

# L'Ampeta

Revista trimestral - Número 11  
AMPA Pou de la Muntanya - Dénia



Entre el sol i el blau,  
un pou d'artistes!





# EL MARINO

TAPAS des de 1949

Dénia  
96 578 35 66

Les Rotes  
96 578 10 17



Tel. 660 956 993  
espectaculos@elartemediterraneo.com



## Bosch Car Service

**BOSCH**  
Service

**Lara**

Avenida de Alicante, 29  
Tel. 695 78 14 09  
Apartado de Correos 364

03700 DÉNIA (Alicante)  
Fax 966 42 13 02  
E-mail blara@bosch-bcs.com

inyección de Gasolina

Frenos, ABS, ESP

inyección Diesel

Mecánica de mantenimiento

Electricidad/Electrónica

Mecánica de motor

Endendido

Sistemas de Refrigeración

**Verdú**  
HELADERÍAS

SABORES DE SIEMPRE  
MOMENTOS INOLVIDABLES

Marqués de Campo 62  
Av Montgó 14

**PIENSOS FELIX**  
PIENSOS - ANIMALES - ACCESORIOS

dapac  
Socio y distribuidor oficial

AVENIDA MONTGÓ, 24 C/ VERGEL, 6 (JUNTO AL PRADO)  
TEL. 96 578 36 89 TEL. 96 576 70 51  
03700 DÉNIA 03760 ONDARA

TEL. ALMACÉN 96 578 01 93 FAX 96 463 16 67

piensosfelix@hotmail.com · www.piensosfelix.com

python Raspberry Pi ARDUINO C+ LEGO MINDSTORMS EV3 3D

Programación y robótica educativa

**DiverBOT**

Cursos para todos los niveles  
a partir de 6 años

**mi VILLA**  
número 1

Marqués de Campo, 1  
03700 - Dénia  
T. (+34) 639 00 03 07 y  
(+34) 966 42 39 10

Cafetería-bar

www.facebook.com/mivillanumerol/  
mivillanumerol@gmail.com

**DEPEAP**  
CLASES PARTICULARES

Primaria  
E.S.O  
Lectoescritura  
Inglés  
Educación Especial  
Técnicas de estudio

ESTUDIAR ES ABURRIDO...  
APRENDER ES DIVERTIDO!

Av. Montgó N°22  
Dénia (Alicante)  
Teléfono: 96 627 70 83 / 618 035 961  
depeapclases@gmail.com

# Perquè tu pinta molt!

Hem passat l'equador del curs i estem a punt d'encetar el tercer trimestre. Per als menuts, les hores, els dies i els mesos passen lentament. La percepció que tenim els adults del pas del temps és diferent; tot va apressa, de vegades massa. Ací, a l'AMPA del Pou de la Muntanya, tenim però la sensació que alguna cosa no avança al ritme que tocaria. O si més no, al que ens agradarà. Tancàvem el curs passat felicitant-nos perquè les obres del centre anaven a començar. Confiàvem que a l'estiu. A hores d'ara, no hem vist ni un pic ni una pala. Diuen que els diners estan consignats i que prompte la reforma serà una realitat; però no tenim data d'inici.

Som comprensius i entenem que l'administració és lenta, que hi ha molts tràmits burocràtics que salvar. Per això esperem. I mentre, continuem somniant en una escola en condicions, amb el pis i el sistema elèctric renovats, les finestres i els ampits arreglats, el nou aulari d'Infantil construït, les malmeses pistes esportives remodelades.

Vam aprendre del poeta Virgili allò de *tempus fugit*. Nosaltres volem invertir el nostre temps en fer, de la nostra, una escola inclusiva, respectuosa, familiar, interactiva, capdavantera i tolerant. Una escola on no només s'aprén el que diuen els llibres sinó on també s'aprén de la vida, amb les emocions i l'experiència, on tots i totes ens atrevim a fer front a nous reptes, com el d'implicar-nos en projectes europeus que obrin un ventall d'oportunitats i experiències a l'alumnat, els docents i les famílies del Pou.



Ens hem embarcat en un nou Erasmus+, cinc alumnes i dos mestres del centre han fet vida durant una setmana en una escola i una ciutat polonesa i ara ens preparam per a rebre 21 estudiants dels altres quatre països europeus que participen amb nosaltres en esta aventura. Les obres no comencen però, a l'escola no parem. Ara ens hem comboiat en un projecte de reestructuració dels patis, que pretén millorar i diversificar el temps d'esplai. En estes i altres activitats, com les xerrades obertes organitzades per a tots els membres de la comunitat educativa, "tots pinta molt".

Des de l'AMPA recolzem estes actuacions i continuem preparant-ne altres per a esta primavera. El 7 d'abril farem la **jornada de convivència**, sempre carregada de sorpreses. Per al cap de setmana següent, del 12 al 14 d'abril, hem organitzat l'eixida a la **granja escola La Loma**. Als que no anem a l'excursió no ens caurà la casa damunt: el dissabte 13 tenim una cita a Orba amb la **trobada d'escoles en valència**. Durant les pròximes setmanes es completràn els **tallers que organitzem des de l'AMPA per a tot l'alumnat de l'escola** amb els adreçats al tercer cicle (pinta bé!). I abans que acabe el curs, coneixerem el nom del guanyador del **concurs de dibuix** per al disseny de la portada de l'agenda escolar del curs 2019-2020.

Com veieu, sabem traure profit de l'espera. Som esperits inquietos i no podem estar quets. Somniem, caminem i no malbaratem el temps: perquè tu pinta molt.

# El “laboratorio” del clima

## EQUIPO DEL PARQUE NATURAL DEL MONTGÓ

La cumbre del clima de la ONU que se celebró en París en 2016, conocida como COP21, supuso un hito en la historia de la lucha contra el cambio climático al conseguir por primera vez que los 195 países reunidos admitiesen que el problema del cambio climático existe, y que se reconociera que el aumento de la temperatura es responsabilidad del hombre.

Parece obvio para muchos que el cambio climático existe, pero para mucha gente en muchos países, es cosa difícil de entender y de creer. Desde 1988, la ONU tiene un organismo dedicado a valorar y calibrar los posibles efectos del cambio climático y sus causas (Intergovernmental Panel on Climate Change - IPCC, por lo que, como se puede observar, no es algo nuevo y ya viene de largo. Sin embargo, no ha sido hasta la primera década del siglo XXI cuando realmente la población ha empezado a aceptar la realidad del cambio climático, ya que sus efectos (climas extremos, efectos meteorológicos exacerbados, etc.) se han hecho más presentes. Según el IPCC el aumento de las temperaturas medias producidas por el ser humano han alcanzado en 2018 entre 0,8-1°C sobre el nivel preindustrial.

