

A nosotros también nos sorprende seguir

Luis Cárdenas

Dicen que todos los grupos de música tienen un momento de duda y casi de terror al enfrentarse a su tercer disco. Se plantean si seguir haciendo lo mismo o intentar hacer algo diferente. De hecho, si os gusta la música de verdad, podéis comprobar cómo el tercer disco de muchos grupos suena distinto a todo lo anterior.

Dicho esto, tienes en tus manos el tercer número de la revista del instituto, y a nosotros también nos ha entrado la duda de si debíamos seguir en la misma línea o innovar. Personalmente creo que estamos en la misma línea, aunque a las secciones habituales como la entrevista o las recomendaciones hemos añadido cosas nuevas como La 4con9 responde y Cocina con... que esperemos que hayan llegado para quedarse.

Desde aquí os invitamos a todos, profesorado y alumnado, a que participéis en este proyecto, porque sin vosotros esto no tiene mucho sentido. Y nada más, que disfrutéis con la lectura de 4con9.



01 La revista recomienda

Los mejores videojuegos, series y libros.



04 Es noticia

La actualidad del curso 23/24.



09 Cuento

"Las maravillas del Geoparque de Granada", del Aula Específica.



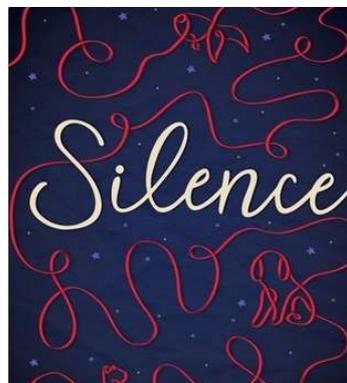
11 La entrevista

Hablamos con Sebas, profe de inglés del insti.



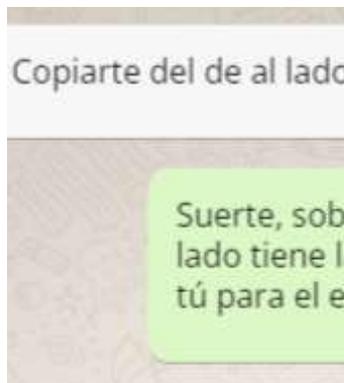
15 Hanaa Harafi

Finalista del concurso 'Mi libro preferido'.



17 La reseña ganadora

El susurro de la paz interior.



19 La 4con9 responde

¿Cómo remontar el curso en una semana?

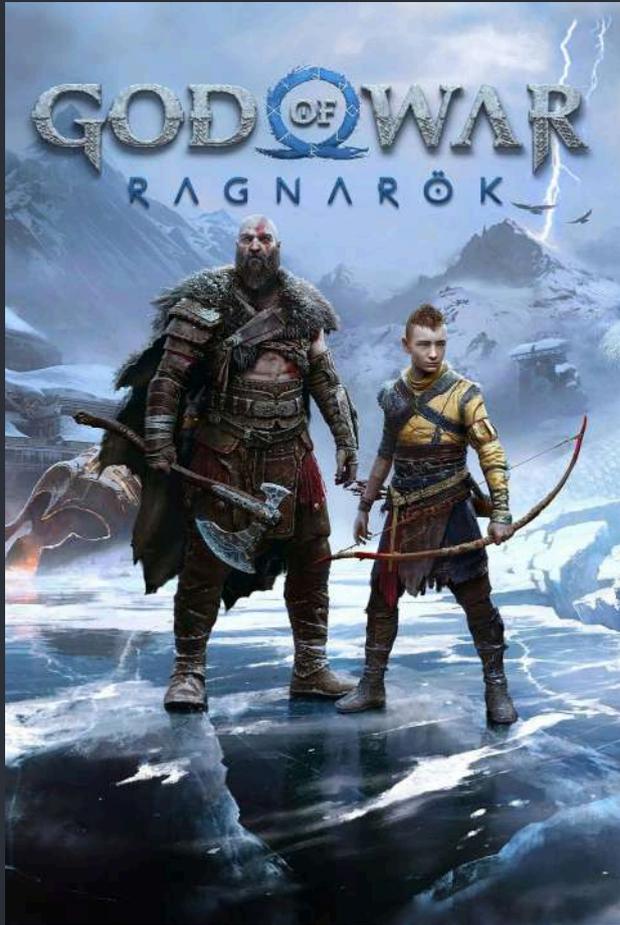


20 Cocinando con...

Luis Cárdenas nos prepara pollo al ajillo.

LA REVISTA RECOMIENDA

Luis Cárdenas, José María Muñoz Blázquez



God of War: Ragnarok

(PlayStation 4, PlayStation 5)

Corría el año 2005, y los que jugábamos por aquel entonces a la PS2 quedamos alucinados con un juego que mezclaba de manera magistral plataformas, puzzles, mitología y una acción salvaje y brutal; todo protagonizado por un personaje que ha pasado ya a la historia del videojuego: Kratos, el fantasma de Esparta. El juego, evidentemente, era God of War.

Han pasado muchos años y muchas aventuras desde entonces, y cuando muchos esperábamos el fin de la saga con God of War 3, estudio Santa Mónica sacó God of War para PS4. Un cambio radical y arriesgado que volvía a dejarnos alucinados y con ganas de más aventuras de Kratos.

En esta ocasión, el Fantasma de Esparta abandona la mitología griega y se mete de lleno en la nórdica acompañado de su hijo, un ritmo más pausado, diálogos de película, cámara al hombro y acción en plano secuencia. Los que nos quedamos con ganas de más tuvimos que esperar hasta 2022 para continuar la saga con esta última entrega.

¿Qué os puedo contar del juego? Una historia de diez, desafíos muy exigentes en algunas ocasiones, unos diálogos muy buenos y unos gráficos que hacen que este sea simple y llanamente uno de los juegos top de PlayStation 4.

Undertale

(Multiplataforma)

Undertale es un videojuego indie de género RPG creado por el desarrollador independiente Toby Fox.

