

# C.E.P.A. “MIGUEL DE CERVANTES”, DAIMIEL

REVISTA ESCOLAR. Nº 1  
CURSO ESCOLAR 2021/22

## Juntos aprendemos Educación de adultos

OFERTA FORMATIVA

2022-2023

ARTÍCULOS CULTURALES

Elaborados con la  
participación del  
alumnado

GARANTÍA JUVENIL

Farmacia y  
Parafarmacia

# O F E R T A

# F O R M A T I V A

---

## CURSO 2022-23

### CENTRO DE CABECERA DAIMIEL

#### FORMACIÓN BÁSICA

- Adquisición de Competencias Básicas.
- Educación Secundaria Obligatoria en horario de mañana y de tarde.
- Acceso a la Universidad para mayores de 25 años.
- CFGM "Atención a Personas en Situación de Dependencia".
- Garantía Juvenil: CFGM "Farmacia y Parafarmacia".

#### INFORMÁTIC@

- Ofimática: básica y avanzada.
- Internet.
- Nuevas Tecnologías.
- Fotografía digital (¡NOVEDAD!)
- Edición de vídeos (¡NOVEDAD!)

#### IDIOMAS

- Inglés Oficial A1 y A2.
- That's English B1, B2.1 y B2.2.
- Taller de conversación en Inglés.
- Francés: dos niveles.
- Alemán (¡NOVEDAD!)
- Italiano.
- Castellano para extranjeros.

#### CURSOS DE INTERÉS GENERAL

- Apoyo a la formación conducente a titulación: Atención a personas en situación de dependencia.
- Búsqueda activa de empleo.
- Cultura General de CLM.
- Taller de hábitos saludables.
- Educación Emocional (¡NOVEDAD!)
- Aula Mentor.

### AULAS DE ALMAGRO, BOLAÑOS Y VILLARRUBIA

#### ALMAGRO

- Adquisición de Competencias Básicas.
- Apoyo a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Inglés: dos niveles.
- Taller de conversación en Inglés.
- Acceso a la Universidad.
- Aula Mentor.

#### BOLAÑOS

- Adquisición de Competencias Básicas.
- Apoyo a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Inglés: dos niveles.
- Castellano para inmigrantes.
- Aula Mentor.

#### VILLARRUBIA

- Adquisición de Competencias Básicas.
- Apoyo a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Inglés: dos niveles.
- Cultura general de CLM.
- Italiano.
- Aula Mentor.

# CONTENIDO

<b>1</b>	<b>PRESENTACIÓN</b>		
	<i>Página 3</i>		
<b>2</b>	<b>HISTORIA DEL CEPA DE DAIMIEL</b>	<b>10</b>	<b>VIOLENCIA DE GÉNERO</b>
	<i>Página 4</i>		<i>Página 20</i>
<b>3</b>	<b>ACTIVIDADES CULTURALES</b>	<b>11</b>	<b>FEMINISTAS EN VILLARRUBIA</b>
	<i>Página 6</i>		<i>Página 22</i>
<b>4</b>	<b>ESPACIO VIOLETA</b>	<b>12</b>	<b>DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO</b>
	<i>Página 11</i>		<i>Página 23</i>
<b>5</b>	<b>CONCURSO LITERARIO</b>	<b>13</b>	<b>ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS</b>
	<i>Página 12</i>		<i>Página 24</i>
<b>6</b>	<b>GARANTÍA JUVENIL</b>	<b>14</b>	<b>LA DEPRESIÓN</b>
	<i>Página 15</i>		<i>Página 26</i>
<b>7</b>	<b>ORIENTACIÓN EDUCATIVA</b>	<b>15</b>	<b>ETNIA GITANA</b>
	<i>Página 17</i>		<i>Página 27</i>
<b>8</b>	<b>MUJERES EN LA CIENCIA</b>	<b>16</b>	<b>VISITEMOS CUENCA</b>
	<i>Página 18</i>		<i>Página 28</i>
<b>9</b>	<b>SABÍAS QUE...</b>	<b>17</b>	<b>RECETAS DE ALLÍ Y DE AQUÍ</b>
	<i>Página 19</i>		<i>Página 29</i>

# Presentación

## Nuestras primeras palabras queremos que estén dedicadas al saludo y a la gratitud.

Saludo a toda la ciudadanía de nuestra comunidad educativa con la intención de que nuestra publicación esté abierta a toda la población. Puede comprobarse que los contenidos de la misma trascienden a nuestro Centro y están en la preocupación (interés) de cualquier ciudadano de nuestra zona educativa, que no sólo de Daimiel..., ocupado en la realidad que nos circunda y en su problemática.

Gratitud a todas las personas que han hecho posible que esta nueva iniciativa haya sido posible, que con toda humildad, pero también con toda dignidad, se propone ser un nuevo instrumento para el desarrollo de la cultura y la literatura en nuestra zona educativa, que no sólo se circunscribe a Daimiel, sino también a Almagro, Bolaños y Villarrubia donde tenemos Aulas. Principalmente queremos que nuestro reconocimiento vaya a los alumnos que, rompiendo las previsiones y perspectivas que nos habíamos marcado, han respondido con entusiasmo y un alto porcentaje de participación.

Nuestra intención es que esta revista sea una plataforma para dar la voz a las inquietudes de nuestros alumnos, ya que hemos comprobado que había ganas en muchos de ellos de poder expresarse mediante este medio, habiendo despertado el interés y la curiosidad de una gran mayoría de los alumnos. Este medio facilita que uno pueda decir lo que quiere decir, expresarse con serenidad reflexionando sobre lo que quiere decir y cómo lo quiere decir, y puede facilitar romper la timidez y el pudor de la expresión oral dirigida a un grupo amplio de personas. Queremos también el desarrollo de una actitud crítica amable y constructiva que huya de la confrontación y crispación. Que podemos hablar y debatir sobre cualquier tema de contenido social, político, cultural desde el respeto y la comprensión hacia el otro para exigir lo mismo hacia nosotros.

También queremos que esta revista sea una manera de difundir y dar a conocer las enseñanzas y actividades que desde nuestro centro educativo se organizan. Es cierto que nos conoce ya mucha gente en nuestra comarca, pero también observamos que no todo el mundo conoce la diversidad de enseñanzas que se imparten.

El Equipo Directivo.



Teresa Punzón (Directora), Gabriel Negrete (Jefe de Estudios) y Esther Jiménez (Secretaria)

# Historia del CEPA

## LA EDUCACIÓN DE ADULTOS EN DAIMIEL Y SU ZONA

**El derecho de todos a la educación está reconocido en el artículo 27 de la Constitución como uno de los derechos fundamentales de todos los españoles, regulado en las diferentes Leyes Orgánicas y en la Ley de Educación de adultos de Castilla la Mancha del año 2002.**

A niveles superiores los adultos que quieren estudiar disponen de las licenciaturas y grados de la UNED y de los bachilleratos nocturnos y a distancia. Para niveles más básicos se crean los Centros de Educación de Adultos, donde se tiene en cuenta la situación de sus usuarios, casi todos con obligaciones laborales y familiares además de otras características especiales.

No siempre ha sido así, si nos desplazamos hacia atrás en el tiempo observaremos que la preocupación por la educación de Adultos comienza a producirse sobre 1800, a partir de la Revolución Francesa, aunque el estado no se implique aún. Durante esta época queda en manos de instituciones religiosas a las que se añaden en el último tercio del siglo otras de tipo obrero como las Casas del Pueblo o los Ateneos libertarios.

