoísmo del amor que no quería casarla por no sentir su marcha, provocando en la joven sueños de profundos amores que la convertían en alma quieta y apenada. Sueños voluptuosos que se dieron por cumplido cuando un día sus ojos se cruzaron con los de un guapo joven que venía acompañado de otro gigantesco y fuerte. Las miradas ardieron y para besarse no hubo que mediar palabra. El padre enterado, de ira en un abrazo desmedido asfixió a la princesa, y enloquecido la llevó a la sierra donde la abandonó ante la cercanía del enamorado y su fiel gigante. El joven, cual hombre, al encontrarla desnuda y con los brazos sobre el pecho la llenó de lágrimas; y como Dios la cogió en sus brazos y desapareció en el horizonte. Su gigantesco acompañante quedo encargado de tallar a la princesa en las montañas tal y como la habían encontrado, por lo que amontonó aquí y talló allí, creando la sierra de La Mujer Muerta, a la que todos reconocemos cuando la nieve cubre cual manto blanco.

LUGARES CERCANOS:

El palacio de Riofrío

Aparece en la imagen la fachada oeste del palacio, el cual se encuentra en un lugar cercano a donde nos va a dejar nuestro transporte.

El Palacio de Riofrío fue declarado Monumento Histórico-Artístico en 1.931, lo cual incluye también el bosque.



En cuanto a figuras de protección, el Bosque de Riofrío está dentro del Plan de Ordenación de los Recursos Naturales de la cuenca del río Riofrío y está incluido en la RED NATURA 2.000 con el título de “Lugar de interés comunitario (LIC). Está situado dentro de la zona de especial protección de aves (ZEPA) “Valles del Voltoya y el Zorita” y zona de especial conservación (ZEC).

La senda del Mirador es gratuita, y puedes aprovechar el parking del palacio, el recorrido es circular y comienza en el Mirador de la fachada norte del Palacio. La senda de Los Sotos es guiada y tenía un precio de 10€.

Los terrenos de Riofrío pertenecían a principios del siglo XVIII al Marqués de Paredes y fueron arrendados por Felipe V como coto de caza. En 1.751 y siendo ya reina viuda, Isabel de Farnesio los adquirió con el objetivo de levantar el actual Palacio (Fernando VI, quien, cansado de las continuas interferencias de la reina madre, Isabel de Farnesio, en los asuntos de Estado, le permitió construir un palacio para mantenerla alejada de la Corte situada en la Granja de San Idelfonso).

El palacio es de estilo italiano con planta cuadrada y tres pisos de altura, diseñado por el arquitecto italiano Virgilio Rabaglio a imagen y semejanza del Palacio Real de Madrid.

Estuvo habitado principalmente por Francisco de Asís y Alfonso XII cuando enviudó, correspondiendo a estas épocas la decoración interior y el mobiliario. Además, hay una impresionante colección de aves disecadas.

(Fotografía: abajo una imagen del frontal de este palacio de Riofrío).

