

L'Ampeta



Revista trimestral - Número 15

AMPA Pou de la Muntanya - Dénia

TORNAREM



A

VOLAR

TRANSPORTES
RAFAEL MUT

Travesía Passeig del Salader, 2 - 1ª Pta, 2
Tels. 629 272 611 - 608 46 25 32
03700 DÈNIA (Alicante) | transportesmut@gmail.com

GRUPO solitium

Transformación hacia el
Aula Digital

Equipos de Impresión
Informática
Servicios y Soluciones IT
Pizarras Digitales
Mochila Digital
Servicio Técnico
Mantenimiento Integral
Impresión 3D
Formación

Cobertura Nacional

solitium.es/levante
902 122 444
comerciallevante@gruposolitium.es

ACTUALIZACIÓN DE FICHALES
ACCESO A LA INFORMACIÓN
EXPOSICIÓN DEL ALUMNO
FICHALES
ACCESO A LA INFORMACIÓN
EXPOSICIÓN DEL ALUMNO

ESPECTÁCULOS
arte e
mediterraneo

Tel. 660 956 993
espectaculos@elartemediterraneo.com

El Tocador
de Isa Ribes

Callegón Morand   Telf. 677 80 84 90

Medi terrani

FISIOTERAPIA Y
NEUROREHABILITACIÓN

602 24 29 90 | C/Xàtiva, 15. Bajo - Dénia
www.clinicamediterranidenia.com

denimática
soluciones informáticas

96 578 44 82
denimatica@denimatica.com

clips

PIENSOS FELIX
PIENSOS - ANIMALES - ACCESORIOS

dapan
Socio y
distribuidor oficial

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

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

piensosfelix@hotmail.com · www.piensosfelix.com

MY ENGLISH HOUSE

722 388 096
data@myenglishhouseacademy.com
www.MyEnglishHouseAcademy.com

C/ CARLOS SENTI, 38 - DÈNIA -
Teaching with imagination
and learning by doing

Tots junts ho aconseguirem

Qui ens anava a dir quan escrivírem en l'anterior Ampeta, fa ja tres mesos, que totes les nostres ganes i il·lusions de començar al nou cole reformat, amb tants nous projectes per endavant, serien frenades per un virus.

Hem viscut un tercer trimestre atípic, diferent a tot el que havíem viscut. Ens hem hagut d'adaptar tots, professors, alumnes i sobre tot els pares. Hem convertit les nostres cases en lloc de teletreball, col·legi, gimnàs... i no, no ha sigut fàcil.

Al mateix temps, això ens ha permès aprendre i viure sense tanta pressa. Al frenar, hem pogut gaudir dels xicotets moments per als quals abans



no teníem temps.

L'AMPA ha estat en contacte contínuament amb l'equip directiu del col·legi, en cada

decisió que es prenia, pel bé de la salut dels nostres fills i filles i també per la de tots.

En aquests moments seguim

treballant per a poder facilitar les agendes escolars a l'alumnat per al nou curs 2020-2021.

També intentarem fer-vos arribar els detalls amb què obsequiem els nostres socis quan acabem les classes. I esperem amb molta il·lusió que el pròxim curs puguem celebrar tots junts les nostres festes tradicionals de l'AMPA.

Aprofitem aquesta tercera Ampeta del curs -la que fa quinze!- per recordar-vos que aquest any hi ha canvi de directiva, i vos convidem a formar part d'ella.

Gràcies per l'esforç d'aquest últim trimestre.

TOTS JUNTS ho aconseguirem.



L'equip de l'Ampeta vol donar les gràcies a tots els membres de la comunitat educativa del CEIP Pou de la Muntanya, que ens han donat suport al llarg del curs. Especialment, a aquells que s'han implicat facilitant-nos les coses i col·laborant amb nosaltres.

L'Ampeta acaba una etapa i en comença una de nova, amb alguns col·laboradors habituals i amb altres que, a ben segur, s'incorporen a l'equip. Vos animem a aportar idees i suggeriments. Tota aportació nova serà benvinguda.

Tanquem el cicle amb una portada de Santi Inocencio, autor també de la nostra primera portada i del logotip de la revista. En ella ens dona un missatge d'esperança: **Tornarem a volar.** I ho farem amb ganes i sense por.

Bon estiu i un millor curs que ve. I com diu Joan Turu, lluitem sempre per una educació que no s'oblidi del cor.

Memòria de quan vam viure el curs més estrany de les nostres vides

SERGI MALLOL I GARCIA

DIRECTOR DEL POU DE LA MUNTANYA

Ara fa quasi un any, al juliol de 2019, el col·legi es preparava per al que anava a ser un curs diferent, entretingut, complicat, enrevessat. Les obres de l'edifici de Primària albiraven el seu començament i, amb elles, un trasllat incòmode a les instal·lacions municipals de Joan Fuster.

Mentre el Pou dels majors canviava la cara, el Pou dels menuts acomiadava trenta-cinc anys de docència de Paqui, tot un referent entre l'equip de mestres. L'estiu ens feia preveure que tindríem molts canvis durant el curs 2019/20, però ens vam quedar ben lluny del que estava per vindre.

A setembre, per a nosaltres la nova normalitat era començar fora de l'edifici de Primària. Vam haver de posar-hi enginy i adaptar-nos a les circumstàncies. Agrupar els nivells de 1r, 5è i 6è amb cinquanta alumnes i amb dos mestres a dins, utilitzar el pavelló de Joan Fuster com a zona de patis, habilitar el menjador amb plats i coberts d'un ús... van ser tres mesos que van passar ràpids, sense massa complicacions i aprofitats com una experiència enriquidora, malgrat les dificultats que van anar sorgint.

A la tornada, vam intentar aprofitar el que havíem après: eliminar les files



“Educativament, el colp ha estat ben dur; la funció socialitzadora i compensadora de l'escola quedava totalment anul·lada”

d'alumnes per entrar i eixir o anar a les diferents classes; augmentar les hores amb docència de dos mestres a l'aula, reorganitzar l'ús dels patis, treballar més en equip, replantejar el Projecte Educatiu... en definitiva, intentar millorar les competències i l'autonomia de l'alumnat.

Però, ens va durar poc l'alegria de l'estrena de les noves instal·lacions i al març, just abans de Falles, el curs patia l'arribada de la crisi sanitària del COVID-19 i el tancament de totes les es-

coles. Una situació totalment inèdita, nova, dura, increïble mesos abans. Un confinament que mai havíem viscut i una parada de tota la societat tancada dins de casa.

Educativament, el colp ha estat ben dur. La funció socialitzadora i compensadora de l'escola quedava totalment anul·lada. En pocs dies, començava tota una carrera per abordar la situació. Primer, garantint la comunicació amb tot l'alumnat. Després, establint les propostes educatives

que ajudarien als xiquets i xiquetes a seguir certa rutina diària, per evitar caure en la desconnexió escolar. A continuació, realitzant un seguiment d'aquestes situacions per ajudar, dins del possible, a les famílies dins de casa.

Hem tingut una gran diversitat de situacions familiars que s'han intentat abordar el millor que podíem i sabíem. Sempre prioritant aquells/es que més ho necessitaven.

Comunicativament, hem utilitzat tots els medis al nostre abast: telèfon, correu electrònic, videoconferències, web, apps, i, fins i tot, el correu ordinari o les propostes en paper. Un esforç que ha servit per reforçar totes les estructures de comunicació, especialment les telemàtiques.

