

Colegio
Público

SALUD
VALORES
ECOLOGÍA

Nº 4 / 2009

Cisneros



Boletín de
La agenda 21 escolar
y Escuelas Asociadas de la Unesco.

Alfabetización mundial

Alfabetización, ¿esa palabra a que os suena? ¿Solo a leer y a escribir? Pues no, no solo es eso, es mucho más. La alfabetización mundial es la hermana de la paz. Si los representantes nacionales no supiesen leer y escribir ¿como habrían firmado el tratado de Paz después de la segunda guerra mundial (1939-1944)? ¿Cómo estarían Gaza e Israel ahora? La Alfabetización es muy importante para establecer puentes de comunicación y destruye la incomunicación. La Alfabetización es cultura, y la cultura es el cultivo de la inteligencia. Los hombres con su inteligencia y su deseo de Paz dieron fin a la guerra. La lectura y escritura son la llave de las jaulas producidas por los muros de incomunicación y liberan a las personas dándolas libertad de aprendizaje.

Pablo del Río (alumno de Sexto de Primaria)

La importancia de leer y escribir

Leer y escribir,

son importantes para vivir,

te permiten comunicarte,

te permiten sonreír.

Personas en el mundo,

son analfabetas,

no han hecho un examen,

ni han sacado buenas notas.

Sin saber escribir,

se te van los puentes,

se te acercan los muros

y se te caen los dientes.

En los objetivos del Milenio,

uno muy importante es

que todo el mundo,

sepa escribir y leer.

Eva Solá (alumna de 6º de Primaria)

Avistando ballenas / Whale watching

Llegué hace tan solo unos días, tan cansado como fascinado, de un intenso viaje de trabajo a tres islas del archipiélago de las Azores con la finalidad de encontrarnos allí con artistas, escritores e intelectuales de estas bellísimas e increíbles islas portuguesas que se sitúan bien adentro en el Océano Atlántico.

Paseamos y atravesamos admirados verdes y exuberantes parajes montañosos en medio de una maravillosa geografía volcánica.

Espacios habitados también por bosques de laurisilva, antigua vegetación de la Era del

Terciario que todavía perdura en algunas islas del gran archipiélago de la Macaronesia, integrado por las islas de Azores, Madeira, Canarias y Cabo Verde. Nueve islas integran este fantástico, natural y equilibrado archipiélago. Estuvimos primeramente en dos de sus islas mayores, Sao Miguel y Terceira, y descubrimos un equilibrio muy sensato entre población y naturaleza, entre sus espacios habitados y sus espacios naturales. Naturaleza compartida entre la ganadería y bellísimos espacios protegidos. Hemos visto fascinados enormes lagunas en el interior de las islas, pequeños mares de interior que hoy ocupan antiguos y gigantescos cráteres volcánicos, también conocidos con el nombre de calderas.

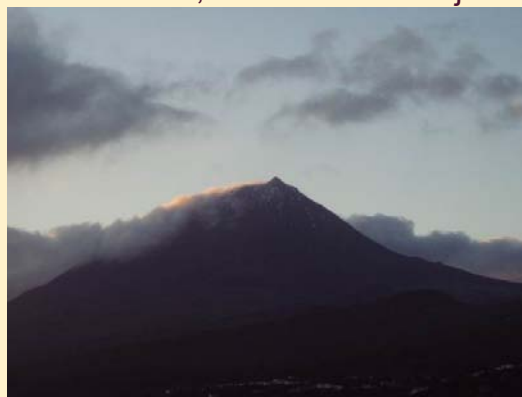


Dos de los últimos días los pasamos en una de las Islas más maravillosas que jamás he visitado y a la que deseo y desearé volver, la Isla do Pico. La Isla del Pico o de la Montaña. Cubierto por brumas y nubes no veíamos sino las bellas laderas de montañas, pero de repente unas ráfagas de viento dejaron despejado frente a nosotros una maravillosa vertical e impresionante montaña, un enorme cráter volcánico, con su pico coronado de nieve. Nos quedamos en

silencio y emocionados observando aquella visión inolvidable de la naturaleza.

Ahora bien mis queridos amigos lo que más nos ha fascinado es algo también directamente ligado a la historia marina de estas islas. Ha sido poder observar como un pueblo como el azoriano, con una tradición de pesca e industrias derivadas de la pesca de las ballenas, hoy día se ha transformado en uno de los espacios de mayor protección mundial de estos cetáceos, y de los más privilegiados para poder observarlos en libertad.

Las costas que antes se regaban de ríos de sangre de estas ballenas hoy son un espacio de admiración y felicidad para cientos, miles de turistas ecológicos que visitan estas islas para hacer senderismo y sobre todo para avistar, ver y observar las bellísimas y majestuosas ballenas. Turistas que viajan para hacer *whale watching*.



Los viejos pescadores que antaño se jugaban la vida arponeando ballenas desde pequeñas barcas, son ahora éstos y sus hijos los guías especialistas que nos llevan con respeto y cariño a ver las ballenas.

Antes y ahora han vivido y viven estas personas de las ballenas, pero sin lugar a dudas este cambio en sus vidas, hoy

defensores de estos increíbles mamíferos marinos, nos hace mantener la esperanza de que sí es posible ayudar a preservar y construir un mundo y futuro mejor para todos.

Hagamos pues *whale watching*.



[Orlando Britto Jinoiro \(padre de una alumna y un exalumno\)](#)

había una vez una niña a la que encantaba reciclar y naturalera y reciclar...



La encantaba explicar en que consistía reciclar y para que servía. Pero lo que más le gustaba era ver como la gente cuidaba el planeta, y el medio ambiente.



El día del discurso... Porque tenemos un solo mundo y solo una forma de cuidarlo.

Cuando terminó el discurso de laudario y todo el mundo había comprendido el sentido que tenía reciclar y hacer el trabajo para cuidar el planeta.



Cuidar nuestra espalda

Nacemos con una sola espalda y nos tiene que durar toda la vida por lo que es mejor que empecemos a cuidarla desde que somos pequeños para evitar que nos duela ahora o en cualquier otro momento de nuestra vida (cuando seamos adultos). Muchos adultos (de ellos) se ven obligados a dejar de trabajar durante algunos periodos de tiempo debido al dolor de espalda, y casi (y) todos conocemos a alguien de nuestro entorno que le sucede esto, por eso es tan importante prevenirlo.

Los seres humanos tenemos la ventaja de caminar en posición erguida y eso nos permite liberar nuestros brazos y emplear las manos para realizar muchas tareas, pero esta postura tiene la desventaja de que es nuestra columna vertebral la que aguanta esta posición y la que tiene que soportar todo el peso de nuestro cuerpo.

¿POR QUÉ DUELE LA ESPALDA?

