

# TELEFAMILIA



COLEGIO SAGRADA FAMILIA - VALLADOLID  
Nº 161 DICIEMBRE 2019



Un año más llega la Navidad que para nuestros alumnos, vuestros hijos, es sinónimo de vacaciones, no estudiar, regalos, dulces, grandes comidas, etc. Y previo a estas fechas, nos encontramos en el periodo de Adviento, periodo de reflexión, de preparación para el nacimiento del Niño Jesús. Qué importante es este periodo de reflexión, de silencio, en una sociedad como la de hoy, hiperactiva, estresada, en la que el activismo juega un papel de primera magnitud, constantemente conectada, con millones de datos... Estos periodos de silencio deberían convertirse en momentos de interiorización, muy necesarios, valiosos por su escasez. El exceso de palabras, de información, puede destruir el pensamiento, el autoconocimiento, la intuición, hasta el equilibrio interno. Eso sí, apartémonos del silencio que ahonda en heridas que solas no cicatrizan y vayamos hacia silencios sanadores de estas heridas internas, que nos libere de nuestros agobios, que nos predisponga al perdón, a solucionar malos entendidos, a buenas y sanas relaciones con nuestra familia, compañeros, amigos, etc. El Adviento y la Navidad son buenos momentos para ello, para esa reflexión y esa reconciliación con nosotros y nuestro entorno.

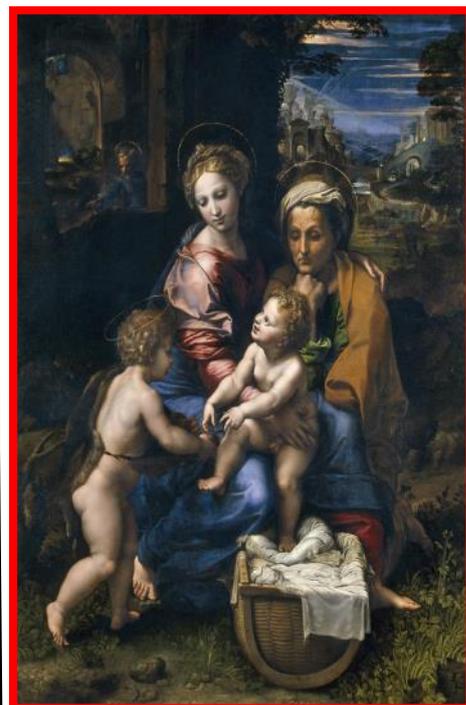
Por ello, intentamos trabajar desde el centro para educar en valores humanos y cristianos, que nuestros alumnos se vayan motivando por la vida, que no sean indiferentes a su entorno; pero estos cambios requieren tiempo con nuestros alumnos, paciencia y cercanía. Pero merece la pena dedicar este tiempo a ello, tanto en el colegio como en la familia.

Ya hemos pasado una parte del curso, os animo a venir con fuerzas, energías y motivación; pues estos aspectos nos orientarán las acciones del resto del curso y que podamos conseguir los objetivos que nos vayamos a proponer para el nuevo año. Pues si la persona cree que fracasara es probable que fracase y si piensa que tendrá éxito es posible que lo logre. Somos nuestros pensamientos, lo que pensamos de nosotros mismos, más que cualquier otra cosa, es lo que determina nuestro futuro.

Aprovechad, profesores, familias y alumnos, este periodo de descanso para construir lazos con nosotros mismos y con nuestros seres queridos.

Os deseo a todos unas muy Felices Navidades y un feliz 2020.

Jesus Ortiz Del Álamo



## SUMARIO

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Domund'19</b>	<b>3</b>
<b>Entrevista a D<sup>a</sup> Carlota</b>	<b>4</b>
<b>Deportes</b>	<b>5</b>
<b>Noticias varias</b>	<b>6</b>
<b>Mes del Fundador</b>	<b>7</b>
<b>Miscelánea fotográfica</b>	<b>8</b>
<b>Montamos el Belén</b>	<b>9</b>
<b>Seminci'19</b>	<b>10</b>
<b>Felicitemos a...</b>	<b>11</b>
<b>Educación nutricional</b>	<b>12</b>
<b>Jornadas micológicas</b>	<b>13</b>
<b>Fauna colegial</b>	<b>14</b>
<b>Un pueblo. Pinofranqueado</b>	<b>16</b>
<b>Hace 25 años</b>	<b>18</b>
<b>Imágenes del ayer</b>	<b>19</b>
<b>Excursión a Arada de D.</b>	<b>20</b>
<b>Carumanda</b>	<b>22</b>
<b>Historia de España</b>	<b>24</b>
<b>Carnet por puntos</b>	<b>25</b>
<b>Logo corporativo</b>	<b>26</b>
<b>Llega la Navidad</b>	<b>27</b>
<b>Reflexión</b>	<b>28</b>
<b>Película y Libro</b>	<b>29</b>
<b>Pasatiempos</b>	<b>30</b>
<b>Recuerda</b>	<b>31</b>
<b>Contraportada</b>	<b>32</b>

## DOMUND, DOMINGO MUNDIAL DE LAS MISIONES

El Domund es una Jornada universal que se celebra cada año en todo el mundo, el penúltimo domingo de octubre, para apoyar a los misioneros en su labor evangelizadora, desarrollada entre los más pobres. El **Domund** es una llamada a la **responsabilidad de todos los cristianos en la evangelización**. Es el día en que la Iglesia lanza una especial invitación a amar y **apoyar la causa misionera, ayudando a los misioneros**.

**Los misioneros** dan a conocer a todos el mensaje de Jesús, especialmente en aquellos lugares del mundo donde el Evangelio está en sus comienzos y la Iglesia aún no está asentada: **Los territorios de misión**.

## POR QUÉ SE CELEBRA

La **actividad pastoral, asistencial y misionera de los territorios de misión depende de los donativos del Domund**. Este día es una llamada a la colaboración económica de los fieles de todo el mundo. Las necesidades en la misión son muchas. Mediante el **Domund**, la Iglesia trata de cubrir esas carencias y **ayudar** a los más desfavorecidos a través de los misioneros, **con proyectos pastorales, sociales y educativos**. Así, se construyen iglesias y capillas; se compran vehículos para la pastoral; se forman catequistas; se sostienen diócesis y comunidades religiosas; se mantienen hospitales, residencias de ancianos, orfanatos y comedores para personas necesitadas en todo el mundo.

