




Número 117  
Enero 2021



# SUMARIO

3

**A modo de editorial**

4

**La vida en pandemia**

15

**Desde La Escuela**

25

**Aunque estamos cerrad@s**

**La Escuela sigue**

30

**Informaciones**

32

**Agenda**

Queremos expresar nuestro agradecimiento a los autores y autoras de las fotografías e ilustraciones incluidas en este BIC, y que permiten darle un toque de color



## **Equipo para el BIC 117**

El BIC 117 ha contado con numerosos artículos realizados por alumn@s y monitor@s.

El dibujo de la portada lo hizo Emilia, monitora de Pintura.

Agradecemos a todas las personas que han colaborado en este número.

La enmaquetación y la búsqueda de ilustraciones las hizo Mele.

## **EDITA**

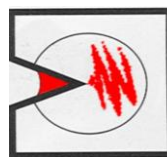
**Escuela Popular de Oporto**  
C/ Busaco, nº 2  
28025 - MADRID  
Tfno: 915650254  
Fax: 915609839

I.S.S.N.: 1134/3907  
Dep. Legal: M-37129-1990



**Número 117**  
**Enero 2021**

[www.escuelapopulardeoporto.org](http://www.escuelapopulardeoporto.org)  
También nos puedes encontrar en Facebook.



En más de 40 años la Escuela Popular de Oporto ha mantenido abiertas sus puertas, pero un virus nos las ha cerrado, momentáneamente. Sabemos lo importante que para muchas personas es la Escuela, pero la decisión de no abrir se ha tomado entre todas y pensando en nuestra seguridad. Lamentablemente parece que el tiempo y el aumento de casos nos han dado la razón.

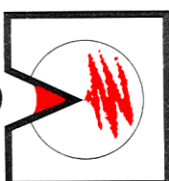
A pesar de la decisión tomada, hemos intentado mantener la llama encendida, por eso algunos talleres están trabajando en la distancia y por eso querer hacer este BIC 117.

Creemos que no hay nada que sustituya el contacto humano que cada día vivimos en la escuela, sabemos lo difícil que es hacernos con una tecnología de otra generación, pero lo hemos intentado. En este BIC te contamos lo que se está haciendo y lo puedes ampliar en la página web o en el Facebook.

También hemos querido plasmar los sentimientos que hemos tenido durante la pandemia, sentimientos comunes que no olvidaremos. Algunas personas nos lo han contado, gracias.

Sirva este BIC, que posiblemente recibirás en tu casa, como correa de transmisión para cuando las puertas se vuelvan a abrir, con la energía que estamos almacenando estos meses y con las ganas de siempre.

Pronto nos veremos.





Me parece estupendo que salga el BIC para poder saludarnos todas y todos y ver que nuestra Escuela Popular sigue viva. Que la semilla que sembraron tantas personas generosas y buenas sigue dando su fruto.

Tenemos un recuerdo imborrable de nuestro querido y admirado Miguel Muñoz, que tanto trabajó, junto con más personas que aún siguen trabajando y entregando su tiempo libre para que todo siga funcionando; todos los conocemos, pero sería largo de nombrar. A todos, muchas gracias.

Yo quería agradecer el interés y cariño que he tenido en mi enfermedad del coronavirus de todos vosotros, ¡gracias!

Os voy a relatar un poquito de mi experiencia; estuve bastantes días en casa con mi marido e hijo; estaba cansadísima, inapetente, la comida me sabía mal toda, tos seca, décimas de fiebre por las tardes, colitis...

Ya me encontré tan agotada que mis hijos fueron al ambulatorio, vino a mi casa mi médico de cabecera y pidió inmediatamente una ambulancia. Vino enseguida y me llevaron al Hospital Clínico, que es el que nos pertenece. Cuando llegué ya me perdí totalmente, no sabía qué me pasaba y no sabía cómo reaccionar. Lo único, dentro del mal que tenía, era que me sentía protegida y eso me calmaba.

Estuve ingresada diecisiete días. Los primeros, fatal. Pero casi no sé explicar, lo pienso y me parece algo surrealista porque no era un dolor concreto, era un malestar incomprensible.

Pero bueno, lo principal es que lo superé y tuve la ayuda y el cariño de todos los sanitarios, que me trataron con gran cariño y paciencia.

He salido con la sensación de que hay muchas personas buenas y desinteresadas. Es increíble, pero a veces me regañaban porque no las llamaba más cuando las necesitaba; y es que veía el trabajo que tenían. Mejor, imposible. Les deseo a todos lo mejor y les mando mi cariño y energía para que sigan haciendo tanto bien como a mí.

Lo que sí quería recomendar es que todos seamos prudentes y cumplamos las normas que tanto nos recomiendan por nuestro bien.

Es una pena que haya personas tan insensatas, con la cantidad de gente que está sufriendo y muriendo.

¡No a esas reuniones, botellones, etc. Seamos solidarios!

**Agustina Portaló. C.A.A.**





Hola, que todos estemos bien. Hemos estado cerrados en casa.

Yo lo paso muy bien haciendo muchas cosas de escritura. Los cuadernillos de Rubio que me compré de problemas y otro de multiplicar y de dividir por dos cifras.

Un día a la semana, los miércoles, me llama mi profesor de guitarra. Hace una vídeo-llamada.

Practico tocando ya más o menos. Voy un poco mejor y por las tardes me dedico a hacer también punto de cruz. Algunas veces me dedico a hacer dibujo a mano.

Salud para todos y todas.

Los ciudadanos que nos pongamos pronta la vacuna del coronavirus y la mascarilla que cuando hablen entre ellos no se lo ponen, por el bien de todos.

La Comunidad de Madrid nos quiere quitarnos los centros ocupacionales, yo no lo veo nada bien, si no donde vamos a ir las personas con discapacidad.



**Cristina Oliva (Cultura)**

Las hojas caen, se quiebran. Ya están secas, tan secas como nos está dejando a los seres humanos esta epidemia del Covid.

Yo me imagino que a todos, pero si has tenido un familiar luchando con la vida y la muerte, las hojas se te caen antes.

Hoy, a Dios gracias, puedo contar que todo ha pasado. Sólo se quedó en un gran susto. Poco a poco, iremos perdiendo el miedo que tenemos de salir a la calle y cruzarnos con la gente.

Sólo deseo que todo sea como antes: que podamos ir a la clase que, a los mayores, nos da la vida.



**Rosario Endrino (Cultura)**

Estoy en mi casa, triste, no solamente yo; diré que esta tristeza es de todos.

Tenemos un virus mortal. Se ha parado parte del mundo. La causa: la epidemia del coronavirus.

La situación es muy seria y complicada. Estamos en máxima alerta, las personas que fallecen son cada día más. Los hospitales están saturados; del personal sanitario, casi todos están con síntomas y muchos están contagiados. Vivimos con intranquilidad y, cómo no, con mucho miedo y con cautela.

Los medios de comunicación nos están dando noticias constantemente. Esto es un caos, de momento no hay ningún arreglo.

Las personas mayores somos las más vulnerables y por tal motivo no tenemos que estar en lugares con mucha gente.

Las familias que, de momento, estamos sin síntomas vivimos con mucho miedo.

Es primavera, la estación más bonita, y por el coronavirus, todos tenemos que estar reclusos en nuestras casas por miedo al contagio.

**Luisa Arquero (Taller de Literatura)**





## EL CONFINAMIENTO

### PRIMER CONFINAMIENTO

Desde mediados de marzo ondea en mi ventana una bandera, no es una bandera pirata, es blanca con varios corazones verdes anidados, unidos entre ellos...

Hubo un primer confinamiento general, todo era extraño, las calles vacías, el silencio, el sonido de los pájaros por la ausencia de ruidos. Colas eternas en los supermercados, la compra para las vecinas porque son muy mayores y es mejor que no se expongan. Desinfecta, limpia, lava, guarda, lejía, hidrogel...no hay guantes, no hay mascarillas, ¿qué pasa con el papel higiénico? Las noticias parecieran un parte de guerra: el número de víctimas mortales sigue en aumento, los contagiados superan la capacidad de atención hospitalaria... Nuestros corazones verdes, estaban allí, están y estarán. Ellas y ellos siempre están.

Durante estos meses de encierro forzoso, lloré, lloré mucho, de puro deshago supongo. Me consideraba una de las personas más afortunadas: casa, comida y trabajo no faltaron y además contaba, contábamos todas y todos con el resto... estábamos, cada día, detrás de nuestra pantalla del móvil tratando de repasar el texto de nuestra obra, del gran Lope de Vega, a través de las mil y una caras de los dispares personajes que nos planteaba nuestro profe. Estar en casa te permite rebuscar por cajas y cajones todo el atrezzo necesario, y al llegar la tarde, después de los aplausos... llegaba la hora mágica, nos enviábamos los vídeos. Todo lo malo, triste, gris, agonizante, desaparecía por unos instantes dejando paso a la risa, a la creatividad, al elogio, al compartir, al sentirse acompañados y acompañadas. Nos íbamos a dormir cada día con una sonrisa en la cara o con una carcajada resonando en nuestros oídos. Gracias grupo de teatro.

Cada día, durante esos meses, tenía otra cita: nos reuníamos, cada cual en su casa, para dedicarle una danza a la madre Tierra. Relojes sincronizados y a danzar!!!! Gracias también a vosotras compañeras.

Cuando quitaron las restricciones nos planteamos la importancia de seguir en contacto cada día y así lo seguimos haciendo aun ahora. No nos podemos ver, pero nos seguimos sintiendo y seguimos trabajando!!!!