- Porque adoptamos malas posturas
- Porque estamos mucho tiempo en la misma posición (de pie, sentado o acostado)
- Cuando realizamos movimientos bruscos, grandes esfuerzos, o pequeños esfuerzos pero muy repetidos.
- Por la falta de ejercicio físico
- Por el sobrepeso

NORMAS DE HIGIENE POSTURAL EN NUESTRA VIDA DIARIA

• FORMA DE DORMIR:

La mejor postura es de lado, con caderas y rodillas flexionadas. También es una buena postura dormir boca arriba (y mucho mejor con una almohada debajo de las rodillas).

La peor postura para nuestra espalda es boca abajo. No es recomendable porque nos obliga a arquearla demasiado y el cuello tiene que estar girado para poder respirar.

El colchón y el somier deben ser firmes y rectos, ni muy duros ni muy blandos.

La almohada debe ser baja, puesto que una almohada alta nos obliga a mantener el cuello en flexión.

La ropa de la cama manejable y que pese poco.

• LEVANTARSE Y ACOSTARSE CORRECTAMENTE DE LA CAMA:

Lo ideal es flexionar las rodillas, girar a un lado, apoyarnos en un costado e incorporarnos de lado, ayudándonos del apoyo de los brazos. Una vez sentados, para ponernos de pies nos ayudamos de las manos.

- **ASEARSE EN EL LAVABO:**

Hay que tener en cuenta la altura del lavabo puesto que si doblamos excesivamente el tronco para asearnos o lavarnos los dientes nos puede acabar doliendo la espalda. La postura correcta es agacharnos con la espalda recta y las piernas flexionadas.

- **VESTIRSE:**

Es conveniente que nos pongamos los pantalones, calcetines y zapatos sentados mejor que de pies, con la espalda recta. Para atarnos los cordones, mejor hacerlo sentados con rodillas flexionadas o ponemos el pie en un taburete.

- **LEVANTARSE O SENTARSE DE UNA SILLA O SILLÓN:**

Para levantarnos conviene que apoyemos las manos en los reposabrazos, o si no tiene podemos apoyarnos en la mesa. Debemos evitar levantarnos de un salto, sin apoyo alguno.

Lo mismo para sentarnos, debemos usar los apoyos y evitar caer de golpe en el asiento.

- **POSICIÓN CORRECTA DE SENTADO:**

Debemos sentarnos bien atrás en el asiento, con la espalda pegada al respaldo. Lo ideal es tener los pies apoyados en el suelo.

Cuidado con pasar mucho tiempo en taburetes, puesto que al no tener respaldo sobrecargan mucho la espalda.

Evitar giros repetidos y forzados de la columna (por ej. mirar al compañero de atrás).

Para trabajar con el ordenador la mesa debe estar a la altura de los codos, la pantalla a la altura de la vista y en frente de nosotros. Conviene apoyar el antebrazo para manejar el ratón y evitar posturas forzadas de la muñeca.

- **TRANSPORTE DEL MATERIAL ESCOLAR:**

Traer al colegio a diario sólo lo necesario, evitando el excesivo sobrepeso.

Si se usa mochila, llevarla apoyada en los dos hombros y usar (si lo tiene) la cincha o el anclaje de la cintura. Hay cuatro reglas básicas sobre el buen uso de la mochila:

- Elige bien
- Llénala bien
- Levántala bien
- Llévela bien

Si se usan carritos, evitar la excesiva rotación de tronco al llevarlos.

No son recomendables los bolsos o las bandoleras, pero es mejor llevarlas cruzadas y aproximarlas al cuerpo.

- **LEVANTAR UNA CARGA DEL SUELO:**

Se debe mantener la carga cerca del cuerpo y elevarla con la fuerza de los muslos, no con la espalda, manteniendo las rodillas flexionadas y la espalda recta.

Si la carga es muy pesada pediremos ayuda a otra persona. Hay que tener mucho cuidado con los movimientos asociados de flexión y rotación de la columna.

Si llevamos bastante peso, repartir las cargas en ambos brazos.

Evitar giros de tronco en estático y con cargas, hay que mover los pies en la dirección del movimiento.

Para trasladar una carga, mejor empujar que tirar.

- **COGER O COLOCAR UN OBJETO POR ENCIMA DE NUESTRA CABEZA:**

Es conveniente emplear una banqueta para situar los brazos a la altura de dicho objeto, ya que si no forzaremos demasiado la espalda.

- No conviene estar mucho tiempo de pies, pero si no queda más remedio, conviene ir alternando un pie subido en una banqueta.
- Evitar el uso de tacones puesto que aumenta la curva lumbar y pueden provocar lumbalgias. El tacón ideal es de 2 a 5 cm
- Caminar en buena postura, evitar evitando la postura demasiado erguida o demasiado encorvada. Debemos observar nuestra postura tanto si estamos sentados como si estamos de pies, es la clave para evitar el dolor de espalda. (porque manteniendo una buena postura evitaremos el dolor de espalda).

Estos son algunos consejos prácticos que nos ayudarán a cuidar un poco más nuestra espalda. Un simple estornudo para nuestra espalda no pasa desapercibido, por lo que hay que evitar inclinarse bruscamente hacia delante.

Recordad las causas del dolor de espalda para evitarlas:

- Evitad pasar muchas horas sentado viendo la tv o jugando a la consola.
- Evitad el sobrepeso
- Realizad ejercicio físico
- Evitad movimientos bruscos
- Haced caso a la fisio del colegio para cuidar vuestras posturas.

Gema García Amores (Fisioterapeuta)

Sara Agenjo Revilla (Fisioterapeuta en prácticas)

ENTREVISTA

Alberto García Cerviño

Director General de Asuntos Europeos y Cooperación al Desarrollo

PERFIL

Alberto García Cerviño tiene 34 años y es natural de Galicia. Fue nombrado Director General de Asuntos Europeos y Cooperación al Desarrollo el pasado año 2008 tras el fallecimiento de José Félix García Calleja.



Foto de archivo de A.G. Cerviño

Está Licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración, está especializado en Relaciones Internacionales y es experto en 'Desigualdad, Cooperación y Desarrollo'.

Entre 1999 y 2001 ha sido miembro del 'presidium' y el 'bureau' de la ECOSY (European Community Organization of Socialist

Young- Juventudes Socialistas Europeas), y miembro del Partido Socialista Europeo en representación de ECOSY.

En el ámbito de la cooperación internacional, desde 2006 es profesor del 'Master en gestión de la cooperación internacional y las ONG' de la Universidad de Santiago de Compostela.

Además, es miembro del Consejo Gallego de Cooperación, en representación de la Coordinadora Gallega de ONGD.

La cooperación internacional al desarrollo en Cantabria comenzó en 1996, ¿cuál ha sido, en tu opinión, el logro más importante alcanzado desde entonces?

Creo que el logro más importante es la consideración de la Cooperación al Desarrollo como una política de Estado prioritaria. Una vez que ganó las primeras elecciones Zapatero se alcanzó un compromiso en el tema y eso se tradujo en el cambio de nombre del Ministerio que pasó a llamarse Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación al desarrollo, en darle el rango de Secretaría de Estado con Leire Pajín, y en el asunto presupuestario el cual ha cambiado bastante en los últimos años.