En los territorios de misión la Iglesia sostiene casi 27.000 instituciones sociales, que representan el 24% de las de la Iglesia universal, y más de 119.000 instituciones educativas, que representa el 54,86 % del total de centros educativos que atiende la Iglesia en todo el mundo.

Todos estos proyectos son financiados con los donativos recogidos en el Domund. Las **misiones siguen necesitando ayuda económica**, y por eso es tan necesaria la colaboración de todos.

## EN NUESTRO COLEGIO Sa-Fa

Como cada año el colegio se une a esta campaña del Domund. Reconocemos la valentía y la fe de más de 11.000 misioneros españoles que dejan el país para ayudar a gentes con mayores necesidades. Y en la medida de nuestras posibilidades queremos apoyar a estas gentes. Hemos hablado en clase sobre este tema, hemos celebrado y pedido por ellos y hemos colaborado económicamente. Somos un colegio pequeño, pero aportamos nuestro granito de arena. Es un buen grupo de alumnos y profesores los que han aportado la cantidad que exponemos en el gráfico. Un poco más que el año pasado... Es una llamada a ser solidarios, porque el mundo que sufre no nos es indiferente.

H. José Luis Garrido

## RECAUDACIÓN

<b>1º ESO</b>	<b>6,20 € (3 sobres)</b>
<b>2º ESO</b>	<b>38,07 € (5 sobres)</b>
<b>3º ESO</b>	<b>42,29 € (6 sobres)</b>
<b>4º ESO</b>	<b>118,61 € (17 sobres)</b>
<b>BACHILLERATO</b>	<b>32,42 € (6 sobres)</b>
<b>COMUNIDAD HH.</b>	<b>245,00 €</b>
<b>TOTAL</b>	<b>482,59 €</b>



# Entrevista a D<sup>a</sup> Carlota

Hoy traemos hasta estas páginas de la revista Telefamilia a la profesora de más reciente incorporación a nuestro Colegio. Se trata de la profesora de la asignatura de Latín, Carlota Casado, que está cumpliendo ya su segundo año en el Centro. A través de unas preguntas vamos a intentar conocerla un poco más.

## ¿Cómo ha sido tu experiencia en estos dos cursos en la Sa-Fa?

La verdad es que está siendo una experiencia nueva y muy enriquecedora para mí, en la que todos los días aprendo algo nuevo. Además, me siento muy a gusto gracias al recibimiento por parte del profesorado del colegio.

## ¿En qué crees que se diferencia el colegio Sa-Fa del resto de centros educativos?

Sin duda este colegio es diferente al resto. La relación de los profesores y personal del colegio con los alumnos es más cercana, ya que estos pasan la mayoría de su tiempo con nosotros y consideran al colegio como su segunda casa.

## ¿Dirías que tus expectativas se han cumplido en lo que a la experiencia docente en el centro se refiere?

Sí, por supuesto. El hecho de estar en este colegio como profesora me está ayudando a progresar y a adquirir nuevas técnicas y conocimientos que antes no tenía.

## ¿Cómo es tu relación con el resto de profesores y personal del colegio?

Muy buena, me han ayudado mucho a adaptarme al colegio. Creo que somos una gran familia.

## ¿Qué es lo que más valoras de tus alumnos?

Lo más importante para mí es el respeto, y creo que una clase no se puede desarrollar correctamente si falta. También considero imprescindibles el esfuerzo, pues les llevará a alcanzar sus metas, y el compañerismo, es decir, saber ponerse en el lugar del otro y hacerle la vida más fácil a aquellas personas que viven con ellos.

## ¿Qué es lo que te impulsó a elegir esta profesión?

Siempre me ha gustado enseñar, y siempre he creído que es una profesión muy importante, puesto que estás construyendo las bases del futuro de aquellos a los que enseñas.

## ¿Por qué elegiste estudiar la especialidad de latín?

La verdad es que no tenía muy claro que quería estudiar hasta poco antes de empezar la carrera, ni si quiera sabía si quería estudiar una carrera. Sabía que me gustaba enseñar, que me gustaba latín, historia, los idiomas... así que al final me decanté por la carrera de estudios clásicos, y con mucho esfuerzo logré estar aquí enseñando.

## ¿Qué estudios realizaste para poder enseñar en un instituto?

Hice los cuatro años de carrera y el máster de Educación Secundaria

## ¿Qué consejo les darías a los alumnos que quieran dedicarse a la enseñanza?

Antes que nada creo que deberían saber que es una profesión totalmente vocacional, en la que tu motivación influirá en las personas a las que estás enseñando. También les aconsejaría que no se rindiesen y que si es lo que realmente les gusta luchasen por conseguirlo.

Agradecemos a Carlota que nos haya abierto las ventanas de su vida para conocerla un poco más. ¡Muchas gracias!

Jesús M. Monge





Hace más de 2000 años, Aristóteles, uno de los grandes filósofos de nuestra historia, nos dejó una perla que guía nuestra aportación en el ámbito deportivo: los hábitos buenos adquiridos en la juventud son los que marcan la diferencia. En esta línea, trabajamos en el Internado Sagrada Familia, buscando una serie de valores que consideramos básicos, no sólo para los deportistas de élite, si no para las personas. Un deporte donde destaquemos el sacrificio, el trabajo, el espíritu de superación, la búsqueda de soluciones, la aceptación de unas reglas, el respeto, el sentimiento de formar parte de un equipo (bueno para la integración) y el aprendizaje de aceptar la derrota, el fracaso...

¿Es el deporte una herramienta interesante para conseguir valores? Por supuesto que sí. Es más, diría que es un medio educativo extraordinario para la formación de nuestros/vuestros hijos que en muchas ocasiones echamos a perder. Fundamentalmente, el problema está en no darse cuenta de que el deporte tiene una **finalidad como juego que es ganar, pero que si se pone como único fin estamos perdidos**, porque la competición deportiva se convierte en un campo difícil al buscar derrotar al otro como sea. Si es un **medio para seguir mejorando**, entonces, si se pierde no pasa absolutamente nada porque esa derrota nos lleva a reconocer nuestros fallos para seguir mejorando. Estamos hablando ya de **valores: humildad, espíritu de superación, esfuerzo, respeto...** El deporte como tal no

educa en valores, todo depende de la utilización que se hace de él. Se ha demostrado que la práctica deportiva contribuye a mejorar las actitudes y comportamientos de los niños y niñas porque les exige en primer lugar **un desarrollo personal** basado en el *esfuerzo, el compromiso, la perseverancia y la disciplina* y, además, les proporciona un estímulo para mejorar las notas al apoyarse en elementos emocionales como los padrinos y la participación en las competiciones deportivas, tal y como hemos comenzado a desarrollar este curso en nuestro Colegio.