Continúa la misma situación hasta la década de los setenta del siglo XX, en que se empiezan a convocar exámenes libres para la obtención del Certificado de Estudios Primarios, aunque haya que mencionar loables intentos como las Misiones Pedagógicas de la República o los cursos a mujeres rurales de la Sección Femenina, de diferente orientación.

La implicación del Estado se produce a partir de la publicación de la Constitución, creándose escuelas específicas que se organizan en Centros de Cabecera y Aulas que dependen de ellos.

Los primeros documentos que tenemos del Centro de Educación de Adultos de Daimiel son de 1987, donde aparece como Aula dependiente de Ciudad Real.

En 1990 se constituye en Centro de Cabecera, se asigna como Aula la población de Villarrubia de los Ojos y una plantilla de cinco profesores. Se autorizan enseñanzas de Alfabetización y Graduado Escolar y se ubica en un aulario de la calle Jabonería.

En 1992 se traslada al piso superior del Círculo (Círculo de la Armonía) en la calle Fontecha, donde permanecerá durante 19 años, hasta el curso 2011-12, en que ocupa el Centro de la calle Huertos, edificado por la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha en terrenos cedidos por el Ayuntamiento.

El centro sigue creciendo. En 1997 se le añaden las Aulas del Almagro y Bolaños de Calatrava y en el 2000, cuando la Junta, al recibir las transferencias, procede a una zonificación, le corresponderán también las localidades de Arenas de San Juan y Torralba de Calatrava.

Ese mismo año 2000 se autoriza a impartir las Enseñanzas de Educación Secundaria.



La oferta va aumentando, a las Enseñanzas Iniciales y Graduado escolar se van añadiendo Preparación para Pruebas de acceso a la UNED, Informática, Formación Profesional (en todas sus formas) preparación de pruebas libres de Bachillerato, cursos de formación, enseñanzas presenciales de idiomas, castellano para extranjeros, etc.



En 1992 se crea un Aula de Informática en Daimiel que sigue funcionando hasta el día de hoy, y durante un tiempo existió otra en Bolaños donde también se impartieron clases para las Pruebas de FPI de Gestión Administrativa.

En Formación Profesional se han impartido cursos de Imagen y Sonido, Confección, Cocina, Farmacia, Odontología, Enfermería, Delineación, Atención Socio-Sanitaria, Jardín de Infancia, Celador...etc.

Durante algunos años se dieron clases de Peluquería dentro de los Programas de Garantía Social y PCPI, pero que debido a los cambios legislativos, obligaron a cerrar (resultado de una Ley de Educación que cambia en función de la orientación política del Gobierno).

En todos estos cursos, se procuró que los alumnos tuvieran un periodo de prácticas que los ponía en contacto con empresas, que les permitiera completar su formación y de cara a la obtención de empleo.

En 2007, se autorizan las Enseñanzas Oficiales de Idiomas, Inglés Básico (A1 y A2) y más adelante That's English (B1 y B2) y otros idiomas dentro de las no formales como Alemán, Francés e Italiano.

En las Aulas hemos organizado lo que el número de profesores asignado o las itinerancias autorizadas nos permitían. Han sido cursos de formación Profesional, Inglés y Preparación para las Pruebas de Acceso a la Universidad.

Se han organizado otras actividades de carácter extraescolar y de distinta naturaleza como viajes culturales a diferentes espacios naturales, poblaciones y ciudades de España: Cádiz, Sevilla, Málaga, Córdoba, Granada, Nerja, Lisboa, Cazorla, Cuenca, Toledo y Madrid.

Más cercanas a nosotros, Uclés, Segóbriga, Viso del Marqués, Villanueva de los Infantes, Ruidera, Navas de Estena y Motilla del Azuer.

Hemos participado en Programas Erasmus+, con estancias en Praga, Roma y Florencia, celebrando después de cada viaje Jornadas Culturales relacionadas con estos proyectos Erasmus.

En 2018 se llevó a cabo una Jornadas sobre Historia de Daimiel y en 2017 las Primeras Jornadas del día del Libro, con conferencias y exposiciones en el Salón de Actos.

Durante todo el periodo descrito hemos pasado de tener una plantilla de cinco profesores a una de veinte, de un aulario antiguo a un centro nuevo para uso exclusivo y no solo en Daimiel, también en Bolaños y en Villarrubia de los Ojos.

Hemos procurado responder a las necesidades de la población, estableciendo una oferta en la que hubiere algo para todos, desde los jóvenes a los mayores, desde los que venían a aprender a leer hasta los que tenían carrera universitaria, procurando que cada uno cumpliera sus expectativas, teniendo en cuenta sus capacidades y circunstancias, facilitándoles el trabajo, y apoyándoles en lo que necesitaban.

La respuesta de la gente ha sido espectacular, llenando el centro y mostrando su interés y un ánimo por aprender insospechado.

En esta tarea hemos contado con la colaboración de otras entidades como: el Centro de la Mujer, Centro de Mayores (donde se han impartido clases desde 1997), Centro de Discapacitados, Centro Social, Adiffis, Cáritas...

Los Ayuntamientos han colaborado y ayudado siempre proporcionando edificios y atendiendo con rapidez las solicitudes y en algunos casos como Daimiel, Torralba y anteriormente Arenas de San Juan, proporcionando profesores para ayudar en nuestras actividades.

Lo mismo podemos decir de la Consejería de Educación de Castilla la Mancha. Ha habido épocas expansivas y otras más restrictivas, quizás estas últimas se deban a que la Educación de Adultos, al no tener entidad suficiente, no dispone de una Dirección General propia, estando ahora adscrita a Formación Profesional, pudiendo llegar personas ajenas a este tipo de educación.

Los Centros de Adultos se han institucionalizado en estos treinta años y son parte integrante de las poblaciones como los IES o los Colegios de Primaria. Son el único sitio donde se puede responder a las características especiales de la población Adulta y cumplir así con el mandato constitucional.

Salvador Pérez de Madrid

# Recorrido por las actividades extracurriculares y culturales

Además de las enseñanzas conducentes a titulación y del amplio programa de enseñanzas no formales, nuestro centro educativo ha desarrollado a lo largo de su recorrido histórico un diverso y nutrido programa de actividades culturales. A continuación ponemos algunas de las más significativas:

## ERASMUS+



**Formación ERASMUS+  
PRAGA 2015**



**Formación ERASMUS+  
FLORENCIA 2016**



**Formación ERASMUS+  
ROMA 2017**



# JORNADAS CULTURALES



JORNADA FLORENCIA 2016



JORNADA ROMA 2017



CINE FÓRUM 2017: PELÍCULAS VOS



JORNADAS DÍA DEL LIBRO 2017



JORNADA Hª DAIMIEL - 2018



# EXCURSIONES



**SEGOVIA - 2011**



**GRANADA - 2011**



**EL ESCORIAL - 2012**



**CÓRDOBA - 2013**



**UCLÉS - 2014**



## PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA: CONOCE Y EXPLORA TUS SENTIMIENTOS.



### RADIO



### BIBLIOTECA VIAJERA



### INTERCULTURALIDAD



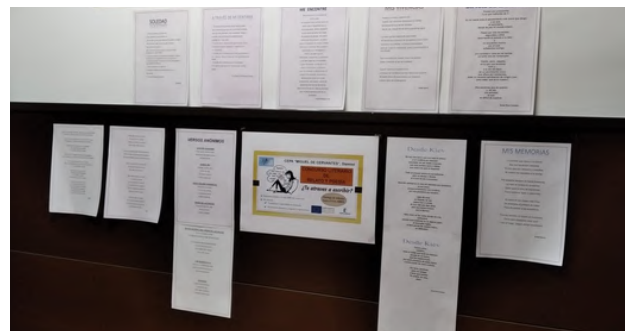
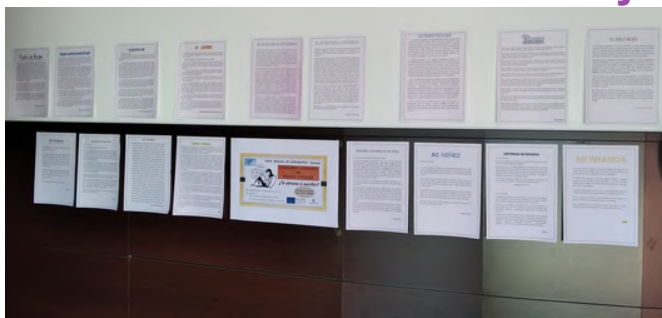
### FIESTA ALEMANA

# CURSO 2021-22

## EXPOSICIÓN: Adquisición de Competencias Básicas durante la Pandemia.



## EXPOSICIÓN: trabajos Concurso Literario 2022



## PREMIADOS CONCURSO LITERARIO 2022



## CELEBRACIÓN DÍA DE LA MUJER



## RELATO CORTO

## POESÍA

## CELEBRACIÓN DÍA DEL LIBRO





# UN NUEVO ESPACIO VIOLETA EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS



**El pasado 21 de abril inauguramos, dentro de las Jornadas por la celebración del día del libro, la Biblioteca Violeta.**

Como centro educativo tenemos un papel importante como institución de fuente de conocimientos a la hora de acabar con la brecha de género, atender a la diversidad de género, lograr la igualdad real y empoderar a las mujeres.

Nuestra Biblioteca Violeta está colocada en la entrada del edificio al que pueden acercarse no sólo nuestros alumnos sino también aquellos ciudadanos que, a través de la lectura, quieran seguir concienciándose de la importancia de la igualdad y del compromiso que todos debemos adquirir contra cualquier forma de violencia hacia las mujeres. Se trata de crear un espacio diferente de lectura, de consulta, incluso un punto de encuentro y de intercambio de conocimientos acerca de la mujer.

En este momento la biblioteca está dotada con más de cincuenta ejemplares, a través de los cuales se propone romper con roles y estereotipos de género, visualizar a las mujeres en la historia, mostrar nuevas masculinidades, trabajar la educación afectivo-sexual, luchar contra cualquier forma de violencia hacia las mujeres y plantear maneras igualitarias de construir nuestro imaginario a nivel individual y colectivo. Junto con la inauguración de la biblioteca presentamos también el [I Concurso de Diseño Tazas](#) para fomentar la prevención contra la violencia de género y de agresiones sexuales, además de incentivar la creación artística. Agradecemos la gran participación del alumnado. A continuación presentamos el diseño ganador y los dos finalistas:

## DISEÑO GANADOR



## DISEÑOS FINALISTAS





### Desde Kiev

No hay más temor que una hoja en blanco  
y un conflicto por disputar,  
oscuridad, tal vez miedo al pensar,  
que esta mañana será la última,  
que verán mis ojos al despertar.

Todo un arsenal vecino al cual enfrentar,  
pero un abrazo o llantos,  
es lo que se van a encontrar.

Absurda realidad en un dos mil veintidós que ansiamos ya por pasar,  
porque arrastramos una condena,  
por una pandemia por bandera.

Lejos de casa,  
en Polonia, tal vez,  
pasos tras el olvido,  
de una vida que dejo atrás,  
pero aún fuerte lucharé,  
por la libertad.

Hijos míos, en las calles donde me crié,  
enfrentaré,  
porque unos matones no os dejen jugar,  
al escondite inglés,  
el libre pensar de vuestro futuro,  
yo defenderé.

Tesoro, amor,  
cúdalos,  
dales el cobijo que tanto se merecen,  
porque en un futuro,  
aquí les espera la paz,  
que tanto ansiamos de poder lograr,  
y juntos poder de nuevo avanzar.

Por favor, perdonad,  
pero me obligan  
a tener que batallar.  
Os quiere, sin más,  
papá.

Israel Ruiz Calzado

# Concurso Literario

Conmemoración  
del  
Día del Libro

Ganador de Relatos Breves

## EL OCASO DE LA DISCORDIA

Corre el año 2028 y como cada 8 de abril, celebramos el Día Internacional de la Unidad Social, toda la comunidad se reúne en los centros, plazas y parques para festejar con entusiasmo y orgullo el aniversario de la conquista más apremiada y transcendental de toda la historia de la humanidad. Ya han pasado 4 años desde que todas las organizaciones mundiales, gobiernos de naciones e instituciones internacionales firmaran un acuerdo de forma unánime en el "Tratado Universal por la Paz y Solidaridad entre Pueblos" (The Universal Treat of Peace and Solidarity - 2024).

Este consenso mundial significó el fin de la tiranía mercantil y la lucha por el dominio de recursos en materias primas y combustibles fósiles, así como la supresión e ilegalización de las tropas armadas y producción de artefactos bélicos. Esta esperanzadora alianza fue fruto de la Tercera Guerra Mundial iniciada por Rusia en el año 2022, los pueblos abatidos y resignados, moralmente quebrados tras los desastres nucleares que se produjeron en Rusia, EEUU y Alemania, tras mutilar todos los derechos humanos y concluir un conflicto que se cobró cientos de millones de víctimas inocentes, el mundo despertó de uno de los mayores trances que invadían el carácter humano globalizado por la ostentación y la avaricia. Toda una era sometidos bajo los insaciables intereses de las minorías privilegiadas y a causa de una caprichosa paradoja del destino, de la destrucción el surgir de la creación, todo cambió en beneficio para todos.

Ahora, una carta magna protege y establece la igualdad entre individuos en la totalidad del planeta, exige una organización interna de los pueblos basada en el bienestar y la cobertura de servicios esenciales como la educación, sanidad, vivienda o suministros alimenticios entre otros, la administración de recursos es equitativa y el respeto por la conservación del medio ambiente es intangible. La Gran Reforma Universal ha transformado al mundo, una elevada conciencia ha germinado en esta renacida civilización, surgidos entre el caos, hoy se percibe mejor que nunca la convicción de estar juntos remando hacia un nuevo horizonte donde la justicia obra por igual ante cualquier ciudadano, tristeza, incertidumbre e indignación son sentimientos que quedaron atrás enterrados en las cenizas de la imposición.

Hoy, por primera vez en mi vida, respiro el bálsamo de la prosperidad, todos disfrutamos risueñamente de la calma y serenidad que nos proporcionan nuestros empleos en las industrias de producción ecológica, las tardes son dedicadas al estudio en las escuelas de ciencias o letras y los más extrovertidos se aventuran en la práctica de artes teatrales o musicales. Las banderas y las fronteras forman parte de una cultura pasada, una sociedad igualitaria abraza un nuevo mundo, la cálida atmósfera libre de humos y egoísmos irradia los atardeceres dejando resplandecer el brillo emitido por los ojos de aquellos que sienten el consuelo y la alegría de contemplar al ser humano definirse como un ser racional y compasivo, el verdadero génesis eclosionó y, salvo la enfermedad o el destino natural de los acontecimientos, todo y absolutamente todo son fortunas y virtudes.