Administrativament, totes les institucions hem col·laborat més estretament que mai: Conselleria, Ajuntament, Serveis Socials, Policia Local, Protecció Civil, entitats privades... inclús els supermercats amb els quals hem treballat amb el val del menjador per a famílies amb beca completa.

I personalment, hem comparat moltes situacions difícils i hem intentat ajudar dins de les nostres possibilitats, intentant estar sempre al costat dels xiquets i xiquetes, que ens han donat, en molts casos, una lliçó de saber entendre aquest difícil escenari.

Malgrat tot, la realitat de vora quatre-centes famílies és ben diferent a dins de casa, confinades, i un mateix fet pot provocar diferents percepcions, impressions i sentiments. Entenem que tindrem diversitat d'opinions a



l'hora de valorar aquest estrany fi de curs, i que la comprensió no serà sempre recíproca, però tingueu per segur que sempre hem actuat amb el millor dels propòsits.

Què ens quedarà de tota aquesta crisi? Esperem que ens servisca per aprendre, igual que va servir el trasllat a Joan Fuster, i que no se'ns obliden fàcilment aquelles setmanes on vam estar tancades i tancats a casa. De res serveix aplaudir tant als balcons si no arrimem el muscle. El bé comú preval per damunt de l'egoisme particular, com bé han demostrat, en aquest temps, tantes i tants professionals de diferents àmbits. Els hem de donar les gràcies, perquè eixa deu ser l'actitud. La mateixa amb la què venen els xiquets i xiquetes cada dia a l'escola: amb positivisme per aprendre a viure, per aprendre a entendre a l'altre i el món on vivim, per aprendre a ser respectuosos amb els demés i amb l'entorn, per aprendre què som i què

volem ser... En definitiva, per aprendre que, siga quina siga la dificultat, tornarem a volar!



SCAN ME

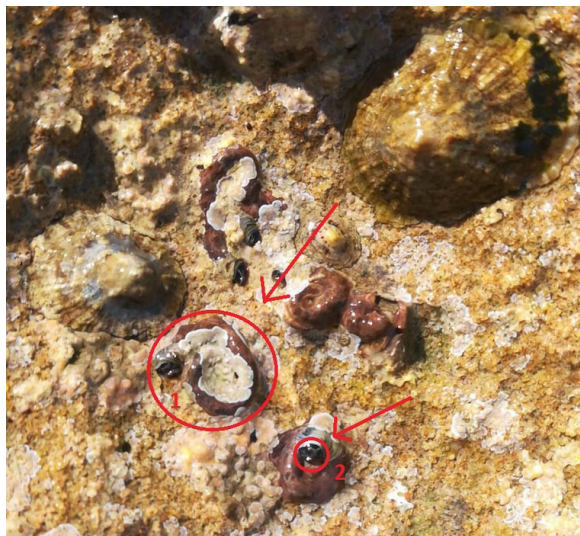
Los arrecifes del Cabo de Sant Antonio

EQUIPO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DEL PARQUE NATURAL DEL MONTGÓ

Hola a todos, a pesar de todos estos momentos tan difíciles que hemos pasado, estamos deseosos de que llegue el verano y poder disfrutar de nuestro mar, por ello queremos concluir nuestra colaboración en la L'AMPETA descubriendo y hablando de unos curiosos animales que suelen pasar desapercibidos.

¿Os habeis fijado, cuando vais a bañaros a alguna cala rocosa, en esas plataformas que sobresalen de los acantilados cuando

el mar toca la tierra? ¿O en las pequeñas calas de aguas calmas, cómo en ocasiones sobresalen rocas cubiertas por los más variados organismos? Pensad que los organismos que habitan en estos lugares, se ven continuamente sometidos a variaciones en sus condiciones de vida, como las mareas y el oleaje, por ello la vida en esta franja litoral es muy dura ya que se dan periodos de fuerte irradiación solar con otros de inmersión continuada.



Dendropoma cristatum (Biondi, 1859). Muestra de la Cova Tallada, Dénia. Autor: Raquel López Martínez.

1. Individuo siendo cubierto por algas calcáreas;
2. Opertura del tubo calcáreo que protege al animal.

Bueno, pues esa vida que tenemos sobre estos lugares es posible en gran medida gracias a unos pequeños animalillos llamados “verméticos” ya que gracias a ellos y a su capacidad de colonización de las rocas, crean nuevos sustratos dónde otras especies pueden vivir.

El proceso de colonización de las rocas comienza cuando los juveniles se adhieren a las mismas y sobre ellos empiezan a crecer algas que absorben el carbono del mar, y de esta forma calcifican las rocas creando unos arrecifes bien preparados para que individuos menos resistentes puedan crecer sobre ellas.

A partir de este momento toda clase de organismos se concentra en torno a los verméticos y se genera un ecosistema muy rico

Estos animales crecen sobre todo dónde la calidad de las aguas es muy buena, así que a veces son utilizados como indicadores del buen estado de los mares.

En concreto, en la zona de la reserva de los fondos marinos tenemos un representante muy especial de estos “verméticos”, *Dendropoma cristatum* es un pequeño molusco que se encuentra en peligro de extinción. Las principales amenazas a las que se enfrenta son: el pisoteo continuo, la contaminación y los vertidos.

Así que este verano haced lo que esté en vuestra mano, intentad andar lo menos posible por estas zonas de rocas semisumergidas y nadad siempre que sea posible. Los verméticos os lo agradecerán.

Chao y hasta el año que viene.

I... aquest estiu ens protegim els ulls?

ÓPTICA ROMANY

D'entre els consells de l'estiu que no deixen de repetir-se als més menuts de la casa, les dues hores reglamentàries de la digestió abans del bany o l'ús de la crema solar lideren el rànking per tots coneguts. Però, a quines altres recomanacions hauran d'acostumar-se els nens per a gaudir de l'estiu de manera segura?

1. Dia assolellat, jocs a la platja sempre... homologat:

L'exposició ultraviolada és acumulativa al llarg de la vida i està molt relacionada amb l'aparició primerenca de cataractes. D'aquí la importància que des de petits s'acostumen a portar ulleres de sol durant els seus llargs jocs a l'exterior. Còmodes perquè no interfereixen en les seves activitats; flexibles perquè s'adapten a la seva anatomia i aguanten tots els seus jocs, però sobretot que estiguin homologades per la UE i disposen d'un filtre que protegeix de la radiació ultraviolada. No et fies dels dies ennuvolats! Encara que vegem menys claredat, no disminueix el nivell de radiació.

2. Si podem personalitzar millor, espill front la lluminositat:

A més de comprovar que la ullera s'ajusta bé al rostre, en el moment de triar ulleres cal tenir en compte les qualitats que cada model aporta, segons el xiquet, per a protegir-los de la lluminositat. Així, els ulls clars són més sensibles, per la qual cosa per a aquests



xiquets s'haurà de triar unes ulleres amb lents de major absorció. Per exemple, les ulleres d'espill reflecteixen part de la llum i fan que aquesta no arribi a l'ull, pel que també són aconsellables per a quan es realitzen activitats a la mar. El seu ús, juntament amb el d'una gorra amb visera, serà el tàndem perfecte per a protegir el cap i els ulls dels més menuts.