Este curso desde el centro se le ha dado valor a este deporte y por ello se ha ampliado el tiempo de deporte a 60 minutos y mediante un plan denominado "Muévete Conmigo SAFA", los alumnos de 3º y 4º de ESO, serán los tutores de los alumnos de 1º y 2º respectivamente, con el objetivo de motivarse con respecto a la actividad deportiva.

Además de esto, los alumnos se dividen en varias formas de practicar actividad física. No hay un orden o una obligatoriedad establecida en cuanto a su elección, así pues, podrán practicar fútbol, baloncesto o voleibol como deportes de equipo, frontenis como deporte por parejas y hasta tonificación muscular utilizando pesas, mancuernas, ... Cabe destacar, que tal y como hemos descrito anteriormente, el objetivo de estas actividades no es la competición, pese a ello, hemos considerado incluirla para *añadir el factor motivacional* en los alumnos, algo tan necesario como el pan de cada día.

**Alberto Rodríguez**

# Noticias varias

\* **Grupos de fe:** un año más el Colegio ofrece la posibilidad que todos los alumnos que lo deseen puedan profundizar en los misterios de la fe cristiana. Este curso han surgido dos grupos y los responsables de esta actividad son el H. José Luis Garrido y D. Rubén Sánchez.



\* **D. Jorge Piñeyroa:** El profesor de Educación Física del Colegio, que llevaba desarrollando su labor docente durante más de 20 años en nuestro Centro, tuvo que dejarnos al no poder compatibilizar su trabajo con las clases de la tardes. ¡Suerte Jorge!

\* **Poda de plataneros:** Llegado el otoño hay árboles que pierden su actividad vital, por eso se podan los plataneros que adornan la entrada del Colegio. El señor de mantenimiento, los Hermanos y algunos alumnos voluntarios y solventes en el manejo de las tijeras de podar, se encargaron de esta tarea.

\* **Aula de Tecnología:** Para ofrecer un mejor servicio a los alumnos de 1º y 3º de ESO que cursan esta asignatura, se han renovado las herramientas y otros materiales del aula que se emplea para impartir esta materia de contenido tan práctico.

\* **Hnos. de la Sagrada Familia:** El Jorge García de Madrid, ha sido nombrado nuevo Superior Provincial de los Hnos. de la Sagrada Familia de España, Ecuador, Colombia e India. Durante los próximos 3 años animará la vida y misión de los Hermanos en los lugares mencionados. Además, pronto se instalará en nuestro Cole-



gio de Valladolid, donde tiene fijada su residencia, aunque tendrá que viajar mucho.

\* **Taquillas:** Este nuevo curso comenzó sin taquillas personales en las clases, debido a los destrozos que hubo el curso pasado en algunas clases. A lo largo del trimestre se han ido colocando en algunas aulas con el compromiso de respetarlas por parte de los alumnos.

\* **Radio Escolar:**

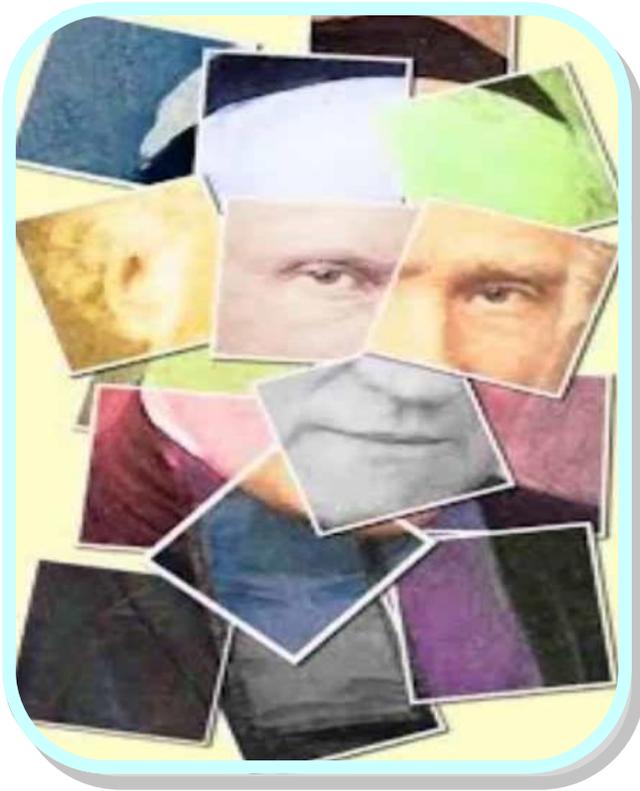
Este curso escolar ha comenzado un nuevo proyecto en el Colegio: la radio escolar Sa-Fa. Hasta el momento son los profesores los que han grabado unos programas de pruebas. Más adelante serán los alumnos los que realizarán sus propios programas radiofónicos.



\* **Convivencias:**

El día 24 de octubre fue el día elegido para realizar las primeras convivencias de este curso, los alumnos de 3º y 4º se fueron a un albergue de los Maristas, muy cercano a nuestro Colegio, y los de 1º y 2º nos quedamos en nuestro propio centro, al no poder encontrar un lugar fuera y que estuviera cercano.





Durante el mes de Noviembre, en el Colegio hemos celebrado la figura del Vble. Hno. Gabriel Taborin, Fundador de los Hnos. de la Sagrada Familia, nacido en Francia y que su vida transcurrió durante el siglo XIX.

El Hno. Gabriel nació en una familia humilde, donde desde pequeño vivió una serie de valores, normas y principios que le quedaron en su interior para siempre, y que más tarde, ya adulto, supo transmitir a sus seguidores, los Hnos. de la Sagrada Familia, a sus alumnos, a la gente de su entorno... Pero primero los vivió él en su casa, con sus padres y hermanos.