Quién nos diría que un hecho tan simple y evidente tardaría tanto tiempo en realizarse, la lucha estaba dada por perdida, el conformismo reinaba en los hogares y nos arrastrábamos infinitamente en el sufrido y asfixiante ciclo de la vida materialista. En definitiva, vivamos este presente tan dulce que se nos concede, brindemos y desgañitémonos al unísono tono de la justa igualdad entre mujeres y hombres. Ahora el lamento forma parte del pasado y hoy 8 de abril del 2028, Día universal de la Unidad Social, homenajearemos el logro más importante jamás conseguido por la raza humana.

Bienvenidos a la culminación del largo proceso de la evolución, bienvenidos al ocaso de la discordia.

**J. Joaquín González Aleja**

# Garantía Juvenil



Garantía Juvenil es una iniciativa europea cuyo objetivo es garantizar que las personas jóvenes entre 16 y 30 años que no se encuentren en situación de estudiar o formarse, ni trabajando por cuenta propia o ajena, puedan recibir una oferta de empleo, de educación continua o un período de prácticas tras acabar la educación formal o quedar desempleadas, ya que constituyen uno de los grupos de población con más dificultades de acceso al empleo en este momento.

La garantía juvenil permite el acceso a la educación a aquellas personas que han salido del sistema educativo, es un modelo alternativo que facilita el estudio, proporcionando una enseñanza más personalizada al ser grupos más reducidos, permite la realización de una mayor cantidad de actividades lúdicas y prácticas y, además, da una pequeña ayuda económica a los alumnos.

En el grupo de garantía juvenil del CEPA Miguel de Cervantes, este año se imparten un total de tres módulos del primer año del ciclo formativo de Grado Medio de Farmacia y Parafarmacia. El grupo está formado por 7 alumnas, que están muy motivadas e implicadas con su formación y se encuentran participando activamente de la misma, mejorando día a día sus resultados y preparándose para su futuro.

En el centro hemos realizado multitud de actividades teóricas como prácticas, dentro y fuera del aula, así como visitas a las diferentes farmacias de la localidad y a empresas relacionadas con la farmacia. Tenemos prevista la visita de profesionales sanitarios que nos aporten un punto de vista más profesional y personal sobre su experiencia..

**"¿Estás interesado en estudiar Farmacia y Parafarmacia el próximo curso 2022/23? No lo pienses más y ven a informarte en nuestro Centro Educativo."**



**UNIÓN EUROPEA**  
Fondo Social Europeo  
Iniciativa de Empleo Juvenil  
El FSE invierte en tu futuro



Castilla-La Mancha



# Garantía Juvenil

## "Uso de medicamentos"

### ¿Ibuprofeno o paracetamol?

¿No sabes cuándo debes tomar ibuprofeno? Te ayudamos

Ibuprofeno	Paracetamol
Se usa en dolores producidos por inflamación.	Solo para el dolor. Ej: dolor de cabeza
No debe ingerirse con el estómago vacío porque daña el estómago	No daña el estómago
No está recomendado para bebés menores de 6 meses.	Sí está permitido en bebés

### ANTIBIÓTICOS: TÓMATELOS EN SERIO

Los antibióticos únicamente son eficaces para combatir las infecciones bacterianas. Y por lo tanto para su dispensación es necesario la receta médica.

Pones en riesgo tu salud y la de los demás.

**NO TE AUTOMEDIQUES**

### ¿Y tú de quién eres?

¿Genéricos o marcas?

Igual en:	Diferentes en:
Eficacia Seguridad Calidad	Precio Excipientes Apariencia Laboratorios

¡Pero ambos tienen el mismo efecto a la hora de tratar una enfermedad!

### Aprende EL USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

### ¡CUIDADO! ¡NO COMBINES!

ANTIDEPRESIVOS	+	ANALGÉSICOS
ANTICOAGULANTES	+	ASPIRINAS
ANALGÉSICOS	+	ANSIOLÍTICOS
ANALGÉSICOS	+	RELAJANTES MUSCULARES

### MEDICAMENTOS Y CONDUCCIÓN

HAY TRATAMIENTOS QUE PUEDEN ALTERAR TU CAPACIDAD PARA CONDUCIR.

¡Reducción de reflejos, mareos y somnolencia!



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
Iniciativa de Empleo Juvenil  
El FSE invierte en tu futuro



Castilla-La Mancha

# Orientación

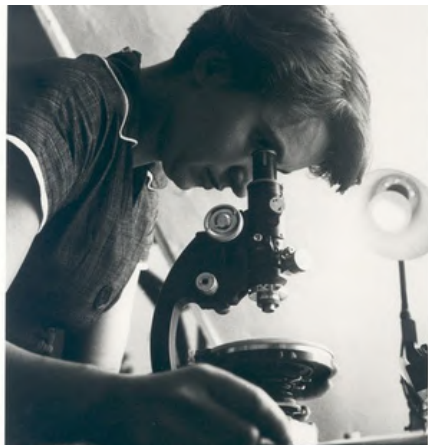


Los Centros de Educación de Personas adultas contamos con el Departamento de Orientación, servicio importantísimo en el ámbito educativo y que no sólo está abierto a nuestro alumnado sino también a toda la ciudadanía de Daimiel y su comarca.

Entre las orientaciones que te podemos ofrecer, queremos destacar:

- Orientación sobre qué formación puedes realizar, en base a tu perfil; es decir, valorando los estudios que tienes, tu experiencia laboral, tus capacidades e intereses. Esto te ayudará a elaborar tu itinerario formativo para alcanzar el objetivo que te hayas planteado.
- Información sobre las diferentes opciones educativas específicas para la población adulta, tanto presencial como a distancia, en los diferentes tipos de enseñanzas (Competencias Básicas, Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional, Idiomas, Acceso a la Universidad, cursos de especialización,...).
- Asesoramiento respecto a actuaciones a realizar para una eficaz búsqueda de empleo, recibiendo orientaciones respecto a los instrumentos y recursos necesarios para aquellas personas que quieren incorporarse al mundo laboral, mejorar su situación o conseguir un reconocimiento de sus competencias profesionales adquiridas a través de su experiencia laboral o de vías no formales de formación.
- Orientaciones para prepararte el examen de competencias clave e información sobre cómo realizar un certificado de profesionalidad que te facilitará el acceso al mundo laboral.
- Puedes consultar todo lo relacionado con la convalidación y actualización de tus estudios y en general cualquier duda que tengas relacionada con formación y búsqueda de empleo.

# Mujeres en la ciencia



**Muy a menudo vemos en los libros de ciencias ejemplos de hombres científicos que han contribuido a la ciencia a lo largo de la historia, pero ¿y las mujeres, no han sido parte de este progreso también?**

**Por ello en este artículo vamos a hablar de mujeres cuyos logros en ciencia no fueron reconocidos o fueron atribuidos a sus homólogos varones.**

## Rosalind Franklin (1920-1958)

Fue una doctora en química y cristalógrafa, pionera en el uso de la difracción de rayos X, cuyo trabajo fue esencial para descifrar la estructura del ADN y ARN, además de las estructuras moleculares de los virus, el carbón y el grafito.