Una manera de poder determinar, o no, la existencia de un cambio climático en un corto espacio de tiempo, nos la puede dar el seguimiento de organismos vivos. Algunos de estos organismos se encuentran en lugares de «frontera», es decir, al límite de su clima de distribución. Cualquier cam-



bio en las condiciones climatológicas en un corto-medio plazo repercutiría sobre estos organismos, favorable o desfavorablemente.

En el caso del Montgó, nuestro parque natural se caracteriza por la excepcional variedad de flora que posee, lo que está íntimamente relacionado con los diferentes microclimas que una montaña tan elevada al lado del mar posee.

En concreto, el Montgó posee dos plantas muy susceptibles frente al calentamiento

global, el *buxus sempervirens* o boj y la *saxifraga longifolia* o corona de rey.

La primera, el boj, presenta una población solitaria, muy pequeña que dista 150km de las poblaciones más cercanas ubicadas en la sierra de Cuenca. En el caso de la segunda, la corona de rey, esta planta aparece en roquedos calizos de difícil acceso del Pirineo, sierras de Beceite y sierras del norte de Alicante, también se presenta en el Atlas. En el Montgó tan sólo disponemos de una pequeñísima población y al límite de su óptimo climático.

Ambas plantas tienen querencia por zonas frías, y el hecho de que hayan podido aguantar dos poblaciones aisladas en la misma zona del Montgó indica que el punto donde se encuentran presenta características climáticas adecuadas para ellas.

El hecho de que el clima, a nivel global, cambie y que la tierra esté sufriendo un calentamiento puede conducir a la reducción o total desaparición de las poblaciones del boj y de la corona de rey en un lugar tan específico como es el Montgó, y el estudio y seguimiento de las poblaciones de ambas plantas nos dan datos que pueden ayudarnos a entender este fenómeno.

Los Parques Naturales representan «laboratorios» donde poder realizar este tipo de investigaciones y seguimientos de manera más adecuada ya que poseen personal y se encuentran en mejor estado que otras áreas naturales que puedan estar más alteradas.

# El Sol i el Cel: un nou repte

## Innovació educativa mitjançant l'audiovisual

**BLANCA ROSELL GARCIA**  
DOCENT DEL CEIP POU DE LA MUNTANYA

### El Patrimoni natural i cultural com a escenografia

Educar sobre el valor patrimonial de l'entorn de Dénia i l'ús responsable de les tecnologies és un dels objectius principals que persegueix, des de fa ja un grapat d'anys, un equip de docents aventurers i compromesos del col·legi Pou de la Muntanya. Si fa no més de dos anys s'embarcaren en la coordinació del projecte internacional «Tasting schools», ara acaben d'encetar una nova aventura junt amb mestres, artistes i professionals d'una xarxa de ciutats europees integrada per Marsala (Sicília), Smynthi (Grècia), Slampe (Letònia), i Stolpie (Polònia), d'on acabem d'aterrar. El punt de partida és la interacció entre ciutats del món que treballen per a un desenvolupament local sostenible.

El programa “Erasmus + k229. The Sun and the Blue. S&B” aglutina alguns dels centres educatius més innovadors entorn a un ús creatiu i responsable de les noves tecnologies, per tal que docents i els nostres alumnes s'inicien en l'edició de vídeos, tallers fotogràfics, elaboració de material didàctic digital, cinefòrums, i l'ús pedagògic de la plataforma eTwinning, entre d'altres accions punteres de l'ensenyanent actual.

No obstant aquest caràcter audiovisual del projecte, “The Sun and the Blue.



S&B” es fixa, sobretot, en l'educació de la mirada infantil sobre l'entorn natural i històric, que es converteix en l'escenografia de les produccions finals dels estudiants. Per això, la tasca final és ambiciosa: d'una banda, es pretén crear i enregistrar professionalment un musical sobre els aspectes patrimonials analitzats al llarg dels mesos de treball en diferents sessions; d'una altra, l'alumnat escriurà un himne per al projecte que destaque l'esperit cooperatiu entre països.

### El foment de la competència lingüística mitjançant la mobilitat

Acabats de desembarcar de terres poloneses, tot l'equip continua la missió

d'aprofundir en un interès comú: millorar la competència en llengua anglesa de tota la comunitat acadèmica. Per això, al llarg del proper any, es duran a terme mobilitats d'alumnes, de l'equip de coordinació, i intercanvis de bones pràctiques en cadascuna de les ciutats. L'experiència de viatjar a Chelm i de conviure una setmana amb una família polonesa, així com compartir el dia a dia amb altres xiquets dels països socis, ha posat de manifest la necessitat comunicativa dels membres socis, que han adquirit consciència dels beneficis d'una educació plurilingüe. Socia-litzar-se era fonamental, ja des del primer dia, en compartir l'autobús i les primeres converses de la trobada a l'aeroport; l'encontre augurava l'inici de vincles d'amistat entre els alumnes



## “El component plàstic del projecte i el tractament artístic de la matèria ens fan mirar la natura de manera distinta”

i d'intercanvi de metodologies i d'experiències didàctiques entre els mestres responsables.

Les relacions de col·laboració han protagonitzat la setmana de mobilitat a Chelm, punt de molt d'interès turístic i de gran afabilitat, on l'alcalde ens va rebre i on visitàrem els túNELS de clarió subterraniS que guardaven un gran secret: la presència d'un antic fantasma que va fer passar por a alguns dels visitants...

Altres dies, envoltats d'una neu que



als nostres estudiants els semblava d'allò més exòtica, descobrírem localitats patrimoni de la UNESCO com ara Zamosc i Lublin. Aquest marc va inspirar les sessions posteriors més didàctiques quan, mans a l'obra, començarem el taller fotogràfic “The Lie in Photography”, a càrrec de Piotr Bakun. A fi de conèixer més sobre l'evolució de la fotografia, acudírem a una exposició sobre la càmera analògica al llarg de la història, guiada per Ryszard Karczmarski, on poguérem manipular i fer retrats amb càmeres antigues de plaques.

### Educar la mirada

Aquesta sinèrgia entre món tecnològic i entorn natural i artístic es materialitzà en altres ocasions, com la viscuda mentre dinàrem a una cova o en la vetllada on compartírem

## “Les relacions de cooperació han marcat la mobilitat per terres poloneses”

una cerimònia espectacular de balls regionals. Tot plegat, el seguit d'emocions tingué com a colofó l'experiència incomparable de travessar a cavall la profunditat del bosc sobre una immensitat de gel, confortats, a la llar d'una foguera enmig de la natura salvatge, amb la calor del plat més típic de la zona en època hivernal: el “bigos”, acompanyat d'un té calent.

Moments com aquells permeten apreciar en el món infantil, cada vegada més, la bellesa de la natura, que, a poc a poc, s'aprén a mirar d'una manera distinta, gràcies al component plàstic del projecte i al posterior tractament artístic d'aixa matèria prima en forma de vídeos, fotos, exposicions, textos literaris i musicals.