Su familia era trabajadora, todos los miembros colaboraban en las tareas a realizar, es decir, se ganaban el pan con el trabajo de sus manos. Igualmente hemos visto como toda la familia e incluso algunos amigos se reunían en algún momento del día para la oración, en esa casa se practicaban los valores religiosos y se transmitían a otros.

Así mismo, en su familia todos sus miembros se sentían queridos: el amor era un valor transcendental para vivir la presencia de Dios, que siempre da la paz para poder cumplir los planes que Él nos propone.

El Hno. Gabriel aprendió lo que vivió y así nos ha llegado a todos los miembros de la familia Sa-Fa. Nuestros modelos son Jesús, José y María y a todos se nos invita a seguir el modelo de vida y los valores que ellos practicaron.

Todos, como alumnos de un colegio inspirado en los valores que el Hno. Gabriel vivió, estamos llamados a llevar un estilo de vida de ser familia y hacer realidad, ahora, la misión que Dios le encomendó en su tiempo.

Y la familia no es sólo un papel escrito y con firmas validadas. Es, sobre todo, vivir y compartir lo que uno es como persona, dando lo mejor que uno tiene para que los demás crezcan y desarrollen su proyecto personal. También, en familia, se ayuda a escoger que tipo de vida voy a vivir, se ayuda en la vocación.

Termino un texto escrito por el Hno. Gabriel hace casi 200 años y que nos puede ilustrar cómo sentía y vivía el ser familia con sus Hermanos y con sus alumnos:

Palabras para los Hermanos y alumnos del Internado para jóvenes en Belmont (Francia).

*“Cuando un alumno enferme, se le proporcionarán todos los cuidados posibles: será visitado por el médico, y si se le descubre una grave enfermedad, se informará inmediatamente a sus padres. Los maestros del internado, con gran sentido de sus deberes, ejercerán una asidua vigilancia, se esforzarán todo lo posible para reemplazar a los padres, y para persuadir a los alumnos de que en el internado son cuidados como en su familia”.*

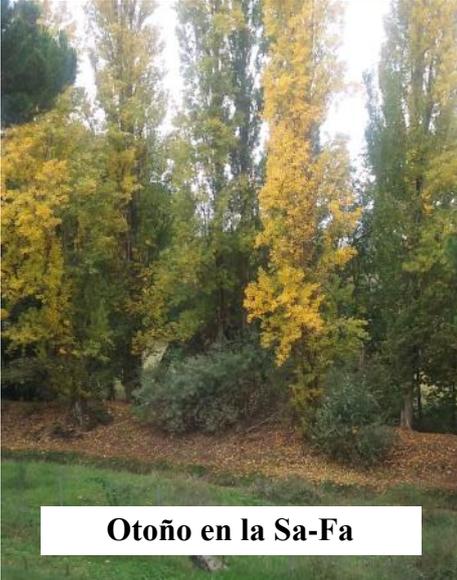
Jesús M. Monge



Posando antes de hacer deporte



Excursión a La Horra

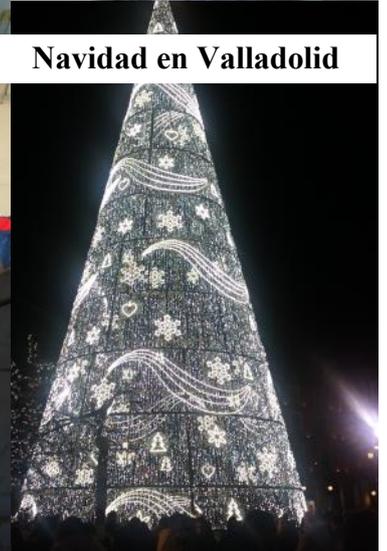


Otoño en la Sa-Fa



Convivencias 3º ESO

Navidad en Valladolid



Charla sobre alimentación



Eucaristía fiesta del Fundador

*“Montar el Belén forma parte del dulce y exigente proceso de transmisión de la fe. No importa cómo se construye, lo que importa es que hable a nuestras vidas, diciéndonos el amor de Dios por nosotros, el Dios que se hizo niño para mostrarnos lo cerca que está de todo ser humano, y que aquí es donde está la felicidad”* Estas son palabras del Papa Francisco en estos días previos a la Navidad.

Como todos los años, alentados por las palabras del Papa, y como ya es tradición en nuestro colegio, un grupo de Hermanos, de profesores y ayudados por alumnos voluntarios de diversos cursos, durante ratos libres, nos dispusimos a construir nuestro Portal de Belén en la galería larga de nuestro Colegio.

También en nuestro centro queremos que la humildad de nuestro “pesebre” consiga abrirse paso entre tantas luces, regalos y dulces que nos distraen de lo que es la esencia de estas fiestas navideñas que vamos a celebrar; ni más ni menos que

un Dios que se hace niño, Jesús. Como nuestro Portal de Belén es un montaje de todos, debemos acercarnos a contemplarlo no como mirones de figuritas y paisajes artificiales, si no como verdaderos adoradores extasiados ante el Niño, como en su tiempo lo fueron los pastores o los Reyes Magos. Para nosotros no debe ser sólo un mero adorno de navidad, tiene que ser algo más: una experiencia que nos ayude a los cristianos a descubrir los porqués de nuestra fe, para ser anunciadores y testigos de la Buena Nueva que nos trae el Niño Jesús.

Acerquémonos a contemplar nuestro Portal de Belén como, en su momento, lo hicieron las gentes humildes de Judea, porque Dios nace para quienes más amor necesitan. Así que lo que mejor podemos hacer ante el Belén es rebajarnos y acoger al Niño que ha venido y sigue viniendo a vivir con nosotros.

Jesús M. Monge



## Seminci'19

---

Una de las novedades de este año en el colegio Sa-Fa Valladolid es que hemos comenzado una tradición que esperamos dure muchos años: salida a la Seminci, festival de cine internacional que celebraba este año su 64 edición. Actores nacionales e internacionales de la talla de Mira Sorbino, Brad Pitt o Alex Angulo han pisado la icónica alfombra verde de nuestra ciudad.

Desde el programa Seminci Joven, al que pueden inscribirse todos los centros educativos de nuestra provincia, se nos ofrecían 15 largos y 9 cortos, todos ellos de manera gratuita. Nos pareció una oportunidad excelente de aprender fuera del aula, algo que suele entusiasmar a nuestros chicos y chicas, siempre dispuestos a hacer algo diferente. Las películas seleccionadas fueron 2, ambas en inglés y con subtítulos en castellano: *Fritzi*, *A Revolutionary Tale* y *Old Boys*.