¿Cómo se ha hecho un hueco Cooperación al desarrollo en el presupuesto del Estado?

Se pasó del 0'23 % al 0'50 % que se dedica en la actualidad, teniendo en cuenta que durante el Gobierno de Aznar se destinaba entre un 0'23 al 0'26 %.

Además al final de esta legislatura se pretende llegar al 0'7 %, compromiso que se está cumpliendo a pesar de la crisis económica. España es de los pocos países, yo diría que el único, donde está creciendo la Cooperación al desarrollo.

¿Desde cuándo llevas trabajando en cooperación al desarrollo?

Llevo desde el 96 en Cooperación al Desarrollo, pero como Director General llevo un año solamente.

En cooperaciones al Tercer Mundo siempre existe el sentimiento general de agnosticismo ante la llegada real de las ayudas, se cree que todo se queda en nada y se disuelve entre las grietas de las organizaciones, ¿qué opinión te merece?, ¿crees que es un acto de fe?

Yo no creo que sea un acto de fe, tendemos a ser desconfiados, pero los que trabajamos en Cooperación al Desarrollo y en ese entorno sabemos lo importante que es esta labor para cambiar la vida de millones de personas en los países del sur y sabemos también todos los filtros que hay de supervisión de los fondos. Cuando salta algún problema lo único que le hace es daño a la Cooperación al Desarrollo y salta justamente por esa cantidad de filtros que funcionan y controlan los fondos, no ocurre por casualidad. Pero sí, efectivamente estos actos corruptos le hacen mucho daño a la Cooperación.

¿Cuál es la solución?

Las instituciones públicas, por un lado, invertimos fondos para las ayudas y la realización de proyectos en estos países del Tercer Mundo, y por otro lado aunamos muchos esfuerzos para hacer sensibilización y educación para explicarle a la población el mundo en el que vive, concienciar a la gente de que no todo el mundo tiene las mismas condiciones de vida, hablar de las causas y de cómo una Cooperación al Desarrollo bien llevada a cabo ataca esas causas para erradicarlas.

¿Cuáles son los objetivos esenciales de cooperación al desarrollo?

La reducción de la pobreza, lo fundamental. Mejorar las condiciones de vida de las personas que no han tenido las mismas oportunidades que las nuestras, establecer los cauces y darles las herramientas necesarias para que puedan desarrollarse.

Aquí en la delegación cántabra, ¿como se siguen estos objetivos?

Desde Cantabria, nuestro Plan Director 2009-2012, que es lo que marca las líneas de actuación en los próximos cuatro años, hemos marcado varios

objetivos, muy vinculados a los Objetivos del Milenio, en educación, sanidad y derechos humanos.

¿En dónde se desarrollan estos proyectos?

En concreto en derechos humanos somos la única comunidad autónoma que tenemos convocatoria específica para proyectos de derechos humanos, apoyando a ONG's que trabajan en América Latina y África. En proyectos sanitarios y educativos trabajamos sobre todo en África, y luego productivos que son en su mayoría agrícolas y ganaderos también en poblaciones de África.

Lleváis a cabo una doble tarea, por un lado el trabajo hacia los países necesitados y por otro el encaminado a educar a los cántabros y sensibilizarlos en la materia. ¿Cuáles son las tareas principales de cara a la gente?

Se basan en explicarle a la gente esta problemática mundial, que conozcan el mundo en el que viven, los desequilibrios sociales, los diferentes estándares de vida. En definitiva, que hay millones de personas en el mundo que no tienen lo mínimo indispensable para cubrir las necesidades básicas de sanidad, alimentación, vivienda y llevar una vida digna. Sin embargo nosotros vivimos en un mundo que sí que tiene los recursos para paliar este desequilibrio debido a una riqueza mal repartida. Por eso también pretendemos dar a conocer la labor de Cooperación al Desarrollo en la erradicación de la pobreza, y somos conscientes que esto ayudará a los ciudadanos a comprender fenómenos como el de la inmigración.

¿Qué actividades o programas lleváis a cabo para este trabajo de concienciación de la ciudadanía?

Nosotros desde Cantabria nos valemos sobre todo de vehículos alternativos de transmisión de valores. Utilizamos mucho del cine, también la música, el teatro, y los títeres para los más pequeños. Por otra parte tenemos convenio con diferentes organizaciones para actividades como exposiciones, charlas-coloquio, debates, talleres en institutos y centros educativos. Tenemos un Máster en Cooperación al Desarrollo en la Universidad y colaboramos con el Aula de Cooperación de la Universidad de Cantabria en la que desarrollamos una serie de actividades específicas. También, y en colaboración con diferentes asociaciones creamos campañas para dar a conocer la situación del pueblo saharauí o del pueblo palestino.

Normalmente todos comprendemos más aquello apegado a nuestra vida diaria, aquello cercano o similar a nosotros, ¿cómo acoge la gente cuando se le habla de lejanas metas como los Objetivos del Milenio?

Tenemos un problema, y es que la gente no conoce los Objetivos del Milenio, y hay una labor importante de divulgación por parte de las instituciones y de las ONG' s para dar a conocer esos objetivos que son el compromiso de todos los jefes de gobierno y de Estado de los países que en el año 2000 acuerdan en Naciones Unidas ocho objetivos para la reducción de la pobreza, la mortalidad infantil, aumentar la escolarización, el acceso de las mujeres a cotas reales de igualdad,...

¿Cómo es la labor del voluntariado en Cantabria coopera?, ¿es suficiente?

Todas las ONG's perviven y desarrollan su labor y sus actividades gracias a los voluntarios y a las voluntarias. Nunca es suficiente, estamos tratando de que cada vez sean más y cada vez más preparados, porque tiene que haber una parte profesionalizada y otra que es la que es la base de todo el engranaje.

Elena Sánchez Cruz (exalumna)

El Efecto Invernadero y El Cambio Climático

¿Qué es eso del efecto invernadero?

Aunque continuamente nos dicen que el efecto invernadero es un problema gordísimo y que es el responsable entre otras cosas del cambio climático,

¡¡ Eso no es del todo cierto!!

¡¡Vamos por partes!! El efecto invernadero es el premio gordo que permite la vida en la Tierra tal y como la conocemos.

Has visto alguna vez uno de esos enormes invernaderos en los que se cultivan lechugas, tomates e incluso plantas tropicales, pues bien la Tierra tiene en el aire que la rodea, LA ATMÓSFERA, una capa que actúa de igual manera que los cristales de un invernadero.

¿Pero cómo va a tener la Tierra cristales que la rodean si es enorme?