Tot aquest bagatge educatiu assentà les bases de la següent reunió, que tindrà com a epicentre Dénia, el proper mes de maig. Aleshores, els esforços es concentraran en el disseny d'un tutorial sobre la dinàmica d'una “Flipped Classroom”, o classe invertida, basada en l'oferta turística, i en l'encant únic, de Dénia.

En conclusió, la darrera estada a terres poloneses aporta, especialment, noves experiències de socialització per als nostres alumnes, immersos en situacions comunicatives diferents, on una llengua estrangera es fa necessària i es comença a apreciar la bellesa del món exterior gràcies a l'ús de les eines audiovisuals.



Diumenge 7 d'abril

## Convivència de l'AMPA



# Educando en la igualdad, niñas STEM

**ANA MARÍA RUIZ PALMA**

**CEO DE DIVERBOT**

¿Por qué no hay tantas chicas interesadas en estudiar carreras científicas y tecnológicas como los chicos? Esta es una de las preguntas que me vengo haciendo desde hace ya unos meses, y según he investigado se preguntan en todo el mundo.

Creo que una de las posibles respuestas es: "No puedes ser lo que no puedes ver". Es una frase clave para entender esta desigualdad de género que existe en nuestra sociedad.

Asociamos a los hombres con traje y corbata con puestos de altos cargos y a las mujeres con traje contestando un teléfono. Este es un problema de estereotipos, cultural y social.

Por tanto, hay que dar visibilidad a todas aquellas mujeres exitosas en el mundo de las STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics), démosles referentes femeninos de científicas, investigadoras y tecnólogas a nuestras niñas y jóvenes para incentivar en ellas vocaciones por estas ramas.

Además, existen muchos tópicos y prejuicios con los que se van alimentando las mentes de nuestras niñas, definiéndolas e influyéndolas de gran manera en sus sueños y expectativas. Debemos desterrar esos clichés y hacerles ver que pueden ser capaces de todo, que pueden ser las protagonistas del cambio de la era digital que está a punto de llegar, demostrarles que las carreras STEM son una opción ideal de futuro para cualquier persona, independientemente de su género.



Tal y como muestran estudios realizados, los datos que reflejan son alarmantes:

- A partir de los 6 años las niñas se consideran menos brillantes que los chicos.
- Las chicas europeas empiezan a perder interés por las asignaturas de ciencias y matemáticas a los 11 años.
- Sólo uno de cada cuatro estudiantes de ingeniería es mujer, aunque más de la mitad de los estudiantes universitarios son mujeres.

Por esta razón, como padres debemos apoyar más a nuestras niñas y jóvenes en sus decisiones, ayudarles a tener más confianza, enseñarles a que no deben ser perfectas, que pueden fallar, motivarlas e inspirarlas, todo para darles las mismas oportunidades y permitirles la inclusión de género en las profesiones vinculadas con STEM.

Vienen grandes cambios en el mercado laboral, los cuales favorecerán las carreras ligadas a estas áreas y si no están preparadas aumentará más la brecha de género y la desigualdad laboral. El mundo es consciente de esto y por eso trabajan para que esto no suceda. Actualmente diversos organismos y universidades

desarrollan proyectos destinados a impulsar la diversidad en un sector clave para nuestra sociedad, incentivan el acercamiento de la mujeres en estas profesiones y las motivan a pensar sobre las carreras tecnológicas, para que se atrevan a hacer algo diferente a los estereotipos impuestos por la sociedad. Existe una enorme imperiosidad en las empresas de fomentar en las jóvenes el estudio de carreras STEM y atraer su talento, debido a la necesidad que tienen de seguir siendo competitivas, la Unión Europea calcula que en 2020 existirán 825.000 empleos vacantes en toda Europa relacionados con la informática y las telecomunicaciones, por lo que la incorporación de mujeres a los grados universitarios relacionados con la ciencia y la tecnología resulta crítica.

A su vez, la ONU consciente del problema, también ha querido poner su granito de arena para impulsar, fomentar la vocación y hacer visible el trabajo de las científicas promoviendo la creación de roles femeninos; cada 11 de febrero se celebra el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia y el cuarto jueves del mes de abril, se celebra el Día internacional de las niñas en las TIC.

En conclusión, eliminemos estereotipos, fomentemos vocaciones desde la infancia, aunemos esfuerzos para conseguir que nuestras niñas y jóvenes tengan más información y referentes en el momento en el que tengan que escoger estudios y decidir que carreras quieren cursar, para que su decisión no haya sido marcada por la sociedad sino por lo que realmente les apasiona. Nosotras debemos ser parte de cambio, el mundo necesita de la ciencia y la ciencia necesita de las mujeres.



# Posem trellat al congelat

R.R.F.

Des de l'antiguitat, els humans hem utilitzat maneres diferents de conservar els aliments. Les saladures de peix, les salmorres o les llegums seques són exemples de pràctiques per allargar la vida dels aliments ben esteses a la nostra comarca. Actualment, la tècnica més emprada a les nostres llars és el congelat. Totes les cases tenen congeladors. S'en venen fins i tot alguns de gran capacitat que permeten guardar més quantitat d'aliments i durant molt de temps. Però, sabem com fer-ho de forma segura? Què passa si es treu la cadena de fred? Podem tornar a congelar un aliment descongelat?

Evidentment, no podem tardar tres hores a arribar a casa amb una pizza congelada quan eixim del supermercat. Trencar **la cadena del fred** –és a dir, el subministrament a un producte d'una temperatura controlada- pot produir alteracions en l'aliment o l'aparició de microorganismes o bacteris. Mantenir-la és per tant fonamental a l'hora de garantir la seguretat alimentària. És per això que es recomana fer la compra dels congelats al final de la nostra visita al supermercat i, a ser possible, traslladar-los a casa amb una bossa isotèrmica (si no és possible, es poden enrotllar

amb paper o qualsevol altre material aïllant per no alterar la temperatura bruscament). Procurem introduir el més aviat possible els productes en el congelador, a ser possible no tardem més d'una hora.

Haurem observat que de vegades es formen una mena de **vidres de gel** sobre els aliments. Es deuen a la congelació de l'aigua que contenen i poden ser perjudicials



per al producte. Quan més ràpid siga el procés de congelació, menys possibilitats de què es formen. Poden aparèixer també quan es treu la cadena del fred perquè hi ha una descongelació parcial i una recongelació. La seua presència és així signe d'alguna deficiència.

Per evitar-los, cal congelar **porcions mitjanes** i no peces grans (tardaran més a agafar la temperatura i afavoriran l'aparició de gel) ni massa xicotetes (la superfície exposada a les alteracions és major)

A l'hora de **descongelar**, ho hem de fer de la manera més lenta possible. El lloc ideal, **dins del frigorífic**. Mai en llocs calents (el sol, damunt d'un radiador...) que poden afavorir la proliferació de bacteris.

I si volem **recongelar**? Al recongelar un aliment perdrà qualitats nutritives i també pel que fa al gust i la textura. Afavorirem a més la formació de vidres de gel dues vegades (una per cada procés).

I si tenim un imprevist i necessàriament hem de recongelar? Haurem de **cuinar el producte immediatament** per destruir els possibles microorganismes i, una vegada fet, tornar a congelar.

Ah! I recordem que si posem en el congelador un **aliment calent**, augmentarà la temperatura del congelador i podríem descongelar parcialment el que hi havia dins. I a més a més, gastarem més energia.

# ¿Qué merendamos hoy?

ANNA GUILLEM Y PABLO MARTÍNEZ

PROMOCIÓN DE LA SALUD. CENTRO DE SALUD PÚBLICA DE DÉNIA

Es una realidad que tener tiempo e ideas para elaborar las comidas no siempre es sencillo y más si se trata de nuestros hijos. A menudo escogemos aquellos alimentos más fáciles de preparar y que sabemos de sobra que se los van a comer con mucho gusto, aunque no sea la elección más saludable.

Caemos en el mito de que “una vez al año no hace daño”, pero ¿realmente es una vez al año? El consumo de alimentos ultra-procesados, como por ejemplo la bollería, las bebidas azucaradas y aquellos con alto porcentaje de grasas saturadas, ha aumentado en nuestro país y uno de los grupos de población que más los consumen son los niños, nuestros hijos. Se ha estudiado que el porcentaje de niños y niñas con sobrepeso y obesidad cada vez es más alto.

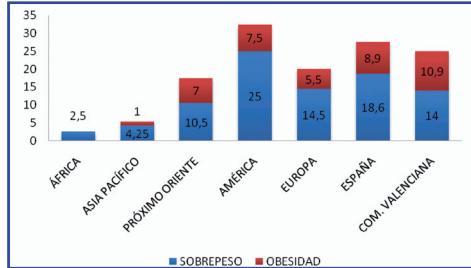
Si alguien te dijese que le quitases la chaqueta a tu hijo cuando hace frío, seguramente me responderías que no porque se va a resfriar. Pero después les damos alimentos malsanos que pueden ser perjudiciales y predisponerles a enfermedades como la diabetes, hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares.

Sin intervención, es probable que los niños pequeños obesos lo sigan siendo en la adolescencia y edad adulta. La **prevención** es crucial para detener esta marea que está alcanzando proporciones epidémicas.

Vamos a intentar reducir este problema mediante recomendaciones sencillas para el almuerzo y la merienda, fáciles de incorporar a nuestro día a día.

A la hora de preparar el bocadillo conviene dar prioridad al pan integral y, a poder ser, con grano entero. Dentro del pan

**Porcentaje de población infantil a nivel mundial con exceso de peso, diferenciando entre sobre peso y obesidad.**



evitar poner cremas de cacao/avellana (exceso de azúcar) o embutidos (salchichón, sobrasada, chorizo, salami, etc.).

Moderar en frecuencia y cantidad otras carnes como jamón de york, jamón serrano o lomo embuchado.

Alternativas para **bocatas saludables** podemos encontrar:

- Cremas como queso de untar, hummus, guacamole casero, patés de pescado.
- Pescado como sardinas, atún, salmón ahumado o al natural, etc.
- Tortillas con verduras, queso, pescado, etc.
- Lácteos como queso fresco o tierno.
- Verduras como tomate, aspencat (verdura al horno), lechuga, cebolla.
- Aceitunas (obviamente sin hueso).
- O la combinación de varios ingredientes.

Es muy importante no olvidarnos de la **fruta**, priorizando la fresca y si se quieren dar zumos que sea de forma esporádica y caseros sin adición de azúcares.

**Otras alternativas** pueden ser:

- Frutos secos (naturales o tostados, es decir, que no estén fritos y sin sal)
- Lácteos como leche o yogures (sin azúcares), bebidas vegetales (sin azúcares)
- Cereales envasados sin azúcar (muesli, copos de avena, copos de espelta, copos de maíz o trigo), barritas de cereales caseras.

Tengamos en cuenta que comemos varias veces al día, todos los días y durante toda la vida. Ayudemos a nuestros hijos e hijas a crear hábitos saludables.



# Qui sembra, recull

**BELÉN PAVÍA MUT**

**TUTORA DE TERCER DE PRIMÀRIA**

En un món dirigit per la immediatesa dels nostres actes, cal repensar l'educació i oferir al nostre alumnat una educació basada en l'esforç i la perseverança, amb recompenses a mitjà i llarg termini.

L'hortet escolar, en certa mesura, ens ho permet.

Situat a la zona d'aparcament del personal (malauradament hi ha molta gent que no sap ni on es troba), i dedicat antigament a la vigilància del pas a nivell per part de la família de «Les Tafarres», des de fa diversos anys s'ha convertit en una aula oberta on treballem en ell de manera transversal i interdisciplinar algunes classes del centre.

Són molts els beneficis que aquest ens ofereix, entre els quals podem destacar:

- **Extensió de l'aprenentatge de l'aula ordinària.** No només d'aquells conceptes relacionats amb les ciències naturals (les parts de la planta, els sistemes de reg, tipus de paisatge, la dieta saludable, les màquines simples, etc.) sinó també d'altres àrees com les matemàtiques, la llengua, etc. Alguns exemples són l'aprenentatge de vocabulari bàsic (tipus de plantes, feines, conreus, ferramentes, etc.), l'expressió escrita (redaccions, receptes de cuina...), el coneixement de frases fetes, la mesura dels con-



**“Un hort és un petit ecosistema on es poden aprendre gran part dels continguts del curs”**

reus, etc. Un hort és un petit ecosistema on és possible aprendre gran part dels continguts del curs.

- L'hort es converteix en un espai on potenciar **processos bàsics** com el treball cooperatiu, al temps que l'alumnat va adquirint responsabilitats i autonomia. L'hort és a més un espai privilegiat per plantejar-se preguntes, formular hipòtesis i experimentar. Possibilita el tractament de problemes reals que s'originen, desenvolupen i reformulen de manera natural, i també la vivència d'experiències que poden ser compartides i analitzades.

- L'hort ens permet conèixer els **products autòctons** de la nostra zona, així com els propis de cada època, els productes de temporada. Tot això afavoreix una alimentació sana i equilibrada, així com un consum responsable. Els propis alumnes coneixen els aliments que conreen i per tant estan més oberts a provar-los. Són molts els casos que, amb 9 i 10 anys, mai han provat les faves



o les bledes i, una vegada sembrades i collides per ells mateixos, se n'adonen que els encanten!

- És una eina molt valiosa per a promoure **la cura i el respecte pel medi ambient**. Per exemple, en el nostre centre recollim diàriament tota la matèria orgànica, que passarà a transformar-se en el compostador en adob per als nostres conreus. La conscienciació del nostre alumnat sobre el medi ambient, i la manera en què aprenen a tractar-lo els ajudarà a

convertir-se en adults responsables.

