



REVISTA LITERARIA
I.E.S. "GREDOS" DE PIEDRAHITA (ÁVILA).
NÚMERO 3 AÑO 2007

Esta boca es nuestra

EQUIPO DE LA REVISTA

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

María Teresa Crespo Sastre
(Profesora de Lengua)

COLABORADORES

PROFESORES:

Víctor M. Ausín Sainz
Juan Francisco Calvo Corrales
José Ignacio Cotobal Robles
M. Teresa Crespo Sastre
Juan Antonio Francisco Román
José Antonio Sánchez Orduña

ALUMNOS:

Alfredo Casanova
Nadia Cipolloni
Ana Belén Jiménez
Marta García
David Peral
David Orgaz
María Auxiliadora Carretero
Sergio Jiménez
Raquel Martín
Estefanía Pérez
César Berrocal
Esther Hernández
Mariano López
MAcMabe
Fortuna

COLABORADORES EXTERNOS:

Toñy
María Garrudo Zafra

Envía tus creaciones literarias a:

estabocaesnuestra@gmail.com

D.L: AV-28-07
I.S.S.N: 1887-634
IMPRESA MARCAM (ÁVILA)

EDITORIAL

La palabra "adiós" no me gusta. Sé que compartís esta idea muchos de los que os acercáis a estas páginas. Quizás "hasta luego" o "hasta pronto" o "nos vemos" sean más eufemísticas, aunque en mi caso se refieran a una despedida.

Sí. Se acaba el curso para todos y una etapa escolar para mí. Dejo Piedrahita, Gredos, Ávila. Y me llevo, con vuestro permiso, un trocito de vosotros en el equipaje y tres números de *Esta boca es nuestra*, el recuerdo de "La Corrobla", charlas con padres y madres, las risas de las tardes en el insti, las sobremesas en el comedor, la nieve del gélido invierno, un trocito de Peña Negra y el parque y el Mascarón y el pilón de la plaza, y el de la plaza de abajo y el de la de arriba...

Y yo, ¿qué os dejo? ¿Queda algo de mí? Sólo espero que al menos un leve poso, de esos que no hacen mucho ruido y ocupan poco.

No hay más palabras para este editorial. Las que vienen en las siguientes páginas son el testamento de este trimestre. Como desde tiempos remotos, amor, tempus fugit, carpe diem, terror y aventuras riegan esta joven metáfora de la vida que es la revista literaria *Esta boca es nuestra*. ¡Que viva muchos cursos!

María Teresa Crespo Sastre

EL PARQUE

El parque es un lugar tranquilo donde los niños y niñas de todas las edades van a pasar el rato o a jugar.

Es verdoso tiene muchos árboles de distintas especies y setos. A la entrada se ve, a la derecha, el Palacio de los Duques de Alba. Actualmente, el colegio público. A la izquierda, la guardería y la piscina y si miramos al frente, encontramos unos caminos que continúan por la parte derecha dando una vuelta alrededor de la zona de ocio de los niños, donde se hallan los columpios. Esos caminos llevan a una parte superior donde hay una rampa con una fuente llamada "El Mascarón".

En dirección Peña Negra, existe un espacio bastante extenso. A su izquierda, se encuentra el instituto y a su derecha, lo más destacado es el Puente de las Azucenas que dirige a la parte alta de Piedrahita. Si seguimos andando hacia adelante, apreciamos dos lanchas de piedra con bancos donde puedes estudiar o simplemente sentarte a hablar con tus amigos. Detrás de la piscina, hay una fuente y unas escaleras que dirigen a la parte superior del parque. A la derecha del palacio, hay unas escaleras que bajan a unas bóvedas que tienen bastantes laberintos. En el centro del parque, vemos un estanque que antes era la piscina del pueblo. Toda esta extensión está rodeada por una muralla bastante extensa de piedra. El esquinazo es una parte del parque bastante conocida: la esquina que se forma sobre el Puente de Rebojos.

En el parque se puede ir a pensar, escuchar el sonido del viento y de los pájaros, los movimientos de las hojas o simplemente los gritos de la Juventud de Piedrahita. Para mí es el mejor lugar del pueblo porque la gente lo suele cuidar y hay mucha vegetación.

Gracias a él, hemos crecido como niños y ahora, aunque ya no seamos infantes, seguimos yendo a pasar nuestras tardes con nuestros compañeros.

Para siempre.

Estefanía Pérez Moreno (1º B)

Santiago del Collado por Ana Belén y Sergio.

Santiago es un bonito pueblo de la provincia de Ávila. No habita mucha gente pero se vive estupendamente. Tiene buenas vistas hacia la sierra de Peña Negra y hacia el Cerro Santo o el Cerro de la Cruz.

El pueblo está dividido en barrios o anejos que, por desgracia, están bastante alejados unos de otros. Dos de ellos ya están en ruinas. Hay 270 personas empadronadas, aproximadamente.

Tradiciones no hay muchas y juegos típicos lideran dos: la calva y el cinco y caballo (juego de cartas).

La iglesia es bastante grande y tiene una peculiaridad que yo no he visto en ninguna otra. La torre se encuentra separada de la iglesia. Tiene dos santos a los que se conmemora con una celebración en las fiestas: el patrón de España, Santiago Apóstol y la Virgen de las Candelas. Una fiesta se celebra el 25 de julio y la otra el 2 de febrero.

Sergio Jiménez Cilleros (3º A)

Como bien cuenta Sergio, Santiago del Collado es un municipio formado por numerosos anejos o pedanías: Navamuñana, La Lastra de Santiago, Las Casas de Navancuerda, Navalmahillo, Santiustes, El Zarzal, Valdelaguna, El Nogal y la Venta.

Desafortunadamente, estos núcleos de población están perdiendo habitantes como ocurre en la mayoría de los pueblos de la comarca.

La mayor parte de los habitantes de estas localidades se dedican a la actividad ganadera (poco favorecida por las políticas agrarias comunitarias).

Las pocas oportunidades de encontrar un buen empleo hacen que los jóvenes emigren de su lugar de nacimiento para labrarse un futuro más próspero.

Así, la población está envejeciendo rápidamente y, en la actualidad, cada vez son menos los niños que corretean por las calles haciéndonos sonreír.

Con la escasez de jóvenes y niños no solo es menor la alegría sino que también disminuye la iniciativa.

Por otro lado, también cabe señalar que son un número considerable las personas que ya se han dado cuenta del valor de estos pueblos y los visitan con frecuencia. En nuestro pueblo, los turistas pueden disfrutar de bonitas vistas, de paseos por la montaña, de la naturaleza, de los animales y de la cercanía con otros pueblos más grandes y pueden alojarse en alguna de las dos casas rurales de las que disponemos.

En mi opinión, todos debemos luchar porque nuestros pueblos no se abandonen y caigan en el olvido. Es importante que todos estemos orgullosos de nuestras raíces.

Yo, particularmente, os animo a visitar una pequeña pedanía situada en la umbría, a 5 kilómetros de la carretera principal y con unas excelentes vistas: la Lastra de Santiago.

(Ana Belén Jiménez, 2º Bachillerato)



Vista de la exposición sobre la obra de Víctor Ausín Sainz en Peñaranda de Bracamonte.

Salut les gars!!

Puisque les vacances arrivent et j'espère que vous n'aurez pas trop d'examens (plutôt aucun) à préparer pour la rentrée, je vous offre quelques mots croisés à faire lorsque vous trouverez un petit moment.

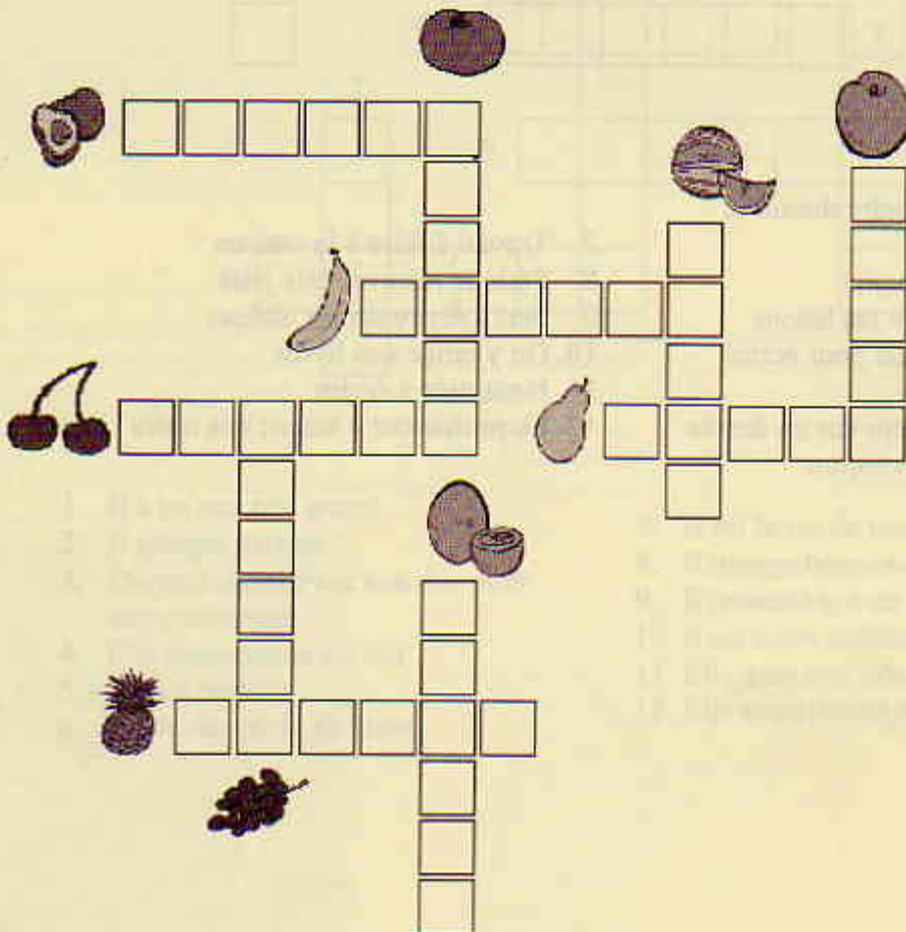
Vous ne devez pas vous casser trop la tête pour les résoudre, c'est bien facile !!

Tout en haut du premier mot croisé vous trouverez le site d'où j'ai tiré ceux-ci si jamais vous avez envie de faire quelques autres. En tout cas, il y en a plein sur l'Internet, même aussi des jeux de toute sorte, il n'y a qu'à surfer un petit peu.

Je profite de ces lignes pour vous souhaiter de bonnes vacances, amusez-vous bien, reposez-vous et surtout ne faites pas trop de bêtises. Ceux qui viendront nous voir au début du mois de Septembre, n'oubliez pas que vous aurez assez de temps pour vous détendre et aussi pour préparer vos examens !!!

Bon, alors, on se revoit dans deux mois, salut !!