Mi barrio, que es el barrio de la escuela, contaba cada tarde con dos pequeños soles rubios que salían a su balcón, justo enfrente de mi ventana. Cada día, un poco antes de las ocho, con su arcoiris mágico, salían a aplaudir y saludaban a todas las vecinas, recogían nuestros saludos y nuestra quizás recién estrenada sonrisa del día. Gracias vecinas por tantos aplausos compartidos.

### EL SEGUNDO CONFINAMIENTO.

Esta vez solo confinaron el distrito sanitario de Puerta Bonita. Solo podíamos ir a trabajar, y eso ya era un lujo, no haber perdido el trabajo en esta situación... Fueron pocos días y se pasó rápido.

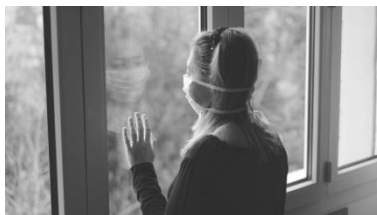
### EL TERCER CONFINAMIENTO

Me tocó, me toca estar confinada, sola y aislada. Uffff!, esto sí que es difícil, más que hacer de estatua de la libertad, o que cantar "pena, penita, pena"; no hay ganas de nada, ni da hablar, ni de grabar, ni de escribir, ni de casi nada... solo de vigilar el termómetro, una y otra vez, una y otra vez. ¿Te duele algo? te preguntas a ti misma. ¿La cabeza? ¿Tienes olfato? y te descubres olisqueando cual perrillo para comprobar si tus pituitarias han sido ya bloqueadas... Y también lloro, que soy de naturaleza llorona, ya veis.

Sé que estáis ahí, mis compañeros y compañeras, amigos todos.

Y aquí sentada, en el lugar que fuera "mi estudio de grabación" (un rincón de mi habitación), escribo porque siento que ser parte de la Escuela, de esta Escuela, debería estar indicado en todos los manuales de salud.

Gracias!!!



PFM alumna de la Escuela.



Al igual que la mayoría de las personas vivo esta situación con preocupación, angustia, miedo, tristeza. Me encuentro bien en lo particular puesto que la pandemia no me ha tocado directamente, pero mal en lo general cuando pienso en personas cercanas que han enfermado o perdido a alguien y sin olvidar aquellos que se han quedado sin trabajo y nunca imaginaban que se verían en una cola pidiendo ayuda para comer. No debería ser una cifra a la que parece nos hemos acostumbrado, es la amiga, el compañero de trabajo que han perdido a su padre o madre y no se han podido despedir, que al dolor de esa pena se añade imaginar cómo fueron los últimos momentos, si estaba acompañada/o ....

La soledad es un problema terrible en nuestra sociedad y uno de los grandes logros de la Escuela es precisamente ayudar a paliar esta situación tan dura de muchas de las personas que formamos parte de ella, porque aprender cualquier destreza es un sano objetivo pero además de acudir a ese taller o curso están los lazos que se crean y, sí se echa mucho de menos la caña de los viernes, esa visita o ir al teatro, preparar una actividad mientras conversamos

Intento estar informada pero hace tiempo que por salud mental apenas sigo tertulias políticas, programas en los que únicamente vocean. Me preocupa muchísimo la polarización, el clima cada vez más enrarecido porque salvo que vivamos en una dictadura no existe un pensamiento único y es comprensible el debate, la diferencia de opiniones pero ahora parece que no se admite la crítica, la consigna es estás conmigo o contra mí; cuando las cosas no son blancas o negras ni suele ser todo tan simple. Los derechos que ahora disfrutamos se han ido conquistando paso a paso, gracias a la lucha y sacrificio de generaciones anteriores a las que le debemos tanto a esos héroes y heroínas anónimos que pagaron un precio muy alto para que ahora vivamos en una sociedad más justa. Ingenuamente pensaba que ahora sí se iba a reconocer la importancia de la Sanidad que junto con la Educación son la columna de una sociedad más justa y que no se puede hacer negocio y ahí sí que intentaré defender lo público en las urnas, en manifestaciones, ...

No sé si de esta saldremos mejor, supongo que se acentuará, es decir las personas deshonestas, malvadas, egoístas intentarán lucrarse y únicamente pensarán en salvarse al precio que sea; mientras la buena gente se implicará aportando lo que puedan, buscando soluciones, tal como lo lleva haciendo mucho tiempo (esperemos que continúe mucho más) la Escuela Popular de Oporto.



**María Cabello**



## NAVIDAD 2020

Por fin diciembre llegó  
colmado de frías heladas  
y la extraña Navidad  
agua y nieve nos regala.

Agnósticos y creyentes  
este año conmemoramos  
la venida de Jesús  
tétricos y desolados.

Colmados de melancolías  
con muchas  
preocupaciones  
la Navidad celebramos  
con angustia y rencores.

Tenemos a los ancianos  
en residencias aislados  
y sin poder ir a verlos  
tristes y desazonados.

Pobres caminan,  
que no auxiliamos  
van por las calles,  
Desamparados.

Gobernantes y científicos  
en calmar la situación  
constantemente trabajan  
y no hayan la solución.

Dan alegría a los mayores  
los niños con su ilusión,  
esperando al Papá NOEL  
y a los Reyes en el balcón

Las Navidades pasadas  
este año las extrañamos,  
estando muy reducidos  
con añoranza brindamos.

Con escasa alegría  
la Navidad celebramos,  
aclamando en nuestras copas  
a los muchos que nos dejaron.

Sin querer perder la esperanza  
de ver el virus alejarse.  
Por los hogares desolados  
en alto por todos brindamos

**M<sup>a</sup> Carmen Gómez Jiménez**







## AÑO 2020: UN AÑO PARA OLVIDAR...

¿Cómo nos ha cambiado la vida en poco tiempo?

Al inicio de este año 2020, no podíamos imaginar lo que estaba por llegar:

Cuando todo esto termine (que esperamos sea lo antes posible, gracias a las vacunas) volveremos a reír, reiremos todos juntos, viendo que hemos sobrevivido a esta terrible pesadilla, y habrá sido gracias al infinito esfuerzo de todos.

Nos llenaremos de abrazos, volveremos a esos besos de padres, hijos, hermanos, abuelos, nietos, amigos, etc. que tanto estamos necesitando.

Saldremos a pasear sin miedo por nuestras queridas ciudades, pueblos, nuestro Madrid, los parques se volverán a llenar de niños, al igual que los colegios, que han estado silenciosos, sin el bullicio de niños en el recreo de sus queridas escuelas.

Miraremos nuestros parques, con esas tonalidades tan especiales que tienen en el otoño, esas hojas caídas formando una extensa alfombra.

Nos parecerá mentira que volvamos a tomar ese rico cafetito que tuvimos que dejar, en una mesa cualquiera de nuestro añorado bar, y contarnos muchas cosas y volverlas a contar. Dejaremos la tristeza olvidada en el recuerdo, sentiremos la alegría de tener caprichos nuevos.

Miraremos el presente con mayor sabiduría, aprendiendo a cada paso lo que hemos vivido, dando importancia a lo que realmente la tiene: ver salir el sol cada mañana, y llenarnos de vida, y pequeños detalles que pasaban sin ser vistos y agradeciendo todo lo que tenemos cada día.

Llenaremos nuestros corazones de AMOR, y saber vivir sin MIEDO.

Todos deseamos que el año nuevo nos traiga, los trescientos sesenta y cinco días, esperanza y mayores alegrías, para poder tener un mundo mejor. Ha sido un tiempo muy difícil y sólo con mucha responsabilidad podremos superarlo...

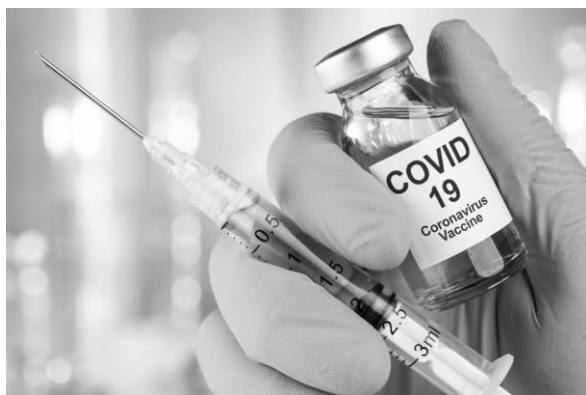
**Pilar González (Taller de Memoria)**





Cuando está finalizando el 2020, me vienen a la memoria los versos de Neruda y podría como tantos españoles “escribir los versos más tristes”, las historias más tristes, las despedidas más tristes. ¿Quién no ha perdido un ser querido, un amigo, un vecino o se ha sentido solo en su hogar viendo las solitarias calles durante los días duros del encierro? Y ¿quién no ha sentido impotencia y rabia ante la incompetencia de nuestros dirigentes? Y ¿quién no sigue con el corazón angustiado ante la inminente y extraña Navidad que se avecina?

Pues parafraseemos a otro inmortal poeta, nuestro Machado y como él en el 14 de abril del 31, ojalá podamos decir: "Abril florecía frente a mi ventana, entre los jazmines y la rosa blanca". O "la primavera ha venido y el covid-19 se va y muchos incompetentes lo acompañan, hasta cerca de la mar“.



**Julián Díaz (Taller de Inglés)**

Cuando estábamos celebrando las Navidades de 2.019, tan felices con familiares y amigos, no podíamos imaginar la pesadilla que estaba por llegar. Habíamos oído no sé qué de un virus en China que estaba matando a algunas personas, pero es un país tan lejano que, claro, como que no iba con nosotros. Pero no pensamos que estamos en un mundo globalizado y que los virus también viajan con nosotros.