Bueno no es tan sencillo cómo eso, realmente lo que tiene la Tierra en la atmósfera son unos gases que actúan como un enorme forro polar. El principal de estos gases seguro que lo conoces, lo ves todas las mañanas en el baño cuando te duchas o abres el grifo del agua caliente, es el VAPOR DE AGUA, pero existen otros con nombres mucho más raros, el que más se nombra últimamente es el “Ceodos” (CO₂), también llamado dióxido de carbono, pero junto a ellos están el Metano y el óxido nitroso.

Para que te hagas una idea, sin este forro polar que crean los gases de efecto invernadero la temperatura de nuestro planeta sería casi 30 ° C más fría que la de ahora.

¿Pero si no existiesen esos gases de efecto invernadero la Tierra estaría congelada?

Exactamente, así que como ves realmente los gases de efecto invernadero lejos de ser “los malos de la peli” son fundamentales para la vida en la Tierra tal y como la conocemos.

Pues no lo entiendo muy bien ¿Cómo hacen esos gases de enorme forro polar? Es muy fácil, imagina que un día de invierno de esos que hace sol estas en tú cuarto con las ventanas abiertas, pero claro hace un frío que pela ¿Qué harías? Cerrar la ventana ¿no? Ahora ya hace más calorcito, ¿A qué se notan los rayos de sol a través de los cristales de la ventana? Pues así funcionan los gases de efecto invernadero, al igual que los cristales los gases dejan pasar la mayoría de los rayos de sol pero luego evitan que el calorcito que los rayos producen se escape al exterior.

Pero entonces eso de que el Efecto Invernadero es un problemón ¿Qué hay de cierto en todo ello?

Ya hemos hablado de que el Efecto invernadero lo producen unos gases, llamados Gases de Efecto Invernadero (GEI), pues bien resulta que nosotros los seres humanos estamos aumentando con nuestras acciones la cantidad de estos GEI.

¿Entonces todo será estupendo hará mucho más calorcito?

Pues has dado en el clavo hará mucho más calorcito, pero te equivocas en lo de será estupendo. Realmente lo que puede pasar si hace más calorcito es un cambio en el clima del planeta, por eso las personas que llamamos científicos, no se refieren al problema como efecto invernadero, que ya hemos visto que era algo

natural, si no que lo llaman “Cambio Climático”, que es realmente un problema ambiental.

Pero del clima dependen muchísimas cosas en el mundo ¿no?

Exactamente, veo que sabes un montón de cosas. Del clima dependen por ejemplo los pájaros para saber cuando hacer su nido, los árboles para saber cuando tiene que tirar las hojas, pero también todos los cultivos que los seres humanos plantamos para alimentarnos, podemos decir que todas las cosas del planeta dependen del clima y que si este cambia las cosas tal y como las conocemos cambiarán de muchísimas maneras, la mayoría de ellas malas para la Tierra.

¿Qué cosas pueden pasar si hay un cambio climático?

Bueno pues podemos pensar que nada por que el planeta es muy sabio y ya se arreglara todo como en otras ocasiones, pero

¡¡¡¿ Creemos eso de verdad?!!!!

Lo más probable es que esta vez eso no ocurra, y sin embargo ya vemos cambios que empiezan a ocurrir a nuestro alrededor.

¿Qué cuales son estos cambios?

Pues, por ejemplo, que las grandes masas de hielo de la Tierra han empezado a derretirse y eso supondrá el aumento de las aguas de los mares y la desaparición de muchas de las islas y de las ciudades que estén cerca de las costas.

¿Qué que más?

¿Y os parece poco?, pues además en algunos sitios del planeta lloverá muchísimo más y en otras zonas del planeta las sequías serán enormes, lo que supondrá un cambio enorme para enormes cantidades de habitantes de nuestra Tierra y la desaparición de un elevadísimo número de animales y plantas.

¿Os imagináis que pasará con el ganado y los cultivos de los que nos alimentados si se ven sometidos a inundaciones y sequías?

Pues si será gravísimo y una cantidad enorme de seres humanos pasarán hambre y posiblemente aumente el número de enfermedades de manera alarmante.

¡¡¡Tenemos que cambiar el comportamiento humano y cuanto antes mejor!!!

¿Qué podemos hacer nosotros?

Hay montones de cosas que nosotros podemos hacer para evitar que el clima siga cambiando, por ejemplo:

Caminar o ir en bicicleta son las formas más ecológicas de moverte por tu pueblo o ciudad. Intenta convencer a tus padres y todos tus amigos y amigas para que siempre que puedan eviten desplazarse en coche o moto y que paseen, monten en bici o usen el transporte público.

Ahorrar energía eléctrica es otra de las cosas fáciles que puedes hacer para evitar el aumento de los GEI en la atmósfera.

¿CÓMO PUEDO HACERLO?

Pues muy fácil

* Apaga todas las luces que no este usando, no dejes la tele encendida si nadie la esta viendo (El pilotito rojo que se queda en la tele cuando la apagas desde el mando a distancia indica que la tele todavía sigue gastando energía, así que apágala totalmente).

* Lleva a reciclar todos los objetos que puedas, infórmate sobre los lugares donde puedes llevarlos preguntando a tus padres, profesores y otras personas que sepan sobre el tema.

* Reduce todo lo que puedas el gasto de agua, eso no significa que bebas menos, lo que quiero decir es que cierres el grifo cuando te lavas los dientes por ejemplo.

* Planta árboles, pregunta a tus padres cómo puedes hacerlo y recuerda que hay grupos de gente que en sus días libres se van al campo a pasear por los bosques, aprenden un montón de cosas y de vez en cuando llenan un trozo de campo de árboles diminutos que cuando crezcan formarán un magnífico bosque.

[Fernando Isasi \(padre de alumna\)](#)

El último viaje

Hace unos días la televisión, en uno de los pocos programas por los que merece la pena mirarla, “Documentos TV”, (12/12/08 a las 22:00 horas), proyectó un reportaje titulado “EL último viaje”. Varias historias van entretejiendo un conocimiento que deberíamos de aprender desde que nacemos: asumir la muerte como parte de la vida, sabiendo que somos parte de una cadena infinita (o seguramente finita).

El programa preludiado siempre por los acordes llenos de fuerza y vida del “Carmina Burana” de Carl Orff contrastó, en este caso, con la melodía suave, profunda y melancólica del violonchelo, con que arrancó el programa, interpretando “El cant dels ocells” (“El canto de los pájaros”), canción catalana popular que inmortalizó Pau Casals, como homenaje a los exiliados (viajeros que también tuvieron que abandonar su tierra en un viaje, a veces, sin retorno).

Para los que no lo hayan visto o no puedan acceder a ver el programa a través de Internet (<http://www.rtve.es/mediateca/videos/20081212/documentos-ultimo-viaje/360268.shtml>) voy a hacerme eco de lo que en él escuché porque comparto plenamente todo lo que en él se expone y me gustaría que algo cambiara al respecto. Y qué mejor que este día para escribir estas líneas, en que los asociados de Alcer Cantabria, se juntan para recordar a las personas que se han ido y acompañar en el dolor a los seres queridos que se quedan.