3. El color també importa:

Més enllà de les modes que posen en alça un color o un altre per als cristalls, aquests condicionen també la visió. Així, els cristalls marrons, grisos i verds són

els que menys alteren els colors de la visió.

4. Infeccions?:

Gaudir d'una bona salut ocular i evitar una infecció bacteriana que els deixi sense bany durant uns dies, bé mereix el costum d'usar ulleres d'aigua. Unes bones ulleres per a l'aigua els protegiran en els seus banys, ja que el clor resulta extremadament irritant, pot provocar-los queratitis i conjuntivitis bacteriana, per la qual cosa l'ús d'aquesta mena d'ulleres és imprescindible. Però no sols en la piscina, també es recomana el seu ús en rius, platges o pantans que els protegiran de gèrmens i bacteris.

5. Protegir-los en l'ombra:

L'aire condicionat, la sal de la mar o la simple calor poden provocar que es ressequen les mucoses i desenvolupen la síndrome de l'ull sec. Per això, és fonamental no abusar l'aire condicionat, que els petits es mantinguin allunyats del focus que l'expulsa i les estades estiguin refrescades entre 21 i 25 graus centígrads. A més, es pot recórrer a llàgrimes artificials per a refrescar i calmar l'ull sec.

Com gestionar la frustració

JOAN PEDRÓS TALENS

TUTOR DE 6É A

La vida a vegades ens obliga viure situacions complicades, diferents al que esperàvem... ens fa adaptar-nos a circumstàncies estranyes, ens fa sentir diferents, a vegades apàtics, a vegades tristos.... però malgrat tot sempre vius.

Aplega juny, i amb ell aplega el final d'un curs marcat per l'estranyesa, marcat per fer-nos traure la nostra capacitat d'adaptació... primer a un edifici que no era el nostre, després readaptant-nos a la nostra escola reformada i per a rematar, tots confinats a casa amb una latent amenaça i una pandèmia desbocada arreu del món.

Segur que al llarg de tants dies de confinament a casa hem vist als nostres fills i filles passar per diferents estats i no sempre hem pogut ajudar-los prou. Un dels que més ens ha preocupat ha estat veure'ls frustrats, una vivència emocional que es presenta quan un desig, un projecte, una il·lusió o una necessitat no s'arriba a satisfer o a complir.

Aprendre des de menuts a **tolerar la frustració permet que els xiquets i xiquetes puguin enfrontar-se de manera positiva a les diferents situacions** que se'ls presentaran a la vida.

Quan un desig o una il·lusió no es compleixen, els adults -i també els infants- experimenten d'una manera o d'una altra tota una sèrie d'emocions com [enuig](#), tristesa, angoixa o [ansietat](#) a causa de la frustració. Són vivències personals



“Tolerar la frustració significa ser capaç d'afrontar els problemes i limitacions que ens trobem al llarg de la vida”

i és per això que cadascú s'enfronta i reacciona davant aquests fets o esdeveniments de forma diferent.

Tolerar la frustració significa ser capaç d'afrontar els problemes i limitacions que ens trobem al llarg de la vida, tot i les molèsties o incomoditats que puguin causar-nos. Per tant, **es tracta d'una actitud i, com a tal, pot treballar-se i desenvolupar-se.**

La frustració és un estat transitori i, per tant, no permanent: no s'ha de confondre la tolerància a la frustració amb la tolerància al fracàs.

A la vida, hi ha situacions en què aconseguim els nostres objectius, desitjos,

etc., i d'altres en què no, i esta pandèmia i situació de confinament que hem viscut i estem vivint així ens ho ha demostrat.

Durant l'etapa infantil, els més menuts solen pensar que el món gira al seu voltant, que s'ho mereixen tot, i que aconseguiran al moment el que demanen. **No saben esperar perquè no tenen desenvolupat el concepte del temps ni la capacitat de pensar en els desitjos i necessitats dels altres**. És aleshores quan cal començar a ensenyar els xiquets i xiquetes a tolerar la frustració. Si els pares sempre donen als fills tot allò que demanen, els menuts no aprendran a tolerar el malestar que provoca la frustració i a enfrontar-se

a situacions adverses. Per això, en l'edat adulta seguiran sentint-se malament cada vegada que no obtinguen allò que s'han proposat.

Intentar complaure sempre els fills i evitar que se senten frustrats davant qualsevol situació no afavoreix el seu desenvolupament integral com a persona, ja que quan siguin adults hauran d'enfrontar-se a circumstàncies tant d'èxit com de fracàs.

Existeixen teories que defensen que, si no s'ensenya els xiquets a acceptar els fracassos, és possible que desenvolupen una actitud agressiva reincident. En general, els menuts amb poca tolerància a la frustració:

- Tenen dificultats per controlar les emocions.
- Són més impulsius i impacients.
- Busquen satisfer les seves necessitats de forma immediata, de manera que, quan s'han d'enfrontar a l'espera o a la postergació d'aquestes, poden reaccionar amb enrabiades i plor fàcil.
- Són exigents.
- Poden desenvolupar, amb més facilitat que d'altres nens, quadres d'ansietat o depressió davant els conflictes o dificultats grans.
- Creuen que tot gira al seu voltant i que s'ho mereixen tot, de manera que senten qualsevol límit com injust ja que va en contra dels seus desitjos. Els costa comprendre per què no se'ls dona tot el que volen.
- Tenen una baixa capacitat de flexibilitat i adaptabilitat.
- Manifesten una tendència a pensar de manera radical: una cosa és blanca o negra, no hi ha punt intermedi.
- Molts pares intenten reduir o evitar les



fonts que poden generar frustracions en el seu fill o filla, i acaben convertint qualsevol dels seus fracassos en un nou èxit.

Per prevenir aquesta situació i aconseguir que toleren la frustració, **els pares han d'evitar la sobreprotecció i no abusar de la permissivitat**. La conducta permissiva es manifesta, sovint, en cedir davant qualsevol requeriment del fill, de manera que aquest sempre aconsegueix el que vol i mai no s'enfronta a situacions negatives, problemàtiques o frustrants.

Tècniques per tolerar la frustració

Per ensenyar a un infant a tolerar la frustració, existeixen alguns consells útils que us detallem a continuació:

Donar exemple. L'actitud positiva dels pares a l'hora d'afrontar les situacions adverses és el millor exemple perquè els fills aprenguen a solucionar els problemes.

Educar en la cultura de l'esforç. És important ensenyar al nen que és necessari esforçar-se. Així aprendrà que l'esforç és, en moltes ocasions, la millor via per resoldre alguns dels fracassos.

No donar-li tot fet. Si se li posa tot fàcil

i no se li permet assolir els reptes per si mateix, serà difícil que pugui equivocar-se i aprendre dels seus errors per saber com enfrontar-se al fracàs.

No cedir davant les enrabiades. Les situacions frustrants deriven, en molts casos, en [enrabiades](#). Si els pares cedeixen davant d'elles, els fills aprendran que aquesta és la forma més efectiva de resoldre els problemes.

Marcar-li objectius. Cal ensenyar a tolerar la frustració marcant objectius realistes i raonables, però sense exigir que s'enfronten a situacions que, per la seua edat o maduresa, siguin incapaços de superar.

Convertir la frustració en aprenentatge. Les situacions problemàtiques són una excel·lent oportunitat per a aprendre i podrà afrontar el problema per si mateix quan es torne a presentar.