La historia de Undertale tiene lugar en el subsuelo, un lugar encapsulado por una barrera mágica donde no llega la luz del sol. El juego empieza contándonos que en este mundo vivían en armonía humanos y monstruos hasta que un día una guerra causó que los monstruos fueran sellados en el subsuelo. Tras esto empezamos a jugar como el "humano", un niño un poco inexpresivo que cae desde un cráter hasta el subsuelo, donde una mujer-cabra nos rescata de una flor que nos quería hacer daño. Así comienza nuestra aventura.

Undertale tiene un sistema de combate con dos opciones: hablar con los monstruos y hacer que entren en razón o matarlos. Matar monstruos te da EXP para subir tu LV, mientras que al perdonarlos no consigues subir estas características. Dependiendo de cómo trates a los monstruos se desbloquea uno de los distintos finales del juego.

El juego es bueno, aunque puede llegar a ser muy difícil en ciertos puntos por su naturaleza de *bullet hell*, pero es disfrutable y divertido por su humor curioso y absurdo.



LA REVISTA RECOMIENDA

MARÍA GÓMEZ PARRA, MANUEL IBÁÑEZ



ONE PIECE (LIVE ACTION)

One piece es un live action disponible en Netflix basado en un manga de más de 100 capítulos que obtuvo el Record Guinness a la saga que más copias ha impreso de un único autor, con más de 300 millones de copias en todo el mundo.

El protagonista, Monkey D. Luffy, sueña con convertirse en el Rey de los Piratas desde que tiene memoria y encontrar el “One Piece”, un legendario tesoro de valor incalculable escondido por el anterior líder de los piratas antes de su ejecución. A lo largo de la historia, Luffy y su banda, Los Piratas del Sombrero de Paja, formada por el experto espadachín Ronoroa Zoro y la astuta y audaz ladrona Nami, se disponen a correr riesgos y aventuras en un mundo completamente diferente al que conocemos, repleto de codicia,

misterio y tesoros.

Sin duda, lo que más he disfrutado de esta serie es la imprevisibilidad de cada capítulo y el profundo desarrollo de los personajes y su historia personal antes de conocerse. La ilustración, además de ser preciosa, se mimetiza muy bien con el ambiente en que se desarrolla la trama y resulta de lo más sencillo sumergirse en la historia. Aunque esta serie no me pareció muy interesante a primera vista, ni parece que se haya popularizado tanto como debería, en mi opinión merece una gran oportunidad que no te arrepentirás de darle.



OVER THE GARDEN WALL / MÁS ALLÁ DEL JARDÍN

Dos hermanos se pierden en el bosque mientras vuelven a casa. Con esta sencilla premisa comienza una serie que se ha convertido sin duda en un clásico de su tiempo por la profundidad con que ha sido capaz de imbuir tanto en su historia como en sus personajes.

Esta miniserie de Cartoon Network cuenta con tan solo 10 episodios de 12 minutos. Sin embargo, la brevedad de la misma no debe engañar, ya que se trata de un ejercicio de guion, diseño, música y ejecución que a pocos dejará indiferentes. En una combinación llevada a cabo de forma perfecta, elementos fantásticos se combinan con el folclore típico de los años 70 y 80 del siglo pasado en los Estados Unidos para dar lugar a una historia de animación que, si bien breve, hará las delicias de los amantes del medio.

De la serie destaca sobre todo su banda sonora, especialmente la versión original en inglés, de cuya interpretación se encargaron, entre otros, un barítono de ópera que pone voz a un personaje y además interpreta varias canciones en la serie. Solamente por esto resulta muy recomendable disfrutar de esta pequeña joya en su versión original, aunque sea con subtítulos, para no perderse esta maravillosa interpretación.

La revista recomienda

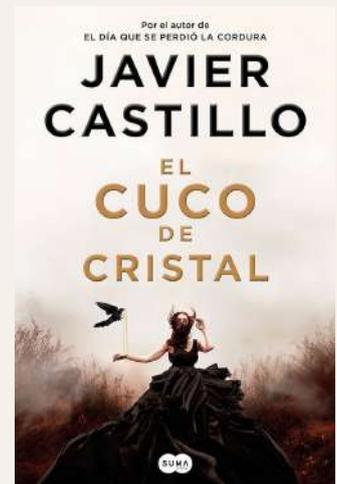
María Gómez Parra

El cuco de cristal [Javier Castillo]

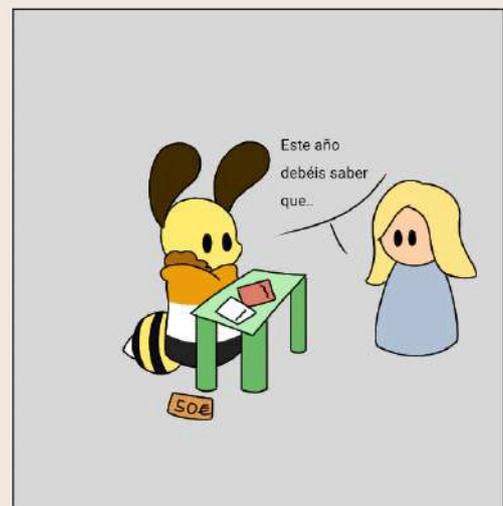
“El cuco de cristal” de Javier Castillo es un thriller intrigante que mantiene a los lectores al borde de sus asientos desde la primera hasta la última página.

La novela cuenta la historia de Cora Merlo, una joven residente de medicina que, tras un inesperado incidente, recibe un trasplante de corazón. A partir de ese momento su vida cambia drásticamente cuando comienza a experimentar extrañas sensaciones y recuerdos que no le pertenecen. Finalmente, decide visitar el pueblo de su donante con la esperanza de conocer quien fue el dueño del extraño corazón que porta en su pecho.

El autor combina elementos de suspense psicológico y misterio, creando una atmósfera de constante tensión y descubrimiento para crear una trama repleta de giros sorprendentes y personajes que profundizan en la identidad, la memoria y los secretos del pasado. El cuco de cristal es una lectura adictiva que desafía la percepción del lector y explora los límites de la ciencia y la naturaleza humana.