Hemos y estamos pasando unos meses muy duros, impensables en pleno siglo XXI, con un torbellino de emociones. Primero de todo, de miedo al contagio y sufrimiento si hemos tenido la mala suerte de perder a algún ser querido. Pero también tristeza, rabia e incredulidad. Yo creo que esto nos ha dejado claro a todos que para ser un país moderno y desarrollado, debemos tener una sanidad pública y de calidad, con los recursos suficientes para afrontar futuras pandemias. Y sobre todo que hay que dedicar más recursos a la ciencia, la gran olvidada en nuestro país, que al fin y al cabo es la que nos va a sacar de este atolladero.

Cuando estoy escribiendo estas líneas, hay dos o tres farmacéuticas que están en cabeza en la carrera por ser los primeros en llevarse "el gato al agua" (conseguir la ansiada vacuna es el objetivo). Lo que para mí está claro es que sea la que sea, va a ser un gran beneficio para toda la humanidad, porque a pesar de las reticencias que algunos tienen, traerá mucho más beneficio que perjuicio. A lo largo de los años las vacunas han salvado muchas vidas, y la Covid-19 pasará a la historia como lo han hecho otras pandemias.



## LOS ABRAZOS PERDIDOS

Folio en blanco. Pero en mi cabeza, un cúmulo de cosas, paré en seco para poder ordenarlas. Puse la radio, y en ese momento estaban haciendo una entrevista a una niña de nueve años, Nayara. Me pareció tan deliciosa y con tanto mensaje positivo que voy a tratar de hacer una transcripción de la entrevista.

“Cuánto valen los abrazos”

Nayara nació con seis meses de gestación (en la actualidad tiene nueve años) y, por consiguiente, con unas secuelas: un kilo de peso y pérdida de visión en un ojito. Tuvo que estar en la incubadora, sin abrazos.

Todos los años en el cole les mandan hacer un cuento para la radio de Alfarinejo, un pueblo de Granada donde ella vive.

Ella decidió este año, por lo de la pandemia, hace un cuento como si estuviera en el año 2070 y se lo estuviera contando a sus nietos.

Empieza el cuento diciendo:

Cuando se paró el mundo... y cuando se para el mundo es para que le escuchemos, y que los “abrazos perdidos” siempre se pueden recuperar.

Cuando abraza a sus abuelos, siente como si estuviera en una nube de algodón, tan a gustito que se le van todas las penas. Así es como define ella los abrazos.

El cuento está dedicado a sus cuatro abuelos.

**Teresa Velayos (Taller de Literatura)**

Nayara Granados

Leire Salaberria

## LOS ABRAZOS PERDIDOS





## Y MIENTRAS TODO ERA HORRIBLE

Y mientras todo era horrible, mientras no podíamos salir a la calle, y las noticias eran cada día peor y algunos familiares y amigos se iban en soledad, y no podíamos despedirnos de ellos, y mientras los que nos quedábamos no podíamos vernos para abrazarnos, ni para consolarnos, y mientras poco a poco nos iba cercando el miedo y el desconsuelo, y mientras la angustia estaba a punto de ahogarnos, los alumnos del Taller de Teatro de la Escuela Popular de Oporto me salvaban la vida.

Me salvaban la vida todos los días, cada tarde, a las ocho, puntuales como los aplausos a los sanitarios y a las cajeras de los supermercados y al personal de Correos y a todos los que seguían al pie del cañón mientras todos hacíamos lo que nos habían dicho que teníamos que hacer: quedarnos en casa, confinados, haciendo nada.

Porque todas las tardes, en pleno confinamiento, a las ocho, las paredes de casa se diluían, se levantaban como un telón, y los alumnos del taller de teatro de la Escuela Popular de Oporto me visitaban y hacían una función para mí. Todos los días, cada tarde, a las ocho. Puntuales como los aplausos.

El 9 de marzo fue el último ensayo. Este año íbamos a montar “La cortesía en España” de Lope de Vega. Ya teníamos repartidos los papeles y empezábamos a mover los personajes. Habíamos empezado a ir a ensayar algunos días en el Centro Cultural Fernando Lázaro Carreter. Pero el ensayo del 9 de marzo fue un ensayo raro. Estábamos nerviosos. Nos llegaron mensajes que decían que se cerraban los centros educativos y luego que se cerraba la Escuela temporalmente. Cuando acabó el ensayo, nos despedimos sin saber que iba a pasar la semana siguiente. Nos preguntábamos qué sucedería con la obra ¿podríamos estrenar en junio? ¿estaríamos listos? Luego vino todo lo demás.... se decretó el Estado de alarma, nos confinaron...

Una mañana, para practicar, les pedí que quien quisiera y pudiera enviase al grupo de Whatsapp, un vídeo diciendo un trocito de su texto con acento andaluz, y al día siguiente me llegaron sus primeros vídeos.

Pero aquello no quedó ahí. A aquel acento andaluz le siguió un científico loco, y un explorador, y una escultura, y fuimos a la peluquería, y cocinamos, y bailamos, y fuimos monjas y curas y budistas, y romanos, y divas de la ópera, y señora pijas, y tuvimos una tienda, y fuimos el rey, y deportistas, y magos, y viajamos a un mercado persa, y estuvimos en un concurso de la tele, y nos maquillamos, y fuimos maestros de la costura, y súper héroes y heroínas, y espías, y dimos consejos como si fuésemos la señora Francis, e hicimos un pase de modelos, y la obra se convirtió en un culebrón, y nos enteremos de los líos que había entre los personajes en un programa de cotilleo, y nos visitaron duendes, y extraterrestres, y nos bebimos un fino en la feria de Sevilla, y fuimos a las fiestas de San Isidro, y fuimos piratas, y cupletistas, y estuvimos en el circo, y fuimos adivinos, y azafatas, y bibliotecarios, y nos acordamos de Don Quijote en el Día de Libro, y fuimos ricos, y..., así hasta 60 historias que cada tarde, a las ocho en punto, llegaban puntuales. Porque acordamos enviarnos los vídeos por la tarde porque alguien dijo que no se debían utilizar las redes en horario de oficina para no colapsarlas, así que, cada tarde, ellos enviaban sus videos haciendo el personaje que yo les había pedido la tarde anterior.

Para que cada día tuvieran un vídeo que les sirviera como ejemplo para hacer los “deberes”, yo tenía que pensar una historia, inventarme un personaje, buscar el vestuario y el atrezzo, y grabar el vídeo. Esa tarea fue una suerte porque me servía para no sufrir con lo que estaba pasando a nuestro alrededor. Algunos días hasta me sentía un poco culpable por pasarlo tan bien, sobre todo cuando, a las ocho de la tarde, puntuales, llegaban aquellos videos de los alumnos del Taller de Teatro de la Escuela que, cuando todo era horrible, me salvaban la vida.



## CENTRÁNDONOS EN NUESTRAS FORTALEZAS

Quería escribir algo sobre la situación que estamos viviendo y cómo nos está afectando. Me está resultando más difícil de lo que había pensado, porque yo también tengo que esforzarme para levantarme cuando me caigo. Así, voy a escribir sobre sentimientos y sobre la necesidad de hacer un esfuerzo para seguir adelante y para ser capaces de mirarnos a nosotros mismos y darnos cuenta de que tenemos más fortalezas de las que nos creemos.

En esta situación de pandemia mundial, todos, todos, hemos perdido algo. Unos han perdido la vida, otros han perdido a un ser querido, o la salud... Otros han perdido el trabajo. Lo que si hemos perdido todos han sido abrazos, convivencia, salir a tomar algo, a hacer la compra con tranquilidad... A cambio, hemos ido aumentando los miedos, las incertidumbres, la ansiedad y la indefensión.

Pero no todo está perdido. Seguro que la mayoría de vosotros estáis acostumbrados a superar pruebas duras y obstáculos que os ha ido poniendo la vida. Yo al menos sí, os lo aseguro. De todo eso podemos aprender. Cómo nos hemos levantado otras veces y hemos seguido adelante. En estos momentos, hay que vivir con mucha precaución, pero sin miedo, porque el miedo nos paraliza. Seguro que tenéis **coraje**, esa fortaleza emocional que implica la consecución de metas ante situaciones con dificultad como en la que ahora estamos. **Valentía**, para no dejaros intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Es importante fomentar el **sentido del humor**. Sí, porque si conseguimos reírnos, hacer bromas, será más probable que seamos capaces de ver algún lado positivo a la vida. Ya sé que no están las cosas para reírse, pero lo que haya de pasar, no lo evitaremos con estar amargados.

Reconocer si sentimos ansiedad, angustia, es el primer paso para afrontarlo y poner remedio.

Si tienes palpitaciones, taquicardia, mareos o sensación de inestabilidad, sensación de agobio, miedo, sensación de falta de control, inseguridad, sensación de vacío, incertidumbre, dificultades para seguir el curso de una conversación, quedarse en blanco, dificultades para expresar tus opiniones y emociones...

Si te sientes así, te voy a dar algunas recomendaciones para afrontar eso que te pasa.

➤ Intenta poner en tela de juicio lo que estás pensando en este momento. (A veces hacemos un mundo de lo que no lo es). Si no tenemos datos objetivos sobre lo que pensamos, puede ser un pensamiento irracional.

➤ Focaliza tu atención en aquellas cosas que puedas hacer en estos momentos y que tú puedas controlar.