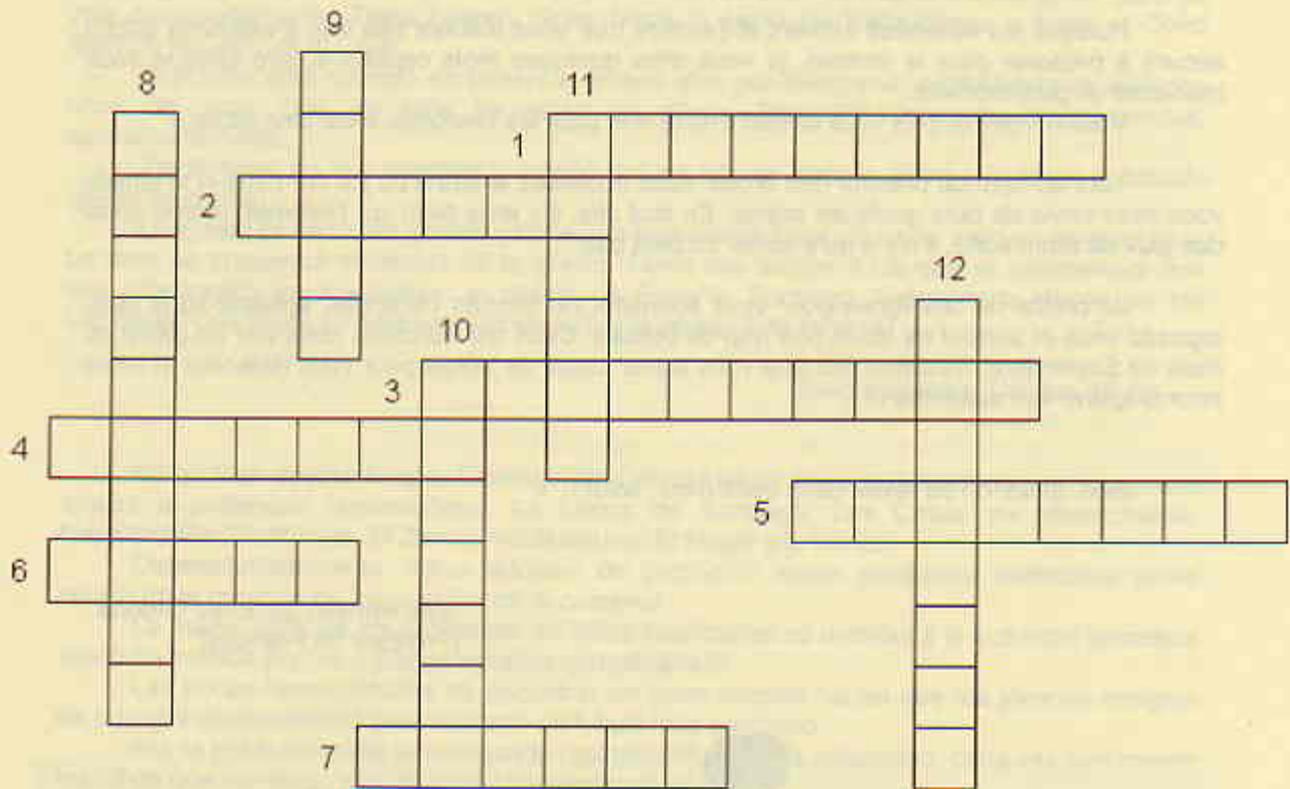
José Antonio Sánchez Orduña
(Profesor de Francés)



Les fruits

pomme
poire
orange
ananas
cerise
banane
raisin
tomate
avocat
melon

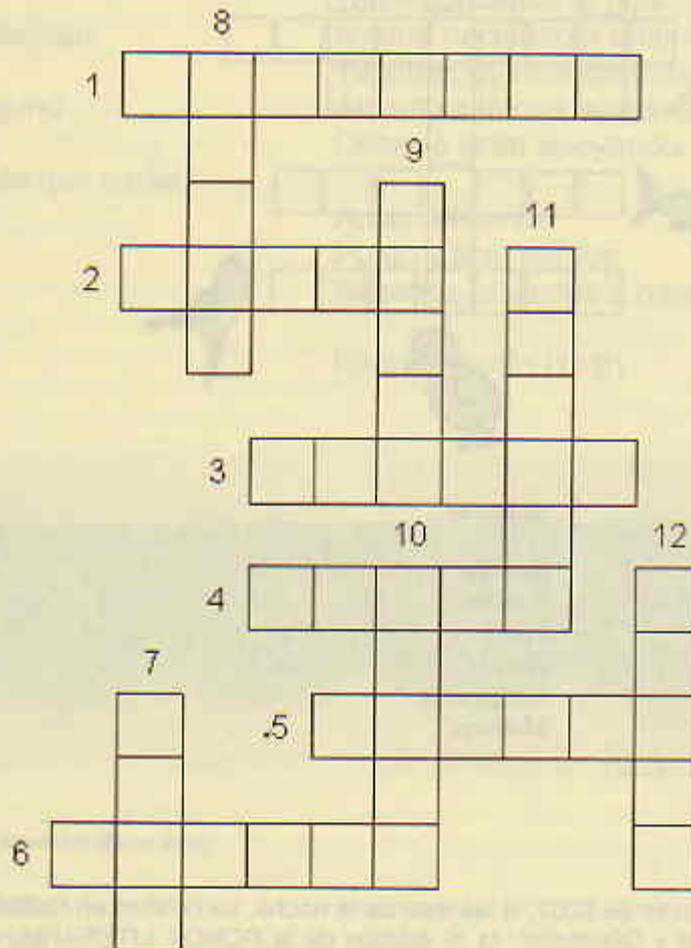
À L'ÉCOLE



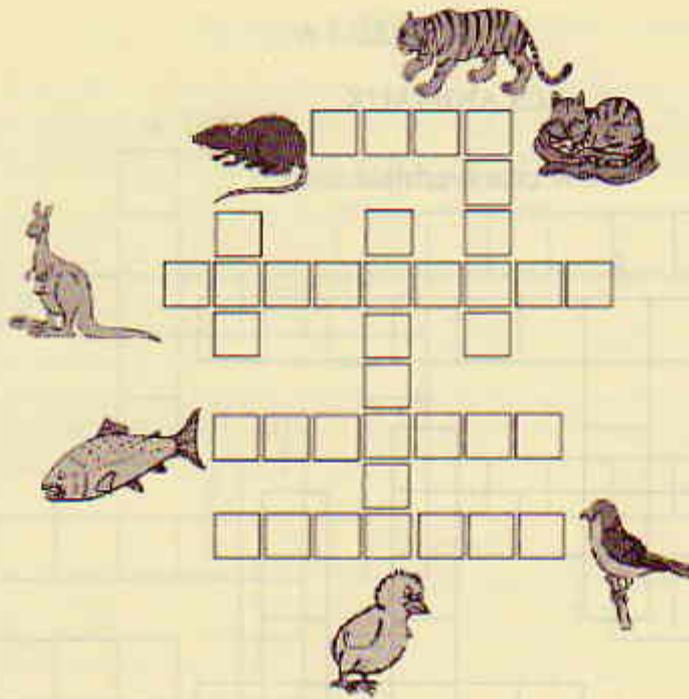
- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Léger repas à prendre durant la récréation | 7. Travail à faire à la maison |
| 2. On y écrit nos devoirs | 8. Période réservée aux jeux |
| 3. T'aide à apprendre tes leçons | 9. Sert à écrire sur un tableau |
| 4. On utilise une craie pour écrire dessus | 10. On y range nos livres |
| 5. Mettre de la couleur sur un dessin | 11. Nous aide à écrire |
| 6. On peut y lire nos leçons | 12. Le professeur y inscrit nos notes |

LES ANIMAUX

www.cruciverbiste.com



- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Il a un nez très grand | 7. Il est le roi de tous les animaux |
| 2. Il grimpe partout | 8. Il mange beaucoup de carottes |
| 3. On peut monter sur son dos pour une promenade | 9. Il ressemble à un cheval en pyjama |
| 4. Elle nous donne du lait | 10. Il est notre meilleur ami |
| 5. Il vole partout | 11. Elle a un cou très long |
| 6. Il a le dos plein de laine | 12. Elle nous donne des oeufs |



Animaux

- Poisson**
- Poussin**
- Tigre**
- Chat**
- Kangourou**
- Moineau**

Yvon Rosati

crois.ecol@laposte.net

El día 9 de junio de 2007, a las diez de la noche, se celebró en Salamanca, auspiciada por su Ayuntamiento y Diputación, la XI edición de la RONDA LITERARIA, cuya ruta por los edificios más emblemáticos de la ciudad llevó a diversos amantes del arte hecho poesía y prosa a recitar fragmentos de las obras de Miguel de Unamuno, Juan Domínguez Berruela, Antonio Colinas, Antonio Gamoneda, Blanca Varela, Juan Antonio González Iglesias, Aníbal Núñez, Mercedes Marcos, Fray Luis de León, José Ledesma Criado, San Juan de la Cruz y Gabriel Miró.



Victor Manuel Ausin Sainz

LA NATURALEZA

Te pido perdón,
Te suplico que perdones
A todos aquellos
que hicieron perder tus dones.

Suplico que se mentalicen
En este verano,
Que quemando ninguno
Parece humano,
Que se mentalicen de que nadie
Gana nada talando.

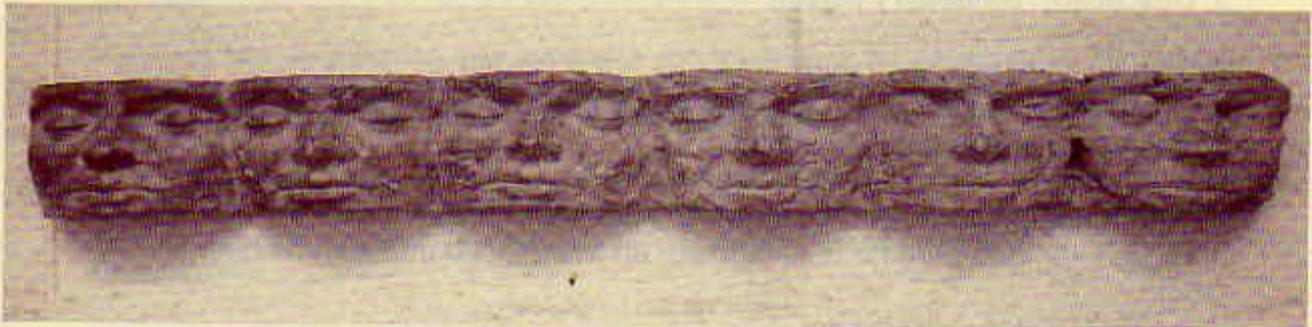
Mi corazón siente
Cómo a ti te hieren,

Tan fuerte que eras y
Débil te consideran.

¿Por qué de ti, tan natural,
van a conseguir al final
acabar haciéndote artificial?
Talandando, quemando y despoblando
Aquello a lo que el mundo
Debería estar apoyando.

Acabo diciendo
Punto y final porque
Nosotros lo vamos a pagar.

Raquel Martín (1º B)



Mar de enamorados
Eres el que deja soñar
porque los enamorados
Sin amor no deban estar.

Mar de tu sonrisa
Que quieres descansar
Ahí debe haber brisa
Para con el amor soñar.

Mar del amor,
Que cerca estás
¿Cuándo encontrarás un amor
Mejor que con el que estás?

Mar de la alegría
Sonriente se te ve llegar.
Tú que estás siempre
Con alegría,
Amor tienes que dar.