La primera es una película de animación que narra la historia de Fritzi, una niña de 12 años que se encarga de Sputnik, el perro de su mejor amiga Sophie, cuando esta se va, aparentemente, a pasar unas vacaciones a Hungría. Pronto descubrirá que su amiga y la madre de esta han huido al otro lado del muro, en busca de una vida mejor. Es una historia de amistad, conmovedora de principio a fin, de la que aprender no sólo el idioma (sencillo y claro) sino también la historia de la revolución pacífica de 1989 desde el punto de vista de una niña.

La segunda película, *Old Boys*, es una versión de la archiconocida obra *Cirano de Bergerac*, pero ambientada en un internado masculino en Inglaterra. Amberson, versión moderna de Cirano, es un estudiante no muy agraciado físicamente, pero sí intelectualmente, que intentará enamorar a la hija de su profesor de francés, pero no para sí mismo, sino para su amigo el deportista guapo, pero sin muchas luces. Una vez más nos encontramos en la eterna disyuntiva: ¿mente o cuerpo? La respuesta, como no, en la gran pantalla.

La experiencia en su conjunto fue muy positiva, pues nos dio la oportunidad de aprender de una manera distinta, a la vez que formamos parte de uno de los acontecimientos culturales más importantes de nuestra ciudad. Al año que viene, como no, repetiremos.

Ruth García



- A todos los alumnos, profesores, educadores, Hermanos y personal de servicios que durante este largo trimestre han cumplido años. ¡Felicidades!
- A los compañeros que van más desahogados en los estudios y ayudan a otros a solucionar problemas y la falta de comprensión en algunas materias.
- A todos los alumnos/as que semana tras semana consiguen los 15 puntos en el llamado “carnet por puntos”, porque quiere decir que su comportamiento es el adecuado en todos los momentos del día.
- A todos los compañeros que se esfuerzan por hacer bien, cada día, el empleo que tienen encomendado. Incluso algunos ayudan a otros sin escatimar tiempo y esfuerzos.
- A todos los educadores que cada día se esfuerzan para que nos apliquemos en los estudios de la tarde e intentan resolver las dudas que nos surgen.
- A todos los profesores, porque siempre están pendientes de nosotros para que nos vaya bien en los estudios y los podamos sacar adelante, eso sí, poniendo esfuerzo de nuestra parte.
- A las cocineras que cada día se esmeran para que comamos saludablemente, nos preparan las comidas con mucho cariño y nos sirven con gran atención.
- Al H. Jesús M. que todos los fines de semana que nos quedamos en el Internado nos lleva a dar una vuelta por Valladolid para distraernos y olvidarnos, por un momento, de los estudios y trabajos.
- A los responsables del Colegio por permitirnos quedarnos algunos fines de semana en los que podemos reforzar y ponernos al día en los estudios; pues, la verdad, cuando nos vamos a casa de fin de semana poco estudiamos. Aquí lo tenemos programado todo al minuto.
- A los Hermanos, que cada viernes nos acercan a las estaciones de autobuses y trenes para ir a pasar el fin de semana con nuestros familiares y amigos, pues casi toda la semana nos la pasamos pensando en ese momento tan ilusionante.
- A D. Jesús Ortiz del Álamo, director del Colegio, que siempre que solicitamos de su atención está disponible en su despacho para atendernos y escucharnos...

Mario P. Engonga



# Educación nutricional

- El pasado 18 de octubre, la Dirección del Colegio programó una tutoría sobre “educación nutricional” y los hábitos en la comida. La charla, apoyada por SERESCA—nuestra empresa que nos da de comer diariamente—, fue impartida por profesores de la Universidad de Burgos: Facultad de Tecnología de los alimentos, del departamento de Nutrición.

- En esta información que nos dieron, nos explicaron los conceptos básicos sobre la nutrición, grupos de nutrientes y función fisiológica de cada uno de ellos. Así mismo, se abordó el tema de la alimentación funcional: sus mitos y verdades; también nos enseñaron que tenemos que fijarnos en el etiquetado para valorar los aditivos alimentarios.

- Por ejemplo, cuando acompañamos a nuestros padres a comprar al supermercado, debemos saber interpretar bien lo que muestran las etiquetas de los alimentos; es el primer paso para tener una dieta saludable.

- Otros consejos que nos dieron son los siguientes:

\* Tenemos que priorizar en la compra diaria los productos frescos, y limitar el consumo de alimentos envasados pues, esto, reduce la posibilidad de tomar alimentos poco saludables.

\* Hay que revisar la etiqueta nutricional y evitar alimentos muy procesados ricos en almidón, azúcar, sal o grasas transgénicas.

\* No conviene abusar de los azúcares añadidos, pues si se toman en exceso, engordan y predisponen a sufrir enfermedades metabólicas.

\* Tampoco hay que abusar de la sal, pues eleva la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Algunas orientaciones que nos recomendaron los especialistas en nutrición para la alimentación del día a día fue:

\* El uso exclusivo de aceite de oliva virgen extra viene bien para cocinar, para aliñar las ensaladas o para untar el pan.

\* Consumir dos o más raciones de verduras y hortalizas al día; además, tres o más piezas de fruta al día.

\* Reducir el consumo de carnes rojas, hamburguesas y productos cárnicos procesados.

Es preferible optar por carnes menos grasas (pollo, pavo o conejo).

\* Consumir más pescado semanalmente: tres o más raciones de distintos tipos de pescado... o marisco.

\* Reducir las bebidas azucaradas o zumos azucarados y, por supuesto, no añadir innecesariamente demasiada azúcar a la toma de leche, café, té...

\* También nos recomendaron consumir tres o más raciones de legumbres por semana. Igualmente, en el tema de frutos secos.

- A mí me llamó la atención este último tema: los frutos secos. Según nos dijo la especialista son “monodosis de salud”. Por ejemplo:

\* Protegen nuestro corazón: favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y disminuye la formación de trombos, a la vez que disminuye los niveles de colesterol.

\* Nos ayudan a cuidar la silueta: son ricos en grasas, proteínas y fibra, y nos ayuda a llegar saciados a la siguiente comida y, por lo tanto, comer menos.