➤ Acepta lo que te está pasando, es normal, molesta, pero es normal sentirte así

➤ Habla de lo que sientes, de lo que te preocupa, con alguien que te comprenda, que no te juzgue.

No son necesarios los consejos rápidos en estos momentos

➤ Puedes respirar profundamente por la nariz, e ir expulsando poco a poco el aire por la boca hasta sentirte más tranquila.

➤ No estés mucho tiempo sentada. Realiza actividad física

➤ No dejes de comunicarte con tus seres queridos aunque sea por teléfono

➤ Concéntrate en lo que estás haciendo en este momento, "Aquí y ahora".

➤ No hace falta ver y escuchar tanta TV o noticias catastróficas que nos angustian. Pon programas que te distraigan.

No olvidemos aquello que tenemos por pensar en lo que nos falta. Nada es eterno, este momento pasará y volveremos a tener la vida que teníamos antes así que, Cuando eso llegue, nos tiene que pillar preparados y fuertes tanto a nivel emocional, como físico.





## IMPRESIONES DEL CONFINAMIENTO

**Marzo & Abril**

¡**Incredulidad!** Eso no puede pasarnos a nosotr@s.

¡**Preocupación!** ¿Esa tos persistente será el anuncio del bicho?

¡**Ansiedad!** Noche en vela, respiración silbante, ¡hasta aquí hemos llegado!

¡**Incertidumbre!** Horas interminables en el hospital hasta el diagnóstico.

¡**Abandono!** Me mandan a casa porque están saturados.

¡**Engaño!** Los responsables de Salud de Madrid se lavan las manos, miran de perfil a otros horizontes para no asumir lo que les corresponde.

¡**Culpabilidad!** Caemos los tres de la familia y fui yo quien lo trajo a casa.

¡**Miedo!** ¿Qué nos puede pasar? Piensas en la finitud, aunque no quieras.

¡**Silencio!** INMENSO durante dos semanas en casa. Aislados cada un@ en una habitación, sin fuerzas, sin ganas, sin...

¡**Solidaridad!** Las amistades traen suministros y alimentos. ¡Gracias!

¡**Acompañamiento!** Miles de mensajes de ánimo y fuerza, de ánimo y fuerza, de ánimo y fuerza, de...

¡**Luz!** Mi hija se restablece.

¡**Esperanza!** Salgo del marasmo físico y anímico.

¡**Desconsuelo!** Mi pareja no mejora, ¿qué hemos hecho para merecer esto?

¡**Tristeza!** Noticias trágicas, nuestro entorno está convulsionado, faltan personas queridas.

¡**Resistencia!** ¡Vamos adelante!

¡**Respeto!** Reconocimiento a las 20 h. en la ventana.

¡**Alivio!** Mes y medio después puedo comprar el pan.

¡**Alegría!** ¡Los tres podemos contarlo!

¡**Fuerza!** De los que cuidan ¡Gracias, hija!

**Mayo & Junio**

¡**Restricciones!** Medidas, medidas, medidas... para cuidar y cuidarnos.

¡**Crispación!** Esos polític@s de banderolas, cacerolas y sus intereses económicos no dan tregua. ¡No nos dejan en paz!

¡**Abusos!** "Trampas legales" para seguir explotando a la gente en los trabajos, para buscar ayudas sin necesitarlas, ¡no aprendemos!

¡**Cotidianidad!** Vuelta al trabajo y las responsabilidades, por ordenador.

¡**Físico!** Ejercicio y paseos en compañía.

¡**Mente!** Lecturas, reflexiones, ¿saldremos mejor de esto?

¡**Social!** Reencuentros, cuidar de quien cuidó, ¡gracias vecin@s!

¡**Emocional!** Equilibrio anímico, gracias a mis seres queridos y amistades.

**Verano**

¡**Planes!** Diferentes.

¡**Renuncias!** ¡Nunca!, nos adaptamos.

¡**Satisfacción!** Disfrutar del tiempo sosegado, de la compañía querida, de las cosas pequeñas.

**Otoño & Invierno**

¡**Usual!** La vida regulada.

¡**Responsabilidad!** Por mí, por ti, por tod@s.

¡**Decepción!** Esos políticos rojigualdas no paran.

¡**Adiós!** ¡Que te den 2020!

¡**Cuidado!** No está todo solventado, hay que seguir poniendo de nuestra parte.

Un recuerdo para l@s que faltan.



Luis Cillero.

DESDE LA



ESCUELA

## BRECHA DIGITAL, BRECHA EDUCATIVA, BRECHA SOCIAL

Cuándo comienza el confinamiento de marzo de 2019 por motivo del estado de alarma, todo cambia. La seguridad de que los colegios están abiertos y en ese lugar dejamos a nuestros hijos e hijas para que aprendan, estén atendidos, cuidados (comedores escolares, las actividades extraescolares...) mientras los adultos desempeñamos nuestra vida laboral, desaparece. Todas esas garantías de repente, quedan en suspenso.

Pasa ese primer momento de frenado brusco y las clases deben continuar. Hay que seguir avanzando en el currículo, ergo, hay que estar conectados. Es entonces cuando se evidencian las diferencias entre unos hogares y otros. Precisamente aquellas familias cuyo acceso a las nuevas tecnologías a través de ordenadores, tablets..., es más limitado, son las que se ven afectadas de una forma más cruda por la posibilidad de trabajar (cierres temporales, recortes de plantillas, contratos precarios ya en el origen, ERTES que no llegan...).

En el otro lado de la balanza, las familias que pueden teletrabajar son justamente aquellas que ya podían facilitar a sus hijos los necesarios medios informáticos y técnicos para que continúen con las clases, con mayor normalidad. El confinamiento no ha hecho más que acrecentar la brecha digital. La diferencia social actúa como termómetro. Y tristemente, vemos cómo el COVID añade a sus daños sobre la salud, estos perjuicios sociales, tan graves como los otros.

Y avanza el curso y pasan los meses. Las familias que teletrabajaron (sin dejar de reconocerles el inmenso mérito de haber tenido que ejercer de padres, madres y maestras al tiempo) pudieron seguir ayudando a sus hijos a estar conectados y realizar las tareas del colegio mientras que las familias con menos medios, además de intentar mantener sus condiciones de trabajo, tenían menos tiempo y desde luego, menos posibilidades de ayudar a sus hijos con las tareas escolares.

Con esto estamos comprobando que este país no es un país, son muchos países en uno, en los que se abordan la situaciones educativas, laborales, habitacionales de modos absolutamente dispares y tremendamente injustos.

Las profesoras nos vimos obligadas a reinventarnos cómo realizadoras de vídeos, diseñadoras de materiales aptos para ser colgados en la red... y eso supuso un desgaste muy grande, mucha frustración, pero al mismo tiempo, la comprobación de que había mucho interés y muchas ganas de hacer lo imposible por llegar a todos los alumnos.

Es cierto que en la preparación de las maestras hay unas carencias en este campo que deben resolverse, sin dilación, pero este tiempo en el que hemos tenido que ponernos a prueba en tantos terrenos nos debería conducir a una segunda lectura del problema

¿No ha habido un exceso de digitalización?

Si la labor primordial de una maestra es la que ejerce con su voz, con sus manos (aunque ahora no puedan tocar), con sus ojos, con su presencia directa, ¿cómo hacemos para entrelazar el sistema presencial y el sistema digital? La componente afectiva de la relación entre los profesores y los alumnas es en todos los niveles importante pero en Educación Infantil y Primaria es insustituible.

No sé si hubo otro camino..., pero...

¡Cuánta riqueza de trato se ha perdido trabajando a través de una pantalla!

DESDE LA



ESCUELA

Aún así se consiguió realizar con dignidad un trabajo que salvo el curso. Y llegó el verano y volvimos a la nueva normalidad y llegó septiembre y empezó el curso de nuevo.

Y entonces pudimos constatar hasta qué punto esa brecha entre unas familias y otras es enorme. A la vuelta de las vacaciones vimos cómo, justo aquellas familias con más posibilidades económicas, con más medios técnicos a su alcance habían podido ayudar más a sus hijos y esos niños han empezado el nuevo curso como si (casi) nada hubiera pasado. Sin embargo, los hijos de las familias que tuvieron más dificultades económicas, las que perdieron los empleos o no pudieron teletrabajar porque se dedican a trabajos menos cualificados han sufrido un paréntesis palpable, que separa aún más a unos alumnos de los otros. Pero hay lugar para la esperanza, para el buen sabor de boca, en medio de este panorama socioeducativo tan descompensado. El regreso a las aulas ha sido, por deseado, más hermoso que nunca ¡Con cuánta alegría nos hemos vuelto a encontrar! Los niños han vuelto con mucha ilusión, con una actitud responsable hacia las medidas de seguridad que hay que tener a partir de ahora y con unas ganas enormes.

Toda la comunidad educativa hemos redescubierto el colegio como un lugar de sabiduría compartida, de amistad, de juego, de diversión, de socialización, hemos recuperado el placer de aprender, hemos recuperado el placer enseñar, estar juntos todos allí, en carne y hueso, dentro del aula, en los patios...

Estamos comprobando que la bajada de la ratio recomendada por cuestiones sanitarias es una medida absolutamente óptima que debería consolidarse para siempre porque es beneficiosa especialmente para la convivencia y el bienestar en los centros. Todos los centros educativos pero más que ninguno los colegios públicos cuyo alumnado es más heterogéneo en cuanto a situación económica, origen geográfico o lingüístico, estructuración familiar..., los del sur, los de Carabanchel..., son imprescindibles porque tienen que dar más al que menos tiene, abrir las ventanas cerradas y las posibilidades de acceso a la tecnología, a los materiales a las instalaciones, al deporte a una alimentación saludable...