Esther Hernández (1º A)

Entrevista al profesor de Educación Plástica y Visual:
Juan Francisco Calvo Corrales.

Alumnas de 2º ESO: ¿Cuáles son tus pintores favoritos?

Juanfran: Los impresionistas franceses.

A: ¿Qué difuntos pintores te gustaban?

J: Velázquez, Goya, Zurbarán.

A: Y sobre tus clases, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

J: Enseñar y dibujar.

A: ¿Qué es lo que más te gusta pintar?

J: Depende del momento y de la inspiración.

A: ¿Qué sientes al pintar?

J: Descanso, relajación y placer.

A: ¿Te gusta el arte abstracto?

J: Sí, en cierto modo sí pero me atrevería a decir que me gusta según el momento en que admires lo abstracto.

A: Ahora una pregunta sobre literatura. ¿Escribes libros?

J: Lo he intentado pero ha resultado ser un fracaso. Lo mío es más bien el dibujo.

A: ¿Te gustaría ser famoso?

J: En absoluto. Me parece un coñazo y una frivolidad.

A: ¿Qué te gustaba hacer de pequeño?

J: Leer y acampar en la naturaleza.

A: Muchas gracias por la entrevista

J: A vosotras.



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (Anorexia y Bulimia)

1.- INTRODUCCIÓN.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un importante problema de salud pública en los países desarrollados, con un aparente progresivo aumento en su incidencia y prevalencia.

La anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa son las enfermedades más características de estos trastornos, pero no las únicas.

Los TCA son una serie de síndromes del comportamiento asociados con alteraciones fisiológicas y factores físicos.

La anorexia nerviosa es un serio trastorno psicosocial que se caracteriza por el rechazo voluntario de la ingestión de alimentos y una importante pérdida de peso. La bulimia nerviosa se caracteriza, al contrario, por un apetito desmesurado de alimento, en el que se instaura un ciclo de ingestión y purgas y vómito de los alimentos ingeridos, y que puede acompañarse o no por una pérdida de peso corporal. En los TCA se incluyen también otras alteraciones como la hiperfagia compulsiva y los vómitos asociados a alteraciones psicológicas.

Si bien la población más vulnerable son las niñas y las adolescentes, los varones también se ven frecuentemente afectados y edades tempranas de la adolescencia o tardías de la juventud presentan una importante incidencia de estos trastornos.

Las influencias culturales relevantes para los trastornos de la conducta alimentaria son aquellas que de un modo u otro contribuyen a provocar, facilitar o justificar el adelgazamiento o la delgadez por razones estéticas o sociales. Se trata de lo que se ha dado en llamar la cultura de la delgadez.

La población joven se ha homogeneizado a través de la generalización de la formación escolar y de similares intereses culturales y con las necesidades básicas cubiertas. Este fenómeno ha provocado en los últimos cincuenta años un aumento espectacular de grupos de riesgo en la población femenina adolescente, de la que una gran parte tiene actitudes anormales frente a la alimentación. Los deseos de perder peso, mantener la figura y la presión que ejercen los medios de comunicación son algunas de las posibles causas implicadas.

También se está de acuerdo en considerar los TCA como un problema grave y de consecuencias y evolución inciertas para las personas que los sufren. La hospitalización es relativamente frecuente y la mortalidad y cronicidad de la enfermedad no es despreciable. La incidencia de intentos de suicidio entre estos pacientes es significativamente superior a la de la población general.

Los TCA y la condición de obesidad son conocidos desde la antigüedad. Existe la evidencia de antecedentes históricos reconocidos de AN entendida como evitación de alimento de origen nervioso sin causa orgánica encontrada o con peso corporal anormalmente bajo y sostenido. El cuadro fue descrito ya por Hipócrates. Por el contrario, la BN parece surgir en la sociedad moderna, contando con entidad propia desde hace dos décadas. A pesar de que podemos hallar referencias históricas aisladas, no se empezaron a publicar trabajos de forma sistemática sobre BN hasta la década de los 80.

2.- ANOREXIA NERVIOSA.

La anorexia nerviosa presenta una compleja sintomatología que incluye aspectos psicopatológicos y biológicos que se condicionan y se potencian mutuamente.

Los síntomas pueden agruparse, de una forma meramente pedagógica, porque interactúan unos con otros, en cognitivos, comportamentales y biológicos. A ellos, como síntomas neutrales, se añaden con frecuencia otros síntomas o trastornos psicopatológicos por ansiedad, en sus diferentes formas, y depresivos entre los más importantes.

En este cuadro clínico pueden así mismo considerarse diferentes períodos evolutivos, con síntomas de inicio, de estado y de cronificación grave. Todos ellos van instalándose con mayor o menor rapidez, solapándose con frecuencia unos y otros.

Síntomas de inicio.

La anorexia se inicia preferentemente entre los 10 y los 30 años, de forma que si su comienzo tiene lugar en otras edades algunos autores las consideran cuadros atípicos, cuestionando entonces el diagnóstico. La edad promedio se sitúa entre los 15 y 17 años. Afecta al 0,5% de las muchachas de esta edad si hacemos referencia a cuadros clínicos que presentan todos los criterios exigidos en las clasificaciones al uso. Los cuadros incompletos son más numerosos.

La historia clínica evolutiva muestra generalmente, los siguientes hechos:

- Con frecuencia se trata de una adolescente que ha recibido algún comentario alusivo a su peso, caderas, etc., a como le sienta la ropa – sobre todo los pantalones, de uso frecuente en estas edades – o se ha comparado con una amiga o modelo. Lo que en otra edad no le hubiera preocupado, adquiere en ese momento una gran importancia. Centra en mejorar su cuerpo sus expectativas de conseguir un cambio estético total y de aumentar su autoestima.

- A veces se observa la relación del inicio del cuadro clínico con algún acontecimiento al que se atribuye valor de desencadenante: cambio académico, inicio de asistencia al instituto, fracaso afectivo, etc. En muchas ocasiones no se observa desencadenante alguno.

- El descontento con el propio cuerpo puede no focalizarse en el peso, sino en determinadas partes del mismo : caderas, glúteos, barriga, muslos, como más frecuentes, de forma que parece asemejar una dismorfofobia; incluso a algunas pacientes cuando han perdido peso, les desagradan que sus brazos y su pecho hayan adelgazado excesivamente. Cuando deciden adelgazar comienzan, generalmente, restringiendo alimentos a los que comúnmente se les atribuye más alto valor calórico, grasas e hidratos de carbono (pan, mantequilla, dulces, embutido, entre otros); posteriormente la ingesta se restringe afectando ya al total de la dieta, y a todas las comidas. Puede que acaben nutriéndose de escasos alimentos a los que preservan de su rechazo; yogur, queso, lechuga, manzanas, u otra fruta, que toman a veces en escasa cantidad, pero en algunos casos en cantidades exageradas, lo que indica la conservación de su apetito.

- Se pesan a menudo, vigilan su abdomen, al que desean absolutamente plano. En ocasiones recurren al uso de diuréticos y laxantes para acelerar su pérdida de peso y sentir el intestino desocupado. Es frecuente que consulten revistas que informen sobre dietas, calorías y otras formas de adelgazamiento.

- En algunos casos se observa que coincidiendo con la restricción de alimentos a la que se someten, comienzan a preocuparse por la comida de los demás miembros de la familia: se meten en la cocina para prepararla, se interesan por recetas culinarias y llegan a servir los platos de padres y hermanos (algunas explican que así, viendo más cantidad en los de los otros, se reaseguran de que ellas están comiendo menos, como es su deseo). La visita a la cocina tiene como fin a menudo, envolver la comida en un paño o papel que absorba lo que consideran excesivo aceite, o prepara sus propias comidas, hervidas y sin ningún aditivo que les parezca hipercalórico.

- Es frecuente que prefieran comer solas para no ingerir más de lo que desean. Si lo hacen con la familia, son usuales ciertas manipulaciones con la comida: la trocean minuciosamente y rechazan la mayor parte de la misma, " porque este trozo tiene grasa", " porque está oscura", " porque esto nunca lo comí", etc.; la aplastan en el plato, y no es raro

que, con mil trucos, la escondan en los lugares más inverosímiles o la tiren. La negación de todos estos hechos por parte del paciente es común, y aportan una explicación para todo tratando de convencer de la normalidad de su conducta. Todos estos comportamientos afectan profundamente las relaciones familiares, alterando más la situación, que en círculo vicioso llega a hacerse insoportable por la ansiedad creada.

- La amenorrea aparece después de algunos meses, cuando la pérdida de peso es evidente, pero en algunos casos puede presentarse cuando la misma aún es escasa. Está provocada por niveles bajos de estrógenos, al disminuir la secreción hipofisaria de las hormonas foliculoestimulantes (FSH) y luteinizante (LH).

- Comienza a observarse un aumento de la actividad física de la adolescente: va caminando al instituto, se inscribe en un gimnasio eligiendo los ejercicios más intensos, da largos paseos, o simplemente salta y se mueve en casa, después de las comidas generalmente, en un intento de quemar calorías para contrarrestar las ingeridas.

- Pese a su adelgazamiento y su supuesta debilidad, muestran con frecuencia una dedicación intensa a los estudios y sus notas mejoran.

- De forma paulatina muchas de ellas van mostrándose más irritables, taciturnas, aisladas, rechazando salir con amigas y desinteresándose por los chicos; con frecuencia llegan a sufrir cuadros depresivos de mayor o menor intensidad.

- Algunas pacientes anoréxicas a lo largo de su evolución no pueden mantener una restricción tan exagerada de alimentos y, esporádicamente presentan comidas excesivas, con las características propias de los atracones; no es infrecuente que, sin llegar al atracón, tengan episodios en los que la pérdida de su férreo control se observe en la ingesta de dulces.

- La asociación de anorexia y bulimia es frecuente.

Síntomas de estado. (Criterios para el diagnóstico)

A. Pérdida significativa de peso. Los enfermos prepúberes pueden no experimentar la ganancia de peso propia del período de crecimiento.

B. La pérdida de peso está originada por el propio enfermo a través de:

- Evitación de consumo de alimentos que engordan y por uno o más de los síntomas siguientes:

- Vómitos autoprovocados.
- Purgas intestinales autoprovocadas.
- Ejercicio excesivo.
- Consumo de fármacos anorexígenos o diuréticos.

C. Distorsión de la imagen corporal que consiste en una psicopatología específica caracterizada por la persistencia con el carácter de idea sobrevalorada intrusa, de pavor ante la gordura o la flacidez de las formas corporales, de modo que el enfermo se impone a sí mismo el permanecer por debajo de un límite máximo de peso corporal.

D. Trastorno endocrino generalizado que afecta al eje hipotálamo – hipofisario – gonadal manifestándose en la mujer como amenorrea y en el varón como una pérdida del interés y de la potencia sexuales. También pueden presentarse concentraciones altas de hormona del crecimiento de cortisol, alteraciones del metabolismo periférico de la hormona tiroidea y anomalías en la secreción de insulina.

E. Si el inicio es anterior a la pubertad, se retrasa la secuencia de las manifestaciones de la pubertad, o incluso ésta se detiene (cesa el crecimiento; en las mujeres no se desarrollan las mamas y hay amenorrea primaria; en los varones persisten los genitales infantiles). Si se produce una recuperación, la pubertad suele completarse, pero la menarquía es tardía.