\* Mantienen alto el estado de ánimo: nos cuidan por dentro, nos ayudan a mantener la línea y, además, los frutos secos son como pequeñas capsulas de buen humor.

Para concluir, pongamos en práctica todo lo que aprendimos en esa charla y nuestra salud física y mental nos lo agradecerá. “Mens sana in corpore sano”.

J.M.M.



# Jornadas micológicas



Con noviembre llega la temporada propicia de esos frutos misteriosos de la naturaleza que son las setas. De modo casi mágico, las setas atraen nuestra curiosidad por su fugaz puesta en escena, por sus intrigantes formas y bello colorido, por sus historias de venenos y de duendes, por sus cualidades culinarias, por razones muy diversas que justifican el interés que reciben del público general, neófito o experto.

Ese interés es el que nos ha movido a preparar nuestras Segundas Jornadas Micológicas, que

han sido un éxito por el entusiasmo de los alumnos y el número de ejemplares recolectados y expuestos: unas cuarenta y cinco especies, aunque el año micológico no haya sido del todo propicio, debido a la falta de lluvias y los fríos tardíos.

Las jornadas se desarrollaron el lunes y martes, 11 y 12 de noviembre. El domingo previo se realizó una salida de recolección por los pinares del sur de Valladolid. El lunes, los alumnos de 4º de ESO, montaron la exposición en la galería, a la entrada del colegio, y por la tarde realizamos una salida por el Pinar de Antequera, en las inmediaciones del colegio, para vivir la relación con la naturaleza y completar la variedad de la exposición. Los alumnos de las distintas clases fueron pasando entorno a la mesa puesta, con su mantel, sus platillos, las setas y sus cartelitos identificativos, para recibir un cumplido menú micológico. En él se mezclaron setas comestibles, como las senderillas o los parasoles, venenosas como las amanitas y las lepiotas, setas de la tinta y del tinte, setas de las nubes de esporas, setas medidoras de la humedad, setas de la yesca, entre otras setas, todas ellas útiles por su beneficiosa labor en los ecosistemas. Y casi sin quererlo, como son las setas, tuvimos que recoger el mantel hasta la siguiente ocasión.

Jorge O. Mori



# Un entorno privilegiado

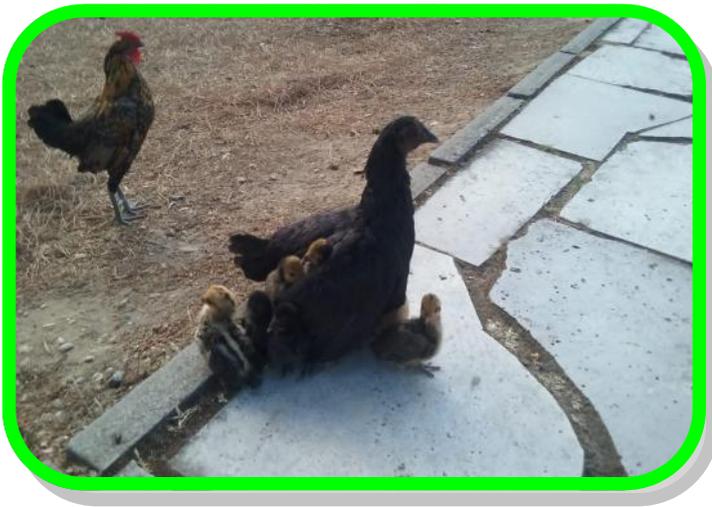
No sé si fue la casualidad o si fue un don del Señor, más bien creo esto que lo anterior, cuando hace 56 años los Hermanos de la Sagrada Familia decidieron fundar este Colegio en esta zona. No afirmo esto por la obra arquitectónica que muchos ponderan, ni por la gran labor social y educativa que se ha realizado con muchos niños y jóvenes, lo digo por el trozo de paraíso en que se enclava nuestro colegio. Efectivamente, si el paraíso inicial lo era por su vegetación y por la diversidad de vida que disfrutaba de dicha vegetación, alguna similitud tiene este paraje en el que está nuestro colegio Sagrada Familia.

**FAUNA.** Parecería que a simple vista hay unos pocos animales que además están re-

cogidos en una enorme jaula en el centro del patio. No, si nos fijamos con cierta atención dando un paseo por el entorno no es nada difícil de ver el conejo, la paloma torcaz o la urraca (esta también llamada marica, picaza, pega,...). El conejo campa a sus anchas llenando de cuevas o madrigueras toda la zona e incluso comiéndose los pequeños arbustos que plantamos. La paloma torcaz se ha vuelto tan mansa que la podemos contemplar parada en una rama o bebiendo de un charco a pocos metros de donde estamos. La urraca es una invasión. Decenas de ellas campan a sus anchas disputando la comida a los perros o los pavos que indiferentes a ellas parecen no importarles.

Claro, si nos fijamos con atención y dependiendo de la época del año podemos apreciar más de 20 especies diferentes de animales, desde los más pequeños como el gorrión, el verderón, el verdecillo, el jilguero, el herrerillo, el carbonero, el pardillo, el pico gordo, la abubilla, el petirrojo, el mirlo que corretea en los jardines y entre los setos; el cuervo, la tórtola, el estornino, la lavandera que presagia frío e incluso nieve; el pájaro carpintero, el pito





real, incluso la oropéndola que parece que viene de paso y se queda pocos días. No nos podemos olvidar del zorro que está atento a los conejos ni los ratones que están muy controlados por los gatos ni los patos que vienen en primavera a bañarse en la piscina, ... Podíamos poner una lista bastante más larga pero ya hemos cumplido la afirmación de que teníamos más de 20 especies... Hay que mencionar la vida de algunos animales que sueltos o en la jaula grande tenemos en el Patio Central. La jaula se construyó hace más de 20 años y mantenido ininterrumpidamente algunas clases de animales que han sido la delicia de cuantos los han observado con atención. Hablamos por una parte de canarios, verderones y jilgueros que amenizan, sobre todo en primavera y verano con sus armoniosos cantos, pero también tenemos periquitos, agapornis e incluso cotorras. Estas especies voladoras están acompañadas también por las perdices y las codornices,... Pero fuera de la jaula viven con tranquilidad, o con la tranquilidad que otros especímenes de dos patas les dejan, los pavos y los gallos y gallinas. Cada año en primavera tanto las pavas como las gallinas crían y sacan sus polluelos y pasan el verano en familia...