Por último una reflexión: los centros tienen que estar abiertos porque los centros compensan, estrechan las brechas.

**Marta Flores (Maestra)**



DESDE LA



ESCUELA

## EL ÚLTIMO CURSO DE UNA MAESTRA ANTES DE LA JUBILACIÓN

¡Con qué ilusión comencé a ejercer la profesión que desde niña deseé, allá por octubre de 1.982!

En esos primeros años tuve la gran suerte de coincidir, en Humanes de Madrid, con otras maestras, entusiastas como yo, de las que aprendí mucho y disfruté de la noble tarea de intentar sacar lo mejor de cada alumno y alumna. Hoy siguen siendo mis amigas, estas “chicas de la escuela de Oporto”: Yolanda y Cristina.

Por entonces, nada hacía presagiar que poco antes de jubilarme, acaecería esta pandemia mundial que tanto ha transformado nuestras vidas...

Siempre he vivido mi profesión con mucha pasión, ello no significa que exenta de errores, pero sin importarme el esfuerzo personal para hacer lo mejor posible mi trabajo. Todo ello a pesar de lo maltratada que ha estado la escuela pública por diversas Administraciones...

Cuando el 10 de marzo de 2.020 llegaba la noticia del inminente cierre de los colegios, yo pensaba que los maestros al menos podríamos ir al colegio para preparar materiales y distribuir al alumnado. En unos días, se fueron tomando posturas drásticas ante el peligro de contagios... y me vi en mi casa, con mis propios miedos, pensando con añoranza e incertidumbre en mis alumnos y alumnas, en sus familias, en mis compañeras...

Afortunadamente, el equipo directivo del Isaac Peral, marcó unas directrices para que todo el claustro trabajásemos en una misma línea (he de reconocer que yo, en ocasiones, no entendí ese deseo de unificar actuaciones...), pero es cierto que facilitó a las familias el acceso a la información que llegaba del colegio y sobre todo, a las familias con hijos en diferentes cursos.

A medida que pasaban los días, entre compañeras de nivel, nos íbamos organizando cada vez mejor para hacer llegar a nuestros grupos la información y las tareas que considerábamos prioritarias para que los niños y las niñas estuviesen ocupados en sus casas y no perdieran el hábito de trabajo y estudio ya logrado. Mi grupo de 3º de Primaria tenía 28 alumnos.

Las horas al ordenador pasaban sin apenas descanso, desde la mañana a la noche: consensuar tareas con las compañeras, prepararlas, enviarlas en formato unificado, corregirlas, enviar emails a las familias y resolver las dudas que cada niño nos planteaba por chat de la plataforma Snappet, videollamadas grupales... Todo ello era necesario, pero no bastaba, pues no llegábamos a la totalidad de las familias.

Fuimos reinventándonos para acceder a ellas: llamadas de teléfono frecuentes, asesoramiento para hacerse un correo electrónico, comunicaciones a través de otro alumn@, explicaciones a los niños sobre las tareas (y también a muchas madres y padres), envío de cuentos o tareas a través de audios para familias que ¡ya tenían móvil con WhatsApp!...

Después de haber tenido dificultades para contactar con una alumna de etnia gitana, recibí una de las mayores alegrías durante la pandemia. Escuché su voz en un audio, diciendo: “muy bonito profe, muy bonito el cuento”.

DESDE LA



ESCUELA

Las tareas enviadas por otro de mis alumnos, chino, perteneciente al programa de Compensatoria por desconocimiento del idioma, me llenaban también de emoción... y ¡de impotencia!; la enseñanza presencial es imprescindible en estos casos de forma primordial. El esfuerzo realizado por el profesorado era titánico, pero no mayor que el de la mayoría de las familias tratando de animar a sus hijos e hijas a que hicieran de alumnos, y ellos de maestros.

Queríamos transmitirles ánimo tanto a ellos como a las familias y así nos grabamos todo el claustro cantando la canción de la gran Rozalén: “Vivir”. Quizás no llegó a todas las familias, por falta de tecnología, pero al profesorado nos unió e hizo sentir equipo, y nos dio fuerza para seguir intentando no perder el contacto con los protagonistas en esto de educar y enseñar: nuestro alumnado.

No queríamos dejar de celebrar cada acontecimiento importante en la vida del colegio y así, profes y alumnos, participamos en un vídeo para recordar la Jornada Mundial de Concienciación sobre el Autismo: el 2 de abril. Nuestro centro tiene un aula TGD (tenemos 5 alumnos con trastorno generalizado del desarrollo).

A mediados de abril ya habíamos conseguido que la gran mayoría del alumnado estuviese en contacto con el profesorado y el centro; nos sentíamos equipo, muy cansadas, pero con ánimo. Siempre pensando en los niños, grabamos un cuento precioso, para hacérselo llegar con motivo del Día del Libro: “Mis pequeñas alegrías”.

Aún nos quedó reprimis para grabar el chotis que la profe de música creó para la ocasión... Soy consciente de que el entusiasmo que el claustro ponía, no se recibía en cada casa de igual forma. Algunas familias, como es lógico, bastante tenían con superar sus miedos a la Covid para salir cada mañana a trabajar y poder mantener a la familia.

En nuestro colegio, como en tantos otros, se realizó un gran esfuerzo, pero en este momento, que los colegios siguen abiertos, a pesar de la Covid, algo tengo claro:

La enseñanza presencial es insustituible en la escuela primaria.

La brecha digital se ha incrementado en las familias con menos recursos, aunque dispongan de PlayStation en su casa.

Los recursos online son muy útiles, diversos y motivadores para el alumnado pero para ser rentabilizados óptimamente requieren de la formación del profesorado, sobre todo el de mayor edad.

El fracaso escolar en España pasa, entre otros factores, por ratios muy elevadas en las que no se tiene en cuenta la gran diversidad.

Me da por pensar que todo lo vivido durante la pandemia va a servir de algo y se van a subsanar errores, también en materia educativa... Este es mi deseo.

**Conchi Hernández (maestra ya jubilada)**





DESDE LA



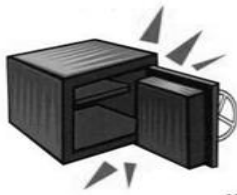
ESCUELA

LA PÁGINA DE LOS TALLERES DE INGLÉS

ADJECTIVES

Word Search

Direction: Find and circle the words that correspond with the pictures.



D Q C F T I W J P  
 U H J W J G R Q Y S B E  
 N E W P P J U L V R X U Q Q I  
 P B Y Z S W X E W M S Q Q E C I S  
 R O U C C U Z S N X B Q Q W U F Z F V W  
 N I X J Y C C O N B L K I U U B N G B T B U J  
 I T P S A L S H M M K C M H P Y A S B F Y M D  
 U T F A W A L V E E Q A K O M I F S C A M E G  
 U U C Y U D H D H K J Y U F L Y U K P Z P U C  
 M L A B N Q P T B D D L H D N M D K Z I H A X G S  
 L I F Z E L W F V B V X E Y H R C C Z T T G I P  
 Y U U Z B C K N L I M V A S K K O U O E Z N S V  
 O C Q P Z H I X B A D Y T Q R M Y R P E S W J N Z  
 J P Q Y B F K T Q C X X B L P C M T Z N P S R V W  
 N E R R W I Z J H L H R M D J T N U T C R K E P C H L  
 B F O K V E R R O U A D L C B R C P F M R R O O N M Z  
 M Q Q S T E L I T Z P Z R N Q Q L J H A K C I O D T  
 X H P O D Y Y U C E L P P Q O S O G I P V D I B Q R  
 Y I W M X Q V B H A V Y N E K O B S L E R M J N  
 K X J D N C H I U X M H Q W G J A L T Z X S A P  
 Y R J W A S Y U W C V G R D N B L F N A Y Z T  
 B D I Z T G X X W J K S W N X G A J Q X D H Y U  
 U D F K N Z Z B T O Z O J S O N P S E R I A B Q H  
 T W A X K G O Z U M L H L D D B H O I L N L W V  
 Q A H D C W S B N Q D Y I B G Z Z F D C Q Z  
 A L X D N Y G G E M P T Y W I H G B R D D P  
 Q E Z Z G X N P W C J D R R E L J U E  
 S I P W S I F S T I S R D H  
 R M O T C K Y Q Y P V I  
 E U Z K N A Y R I



Please, find the following words in english (Por favor, busca las siguientes palabras en inglés)

- EMPTY ..... Vacío
- FULL ..... Lleno
- RICH ..... Rico
- POOR ..... Pobre
- NEW ..... Nuevo
- OLD ..... Viejo
- SAD ..... Triste
- HAPPY ..... Feliz
- COLD ..... Frío
- HOT ..... Caliente

DESDE LA



ESCUELA

El inglés, como idioma, va ocupando cada vez más espacio en nuestro día a día. Aunque no estudiemos inglés, los anglicismos forman parte de nuestras conversaciones sin que seamos conscientes de todas las palabras inglesas que sabemos. Si además nos referimos a últimas tecnologías, ahí el español ha optado por adaptar los términos ingleses en la mayor parte de las ocasiones, y por dejar en desuso los términos equivalentes que tenemos en nuestro idioma en otras.

Desde los talleres de inglés de la escuela de Oporto, queremos que toméis conciencia de la cantidad de palabras inglesas que conocéis referentes a la tecnología. Muchas de ellas las usáis habitualmente. Otras os sonarán, aunque no las hayáis utilizado tanto.