PEDRO Y LOS MARCIANOS

Un día Pedro iba paseando por el parque del pueblo de Villacasucho cuando, de repente, vio una luz parpadear. No se lo creía, ¡pero si eran marcianos...!

- ¿Quiénes sois? – dijo Pedro.
- ¡Soy ETE! ¿Te vienes a mi casa?

Pedro sólo se acordaba de su nombre, que tenía familia y un hogar.

- Teléfono, mi casa. –dijo Pedro.

Al rato Pedro vuelve a exclamar:

- Teléeeeeeefono, mi casaaaa. ETE déjame el teléfono para que llame a casa.

Cuando volvió Pedro a casa estaba controlado por el marciano.

Al día siguiente, Pedro se fue a comer a casa de su novia Claris.

De repente, empezó a bailar la samba, y Claris y sus padres le miraban como a un bicho raro.

Al caer la noche, Pedro se volvió a encontrar con ETE.

-Hola ETE, majete, ¿qué tal andas?-dijo Pedro.

-Yo estoy bien y tú.

-No me quejo, porque no me entero de nada -dijo Pedro.

Un día Pedro iba a casa haciendo el pino y un chaval le preguntó:

- ¿Has bebido?

Y dijo Pedro:

-No, ¿y tú?

-Yo tampoco- dijo el chaval.

- Es que como estás caminando del revés...

A la hora siguiente, Pedro se topó con un guardia que le imperó:

-Échame el aliento, buen hombre.

Y Pedro le echó el aliento.

-Quedas detenido.

Pedro pasó un día en la cárcel y mientras tanto decía:

- ¡Teléeeeeeefono, mi casaaaa! ETE, dame el teléfono para que llame a mi casa.

Y dijo ETE:

-Pedro, que solo va a ser un día.

Al día siguiente, Pedro salió de la cárcel y regresó a casa.

Cuando llegó, su madre, enfadada, le reprendió y Pedro se defendió:

-Hombre, mamá, que solo ha sido un día.

-¿Con quién te fuiste?- dijo su madre.

-Con ETE.

-¿Con quién?-exclamó la madre, asustada por las respuestas de su hijo.

-Con ETE –dijo Pedro.

-¿ETE, el extreterrestre?

-No, ETE. ETE majete.

César Berrocal Gail (1º A)

CUENTO CON ALGUNAS PREPOSICIONES

A saber lo que vas a hacer.

Ante todo, ten cuidado.

Bajo ningún concepto dejes subir a nadie al coche.

Con todo lo que ha pasado

Contra mí:

De camino a Ávila

Desde Piedrahíta

En el puerto de Villatoro

Entre la fuente y la carretera,

Hacia la torre fue donde me atracaron.

Hasta que llegó la policía

Para ayudarnos, pasó un buen rato.

Por suerte, todo acabó bien.

Según mi tía, volvimos a Piedrahíta

Sin reaccionar

Sobre lo ocurrido.

Tras llegar a casa todo quedó en un susto.

MacMabe

F. Las alteraciones cognitivas afectan sobre todo a la percepción de su propio cuerpo, a su imagen corporal; no parecen percibir el efecto del peso perdido sobre el mismo y siguen viéndose gordas, aunque se haya producido un gran adelgazamiento.

3.- BULIMIA NERVIOSA.

El término bulimia nerviosa se utilizó a finales del s. XIX y fue recuperado por Russell en 1979 para describirlo como un cuadro clínico individualizado, aunque lo consideró una variante de la anorexia nerviosa.

La bulimia afecta, al igual que la anorexia, en más de un 90% de los casos a mujeres. Su prevalencia es mayor que la de la anorexia, informándose de cifras entre un 1% - 3%. La edad de inicio se sitúa en el final de la adolescencia o el comienzo de la adultez; las pacientes son, al comienzo del trastorno, mayores que las anoréxicas, generalmente.

Lo que define la bulimia nerviosa son los atracones que se siguen de las llamadas conductas compensatorias para contrarrestar lo ingerido y no ganar peso. Otra distinción importante respecto a la anorexia es que el peso de las pacientes se mantienen normalmente dentro del margen considerado como normal, pero pueden producirse fluctuaciones importantes del mismo lo que ocasiona irregularidades menstruales o amenorrea. Comparte con la anorexia muchas de sus características y, sobre todas, la preocupación por el peso y la figura, y el deseo de controlarlas.

Muchos autores consideran que existe un continuum entre ambas patologías como probaría el hecho de que más del 50% de las pacientes anoréxicas presentan síntomas propios de la bulimia, y muchas pacientes bulímicas sufrieron previamente cuadros de anorexia.

El síntoma fundamental de la bulimia nerviosa es el atracón, que supone una falta de control del impulso a comer. Para definir lo que supone el atracón, el DSM IV propone las siguientes características:

- Consumo, a lo largo de un período corto de tiempo (menos de 2 horas) de una cantidad de comida muy superior a lo que comería una persona no bulímica, de una forma rápida.
- La ingesta durante el atracón, no se produce necesariamente en un solo lugar; puede iniciarse en uno y continuar en otro. Puede, o no, ser planeada con anterioridad.
- El tipo de comida puede ser variada, pero generalmente se prefieren alimentos hipercalóricos; chocolate, pasteles, helados, etc. Si no tienen alimentos a su alcance en el momento que los desean pueden ingerir las sustancias más extravagantes.
- La cantidad de calorías ingeridas en un atracón puede variar, habiéndose descrito cantidades de 3.000 hasta 20.000, incluso, produciendo a veces dolor por la distensión gástrica.
- El atracón se produce generalmente a escondidas, tratando de ocultarlo a los demás.
- Durante el atracón el individuo percibe que ha perdido el control, tanto para evitarlo como para acabarlo una vez iniciado. A veces experimentan estados de conciencia alterados.
- El desencadenante es muy variado: situaciones estresantes, estado de ánimo disfórico, sentimientos relacionados con el peso, la silueta o los alimentos. En otras ocasiones se produce como respuesta al hambre provocada por una intensa dieta previa.
- Suele ir precedido de sensaciones complejas de hambre intensa y ansiedad aguda.
- El atracón reduce la ansiedad o la disforia pero crea sentimientos de autodestrucción y depresivos.

- Como consecuencia de los sentimientos negativos creados por el atracón y para evitar ganar peso, los pacientes recurren a comportamientos compensatorios. El más habitual es el vómito provocado, que lo emplean cerca del 90% de ellos, para lo que utilizan diversos métodos mecánicos; no suelen tomar eméticos. Consiguen tal facilidad para autoinducirse el vómito, que éste se puede producir espontáneamente por lo que pueden vomitar a voluntad. En algunos casos el vómito se convierte en el objetivo deseado y toman incluso pequeñas cantidades de comida para poder vomitarlas.
- Un tercio de los pacientes utilizan laxantes para contrarrestar la excesiva ingesta del atracón. El uso de diuréticos es menos frecuentes
- Otros comportamientos compensatorios son las dietas estrictas o el ejercicio físico intenso.

Criterios para el diagnóstico de la Bulimia Nerviosa

A. Preocupación continua por la comida, con deseos irresistibles de comer, de modo que el enfermo termina por sucumbir a ellos, presentándose episodios de polifagia durante los cuales consume grandes cantidades de comida en períodos cortos de tiempo.

B. El enfermo intenta contrarrestar el aumento de peso así producido mediante uno o más de los siguientes métodos:

- Vómitos autoprovocados.
- Abuso de laxantes.
- Períodos de ayuno.
- Consumo de fármacos tales como supresores del apetito, extractos tiroideos o diuréticos

C. La psicopatología consiste en un miedo morboso a engordar, y el enfermo se fija de forma estricta un dintel de peso muy inferior al que tenía antes de la enfermedad, o al de su peso óptimo o sano. Con frecuencia, pero no siempre, existen antecedentes de anorexia nerviosa con un intervalo entre ambos trastornos de varios meses o años.

4.- SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE ANOREXIA Y BULIMIA.

- Dificultades para darse cuenta de los estados de ánimo internos y sentimientos como hambre, ansiedad, tristeza.
- Desarrollo de una gran capacidad para controlar las ansias de comer.
- Normalmente las pacientes han sido niñas ejemplares hasta la aparición de la enfermedad.
- Se padece amenorrea, es decir, desaparece la regla.
- La apariencia física es flaca y demacrada.
- Pérdida de deseo sexual.
- Se niega el hambre y la enfermedad y se considera normal la conducta alimentaria que es un motivo de orgullo para el paciente.
- Las enfermas se vuelven introvertidas y retraídas socialmente.

- La edad en que se inicia este problema suele ser entre los 14 y los 18 años, aunque puede comenzar en edades más tempranas.
- Mayor conciencia de los estados de ánimo internos, sentimientos y emociones.
- Menor capacidad para controlar los impulsos.
- A veces, también se tienen problemas con el alcohol y otras drogas.
- La menstruación suele ser irregular o desaparecer.
- El aspecto suele ser saludable e incluso se puede tener sobrepeso, por lo que es más difícil detectar la enfermedad desde fuera.
- Las bulímicas suelen ser extrovertidas y tienen una vida social activa.
- La edad de inicio de esta enfermedad suele ser más tardía.

5.- LOS CONDICIONANTES SOCIOCULTURALES.

El tener problemas con la imagen corporal se da en una proporción mucho mayor en las mujeres y en aquellas sociedades que enfatizan la preocupación por la figura y la delgadez como criterio de belleza.

Según este modelo, la mujer debe ser joven, atractiva, seductora, alta, delgada, interesante...

La moda que se impone a través de los medios de comunicación, la publicidad y muchos otros factores socioculturales, contribuyen a que la delgadez corporal se asocie a prestigio social, autoestima alta, belleza, elegancia, estar en forma, virtud y búsqueda de perfección, higiene, juventud y facilidad para conquistar. Así la delgadez se ha convertido en un fin en sí mismo.

Son muchos los factores que intervienen:

- Los medios de comunicación social hacen posible que el mensaje de la delgadez como ideal de belleza llegue a millones de mujeres y hombres a través del cine y de la televisión, fotografías en revistas, miles de artículos y reportajes sobre métodos y dietas de adelgazamiento, publicidad – de cada cuatro anuncios dirigidos a mujeres uno invita directa o indirectamente a perder peso o a hacer deseable un peso bajo -, datos íntimos de mujeres valoradas socialmente o famosas top models, actrices, deportistas, aristócratas que nos cuentan sus secretos para mantenerse delgadas.
- La moda se presenta por modelos de dimensiones corporales reducidas, casi esqueléticas; además influye la dificultad de encontrar tallas más grandes de la ropa que nos gusta. Es el cuerpo el que debe adaptarse a la moda. Adquiere una importancia desmedida exhibir el cuerpo que dicta la moda.
- Los intereses económicos y la gran presión ejercida por los laboratorios e industrias dedicadas a la fabricación de productos para adelgazar y de productos light.
- La transmisión oral de dietas y el gran número de horas que dedicamos a hablar de la gordura o de la delgadez en los distintos grupos a los que pertenecemos; familia, amigos, compañeros...
- La exigencia de una imagen determinada para desarrollar ciertos puestos de trabajo, hace que algunas mujeres se impongan el cumplimiento del ideal de belleza para poder

promocionarse profesionalmente. Como azafatas, vendedoras de grandes almacenes, etc.

- La difusión del estar en forma como sinónimo de delgadez, juventud, ect. Asociado con frecuencia a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo y a dietas restrictivas. El ejercicio no se hace para disfrutar del movimiento y/o de las sensaciones, a veces ocurre todo lo contrario y se convierte en un sufrimiento más en la "lucha" por conseguir el cuerpo ideal.
- Rechazo social del sobrepeso asociado hoy en día a desprestigio. Incluso las y los profesionales de la medicina divulgan los peligros de la obesidad, mientras que apenas se difunden los riesgos del infrapeso, aunque, en muchos casos, éstos puedan ser más severos. En realidad un sobrepeso moderado (algún kilo por encima del peso recomendado según la edad, sexo y altura) es considerado como un factor de protección.
- La práctica de la danza y de ciertas actividades deportivas como gimnasia femenina, natación, patinaje y carreras de fondo, en las que el cuerpo delgado se ha ido ligando al concepto de rendimiento.

Todos estos factores se influyen y se potencian mutuamente.

6.- LA ANOREXIA/BULIMIA Y LAS FAMILIAS.

Si la etapa de la adolescencia es difícil para las hijas, también lo es para las madres y los padres, ya que deben aprender a separarse de ellas, a permitir que la hija vaya siendo más autónoma, a ser cuestionada por ella, a aceptar que ya no son su único modelo, que tienen otros intereses, incluidos los sexuales.

Seguramente, no resulte sencillo sobrellevar las contradicciones de una chica adolescente, su necesidad de estar continuamente activa, y por otro lado, su apatía, su deseo de cercanía y su desapego, la demanda de mayor responsabilidad, cuando ellas, en ocasiones, no son responsables. Sin embargo, es importante entender su punto de vista, el momento difícil que están atravesando, y para ello nada mejor que recordar cómo vivimos nuestra propia adolescencia.

Esta etapa es un momento de especial riesgo para los trastornos de la alimentación.

El grupo familiar siempre se ve afectado cuando uno de sus miembros tiene un trastorno de anorexia o bulimia. La lógica preocupación por la delgadez o la desnutrición de su hija y la negativa de ésta a comer, provocan que la familia pruebe con todo: castigos, regañinas, gritos, dejar que coman sólo determinados alimentos, etc., con lo cual no se resuelve en nada el problema sino que se complica y perpetúa.

Son muchos los comportamientos que la familia prueba para intentar solucionarlo, desde la persuasión, al estallido de violencia, pasando por no prestar atención o alarmarse y desesperarse, si bien no se tienen en cuenta que algunas actitudes, comportamientos y formas de relación pueden provocar que el problema se mantenga.

Por esto, es importante revisar si tenemos dificultades en la comunicación o para solucionar los conflictos de forma adecuada, o si lo intentamos lo hacemos a través de la angustia, la pasividad o las culpabilizaciones mutuas.

Si se facilita la expresión de sentimientos, sobre todo los negativos como la ira, la frustración, decepción, la rabia, irritación, etc., o se favorece que las hijas e hijos los expresen de manera indirecta a través de la comida.

También podemos preguntarnos si establecemos normas y límites adecuados a la edad de las hijas e hijos o bien son tan excesivos, que no permiten la autonomía necesaria para que puedan madurar.

Las actitudes que las personas cercanas tienen hacia sí mismas y hacia sus hijas van a incidir en la propia imagen corporal, es decir, en la representación mental del cuerpo y en los sentimientos hacia una misma. Por ejemplo, si somos excesivamente perfeccionistas y exigentes y esperamos que nuestras hijas siempre tengan resultados excelentes en todo lo que hagan y emprendan... aumentaremos la probabilidad de que se presenten problemas alimenticios en nuestras hijas.

Es muy difícil para madres y padres no sentir impotencia y fracaso ante el trastorno de alimentación de su hija ya que ésta tiende a persistir en sus conductas, a seguir engañándose e insistiendo en que no le ocurre nada cuando están viendo su deterioro progresivo. A menudo, se sienten atrapadas por la culpa, lo que no facilita las cosas. Si estamos en esta situación es conveniente que busquemos alternativas.

¿Qué pueden hacer las familias?

Frecuentemente son las propias madres y padres quienes buscan ayuda terapéutica puesto que su hija niega la enfermedad y no es raro que este paso sea difícil de dar puesto que aparecen el miedo y la culpa. En ocasiones, la familia no reconoce la seriedad del trastorno, piensa que deben tratarse de manías, que será algo pasajero, se aferran a la supuesta sensatez de la hija, "una niña tan responsable e inteligente, con tanta fuerza de voluntad para los estudios, reaccionará y abandonará esa actitud".

Otras veces, si reconocen el problema pero mantienen una actitud de espera por miedo a que interviniendo se agrave la situación, se creen más conflictos familiares o sencillamente, porque no saben qué pueden hacer. También es posible que pretendan resolver el problema sin pedir ayuda profesional.

- La familia ha de prestar atención a las preocupaciones que por el peso manifiesta su hija, su miedo a engordar y las quejas continuas sobre su aspecto físico. Debemos escuchar sin quitar importancia a sus comentarios y sentimientos, valorar qué es lo que le hace sentir mal, descubrir qué factores están provocando estas emociones y en aquellos casos en los que no sepamos cómo actuar, pedir ayuda profesional.
- Un ambiente familiar que favorezca la comunicación y la expresión de sentimientos y afectos es la mejor prevención contra este tipo de trastornos. Hablar de forma clara y sincera comporta muchas ventajas, así como aprender a negociar las cuestiones que implican a la familia. Saber que el desacuerdo casi siempre es inevitable nos ayudará a entender que lo mejor es intentar buscar soluciones consensuadas.
- Es fundamental aceptar que tenemos un problema y que cuanto más tiempo tardemos en enfrentarlo, más posibilidades hay de que se cronifique y más difícil resulta salir de él.
- Es importante estar dispuestos a profundizar y preguntarnos qué hay detrás del problema de la comida, aunque pueda ser doloroso.
- Saber que el proceso de recuperación está lleno de avances y retrocesos; que es largo y difícil.
- Recordar que en los momentos de crisis se puede contar con la ayuda de personas queridas: familia, pareja, amigos... que, probablemente, están dispuestas a ofrecer su apoyo.
- Se puede recurrir a los grupos de autoayuda, en ellos se encontrarán personas que están pasando por experiencias similares, lo que nos ayudará a salir del aislamiento y poder buscar alternativas.
- El psicólogo del instituto no es dios, pero conoce los caminos para intentar dar con la solución, consulta con él ante la menor sospecha.

7.- CONSEJOS PARA NUESTRAS HIJAS E HIJOS.

Para sentirnos bien es importante que:

1. Nos alimentemos según nuestras necesidades y no de acuerdo a un peso ideal esperado. Atendamos a las necesidades naturales de hambre y saciedad. Comamos alimentos en cantidad y variedad adecuada, es decir, incluyendo proteínas, vitaminas, grasas, carbohidratos... sin excluir los de alto valor calórico, porque también son necesarios.
2. No poner toda nuestra valía en el aspecto físico. Sabemos que generalmente, somos queridas y valoradas por otros rasgos y características personales.
3. Vencer las fantasías de omnipotencia: "tengo que ser la mejor", admitir que somos vulnerables, que cometemos errores, que tenemos defectos, algunos pueden superarse y otros no.
4. Es importante reflexionar sobre nuestra vida y nuestros deseos. Así podremos descubrir las dificultades que tenemos y las limitaciones externas e internas que nos impiden avanzar y qué necesitamos para sentirnos bien, sin estar pendientes de lo que esperan las y los demás de mí.
5. Compartir nuestros sentimientos, preocupaciones y deseos nos ayudará a fortalecernos y a encontrar alternativas. Es conveniente que nos relacionemos con personas que nos estimulen y ayuden a desarrollarnos y que nos hagan sentirnos queridas y valoradas.
6. Es necesario que revisemos los mensajes y valoraciones que recibimos desde niñas/os, para descubrir aquellos que nos exigen un determinado aspecto físico y poder potenciar y desarrollar los que nos ayudan a sentirnos mejor.
7. Aprender a resolver las dificultades, afrontándolas, reconociendo las causas, sin negarlas y sin sustituirlas por otras.
8. Valorar las posibilidades que el cuerpo nos ofrece: comunicarnos, expresar, sentir, pensar, imaginar, movernos, trabajar y dar y recibir placer.
9. Realizar deporte como posibilidad de disfrutar, divertirnos y relajarnos y no exclusivamente como un sacrificio para mantener una figura más delgada.
10. Participar en actividades sociales, de ocio y tiempo libre o bien culturales, artísticas, etc. Nos permite relacionarnos, romper el aislamiento y tener proyectos propios.
11. Sobre todo debemos aprender a querernos, gustarnos, valorarnos y a cuidarnos un poco más.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- Gómez P. (1996) Anorexia nerviosa: la prevención en familia. Madrid. Pirámide.
- Maganto M., Carmen. Los trastornos alimenticios en adolescentes. Apuntes de la conferencia pronunciada en Salamanca el 9 de enero de 2004.
- Junta de Castilla y León: Anorexia y Bulimia . Folleto informativo. 2001.

Juan Antonio Francisco Román.
(Departamento de Orientación)

¿NOS MANIPULAN CON LAS PALABRAS?

"No", "eso es cosa del pasado", "hoy somos libres", "estamos en un país democrático". Podrían ser éstas algunas de las repuestas que los jóvenes daríamos a esa pregunta. Pero, ¿estamos seguros de que no nos manipulan?

Es verdad que no vivimos en aquella época romana donde "pan y circo" era el lema para el entretenimiento del pueblo pero, a pesar de vivir en una sociedad "tan informada", la manipulación se deja ver en todos los sectores.

Manipular equivale a manejar. Es tratar a una persona o un grupo de personas como si fueran objetos, a fin de dominarlos fácilmente. Manipula el que quiere vencerlos sin convencerlos, sin persuadirnos con razones. El manipulador nos arrastra astutamente a tomar las decisiones que favorecen sus propósitos. Lo hace mediante la seducción o fascinación.

Quizá la manipulación más peligrosa es aquella en la que se quieren imponer actitudes e ideales referentes a cuestiones básicas de la existencia, ya sea políticas, religiosas, éticas...

Cuando un partido político quiere imponernos su ideología, sólo tiene dos opciones: la violencia o la astucia (recurriendo a la manipulación).

Ahora bien, no debemos confundir el manipular, el arrastrar a alguien a determinada ideología seduciéndolo y anulando su libertad, con el acercar a alguien a los valores, ideas, proyectos... que pretende determinada formación política y/o religiosa. Es decir, el hablar a los niños de determinados valores éticos y religiosos, como hasta ahora se ha venido haciendo en asignaturas como religión, no es manipularlos, como hoy se pretende demostrar. Es simplemente acercar a los alumnos a los grandes valores, valores como la generosidad, el respeto a la persona, la sinceridad, la sencillez, la simpatía... valores que nuestra sociedad necesita hoy más que nunca. El maestro lo único que hace es mostrarlos para que el alumno se deje enamorar por ellos, y el que enamora ofrece un don a la inteligencia y a la libertad del otro. No lo seduce, lo libera.

Esta manipulación que hoy algunos pretenden ejercer sobre nosotros aspira a convertirnos en un montón amorfo de individuos, en una masa que no tenga cohesión interna, que pierda toda iniciativa. Cuando los hombres tienen ideales valiosos, convicciones éticas sólidas, voluntad de desarrollar todas las posibilidades de su ser se unen formando comunidades cuya estructura es inexpugnable. Podría ser destruida desde fuera por medios violentos, pero nunca dominada interiormente por vía de asedio espiritual.

Con tan sólo observar algunos discursos podemos ver cómo, hábilmente, utilizan la palabra talismán de nuestra época: "libertad" y todas las que tienen cierta relación: "independencia", "autonomía", "democracia", "cambio". Siempre hablan con mucha celeridad para no dar tiempo a pensar y someter a consideración detenida cada tema. Hablan sin matizar el sentido de las palabras. Hablan por hablan. Quizá para no escuchar a su conciencia o más bien callarla para son transtomarse.

Otra fórmula que se suele utilizar en este mundo supuestamente manipulable es la de una mala interpretación de los esquemas mentales. Siempre utilizan ciertos pares de términos: arriba-abajo, libertad-norma, autonomía-heteronomía... y nos los proponen como dilemas entre los que hay que escoger. Así nunca podremos llegar a ser creativos. Estas contraposiciones, pese a quien pese, son siempre relativas, nunca son dilemas.

Y, entre todo esto, lo que más debemos destacar es el gran poder de los medios de comunicación. Normalmente, no se dice algo porque sea verdad, se toma como verdad porque se dice. Mil mentiras no hacen una sola verdad. Pero una mentira repetida por un medio poderoso de comunicación se convierte para muchos en una verdad de hecho. Opino que nosotros los jóvenes, que tan libres nos sentimos, deberíamos ser siempre un ejemplo de que estamos alerta, de que pensamos con rigor y de que somos capaces de vivir creativamente, de conocer a fondo cuál es el verdadero ideal de nuestra vida y optar decididamente por él, sin manipulación alguna.

María Garrudo Zafra (Antigua alumna)

Aquí presentamos al grupo de teatro del IES Gredos "La Corrobla", que este curso se ha presentado en sociedad con la puesta en escena de "La tercera palabra" de Alejandro Casona.

Según la crítica que asistió al pre-estreno del día 31 de mayo y estreno, el día 1 de junio, los actores y actrices se ajustaron de forma excelente a sus intervenciones, en un escenario que recordaba el ambiente de mediados del siglo XX y cuyos temas: Dios, la Muerte y el Amor se mantienen siempre actuales.



De izquierda a derecha y de arriba abajo: Aitana María Pérez Moreno, Fermín Chaves Sánchez, María Teresa Crespo Sastre, Adrián Jiménez Garrosa, Lucía Sánchez González, Daniel Orgaz García, Leticia Martín Martín, Juan Antonio Francisco Román, Nuria Domínguez Bogoñoz, Seila Cárdenas López y Yolanda Caso Fernández.



Escenas de la representación.

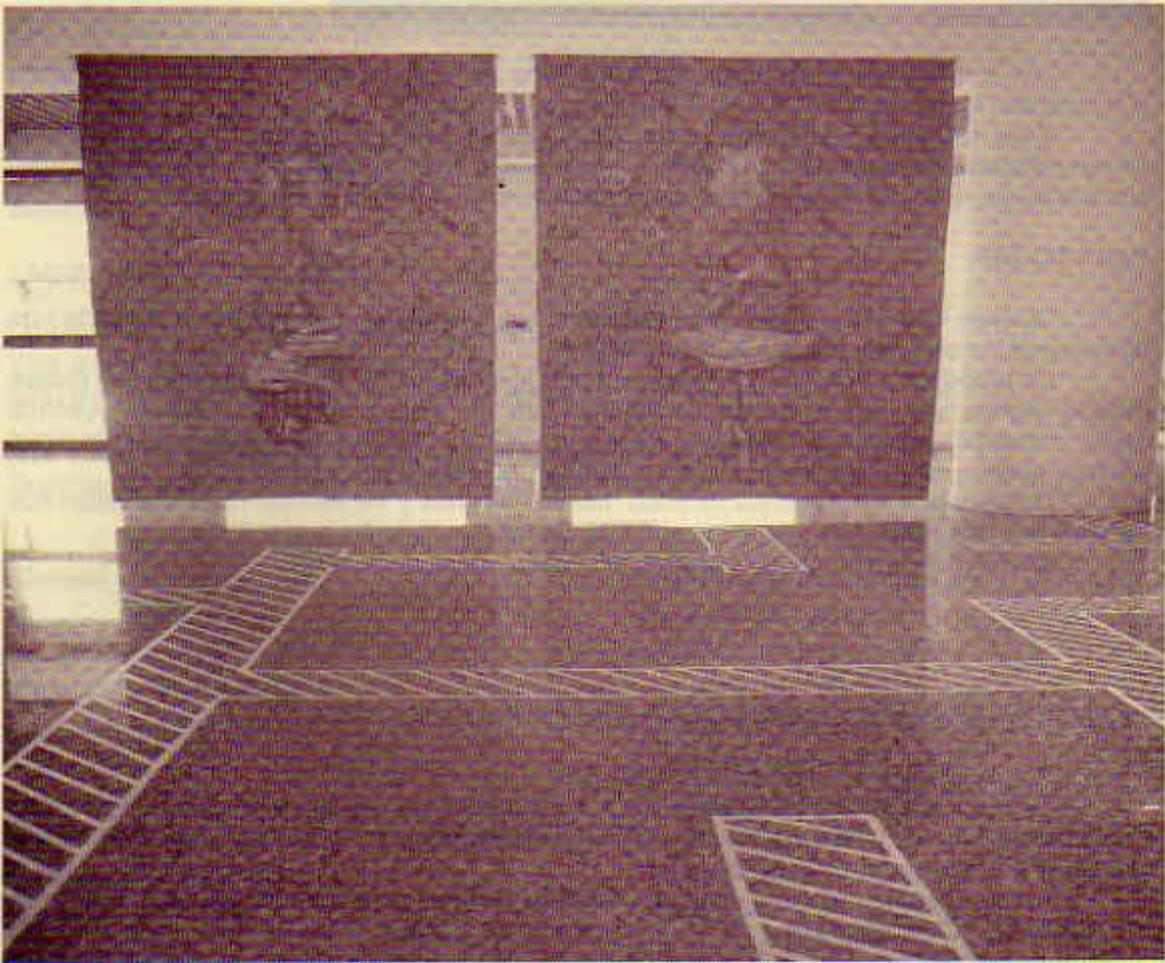
MÁS ACTIVIDADES DE NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA:

El sábado, 16 de junio de 2007, en el Auditorio Calatrava de Salamanca se estrenó la obra "Vientos del pueblo" del insigne poeta Miguel Hernández, donde José Ignacio Cotobal Robles participó con la Banda de Música de Alba de Tormes.

Además, colaboró con los efectos sonoros de la representación de "La tercera palabra" de Alejandro Casona.

Durante este trimestre, Víctor M. Ausín Sainz ha expuesto su obra en Peñaranda de Bracamonte, y varias salas de cultura de Ávila como El Torreón de los Guzmanes y la Casa de Cultura. Aquí tenéis varias imágenes de sus exposiciones.





Two large, dark, rectangular panels hanging on a wall. The floor is dark and features a complex white line pattern, including a large grid and a smaller grid.

A FLOR DE PIEL

Tus labios se acercaban,
me susurraban,
y en ocasiones, me besaban.
Me decían "te quiero",
y a veces, un "te amo".
Mis sueños se deshacían
y, cuando me hablaban,
se ocultaban tras las palabras,
que con el tiempo,
se derretían,
con el rayo de luz,
que sin saberlo,
nuestros corazones
iluminaba.

Esther (1º A) y Fyfy (1º B)

EL LAGO DE LOS CISNES

"¡Maravilloso!", decía la mujer que se sentaba a su lado. Tampoco faltaron los "¡Tía buena!" de las filas traseras, ni las flores de los viejos ricachones del palco. Lena sólo podía ver una mancha blanca borrosa frente a su cara. Se secó las lágrimas y allí la vio. "Ara, Ara", pensó, "Suena a nombre de estrella". En seguida salió de su estado de hipnosis. Estaba sentada en las sillas del auditorio "Ce Ljubov" de Moscú observando a Ara, la nueva estrella del ballet clásico, que había conseguido hacerse un hueco en el mundo del espectáculo entre cantantes de moda y actrices de teleserie. Había logrado convertirse en el símbolo ruso de la elegancia y la sofisticación gracias al ágil movimiento de sus delicados pies.

Lena gastaba sus pocos ahorros en entradas para el auditorio. Cada sábado se sentaba en la butaca a ver el nuevo baile que allí se representaba. El resto de los días ayudaba a su madre en su peluquería. Su padre...En fin, su padre fue un saxofonista golfo al que le gustaban las tabernas y las mujeres que pasaban las noches en ellas.

Era domingo, pero Lena debía abrir la peluquería porque su madre tenía una comida con un viajante que vendía productos capilares y mascarillas faciales. Las mañanas en la peluquería no eran muy excitantes. De vez en cuando, entraba alguna sesentona a que le hicieran la permanente o algún caballero que creía que Lena era especialista en afeitar bigotes.

Sin embargo, esa mañana sería inolvidable para Lena. La puerta se abrió y por ella apareció una alta pelirroja adornada con perlas y diadema de nácar. Ésta se aproximó al mostrador y con acento bielorruso susurró: "¿Podría usted peinarme, señorita?". "Por supuesto", exclamó Lena.

Los minutos pasaban y, como en toda peluquería, el diálogo se hacía cada vez más familiar. "¿Y por qué estás aquí, Maarja?", preguntó Lena a la pelirroja. "Por motivos de trabajo", respondió la bielorrusa, "Soy representante de artistas, y estoy de gira con 'Pies de Cristal'". "¿Ara?", preguntó Lena. "Exacto", contestó.

El corazón de Lena se volvió loco. Se puso tan nerviosa que peinó a Maarja como una auténtica escarola. Sin embargo, la pelirroja no se enfadó, por lo que Lena decidió hablarle un poco de su vida.

Los fuertes deseos de Lena por convertirse en bailarina clásica penetraron en los oídos de Maarja sin interrupción. Finalmente, ésta dijo: "Lena, ¿Te gustaría que le hablara a Ara de ti?".

La semana se hizo eterna. La peluquería estaba a rebosar, pues eran las fiestas del "Pie Jiesu", el evento más importante del año para las mayores de setenta años.

Finalmente, el viernes por la tarde, el teléfono sonó. Por el auricular Lena escuchó una dulce voz que en seguida fue identificada: La voz de Ara. La conversación fluyó rápidamente. "Tienes mucha iniciativa", dijo Ara, "Te ayudaré".



Los alumnos de 3º de ESO disfrutaron una semana en mayo del lago de Sanabria (Zamora) con Isana García de Álvaro e Israel Aguado Ruiz.