Ensenyar-li a ser perseverant. La perseverança és essencial per superar situacions adverses. Entendran que amb la constància poden solucionar molts dels seus problemes.

Davant la frustració, s'han d'ensenyar formes positives per fer front a aquests sentiments adversos. Per això, es poden utilitzar diferents estratègies com la relaxació, ensenyar a demanar ajuda, modificar tasques i reforçar les accions apropiades.

En resum, cal recordar que la frustració forma part de la vida. Encara que no es pot evitar, es pot aprendre a gestionar-la i superar-la, i a augmentar d'aquesta manera la tolerància a aquesta. **Aprendre a tolerar la frustració fa més fàcil que ens enfrontem amb èxit a la vida. Per això, quan més prompte n'aprenguem, serà millor per a nosaltres.**

Es pot educar la creativitat?

BELÉN PAVÍA MUT
TUTORA DE 3R B

A les darreres setmanes hem vist com, de la nit al matí, pot canviar radicalment la nostra vida. Esdevé fonamental, aleshores, ser capaç d'adaptar-se, de donar una resposta efectiva a les diferents situacions que la vida ens presenta, sent necessari, doncs, ser creatiu o creativa.

Creativitat. Substantiu, femení. *La creativitat és l'habilitat d'inventar i desenvolupar idees noves i originals. Significa posseir la capacitat de trobar solucions a problemes de forma original i eficient.*

Però, es pot ensenyar aquesta habilitat? Pense que no hi ha ningú més creatiu que un nen o una nena lliure. Malauradament, uns mals hàbits educatius per part de l'escola o la família s'encarregaran d'anar destruint aquest potencial.

Com podem ajudar als nostres fills i filles a ser més creatius? No es tracta sols de donar-los un llenç, pintures i deixar anar la seva imaginació. No és deixar-los fer tot el que vulguen, per por a no deixar-los ser ells mateixos. Ajudar-los a ser creatius va molt més enllà. Ens ho hem de prendre molt seriosament. Posarem alguns exemples que, sempre sense angoixar-nos, ens poden ajudar:

Si els **corregim contínuament** i no els deixem improvisar aconseguirem que actuen com nosaltres volem. Això sí. Però també crearem persones insegures i incapaces de prendre decisions per ells o elles mateixes.

Al demanar-los que pinten sempre **per**



dins de la línia i amb els colors establerts estarem evitant que alguns companys es riguen d'ells. *On s'ha vist una lluna verda? O un arbre blau?* Tanmateix aconseguirem que ho extrapolen a altres situacions de la seva vida i continuen sempre el camí marcat, sense eixir-se'n d'allò quotidià, sense arriscar per noves idees. Creuran també tot allò que els diguen.

És important **observar-los, sense intervindre**. Segurament el teu fill o filla passa hores fent alguna cosa que li motiva. Balla, construeix, pinta, llig, escriu, ... Eixe és el seu talent. Com diu Ken Robinson*, el seu "element". Apostem per ell, i no pel què a nosaltres ens agradaria que fora!

Quan ens anticipem als seus problemes i evitem que s'enganyen estem evitant que patisquen, que es frustren. Ho fem pel seu bé. Sí. Però evitem també que siguin capaços de resoldre-los per ells mateixa en altres ocasions, ni d'inventar noves respostes a situacions inesperades. No patiran ara, potser. Però segurament ho faran (molt més) en el futur.

Dels errors s'aprèn, i ells i elles ho han d'experimentar. I saber en què s'han equivocat.

La creativitat és una manera de comunicar. En aquest aspecte, els sentiments i les emocions prenen especial importància. Hem d'aprendre a **conèixer-nos a nosaltres mateixos, i a saber comunicar-nos**. Nosaltres, com a pares i com a mestres, els hem de proporcionar les ferramentes necessàries. Parlem d'autoconeixement, de resiliència, d'empatia. Totes aquestes habilitats marcaran la seva personalitat, i

la capacitat de crear i innovar.

A l'hora d'estudiar, **oblidem centrar-nos exclusivament en mètodes memorístics**. No es pot aprendre allò que no s'entén i es raona. Potser no traguen un 10 en l'examen, però aconseguirem un aprenentatge eficaç, desenvolupant així el pensament crític i la capacitat de decisió.

L'**avorriment** és un factor clau. Deixem que els nostres fills i filles s'avorrisquen! Trobem nens (i també adults) hiperestimulats, amb agendes de ministres, amb tot el dia planificat (inclús en temps de confinament!). Un xiquet avorrit, sense res que fer, serà capaç d'imaginar. I per arribar a crear, el primer pas és imaginar. Avorrit-se dona pas a crear!

Tots i totes podem millorar la nostra capacitat creativa. La creativitat és un procés, no un succés. No es tracta de persones amb dons especials. No hem de confondre genis amb creatius. Tots i totes, tant en la nostra faceta personal com professional necessitem de la creativitat. I en les nostres mans està el poder fomentar-la. Hi ha que aprendre, practicar-la, com ho fem per exemple amb la lectura.

Els nenes i les nenes creatius són segurs, sensibles, crítics, feliços. I això, pense, és el que necessitem en aquesta societat tan



“Un xiquet avorrit, sense res que fer, serà capaç d'imaginar. I per arribar a crear, el primer pas és imaginar”

immediata i canviant. Potser a alguns no els interessa tindre ciutadans amb aquestes habilitats. Jo, personalment, crec que és essencial. I, des de l'escola i des de casa, tenim gran poder per fer-ho.

Aquestes setmanes, malgrat totes les adversitats, ens han donat l'oportunitat de conèixer millor als nostres fills i filles.

D'observar-los, d'investigar junts, de compartir experiències, pors i rialles. Potser és el moment ideal per plantejar-nos-ho. Per què, en compte de “matar el temps” no intentem “crear-lo junts”?

* “El Elemento”, Ken Robinson. Lectura obligada si us interessa aquest tema.


BALDUINO
CONSULTING

Apdo. Correos 23. Patricio Ferrándiz, 38-A - 3ª.
03700 Dénia (Alicante) SPAIN
Tel. +34 96 578 66 80 - Fax +34 96 578 96 78
balduino@balduinoconsulting.com
<http://www.balduinoconsulting.com>



No és un comiat, és un fins sempre

Els meus 9 anys al Pou

Per Claudia Ballester

Ja estic a 6é i després d'unes setmanes estaré a l'institut. Hi ha que veure que ràpid passa el temps! La veritat, aquests 9 anys han sigut inoblidables i sobre tot aquest curs, que ha sigut molt particular, primer amb reformes i després la quarantena.

Vaig a trobar a faltar a molta gent: als professors, als companys que no vagen al mateix institut...

La meua classe és molt xarradora però és la millor.

No puc fer-me la idea de què vaig a anar a l'institut i que les nostres amistats es vagen desfent a poc a poc, però coneixerem a molts/es nous/es amics/es.

Matemàtiques: mai oblidaré les classes tan divertides de matemàtiques amb Robert, les classes de geometria, els exàmens sorpresa amb ell, les seves cançons de pirates i sobretot la manera tan divertida d'aprendre. També hem treballat amb Empar les ciències.

Educació física: també trobaré a faltar a Rafa.

Els seus jocs són molt divertits, les reflexions que fem amb ell al començament de classe... De vegades hi ha un que altre conflicte, però el solucionem de seguida.