### VOCABULARY ABOUT TECHNOLOGY

TECNOLOGÍA: TECHNOLOGY

ORDENADOR: COMPUTER

PORTÁTIL: LAPTOP

RATÓN: MOUSE

PANTALLA: SCREEN

TECLADO: KEYBOARD

EN LINEA: ONLINE

CORREO ELECTRÓNICO: EMAIL

PÁGINA WEB: WEBSITE

WIFI: WIFI

IMPRESORA: PRINTER

TELEFONO MOVIL: MOBILE PHONE

TELEVISION: TELEVISION/ TV

RADIO: RADIO

MENSAGE: MESSAGE

CASCOS: HEADPHONE

MICRÓFONO: MICROPHONE

CÁMARA: CAMERA

VIDEOLLAMADA: VIDEO CALL

CHARLA: CHAT

CAMARA WEB: WEBCAM

APLICACIÓN: APP

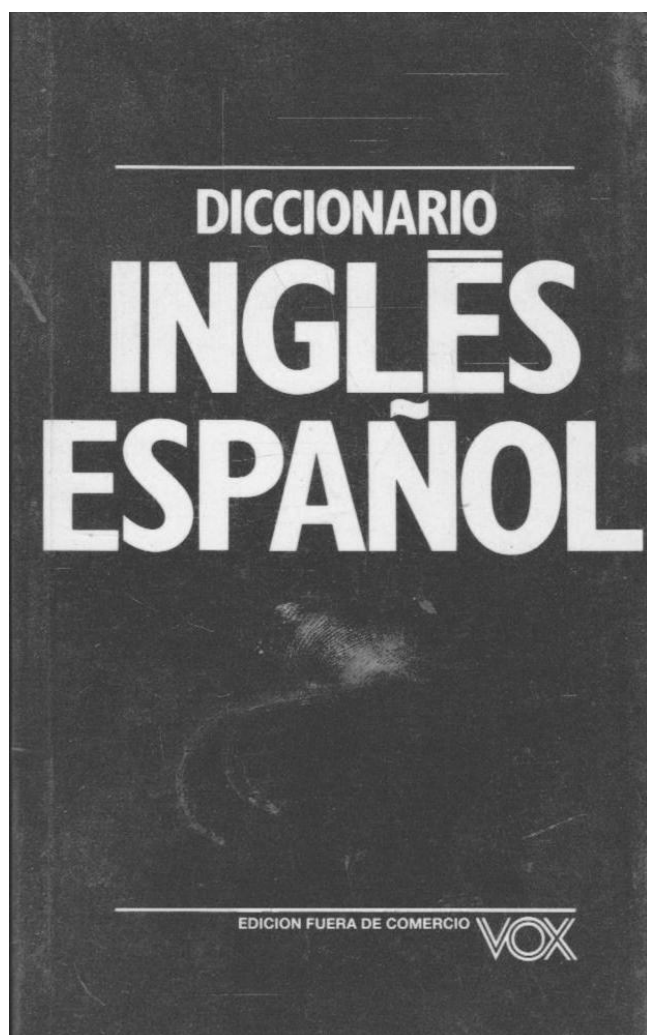
ÍCONO: ICON

TUIT: TWEET

NOTICIAS: NEWS

SEGUIDOR: FOLLOWER

EMOTICONO: EMOTICON



DESDE LA



ESCUELA

Aquí va el enlace de una canción, con la letra y su traducción. Es nuestro particular homenaje a todos los héroes que hemos descubierto con esta pandemia.

<https://youtu.be/1M3YQgANKkc>

## HÉROES

Famosísima canción, compuesta por el camaleónico y polifacético David Bowie. Fue grabada en 1977, habla del placer de estar vivo. Berlín la reconoce como el himno de la ciudad en los años del muro y la Guerra Fría.

Bowie se trasladó a Berlín entre 1976 y 1978 para desintoxicarse de su adicción a la cocaína, logró su propósito pero a cambio se enganchó al alcohol. Esta composición es un reconocido himno válido para homenajear a las víctimas del 11-S en Nueva York, como tributo a Freddie Mercury, conciertos benéficos, o anuncios de T.V.

Cuenta la triste historia de amor entre dos alcohólicos durante la guerra fría, un amor que puede durar como mucho, un día más.

El 10 de Enero del 2016 Bowie falleció con 69 años, víctima de un cáncer en su casa de Nueva York, nos lega su extensa producción discográfica y cinematográfica y su ecléctica personalidad.

Los talleres de Inglés deseamos con esta canción, aportar nuestro reconocimiento a todas las personas que de una manera u otra están ayudando a superar este difícil año: sanitarios, protección civil, comerciantes, empresarios etc...

Especialmente un gran homenaje a nuestros mayores, que han resistido solos o en pareja, en sus hogares o en residencias, estos días tan tristes. Los niños y adolescentes, merecen también nuestra admiración por el impacto que esta pandemia puede tener en su conducta y emociones.

Así mismo, agradecemos el esfuerzo y seguimiento tanto de nuestros alumnos como de los voluntarios y deseamos que más pronto que tarde podamos volver a vernos para continuar compartiendo nuestras inquietudes y conocimientos.

Nuestra escuela continúa abierta en Facebook y en su Página web.

Todos los mencionados son nuestros particulares HÉROES.



**WE CAN BE  
HEROES**

DESDE LA



ESCUELA

Me hubiera gustado dedicaros un tiempo escribiendo algo para vosotros, y no me he sentido inspirada para ello. Pero teniendo en cuenta el momento que todos estamos viviendo de incertidumbre y desconcierto, he querido compartir este pequeño cuento, que un día cayó en mis manos y me ha ayudado recordándole en diversas situaciones de la vida.

**Julia Puerta (Cursos Básicos)**

## **UN CUENTO PARA LOS MALOS Y BUENOS MOMENTOS**

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

“Me han fabricado un precioso anillo, con uno de los mejores diamantes conseguidos. Quiero guardar oculto dentro del anillo un mensaje que pueda ayudarme en momentos de total desesperación, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, siempre”

“Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante”

Todos los que le escucharon eran sabios, grandes eruditos; académicos; podrían haber escrito grandes tratados. .- Pero darle un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total.-

Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.

El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre.

La madre del rey murió pronto y este sirviente cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia.

El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó.

Y éste le dijo: “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje”

El anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey, y le dijo: “No lo leas, mantenlo escondido en el anillo, y ábrelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación”

Ese momento no tardó en llegar.

El país fue invadido y el rey perdió el reino.

Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos.

Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino, podía escuchar el trotar de los caballos. No podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino.

De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso.

Simplemente decía: “**Esto también pasará**”. Mientras leía estas palabras sintió que se cernía sobre él un gran silencio.

Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos.

DESDE LA



ESCUELA

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino.

El día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes. Se sentía muy orgulloso de sí mismo.

El anciano estaba a su lado en la carroza y le dijo: “Mi apreciado rey, le aconsejo leer nuevamente el mensaje del anillo.

¿Qué quieres decir? .-preguntó el rey:

“Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta. No estoy desesperado y no me encuentro en una situación sin salida.

Escucha. – Dijo el anciano.

“Este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas. También es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso.- No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: “**Esto también pasará**”, y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje.

Lo bueno era tan transitorio como lo malo. *Maestro: todas las situaciones (agradables y desagradables) son transitorias; pasarán y harán lugar para algo nuevo.*

*Encontrarás la paz si logras tomar distancia de estas situaciones y si las aceptas como parte de la dualidad de la naturaleza.*

Escucha. – Dijo el anciano.

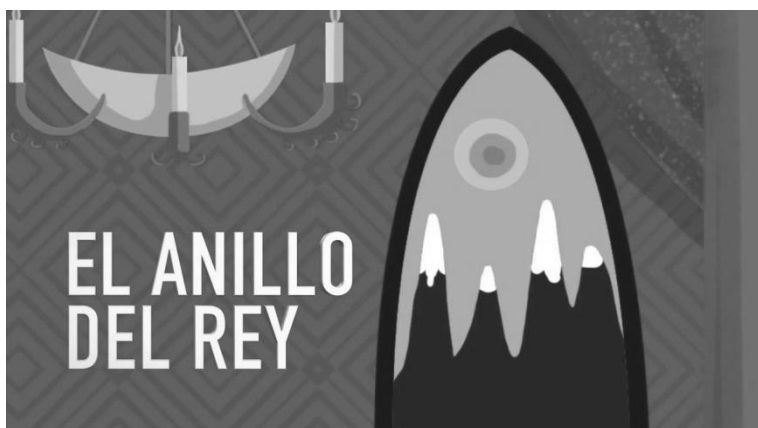
“Este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas. También es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso.- No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: “**Esto también pasará**”, y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje.

Lo bueno era tan transitorio como lo malo. *Maestro: todas las situaciones (agradables y desagradables) son transitorias; pasarán y harán lugar para algo nuevo.*

*Encontrarás la paz si logras tomar distancia de estas situaciones y si las aceptas como parte de la dualidad de la naturaleza.*





## PANDEMIAS EN LA HISTORIA

Las plagas, la epidemias, no son nuevas en la Historia. En el Imperio Romana fue descrita la llamada “peste antonina” entre el año 165 y el 180. partió de Mesopotamia y se extendió por todo el imperio, quizá favorecida por los movimientos de las tropas romanas. Su mortalidad fue elevada, y se considera que contribuyó a la decadencia y crisis del imperio romano.

En el siglo VI, la plaga de Justiniano se extendió también por todo el Mediterráneo. Tal vez se tratase de la peste bubónica, y provocó una gran mortalidad.