La cultura occidental a la que pertenecemos se caracteriza en la actualidad por asociar la muerte a fracaso, convirtiéndola en algo que provoca temor y recelo. Incluso la referencia explícita a ella, o a la idea misma genera desasosiego si no rechazo. Sin embargo, “dar palabra a la muerte, es dar valor a la vida”. Antiguamente se practicaba el rito de la despedida; se nacía y se moría en casa, y alrededor del moribundo se reunía la familia. Se decían las últimas palabras. La muerte oculta, detrás de las cortinas es un fenómeno contemporáneo. Por eso, la mayor parte de las personas quieren morir de una manera inconsciente, rápida y sin tener que despedirse. En otras culturas presentes y pasadas hay ocasión para el rito final.

En un mundo donde se entiende al ser humano como aquel que todo lo puede, la muerte se presenta como una bofetada que no se puede neutralizar. Se nos prepara desde que nacemos para “triunfar” en todos los aspectos de la vida: debemos ocuparnos de obtener el mejor físico, ser inteligentes, desarrollar todo tipo de capacidades, viviendo como si no tuviéramos que morir. Pero hemos olvidado un aspecto fundamental que otras culturas presentes y pasadas han sabido resguardar, asumir que tenemos límite y que éste no puede transgredirse. Asumir este hecho sin vivir obsesionado por ello, nos dará la oportunidad de ser felices.

Todos, algún día, debemos enfrentarnos al último viaje. Sin embargo, parece como si solo los enfermos crónicos o “culminales” (palabra que hago mía en lugar de terminales, sugerida por un padre de una fallecida en el documental) tuvieran el privilegio de estar en situación de analizar su vida, de reconciliarse con sus

conflictos y de expresar a los que les rodean sus sentimientos y emociones. Pero... ¿debemos de esperar a estar enfermos para ello? Santa Teresa hace ya muchos siglos dijo: “vive cada hora como si fuera la postrera” (la última).

Aprender a aceptar la muerte como parte de la vida, nos regalará momentos de plenitud. Nos hará comprender y sentir multitud de cosas que antes nos pasaban desapercibidas. Pero sentirla no como algo destructivo sino como una vivencia que nos hará crecer en sensibilidad, honestidad, generosidad... Ocuparse de la muerte, por tanto, no es preocuparse por ella, es darle un sentido poético, y no significa una evasión de la vida sino que, muy al contrario, conlleva un crecimiento integral del ser humano.

Por otro lado, cuando nuestros seres queridos se van, debemos aprender a aceptar esa pérdida y transformarla. A gestionar bien la irreparable ausencia y no quedar atrapados en la angustia que nos provoca, sin poder vivir más. Debemos encontrar en nuestro interior todo lo que esa persona ausente había significado para nosotros, todo lo que somos gracias a lo que nos dio.

No debemos tener miedo y acudir a grupos de autoayuda donde el dolor es compartido. Estos grupos suelen ser espacios sin tiempo que sirven para resolver los procesos de duelo, generalmente largos y duros, pero que culminan en encontrar de nuevo la ilusión para vivir, para seguir siendo persona. No significa esto ser la persona que uno era antes, sino reconocer la nueva persona que ha renacido. En los grupos se relativiza tu pérdida para dar lo mejor de ti al otro. Se aprende a dejar tranquilos a los que se van y a quedarse así uno también tranquilo.

La medicina del siglo XX tiene relegado a un segundo plano el aspecto emocional del ser humano, por ello es necesario un cambio en este sentido. La sanidad deberá ser cada vez más integradora, asumiendo todos los aspectos que conforman el ser humano: físico, emocional y espiritual.

Espero que estas palabras ayuden a reflexionar sobre la muerte asumiendo el dolor como algo vivo que nos da fuerza para seguir viviendo.

Begoña Lázaro (Maestra)

El voluntariado y los jóvenes

Nunca hemos tenido la angustia de tener los ojos cerrados con una venda y no poder ver nada, pero a mí me parece más triste y preocupante tener los ojos cerrados porque queremos tenerlos. Lo que realmente nos diferencia al ser humano de los animales es que podemos pensar, razonar, y actuar. ¡Entonces actuemos en consecuencia!.

Tenemos que quitarnos esa venda del egoísmo y del YO como decía Freud el SUPER YO tendrá que suplantar al YO estemos de acuerdo y saquemos lo mejor de nosotros mismos, los jóvenes. Los jóvenes tenemos que construir un futuro de no violencia, ni de pasotismo y de dedicación, sabemos que aquí estamos de paso, pero siempre mirando a un mañana transparente, por ello colaboremos y alegremos este puerto de corazones abiertos... Con este texto que expongo aquí, no quiero forzar a nadie y mucho menos exigir algo. Simplemente, quiero haceros reflexionar sobre una pregunta clara: ¿Cuántas veces nos hemos parado a pensar en las personas que tienen problemas limitados y no hemos ayudado? O tal vez, nos hemos cargado nuestro ser con un "no tengo tiempo, mañana lo hago", "es que me da vergüenza", miles de excusas queremos que nos invadan y aun peor, hacémoslo creer como si fuese cierto... Creo que no hay motivos para dejar de ser humano, bueno no me gusta generalizar, el ser humano está integrado en esta sociedad por su completo estado de bienestar, en el cual, puede gozar de salud tanto emocional como física. Cuando ayudas a una persona podrás llegar a ser una persona rica en alma y en espíritu, creces en tu interior y te llena una fuerza que te impulsa a cualquier movimiento y eso se llama ENTREGA. A mi modo de ver, creo que la juventud deberíamos ser más solidarios, tenemos la suerte o mejor dicho el gran privilegio de poder aprender de los maestros, de los mayores. El voluntariado es una manera de poder acercarnos a ellos, es una labor gratificante, arrancar una sonrisa a una persona invidente o llevarla al médico, enseñar a leer a un inmigrante, acompañar a un anciano, ayudar a alguien con discapacidad,... A quien de todo el mundo que existe en la tierra, ¿no le gustaría en algún momento dado ser ayudado? pensemos... Entiendo que vivimos en una vida llena de prisas, una vida que nos han inculcado lo primero es ser uno mismo, y que la recompensa que se haga es el dinero... muy bien, muy bien ¿Dónde están los valores emocionales? ¿Dónde está la lucha por ser persona? ¿Quién es conocido por el o la señorita de las sonrisas sinceras y de humildad? Cuando rompamos el cascaron en que vivimos sumergidos saldrá la verdadera esencia del ser humano.

Concretando y finalizando divulgo que el voluntariado es reconfortante, agradable y humano se que repito mucho esta palabra HUMANO pero es la palabra que mas debería definir la existencia, quien tiende la mano una vez, la tendera el resto de su vida.