Anglès i Plàstica: espere que a l'institut fem exàmens orals com els que posen Blanca i Joan.

En plàstica fem projectes molt xulos i originals; espere que a l'institut també.

Valencià i Castellà: estic amb Joan. Són entretingudes les classes de valencià i castellà; supose que al institut seran més difícils i tot això.

Fem jocs, redaccions, parlem i mirem vídeos.

Abans ens donava classe Blanca i era igual d'agradable.

Valors i Tutoria: (també amb Joan) Fem projectes súper bonics sobre la pau i temes importants de hui en dia, també veiem pel·lícules amb els de religió i són molt boniques.

En tutoria mirem vídeos fem jocs i molts projectes que et fan reflexionar i aprendre.

Música: m'encanta i sempre m'encantarà música. Mònica posa exàmens de flabiol fàcils i amb ella dona gust aprendre. Fem molts balls, cantem i també fem ritmes ¡ÉS MOLT DIVERTIT!

Del Pou m'agrada tot però m'agradarà més quan estiga el Rodat al costat, encara que no podré gaudir d'això, però segur que algun dia passaré per a veure-ho.

Tot el món sempre pregunta qui es el teu professor/a preferit/da però no puc escollir a ningú. Tots/es són fantàstics/es.

La veritat m'agrada molt l'escola, només no m'agrada que no hi haja un rotlló de paper en cada bany. La veritat, això no té importància perquè n'hi ha al costat de la porta de cada classe i al costat del lavabo. ¡La punyeta és quan t'oblides d'agafar-ho!

Sols canviaria el temps del pati de 30 minuts a 45. I si llevem molt de temps a la següent classe, posaria mes temps només els dilluns i divendres.

En cada assignatura parle dels professors de 6é, però és el mateix amb tots (fent una excepció de Robert, que ningú canta com ell).

Han sigut uns anys fantàstics i no els canviaria per res.

La meua experiència en el Pou

Per Daniel Barrera

En aquestos 9 anys que he estat en la meua escola, el Pou de la Muntanya, he pogut viure moltes coses i experiències.

Les coses que més m'han agradat són que he fet noves amistats i he après moltes coses, he crescut com a persona.

Hi ha professors que no oblidaré com Eva, Empar, Joan P., Blanca... i tots, han sigut genials!

Hem viscut moltes aventures en aquest col·legi com quan vam anar a la granja escola, quan vam fer els jocs olímpics en el Rodat, quan vam tindre que canviar d'escola temporalment.

Encara que el meu moment favorit és quan van vindre els d'Erasmus+ a Dénia i vam anar a València a visitar la ciutat. Tinc ganes de que vinguen més alumnes a aquest col·legi perquè està molt bonic Ho recordaré sempre!



“Tot va començar al Rodat en 2011 amb els Exploradors. Els meus companys d’infantil, són hui en dia els mateixos companys, per això estem tan units. Hem après a escriure, a relacionar-nos amb els companys, a cuinar, a jugar i sobre tot hem viscut moltes aventures com: recollir, cuidar, regar, i sembrar plantes a l’hortet, pintar parets, dibuixos, i quadres amb molts colors, anar a la fira amb la classe, els aniversaris, els nadals, els experiments, anar a la granja escola, les excursions, les actuacions teatrals i sobre tot el viatge ERASMUS que us recomane participar”.

Luis Abarca

“Aquests nou anys a l’escola han sigut genials i increïbles, m’ho he passat molt bé amb els meus companys i els mestres. M’han agradat molt els projectes, com

“Som” i quan vàrem anar d’excursió al mercat a cantar la cançó de “L’abecedari gastronòmic”.

Recordaré a tots els mestres, però hi ha tres que han influït molt en la meua vida que han sigut Joan, Blanca i Belén”.

Alba Inocencio

“M’ha agradat estar sempre junts, contents, em donava tranquil·litat per a aprendre i viure noves experiències”.

Nicolai

“He sigut molt feliç al Pou, he après moltes coses i estimo a tots els Mestres i monitores. Quan baix de l’institut passaré a veure’ls a tots!”

Alexandra

“Hem fet moltes coses però recorde molt,

a segon, quan vaig gravar un anunci amb el meu mestre Joan d’un joc nou de Cayro, QUIZZERS”.

Josep

“El Pou ha organitzat moltes activitats i excursions. A mi m’agradaven les mascletades amb globus a Falles i les excursions, quan es repartia el full no podia esperar a que aplegara el dia”.

Sheila

“Jo volia donar les gràcies a tots els mestres per ensenyar-me tot el que sé. GRÀCIES! Este any és diferent, primer a l’EOI tots junts, ara a casa pel COVID però això no vol dir que no anem a trobar a faltar als nostres Mestres. Jo, veient tot el que fan per tots, vaig a fer-me mestra . De major, clar”.

Sandra Navarro

El síndrome de la cabaña

INMACULADA MARTÍNEZ

Tras el confinamiento por el covid-19, se ha escuchado en medios de comunicación y en conversaciones entre amigos hablar del “síndrome de la cabaña”, un término que era completamente desconocido hasta nuestros días. Pero ¿en qué consiste realmente y cómo puede superarse?

Es cierto que para muchas personas el estado de alarma que nos ha obligado a confinarnos en casa comenzó como una pesadilla. Incluso muchos han experimentado altos niveles de ansiedad en este periodo. No obstante, esas mismas

personas pueden haber desarrollado el síndrome de la cabaña que es un fenómeno psicológico que se manifiesta principalmente con miedo por salir a la calle. Se puede experimentar también miedo a realizar actividades que antes eran cotidianas (como trabajar fuera de casa), a utilizar transportes públicos, a relacionarse con otras personas, etc. Hay que aclarar que no se trata de un trastorno psicológico, ni cuenta aún con una definición oficial, es más bien una consecuencia natural tras pasar tanto tiempo dentro de casa. Gracias al instinto de supervivencia, nos hemos acostumbrado de algún modo a vivir confinados.

Quien experimenta el síndrome parece sentir mayor confort, seguridad y tranquilidad en las actividades dentro de casa. Además, influye el hecho de que la epidemia no está superada por completo, por lo que realizar las actividades anteriores a la misma puede generar cierto malestar, temor, preocupación o ansiedad. Cuesta más afrontar los espacios abiertos y las situaciones sociales, al sentir que ya no tenemos el control.

Si nos sentimos así al salir, hay pautas que se recomiendan para superar esas sensaciones. Las salidas deben ser idealmente graduales y valorando qué es lo que realmente necesitamos. Es importante escucharnos y hacer salidas



“Seguir los protocolos de seguridad nos proporcionará mayor tranquilidad”

que sean placenteras y relajantes: hacer ejercicio, acudir a espacios abiertos, dar paseos, entrar en contacto con la naturaleza, acercarnos al mar, etc. Fundamental para no sentir los efectos de este síndrome es seguir los protocolos de seguridad por todos conocidos: distanciamiento social, uso de mascarillas y lavado frecuente de manos. Esto nos proporcionará una mayor sensación de seguridad y tranquilidad.