En el siglo XIV, la gran pandemia de peste recorrió toda Europa, matando en torno a un treinta por ciento de la población, aunque hay cálculos que hablan del sesenta por ciento. Sus efectos perduraron en la literatura, en las artes plásticas, en la imaginación colectiva. Y sus consecuencias económicas, sociales y políticas acabaron por dar fin a la Edad Media.

Coincidiendo con la toma de contacto de los europeos con América, se extendió la sífilis, de la que aún se debate si vino a Europa desde América o hizo el recorrido contrario. Es la primera pandemia que afectó a ambas orillas del Atlántico.



La Edad Moderna trajo el desarrollo científico y luego el técnico y también el de la medicina. Aún así, varias pandemias afectaron a la humanidad, como la fiebre amarilla, o la gripe rusa a finales del siglo XIX. Y la llamada “gripe española” de 1918, que mató entre cuarenta y cincuenta millones de personas.

En la segunda mitad del siglo XX, podemos considerar que la principal pandemia es el sida, al que se atribuyen entre treinta y cuarenta millones de muertes. De este virus (el VIH), comenzamos a oír hablar en 1981, acompañado de la fuerte estigmatización social de los colectivos más afectados.

En el siglo XXI, brotes como el de ébola provocaron una elevada mortalidad entre 2014 y 2016 en Mali, Nigeria y otros países africanos.

Así que no, esto no es nuevo. Lo nuevo es que nos afecte a nosotros, a estas sociedades que nos creíamos invulnerables.

**AUNQUE ESTAMOS  
CERRAD@S**



**LA ESCUELA  
SIGUE**

**TODA LA INFORMACIÓN DE ESTA SECCIÓN LA PUEDES AMPLIAR  
EN LA PÁGINA WEB O EN FACEBOOK**  
[www.escuelapopulardeoporto.org](http://www.escuelapopulardeoporto.org)

### **SEGUIMOS EN DANZA**

A la vista de que este curso no parece fácil que vayamos a poder volver físicamente a la Escuela, desde el taller de Danza hemos querido mantener el contacto con las alumnas y las ganas de bailar y de aprender. Para ello, a través del grupo de WhatsApp que teníamos ya formado el curso anterior, decidimos lanzarles un reto enviándoles un vídeo con una coreografía en línea, que estaba de moda en las redes sociales. Nuestra propuesta era que intentaran memorizar los pasos y a su vez nos enviaran un vídeo, grabándose ellas mismas, haciendo la coreografía. La idea fue bien recibida por un grupo de unas siete u ocho personas que, pese a las dificultades iniciales (aprender cómo grabarse, problemas para escuchar la música desde el móvil a la vez que se grababan, encontrar un espacio en casa en el que pudieran bailar y grabar con cierta distancia...), estuvieron dispuestas a hacer el esfuerzo y consiguieron enviar grabaciones con su interpretación de la coreografía propuesta. Con todas ellas montamos un vídeo conjunto en el que íbamos mezclando los vídeos que habíamos recibido ¡y quedó muy chulo! Lo colgamos en la página de la Escuela y, en vista del éxito, decidimos enviar otro nuevo reto. Y reto tras reto, seguimos en Danza. Se mantiene activo el grupo inicial, al que se unió alguna persona más, pero todo el grupo de WhatsApp lo ve y no descartamos que se vaya animando más gente, porque lo que al principio hacíamos con un poco de reparo, ya que siempre da cierto pudor verse cuando se graba uno mismo, se nos ha ido haciendo familiar y hemos visto que es también un nuevo modo de aprendizaje, pues de los propios errores es de lo que mejor se aprende y cada una intenta perfeccionar su estilo, bien imitando los pasos propuestos, bien añadiendo movimientos de su cosecha que aporten gracia al baile. El resultado es que bailamos, nos divertimos, aprendemos y seguimos en contacto. Así que... ¿bailas?

**Alicia Laguna (Taller de Danza)**



**AUNQUE ESTAMOS  
CERRAD@S**



**LA ESCUELA  
SIGUE**

## **ESCUELA, COVID E INGLÉS**

El curso pasado se rompió de repente...

Cuando empieza un curso, se marcan unos objetivos, se va viendo cómo, según van pasando los meses, los alumnos van respondiendo o hay que hacer algunos ajustes, y la clase fluye... esta es la sensación, que la clase fluye.

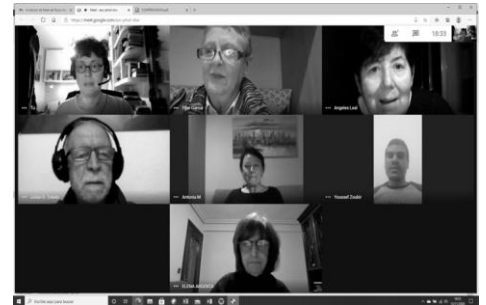
Esto me pasó el curso pasado. Todo fluía... hasta que se rompió. Me quedó un gran vacío, pero tenía la esperanza de qué pasaría y este curso retomaríamos las clases presenciales. No hace falta que cuente que no ha sido así.

La pérdida de seres queridos me ha tocado más o menos cerca, como a todos. La sensación de angustia por las personas cercanas más vulnerables se ha visto acrecentada por el encierro casero que se alarga y parece que no tiene fin. La necesidad de contactar con amigos, familiares, conocidos, me ha llevado a organizar reuniones online y he encontrado en las nuevas tecnologías unas posibilidades que no había experimentado con anterioridad.

Con estas nuevas tecnologías me di cuenta de que tenía la herramienta para poder empezar este año el taller de conversación en inglés, aunque había que adaptarlo. Encontré un apoyo incondicional en los alumnos desde el principio y, ahí estamos, desde el mes de octubre, todos los viernes.

Cada clase es un poco de aire fresco. Nos vemos, nos oímos, hablamos y hasta hemos fichado a Peter, un amigo nativo británico que se une a la clase desde Liverpool y que, como todos nosotros, busca una bocanada de contacto humano en estos días tan inhumanos.

Parece que empezamos a ver la luz al final del túnel. Confío en que el próximo curso podamos vernos en la escuela. Será el curso de los abrazos y los besos y el contacto que nos ha faltado este curso. Retomaremos las clases y todo volverá a fluir y este año de encierro quedará en nuestra memoria como un mal sueño.

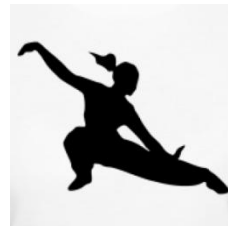


**Rocío (Taller de Inglés)**

## **TAICHI EN EL PARQUE**

Mientras la escuela esté cerrada: Si queréis disfrutar de estas ancestrales disciplinas basadas en la medicina tradicional china e impregnadas de la filosofía taoísta y de sus principios de paz, armonía, fluidez y amor por la naturaleza y todos sus seres, el grupo de Taichi Chuan de la Escuela Popular de Oporto desarrollamos la práctica todos los sábados y domingos, mientras las condiciones climáticas y las autoridades sanitarias lo permitan, a las 10:15 a. m., en el lago situado en la zona nueva del parque de la Emperatriz María de Austria. ¡¡¡ Seréis tod@s bienvenid@s !!!!

**Richi (Taller de Taichi)**



AUNQUE ESTAMOS  
CERRAD@S



LA ESCUELA  
SIGUE

## TALLER VIRTUAL DE TEATRO 2020

La pandemia nos ha obligado a cambiar nuestra manera de trabajar, de relacionarnos, y ese cambio también se ha notado en el Taller de Teatro de la Escuela.

A partir de la experiencia del confinamiento, cuando algunos de los alumnos del Taller grababan vídeos que les pedía el profesor, hemos montado un Taller virtual de Teatro que, sobre todo, sirve para mantener al grupo unido y seguir contando historias.

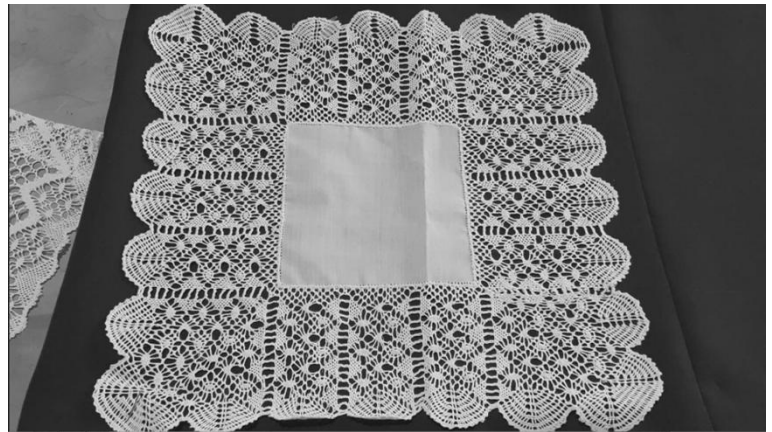
Cada domingo el profe envía un breve vídeo (de no más de tres minutos) en el que representa un “tipo”, un personaje, a partir del que pide a los alumnos que hagan sus propios vídeos. Todos los personajes pertenecen a una obra que se llevará al escenario cuando sea posible.

Los alumnos graban sus historias durante la semana, y el domingo siguiente envían al grupo lo que han grabado a partir de la propuesta del profesor. Entre todos se comentan los vídeos y el profe envía una nueva tarea para la semana siguiente.

Antonio (Taller de Teatro)

# TALLER DE BOLILLOS

**TRABAJOS REALIZADOS POR EL  
TALLER DE BOLILLOS DURANTE EL  
CONFINAMIENTO**



**TRABAJOS REALIZADOS POR EL  
TALLER DE BOLILLOS DURANTE EL  
CONFINAMIENTO**



AUNQUE ESTAMOS  
CERRAD@S



LA ESCUELA  
SIGUE

## MEMORIA EN PANDEMIA

El taller de Memoria utiliza los grupos de whatsapp para distribuir los ejercicios. Algunas imágenes de esos ejercicios los puedes ver en este BIC.

### La clase

La imagen representa una clase con 64 pupitres donde 8 alumnos van a realizar un examen. El objetivo del profesor es que ninguno de ellos copie, y para ello se le ha ocurrido colocarlos de forma que no estén alineados ni vertical, ni horizontal, ni diagonalmente. Ya hay uno colocado en la posición D4. ¿Podrás colocar al resto de los alumnos al menos de dos formas diferentes?

90



8								
7								
6								
5								
4				■				
3								
2								
1								
	A	B	C	D	E	F	G	H

### TRABAJOS SIMPATICOS

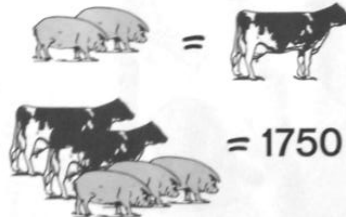
#### El paquete

Queremos cerrar un paquete con una cinta que se ate formando un gran lazo. Si ponemos la cinta como se puede ver en la figura y utilizamos 20 cm de más para fabricar el lazo, ¿cuántos centímetros de cinta tendremos que ir a comprar para poder cerrar el paquete?



#### En el mercado

A partir de las dos figuras siguientes, descubra el valor de cada animal.



#### Equilibrando las balanzas

Calcule cuántos trozos de sandía equilibrarían la tercera balanza.



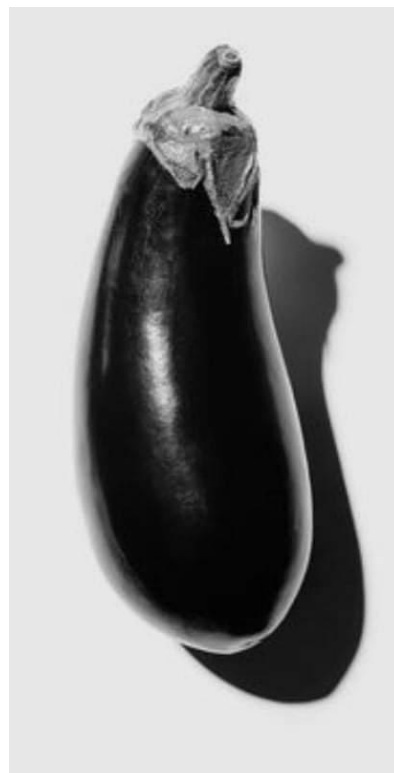
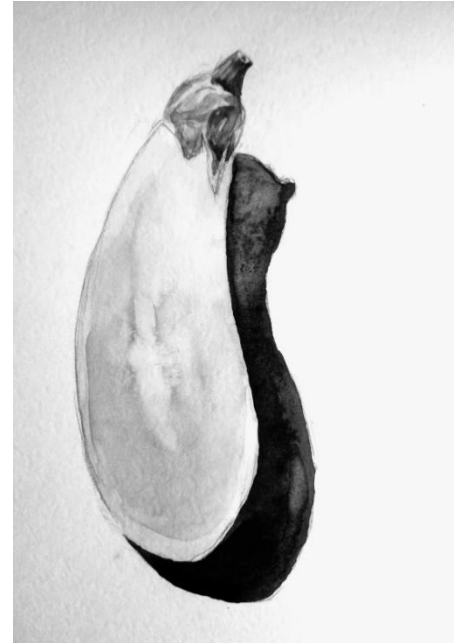
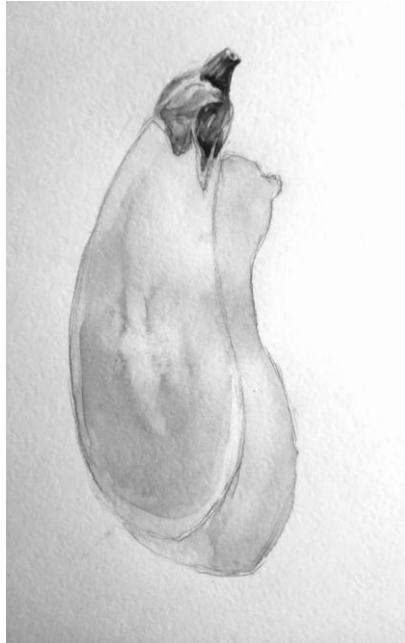
AUNQUE ESTAMOS  
CERRAD@S



LA ESCUELA  
SIGUE

## PINTANDO DESDE CASA

La monitora manda una foto y el resto la dibuja, luego se ven y se corrigen todas los dibujos.  
Otra forma de seguir pintando.







## SEMANA DE LA MUJER

Del 3 al 6 de marzo celebramos la Semana de la Mujer, la última actividad comunitaria antes de la pandemia. Ahí va lo que preparó la Comisión de Actividades Culturales. Podéis ver fotos en este BIC, en la página web o en Facebook.

### MARTES 3:

Taller de Astronomía: “Grandes astrónomas de la Historia”.

Curso de Cultura: “Lectura de poemas”

Taller de Teatro: Lectura dramatizada. Coloquio

### MIÉRCOLES 4

Charla-coloquio: El uso no sexista del lenguaje por Maribel Castellví (Trabajadora del Instituto de la Mujer)

### JUEVES 5

El grupo de Taichi de los jueves: Demostración de varias técnicas de meditación enfocadas, sobre todo, a las mujeres. Serán tres o cuatro prácticas diferentes en las que se invitará a participar a tod@s l@s asistentes al evento.

Taller de Literatura: Lecturas

Charla-coloquio: Mujer y arte por M. Antonia Ponce (Escuela Popular de Oporto)

### VIERNES 6

“Música y mujeres”: Actuaciones musicales a cargo de los talleres de Danzas del Mundo, Inglés, Técnica de Danza....

TODOS LOS DÍAS PODREMOS VER LAS EXPOSICIONES DE LOS TALLERES DE FOTOGRAFÍA Y PINTURA.

Quienes no se mueven no notan sus cadenas (Rosa Luxemburgo)



INFORMACIONES



INFORMACIONES

# SEMANA DE LA MUJER





Es difícil en estos tiempos pensar en salir a museos, teatros, cines...

Pero si os decidís a hacerlo, no os perdáis la exposición “Invitadas. Fragmentos sobre mujeres, ideología y artes plásticas en España (1833-1931)”, en el Museo del Prado hasta el 14 de marzo del 2021.

La muestra recoge obras de este periodo histórico en las que vemos cómo se va invisibilizando a las mujeres: obras en las que se las muestra con los valores que se consideran verdaderamente femeninos (la madre, la cuidadora, la esposa), actuando siempre a la sombra y bajo la supervisión de padres, maridos, sacerdotes. También la voluptuosidad, origen del pecado del que se las consideraban portadoras (prostitutas, mujeres “extraviadas”). Y, por supuesto, como modelo de belleza, de amor... siempre desde el punto de vista masculino.

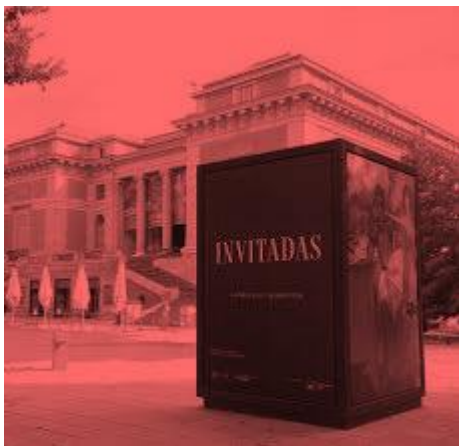
Porque las mujeres artistas (pintoras, escultoras) existieron, pero su trabajo se veía siempre postergado. No tenían acceso a las Academias, no podían presentar sus obras a los concursos anuales, no eran reconocidas. Aún así, ellas pintaban y en las últimas salas de la exposición podremos conocer algunas de sus obras y sus historias: María Luisa de la Riva, Emilia Coranty, Cécile Ferrère, Adela Ginés, Teresa Nicolau, Lluïsa Vida, Rosa Bonheur, María Luisa Puiggener, Helena Sorolla, María Roesset. Todas ellas “invitadas” a una fiesta de la que nunca iban a ser protagonistas.

Y si lo que os apetece es un poco de reflexión y lectura, pero desligaros de lo que nos está pasando, os recomiendo la lectura de “Corona. Política en tiempos de pandemia”, de Pablo Simón (Editorial Debate).

El autor nos confiesa que lo redactó en el momento más duro del confinamiento. Pero no es un análisis de qué es la enfermedad, sino de cómo la pandemia provoca cambios sociales y políticos, cómo afecta al funcionamiento de las democracias, al proceso de información y de desinformación que corre como la pólvora por las redes sociales.

Como él mismo dice hacia el final de la obra: “...ha intentado dar una panorámica general, unas hipótesis sobre los potenciales efectos de esta crisis”. Y la pregunta con la que se cierra el libro da para mucha reflexión: ¿habremos salido aprendidos de esta crisis?

Ahí nos deja esta cuestión. Pensemos... y actuemos.



### Paloma Ponce (Casicaca y taller de danza)