Claudia García Palacio (Prácticas de Integración Social)

Volvió la fiebre consumista



El primer domingo de mayo, se celebra el Día de la Madre, un día en el que lo más importante es demostrar a todas las madres nuestro amor y cariño hacia ellas.

Cuando este día se acerca en todas las tiendas, centros comerciales y medios de comunicación aparecen esos carteles y anuncios que tantas veces hemos visto y escuchado, en el que nos incitan que debemos comprar ese regalo tan

esperado.

¿Pero alguna vez nos hemos parado a pensar si las madres desean que este día se celebre manifestando más la sobreproducción y el exceso de consumo? O prefieren que se celebre únicamente demostrando el amor que sentimos hacia ellas, que realmente se debería de demostrar cada día y no una vez al año.

Aunque esta fecha reciba el nombre de Día de la madre, también conmemora el trabajo de muchas mujeres de todo el mundo que por quedar fuera de todo el mercado, no son valoradas socialmente pero que son imprescindibles en la vida de todas las personas.

Quizás las mujeres y madres de todo el mundo, necesiten más que su trabajo sea valorado como verdaderamente se merecen, que un regalo que fomente la insostenibilidad. Posiblemente estas fechas, señaladas como días de obligado consumo, sólo tengan sentido si se utilizan para reflexionar y pensar sobre las repercusiones ambientales y sociales.

El bombardeo publicitario, enseña que los sentimientos no se muestran con palabras o caricias, sino que se miden por el precio de los regalos.

Hay mil maneras diferentes de demostrar el amor sin necesidad de llegar al consumo y gasto de dinero.

Valería de la Fuente (alumna de Sexto de Primaria)

Estilos de vida saludables

Salud... divino tesoro, pero, ¿qué es la salud? Dice la OMS (Organización Mundial de la Salud) que es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

En los tiempos que corren, donde la palabra “crisis” resuena por todos los rincones, nos puede parecer complicado pensar en ese estado de completo bienestar a todos los niveles, no obstante está en nuestras manos hacer algo cada día para mantener una buena salud.

Y es que nuestro comportamiento a este nivel influye en que estemos sanos o enfermos. Se ha calculado que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en los estilos de vida.

Estos estilos de vida empiezan a moldearse desde la infancia, actuamos según lo que vemos que hace nuestra familia, así que el papel de los padres y madres como educadores en salud es fundamental. De mayores estos comportamientos muchas veces están tan enraizados que son muy difíciles de cambiar.

El colegio también actúa en este sentido como una pieza fundamental de transmisión de comportamientos saludables: fomentar el “tentiempí saludable”, transmitirles normas básicas de higiene postural, comprometerse con el medio ambiente por medio del reciclaje, acceso a programas recreativos y culturales, desarrollar la semana de la salud, etc.

Por tanto nuestros “hábitos de salud” se van conformando desde pequeños con todo lo que nos transmiten los mayores, desde la familia o el colegio. Pero el desarrollar hábitos de vida saludables de adultos, es en gran medida un compromiso individual si lo que buscamos realmente es tener una buena calidad de vida. Entre estas prácticas saludables están:

- Realizar actividad física moderada de forma regular y evitar una vida sedentaria para controlar factores de riesgo como la obesidad, hipertensión, etc.
- Dormir de 7 a 8 horas diarias para afrontar el día con ganas, descansados y de buen humor
- Tomar un buen desayuno
- Cuidar la dieta
- No fumar
- Evitar lugares con mucha contaminación acústica o ambiental
- No beber alcohol o si se bebe, de forma moderada
- Controles médicos periódicos
- Caminar una hora diaria, comer mucha fruta...

Parece sencillo pero en la práctica no lo es tanto porque a diario nos dejamos llevar por el ritmo apabullante del trabajo, casa, niños, cole...necesitamos días de más de 24 horas porque no nos da tiempo a todo.

El estrés también nos pasa factura, es mal consejero para nuestra salud, y en especial para nuestra espalda, que está ahí detrás aguantando todo lo que le va cayendo y de vez en cuando “protesta”, pero no la escuchamos demasiado e intentamos seguir con nuestro ritmo sin poner remedio, hasta que llega un día que se enfada de verdad y dice: “ahora sí me vas a escuchar”, y es entonces cuando paramos, nos toca tomar pastillas que nos hace daño al estómago,...

Pero sí que hay un remedio: LA PREVENCIÓN, el escuchar a tiempo a nuestra espalda, cuidar nuestras posturas, vigilar nuestro peso...y acudir al fisioterapeuta cuando sea necesario.

A propósito de esa palabra tan bonita que ha salido, LA PREVENCIÓN, debería ser tratada como la acción más rentable en nuestra sociedad, pero nuestra medicina sigue siendo más curativa que preventiva.

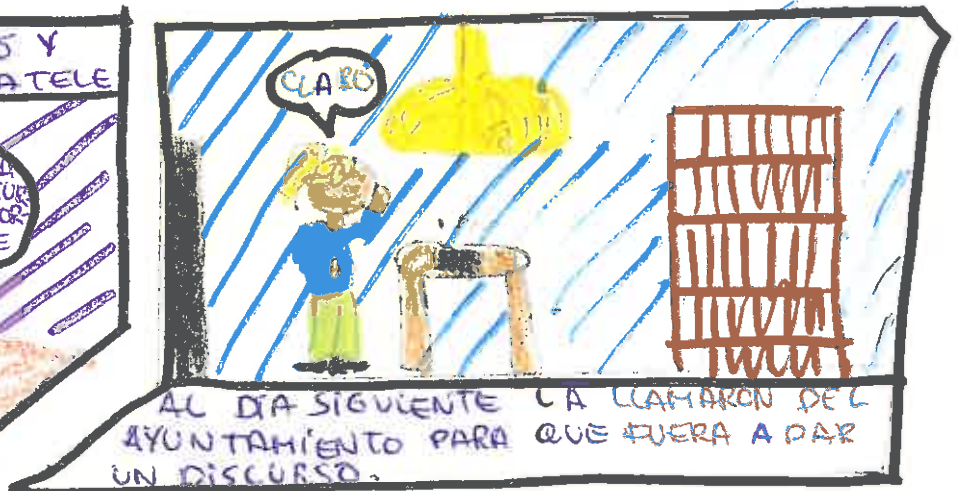
Y dicho esto, simplemente añadir para terminar que también forman parte de un estilo de vida saludable mantener una buena autoestima, tener una actitud positiva, ser solidario y tolerante, disfrutar del ocio de la mejor forma posible, dar y recibir afecto a/de los que nos rodean, fomentar las relaciones sociales, y en definitiva disfrutar de las pequeñas cosas del día a día. No está mal de vez en cuando regalarse una puesta de sol, caminar descalzos por la arena de la playa dejando que las olas masajeen nuestras piernas...todos ellos son placeres gratuitos.