- L'hort és un espai natural on s'apren de manera molt més lúdica i motivant. La relació entre els companys, i també entre l'alumnat i la mestra esdevé molt més **espontània** i natural, convertint-se en un espai per a la relació, el joc i l'esplai físic.

- El nostre hortet escolar aconsegueix, a més, **implicar a tota la comunitat educativa**. En ell treballem de valent des dels empleats de l'ajuntament, amb els seus cursos periòdics, fins a les cuineres que

diàriament ens guarden les substàncies orgàniques, les monitores del menjador, que acudeixen en les activitats extraescolars i les famílies voluntàries, sempre disposades a ajudar. Però sense dubte, és el nostre conserge Ferran qui més «*doblega el llom*». Sense ell, no seria possible desenvolupar les activitats de l'hortet.

Per tots i molts altres aspectes, cada cert temps deixem les llibretes a classe, agafem als alumnes i ens «els portem a l'hort». Ho tenim molt clar: «*Qui sembra, recull*».

**Tota la informació sobre el nostre col·legi, la pots trobar a:**

**Web: [www.poudelamuntanya.org](http://www.poudelamuntanya.org)**

**Twitter: [@poudenia](https://twitter.com/poudenia)**

**Whatsapp: Alta al 682 832 823**



# Oh, un preadolescent a casa!

**ROSA RIBES FORNÉS**

Sabem que arriba, més prompte o més tard. Però no podem evitar-ho, apareixen les pors, els dubtes. Com hem d'actuar? Serem capaços de fer-ho bé? Com podem evitar que se'n escape de les mans? Primera premissa, intentar entendre'ls i carregar-nos de paciència. La preadolescència és un fet, tots hem de passar per ella. I si nosaltres l'hem passada "amb èxit", perquè els nostres fills no?

L'etapa de trànsit entre la infantesa i l'adolescència ve marcada per una sèrie de canvis corporals, emocionals i de conducta. Se situa al voltant dels 9-13 anys (atenció! No és una qüestió matemàtica). En així període els pares detectem cert allunyament dels filles (*SOS, el meu xiquet no vol saber res de mi!*) i una resistència a quasi tot el que se li diu (*després ho faré, no?/quina pressa tens?*). Els pares ja no són els éssers perfectes que idolatraven (*mare, tu també t'equivoques!*) i els xiquets es tornen contestons (*per què he d'anar-me'n a dormir, perquè ho dius tu?*).



Calma. Nosaltres també hem passat per ahí.

Tinguem present que viuen una època de canvis; el seu cos comença a transformar-se, apareix el pudor, la preocupació per la pròpia imatge. També es detecten canvis anímics, és fàcil passar d'una gran alegria a una immensa tristor. Demanen intimitat, el seu espai propi, i els amics passen a ser el centre de referència: naix la necessitat d'agradar al grup.

Davant de tot això, hem de procurar que no es trenquen els lligams i la comunicació i fer front als reptes que se'n presenten tenint ben clar que no hi ha res personal (*amb tot el que jo he fet per ell i ara m'ho paga així!*). Als nostres fills i filles se'ls desperta l'espiritu crític i necessiten reafirmar la seua identitat, i moltes vegades ho fan amb males contestacions i paraules dolentes. No perdem els papers. Siguem capaços de posar límits i fomentem el respecte.

Com a mare de fill preadolsecents, en moments de preocupació o de màxim alteració, busque ajuda (o potser confort, per allò de què les penes compartides no pesen tant) en altres pares i mares. Per fer front a problemes de la criança, m'agrada també consultar llibres i alguns blogs. En este cas,



**“Actuem des del respecte, no perdem els papers i mantinguem la comunicació”**

m'han semblat interessants unes pautes que he trobat a la Plataforma Gestionando Hijos. Confie que ens siguin de profit:

1. No fer de la rebel·lia una qüestió personal.
2. Fomentar el respecte com a base de la relació.
3. Cuidar la connexió, perquè encara que no ho sembla els nostres fills continuen necessitant acompanyament i referents.
4. Respectar la seua intimitat.
5. Mostrar afecte (no necessàriament amb besades).
6. Sentir empatia (a nosaltres també ens semblaven "un rotllo" els nostres pares).
7. No dimitir de pares ni oblidar-nos de donar exemple.

# ¿Jugamos al ajedrez?

ENRIQUE CERVERA TUR

MONITOR, JUGADOR Y PRESIDENTE DEL CLUB D'ESCACS XÀBIA

El ajedrez, además de un juego de mesa como todos lo conocemos, es una pasión, cada jugada que se realiza, transmite un pensamiento o sentimiento como en la vida real, ya que conforme avanza una partida, debes hacer una elección cada vez, lo más seguro posible y siempre pensando que será la correcta.

Gracias al ajedrez, se consiguen muchos beneficios sobre cada alumno, ya que aprenden poco a poco a ser independientes y autosuficientes a la hora de elegir. Cada movimiento obliga al cerebro a calcular cual será el mejor movimiento o la anticipación al movimiento del contrario.

En mi opinión, las aptitudes que se mejoran suelen ser **el cálculo** en la elección de las jugadas, **la imaginación** en cómo se procesarán esas jugadas, **la seguridad** y perder el miedo a arriesgar en las jugadas, aunque se gane o se pueda perder una partida y lo más importante, **el respeto y la educación** a compañeros y rivales dentro del juego.

**Las clases** de ajedrez para niño deben ser participativas por todo el grupo, aprender a colaborar con los compañeros y ayudarse mutuamente, además de aprender a escuchar y entender, siempre preguntar cualquier duda y proponer todas las ideas que puedan ocurrir.

Con la práctica del ajedrez, pienso que se ven beneficiadas la mayoría de, por no



**“El ajedrez empieza a ganar fuerza como iniciación al juego y como complemento a las asignaturas en los centros educativos”**

decir todas, las asignaturas que se pueden encontrar en la didáctica escolar. Pero principalmente creo que las matemáticas son las más beneficiadas, ya que en la mayor parte de la partida, el cálculo es esencial. La comprensión lectora es muy influyente y se beneficia de la lectura y escritura de las partidas, sea tanto en planillas o libros.

Ahora mismo el ajedrez empieza a ganar mucha fuerza en centros educativos como una iniciación, tanto al juego como a la complementariedad en las asignaturas. En muchos países donde el sistema

educativo es fuerte, la tienen como materia obligatoria.

Para impartir la clase pienso que un ajedrecista siempre estará más preparado, ya que sabrá en cada momento cómo aplicar y llevar la materia, tal como un profesor de matemáticas plantea y ejerce su asignatura.

Hay varias maneras para plantear proyectos con el ajedrez en los centros. Como organización de concursos al estilo de preguntas y respuestas, o como algo ya más competitivo la creación de un circuito de torneos por cada centro.

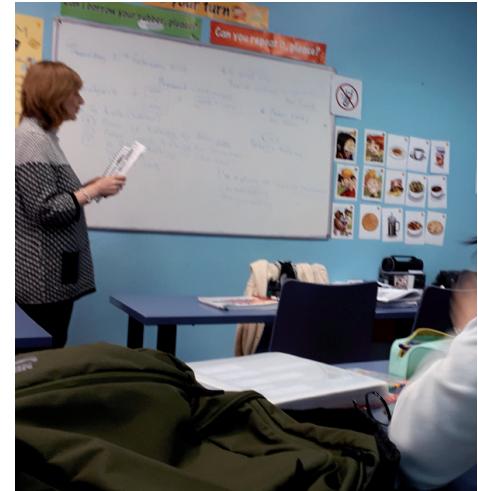
# La importancia del inglés

## LINGUALOGIC ACADEMY

El inglés está considerado el primer idioma global en el mundo moderno actual. Es un lenguaje internacional de comunicación, negocios, ciencia, tecnología de la información, entretenimiento, etc. Hablar inglés nos brinda grandes oportunidades profesionales en cualquier parte del mundo. Es esencial en diversos campos y profesiones como la programación informática, el comercio y la medicina, entre muchos otros.

En el campo de la educación se ha ampliado la función de la lengua inglesa ya que la mayoría de los recursos educativos, materiales y libros están en inglés. Los sistemas educativos globales en las universidades de todo el mundo requieren del idioma inglés. Las personas que estudian o trabajan en el extranjero utilizan el idioma inglés como medio de comunicación y aprendizaje. Por eso las academias de inglés organizamos cursos específicos de preparación a los exámenes oficiales de inglés de Cambridge, así como clases de inglés de todos los niveles y edades durante todo el año.

Cada verano nuestra academia organiza del 24 de junio al 3 de agosto, un "English Summer Camp" para niños entre 4 y 18 años, con la opción de hacer una, dos o tres semanas. En estos cursos los estudiantes aprenden y mejoran su inglés mientras disfrutan de una variedad de talleres,



**"El idioma es una poderosa herramienta para comunicar a las personas"**

actividades y deportes.

La función más importante de un idioma es comunicarse correctamente.

Por lo tanto, el idioma inglés también es una poderosa herramienta para comunicar a las personas.

El inglés es el tercer idioma del mundo en número de hablantes que lo tienen como lengua materna (entre 300 y 400 millones de personas), así como el tercero más hablado, por detrás del mandarín y el español, si se cuenta también a quienes lo tienen como segunda lengua, que son 200 millones de personas más.

El inglés se ha convertido en la lengua de los negocios a nivel internacional. Cuando viajamos por todo el mundo, el inglés es la herramienta para comunicarse con todos.

En el ámbito de los negocios internacionales, las empresas se comunican a través del idioma inglés, siendo hoy por hoy, el lenguaje comercial del mundo actual.



# CAMPAMENTO DE VERANO EN INGLÉS

## Clases de inglés divertidas y dinámicas

A partir del 24 de Junio.  
Para edades de 4 a 18 años

**Lingualogic.es** Avda. del Montgó 12B (pasaje) - Dénia.  
Tel. 96 643 54 81 634 31 34 10 [info@lingualogic.es](mailto:info@lingualogic.es)

## FEM ESPORT - FEM POU



## VOLEI

**Aleví A:** Anna, Héctor, Diana, Uxue, Iris, Elena i Izan.

Entrena: Pilar Torres Portela.

**Aleví B:** Saida, Zoe, Patricia, Nia, Neus, Paula i Uma.

Entrena: Lucía Ortuño Navarro.

## BÀSQUET

**Prebenjamí:** Alma, Alen, Omar, Xabi, Noa, Alicia, Mara, Dilyan, Neus, José, Claudia, Timofey i Erik. Entrena:

Arantxa Domínguez Arandia.

## FUTBOL SALA

**Prebenjamí:** Adam, Manuel, Abed, Maxim, Yuroslav, Ricky Leandro, David, Manu, Eric Eduard, Linda i Yassin. Entrena: Daniel García.

**Benjamí:** Sergio, Lukyan, Carlos, Miguel Ángel, Hugo, Pablo G., Nedir, Ismael, Ilyas, Makary, Ainhoa, Francisco Gustavo, Mohamed, Faiz i Alexandre. Entrena: Luis Alcalá Ivars.

**Aleví:** Luis, Dany, Bruno, Pablo, Sebastian, Andrii, Nicolai, Josep, Johan, Joel, Henry i David. Entrena: Juan Gabriel Villar González.

**Aleví comarcal:** Aaron, Miguel Ángel, Darek, Jerónimo, Iker, Anna, Hugo, David Alessandro, Israel i Pablo. Entrena: Luis Alcalá Ivars.

# ¿Qué llevamos a la granja?

M<sup>a</sup> JOSÉ OROZCO RECUENCO

CENTRO DE SALUD PÚBLICA

Lo primero que tenemos que poner en la maleta es **muchas ganas de divertirnos** y de pasarlo bien con nuestros amigos.

Después, con ayuda de nuestros padres, pondremos en la maleta ropa, zapatos, la bolsa de aseo con el cepillo de dientes, el dentífrico, el peine o cepillo...

Pero... ¿Qué ponemos en la maleta para cuidar nuestra salud?

**Crema protectora para el sol**, siempre que vayamos a realizar una salida al campo, en cualquier época del año, debemos proteger la piel de los rayos solares, es una forma muy sencilla de prevenir quemaduras en la piel, que pueden complicarse y cuando seamos mayores tendremos más riesgo de desarrollar un cáncer de piel.

**Cantimplora o botella de agua**: siempre que salgamos al campo, aunque sea en un “recinto cerrado” debemos llevar agua para hidratarnos, si hace calor y sudamos mucho, corremos el riesgo de deshidratarnos y eso puede conllevar graves peligros para nuestra salud.

**Gorra o sombrero**: utilizar gorra o sombrero cuando vamos a la granja, además de protegernos del sol evita que podamos tener un golpe de calor, y ¿eso qué es?, se considera golpe de calor cuando la temperatura corporal rebasa los 40° C.

La enfermedad suele afectar a dos grupos de población, por un lado individuos sanos que realizan ejercicio físico intenso



(golpe de calor por esfuerzo), y por otro lado, a ancianos o enfermos (golpe de calor clásico). El tratamiento se basa en el enfriamiento inmediato (menos de 2 horas), y el apoyo a órganos y sistemas.

El golpe de calor es un síndrome de lesión por calor de base ambiental, con los calambres por calor y el agotamiento por calor.

La progresión del golpe de calor pasa previamente por “estrés por calor” y por “los calambres por calor”, aunque algunas personas pasan a una situación de “agotamiento por calor”, mientras que otras sufren el “golpe de calor”.

Los síntomas del golpe de calor pueden incluir: delirio, broncoaspiración, náuseas, vómitos, crisis epilépticas (convulsiones), alteraciones sutiles del comportamiento, cefalea (dolor de cabeza).

Para evitar todo esto es necesario protegerse del calor, buscando sombra bajo los árboles o utilizando gorra o sombrero e hidratarse adecuadamente.

**Repelente de insectos**: A todos nos molestan sobremanera las picaduras de insectos, sobre todo de los molestos mosquitos que parecen hacer su agosto cuando estamos disfrutando de actividades al aire libre, pero no todo está perdido... en las farmacias y parafarmacias podemos encontrar unos productos que, si los utilizamos adecuadamente, evitaremos las molestas picaduras de mosquitos y otros insectos. Y digo bien al decir adecuadamente, ya que el repelente, si lo llevamos en la mochila no nos va a hacer nada y si no lo aplicamos correctamente como indican las instrucciones de uso tampoco nos hará el efecto deseado; aun así, si tenemos la mala suerte de sufrir las molestas picaduras de mosquitos, en farmacias y parafarmacias también podemos encontrar productos que aliviarán los molestos efectos de las picaduras.

Espero que siguiendo estas recomendaciones podamos disfrutar todos de la estancia en la granja escuela, ya sea con los compañeros de clase o en la salida que organiza el AMPA.

# Anima't a escriure!

*(Contes breus, anècdotes, simpàtiques, poemes... per compartir amb els demés)*

## Las papalicatas

\* **EL CUENTO QUE ME CONTABA MI ABUELA**

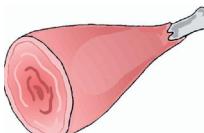
Hace mucho mucho tiempo, cuando todavía no se habían inventado los coches, y la gente normal debía andar para poder realizar sus viajes, tres estudiantes de una universidad iban camino de sus casas a pasar el verano y hacían parte del camino juntos. Al caer la tarde decidieron buscar un lugar donde poder cenar y dormir, y un poco más adelante encontraron una posada al borde del camino.

Se acercaron y le preguntaron al amo si disponía de sitio para ellos, a lo que éste contestó que sin duda podría alojarlos allí esa noche. Mientras decía esto, el amo de la posada ya estaba pensando en gastar alguna broma a estos tres muchachos y reírse a su costa.

Los estudiantes estaban sentados al lado del fuego, y se fijaron que en la posada había un gato enorme, anaranjado al lado del mismo, y le comentaron al posadero lo "hermoso" que el gato parecía. El posadero, al oírlos, comenzó a reírse y les corrigió rápidamente: -*¿Gato?, ¿cómo que gato?, ¿qué palabra es esa? Eso es un cornichoto, ¿que no lo ven? Menudos estudiantes estos que no saben nada-*. Y se fue para la cocina dejándolos boquiabiertos.

A la hora de la cena, una vez sentados, se dieron cuenta de que tan sólo había dos sillas en la mesa, y amablemente le pidieron al posadero una silla más, y de nuevo...: -*¿Silla? Chicos, ¿de qué hablan?, ahhh, si, papalicatas quieren decir, pues a ver si se aclaran que no aciertyan una-* y de nuevo los tres estudiantes se quedaron estupefactos sin saber qué decir.

Una vez acabada la cena, el posadero los condujo a sus habitaciones, y de camino pasaron por delante de una



despensa enorme donde colgaban un buen número de jamones secándose. Al ver estos jamones, uno de los estudiantes no pudo evitar preguntar por el precio de los mismos, a lo que el posadero, riendo de nuevo, contestó: -*Supongo que se referirá al precio de los santos ¿no? Porque eso de jamones no lo ha oído nadie en su vida, sin duda no saben mucho a pesar de ser estudiantes, y por el precio, no se preocupen, que seguro que no podrían pagarlo.*

Al llegar a las habitaciones pidieron agua al amo para poder lavarse antes de irse a dormir y allí llegó la burla final: *¿Agua?, ¿eso qué es? Para lavarse les puedo dar abundancia y jabón pero ¿agua? ¡Qué tontería es esa! La verdad es que llevan toda la noche diciendo chorradas.* A esto, como a todo lo anterior, los muchachos no contestaron, pero ya llevaban rato oliéndose que el posadero les estaba tomando el pelo y habían decidido tomarse la justicia por su mano.

Cuando ya era noche cerrada y todos estaban profundamente dormidos en la posada, la puerta del dormitorio de los estudiantes se abrió, y estos con mucho cuidado y sin hacer ruido, apilaron un montón de sillas delante de la puerta del posadero, formando un barricada. Luego fueron a la bodega y llenaron varios sacos con todos los jamones que pudieron cargar. Y para finalizar, cogieron al gato y, antes de irse, le ataron una rama seca a la cola y le prendieron fuego. El gato comenzó a maullar y a gritar asustado por el fuego y a dar vueltas por la casa armando mucho escándalo, y los estudiantes, que ya estaban fuera de la posada, debajo de la ventana del amo gritaron: *¡Posaderooo, despiertaaaa y aparta las papalicatas que los santos van de marcha, y si quieres apagar al cornichoto, echale mucha abundancia!...¡JAJAJAJA!!* Y se marcharon rápidamente de allí.

Así el posadero aprendió que no es conveniente pasarse de listo. FIN



**IGNACIO SEGURA ESTEVAN**

# La noche con demasiadas estrellas

- ¡Qué nervios, hoy me voy al campo con mis padres!

Cuando volví a casa ya estaban hechas las maletas.

- ¡Cariño, al coche!

- ¡¡¡Todos al coche!!!

Cuando llegamos ya era de noche y decidimos dormir al aire libre. Claro, como vivimos en la ciudad uno no se puede acurrucar en la hierba; claro, también porque es divertido; pero con una tienda de campaña, sacos de dormir y linternas será más divertido.

Cuando nos fuimos a dormir había demasiadas estrellas y decidimos coger unas cuantas para casa y meterlas en un bote. ¡Mis amigos fliparían! Sobre todo,



Tomás. Él se lo cree todo. El que no se lo cree es Gabriel, diría:

- ¡Las hadas no existen!

Seguro que el hada reina lo habrá escuchado.

- ¡No están las estrellas!

Bueno, pero por lo menos puede observarlas hasta que volví a la ciudad. Era de noche y no se veía

ni una estrella. No se veía ni la propia luna, solo había nubes.

Tuve ese recuerdo hasta ahora que tengo 26 años. Y adivinad... trabajo con las hadas.

¡¡¡ Me encanta mi trabajo!!!

**ELENA QUINTANA CORDERO**

## Escena de teatro

(En el hueco de un árbol en pleno bosque.



*Se oyen a lo lejos las risas de los animalillos que acaban de salir del cole)*

**CARACOLÍN:** ¡Hola!, ¿hay alguien ahí?

**SEÑORA CARACOLA:** Pasa, pasa, ¿qué libro quieres llevarte?

C: Ninguno

SC : ¿Y para qué has venido a la biblioteca?

C: No sé.

SC : ¿Estás jugando al escondite con tus amigos?

C: ¡No!

SC : ¿Y qué es lo que quieres?

C: ¡Estar contigo mamá!