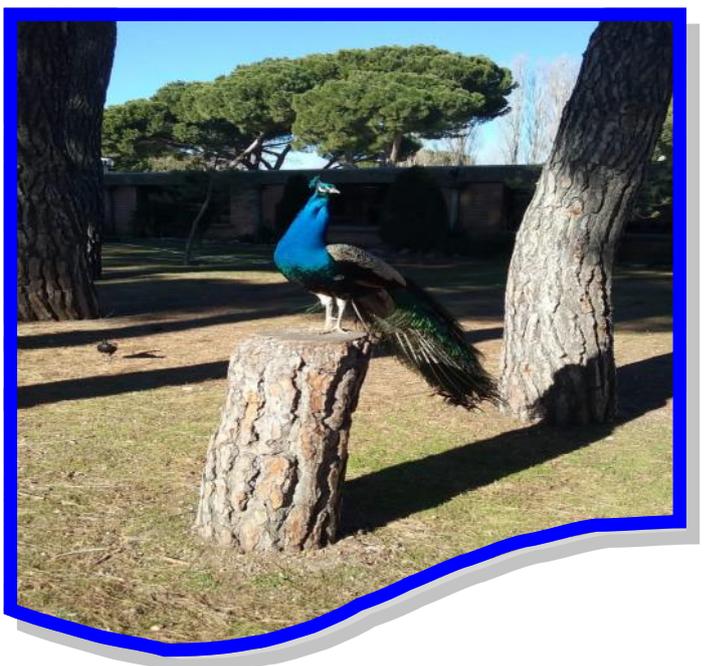
Para acabar mencionaremos los perros, Tobi, Tana y Fito. Perros guardianes, que en algunas ocasiones ladran y que en otras muchas más juegan y atienden a los juegos de los alumnos.

Son dos las especies animales que nos han abandonado en los últimos años: la liebre y la ardilla. Quizás no sea así, pero creo que es muy posible que la causa de la desaparición sea la mano humana como casi siempre.

Son dos las especies animales que nos han abandonado en los últimos años: la liebre y la ardilla. Quizás no sea así, pero creo que es muy posible que la causa de la desaparición sea la mano humana como casi siempre.

En este entorno se desarrolla la labor educativa de quienes pertenecen a este colegio. También es posible que los alumnos no sepan apreciar aún la suerte de encontrarse aquí la mayor parte del día, pero estamos convencidos de que la naturaleza enseña, educa y dulcifica el carácter humano. Ser de ciudad y disfrutar del campo. ¡Qué suerte!

H. José Luis Garrido



# PiNoFrAnQuEaDo

Hola a todos los lectores de la revista Telefamilia. Me llamo Miguel Sánchez y soy alumno de 1º de ESO del Colegio Sa-Fa Valladolid. A través de estas líneas quiero presentaros mi pueblo: Pinofranqueado (en la provincia de Cáceres).

El municipio de Pinofranqueado, localizado en la bella comarca de Las Hurdes, ofrece al visitantes numerosos lugares llenos de encanto y situados en plena naturaleza. Cada una de sus alquerías merece la pena ser visitada, pues todas esconden un rinconcito lleno de encanto.

El municipio se localiza entre 40° 18' de latitud y los 6° 29' de longitud, ocupando lo que se denomina Las Hurdes bajas. La distancia a la capital es de 115 kilómetros. Su extensión es de 148,9 km<sup>2</sup>. La entrada al municipio se realiza por la carretera EX-204 antigua comarcal 512 (Salamanca-Coria) , entrando en la localidad de Pinofranqueado. Su población es de 1851 habitantes, repartidos entre su núcleo principal y sus diez alquerías.

No se puede establecer a ciencia exacta en que fecha se pudo fundar el núcleo principal, en 1199 hay un documento de confirmación de la donación del castillo de Palomero a la Orden de Santiago por el rey Alfonso IX donde se cita el nombre de Ovejuela (Ovegiola), no es hasta 1527 cuando se citan de nuevo otras alquerías, en una escritura de actualización en el Censo Enfitéutico, otorgado por el Concejo de Granadilla a los vecinos de la Dehesa de lo Franqueado, citando lugares como Ovejuela, Saucedá, Encina ( hoy en día desaparecida), Muela, Horcajo, Robledo y Aldehuela, Avellanar, Mesegal y las Erías son nombradas en 1534. Es en la primera mitad



**IGLESIA DE PINOFRANQUEADO**

del siglo XVIII donde aparecen fuentes documentales acerca del poblamiento del municipio con una relación de las alquerías que forman parte de los autos hechos en el Concejo a instancias del Ruo en Xto obispo de Coria en 1734 donde además se describe el territorio de la serranías de Batuecas y donde aparecen nombres de alquerías que hoy pertenecen al municipio de Caminomorisco.

Desde tiempo inmemorial el territorio de lo Franqueado en las Hurdes Bajas, era considerado como un baldío, perteneciente al Concejo de Granadilla, que lo arrendaban para su aprovechamiento ganadero a vecinos de Robledillo a cambio de una renta anual y sin que los vecinos tuvieran la obligación de pagar las hierbas de toda la comunidad de la Villa y tierras al Duque.

Los vecinos formalizaron sociedades de compra y explotación de los terrenos para adquirir lo que ya era suyo, Será con la repoblación de los montes en 1940 cuando se volvió a recalificar la condición de dichos montes de utilidad pública, quedando bajo la tutela , primero de los respectivos ayuntamientos y después, bajo ICONA.



PISCINA NATURAL DE PINOFRANQUEADO

Cuando se produjo la Desamortización hubo grandes consecuencias en cuanto a la denominación de los territorios así se redactó un escrito al gobernador pidiendo que el aprovechamiento del territorio fuera común a los vecinos de este, quedando así excluidos de la desamortización, la petición fue ignorada y los territorios comunales fueron sacados a subasta.

En cuanto a los núcleos de población decir que se encuentran dispersos y localizados todos al lado de los cursos fluviales se evoluciona de pequeñas majadas para los pastores de la zona hasta ir formando pequeños núcleos, Actualmente hay poblaciones que se encuentran en una situación difícil para seguir existiendo debido a una población envejecida y donde los jóvenes se van a vivir al núcleo principal del municipio donde se le oferta unos equipamientos e infraestructuras mejores.