Seguridad infantil Porteo feliz Regalos originales

Calle La Vía, 15, Denia (Alicante)
878 31 24 25
www.mumandbaby.es
info@mumandbaby.es
mumandbabydenia



Hay también una corriente que afirma que este nuevo síndrome no es más que un invento, psicología de suplemento dominical, para vendernos consejos o terapias. Y que lejos de tratarse de un problema mental, lo que ocurre es que tenemos pocas ganas de recuperar las vidas hiperproductivas de antes del

coronavirus. Defienden que la “cabaña” es sólo una excusa y que quizás la realidad es que nos hemos dado cuenta de que el confinamiento no estuvo tan mal. Y no queremos salir de casa porque cuando lo hagamos comenzará de nuevo a correr el reloj, la rueda de hámster y nuestros lamentos por las exigencias



laborales, la fiebre consumista y la debilidad de nuestros vínculos. Y es que si bien es cierto que el “encierro” de estos meses nos ha privado de abrazos, celebraciones, viajes y encuentros; nos ha eximido también de muchas de las cosas que nos impedían disfrutar, sin prisas y en calma, de nuestra familia y amigos.



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

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

www.policlinico-sancarlos.es

El nostre paricular conte del confinament

L'EQUIP D'INFANTIL

Això diu que era una vegada, a una escola molt propera, anomenada "Pou de la Muntanya", unes mares i pares molt implicats varen demanar a les mestres d'Infantil dels seus fills i filles un article per la revista AMPETA.

Aquestes mestres inquietes i amants dels seus alumnes, es varen posar en marxa i mitjançant plataformes digitals, telefonades, e-mails, whatsapps i alguns mitjans més, varen preguntar a tots i també a elles mateixes, quines bones coses s'havien tret del confinament.

Al principi tot es va fer obscur, fins i tot pareixia que no anàvem a tindre ja de res, ni llibertat. Teníem sensació d'ofegament. Ens havien furtat l'escola, els jocs, la feina, la normalitat, quasi vam pensar que no tindríem ni menjar. I de sobte



,poc a poc... va anar eixint el sol i ens va mostrar quants milers de coses tenim al nostre voltant i moltes vegades ens passen desapercebudes.

I el confinament ens va ensenyar a...

- Fer mil cabanyes diferents amb palets, cadires, llençols i llums de Nadal.
- Aprofitar botelles, cartrons, taps, pintura casolana, farina i paquets de cereals.

- No parar de fer exercicis, aprofitant els números, les garrafes d'aigua, les taules i botelles de llet.

- Tallar els cabells, fer disfresses, construir un galliner-resort, i collir fruites i verdures.

- Saber que continuen naixent xiquets i xiquetes que ens alegren la vida i la fan perpetuar.

“Aquests dies, cuinant, hem cuinat temps per a ells (els nostres fills), i l'espai i el respecte a la seua manera de veure el món”



- Parar, per fer les coses de manera diferent, per respirar i deixar que respire el planeta i per poder observar que hi ha persones al nostre voltant que són herois de veritat, i que la salut és el que compta i que hem de reflexionar.

- Treballar des de casa i així aprendre a valorar els recursos, i sobretot als companys i alegrar-nos de trobar-los a faltar i de riure amb ells, o plorar.

- Dibuixar i pintar la nostra part cooperativa, creativa i maternal fent un confinament familiar, on hem intentat crear, gastant el que teníem sense anar a comprar i hem descobert pares i mares que no solen estar a casa i que són uns experts en cuidar i mimar.

- Cuinar; no sols dolços, esmorzars creatius i tot tipus de pans... també mil abraçades que hem enviat i donat, mil besos a la família propera i a la que no podíem tocar, hem cuinat temps per estar junts i jugar, per valorar a la família, per callar i escoltar. Hem après a posar-nos en la pell dels nostres fills i entendre els seus ritmes i amb ells hem oblidat la pressa, eixa que sempre tenen els adults i mai els



xiquets. I aquests dies, cuinant, hem cuinat temps per a ells, i l'espai i el respecte a la seua manera de vore el món.

- Parlar; el confinament ens ha ensenyat a parlar, per dir i saber, que algunes coses que ho pareixien, en realitat, no són tan importants i altres que quasi no veiem, ara les apreciem de veritat. I parlem i ho diem i hem dit a les mestres que les trobem a faltar i que ens agradava molt la seua manera d'ensenyar i de tractar i els hem agraït la seua calma amb els nostres fills, eixa que ara nosaltres hem descobert

i apreciat. I les mestres han parlat i ens han donat les gràcies per col·laborar i ens han dit aquests dies que ho hem fet molt bé, i que els nostres fills estaven amb nosaltres, a les millors mans, i ens han donat confiança i ens han fet sentir importants.

Finalment el confinament ens ha ensenyat a agrair i a valorar. Cada moment que tenim, cada somriure dedicat, cada persona que ens ajuda i tot el temps que ens han regalat.

Cada mirada als nostres fills, sense pressa, sols per mirar. Cada història contada, sense objectius, sols per contar.

**El confinament ha sigut una parada
Obligada, està clar**

Que ens ha fet mirar el món

Amb una mirada especial.

Amb uns ulls ben diferents

Hem mirat al nostre voltant

I esperem amb tot el cor

Que siga per millorar.

Amb l'esperança de què tots continueu bé, i amb moltes ganes de retrobar-nos, vos enviem una abraçada ben forta.



COSUES

Comercial de Suministros Escolares S.L.

Polígono Industrial de Catarroja, Calle 32 s/n

Tel.: 961 27 27 70 • Fax: 961 27 27 72

46470 Catarroja (Valencia)

e-mail: pedidos@cosues.com

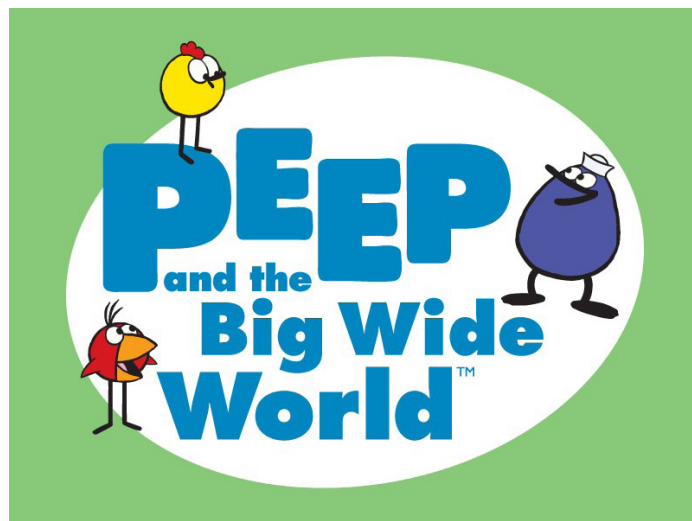
Os recomendamos... una serie para nuestros pequeños científicos

MARTA LAFUENTE RIBES

Impulsada por la National Science Foundation, y recomendada por padres y educadores, la serie “Peep and the Big Wide World” da alas a la innovadora idea de enseñar ciencias a los más pequeños.

El programa sigue a Peep, un pollito, y a sus amigos Chirp y Quack (un curioso petirrojo y un divertidísimo pato del que somos fans), en sus aventuras diarias en su “grande y ancho mundo”, un parque. Los conceptos que Peep y sus amigos exploran son: el color, plantas y animales, rampas (movimiento), sombras, sonido, colores, patrones, medición y agua. El “currículum” de Peep está pensado para niños hasta 5 años pero, si lo vemos en inglés, puede servir para más mayores.