Sus trabajos sobre carbón y virus fueron reconocidos durante su corta vida. Sin embargo, su contribución al descubrimiento de la estructura de ADN no fue reconocido por sus compañeros que obtuvieron el Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1962. Tras muchos años se ha sabido que gran parte de los datos en los que se basaron para la obtención de la estructura molecular del ADN provenían del trabajo de Rosalind.

**¿y las mujeres, no han sido parte de este progreso también?**

## Lise Meitner (1878-1968)

Fue una científica austriaca y una de las primeras mujeres en obtener un doctorado en física. Su trabajo la llevó al descubrimiento de un isótopo radioactivo, el protactinio-231. Además formaba parte del equipo que descubrió la fisión nuclear, es decir, la división del átomo. Este descubrimiento condujo al desarrollo de la primera bomba atómica en la Segunda Guerra Mundial, armas nucleares y reactores nucleares.

Aun habiendo sido la primera mujer profesora titular de física en Alemania, su homólogo varón y colaborador de estudios, no compartió el Premio Nobel de Química que se le otorgó en 1944 por el descubrimiento de la fisión nuclear. Solo recibió algunos premios y honores al final de su vida.

Jesús Medina Bautista



# ¿Sabías que...?

## Un estudiante resolvió dos grandes problemas matemáticos por impuntualidad.

Se cuenta que cierto día de 1939, mientras estaba realizando el doctorado en la Universidad de Berkeley (EEUU), se retrasó en la asistencia a una de sus clases, algo que no debía de ser muy inusual en él. Se encontró con el aula vacía y con dos problemas garabateados en la pizarra. Aquello no le sorprendió lo más mínimo, ya había sucedido en otras ocasiones... Pensando que era tarea, los resolvió, aunque le parecieron algo más difíciles de lo habitual. En realidad, se trataba de dos famosos problemas de estadística que estaban aún sin resolver. Esto le bastó para conseguir su doctorado.

George B. Dantzig fue profesor, físico y uno de los mejores matemáticos de la segunda mitad del siglo XX. Además, es el padre de la programación lineal.

Hollywood no se quedó impasible ante esta historia y la adaptó, cogiendo lo más relevante, para producir la película titulada «El indomable Will Hunting» (1997), que cuenta con un reparto excepcional: Matt Damon, Robin Williams y Ben Affleck. El protagonista es un joven Will, uno de los ordenanzas de la universidad, que encuentra anotados los problemas en la pizarra mientras barre el aula.

Al margen de los errores de la película, hay una cuestión que subyace en la mente de los espectadores cuando llegan los créditos finales: si Dantzig hubiese sabido que los problemas no eran una tarea sino dos cuestiones sin resolver... ¿Se habría desanimado ante la dificultad? ¿No habría aspirado a resolverlos?

### George Bernard Dantzig (1914-2005)



*George B. Dantzig*

*George Bernard Dantzig, el que después sería «padre» de la programación lineal, demostró cómo creer en uno mismo es tan importante como la capacidad intelectual y la creatividad.*

**"Como podéis ver, ningún problema es imposible. Solamente hay que creerse capaz."**



# Violencia de género

## UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN

El artículo que vamos a leer a continuación podría ser, desgraciadamente, el de alguna de las muchas mujeres que han sufrido violencia de género en nuestra provincia. Hoy en día es una chica feliz y sonriente a quien le encanta echar una mano a sus compañeros y aprender cosas nuevas. Sin embargo, su vida no fue siempre tan pacífica e idílica en el pasado. A pesar de su cara sonriente y los ojos felices que ella tiene hoy día, tuvo que atravesar una situación realmente dura algunos años atrás: una situación horrible que convirtió su vida en un calvario. Afortunadamente, ella consiguió sobreponerse a esa situación y dirigir su vida hacia la felicidad.

Es la historia de Laura (nombre ficticio), alumna de nuestro centro, es un canto a la libertad y a la vida, una historia de superación y de encontrar un rayo de luz en mitad de la tormenta. Laura, en su día, soñaba con ser feliz, tener una pareja con la que se complementase, que se cuidasen mutuamente, que fuera su compañero de vida. Al comienzo parecía que así iba a ser., hasta que no vio venir al monstruo. Poco a poco el alcohol, las salidas con amigos sin ella saber en qué estado volvería y la violencia invisible se fueron adueñando de su vida. Se había metido en un pozo negro, con la salida tapiada, sin haberse dado cuenta. Se puso a trabajar para sacar adelante a su tesoro más preciado: sus hijos.

—*“Él no quería que yo trabajase ni estudiase, pero había que llevar dinero a casa. Cuando empecé a trabajar, me controlaba, me preguntaba que con quién había estado, que por qué llegaba más tarde de la hora a la que él convenía que debía llegar. Cuando le decía que solo había estado trabajando, él no se lo creía”.* —cuenta Laura en la entrevista que sus propios compañeros y profesores le han hecho.

El proceso culminó cuando él intentó acabar con su vida. Cuando pensaba que lo había hecho, se fue andando con total tranquilidad. Afortunadamente, los ángeles de la guarda de Laura la salvaron porque, según los médicos: **«ha sido un milagro»**; y le dieron la oportunidad de rehacer su vida. Laura 'recogió el guante', como se suele decir y se plantó.

—**¿Cómo pudiste empezar a levantarte otra vez por las mañanas?**—le pregunta otra alumna.

—*Porque no queda otra* —responde Laura—*Tenía que luchar por mis hijos.*

—**¿Ellos fueron tu principal motor?** —pregunta uno de sus profesores.

—*Lo fueron y lo siguen siendo. Si yo sigo aquí es por ellos, no me puedo dejar caer. Y, después, por el resto de mi familia.*

—**¿Qué hiciste cuando te recuperaste? ¿Cómo ordenaste de nuevo tu vida?** —pregunta una profesora.

—*Lo primero, seguir trabajando. No lo podía dejar porque hace falta el dinero. Y lo segundo, ponerme a estudiar, porque yo en mis tiempos no pude hacerlo.*

—**¿Qué supone para ti poder estudiar?**—pregunta un compañero de Laura.

—*Me hace evadirme del problema pero, sobre todo, me hace valorarme y tener más confianza en mí misma. Al principio me costaba mucho concentrarme, pero ahora he mejorado ese aspecto. Tengo más seguridad cuando estudio, estoy superando cada vez más escalones. Y, cuando termine la ESO, ¡quiero seguir adelante con estudios superiores!* —exclama Laura con garra.

Cuando pronuncia esta última frase, se percibe la emoción entre los alumnos y los profesores. Mientras nos cuenta su relato, el silencio invade el aula, como si fuera el interior de una iglesia y las paredes aislaran por completo del ruido de fuera. Solo nos atrevemos, con enorme respeto, a abrir la boca para hacerle las preguntas previstas.

**—¿Tus hijos te apoyan en los estudios? —**pregunta otra compañera de clase.

*—Mucho, mi hijo se sienta conmigo a ayudarme, aunque a veces acabemos a voces —afirma entre risas—. Mi hija me enseña inglés. Los dos me animan mucho. Os voy a contar una anécdota de cómo aprendí a usar el correo electrónico. Yo antes no lo entendía y, como me lo miraba mi hijo, no tenía interés en aprender cómo abrirlo. Un día me dijo mi hijo que qué había pasado, que había suspendido inglés. Me eché incluso a llorar porque me había salido bien.*

*¡Menudo sofoco me pillé! Al rato, mis hijos, riéndose, me dijeron que abriese yo misma el correo. Lo hice y vi que tenía un ocho. Desde entonces, sé utilizarlo a la perfección.*

El ambiente se relaja un poco en este punto de la entrevista. Laura nos lo cuenta todo de una manera tan distendida y cercana que hace que los nervios que teníamos al inicio desaparezcan. En nuestra mente, siguiendo el hilo del curso de la vida de Laura, se va haciendo la luz después de sentir desazón en mitad de la oscuridad.