Leí una vez una cita a propósito del tema que creo que está bien compartirla:

“Siembra un pensamiento y cosecharás un acto, siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un hábito y cosecharás una costumbre, siembra una costumbre y cosecharás un destino”

Gema García Amores (Fisioterapeuta)

EL AGUA



Fernando Lalana

El escritor Fernando Lalana nació en Zaragoza en 1958. Fue premio nacional de literatura infantil y juvenil en 1990.

Los niños y niñas de 5º y 6º de primaria disfrutamos de su presencia y, entre olores a anchoa, hablamos de su libro "El hijo del buzo" en una preciosa mañana del 17 de febrero del 2009.



Este libro trata del medio ambiente y de los transgénicos. Ernesto era un niño que odiaba las anchoas, y justo se fue a vivir a un pueblo pesquero, llamado Villagracia. Tenía que cambiar de colegio y en ese colegio conoció a las Gemelas Gorostiza, a Miguel, el nieto del farero, los hijos de los trabajadores de la cooperativa. Un día, el padre de Ernesto, que es buzo, desaparece mientras realizaba un encargo un tanto especial. Ernesto llamó, ni más ni menos, al pirata Barvaverde para que le ayude...

Fuimos periodistas por un rato, y a este escritor, le entrevistamos sobre los temas que trata su libro.

Si queréis disfrutar del agua y el medio ambiente, os recomendamos este libro, que es nuestro favorito: en el podréis bucear, jugar a los piratas, pescar, nadar, trabajar como farero, y aprender sobre los transgénicos, el mundo de las fábricas de anchoas y las cooperativas y muchas cosas más.

Carmen Ortega, Eva Solá, Laura Muñiz y Javier Otero

GOTA A GOTA

“Somos lo que hacemos, pero, somos principalmente, lo que hacemos para cambiar lo que somos” (Eduardo Galeano)

Nuestro planeta tiene “fiebre”, ha alcanzado una temperatura muy alta y sigue subiendo. El descuido, la desatención y el maltrato de muchas de las personas que lo habitamos, constituyen parte de las causas de su enfermedad.

Posiblemente nadie renunciemos al nivel de desarrollo que hemos conseguido en nuestras vidas, pero sí es posible que podamos racionalizar nuestros actos, que tengan una consecuencia directa con el medio ambiente, ya que nuestras desatenciones están dejando a otros sin recursos. Yo diría, que podríamos tener “detalles” en el día a día: en casa, en el campo, con la naturaleza en general, realizando un uso adecuado de los medios que están a nuestro alcance.

En nuestra tierra, no valoramos lo suficiente el agua, tan codiciado e importante para la vida y que es motivo de enfermedades, hambre, muerte, refugiados ambientales... y en donde los más empobrecidos son siempre los más afectados. Reflexionar un poco sobre las pautas de consumo, sobre la energía y hábitos cotidianos, sería el inicio de un compromiso para no agotar ese manantial común que procede de nuestro planeta y patrimonio de toda la humanidad: muchas veces fuente de conflicto debido al abuso.

El esfuerzo realizado “gota a gota” diariamente, aunque sea a modo de cuentagotas nos ayudará a “curar nuestro planeta”. Cada acto responsable en relación con el medio ambiente será una gota, pero como somos muchos podemos crear un charco, al que pueden ir sumándose otros muchos en ese camino. Ya sabemos que un océano no es más que un conjunto de gotas. (Infinitos actos de generosidad y respeto que muchas personas podemos realizar).

Nuestros esfuerzos cotidianos, día a día y persona a persona, pueden mejorar la salud de la Tierra y ¡No digamos nada si lo hacemos en colectividad! En Estonia cuando nace un niño plantan un árbol, será “su árbol de por vida”. Para celebrar la entrada en la Unión Europea plantaron un millón de árboles. ¡Como podríamos mejorar nuestra estancia planetaria con actuaciones similares!

Aprendamos de la sabiduría del colibrí. Este animal tan prodigioso y recurrente en las historias de América. Cuenta la parábola del pueblo quechua de Ecuador: “El vuelo del colibrí” que un día este pájaro, estuvo presente cuando se incendiaba el bosque. La mayoría de los animales huyeron, pero él fue el único que se negó a abandonar, realizando constantes viajes hasta el arroyo más próximo, con una gota de agua en el pico en cada recorrido, y arrojándolo al fuego. Los demás animales, que le observaban, se disculparon por no colaborar; preguntándole qué hacía; él dijo: “Hago lo que puedo”.

Todos los seres humanos debemos ser conscientes de que nuestras decisiones personales tienen consecuencias. Practiquemos el “efecto colibrí” en nuestras acciones cotidianas y así, gota a gota, nuestro planeta revivirá.

Teresa Corrales (Maestra)

la “boca del estómago” y ayudándose de la otra mano comprima con fuerza hacia arriba y hacia dentro. Repítalo hasta 5 veces. Si no es eficaz continúe con 5 nuevos golpes en la espalda.

Maniobra de Heimlich

Si el paciente pierde la consciencia, comience la reanimación cardiopulmonar básica tal como se explicó en el artículo anterior.

Todo lo anterior es válido para adultos o niños de edad superior a los 8 años, modificándose la actuación en niños mas pequeños, lo cual describiré más adelante.

Dr JM Rabanal Llevot (Anestesiología y Reanimación Hospital U. Marqués de Valdecilla. Vocal Consejo Español de RCP)

Ilustraciones de las Guías del Consejo Europeo de RCP 2005

Trucos

TRUCO-AHORROS

1. El 7% de las pérdidas de energía de un frigorífico se debe a aperturas.
2. La mayor parte de la energía (entre el 80 y el 85%) que consume una lavadora se utiliza para calentar el agua.
3. Descongelar el frigorífico antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor permite obtener ahorros de hasta el 30%.
4. Descongela los alimentos en el interior del frigorífico.
5. Ajusta el termostato para mantener una temperatura de 6°C en la parte del frigorífico y de -18°C en el de congelación.
6. Lava siempre en agua fría o a baja temperatura, con poco jabón y a carga completa. De esta forma, el ahorro es múltiple: en un año puedes ahorrar hasta un 70% en agua, un 24% en energía y bajar el gasto en detergente. No desdeñes las ecobolas.
7. Centrifugando se gasta mucha menos energía que utilizando una secadora.
8. Pon el lavavajillas a carga completa o utiliza los programas cortos o de media carga.
9. Aprovecha el calor de la cocina, procura que el fondo de los recipientes sea ligeramente superior a la zona de cocción.
10. Usa cazuelas y sartenes con fondo grueso difusor en las cocinas eléctricas; se logra una temperatura más homogénea.
11. Utiliza la olla a presión rápida, supone un ahorro de tiempo y de energía, hasta de un 30%.
12. Tapa las ollas durante la cocción; se consume menos energía.
13. Usando el microondas en vez del horno ahorras entre el 60 y el 70% de energía.
14. Aprovecha la iluminación natural, siempre que sea posible.
15. Utiliza colores claros en las paredes y techos para aprovechar mejor la luz natural.
16. No dejes luces encendidas en habitaciones que no estés utilizando.
17. Mantén limpias las lámparas y las pantallas, aumentará la luminosidad.
18. Da preferencia a la iluminación localizada, además de ahorrar, conseguirás ambientes más confortables.
19. Podemos apagar solamente la pantalla del ordenador cuando vayamos a utilizarlo durante períodos cortos, así al volver a encenderla no tendremos que esperar a reiniciar el equipo.
20. Las pantallas LCD ahorran un 37% de la energía en funcionamiento, y un 40% en modo de espera.