Lo interesante de la serie es que se ha hecho con la idea de que, después de ver el programa, los niños y los padres se sientan inspirados a apagar la televisión y a investigar las ciencias a través de la exploración, la observación, el juego y la conversación.

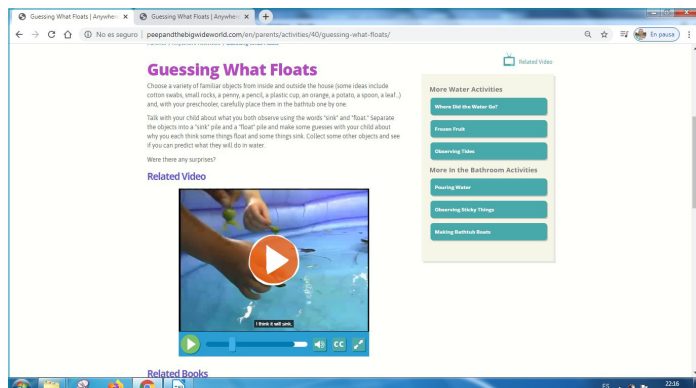


Cada episodio contiene dos historias que resaltan conceptos específicos de ciencias, más dos cortos que presentan niños reales jugando y experimentando con estos conceptos. Los capítulos los podéis ver en YouTube y activar los subtítulos en inglés si lo necesitáis.

Así, el capítulo puede ser un punto de partida para hacer alguna actividad sencilla a continuación, inspirados o bien por los niños que salen después, o bien buscando en la web el tipo de propuesta que nos venga bien. Y lo que está fenomenal es que son ideas realmente sencillas, que se pueden hacer con lo que tenemos por casa o sin material siquiera. Perfecto para mantenernos distraídos este verano.

En su página web podéis encontrar propuestas de experimentos, juegos, apps, vídeos y material para familias y educadores, todo en inglés y en español: <http://peepandthebigwideworld.com/en/> Dentro del material para padres, las actividades están clasificadas por temática y por el lugar





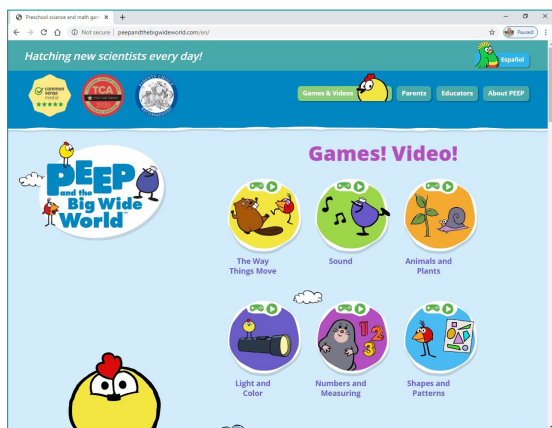
donde queráis explorar (por el barrio, en la ventana, en el jardín, en la cocina...), lo que viene muy bien para encontrar rápidamente una actividad que nos interese.

Cada actividad consta de una breve descripción y un vídeo cortito (de menos de 2 minutos) donde se muestra a niños reales haciendo la actividad. Aquí os mostramos una: **“Adivinando qué flota”**. Consiste en elegir algunos objetos comunes de dentro y fuera de casa (palitos, pequeñas piedras, una moneda, un lápiz, una taza de plástico, un hueso de fruta, una hoja...) e ir colocándolas en la bañera (o recipiente con agua) una a una. Hablar sobre lo que flota o se hunde y por qué, y colocarlos en dos pilas según lo que ha sucedido. Después, coger otros objetos diferentes y animar al niño a predecir qué flotará y qué se hundirá, comprobando después qué pasa.



Puede ser interesante ver el vídeo en inglés (podéis activar los subtítulos en el botón CC) y, como es tan cortito y tiene el objetivo de mostrar la actividad, no cansa. Así, aprovecháis la ocasión para aprender alguna palabra. Por ejemplo, en esta actividad, las palabras clave son “sink” (hundirse) or “float” (flotar), y la pronunciación os la da ya el vídeo o también, recordad el diccionario online *wordreference*.

La serie nos invita a explorar con los niños el mundo que nos rodea, sea dentro de casa o en el jardín. Y si, además, la vemos en inglés (con subtítulos en inglés, *of course*) pues... ¡ahí os dejamos el reto para este verano!



El poder del agradecimiento

DAYA, MAMÁ MUY AGRADECIDA DE FABIO Y GALA

Como decía mi abuelita, que en paz descanse: “Es de ser bien nacido, el ser Agradecido”. En la palabra **GRACIAS**, ¿somos realmente conscientes de su significado, de lo que implica, de lo que genera? ¿Sientes cada una de sus letras, conoces su valor y potencial verdaderos? Pues voy a expresar un convencimiento mío muy personal: la Verdadera Felicidad radica en la capacidad de Apreciación de los pequeños (o grandes) detalles de la vida. Un buen café por la mañana, o una suave brisa en tu rostro, o las gotas de lluvia que te mojan a través de tu paraguas lleno de goteras. Ser capaz de agradecer tu trabajo, aunque no sea el mejor pagado ni el puesto ideal para ti; o tu pareja, aunque hoy no esté del mejor humor; o tus hijos que se están portando muy regulín últimamente. Verdaderamente cualquier cosa, por insignificante o incómoda que parezca, te puede hacer sentir un agradecimiento pleno; puede hacer que te sientas agradecido hasta “las trancas”.

Como cita también el refranero popular: “No hay mal que por bien no venga”.

Si realmente tomas conciencia, el mero hecho de que estés ahí leyendo ya es un verdadero milagro; que puedas respirar (sin necesidad de un respirador); que tus piernas tengan músculos y huesos para sostenerte; que unas bolitas redondas y misteriosas, llamadas ojos, te permitan ver y observar el mundo que te rodea.... Todo eso e innumerables motivos más, son motivos de peso para estar dando **GRACIAS** sin parar.



“Nuestra actitud interior profunda es la que marca nuestro comportamiento y determina la autenticidad de nuestros actos”

Hay otro dicho popular que dice: “No se valora lo que se tiene, hasta que se pierde”. Vamos a intentar pues que no sea así. Vamos a valorar, apreciar y agradecer todas las bendiciones que disfrutamos día tras día, sin necesidad de tener que perder nada, o lo mínimo posible. Seamos conscientes de lo increíblemente valioso que es disfrutar de una buena salud; juguemos a valorar cada instante de afecto y amor junto a nuestros seres queridos; tengamos una actitud humilde que nos permitirá tener relaciones más armoniosas y joviales.

Nuestra actitud interior profunda es la que marca nuestro comportamiento y determina la autenticidad de nuestros actos. Un mismo suceso se puede interpretar desde una actitud de querer entender la lección que la vida te quiere dar y con una actitud; o bien te lo puedes tomar a malas enfadándote con el universo entero y rebelándote ante su fuerza implacable, como peleando contra molinos de viento, sin querer entender nada...

Dar gracias por **TODO** te hace más fuerte; ser humilde te hace más sabio;

ser resolutivo y positivo te crea un escudo que te protegerá ante cualquier adversidad; ser capaz de dar gracias a la vida por todo, incluso por las cosas que no nos agradan o nos duelen, es como instalarte en una burbuja protectora desde la cual tendremos un punto de vista más maduro, sosegado, reflexivo, prudente y juicioso.