*—Y no penséis que esto está siendo fácil —retoma Laura su relato—. Yo tengo que informar a la Guardia Civil o a la Policía de cada paso que doy, con quién estoy, a qué hora voy a salir y volver. Ellos me tienen controlada.*

**—Eso es bueno, ¿no? Así te sentirás más segura —**apunta un profesor.

*—Sí, pero psicológicamente te machaca, porque no te sientes libre. Estoy hecha polvo y cansada porque es un sinvivir. No puedo salir tranquilamente a tomar un café porque siempre estoy pendiente por si la Policía me avisa de que él está cerca.*

**—Pero eso es injusto —**protesta uno de sus compañeros—. **Es él el que tendría que estar vigilado, no tú, y no poder campar a sus anchas mientras tú vives en una prisión psicológica.**

Laura se encoge de hombros, sin saber qué responder.

**—¿Tienes medios, Laura? —**pregunta otra compañera con aire combativo.

*—No vivo tranquila, pero tampoco con miedo. Lo que tenga que venir, que venga —*responde con resignación.

**—¿Cómo te ves en el futuro?**

*—Me imagino libre, sin ninguna atadura ni amenaza, trabajando y estudiando mucho lo que me guste, sacándome un título tras otro —*concluye Laura con la cara iluminada de esperanza.

Al terminar, Laura siente el cariño y el calor del resto de sus compañeros y de sus profesores que, asombrados y empequeñecidos ante la grandeza de Laura, le dedican palabras de ánimo y le aplauden con el corazón. Al salir del centro todos juntos, arrojando a Laura, sentimos el aire fresco de la calle, ese aire que invita a Laura a seguir adelante y al resto a relativizar muchos de sus problemas después de oír su historia.

**"Ojalá nunca más tener que escribir artículos como este sobre la violencia machista."**



# FEMINISTAS EN VILLARRUBIA DE LOS OJOS

Vivir en un pueblo podría parecerse a estar de vacaciones permanentes en una casa rural, disfrutando de una Naturaleza esplendorosa y beneficiándonos de productos saludables y artesanos.

Pero vivir en un pueblo equivale a sortear múltiples dificultades, sobre todo si eres mujer o eres una persona en situación de vulnerabilidad (pobre, mayor, con discapacidad, migrante, con opciones sexuales no normativas,...)

La asociación Feministas de Pueblo, una asociación de ámbito regional y mixta, se creó para evidenciar públicamente todas esas dificultades y formar una red feminista empeñada en trabajar para superarlas. Es una asociación de mujeres y hombres que tenemos un objetivo común: acabar con las desigualdades.

Feministas de Pueblo denuncia que la igualdad se quedó a las puertas de los pueblos y propone actividades de formación y sensibilización en igualdad, en violencias machistas y en su prevención.

Feministas de pueblo se declara ecofeminista y defensora de la sostenibilidad, la ecología y el cuidado del medio natural; por eso denuncia la ganadería y la agricultura intensivas y se pone al lado de los productos locales que dejen la menor huella de carbono posible.

Feministas de pueblo promueve la emancipación de las mujeres en un medio tradicionalmente conservador, el medio rural. Contrarrestamos la presión social que existe para perpetuar los roles sexistas organizándonos en espacios físicos y emocionales donde las mujeres nos damos apoyo mutuo y nos valoramos como merecedoras de derechos.

Feministas de pueblo defiende la continuidad de la vida en los pueblos exigiendo servicios públicos y privados, que no se cierren escuelas ni consultorios, que haya recursos de ocio saludable, que se mantengan los servicios sanitarios, que se fomente el empleo y el teletrabajo, que se establezca una red de transporte público adecuada, que se priorice el comercio local sobre las grandes superficies o macrobazares.

En definitiva, que se incentive la vida en los pueblos para frenar la despoblación y el éxodo rural.

Feministas de Pueblo está a vuestra disposición en la web <http://feministasdepueblo.org>, en el mail [clm@feministasdepueblo.org](mailto:clm@feministasdepueblo.org), en el teléfono 621 37 66 86 y en las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube)



# Daño Cerebral adquirido



Se denomina 'adquirido' a cualquier situación o enfermedad que no nos haya acompañado de manera congénita desde el nacimiento, sino por el contrario, nos sobreviene de forma improvisada en la edad adulta.

Yo no tenía ni idea de lo que significaba, ni tampoco por qué me había ocurrido, aunque en un principio se me vino el mundo encima (2018) en la actualidad soy feliz. Y es que solo tenía 30 años, qué ilusa era al pensar que mi vida era plena e independiente, que tuvo una tormenta neuronal que venir a ponerme en mi sitio.

Me molesta que la sociedad frivolicé en según qué series de televisión, con lo serio que es algo como un ictus. Yo no tenía ni idea de lo que era, ni cómo transcurriría mi recuperación. En un principio me sonó a broma macabra, claro, que tampoco sabía que es la primera causa de muerte en mujeres, ni que uno de cada seis españoles sufre un ictus a lo largo de su vida, ni que en España hay ciento treinta mil personas con discapacidad a causa de haber sufrido un ictus, ni muchísimas cosas más que hasta que no te toca vivirlas en tu piel, prestas atención a que existen.

Particularmente yo solo puedo darle las gracias a mi "casualidad", pues me enseña cada día a ser mejor, que no es que antes fuese mala, pero vivía en el cuento mal contado: trabajar e ir siempre de un lado a otro corriendo. Existen dos tipos de ACV (Accidente Cerebro vascular): Hemorrágico e Isquémico. En mi caso fue isquémico, provocado por un trombo en la arteria cerebral media. Aunque conservo todos mis recuerdos de antes de la lesión, me ha provocado una DIVERSIDAD FUNCIONAL FÍSICA.

No me gusta en absoluto el término de discapacitado. Tengo una hemiparesia izquierda y hago cosas con una mano. En el principio iba en silla de ruedas, ahora en ocasiones ciertas tareas utilizando solo la mano sana es hasta divertido. Llegó un punto en que asumes que aun con todo esto auestas eres feliz y haces felices a los que tienes a tu alrededor.

He probado varias técnicas de rehabilitación, pero en este año (2022) estoy disfrutando la que más me está llenando que es ¡estudiar! Me está dando muchísimas cosas buenas y yo quiero seguir progresando. Intento siempre tener la positividad bien arriba, siempre hay que tener una sonrisa porque hasta lo más nefasto te puede dar un avance increíble.

De toda esta situación me quedo sin dudarlo con todo lo bueno que esto me ha dado y como dicen por ahí:

**"Una vida salvada merece ser vivida"**

**Lourdes Bastante Torres**



# Adquisición de Competencias Básicas.

## Aula de Bolaños.



Después de que en el curso 2020-21 la matrícula en competencias básicas disminuyera considerablemente debido a la pandemia, este curso ha vuelto a demostrar las ganas que las mujeres de Bolaños tienen por aprender. El 100% de las personas que se han matriculado este curso son mujeres. Mujeres que nos enseñan el valor de la superación, del trabajo, de la humildad. Una de ellas, la más veterana, ha aprendido a leer y a escribir aquí y debo decir que cada día lo hace mejor. Comenta la ilusión que le hace poder leer las letras que salen en la televisión. En sus ojos se puede ver la satisfacción y el orgullo.

En uno de esos días de charla, me encanta oír sus anécdotas y, a la pregunta de por qué no fueron al colegio, Elvira, que se incorporó algo más tarde porque tenía que cuidar de sus nietos, comenta con lágrimas en los ojos que ella no fue a la escuela porque perdió a su madre cuando era pequeña y se quedó bajo el cuidado de su hermana mayor (que no lo era tanto como para hacerse responsable de llevarlos al colegio) y cuando cumplió los 12 años, su padre la puso a trabajar. No es la única, el hecho de cuidar a hermanos pequeños porque sus padres trabajaban, era algo común, comentan.

Francisca quiso ir al colegio, cuando apenas tenía 7 años, se escapó de su casa y se fue corriendo al colegio. A la vuelta, su madre le dio un azote que le quitó las ganas de volver al colegio y le dijo que no se volviera a ir que ella tenía que aprender a hacer encaje, *"el colegio era para otros"*... Le daba mucha envidia de los niños que sabían leer los carteles de feria o hacían sumas y restas.

**"Comenta la ilusión que le hace poder leer las letras que salen en la televisión. En sus ojos se puede ver la satisfacción y el orgullo".**

Otras sí fueron un tiempo al colegio y se sorprenden de las cosas que aprendemos ahora y dicen riendo: *"esto es muy difícil, esto no lo aprendimos en el colegio. Ahora se aprenden otras cosas"*. Pero aun así, se esfuerzan mucho por aprender cosas nuevas, les gusta. Nunca se dan por vencidas y aunque no les gusta equivocarse porque son muy exigentes, siempre lo intentan hasta que les sale bien.

Les encanta llevarse tarea a casa y enseñarles a sus nietos las cosas que han aprendido. Una de ellas, costurera de toda la vida en una fábrica de Bolaños con mucho renombre, siempre dice: *"¡ay! Cuando les enseñe el trabajo a mis nietos, me van a pedir que les enseñe esto tan difícil"*. Siente adoración por ellos, igual que todas la demás, que siempre me comentan, de manera unánime, las veces que le dicen a sus nietos que ellas no tuvieron la suerte que tienen ellos de ir al colegio y de aprender tantas cosas, se emocionan cuando lo dicen. La misma suerte que los alumnos de la ESO con los que se cruzan diariamente en los pasillos y que siempre se interesan por ellas.

**"Les encanta llevarse tarea a casa y enseñarles a sus nietos las cosas que han aprendido".**

**Las mujeres de Bolaños,  
como muchas otras,  
destacan por su afán de  
superación, trabajo y  
esfuerzo que tan  
infravalorado está hoy en  
día por muchos  
adolescentes.**



# La depresión

## UNA ENFERMEDAD DEL SIGLO XXI

Se preguntará cómo se puede sentir una persona que ha llegado a esa situación. ¿Estará bien? ¿Qué le habrá pasado? ¿Por qué no quiere hablar? Una persona con depresión inicia el día sin esperanza. Actividades cotidianas como salir y relacionarse con los demás le suponen una molestia. Se siente saturada, pequeños problemas de fácil solución resultan ser inabarcables. Pudo empezar con un cúmulo de pequeños sucesos estresantes o una situación grave o ni siquiera saber cómo empezó a caer en este estado. Lo normal sería pedir ayuda, pero se siente vergüenza, no sabe qué opinión pueden tener de ella. Se teme ser visto como una persona débil, incapaz de afrontar su vida.

En definitiva, ve que no hay salida, que nada tiene solución, que no se siente con fuerzas.

Entonces ¿Cómo salir de la depresión? Hay personas para las que el apoyo de sus seres queridos ha sido imprescindible. También es necesario sentir una motivación para cambiar las cosas, por ello hay que intentar pensar en positivo, recobrar tus relaciones, abrirse a otros, evitar situaciones estresantes y muy importante: comer y dormir bien. No hay que tener miedo de pedir ayudar a un especialista, puede dar las herramientas necesarias para conseguir superar este estado.

A lo largo de los siglos, la humanidad siempre ha buscado la manera de alcanzar el bienestar. Hoy en día estamos rodeados de muchas comodidades que nos facilitan la vida, aunque tienen también una parte negativa. Por ejemplo, las redes sociales nos permiten comunicarnos con otras personas, pero pueden ser origen de una obsesión con un nivel de vida idealizado o acoso personal, lo que puede provocar la aparición de trastornos o alteraciones sociales.

Imagínese usted que, teniéndolo todo en la vida, siente que no tiene ganas de levantarse: se ve cansado, sin ganas de vivir y todo le parece oscuro. Se da cuenta de que no se siente bien al lado de sus compañeros ni en presencia de su familia. Siente un vacío muy grande y en su interior nota que necesita ayuda. Al mismo tiempo, cuando le preguntan, no quiere hablar de su situación y puede que se aísle de los demás.



**Y recuerde afrontar los problemas de una manera distinta, sin darle demasiada importancia a cualquier inconveniente".**



**Simona Stamateanu, Manuel Gutiérrez Cejudo, Rosalba Bogado Agüero, Vicenta Fernández Velázquez e Isabel Díaz-Cano Jaime.**



# La Etnia Gitana

Me llamo Esperanza Fernández Ortiz, nacida y criada en Almagro, soy la más pequeña de cinco hermanos y soy de etnia gitana. Mi padre, llamado Rafael, es gitano y mi madre, llamada Candelaria, no es gitana, es castellana, así que soy mitad y mitad. Os quiero contar un poquito de mis tradiciones.

Antiguamente la vida para una persona de otra etnia era muy difícil porque había mucho racismo, los miraban como 'apestados', los mataban y los desterraban; hoy en día, en el siglo XXI, hay mucho menos racismo pero sigue habiendo. No sé por qué será. Pienso que en cada raza hay gente buena y mala pero aquí, en los pueblos, si hay una familia conflictiva, pagamos justos por pecadores; pero bueno, no todo es malo. Los gitanos tienen mucho arte, son artistas, para cantar o bailar no hace falta que estudien en ningún sitio como conservatorios porque ya tienen ese duende, esa magia que les sale solo.

Antiguamente trabajaban en campos y en la venta ambulante y tratos de animales,... Hoy en día ya no es así, ahora trabajan de abogados, guardias civiles, policías, médicos y todo tipo de trabajos. Sin embargo, conservan tradiciones muy arraigadas como la famosa prueba del pañuelo: se trata de coger un pañuelo blanco de seda y mirar si la chica es virgen o no y pueden honrar a su familia. Para ello el pañuelo se introduce en la parte íntima de la mujer, cada vez que sale manchado se le llama "rosa" y se le hace un nudo. Se suelen sacar cuatro rosas, pero si la novia quiere, da otra para su padre para darle ese orgullo. Por otro lado, las pedidas de mano de las gitanas son muy bonitas porque van los hombres viejos, "los patriarcas", a casa de la novia con respeto y educación a decir que "los 'niños' se gustan", entonces le preguntan al padre de la novia si se la dan para su hijo y ellos le preguntan a la 'niña' y si dice que "sí", después los pastores evangélicos hacen una oración por ellos para que Dios bendiga ese noviazgo y salga todo bien.

"conozcáis y comprendáis algo mejor a la etnia gitana. ".



Entonces se reúnen en algún local o restaurante para la celebración donde invitan a mucha gente y allí bailan y cantan durante un día o dos. Después de un tiempo, se celebra la boda y hay una gran celebración donde se gastan mucho dinero en vestidos, batas de "ajuntamiento" con muchos brillos y piedras; primero se casan por la iglesia evangélica, luego van al restaurante: cenar, beber, bailar y después tiene lugar "el miramiento" que es lo más importante de la boda. Ahí solo pueden pasar mujeres gitanas que sean ancianas, las solteras no pueden pasar. Una vez que la "miran", la cogen a hombros y le cantan las 'arboleas', le tiran almendras, enseñan el pañuelo, la cargan a hombros y se parten las camisas ("rajearlas") en señal de celebración. Después, todo es cantar y bailar durante tres días de celebración.

Con este artículo tengo la esperanza, como llevo en mi nombre, de que ahora conozcáis y comprendáis algo mejor a la etnia gitana.

**Esperanza Fernández Ortiz**





# VISITEMOS CUENCA EN UN DÍA

Cuenca se halla entre las hoces del río Júcar y Huécar y fue declarada Patrimonio de la Humanidad. Su casco histórico es precioso pero ¡ten en cuenta que está lleno de cuevas! Para visitar la ciudad mejor ponernos cómodos y empecemos.

La calle más transitada y más famosa es la de Alfonso VIII, está llena de casas muy estrechas y de diferentes colores, recorriendo su calle llegamos a la Plaza Mayor, allí se sitúa el Ayuntamiento y la Catedral de Santa María y San Julián (es una de las primeras catedrales góticas de España). Seguimos recorriendo sus calles y a unos cinco minutos de la catedral se encuentran las Casas Colgadas, en la actualidad queda en pie una pequeña parte de lo que había en su día.

Si quieres hacerte una buena foto, lo mejor es ir al puente de San Pablo, tienes las Casas Colgadas detrás y a coger fuerzas porque vienen cuevas...

Seguimos andando y subiendo y nos encontramos con el mirador del Barrio del Castillo, tenemos unas vistas espectaculares de los acantilados de Cuenca y ¡qué mejor que parar en algún restaurante para tomar algo y disfrutar del entorno!

Salimos de Cuenca con el coche y vamos a visitar en la serranía de Cuenca su Ciudad Encantada, la entrada es de pago y en la entrada te dan un folleto con el recorrido que dura aproximadamente una hora y media o dos, allí veremos sus rocas con formaciones causadas por la acción del agua y viento.

Saliendo de allí en la misma carretera y de vuelta a casa, a unos 20 minutos nos encontramos con el Ventano del Diablo, se trata de un mirador natural con forma de cueva y unas vistas increíbles del barranco del Júcar y hasta aquí nuestro día de visitar Cuenca.

**"fue declarada  
Patrimonio de la  
Humanidad"**

**Meritxell Verdugo Díaz Blanco**

## CHEBAKIA MARROQUÍ

La auténtica Chebakia Marroquí es uno de los dulces tradicionales marroquíes más antiguos y maravillosos que no puede faltar en ningún hogar marroquí durante el mes de Ramadán. La 'Auténtica Chebakia Marroquí' recibió este nombre porque se entrelaza con los dedos de una forma maravillosa y de manera distintiva. La auténtica chebbakia marroquí se sirve en Ramadán con la sopa harira o sopa acompañada de dátiles y leche. La Chebakia marroquí es muy simple y está presente en todos los hogares. Soporta la humedad y el calor y dura mucho tiempo.

### Cómo prepararlo:

Cogemos un bol bastante grande y hondo y echamos en él la harina, la almendra molida, los tamices, la galanga, el sésamo bien molido, el beneficioso anís estrellado (bien molido y tamizado) y la canela molida y tamizada. Mezclamos bien todos estos ingredientes hasta que queden en armonía entre sí. Añadimos 2 yemas de huevo, levadura de panadería, levadura en polvo, azafrán, masilla municipal triturada y tamizada, un poco de sal, aceite de oliva, mantequilla derretida, vinagre y agua de rosas y mezclamos todo bien hasta conseguir una masa blanda. La masa se amasa bien durante aproximadamente media hora.



Después de eso, la masa se divide en bolitas y se suelta masajeando y se divide en cuadros. La costilla del cuadrado es de 8 centímetros por 8 centímetros y se corta con un tractor con engranajes. Se cortan 5 correas en cada cuadrado sin desintegrar el cuadrado.

Agarramos con la mano derecha los dos extremos rectos del cuadrado e insertamos el dedo índice de la mano izquierda entre los demás cinturones del cinturón, luego los presionamos para que se peguen.

Freír los auténticos dulces marroquíes de chebakia en aceite hirviendo hasta que estén dorados.

Sumerja en miel, luego espolvoree y decore con semillas de sésamo galanga tostadas.



**Najwa Benaicha**

# TIZNAO

## Plato típico de Almagro

**"Uno de los platos típicos que puedes probar en Almagro, aparte de las berenjenas, es el Tiznao"**

### Elaboración:

Cortamos las cebollas en trozos, así como los tomates y las patatas. Preparamos una fuente de horno y añadimos todos los ingredientes excepto el bacalao y los pimientos choriceros. Hornear a 180 grados durante 20 minutos. Sacamos la fuente de horno y dejamos que se enfríe un poco. Desmigamos el bacalao, pelamos las patatas y los ajos asados con cuidado de no quemarnos, reservamos la guindilla. En una cazuela añadimos como un dedo de aceite de oliva y añadimos la cebolla y los sofremos un par de minutos.

A continuación incorporamos las patatas, el bacalao desmigado y los pimientos rojos. Cocinamos a fuego medio durante 3 minutos, removiendo cada poco tiempo. Trascurridos estos minutos, añade 125 ml de agua o medio vaso. Hazlo muy lentamente para que no te salpique. A continuación, añadimos un poco de pimentón y dejamos que el guiso llegue a ebullición. Una vez hierva, apaga el fuego y añade la guindilla que habíamos reservado y ¡ya está listo para servir! Este plato típico manchego se sirve caliente.

### Ingredientes: para 4 personas:

- ½ kilo de bacalao desalado
- 3 cebollas grandes cortadas en trozos medianos
- 2 patatas
- 2 tomates
- 1 cabeza de ajos
- pimentón dulce
- ½ kilo de pimientos rojos secos o pimientos choriceros
- 1 guindilla seca
- aceite de oliva virgen extra

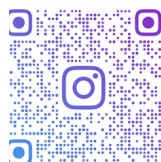


**Nazaret Gómez Maldonado**



# ¡ VEN A CONOCERNOS !

## CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS "MIGUEL DE CERVANTES", DAIMIEL



Página web <http://cepa-migueldecervantesadultosdaimiel.centros.castillalamancha.es/>  
Redes sociales <https://www.facebook.com/cepamigueldecervantesdaimiel/>  
<https://www.instagram.com/cepamigueldecervantesdaimiel>



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
Iniciativa de Empleo Juvenil  
El FSE invierte en tu futuro



CEPA MIGUEL DE CERVANTES,  
DAIMIEL  
C/ Huertos, sn  
926800569