LAS COSAS DE IZU



Está pasando

LA ACTUALIDAD DEL CURSO 23/24

TALLER DE RCP

Antonio Jesús Parra Pérez



El 11 de octubre el alumnado de 3ºESO del IES Mar Serena fue a la Universidad de Almería a hacer un taller de RCP en el que les enseñaron a salvar vidas. Aprovecharon la visita para recorrer la Universidad, caminando por su campus y viendo todos los edificios y todas las carreras y grados que se podían hacer allí como el Grado en Estudios Ingleses, Grado en Historia o el Grado en Economía.

Al entrar en el pabellón, donde hicieron las pruebas de RCP, repartieron números al alumnado para que se pusieran en grupos, y médicos y policías dieron una charla sobre cómo hacer esta maniobra de rescate y luego el alumnado la hizo con un maniquí.

LOS 100 MEJORES

Hanaa Harafi Laanaya

El pasado 17 de octubre los 100 mejores del Mar Serena visitaron el Cañón de Almadenes, un Espacio Natural Protegido de la Región de Murcia, excavado por el Río Segura, que discurre por las poblaciones de Calasparra y Cieza y conserva valiosos retazos del bosque de ribera.

Ha sido una actividad lúdico-deportiva en la que el alumnado se montó en barcas para hacer rafting. Durante el recorrido se visitó la cueva de las nutrias, se vieron paredes con pinturas rupestres y al final se pudo disfrutar de un buen baño en el río.

A todo el alumnado le encantó este viaje por la variedad de actividades realizadas.



OLIMPIADAS MATEMÁTICAS

Noa Fernández Muñoz

El pasado sábado 9 de marzo se celebraron en el IES Mar Serena de Pulpí las XXXIX Olimpiadas Matemáticas Thales.

La jornada comenzó a las 9 de la mañana recibiendo a los participantes de 37 institutos de la provincia que se desplazaron hasta Pulpí. Más de 300 estudiantes se reunieron en nuestro instituto para disfrutar con las matemáticas.

Para amenizar la espera hasta el inicio de la prueba, un grupo de alumnado voluntario del IES Mar Serena había preparado diferentes puestos con actividades matemáticas, como pompas gigantes, tangram o cubo de Rubik; entre otros.

La prueba comenzó a las 11 y tuvo una duración de dos horas. Al finalizar, todos los estudiantes junto a sus profesores se dirigieron al espacio escénico para realizar talleres organizados por el ayuntamiento, como geodas de jabón o visitar la exposición de minerales luminiscentes.

Más tarde se proyectaron una serie de vídeos sobre Pulpí y sus tradiciones para dar a conocer nuestro pueblo y entorno al resto de visitantes, y todos recibieron un obsequio.

Para finalizar la jornada, el ayuntamiento de Pulpí organizó una comida en la que pudimos relacionarnos e intercambiar impresiones con todos los asistentes. El mal tiempo hizo que no se pudieran realizar todas las actividades planeadas, pero aun así fue una jornada para recordar.



EL PARTIDO DEL SIGLO V3.0.

Hanaa Harafi Laanaya

Para conmemorar el Día de la Mujer, el 14 de marzo se celebraron varias actividades especiales para reconocer y celebrar la contribución de las mujeres en la sociedad y a nuestra comunidad educativa. Entre las actividades organizadas, la más notable fue la planificación de los juegos entre profesorado y alumnado.

Los juegos se llevaron a cabo para remarcar la importancia de la igualdad de género y fomentar el espíritu de diversión entre profesorado y alumnado. Tanto el profesorado como el alumnado formaron equipos y se enfrentaron en los ya clásicos pañuelo, mate y fútbol.



COMIC CRAZE

Andrés Barbero

Este curso 2023/2024 el Departamento de Inglés ha organizado el I Concurso de Cómics "Comic Craze" del IES Mar Serena.

Los participantes, alumnado de toda la ESO, debían crear un cómic en el que representasen a un personaje que superara un reto, problema o dificultad.

Las ganadoras de primer ciclo fueron Saray Alonso Díaz, María Martínez y Ana Belén Díaz Invernón. En segundo ciclo hubo dos premiadas, Hanaa Harafi Laanaya y Andrea Montserrat Masabanda. Todas ellas recibieron un vale para gastar en una librería del pueblo.

En la página 8 de este número de la revista os dejamos el trabajo de la ganadora de primer ciclo, Saray Alonso Díaz (2ºC), con su cómic "Silent Monster".



RECREOS INCLUSIVOS

Teresa López Zafra

Durante todo curso escolar, el alumnado del IES Mar Serena ha podido disfrutar, en los recreos, de una preciosa iniciativa que ha partido de Cayetano, profesor de Dibujo y coordinador del Proyecto Escuela: Espacio de Paz. Se trata de los recreos inclusivos, en los que se han impartido unos talleres muy divertidos por parte del profesorado voluntario (Jesús, Manuel, Ana, Javier, Almudena y Teresa) con la colaboración del alumnado mediador.

Los talleres han tenido muy buena aceptación por parte del alumnado que incluso ha solicitado su ampliación temporal y la dotación de más material.

Mención especial merece el alumnado y el profesorado del Aula Específica que, dentro del Programa Más Equidad-Inclusión, han impartido un taller de juegos populares (peonzas, petancas, yoyós y puzles metálicos) bajo el lema “Deja la pantalla, da la talla”. El objetivo fundamental de este taller ha sido hacer reflexionar sobre el uso abusivo que se hace del móvil amén de ejercitar habilidades sociales, manuales y mentales al ritmo de la variada música seleccionada.

Esperamos volver el curso que viene con estos y más talleres para poder competir y divertirse de una forma amistosa.



Silent Monsters

I will make your eye a night mare.

Momame, your daughter has type one diabetes, a silent disease. She must take good care of herself.

On November, 18, 2016, Emily was diagnosed with a very difficult disease to deal with, **TYPE ONE DIABETES.**

I will study to become a scientist so that no child and teenager can go through this.

Emily has finished high school and has decided to become a scientist to achieve a cure for diabetes.

YOU WON'T BE ABLE TO BEAT ME!!

Emily is getting older and trying harder and harder to keep her glucose in rank, but there are days that are impossible to deal with.

You're not going to get rid of me so easily. Not even the best scientists have achieved it JAJAJAJA

The girl goes for a run every day and thinks about how balanced her diet must be. The silent monster is getting more and more angry as he sees that his end is approaching.

I DID IT!!

Emily, after several years fighting, has got the cure!! No child will ever live this night mare!!

Las maravillas del Geoparque de Granada

El alumnado y el profesorado del Aula Específica del IES Mar Serena de Pulpí se han presentado al I Certamen Autonómico Familiar De Aventura por Andalucía con el cuento que mostramos a continuación sobre el Geoparque de Granada. Se trata de una iniciativa del Consejo Escolar de Andalucía dirigida a todas las comunidades educativas de los centros escolares de nuestra comunidad autónoma que propone la realización de proyectos colaborativos para promover el conocimiento y la investigación de nuestro patrimonio natural.

¡Esperamos que os guste!

La versión interactiva del cuento se puede ver escaneando el código QR adjunto.



Había una vez ocho personas (alumnado y profesorado de un instituto de Pulpí) que decidieron ir de excursión a Granada. La alhambra y el parque de las ciencias eran los lugares preferidos para visitar.

Llegó el día de la excursión. En el taxi de Juan se subieron y rumbo a granada se puso el GPS, cuando de repente, se escuchó una voz:

-Quiero hacer pipí-, era Lenin que no se aguantaba las ganas.

Juan, el conductor, decidió hacer una “parada técnica” muy cerca de Baza y a medio camino de su destino.

La maestra Teresa, muy curiosa, se entretuvo mirando folletos sobre las maravillas del Geoparque de Granada. Mientras tanto, los excursionistas reemprendieron el camino sin percatarse de la ausencia de la maestra, hasta que llegaron a Guadix.

Cuando la maestra Teresa se dio cuenta de que se había quedado en tierra, vio que otro grupo de excursionistas había llegado al mismo lugar y como no tenía nada mejor que hacer se fue con ellos, pero ¿a dónde? No se lo podía creer: ¡al Geoparque de granada!

- ¿Dónde estás?-. La maestra Rocío preguntó por teléfono a la maestra Teresa.

- Me dirijo hacia el pantano del Negratín con otro grupo. Lo siento, me he despistado-. Se lamentó la maestra Teresa.

- No te preocupes, iremos a buscarte-. Respondió decididamente la maestra Rocío.

Juan, el superconductor de Pulpí, conocía un atajo para llegar al pantano del Negratín. Irían por Alcudiva de Guadix y el Desierto de Gorafe.

Lenin y Kevin recordaron que de Alcudiva de Guadix era Luis, un profesor del IES "Mar Serena" que toca la guitarra en su banda “Última Bala”. En sus letras y en sus vídeos dan a conocer su tierra.

Nabil, interrumpió la conversación, pidiendo que quería ir a Trópoli, en el Valle del Zalabí. Recordó que Luis les contó un día que allí había una gran cueva y podrían realizar talleres sobre pan, vino, queso, artesanía y trogloditismo.

A Vanesa le pareció una buena idea hacer una corta parada porque Pamela estaba cansada y empezaba a quejarse por hambre y sueño.

¡Qué bien que lo pasaron en aquel multiespacio de cultura, ecoturismo y ocio!

Kevin avisó a Rocío y a Vanesa que la maestra Teresa les estaba esperando y todos juntos reemprendieron el camino hacia el Negratín.

Pasando con el taxi por los caminos del Desierto de Gorafe, pudieron observar la fauna típica del lugar como el abejaruco, la perdiz roja, la collalba rubia, la abubilla, el triguero, la lagartija colirroja, la abeja, etc. También vegetación: flor de alcaparra, amapolas, acianos, onagras, retamas amarillas, etc.

De repente, se escuchó un fuerte ruido que asustó a todos los ocupantes del taxi. ¡Oh, no! Una rueda se había pinchado.

Juan llamó a la grúa y envió el taxi a un taller de cuevas del campo, muy cerca del pantano donde les esperaba la maestra Teresa.

-¿Y ahora qué?-, preguntó Nabil.

- ¡Mirad! ¡Se ven globos! -, exclamó Lenin.

- Nos podríamos subir en uno -, propuso Rocío.

- Voy a llamar a la empresa "Vuelos en globo por el Geoparque de Granada" -, dijo Vanesa.

Mientras tanto, Pamela, reía y protestaba al mismo tiempo.

Una de las empresas de viaje en globo de Granada, les regaló una experiencia inolvidable por tratarse de una emergencia. A vista de pájaro pudieron contemplar el espectacular relieve en "badlands" del Desierto de Gorafe y la variada paleta de colores cálidos (rojos, amarillos, ocres,...) en contraste con el cielo azul y las nubes blancas.

Por fin llegaron al destino deseado: el pantano del Negratín. Allí se reencontraron con la maestra Teresa. Muy felices por la vivencia, regresaron a Almería con la rueda del taxi ya reparada.

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado esperando poder realizar otra excursión por otro precioso rincón de Andalucía.



SEBAS CERDÁN: CUANDO NADA TE PUEDE PARAR

Sebastián, “Sebas” Cerdán, es profesor de inglés en el instituto, así como una persona con una discapacidad física. Hace años, por una complicación médica, tuvo que someterse a la amputación de su pierna izquierda. Hoy nos atiende para que podamos entender mejor qué ha supuesto esto para su vida.

Para entrar directamente con el tema: ¿cómo sucedió?

Tuve una enfermedad, una trombosis, que estaba en estado muy avanzado. Tenía un trombo en la pierna izquierda. Me operaron tres veces, pero volvía a reproducirse, y la solución final fue la amputación de la pierna, porque conllevaba un peligro. El trombo se puede ir a otras partes del cuerpo y puede tener un desenlace fatal.

¿Cómo ha cambiado tu vida tras la operación?

Mi vida ha cambiado muchísimo. Muchísimo. Ahora va a hacer tres años. Tres años es bastante, pero... Yo creo que ahora estoy en una etapa en la que ya reconoces lo que tienes, pero todavía hay momentos en los que no terminas de acostumbrarte. En ciertos momentos del día, sobre todo cuando uno está más relajado. Cuando estás ocupado en el trabajo o haciendo cosas, en casa, los recados, no te acuerdas; pero luego, a la hora de descansar, ya a la noche, te da por pensar "¿Y por qué me ha pasado esto...?". Creo que estoy bastante bien en ese aspecto. Al final es cuestión de tiempo, el aspecto mental lleva más tiempo, pero todas las mañanas me levanto con el objetivo de ir a mejor, a mejor, a mejor; que no me suponga un obstáculo.

¿Cuáles son algunas de las dificultades con que te has encontrado?

La principal está claro que ha sido la movilidad.

En el trabajo no he tenido prácticamente dificultades, quizá algunos detalles, pero sí que es verdad que en el instituto me han puesto siempre

las cosas fáciles para que yo me sintiera cómodo y pudiera trabajar a gusto. En realidad no es un trabajo físico, por eso lo puedo hacer, igual que lo hacía antes de que me pasara esto.

En cuanto a dificultades en el día a día, como cada vez voy caminando mejor con la prótesis son cada vez menos, pero sí que es verdad que todavía hay algunas. Por ejemplo, ves que tienes que caminar una distancia semilarga y ves que te vas a cansar pronto, a veces también te bloquea un poco y te da coraje. Pero sabes que es cuestión de tiempo, de que pase más tiempo.

En el ámbito del trabajo no, porque yo me puedo desplazar en mi coche perfectamente y aquí no tengo problemas. El primer año, que tenía más dificultades porque llevaba los dos bastones, me pusieron todas las clases muy cerca unas de las otras. El segundo año, como teníamos las clases para los profesores, yo tenía mi aula y de ahí no me movía. Y este año, que ha vuelto a cambiar eso y nos tenemos que mover nosotros, también las tengo todas prácticamente juntas, y mejor porque ahora además subo arriba. La parte de los escalones todavía tiene que pasar mucho tiempo para que me dé menos miedo. Pero bueno, te agarras al pasamanos y no hay problema. Pero sí que es verdad que vas despacio, con cuidado, porque no te ves seguro.

Lo principal es hacer las cosas con humor

¿Qué mantenimiento tiene tu pierna?

Cada cierto tiempo tengo que ir a la ortopedia, y no siempre la tienes al lado de casa, ni mucho menos. De hecho ahora estoy yendo a un sitio que está a tres horas, de camino a Jaén. Al final vas donde mejor ves que están trabajando los profesionales, porque ya he pasado por varios y al final quieres buscar lo mejor aunque esté lejos. Es

LA ENTREVISTA

una cosa que suele durar, llevo una rodilla que es bastante buena, no es una cosa que se rompa fácilmente. Sí que hay otras cosas que tienes que cambiarlas con más frecuencia, a lo mejor cada seis meses, como la funda, que se estropea más del uso. Pero el mantenimiento es básicamente eso, no una cosa del día a día. Al final te acostumbras, te la pones, te la quitas, te la pones, te la quitas... Y cuando pasa el tiempo, pues como todo, se van deteriorando ciertas cosas y hay que cambiarlas.

¿Qué fue lo primero que pensaste cuando te dijeron que te tenían que cortar la pierna?

No te lo vas a creer, pero tuve durante unos pocos minutos una sensación de felicidad, porque la trombosis lo que hace es que tengas mucho dolor en ese miembro, en la pierna y el pie en este caso. Y el dolor ya era inaguantable.

Al final como no había solución... tuvo que ser lo que fue. Uno no quiere porque no se hace a la idea, yo de hecho no supe hasta última hora que ese iba a ser el desenlace. Piensas que te puedes recuperar, con operaciones, con lo que sea; pero en ese momento tenía tanto dolor y era inaguantable, insoportable... Entonces fue como el

que tiene sed en el desierto y encuentra una botella de agua, que aunque esté sucia te la tomas porque es tu necesidad en ese momento. Luego ya después, cuando desaparece el dolor, te dan el alta del hospital, te vas a casa y piensas "¿Qué ha pasado aquí?" [Ríe].

A mí, sobre todo la familia, los amigos, los más allegados y algunos compañeros de trabajo, que algunos también son amigos míos, me han hecho todo bastante fácil, y eso ayuda, ayuda a que tú sigas adelante. Y tiras también por la familia, tener una familia que cuidar, tener hijos y demás. En ese sentido ha hecho que sea menos doloroso, porque en estos casos una persona sola es fácil que no remonte el vuelo y se venga abajo o se deprima.

Que también te digo, no es fácil. Pero bueno, aquí estamos [Ríe]. Lo importante es mirar hacia adelante y ya está.

¿Te duchas con o sin la pierna?

Evidentemente sin ella, porque no es aconsejable que se moje; aparte de lo incómodo que sería secarla y demás. La prótesis solamente me la quito para dormir, aunque si es siesta a lo mejor no me la quito, la echo por encima del sofá y ya.



LA ENTREVISTA

Por la noche sí, es muy incómodo, por la noche debes estar relajado. Al final es una cosa dura y extraña que, aunque durante el día no te moleste porque tú estás activo y a tus cosas, por la noche te la tienes que quitar. Ahí es donde viene lo que te decía antes, ahí se da un golpe de realidad, cuando vas a acostarte te la quitas, entonces ves que te falta... Pero bueno, como estás también cansado de toda la faena del día... Yo me duermo enseguida, entonces tampoco me da tiempo a comerme la cabeza. Y para ducharte también, claro.

¿Haces deporte?

Enseguida me apunté a un gimnasio. Yo nunca había sido muy deportista, pero me ha venido súper bien ir a un gimnasio para fortalecer los brazos y la otra pierna; y sobre todo que me han ayudado también en el gimnasio a moverme y a recuperar movilidad, porque al principio es que no podía ni levantar el pie derecho, el de la pierna buena. Al principio no lo podía levantar nada, y al final sin darme cuenta ya lo puedo lanzar hacia arriba.

¿Hacías deporte antes? ¿Cómo ha cambiado tu vida deportiva?

Esto me pasó en un momento de mi vida en que me estaba cuidando bastante: salía a caminar todos los días, había perdido peso (tenía bastante sobrepeso); y justo en uno de los momentos en que mejor me encontraba fue cuando me sobrevino esta historia.

Al principio ni me di cuenta pensando que era algo muscular, pero comencé a notar que no podía caminar del todo bien. En el día a día sí, ir al instituto o ir por la calle sí, pero si iba a hacer deporte, andar rápido por el campo, que es lo que estaba haciendo todos esos meses, de repente notaba ahí que la pierna no me dejaba avanzar más, y yo pensaba que era algo muscular. Ya cuando pasaron un par de meses más y dio la cara bien, entonces dije "Aquí hay algo, algo es distinto", porque la pierna estaba como cuando se te duerme un pie pero volvía en sí a la hora.

Empezó por ahí y luego ya fue in crescendo, cada vez más dolor, más incomodidad, hasta que ya a

última hora me tuve que ir al hospital deprisa y corriendo en ambulancia porque el dolor era ya como si me estuvieran dando con un soplete. Y estaba en mi casa sin poder ni dormir, sin poder hacer nada porque me estaba muriendo de dolor, así que me fui al hospital y ahí intentaron operarme una vez más, pero no resultó y a los pocos días entré a quirófano para la amputación.

¿Puedes recomendarnos un disco, un libro y una peli?

Voy a empezar por lo que más me gusta que son los discos. A mí me gusta el rock, y un disco que recomendaría sería "Highway to Hell" de AC/DC.



Una película... Os voy a recomendar una película antigua, de los años 80: "La misión". Es una película con mucha historia, que te hace pensar sobre la condición humana, de que somos capaces de lo mejor y de lo peor.



Un libro... Me gusta la fantasía y también la novela de terror. Soy muy miedoso, pero me gusta. Cualquiera de Stephen King, por ejemplo "Carrie" o "Cementerio de animales"; o "El Señor de los Anillos" en fantasía.



¿Cómo ha cambiado tu conocimiento sobre la gente con discapacidad?

Yo siempre he sido una persona a la que estas cosas han conmovido. No es una cosa que haya obviado, lo que pasa es que, claro, yo no tenía el problema. Esto es como todo en la vida, nunca piensas que vas a tener un problema así, pensamos que a nosotros nunca nos va a pasar una cosa así. Hasta que te pasa. Es verdad, piensas que eres infalible, que eres invencible; y los seres humanos, físicamente, tienen un principio y un final. Pero que te pase algo, una enfermedad fuerte o un accidente; nuestra cabeza no está preparada para pensar que te va a pasar a ti. Le pasa a otro y lo estás viendo, pero a ti no. Y luego te pasa.

Sí, yo siempre he estado concienciado con la gente con discapacidad, lo que pasa es que te pasa a ti y se te agranda muchísimo. Por ejemplo, una cosa que antes sí que veía que la gente hacía mal pero que ahora se ha magnificado porque soy yo en primera persona el que lo sufre es la siguiente: la gente tiene poca conciencia, por ejemplo, a la hora de aparcar un coche en un aparcamiento para minusválidos sin ser minusválido. Y en ese sentido pues me da rabia que la gente sea así, que no se ponga en tu lugar, esa sería una de las cosas que ahora veo desde otra perspectiva, evidentemente. Antes también lo

veía, pero como no me afectaba, pues tampoco me quitaba el sueño; que tampoco es que ahora me quite el sueño, pero en el momento te da rabia.

Algunas veces he tenido que, con buenas palabras, decirle a la persona que estaba aparcada (que me ha respondido "Sí, un segundo, un segundo") que yo, si tengo que aparcar ahí, es porque me cuesta trabajo. Y hay gente que te pide disculpas y otra gente que encima te contesta.

El aspecto mental lleva más tiempo

La última pregunta: ¿Qué opinas de los términos discapacitado, minusválido e inválido?

A mí la terminología jamás me ha supuesto un problema. Yo creo que hablando con respeto a la gente, cualquier palabra es válida. No veo que ninguna de esas palabras sean para una persona algo de lo que avergonzarse o algo denigrante. Es la realidad. O sea, me da igual que sea discapacitado, minusválido... Me da lo mismo.

Entiendo que a lo mejor haya personas a las que no les guste, pero no la veo tampoco una palabra excesivamente ofensiva, "minusvalía".

"Discapacidad" encierra otras cosas también, porque evidentemente no tengo la herramienta como la tenía antes para poder hacer ciertas cosas. Pero bueno, que no le echo mucha cuenta a los términos, hablando con respeto es suficiente.

Además, yo tengo buen humor y me sé reír de mí mismo. Eso es lo principal, hacer las cosas con humor. Si no, estás ahí y no sales. Mi situación es la que es, eso no va a cambiar; lo que sí va a cambiar es que yo pueda estar mejor, encontrarme mejor y que eso lo obvie, que no sea un problema. Con el tiempo, el problema va a seguir estando ahí pero ya a ti no te supone esa carga, ni mental ni física. Al final vas cumpliendo etapas de aceptación y de mejora, de mejorar físicamente y mentalmente.

LA CONSTANCIA ES LA CLAVE

ENTREVISTA A HANAA HARAFI LAANAYA

FINALISTA DEL CONCURSO 'MI LIBRO PREFERIDO'

MARTINA ALONSO BARRERA, ADRIÁN MARTÍNEZ GALLARDO, MARÍA DEL CARMEN HARO EGEA Y SANIA ALISHA CEBALLOS

Esta alumna del IES Mar Serena viajó hasta Sevilla acompañada de su profesora de Lengua Castellana y Literatura, Sandra Isabel, para recoger su premio como finalista en la XI edición del certamen 'Mi libro favorito'. Fue escogida por Fundación Cajasol y Fundación José Manuel Lara entre casi mil quinientos participantes, siendo todo un honor para ella y para este centro compartir esta experiencia con jóvenes procedentes de Andalucía, Ceuta y Melilla.

¿Cómo te sientes al ser una de las escogidas para el premio?

Me siento muy satisfecha por todo el trabajo que he realizado ya que he participado otras veces y no he ganado nada. He demostrado que con esfuerzo, constancia y disciplina consigues todo lo que te propongas.

¿Qué fue lo que más te impactó del viaje?

Lo que más me impresionó fue que, mientras descansábamos en las Setas y preguntábamos sitios a donde ir a comer, un señor me dedicó un poema. En el poema decía que tenía el pelo como el de un caballo español. Resalto esto aquí porque el viaje estaba relacionado con Literatura, y de forma extraordinaria todo se conectó.

Y del evento, ¿qué resaltarías?

Lo que más me gustó fue poder relacionarme con gente con la que puedes hablar de libros, de nuestros inicios como escritores,... ya que rara vez me he relacionado con gente así. Resulta complicado encontrar personas con las que compartir este tipo de inquietudes.

¿Sobre qué obra has escrito la redacción de tu "libro preferido"?

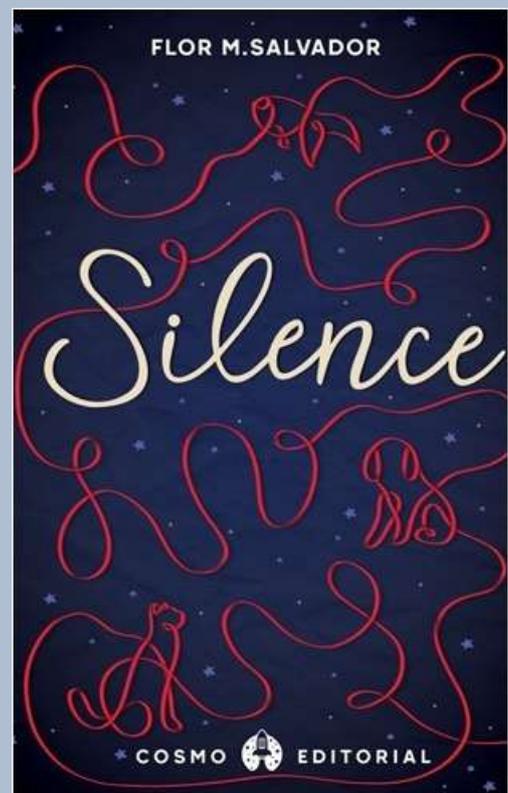
La he escrito sobre el libro 'Silence' de Flor Salvador. Se trata sobre un drama-romance, y lo elegí porque es con el primero que lloré.

¿Te esperabas el evento de esa manera o te daba otra sensación?

Me lo esperaba peor porque sentía que la gente iba a ser muy cerrada y al contrario, la gente fue super abierta e hice nuevas amistades.

¿Repetirías ese viaje?

Claro, tengo pensado participar el año que viene y ver si puedo convencer a mis compañeros de clase para, al menos, hacer un good trailer, que consiste en realizar la idea principal de un libro en un video de un minuto.



¿Va a cambiar la forma de escribir antes y después de recibir el premio?

Sí, porque después de llegar del viaje he empezado a escribir mucho y ha cambiado mi perspectiva hacia los estudios. Yo quería hacer ciencias pero me he dado cuenta que no es lo mío ya que no me gustan las asignaturas relacionadas con esa materia. A lo largo de esta experiencia me he replanteado hacer Filosofía Hispánica.

Me estaba obligando a escoger ciencias por quedar bien con mi familia ya que dicen que la Lengua y Sociales no tienen salida, pero ahora sé lo que quiero

¿Repetirías ese viaje?

Claro, tengo pensado participar el año que viene y ver si puedo convencer a mis compañeros de clase para, al menos, hacer un *good trailer*, que consiste en realizar la idea principal de un libro en un video de un minuto.

¿Va a cambiar la forma de escribir antes y después de recibir el premio?

Sí, porque después de llegar del viaje he empezado a escribir mucho y ha cambiado mi perspectiva hacia los estudios. Yo quería hacer ciencias pero me he dado cuenta que no es lo mío ya que no me gustan las asignaturas relacionadas con esa materia. A lo largo de esta experiencia me he replanteado hacer Filosofía Hispánica.

Has dicho que repetirás pero no el por qué...

Repetiría porque si el año pasado no ganar me animó a seguir intentándolo y este año gracias a que lo conseguí he empezado a escribir más, yo creo que el año que viene saco mi libro [risas].

¿Crees que el nivel era alto para ti?

Sí, porque he leído la redacción de los ganadores absolutos y me he quedado impresionada con la manera en la que redactan, la estructura que usaban, su vocabulario y, sinceramente, había mucho nivel.

¿Qué les dirías a otros jóvenes para que se animasen y participaran en este concurso?

Les recomendaría leer ya que la lectura es algo precioso que no mucha gente lo valora y creo que cuando empiezas con un libro no podrás parar.

Los lectores de la revista pueden encontrar la reseña de Hanaa en las páginas siguientes.



EL SUSURRO DE LA PAZ INTERIOR: REFLEXIÓN DESDE EL SILENCIO

Reseña de Hanaa Harafi Laanaya, ganadora del concurso 'Mi libro favorito'

“Quizá el hilo rojo te conecta con todas aquellas personas a las que estás destinada, con tus padres, hermanos, amigos, amantes e incluso con tu mascota. Con todas aquellas personas que serán tu alegría, tu tristeza, tus risas y tu llanto. Aquellas que llenarán de color tus días grises y a las que tú harás sentirse vivas. Aquellas sin las que tu vida sería sólo silencio...”. Aún recuerdo claramente el momento en el que leí estas palabras y me quedé impactada por su profundidad. Desde entonces, esas palabras han permanecido guardadas en mi corazón, y cada vez que las recuerdo, siento un cálido sentimiento de amor y admiración hacia la escritora Flor M. Salvador y su libro ‘Silence’. A diferencia de otros libros, este ha sido especialmente significativo para mí, ya que lo leí de principio a fin de forma ininterrumpida.

Esta encantadora narrativa ha provocado en mí risas desbordantes, ha hecho brotar lágrimas de melancolía y emoción, y al concluir su última palabra, he tomado conciencia del valioso aprendizaje que ha dejado en mi ser. “Silence” es una gran novela de ficción que nos adentra en un mundo misterioso, un mundo de secretos en el que la verdad se esconde en la oscuridad y la realidad se desdibuja en el silencio. A través de sus páginas, Flor Salvador me ha recordado la importancia de la comunicación y la expresión, y me ha mostrado el poder del silencio, un poder que tanto revela como oculta. En el silencio encuentro la oportunidad de escuchar mi voz interior, de meditar sobre mis preocupaciones y mis alegrías, de reflexionar sobre mis acciones y mis decisiones. Es en el silencio donde las palabras se vuelven innecesarias y la comunicación se convierte en un encuentro íntimo y profundo con mi propia esencia.

El silencio, en esta novela, no es sólo la ausencia de palabras, sino también la privación de gestos, de miradas, de acciones. Negarlo es cesar a la verdad, ocultar los sentimientos, reprimir el pensamiento. En él nacen las palabras verdaderas. Suelo sentirme incómoda e insegura de mí misma en la cotidianidad cuando intento proponerle a una amiga que pasemos un rato juntas. En mi día a día me cuesta dar el primer paso, decir que me gustaría que quedáramos para conversar un rato, y esa incapacidad para manifestar mi deseo de disfrutar de su compañía me hace sentir insegura, que no soy capaz de cultivar la amistad, que tengo miedo de relacionarme. Aunque no acostumbro a relacionarme con facilidad, sé que es necesario sembrar la relación con las personas significativas en nuestras vidas y deseo que pueda superar mi poca habilidad para ello y disfrutar más de aquellos a quienes queremos. A veces el silencio es más conmovedor que cualquier palabra y su presencia más reveladora de lo que aparenta: oculta más de lo que muestra.

Esta gran obra, a partir de la historia de sus protagonistas, me hizo reflexionar acerca de la auténtica comunicación, la honestidad emocional y la transparencia en las relaciones personales; pone sobre la mesa cómo el silencio puede ser tanto un refugio como una cárcel, puede ser una herramienta de protección o de manipulación.

Al principio creía que todos los personajes terminarían felices, pero descubrir que la felicidad puede ser algo distinto a lo que siempre había imaginado ha sido una revelación fascinante y conmovedora. Ha sido una experiencia emocionante y asombrosa. La escritora ha logrado sumergirme en cada emoción de esta historia de tal manera que no cambiaría nada. Me sentí como si estuviera viviendo cada momento.

La obra "Silence" de Flor M. Salvador se erige como una pieza literaria excepcional que aborda de manera conmovedora y profunda la introspección de aquellos que viven en el silencio. A través de su óptica única y con una destreza narrativa encomiable, la autora logra transmitir de manera impactante la importancia de escuchar y ser escuchado, explorando temas como la soledad, la empatía y la conexión humana. Más allá de su enfoque en la escucha, "Silence" nos invita a reflexionar sobre valores universales como la compasión, la perseverancia y la aceptación de uno mismo. En definitiva, esta obra es un testimonio conmovedor de la capacidad del ser humano para encontrar la luz en la oscuridad, y se erige como una lectura indispensable para aquellos que deseen adentrarse en las profundidades del alma humana.

Cocinando con... Luis Cárdenas



Inauguramos sección nueva en la revista, pensada principalmente para todos aquellos que sois unos desastres en la cocina y que no sois capaces de coger una sartén y hacer una tortilla.

Como veréis son recetas muy, muy sencillas con ingredientes fáciles de conseguir y que fijo que os van a gustar.

Pollo al ajillo

Receta espectacular si te gusta el pollo y te gusta el mojeteo con el pan.

Cantidades para 2 personas.

Ingredientes

- 600 gramos de contramuslo de pollo deshuesado
- 12 dientes de ajo
- 1/2 vaso de cerveza
- 250 mililitros de caldo de pollo
- 1/2 cucharada sopera de harina
- Sal, pimienta y aceite

Procedimiento

- 1- Corta el pollo en dados (es importante que no te cortes un dedo en el proceso).
- 2- Machaca ligeramente los ajos y échalos en la sartén con la piel cuando el aceite esté caliente. Apártalos y resévalos para dentro de un rato.
- 3- Échale sal y pimienta al pollo y échalo en el mismo aceite donde has frito los ajos hasta que esté muy dorado.
- 4- Vuelve a añadir los ajos, pero esta vez pelados, dales un par de vueltas y echa la cerveza.
- 5- Deja que hierva hasta que desaparezca la cerveza y añade harina a fuego bajo.
- 6- Echa el caldo de pollo y hierva a fuego medio hasta que tenga la forma de salsa.

Una buena idea para acompañar este plato es con unas patatas fritas

Necesitamos tu ayuda

La revista 4con9 la hace el alumnado, sin vosotros es imposible que salga.

El número 3 nos ha costado hacerlo más que los dos primeros, sobre todo por falta de gente. Si tienes alguna idea o simplemente ganas de participar en algo que no sea solamente venir al insti a dar clase, ven a conocernos, te aseguramos que te lo pasarás genial con un equipo de gente super maja.

**"Un 4 con 9
no es un 5,
es un 4 con 9"**

-Revista 4con9-

Dirección

Luis Cárdenas
Manuel Ibáñez

Nuestro equipo

Antonio Jesús Parra Pérez
Hanaa Harafi Laanaya
José María Muñoz Blázquez
María Gómez Parra
Noa Fernández Muñoz

Artistas

Portada: Lorena Parra Ruiz
Letras portada: Mounia Er Rossafi Akrach
Contraportada: María Fernanda Galarza Quintero
Cómic "Silent monster": Saray Alonso Díaz