Desde el corazón considero que trabajar en ese sentido nos permitirá dejar a nuestros hijos un excelente legado vital y un gran tesoro que es, en mi humilde opinión, la capacidad de agradecer hasta los más pequeños detalles de la vida; la capacidad de tratar con respeto a cada ser humano y cada objeto; la capacidad de apreciar cada flor u hormiguita. Trabajemos juntos y en equipo para que sean personitas fuertes y luchadoras, que puedan desarrollar todo su potencial, siendo en todo momento justas y joviales; y puestos a pedir, individuos íntegros, leales, trabajadores y honestos. Y todo esto, siempre con un corazón grande, una mente resolutiva, un cuerpo sano y un alma pura llena de Luz y claridad.

Gracias **VIDA** por todas las protecciones que nos ofreces;
 Gracias **AMOR** por llenar nuestras vidas con tanto ahínco;
 Gracias **ALEGRÍA** por inundar todas mis células;
 Gracias **ALIENTO** por acompañarnos en todo momento;
 Gracias **SALUD** por abrazarnos con tanto cariño;
 Gracias **MADRE TIERRA** por acunarnos con tan admirable paciencia;

y Gracias **AGRADECIMIENTO**, porque gracias a tu fuerza desrizamos el rizo y llegamos al tesoro más valioso que tenemos, que es la **VIDA. GRACIAS VIDA.**



The logo for DiverBOT is displayed on a blue background. At the top, there is a row of logos for various programming and robotics platforms: Scratch, Python, Raspberry Pi, Arduino, C++, and Mindstorms. Below these, the text "Programación y robótica educativa" is written in red. The main logo features the word "DiverBOT" in large, stylized blue letters, with a robot head integrated into the letter "O". To the right of the text is a stylized atomic symbol. Below the main logo, the text "Cursos para todos los niveles a partir de 8 años" is written in white. At the bottom, the website "www.diverbot.es" and email "info@diverbot.es" are listed on the left, and the contact information "C/ Maria Ibars 2 local C, Dénia Tel. 865676486 622016208" is listed on the right.

Jo vinc de... Bielorrusia

ANDRÉS CALDERÓN

Hola, soy Andrés, de 3º B. Nací en Minsk, la capital de Bielorrusia. Cuando cumplí 10 meses mi familia se mudó a España. Desde entonces solemos ir a Minsk a pasar vacaciones de verano e invierno. Como el clima en Bielorrusia es continental, en verano hace calor y la gente se viste con pantalón corto y camiseta de manga corta, y en invierno hace mucho frío y hay nieve, la gente se viste con chaquetas gruesas, guantes y gorros.

Me encanta ir a Minsk en invierno porque cuando hay nieve voy a tirarme de la colina en trineo. Pero, por culpa del calentamiento global, cada año los inviernos son más calurosos y hay menos nieve. La última vez que fui a Bielorrusia solo nevó 2 días.

En verano es cuando más se disfruta de la naturaleza. Puedes ir a pasear por los bosques (que ocupan la tercera parte del país), o ir a uno de los 11.000 lagos bielorrusos para bañarte y pescar. También hay muchos pantanos, pero si no quieres que te ataquen cientos de mosquitos ni hundirte en el fango, mejor que no vayas a pasear por allí.

Como ya hemos dicho, los bosques son abundantes en Bielorrusia. ¿Sabes quién vive allí? Zorros, conejos, lobos, alces y en el **Parque Nacional Bosque de Bialowieza** ¡hasta bisontes! Lamentablemente, muchos bosques bielorrusos están contaminados

con radiación de la planta nuclear de Chernobyl. En el año 1986 se explotó un reactor de la central nuclear cerca de la



ciudad ucraniana Chernobyl y la frontera con Bielorrusia. Se formó una nube nuclear y el 60 % de la contaminación acabó en Bielorrusia. Evacuaron a la gente del área de 30 km alrededor de la central accidentada. Hasta el día de hoy, las casas de la zona están vacías. Aunque los científicos predecían que el territorio contaminado se convertiría en desierto, el bosque sigue allí

y se llenó de animales como nunca.

Vamos a trasladarnos del bosque a la ciudad de **Minsk**. En esta moderna ciudad viven más o menos 2 millones de personas, incluyendo a mi abuelo y mi tío. Durante la Segunda Guerra Mundial, Minsk fue completamente destruido. Por eso allí no encontrarás ni casas antiguas ni calles estrechas, pero la ventaja es que construyeron una ciudad con calles amplias y grandes aceras para peatones, grandes parques y casas resistentes. En la última década en Minsk construyeron muchos edificios modernos. Entre ellos la biblioteca nacional, que se convirtió en el símbolo de la capital gracias a su extraordinaria forma.

Otra cosa extraordinaria de Bielorrusia son sus camiones de minería de la fábrica



Belaz. El camión más grande pesa 360 t, puede llevar hasta 450 t de peso, y cuesta



más de 7 millones de euros. Este gigante puede trabajar una semana seguida, sin apagar el motor.

Pero Bielorrusia no solo tiene camiones grandes, también tiene grandes talentos. Por ejemplo **Svetlana Aleksíevich**, una escritora bielorrusa que ganó el premio Nobel en literatura. Svetlana tiene su propio estilo que es una mezcla de periodismo y literatura. Ella entrevista a la gente que ha sido testigo de momentos importantes en la historia del país, como el accidente de



Chernobyl o las guerras. Para esto tuvo que transformarse en viajera y visitar casi toda la Unión Soviética. Usó este estilo en su primer libro “La guerra no tiene rostro de mujer” (1985), en el que, a partir de entrevistas, abordó el tema de las rusas que participaron en la Segunda Guerra Mundial.

Mi descripción del país no sería completa

si no os contase sobre la **comida típica**.

Se comen muchas sopas, la más famosa de ellas es de remolacha y carne y se llama “Borsch”. Se come con smetana -una especie de nata agria-. La patata es la reina de la gastronomía bielorrusa, hay cerca de 200 platos típicos hechos de o con patata. Y aquí os dejo la receta de “Draniki” que son unas tortitas de patata riquísimas.

Draniki

Ingredientes: 500 g de patatas; 1/2 cebolla; un huevo; sal y pimienta; crema agria: 180ml de nata fresca y el zumo de 1/2 limón

Preparación:

1. Pelar las patatas y las cebollas y rallarlas con la parte a estrella del rallador
2. Eliminar el exceso de agua: pasar el puré por un colador de malla fina
3. Añadir el huevo batido, sal y pimienta, y mezclar todo bien
4. En una sartén antiadherente, calentar aceite y freír a fuego lento una cucharada de masa, primero por un lado y después por el otro hasta que se hayan dorado perfectamente.
5. Comer draniki recién hechos con smetana o nata agria. ¡Buen provecho!





SER DIVERSOS
ENS FA ÚNICS

 OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE



COMPROMÍS
AMB ELS
ODS

FUNDACIÓ
BALEARIA



Com
a casa

mendozacatering.com



AMPA POU DE LA MUNTANYA
DÉNIA



ampapoudelamuntanya@gmail.com



Pàgina AMPA Pou de la Muntanya



aramar
editores

Tel. 96 644 66 44
www.aramareditores.com

Diseño. Impresión. Comunicación.



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