COMPRA-AHORROS

1. Un frigorífico de clase A de 300 litros de capacidad puede consumir más electricidad que uno de clase G de 100 litros.
2. Las bombillas incandescentes sólo aprovechan en iluminación un 5% de la energía eléctrica que consumen y el 95% restante se transforma en calor sin aprovechamiento luminoso.
3. Compra siempre aparatos con etiquetado energético de clase A, A+ o A++.
4. Las lavadoras con programas de media carga reducen el consumo considerablemente.
5. Las cocinas de inducción ahorran hasta un 45% de la energía que consumen las vitrocerámicas, aunque su precio es mayor.
6. Sustituye las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo. El ahorro es de 60 euros al año por cada bombilla.
7. Coloca reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico.
8. Usa tubos fluorescentes donde necesites más luz durante muchas más horas.
9. En vestíbulos, garajes, zonas comunes... es interesante colocar detectores de presencia para que las luces se enciendan y apaguen automáticamente.
10. Compra ordenadores con sistema de ahorro de energía "Energy Star" y apágalos completamente en ausencias prolongadas, superiores a 30 minutos. Es conveniente también comprar impresoras que impriman a doble clara.

[Boletín electrónico de Eroski del 13 de marzo de 2009](#)

UNA HERENCIA PARA NUESTROS HIJOS

Hola,

Cuando me puse frente a la hoja en blanco, no tenía muy claro que era lo que iba a contar y mucho menos que este artículo tuviese algún tipo de interés.

Y digo lo del interés, porque vivimos en unos tiempos en los que nos están concienciando, educando, orientando y explicando casi a diario, de lo mal que nos hemos portado con nuestro entorno ahora y siempre.

Hoy en día nos quieren inculcar a las personas adultas, lo que absolutamente nadie se preocupó de inculcar cuando éramos niños. Y parece que los resultados tienen que ser inmediatos. ¡PUES NO!

Esta educación medioambiental a la que ahora aluden, no sé porqué, con gran devoción políticos de toda índole, no es un proceso educativo que se pueda plasmar en un corto periodo de tiempo. Es una conducta VITAL.

Y ahí es donde llega nuestro momento como padres. Y con esto no quiero decir que como padres debemos transmitir a nuestro hijos el discurso machacón e incluso pesado en ocasiones, sobre la ecología y el medio ambiente.

La transmisión a nuestros hijos de valores ecológicos, es tan fácil de realizar, como la transmisión de valores educativos y sobre todo, de CONDUCTA.

Seguro que a ninguno de nosotros nos gusta que nuestro hijo hable mal, sea mal educado, no recoja su habitación, sea caprichoso, etc... y todas estas conductas inapropiadas, las vamos trabajando tanto en el colegio, como en casa, porque todos tenemos grandes expectativas para nuestros pequeños. Si a su vez no tratamos de educarles hacia un SENTIDO COMÚN ecológico, el día de mañana serán vistos como personas mal educadas, egoístas y con un absoluto deterioro de su empatía social. Y seguramente que no nos gustaría que esto sucediese.

Mi hija, asiste al colegio en bicicleta. Seguro que muchos de ustedes la han visto por las mañanas con su bici rosa. Esta conducta educativa, lleva ya un proceso de UN AÑO Y MEDIO, y me siento realmente orgulloso de los resultados obtenidos. Mi hija, ya sale de casa cogiendo la bici ¡SIEMPRE!. No le importa si hace frío o calor, si llueve o hace sol. Ella es consciente de que bajar al cole en bici, ¡ES NORMAL!. ¿Se imaginan ustedes el cambio que podría dar NUESTRA sociedad si este gesto se repitiese, al menos en la mitad de los hogares de Santander?; seguramente al final, los niños "obligarían" a los abuelos a ir en bicicleta e incluso ellos podrían rememorar bonitos tiempos de su lejana infancia.

El problema es, que si nos planteamos el bajar al niño en bici, reciclar basuras, utilizar la energía eléctrica con sentido, etc..., como una imposición política o un modismo, jamás llegaremos a cambiar el ideario social, de que aquí estamos solamente para TENER y GASTAR.

TENER. Es muy bueno tener de todo. Un gran coche, una bonita casa, ropa de marca... pero, planteense lo siguiente:

Cuando algún familiar o amigo de fuera de Cantabria nos viene a visitar y nos vamos de excursión para que conozcan un poquito del entorno que nos rodea, no les han comentado nunca: "...no sabeis lo que TENEIS...". Esta es también una manera de TENER, de la que no somos conscientes a diario, pero que esas personas que nos visitan, nos recuerdan con gran orgullo y agrado para nosotros.

GASTAR. Tanto tienes, tanto gastas... Pero el día que no tengamos... Quiero que se hagan esta pregunta: ¿Les gustaría dejar a sus hijos como herencia, solamente deudas?

Mi respuesta es que NO. A mi hija quiero dejarle un PATRIMONIO RICO, muy rico y sin ninguna deuda. Me gustaría que heredase un entorno tan bueno como el que yo pude disfrutar de pequeño, que heredase una ciudad en la que nadie la mire como un bicho raro por moverse en bici, que los políticos con los que la toque vivir, lleven consigo los valores que yo trato de inculcarle, por propio convencimiento. Y que por

todo ello su vida esté llena de FELICIDAD.

Pero pocas esperanzas quedan si nosotros, padres, educadores, políticos, en definitiva, la sociedad, desde el propio individuo hasta el mayor colectivo, no empezamos a inculcar a nuestros hijos unas costumbres de vida diferentes.

Seguiré bajando a Ana en bici...¡SI! la niña de la bici rosa... no se si será por a bici, pero ya la saludan hasta los niños que no son de su clase Y POR SU NOMBRE. ¡Mira mamá esa es Ana!...¡Adios Ana!... y se me hincha el corazón de orgullo... Espero que la próxima vez que me lean, sea para darles la noticia, de que por fin han instalado el ya solicitado aparca-bicis en el colegio.....y eso tambien se lo dejo como HERENCIA para todos sus hijos.

Saludos

Rubén Castro
Padre de una alumna



Colegio Cisneros

colegiocisneros@gmail.com
ceip.cisneros@educantabria.es
cisneros@centro3.pntic.mec.es

Portada: María José Ahedo

Edición exclusivamente digital (ahorro de papel)



GOBIERNO
de
CANTABRIA

Consejería de Educación



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER