

ÍNDICE

1 EDITORIAL	PAG. 3
2 Deporte escolar	PÁG. 4
3 Entrevista a autora del logotipo	PÁG. 8
4 Nuestro ameno viaje de estudios	PÁG. 9
5 EL VIAJE DE ESTUDIOS	Pág. 10
6 Crónica de un viaje geológico	Pág. 14
7 Teatro para el Día del Libro	Pág. 16
8 EL GRAN CAMBIO	Pág. 17
9 EL AZÚCAR OCULTO	Pág. 18
10 Reflexiones sobre el uso del móvil	PÁG. 20
11 QUISIERA	Pág. 21
12 Poema	Pág. 22
13. MICRORRELATO 1968 2018	PÁG. 23
14 La falsedad	PÁG. 24
15 La sombra de Kaminski	Pág. 25
16 CÓMIC	PÁG. 26
17 - AGRADECIMIENTOS	PÁG 27

EDITORIAL

El tiempo, por no hacer mudanza en su costumbre, ha transcurrido veloz y tenemos ya ante nosotros un largo verano para reponernos de la batalla continua en las aulas.

Esta revista, desde su primer número, que apareció el curso pasado, ha pretendido ser un lugar de encuentro, de intercambio de experiencias y opiniones entre todos los miembros de la comunidad educativa del IES San Juan de la Cruz; así, pretendemos que sus páginas recojan lo mejor de nuestro centro: los viajes que quedan marcados en el recuerdo de los alumnos, los momentos de ocio compartido, los premios y las alegrías de aprender juntos.

Para aquellos que nos encargamos de esta revista, ver aparecer cada número es motivo de ilusión, pues nos recuerda que la enseñanza no es solo evaluar, sino también compartir un camino común hacia el conocimiento y mantener vivo un espacio de convivencia.

¡Os deseo a todos un feliz verano!

Y como despedida, nada hay mejor para una profesora de Lengua que los versos:

Alguna vez recuerdo
ciertas noches de junio de aquel año,
casi borrosas, de mi adolescencia
(era en mil novecientos me parece
cuarenta y nueve)
porque en ese mes
sentía siempre una inquietud, una angustia pequeña
lo mismo que el calor que empezaba,
nada más
que la especial sonoridad del aire
y una disposición vagamente afectiva.

Eran las noches incurables
y la calentura.

Las altas horas de estudiante solo
y el libro intempestivo
junto al balcón abierto de par en par (la calle
recién regada desaparecía
abajo, entre el follaje iluminado)
sin un alma que llevar a la boca.

Cuántas veces me acuerdo
de vosotras, lejanas
noches del mes de junio, cuántas veces
me saltaron las lágrimas, las lágrimas
por ser más que un hombre, cuánto quise
morir
o soñé con venderme al diablo,
que nunca me escuchó.
Pero también
la vida nos sujeta porque precisamente
no es como la esperábamos.

Jaime Gil de Biedma

DEPORTE ESCOLAR 2017/2018

Durante este curso el deporte ha sido un protagonista destacado en la agenda semanal de los alumnos y alumnas del IES San Juan de la Cruz.

Tres han sido los ámbitos donde han participado los/las deportistas:

- Competición interna, realizada en el propio centro.
- Competición municipal, disputada los jueves por la tarde entre los diversos centros de enseñanza secundaria del municipio de Caravaca de la Cruz.
- · Competición regional para los primeros clasificados a nivel comarcal.

COMPETICIÓN INTERNA

Durante los recreos se disputaron dos ligas, una de de fútbol sala y otra de baloncesto, con una duración aproximada de 20 minutos cada partido.

Con el fin de fomentar el trabajo colectivo y evitar cualquier tipo de discriminación entre el alumnado, el departamento de Educación Física impuso la norma de que todos los equipos debían ser formados por alumnos/as del mismo grupo.

En la liga de fútbol sala se inscribieron catorce equipos, por lo que la competición se dividió en tres categorías: 1º ESO, 2º ESO, cursos superiores.

A continuación se muestran varios de los equipos de fútbol sala.



En la liga de baloncesto se inscribieron 14 equipos en total, dividiéndose la competición en 2 categorías: 1º - 2º ESO, cursos superiores.

A continuación se muestran varios de los equipos de baloncesto.



COMPETICIÓN MUNICIPAL

La competición municipal se desarrolló los jueves por la tarde en las instalaciones municipales, con la participación de los distintos Institutos de Educación Secundaria Obligatoria. De las diferentes modalidades deportivas destacamos las siguientes clasificaciones:

- Bádminton: primer puesto en categoría infantil masculina.
- Baloncesto: primer puesto en categoría cadete masculina, infantil masculina e infantil femenina.
- Balonmano: primer puesto en categoría infantil femenina, segundo puesto en infantil masculina.
- Fútbol sala: primer puesto en categoría infantil femenina, infantil masculina y cadete masculina.
- Voleibol: primer puesto en categoría cadete femenina.



COMPETICIÓN REGIONAL

Los alumnos y alumnas del centro participaron en las siguientes competiciones:

- Cross, celebrado en Puerto Lumbreras.
- Orientación en la naturaleza, con fase clasificatoria en Santomera y fase final en la base militar de San Javier.
- Baloncesto, donde el equipo perdió en cuartos de final contra el municipio de Archena.
- Duatlón, disputado en San Pedro del Pinatar con participación infantil, cadete y juvenil.

Se muestran a continuación imágenes de diversos/as participantes.



mas ediciones. Además, os informa y/o recuerda que la participación es totalmente gratuita.

¡Nos vemos el próximo curso!

ENTREVISTA A LA AUTORA DEL LOGOTIPO

a alumna Ana Mª Gil Valverde de 2º de bachillerato de artes realizó al comienzo de curso el logotipo que nos ha representado en nuestro 50 aniversario, el cual fue seleccionado de entre muchos otros por considerarse el más interesante y estéticamente atractivo para este evento.

En esta entrevista nos va a explicar su punto de vista y cómo llevó a término el proyecto final.

¿En qué te has basado para realizar el logotipo?

Desde que inicié los bocetos tenía claro que el logotipo debía ser en cierto modo elegante, puesto que es para un centro educativo y con una gama de colores ni excesivamente oscura ni demasiado clara. Del mismo modo, pensé que una estructura más bien sencilla y fácil de entender sería lo correcto, por lo que finalmente opté por el número 50 y los colores ocre y azul marino.



¿Qué materiales usaste?

El diseño está realizado únicamente con témpera.

¿Cómo te sientes sabiendo que tu logotipo nos esta representando en tan variados eventos?

Siempre es un honor y satisfacción para cualquier creador de un diseño u obra artística ver cómo ha sido aceptada y gusta entre la gente. En mi caso, no es diferente. Además, puedo decir que es mi primer logotipo destinado a la realidad y no como un trabajo voluntario. Esto me ha aportado una gran ayuda y motivación para seguir adelante con lo que realmente me gusta, el mundo artístico. Son pequeños detalles que te hacen ver que a pesar de que la propia sociedad en ocasiones vea este campo muy opaco para dedicarte a él en el futuro, sigas teniendo ganas de luchar por ello hasta alcanzar la meta.

¿A qué piensas dedicarte cuando termines tus estudios?

Después de finalizar bachillerato me gustaría entrar en la Escuela Superior de Diseño de Murcia, concretamente en diseño gráfico, con casi total seguridad de querer orientarlo hacia el mundo de las nuevas tecnologías, como páginas web o aplicaciones para móviles; pero hay tantas opciones que no descarto ninguna, siempre y cuando me encuentre cómoda con lo que acabará siendo el trabajo de mi vida.



1968-2018

I.E.S. San Juan de la Cruz

Profesora: María Duarte Cuesta

NUESTRO AMENO VIAJE DE ESTUDIOS

El viaje de estudios, algo que la mayoría de personas que se matriculan en el IES San Juan de la Cruz lleva esperando e idealizando durante años; pero realmente no se hacen ni una ligera idea de cómo será en realidad: para muchos el mejor viaje de sus vidas, para otros un simple viaje más.

En este artículo nosotros os contaremos un pequeño resumen de nuestra historia personal.

Comenzó unas cuantas semanas antes de la fecha real, para algunos incluso meses antes, entre preparativos y las típicas preguntas de con quién iríamos o qué nos llevaríamos. Esto no es únicamente embarcar y ya, requiere una dedicación previa.

Entonces llega el momento. Lo que llevamos esperando por mucho tiempo se hace realidad, aunque no lo parece, aun repitiéndolo mil veces; que te digan: el autobús arranca y comienza el trayecto.

Unas preciosas horas en ese autobús encerrados,

queriendo morir, la primera noche en esa jaula de metal, con asientos "blanditos", se hizo eterna, sobre todo cuando nos sa-

caron a la calle sobre las 3 de la madrugada, con muchísimo frío y encima algunos ya habíamos empezado a dormir. (Pocos, pues muchos ni siquiera llegábamos a conciliar el sueño más de dos horas seguidas).

Nuestro primer destino fue Niza, ciudad muy conocida de la Costa Azul (que, por cierto, casi cala vivo a más de un despistado que quería hacerse una foto), en la que pasamos una agradable mañana de paseo y diversas compras, además de probar la gastronomía francesa. Ese mismo día nos dirigimos también hasta un pequeño estado llamado Mónaco, famoso por ser un país de ricos lleno de casinos y mansiones. Todo muy barato, vamos...

Por la noche llegamos al país del que, finalmente, no nos querríamos ir: Italia. Todas las noches fueron muy amenas y, sinceramente, eran de todo menos para dormir.

Las siguientes mañanas se convirtieron en la tortura de algunos profesores, ya que se dejaban los nu-

dillos para levantar a todos los estudiantes puerta por puerta.

También fuimos a Pisa, donde algunos subimos a lo alto de la torre en la que casi morimos subiendo escaleras o de un ataque de vértigo.

Los siguientes días nos llovió bastante, por no decir que parecía que habíamos salido de la lavadora de Ariel, pero eso no nos desanimó ni un ápice. La estancia en las ciudades se pasó volando pese al mal tiempo, pues lo más importante era disfrutar de ese viaje único e irrepetible, junto a tus compañeros, amigos o incluso pareja.

Roma, Florencia, Siena, Venecia... fueron mágicos: cada monumento, estatua, su historia en general, era como un viaje en el tiempo; y la verdad es que también ayudaba mucho tener un guía tan maravilloso como Paco. Cuando explicaba la historia de cada cosa o lugar, parecía que hablaba de algo que él mismo había vivido personalmente.

"debemos agradecer a los profesores que el viaje fuera tan bien" Sinceramente, debemos agradecer a los profesores que el viaje fuera tan bien, gracias a su esfuerzo para

que todo estuviese en orden y a cómo manejaban todo tipo de situaciones.

Y aunque en algún que otro sitio las cosas no salieran muy bien, al final esos detalles se quedan en anécdotas y recuerdos que jamás olvidaremos. Esas pequeñas broncas que nos echaban Inma y José, los chistes malos de Paco y María José. Que hasta nosotros, los alumnos, les enseñamos cosas a los profesores, como por ejemplo la canción del melocotonero, que Paco pasaba horas cantando en el autobús, cito textualmente: "Ya no puedo, con mi melocotonero..."

En definitiva, un viaje muy ameno y lleno de sentimientos indescriptibles que jamás podremos olvidar.

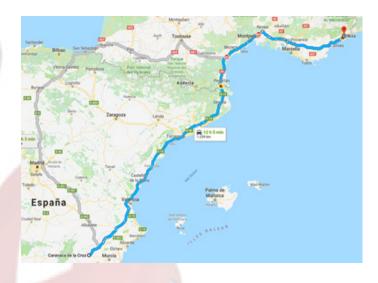
Antonio Mateos Gámez María Pallarés Sánchez María del Carmen Martínez Egea 1º de bachillerato C

E A ITALIA 2018

Jueves 15 de marzo de 2018, con dos autobuses salimos a las 17:00 desde la puerta del instituto, casi 80 personas y 4 profesores

Nos esperaban unas 18 horas de viaje con paradas hasta llegar a nuestra primera parada. Niza, Mónaco.





16 de marzo, sobre las 11-12 de la mañana, llegamos a Niza, hicimos una visita guiada por los profesores y después de explicarnos un poco sobre la ciudad nos dejaron tiempo libre para visitar por nuestra cuenta.

A eso de las 5 volvimos a subir al bus y nos dirigimos al palacio de Mónaco a ver la vistas, el propio palacio, el casino y el famoso circuito de F1.

Esa noche pasamos la frontera de Italia y llegamos a lo que sería nuestro primer hotel, en San Remo, a cenar y a dormir porque a la mañana siguiente nos marcharíamos.



17 de marzo, tercer día, nos dirigíamos a Pisa, cómo no, montados en nuestro autobús, llegamos allí y los profesores nos dejaron tiempo libre para poder echarnos todas las fotos

que quisiéramos con la icónica torre y de-más

monumentos.



Después de comer cada uno por su cuenta, nos dirigimos a Florencia, hicimos una visita rápida por la ciudad, cenamos en un restaurante típico italiano y nos fuimos al hotel a dormir.

18 de marzo, nos levantamos y el bus nos llevó a un mirador con unas vistas preciosas de la ciudad, donde nos echamos una foto todo el grupo.

Después de esas vistas nos fuimos a patita a visitar los monumentos famosos, tales como la Catedral de Santa María del Fiore, el Ponte Vecchio, la galería de la academia de Florencia y otros.

Cenamos en la ciudad y nos montamos en el bus para ir a nuestro próximo destino, Roma.



19 de marzo, despertamos en Roma, desayunamos en el hotel y fuimos a visitar la Fontana Di Trevi, el Coliseo y la Basilica de San Juan de Letrán.

Comimos, cenamos y visitamos Roma todo el grupo junto, a la noche volvimos al mismo hotel en el que nos habíamos quedado la noche anterior a dormir.



20 de marzo, desayunamos en el hotel, fuimos a visitar la Plaza y la basílica de San Pedro y el Vaticano, ese día volvimos a comer y cenar todo el grupo juntos aunque nos volvieron a dejar tiempo libre a lo largo del día para comprar y visitar. A la noche, después de cenar volvimos para nuestra última noche en el hotel.



21 de marzo, desayunamos en el hotel y tomamos rumbo hacia Siena, con nuestro amado autobús. Una vez allí después de visitar la Piazza Del Campo nos dejaron tiempo para ver el resto de la ciudad por nuestra cuenta.

Comimos por nuestra cuenta y a la tarde nos dirigimos hacia Venecia, cenamos en ruta con todo el grupo y dormimos en un hotel, a las afueras de la ciudad.





22 de marzo, nos despertamos en Venecia, desayunamos en hotel, cogimos un vaporetto y nos desplazamos hasta el centro histórico de la ciudad a visitar toda la impresionante ciudad. Nos dejaron tiempo libre después de echarnos una foto grupal y cada uno comió por su cuenta, a la noche volvimos al hotel a cenar y a dormir.

23 de marzo, desayunamos en el hotel de Venecia y nos fuimos camino a Milan, donde visitamos su catedral y después de esto nos dejaron tiempo libre para hacer algo típico en la ciudad, ir de compras, ya que es la capital económica de Italia. Después de la visita cogimos el bus y volvimos a San Remo, el primer lugar de Italia en el que estuvimos. Dormimos en el mismo hotel.



24 de marzo, desayunamos en el hotel y ya nos dirigimos de vuelta a España, pero pasando la noche en Carcassonne, un famoso pueblo de Francia conocido por su ciudadela amurallada, medieval.

Por el miedo que llevaba todo el grupo porque el día anterior hubo un tiroteo a 7 km de allí, al visitar la ciudadela y dar la casualidad de que se escucharon dos fuer-



tes golpes y gritos, todo el grupo pensamos que se estaba produciendo otro tiroteo; hubo gente que se dio cuenta al poco tiempo de que habían sido una niñas saliendo de un museo, pero otros corrieron tanto que se refugiaron y llamaron a la policía, y así fue como nuestro grupo de caraqueños provocó una falsa alarma de atentado.

Después de todo el susto, volvimos al hotel y cenamos tranquilos.

"Para muchos fue el viaje de nuestra vida."

25 de marzo, desayunamos en el hotel y nos pusimos en ruta de vuel-ta a Caravaca, comimos en Barcelona y cada uno cenó en Caravaca por su cuenta. A la siguiente parada de esa foto terminó nuestro viaje de estudios.

Para muchos fue el viaje de nuestra vida.



CRÓNICA DE UN VIAJE GEOLÓGICO A SEGOVIA

Todo empezó hace dos años, cursando cuarto de la ESO en el IES San Juan de la Cruz. Fue Carlos Díaz Bermejo, nuestro antiguo profesor de la asignatura Biología y Geología, quien propuso en la clase la posibilidad de participar en la Olimpiada de

Geología de la Región de Murcia. Nosotros dos aceptamos la propuesta, simplemente por participar en una olimpiada científica, sin ánimo de recibir nada a cambio. Fueron varias las tardes que estuvimos yendo al instituto para que Carlos nos preparara para dicha olimpiada. Nos dimos cuenta de que la geología no solo era ver rocas en el suelo o leer libros con un montón de datos teó-

ricos, sino que era la explicación de la base que nos sustenta: todas esas montañas que apreciamos por la ventana, los terremotos que sufrimos frecuentemente, formaciones de rocas increíbles... A la par que todo esto, entendimos que es una ciencia muy marginada, si no la que más, debido a un cierto estancamiento en estos últimos años. Pero esto no quiere decir que se pueda obviar simplemente. Quien no conoce la geología puede provocar catástrofes terribles, tanto en el medio como en los propios seres humanos. En definitiva, nuestra idea sobre la geología cambió por completo. Con esta visión, nos presentamos (ya por

tercera vez) a la Olimpiada de Geología del pasado 23 de febrero de 2018, pero sin ambición de ganar, únicamente por disfrutar de la geología. Lo que no esperábamos es que ambos quedásemos empatados en la primera posición.

El siguiente destino tras ganar era la Olimpiada Nacional de Geología, que se llevó a cabo entre el 16 y el 18 de marzo, en la Granja de San Ildefonso, Segovia. Fueron aproximadamente unas 5 horas de viaje en tren hasta llegar a Madrid, sumando otras dos horas en autobús para movernos hasta nuestro hostal. Durante el trayecto conocimos a ganadores de otras pro-

vincias: Madrid, Cádiz, Sevilla...;incluso de Melilla! Llegamos por la noche a nuestra "acomodación". Todo iba bien hasta que observamos nuestra habitación, si es que se puede calificar como tal. Veinticuatro personas en una misma habitación. Eran literas alineadas de forma que recordaban, entre el número de camas y su disposición, a aquellas habitaciones del servicio militar. Cabe

destacar que solo había dos enchufes en toda la habitación, dos enchufes para veinticuatro adolescentes, dos enchufes para cargar móviles en el poco tiempo que estuviésemos en esa habitación. ¡Que comiencen los Juegos del Hambre! Obviando estos "pequeños" detalles, la misma noche de llegada iniciamos la fase de reconocimiento del resto de "militares", es decir, empezamos a conocer al resto de ganadores en sus respectivas provincias. Con todo esto no queremos decir que la experiencia fuera mala, ni mucho menos. La verdad es que nos lo pasamos bastante bien.



Tras la primera noche, amanecimos el 17 de marzo con un paisaje completamente blanco. Había nevado la noche anterior y, como es natural, no esperamos mucho para salir a tocar la nieve (comprendednos, en Caravaca no es que nieve mucho...). Esa misma mañana empezaban las pruebas de la Olimpiada, así que no faltaron los nervios tampoco. Comen-

zamos hacia las 11 de la mañana con una prueba por equipos de tres, seguida más tarde de una individual de 50 preguntas, tanto de Geología como de Ciencias de la Tierra y Medioambientales. Una vez concluida la prueba, para la tarde nos esperaba un paseo por Segovia y algunos de sus lugares de interés, como el alcázar o el famoso acueducto. Finalizada la jornada, nos dirigimos para la entrega de premios hacia las 7 de la tarde. Había mucha competencia con otros participantes, bastante más preparados que nosotros, por lo que no pensábamos en ganar nada. Los cuatro primeros de los 96 participantes pasarían a la fase internacional que se celebraría en Tailandia. Nos sorprendió que nuestros nombres saliesen en la pantalla: Antonio en decimocuarto lugar y Álvaro en séptimo. No nos clasificamos para Tailandia, pero esto ya era más de lo que esperábamos.

Así, el día 18 de marzo, fuimos de nuevo a Segovia, con una visita mucho más guiada viendo otros lugares de interés de la ciudad. Con todo esto, salimos en autobús de vuelta hacia la estación de Atocha en Ma-

drid. Allí, cogimos el tren hasta llegar a Murcia, hacia las 9 de la noche.

En conclusión, esta experiencia fue bastante enriquecedora, tanto en el ámbito geológico como ya en el personal. Tenemos muy claro que, aunque ya no vayamos a participar en más Olimpiadas de Geología, ciertamente esta disciplina nos ha marcado. Todo ha sido, sin duda, gracias a Carlos Díaz, que nos ha inculcado ese amor por la geología, nos ha brindado tiempo para que sepamos apreciarla. Y eso es de agradecer, porque no todas las personas tienen esa vocación por enseñar a los demás.

Antonio Ángel Sánchez Álvaro Martínez Martínez 2º Bachillerato



DÍA DEL LIBRO: UNA REPRESENTACIÓN MUY ESPECIAL

El grupo de Literatura Universal (optativa de 1º de Bachillerato) preparó durante meses una representación teatral para celebrar el Día del Libro.

Los propios alumnos escribieron los diálogos, partiendo de una idea común: transformar cuentos tradicionales o películas en breves obras de teatro, modificando algún elemento, para aportar originalidad.

Se escogieron historias muy variadas, desde una antigua leyenda japonesa hasta clásicos como *Hansel y Gretel*, pasando por una surrealista versión de *Alicia en el País de las Maravillas*.

También nos encargamos del decorado, que era "casero"; nos pasamos clases enteras intentando que los árboles que habíamos diseñado se mantuvieran en pie (queremos dar las gracias a Senena por su gran ayuda en esta tarea), pintando y recortando.



"L<mark>os prop</mark>ios alumnos escribieron los diálogos"

Durante los ensayos, la profesora encargada de la asignatura se enfureció numerosas veces con sus alumnos, los cuales no parecían esforzarse tanto como ella consideraba necesario.

Sin embargo, finalmente, la experiencia fue muy positiva, pues el gran estreno (ante algunos profesores y numerosos alumnos de 1º ESO y de Bachillerato) resultó un éxito, no solo porque los actores lo hicieron estupendamente, sino sobre todo porque se divirtieron, disfrutaron la experiencia y comprendieron que el teatro, y la literatura en general, pueden llegar a ser emocionantes.



¡Gracias a todos!

Paqui Prieto



EL GRAN CAMBIO

A costumbrados al mismo entorno desde que tenemos uso de razón, con los mismos compañeros, los mismos profesores, el mismo lugar..., después de trece años hemos sufrido un brusco cambio en nuestras vidas: nuevas personas, profesores y demás. No solo nos ha supuesto un cambio a nivel académico, sino también a nivel personal, que nos ha hecho madurar como personas, además nos ha enseñado que en la vida hay diversos cambios y tenemos que aprender a afrontarlos.

En el colegio no nos sentíamos tan presionados pero sí más aprisionados, no teníamos tanta libertad como en el instituto, pero tampoco tantas responsabilidades. Los profesores eran como uno más de nosotros, no nos trataban como adultos, eran nuestros amigos, ya que todos ellos nos vieron crecer. No solo se preocupaban por nosotros en lo relativo a los estudios, sino también sabían nuestra situación personal y hacían todo lo posible por comprendernos. Nos sen-

"Entrando al instituto hemos madurado y, pese al cambio y a la presión, es una etapa que siempre recordaremos porque está repleta de diversas emociones" tíamos cómodos, pasábamos la mitad de nuestro tiempo allí, era como nuestra segunda familia, la cual nos ayudaba a ir por el buen camino, y a la vez nos educaban en la fe cristiana, haciéndonos así crecer como personas.

Una parte de nosotros quería marcharse de allí, ver cómo era el mundo fuera de nuestra zona de confort, pero eso no significa que nuestro paso por La Consolación no nos marcara,

para nosotros fue muy importante, una parte de nosotros se quedó allí; sin embargo, otra parte ha tenido miedo de enfrentarse a la realidad y conocer por fin lo que nos esperaba fuera .El cambio resultó duro para nosotros, además de cambiar de entorno, entramos en una especie de cuenta atrás para selectividad en la que no nos podíamos permitir el lujo de parar, teníamos que dar lo mejor de nosotros para conseguir lo máximo, porque una vez en bachiller todo cuenta, es una presión constante que antes no habíamos conocido.

Los primeros días fueron extraños para nosotros, todo era diferente, en cierta parte teníamos miedo, no sabíamos cómo actuar, las cosas que habíamos escuchado de otros compañeros nos hacían pensar que todo iba a ser mucho peor, pero lo cierto es que pasadas unas semanas nos íbamos acostumbrando poco a poco, la cosa no era ni mucho menos como nos la pintaban. Es cierto que muchas cosas han cambiado, no nos prestan tanta atención, pero siempre hay alguien que se preocupa por nosotros y nos hace sentir a gusto y seguros.

En el instituto encontramos tanto cosas buenas como cosas malas, igual que en todas partes. Debemos aprender a ser consecuentes con nosotros mismos y así entender que ya no somos niños y tenemos responsabilidades. Entrando al instituto hemos madurado y, pese al cambio y a la presión, es una etapa que siempre recordaremos porque está repleta de diversas emociones, tales como: alegría, tristeza, afecto, agobio, agradecimiento, amargura, amor, empatía...

En conclusión, la vida está llena de cambios y debemos saber afrontarlos y tomar decisiones correctas; este es uno de los primeros y al parecer no nos ha ido tan mal. A veces hay que aceptar los cambios como un nuevo comienzo para hacer de tu vida algo mejor.

Anónimo

El azúcar es un alimento de color blanco, muy soluble en el agua y de sabor dulce, que se obtiene a través de la caña de azúcar, la remolacha azucarera y otros tipos de vegetales, que se encuentran en una menor proporción.

El refinamiento del azúcar es muy extenso, pero vamos a nombrar los pasos más importantes, los cuales son la refinación, evaporación y cristalización.

Refinación: los jugos obtenidos de la materia prima se refinan agregando compuestos químicos que consiguen compuestos insolubles.

Evaporación: el jugo obtenido pasa a una mayor concentración por medio de la evaporación, haciendo que se concentren los solutos (azúcar) y reduciendo la parte líquida.

Cristalización: en este proceso se separa el azúcar del líquido, obteniendo los cristales de azúcar.

Aunque parezcan todos los azúcares iguales, hay multitud de variedades, dependiendo del refinamiento que sufran. Entre ellos están el azúcar blanco, que es más puro; el azúcar moreno, que también es muy puro pero recibe otros tipos de procesos por los cuales varía su color, siendo principalmente no refinado, y el azúcar ecológico, que se obtiene de cultivos ecológicos.

Científicamente tomar azúcar no es malo, ya que finalmente es un hidrato de carbono que derivará en glucosa como otros hidratos, el pan o la pasta. Los hidratos para nuestro cuerpo son esenciales porque aportan mucha energía para el día a día. El azúcar se encuentra en numerosas frutas y verduras que aparecen unidos a los demás nutrientes que esta aporta, pero en cambio si exprimimos la fruta o la separamos

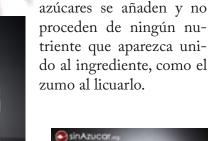
de la pulpa, este azúcar pasará a estar libre, teniendo repercusiones negativas para nuestra salud (el azúcar que aparecía unido se separa como si le añadiéra-



EL AZÚCAR OCULTO

mos el azúcar de mesa). Si tomamos la fruta sin exprimirla o licuarla, ese azúcar que lleva es bueno, porque no se ha liberado, siendo positivo para la salud. Hay otros muchos alimentos que contienen azúcar pero aparece de forma natural, ya sea por la degradación de sus nutrientes u otros motivos.

Ahora hablaremos sobre los alimentos que contienen azúcar, pero que indirectamente no sabemos que contienen grandes cantidades. Estos son los cereales procesados, las galletas, los yogures, bebidas energéticas, bollería industrial, chocolates y jugos de frutas (que anteriormente hemos mencionado). Todos estos









Tras estas imágenes tan sorprendentes, a continuación les enseñaremos otras que son más increíbles aun

al conocer que estos alimentos contienen azúcar oculto. Los alimentos más comunes en contener este tipo de azúcar son los sazonadores o salsas como el tomate frito, pan de molde, tónicas, productos procesados, cremas y otras bebidas como la Coca Cola. Este azúcar "oculto" aparece en las tablas nutricionales (son aquellas tablas que contienen todos los valores nutricionales que aporta este producto y sus ingredientes) con los diferentes nombres del azúcar como jarabes, melaza, fructosa, maltosa, sacarosa... que aparecen de manera libre (perjudiciales para la salud). Muchos

alimentos contienen azúcar porque actúa de conservante natural, pero hay alimentos que lo introducen sin tener ninguna función, solo la económica, como la infusión digestiva.

La mayor parte del azúcar que tomamos lo tomamos indirectamente, con los productos que contienen el azúcar oculto, lo que incentiva a superar los niveles recomendados por la OMS. En España se supera cuatro veces la cantidad recomendada (25 gr), siendo un grave problema para nuestra salud.



Los problemas más relevantes que genera el consumo ex-

"La mayor parte del azúcar que tomamos lo tomamos indirectamente"

cesivo de azúcar son la diabetes, el sobrepeso (el azúcar es un alimento con muchas calorías), que generará en un futuro problemas cardiacos e hipertensión. Otro de los factores

negativos es la adicción que provoca (un estudio demostró que el azúcar genera respuestas más fuertes que la adicción a la cocaína), desembocando en dificultades de aprendizaje encefálicas.

Una "obligación" que deberíamos tener es la de consultar las tablas nutricionales e ingredientes que aparecen en todos los alimentos comercializados, pues en ellos podemos encontrar su composición real y no la que nos vende el envase.

Recomendamos visitar la página de Facebook e Instagram, así como el interesante blog sinAzucar.org, y también otros perfiles de

nutricionistas, como "el coachnutricional" y "mi dieta cojea"; también su aplicación, que calcula los terrones de azúcar que contiene cada producto para concienciar más a la gente, llamada sinAzúcar.org, disponible en Ios y Android.

Jose Luis Melgares Aguilar López-Fajardo Pablo José Gómez Segura







REFLEXIONES SOBRE EL USO DEL MÓVIL EN CLASE

Es importante reconocer que la sociedad tecnológica en la que vivimos y el instituto no son ajenos al uso del teléfono móvil en clase. A día de hoy los móviles pueden llegar a ser incluso más útiles que un libro, ya que a través de estos podemos comunicarnos, buscar información, copiarnos... Entonces, ¿por qué no aprovechar los móviles como herramienta al servicio de la educación?

Nosotros, los jóvenes, tenemos otras maneras de socializar, ¿no sería mejor utilizar los móviles para descubrir que podemos hacer otras cosas con ellos?

Por lo dicho anteriormente, es necesario decir que "el mejor amigo de los estudiantes" no puede



ser un enemigo a la hora de ponernos a estudiar; deberíamos aprender a hacer un uso inteligente de este dispositivo y no un desuso como pasa la mayoría de veces, que en vez de ayudarnos, lo que hacemos es distraernos. Es lamentable ver que la solución a este problema sea prohibir totalmente el uso de este dispositivo en clase, en vez de enseñar a utilizarlo bien.

Una de las mayores ventajas del uso de dispositivos tecnológicos en clase es el acceso a una determinada información: no es necesario acudir a una

biblioteca ni consultar un libro o una enciclopedia para tener conocimiento de una información valiosa; asimismo, se facilita una enseñanza personalizada y adaptada para cada alumno a través de determinadas aplicaciones. Además, como en toda tarea, la tecnología móvil nos permite llevar

nuestro propio registro diario de actividades, planificar el estudio en tiempo y calendario, registrar las ideas, etc., es decir, puede facilitar una mejora en el seguimiento.

"Es lamentable ver cabe destacar que no todo que la solución a este problema sea prohibir totalmente el uso de este dispositivo en clase, en vez de enseñar a utilizarlo bien."

Entre los inconvenientes lo que aparece en internet es totalmente cierto, por lo que se debe contrastar cualquier tipo de información antes de darla por válida. Otro claro inconveniente es la distracción del alumno con dicho dispositivo.



En conclusión, debemos utilizar el móvil en clase para facilitarnos el estudio y poder aprovechar todos los aspectos beneficiosos que tiene, intentando minimizar los inconvenientes derivados de su uso.

Alumna de Bachillerato

QUISIERA

quiero. Todos los momentos geniales a tu lado, todas las sonrisas que me ocasionabas cuando te tenía conmigo.

Quisiera tenerte delante de mí, y darte todos los abrazos y besos que no pude darte, que me faltaron, que no me dio tiempo.

Quisiera ser adivina y haber evitado esa terrible tragedia, ese momento. Evitar esa angustia que vi en los ojos de cada una de las personas que conociste, cada una de las personas a las que inundaste con tu felicidad y con tu luz.

Quisiera entender el porqué, por qué te fuiste así, por qué me dejaste así, rota, destrozada, y un largo etcétera.

Que no te quepa duda de que fuiste, eres y serás siempre la pieza más importante en mi vida. Eres era medicina que curaba todo, mi payaso preferido, mi niño más querido, mi pequeñín.

Espero que donde estés, estés bien y que me sigas cuidando desde ahí arriba y mandando fuerzas para seguir adelante.

Seudónimo: Alguien más

1968-2018

CARAVACA DE LA CRUZ

Caravaca de la Cruz, pueblo altanero, tienes algo que revive mi ilusión, serán tus moros y cristianos guerreros, o esa cruz que llevo en el corazón.

Ese ansiado dos de mayo que al fin llega, tu pueblo enorgullecido se pone en acción, calles vestidas de rojo y blanco, vamos, caravaqueños, todos con emoción.

Al templo sagrado compiten por llegar, cuatro caballistas y un caballo fundidos en pasión, ¡Qué tendrás, Caravaca, que tanto te tengo que alabar! Pues eres tú, mi grandiosa cruz, mi verdadera devoción.

Rosa María López



CONCURSO LITERARIO ORGANIZADO POR EL DEPARTAMENTO DE LENGUA.

MICRORRELATO GANADOR

SAN ANTÓN

No sé a dónde voy pero lo único que tengo claro es que quiero salir de aquí, porque apenas tengo espacio para moverme. Por eso no puedo ser más feliz cuando unos brazos me rodean y me sacan de esta jaula. Entonces, veo a un señor que se acerca y me mira de arriba abajo. Luego me palpa el cuerpo y, sonriendo orgulloso, le oigo decir: "Es perfecto para la matanza de esta noche".



Marta Bermúdez Ruiz

LA FALSEDAD

Por suerte o por desgracia, me he encontrado con muchas personas falsas a lo largo de mi vida.

Habrá personas que te fallen, que estén a tu lado por puro interés, que te hagan daño, que pienses que son tus amigos cuando realmente estén a tu lado solo por lo que tienes, que se queden en las buenas y en las malas ni te conozcan, que te mientan hasta mirándote a los ojos y luego lo negarán todo, para que tú seas el malo de la película.

Este tipo de personas, al fin y al cabo, acabas sabiendo cómo son verdaderamente. Y si te digo la verdad, no me arrepiento de haberlas conocido, pues gracias a ellas

aprendes a ser más fuerte, a valorarte, te das cuenta de que te mereces algo mejor y no estar engañado por promesas que finalmente solo se quedaron en palabras.

"no me arrepiento de haberlas conocido, pues gracias a ellas aprendes a ser más fuerte"

También aprendes en quién puedes confiar y en quién no. Lo mejor que se puede hacer en estos momentos es ale-

jarte de esas personas, ya que <mark>no te causan ni</mark>ngún bien en tu vida y ni tienen el valor de pedirte perdón después de saber todo lo que han hecho.

La verdad es que no les deseo el mal, solo espero que les vaya muy bien en la vida sin engañar a otras personas y al menos aprendan que no llegarán a ningún lado con tanta mentira.

En estas ocasiones solo les pido que se alejen de mí porque me he dado cuenta de que no merecen ni un poco de mi tiempo.

Antes de contarle algo a alguien asegúrate de qué tipo persona es, para saber si puedes confiar en ella.

1968-2018

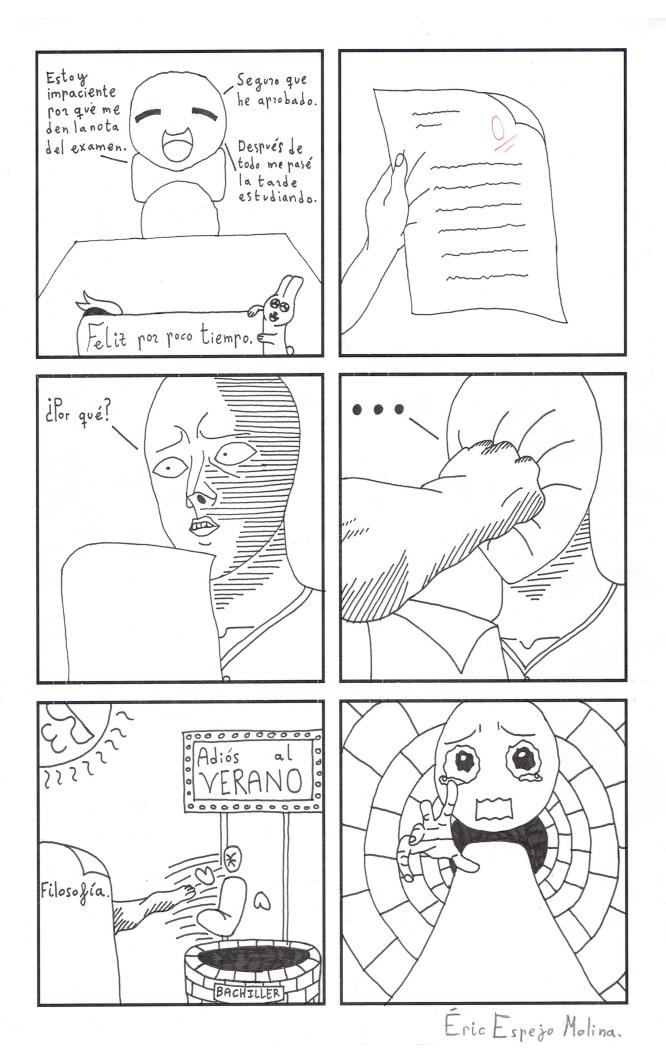
I.E.S. San Juan de la Una alumna más

La sombra de Kaminski

Foto y texto: José Costa



Hay una vida secreta en el envés, bajo el cono de sombra, una terra incognita que debe contener todo el misterio y la crueldad de los lugares deshabitados. Extraña belleza. A escondidas, los objetos inertes se animan en escenarios de fábula, asoman ninfas o estatuas de sal, harpías y sátiros, valkirias, enredándose en su oscura existencia, instigando la duda que surge desde el otro lado, en los jardines, cuando no miramos.



AGRADECIMIENTOS

Sin vosotros, esta revista no tendría vida.

¡Gracias por colaborar!

PROFESORADO

Departamento de Educación Física María Duarte José Costa

I.E.S. San Juan de

ALUMNADO

Antonio Mateos Gámez María Pallarés Sánchez

María del Carmen Martínez Egea

Bruno Aroca

Álvaro Martínez Martínez

Antonio Ángel Sánchez

Pablo José Gómez Segura

José Luis Melgares de Aguilar López-Fajardo

Rosa María López

Marta Bermúdez Ruiz

Éric Espejo Molina



1968-2018



1968-2018



1968-2018