Y los miembros del Club de Lectura de la biblioteca del IES Gredos, con los profesores Amparo Sagrera Aparisi y Javier Iñiguez, viajaron hasta Toledo recreando la ruta del Lazarillo: sus aventuras, la flora y fauna, los edificios emblemáticos, la orografía del terreno...

PARA TODOS:

Quisiera que todos pudiéramos reflexionar en voz alta para poder transmitir cada uno de nosotros los sentimientos que llevamos dentro.

Os propongo a vosotros, que sois aún más jóvenes que yo (seguramente) y que habéis pasado alguna vez por estos pensamientos, que no sintáis temor a expresar vuestros sentimientos, porque en algún momento de vuestra vida, habéis sentido algo especial por algún ser muy querido como un abuelo que, en ocasiones, ha estado cerca de vosotros...

Quisiera que meditáramos un poco más las alegrías y los buenos ratos que éstos nos hacen o nos han hecho pasar alguna vez contándonos sus historias o aventuras.

Acordémonos siempre de nuestros mayores.

Toñy

MI VIAJE A ESPAÑA, POR NADIA CAROLINA CIPOLLONI

Todo comenzó el 24 de diciembre de 2001.

Una semana antes, mis padres me habían anunciado que viajaríamos a España para comenzar una nueva vida debido a los problemas económicos y sociales que asolaban mi país por aquel entonces y que aún perduran,

Pronto preparamos el equipaje. La decisión fue muy dura para mi hermano y para mí.

El día 22 estuvimos mi madre y yo haciendo las maletas. Fue algo muy especial porque teníamos mucha conexión y abordamos muchos temas (aunque ahora mismo no los recuerdo con exactitud). Pasamos toda la noche hablando y hablando. No lo olvidaré nunca.

Por la mañana, nos fuimos a despedir de familiares y amigos puesto que no sabíamos cuándo los volveríamos a ver. Fue un momento muy triste y emocionante. Mis padres

decidieron ir desde Mar del Plata (ciudad donde vivíamos) hasta Buenos Aires (600 kms aproximadamente). Al salir de la ciudad, nuestro coche se estropeó y cogimos el autobús.

Recuerdo que por la noche nos rodeaban las maletas y el cansancio se apoderaba de nosotros. Por fin el día 23 llegamos, de madrugada, a Buenos Aires. Fuimos a la casa de mi tío. Allí conocí a mi primo Mateo, que tenía un mes de vida. Después de comer, nos fuimos a casa de mi otro tío y abuela. La despedida fue un momento muy triste. Por la noche nos llevaron al aeropuerto. Embarcamos a las diez de la noche.

Nunca había pasado tanto miedo.

El viaje duró catorce horas y fue una experiencia que jamás olvidaré. El día 24 llegamos a España. Nos recogió una amiga que mis padres habían conocido mediante el chat y cuya única referencia era la web cam. Nos llevaron a un pueblo de Madrid llamado Aravaca. Allí conocí a mucha gente extraña y me reía mucho del acento español (aunque también los españoles se reían mucho de nuestro peculiar acento). Mi familia y yo fuimos a dormir. Además, por la noche, tendríamos una cena de bienvenida y a la vez celebraríamos la Nochebuena. Si soy sincera fue la peor Navidad de mi vida porque estaba lejos de mi gente y mi familia. Durante la cena, me sentaron cerca de mi hermano pero lejos de mis padres, rodeada de gente que no conocía. La comida me resultaba rara, diferente a la que solía comer por estas fechas. Estaba tan triste que apenas comí. Me fui directamente a la cama. Al día siguiente desperté con el deseo de que todo lo que había pasado fuera un sueño pero no era así. Y hoy en día me sigue pasando aunque me queda el consuelo de que este año voy a volver a mi tierra donde conoceré a mis primos y daré el último adiós a mis abuelos, desgraciadamente ya fallecidos. Ese día seré la persona más feliz de todo el mundo.

Nadia (2º Bachillerato)

POR UN SUEÑO QUE SE HAGA REALIDAD

Un día...

Los fusiles se negarán a disparar,
Los tanques no querrán moverse,
Los aviones dirán que se niegan a transportar más
Bombas...

¿Algún día se cansarán de matar?

De pronto el ruido de balas y bombas cesará
Y se podrá oír el trino de los pájaros y las voces de
Los niños disfrutando de la vida como si nada antes hubiera ocurrido.

¡Los campos de batallas se convertirán en parque infantiles!
Queridas familias: luchemos por crear un mundo mejor.

María (3º A)

Sentirte siempre agobiado,
Estudiar a conciencia
Luchando por el aprobado.
Esperar con impaciencia
Controlar el calendario,
Timonear el ocio
Incumpliendo el horario.
Volver pronto al oficio
Insatisfecho pero ávido.
Dar todo de ti mismo
Aprender rápido,
Descendiendo al abismo.

Alcanzarás lo que te propongas:
Sicología, con un esfuerzo pequeño;
Inglés, con mucho empeño;
Geografía, con ganas de vivir;
Naturales, sin mucho sufrir;
Arte, trabajando duro;
Teología, que valdrá para el futuro;
Universitario serás,
Risueño siempre estarás.
¡Ahora que tienes tiempo,
Sal, disfruta este momento!

Ana Belén Jiménez Vallejo (2º Bachillerato)

FIRME TESTAMENTO DE BIENES INCORPÓREOS MAS SEGUROS.

Porque el torrente de mi vida
suena a hueco si no lo tocas.
Porque el corazón, si no lo cuidas,
no siente, ni llora, ni ríe, ni mora.
Donde no hay provocación vivida,
ya no quedan caminos ni horas.
Y si el embrujo no te fatiga,
moverás tus alas sobre las olas.
¿Y en qué parte del mundo
la fuerza no te imagina
como hombre sereno y audaz?
¿Y en qué parte del mundo
no alcanza el olvido a ver
un joven sereno y mordaz?
Para desear vivirlo todo,
Seguro de vivir tienes que estar.

María Teresa Crespo Sastre
(Profesora de Lengua)

Perdonad los fallos que hubiere... pues bien saben los lectores que errar de humanos es natural.

Y para el próximo curso...

Editaremos las colaboraciones que se han quedado en el tintero.

Seguiremos con la crítica de películas en francés.

Entrevistaremos al grupo "Gredos Consort" y a Santiago, nuestro párroco.

Adelantaremos el nuevo trabajo del grupo de teatro "La Corrobla".

Recordaremos canciones míticas.

Buscamos el final más asombroso para el cuento de Javier

AGRADECIDOS POR HACER REALIDAD ESTA REVISTA, OS DESEAMOS...

¡FELIZ VERANO!

Lena estaba contentísima. Ara le había comentado que pasaría unas semanas en Moscú, y que si ella quería, podía recibir unas clases de ballet nocturnas, pues Ara trabajaba todo el día.

La primera noche, Lena se dirigió al auditorio. Allí la esperaba 'Pies de Cristal', ataviada con un tutú que la convertía en un gran copo de nieve. "¿Qué pasos conoces, cielo?", preguntó Ara. "Prácticamente ninguno", contestó Lena.

Día tras día Lena fue aprendiendo técnicas y pasos gracias a su particular profesora. Las caídas eran constantes, así como las carcajadas de Ara, pero Lena no se rendía jamás.

Tras dos semanas de intenso trabajo, Ara enseñó a Lena a bailar una obra completa, "Alejándonos de la técnica para dar paso a la creatividad", según dijo Ara. El escenario del auditorio reflejaba cada paso de las chicas, lo cual les daba una sensación como de estar andando sobre aguas, sobre un pequeño lago.

Un día fatigoso en la peluquería se convirtió en un día especial. El teléfono sonó y Lena escuchó la voz de su profesora. Esta decía que una bailarina del ballet se había lesionado, y que era totalmente necesario reemplazarla. Ara quería saber si Lena se sentía preparada para su primer día ante el público. "¡Pero, pero yo no tengo tutú ni zapatos blancos!", exclamó Lena. Ara dijo que ella se encargaría de todo, por lo que Lena no pudo negarse.

Esa misma tarde se celebraba la representación. La madre de Lena no dejaba de reír y reír, diciendo en la peluquería a todas las señoras que gastaran algunas monedas para ir a ver a su hija bailar. Lena estaba abochornada, pero realmente en su familia nunca había destacado nadie, por lo que lo comprendía.

Eran las seis de la tarde y Lena ya estaba vestida, maquillada y dispuesta a darlo todo en el escenario. Ara estaba terminando de prepararse, sin nervio alguno. "Tú no te preocupes, cielo, simplemente imita al resto", susurraba Ara.

El telón subió, y allí estaba Lena acurrucada en el suelo como un niño. Comenzó la música y los pies comenzaron a moverse sin parar. "Tacón, punta, punta...", pensaba Lena para sus adentros mirando a sus compañeras.

Sin embargo, un detalle se torció. Ara había olvidado decirle a Lena cuándo entraba la protagonista en el escenario y cuándo debía salir de él el ballet.

De repente, el grupo de chicas se retiró, pero Lena no se percató de ello. Por la derecha apareció 'Pies de Cristal' girando como una peonza. Cuando vio a Lena aún en el escenario, cambió rápidamente de gesto. No había solución: Bailarían las dos juntas.

Lena imitaba los movimientos de su maestra con dificultad. Poco a poco la compenetración fue aumentando, hasta que llegó un momento en que las dos eran una. La música cesó y el telón bajó.

El éxito fue rotundo. El escenario se tiñó del rojo de las rosas que lanzaba el público y los aplausos retumbaban desde los vestidores.

"Bienvenida a mi mundo, Lena", dijo Ara, "A partir de ahora eres una estrella, eres la bailarina de la luna. Eres...Selena".

Los carteles de la pareja "Selena y Cristal" se extendieron por toda la ciudad. Las entradas se agotaban cada día, e incluso tuvieron que dar varios pases por tarde.

Lena y Ara eran como hermanas, tanto en el escenario como fuera de él. Realizaron múltiples giras por todo el país. El ballet clásico ocupó espacios televisivos como si de otro género musical de moda se tratase.

Piret Jaarvis, representante de artistas, llamó un día a Lena. Deseaba representarla y, por supuesto, sacar beneficios por ello. Sin embargo, Lena no accedió, pues Maarja se encargaba de la representación de la pareja.

Pronto comenzaron a llover ofertas para Lena. Ella era la que acudía a entrevistas televisivas, como jurado de concursos de baile, etc. Por ello, Ara entró en una grave depresión. El amor por su "hermana" iba disipándose con cada llamada telefónica y con cada cita. Llegó un momento en que el odio la superó. Su propia creación la había borrado del mapa. Quería volver a tener su imperio.

La Danza Número 56 de la compositora Katrin Siskla se estrenaría en unas semanas. Ara y Lena habían estado practicando noche tras noche. Una de ellas, durante el descanso, un foco se fundió.

Lena conocía perfectamente el auditorio, por lo que subió para colocar un nuevo foco. Ara oyó cómo su "hermana" estaba colocando la luz en la parte de arriba. No lo pensó más: Subió las escaleras lo más rápido que pudo y empujó a Lena para que cayera al vacío. El escenario se tiñó de rojo, pero esta vez no precisamente por las rosas lanzadas desde el palco.