**LUCÍA DE MIGUEL**



Ptda. Madrigueres Sud 8  
03700, Denia (Alicante)  
902 300 124

C/ Nancy 3-5,  
03730, Xàbia (Alicante)  
966 470 162

[www.policlinico-sancarlos.es](http://www.policlinico-sancarlos.es)

**Siempre pensando en dar lo mejor para tu salud.**

# Jo vinc de...

## Bulgària

Família Marinovi

Bella  
Única  
Libre  
Gloriosa  
Antigua  
Rica  
Inspirada  
Amada



Son unas de las muchas palabras con las que se puede describir este país lleno de historia. Su fundación data del año 681 y desde entonces nunca ha cambiado su nombre.

Bulgaria se encuentra al sureste de Europa y se sitúa en el lugar 15 por su superficie. Tiene una población de 7.384.000 habitantes. La moneda es el LEV. Su capital es Sofía.

Es un país muy verde, casi el 35% de su superficie se compone de bosques. Su paisaje se define por muchas montañas, llanuras, valles, ríos (aproximadamente 540) y El Mar Negro en su frontera este. En Bulgaria se encuentra el pico más alto de los Balcanes, llamado Musala. Tiene 4 estaciones y cuenta con una notable diversidad, inviernos fríos y veranos calurosos, con un paisaje que va desde los picos nevados en las montañas hasta la costa del mar Negro, cálida y soleada.

Al sur del país está situado el Valle de las Rosas, famoso por su industria del cultivo de rosas que se han cultivado durante siglos, y que produce alrededor del 85% del aceite de rosas del mundo.

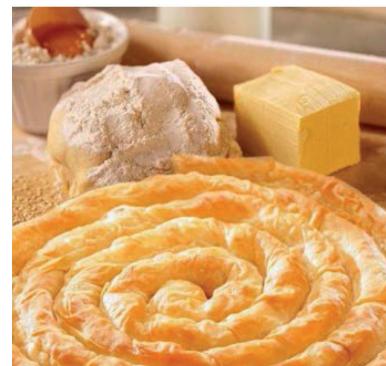
Una de las principales aportaciones del pueblo búlgaro es el alfabeto cirílico, usado como un sistema de escritura por muchas lenguas en Europa oriental y Asia, el cual se originó en la antigua Bulgaria alrededor del siglo IX.



En Bulgaria se encuentra el tesoro más antiguo hecho de oro en el mundo, que data del quinto milenio a. C.

Una canción búlgara de la cantante Valia Balkanska está en el espacio en las sondas Voyager, entre otras muestras de cultura de la Tierra, por si algún día otra civilización inteligente las encuentra.

Bulgaria tiene una gastronomía muy rica. Es conocida por su excelente yogur, que no tiene parangón. Los búlgar-



ros lo llaman kíselomliáko, leche agria, y es único en todo el mundo porque contiene *lactobacillusbulgaricus*, una bacteria que solamente se encuentra en Bulgaria, y que es la que fermenta la leche y obra la magia. Las comidas más típicas son la banitsa, nuestra ensalada Shopska, el tarator y el queso blanco, aparte del yogur; y las bebida más típicas, la boza y la rakia.

Aunque es pequeña, Bulgaria tiene una gran escuela de deportes. Las chicas de oro de Bulgaria son ganadoras de muchos campeonatos mundiales y europeos de gimnasia rítmica. Actualmente destacan los nombres de los tenistas Grigor Dimitrov y Tsvetana Pironkova. El país cuenta con uno de los principales equipos de voleibol masculino en Europa, colocado sexto en el mundo. Veselin Topalov es maestro y campeón mundial de ajedrez. Stefka

Kostadinova es campeona mundial, olímpica y europea en salto de altura, y su récord del mundo de 2,09 m. está aún vigente. Dimitar Berbatov es uno de los jugadores de fútbol búlgaro más famoso del siglo XXI; mientras que otro, Hristo Stoichkov -ganador de la Bota de Oro Europea y también el balón de oro en 1994-, es considerado como el jugador búlgaro más exitoso de todos los tiempos.

La música folclórica se caracteriza por ritmos asimétricos y los bailes típicos te dejan con la boca abierta.

En fin, en Bulgaria tenemos un refrán que dice "Tierra con el tamaño de una palma humana pero más grande yo no te necesito..."

Y es verdad. Es la pequeña tierra de los grandes corazones. Los búlgaros somos así: trabajamos mucho, amamos y odiamos, nos emborrachamos, canta-



mos y bailamos, lloramos y nos morimos de risa, podemos con todo y nunca nos damos por vencidos. Nos encanta la palabra patria y vayamos donde vayamos, siempre la tenemos allí, tatuada en los corazones -Bulgaria. Es mi tierra y puedo hablar de ella hasta el infinito. Pero para conocer y comprender a Bulgaria, hay que vivirla. ¡Y la amaréis!

## Tarator

*El tarator es una sopa fría de yogur y pepino muy popular en verano en toda Bulgaria. Hay algunas diferencias según quien lo prepare, pero en general se prepara de forma muy*

### Ingredientes: (3 personas)

- Un bote de yogur (400 gr.) En España se suelen vender en botecitos de 125 gr., así que habría que poner 3 ó 4. Sobre todo, ¡que sea SIN azúcar!
- Medio pepino grande o uno pequeño.
- Agua fría (la misma cantidad que de yogur). Yo uso el mismo bote de yogur, lleno de agua fría de la nevera.
- 3 ó 4 nueces molidas o en trozos pequeños
- Un diente de ajo.
- Sal al gusto.
- Eneldo (un pellizco).

### Preparación:

Cortar el pepino en dados muy pequeños.

Añadir el yogur, las nueces, el ajo, la sal y el eneldo.

Mezclar.

Añadir el agua y mezclar de nuevo.

Servir muy frío. Un par de horas en la nevera lo mejoran muchísimo.

*parecida en todo el país.*

*Es una receta muy fácil, en realidad no lleva más de 5 minutos y ya tienes un primer plato listo.*



¡Ya está! ¿A que es fácil?



SER DIVERSOS  
ENS FA ÚNICS



COMPROMÍS  
AMB ELS  
ODS

FUNDACIÓ  
BALEARIA



Com  
a casa

mendoza [colectividades.com](http://colectividades.com)



AMPA POU DE LA MUNTANYA  
DÉNIA



610 27 96 57



[ampapoudelamuntanya@gmail.com](mailto:ampapoudelamuntanya@gmail.com)



Pàgina AMPA Pou de la Muntanya



[@ampa\\_pou\\_denia](https://twitter.com/ampa_pou_denia)



Diseño. Impresión. Comunicación.



aramar  
editores

Tel. 96 644 66 44  
[wwwaramareditores.com](http://wwwaramareditores.com)

Logotipos | Tarjetas | Folletos | Dípticos | Trípticos | Flyers | Carteles | Catálogos | Invitaciones | Libros de fiestas...