Al entierro acudieron grandes personalidades. Ara, totalmente de negro, mostró su cara más triste a los asistentes. De nuevo era la emperatriz del ballet, sería aclamada por el público otra vez. Trató de no sonreír mientras observaba cómo el ataúd se introducía en la tierra...

Alguien dijo una vez que bajo la elegante y pura imagen de los cisnes se encuentra la bestia más agresiva del mundo animal. En nuestro particular lago se ha producido un asesinato: El de un cisne que no pudo controlar su ira por su hermano, aquel patito feo que consiguió brillar más que él.

Pero como bien se dijo: Todos los cisnes presentan una imagen elegante y pura.

Alfredo Casanova Paso (2º Bachillerato)

¿LA VIDA?

Levantarse, despertarse;

Un mundo por descubrir,

Un mundo por vivir.

La primera luz del amanecer,

La primera vez que puedes ver; Observando, te encontrarás

¿Qué harás? ¿Quién te ayudará? con elementos y momentos oscuros, en los que el sol no verás, y de los

que escapar tendrás;

¿Qué harás? ¿Quién te ayudará?

El sol moverse ves.

¿Qué es, sino el presente de tu vida?

Y en el día a día de tu rutina,

¿Qué harás? ¿Quién te ayudará? Y cuando llegue el atardecer, esperando a que el río desemboque;

¿Dónde te encontrarás?

¿Quién te recordará?

La media mañana ves caer.

¿Por qué te recordarán?

Que no es más que

Media vida vivida y,

Media vida por vivir,

¿Qué harás? ¿Quién te ayudará?

David Peral Garrudo (3º E.S.O)



Víctor Ausín Sainz (Profesor de Educación Plástica y visual)

La vida, ¿Qué es la vida?
Me considero sin vida,
Mi corazón arde y por la mañana
Solo recojo mis cenizas,
las cenizas del amor.
Las cenizas son basura pero
Las de mi corazón no.
Las de mi corazón donde solo meto amor
Y me saca cenizas.
Carpe Diem,
Que las rosas marchitan
Y mi corazón también.
Beatus ille,
El que no ha florecido su capullo
Ubi sunt?
¿Dó el amor? ¿Dó las cenizas?
¿Do el polvo que seré?
¿Dónde la flor que sembré y ahora
Marchita en mi corazón?
La vida yo la resumo
Con carpe diem y con beatus ille
Cuando la flor que regaba
con mi tristeza no se volverá
a levantar ni con mis lágrimas
ni con mi alma, ni siquiera
con la vida.

¿Dó? los agricultores que sembraban lágrimas
¿Dó? los profesores que acuñaban su tiza ruidosamente
¿Dó? los librereros que vendiendo libros pasaron a ellos
¿Dó? mi pared que el polvo construyó
Y el polvo la destruirá
¿Dó tu pared?
Que nuestros corazones separaban
y ahora mi corazón rebosa de ceniza
Hasta que estalle.
Yo moriré a los setenta
Pero la vida morirá
Cuando cumpla setenta veces siete.

David Orgaz Díaz (3º B)



Víctor Ausín Sainz (Profesor de Educación Plástica y Visual)

A nuestros vitales mayores de Piedrahíta, sus proximidades y lejanías.

DONDE ESTÉ LA SONRISA...

Seguramente
cobijada bajo el manto de la edad
acierto a vislumbrar
mi futuro, mientras me recojo
el moño del pasado.
Sencillamente
difícil, resulta resumir
toda una vida azarosa
plena de alegrías,
lágrimas contenidas
y ramos de rosas.
Sinceramente
me dicen que por mí
no pasan los años.
¿Será que hace tiempo
me di cuenta de que
no hay perros verdes,
ni chocolate para los duendes?

Y sigo sonriendo,
mientras pienso
que me hace falta una agenda:
"mañana gimnasia,
el martes pintura,
y el miércoles maleta
porque nos vamos de ruta.
¿Acaso ha comenzado la buena vida?
¡Firmemente sí!

¿En solo un poema?
¡Cómo expresarte,
con unos cuantos versos
que a partir de los sesenta
los que perduran son los sueños,
los que renacen son los días,
que las arrugas son
cada minuto más bellas,
que la cadera no duele...
si no lo piensas,
que la cabeza no falla,
sino que atesora
tantas vivencias en ella,
y que con bañador nos vemos
más guapas
que un torero con traje de faena!

Claramente,
con la vida por testigo
y el futuro por espectador,
solo quiero que todos recordemos
que en este poema
que es la vida
el sentido y la rima
los pone nuestro maduro corazón.

María Teresa Crespo Sastre
(Profesora de Lengua)

DESPEDIDA Y ESPERA

En ese momento en que sus brazos rodeaban todo mi cuerpo no sentía, no pensaba. Todo lo que me había ocurrido en los últimos días no existía. En ese momento, lo único que me importaba era él. Entonces me miró. Sus ojos me miraban con cariño y parecía que me quería decir algo pero no lo expresaba... no podía.

De repente, ocurrió lo que llevábamos esperando desde hacía tiempo. Mi corazón se deshizo junto a su pecho mientras al mirarnos, nuestros sentimientos se iban haciendo uno. Nuestros sentimientos se iban fundiendo en uno. Nuestros labios se rozaban despacio y entonces nos besamos sin pensar en nada, ni en nadie. En mi cabeza solo existíamos nosotros. Nosotros y aquel sentimiento que nos acercaba cada vez más y más y que nos introducía en un sueño, el sueño más hermoso de mi vida, como lo era aquel momento, en el que sus labios pronunciaron aquel "te quiero", pidiéndome que jamás nos separáramos y que aquel beso no terminara jamás.

Entonces, llegó ese día, el día que me separé de él. En un momento, su rostro empezó a llenarse de lágrimas y entonces, mi corazón sentía dolor, aquel dolor que me hizo llorar. Pero él me dijo: "Vendré y te amaré y quiero que sepas que te quiero, que cada momento que paso contigo es especial y que nunca te olvidaré".

Ahora me acuerdo de ti y del día que me dijiste que volverías. Hoy te quiero pedir perdón por si alguna vez tus sentimientos herí porque del amor al odio he pasado aunque siempre te amaré. Siempre pienso en ti, pienso que estás a mi lado pero ya no estás junto a mí. Sigo enamorada de ti pero pienso que esto algún día se podrá acabar para que pueda por fin dejar de llorar y seguir pensando en los recuerdos que tengo junto a ti.

Fortuna (1º ESO)

ACRÓSTICO VÁLIDO PARA EL VERANO QUE LLEGA

Vale la pena llegar,
Ahora toca disfrutar,
Como lo quieras eternizar
Antes se te va a acabar,
Como no lo sepas aprovechar,
Intenta con alguien pasar
O solo déjate llevar,
No sin antes pensar
En las situaciones en que te puedes encontrar.
Solo tienes que pensar
De dónde el agua sacar.
Entonces te podrás refrescar.
Vienes a calor pasar.
El momento puede llegar
Riendo sin parar
Antes de a la piscina llegar.
No te olvides la crema echar
O, si no, te puedes quemar.

Mariano López (1º A de ESO)

EL MILAGRO DEL DELFÍN

Érase una vez una familia que tenía una hija a la que llamaban Dark. Como muchas otras familias, ésta tenía la costumbre de ir de vacaciones a la playa. Este verano habían decidido ir a la costa azul durante quince días.

Todo transcurría bien allí. Pero al sexto día de sus vacaciones, ocurrió una terrible tragedia mientras Dark jugaba y nadaba en el mar. Los padres de Dark tomaban el sol cuando, de repente, miraron al mar y vieron que Dark se hundía. Ellos se alarmaron al igual que toda la gente de la playa. La gente les quería ayudar pero resultaba imposible.

Ya cansados y sin obtener resultados empezaron a llamar a los servicios de emergencia.

En cuanto llegaron, intentaron rescatarla – la corriente la llevaba mar adentro–.

Tras horas intentándola rescatar todo era inútil. No lo podían conseguir. Dark se ahogaba, sufría y lloraba mientras desaparecía.

El sol se estaba poniendo y la noche caería enseguida como una losa sobre un ataúd. Los padres de Dark también se ahogaban en sus propias lágrimas y su respiración se entrecortaba. De repente, cuando miraban cómo el mar engullía el cuerpecito de Dark, una luz resplandeciente levantó a la moribunda y exhausta niña y la llevó hasta la orilla.

Dark no se movía en la arena. ¿Estaba muerta?

¡No! Tal era la alegría que iluminaba los rostros de sus padres que ni siquiera miraron al mar para ver quién había obrado ese milagro. Sin embargo, Dark seguía inconsciente pues había tragado mucha agua si bien al poco rato volvió en sí.

Dark se recuperó rápidamente y paradójicamente, lejos de que el mar la aterrorizara, al día siguiente volvió. Esta vez, sus padres la seguían a cada brazada maravillados de su seguridad y extrañados de verla mover los labios, como si se comunicara con alguien.

Decidieron investigar qué ocurría, si Dark sufría alucinaciones o si estaba en estado de shock.

Pero no. Simplemente, compartía su alegría con un delfín. El delfín que la salvó.

Pocos días les quedaban de vacaciones y no sabían cómo agradecer al delfín lo que había hecho por su hija. Entonces decidieron llevarse el delfín a casa y alojarlo allí, en un gran acuario que el padre regaló a su hija y a Light, que es como llamaron a su salvavidas.

Los primeros días le costó pero poco a poco se fue acostumbrando ya que recibía muchas visitas a lo largo de la semana. Y así, pasando el tiempo lo llevaron a certámenes de socorristas y acabó siendo el rey de la playa y velando por las vidas de los bañistas.

Raquel Martín (1º B)

VA DE PÁJAROS

Había una vez dos golondrinas y un gorrion. El gorrion les llevaba la comida todos los días. Una de ellas compartía la comida con él y los dos se lo pasaban muy bien. La otra no compartía la comida con él sino con el abejaruco pero ésta y el gorrion se llevaban muy bien. Habían estado mucho tiempo juntos como hermanos. Se querían, se contaban sus aventuras, sus fortunas, sus cuitas... Además, la golondrina que no compartía la comida con el gorrion siempre estaba llorando y el gorrion siempre la ayudaba. La golondrina empezó a sentir algo por el abejaruco y entonces dejó de hablar con el gorrion, dejaron de verse, de contarse sus problemas...

Esto provocó que el gorrion solo llevase comida a la golondrina generosa y la otra golondrina con el abejaruco. Éste, después de un tiempo, se dio cuenta de que no sentía nada por ella y ésta se quedó desolada, solitaria, sola en un mundo lleno de injusticias.

La golondrina fue a pedir perdón al gorrion, pero ya era tarde. Éste no la hizo caso. Después de haberla tratado bien, le rechazó sin saber cómo ni por qué.

La golondrina entonces se dio cuenta de quién realmente le era de gran importancia, pero era tarde.

En estos casos o en casos parecidos, si te ha ocurrido alguna vez, mi consejo es al estilo de Don Juan Manuel:

Si tienes un buen hombre donde arrimarte, no lo rechaces.
Si no, las penas se harán más grandes.

David Peral Garrudo (3º B)