Hay que mencionar las fiestas de carácter popular de la localidad. Son principalmente cuatro, Nuestra Señora de la Encina es la fiesta del verano. El punto de encuentro de los veraneantes y los que normalmente residen en el pueblo. Fuegos artificiales y espectaculares verbenas destacan en estas ferias.

Por otro lado están las del 14 de Septiembre fiestas en honor al Santísimo Cristo de la Salud patrón del pueblo. Otra es la Enramá declarada de interés turístico regional La fiesta más singular de Pinofranqueado, donde los mozos y mozas se emparejan por unos días mediante un sorteo. Las chicas deben hacer una enramá y colocársela en la solapa al chico que le ha tocado....

Por último, San Andrés el día 30 de Noviembre, se celebra un gran mercado de San Andrés, es el más importante de toda la comarca. En él se pueden encontrar todos los aperos e ingredientes para preparar la Matanza. A nivel económico es un municipio que vive de la agricultura, sobre todo destaca la campaña de cerezas y de aceitunas y la apicultura. Por lo tanto somos productores de una rica miel de todos los sabores. También sobresale una valiosa artesanía que es muy apreciada en las ferias de alfarería. La ganadería era un recurso económico importante en otros tiempos, hoy está prácticamente abandonada.

Y por último quiero invitaros a todos a que visitéis Pinofranqueado y disfrutéis de la amabilidad de sus gentes.

**Miguel Sánchez Sánchez**  
**1º ESO**

# EL DUENDE

El comienzo del trimestre nos deparó alguna sorpresa, pues la calefacción del dormitorio pretendió iniciar entonces sus vacaciones. No veáis las disputas que se armaban en el dormitorio por conseguir una manta a bajo precio y así poder combatir los fríos invernales. Después fue la del pabellón de clases la que quiso seguir su ejemplo. Y empezó a emitir rugidos y a lanzar bocanadas de humo para asustar al personal. Y hubo que poner tierra por medio. Pero no fueron los más viejos los que comenzaron a huir del estudio, sino... ilos más vagos!

En la gimkhana programada por la ciudad, la mayoría de los grupos consiguió anotar el nº de zapaterías de la calle Mantería. La lástima fue que no hubiera ninguna abierta para poder preguntarle al tendero, al zapatero, a cómo vendía el kg. de sus hermosas carnes... Y así, la prueba se quedó sólo a medias.

De camino a Puenteduro, algunos ecologistas divisaron hermosas casas para los pájaros, colgadas de los árboles; incluso hubo quienes, llevados por su amor a los animales, arrojaban chinitas a sus ventanas para ver si abrían las puertas. Otros se encariñaron más con las plantas y, ya en el pueblo y sin manguera ni nada se pusieron a regar algún rincón ajardinado. Fernando recibió una oferta de trabajo por 3 años de parte del Concejal de Distrito para hacerse cargo de los parques y jardines públicos. Otro tanto le sucedió a Ángel, aunque ya en el recinto colegial.

### El duende (Hace 25 años)



# Imágenes del ayer



# ARANDA DE DUERO



# LA HORRA





## ONG CARUMANDA. PROYECTO NIÑOS DEL BASURERO

Carumanda es una ONG que surge, hace ya más de 20 años, en los colegios Sa-Fa como instrumento a los deseos solidarios de alumnos, familias, profesores y demás personas de la Familia Safa. Tiene como objetivos por una parte la sensibilización en solidaridad, por otra, la ayuda en países en necesidad sobre todo educativa.

Entre los distintos proyectos que cada año realiza Carumanda, queremos presentar uno en el que llevamos ya 4 años colaborando, con el objetivo que los lectores vean las necesidades concretas de muchas personas y familias que esperan, o puede que ni siquiera esperen, nuestra ayuda. Este proyecto lo llamamos “Niños del Basurero”.

El proyecto se realiza en uno de los suburbios de la ciudad de Eluru llamado Hanuman Nagarm, comarca de Eluru, distrito (provincia) de West Godavari, en el estado de Andhra Pradesh, sur de la India.

Esta iniciativa surgió del contacto directo con las familias que se ganan la vida recogiendo basura en la ciudad. Al conocer la situación de marginación y necesidad en la que vivían, el presidente empezó a ayudarles con pequeñas acciones concretas para mejorar su situación como: atención médica, distribución de alimentos, apoyo psicológico, apoyo educativo para los niños/as, educación moral y sexual para los padres. Poco después decidió crear una sociedad filantrópica para dar cobertura legal a las actividades que lleva a cabo. Hasta el momento nadie ha prestado atención a este sector marginal de la sociedad: ni por parte del gobierno, ni por parte de iniciativas particulares.

Estos recolectores de basura son traperos indios. Socialmente pertenecen al grupo tribal de los **Yaanadis**. Continúan viviendo siguiendo del mismo modo que sus antepasados como nómadas yendo de ciudad en ciudad sin residencia fija.

Viven en un lugar durante tres a cinco años bajo el control de comerciantes que los tratan como esclavos. Ellos les proporcionan el lugar para montar sus cabañas. Allí amontonan la basura que encuentran en las calles a bajo precio. Duermen donde les apetece y desnudos. Están desprotegidos de las inclemencias del tiempo.



No se preocupan de su futuro ni del de sus hijos. Viven al día. Los niños siguen estos mismos patrones de conducta. No solamente viven en Eluru, sino en cualquier rincón del país donde hay basura disponible.

**Alimentación:** No tienen buenos hábitos alimenticios. Comen hojas, serpientes, gatos, y ratas grandes. Recogen las sobras de las comidas de los banquetes. Los niños comen lo mismo. Guardan comida para varios días y después la comen. Hacen esto por ignorancia, no por ser vagos.

**Vestido:** Están siempre medio desnudos. No les importa lo que los otros piensen. Aunque se mojen, tengan quemaduras o se queden fríos no se preocupan de su ropa. Las mujeres van mejor vestidas que los hombres. No lavan la ropa y llevan lo mismo durante meses. No usan sandalias.

**Salud e higiene:** No están acostumbrados a la limpieza. Su pelo se crece hasta los hombros. Al no ponerse aceite en el pelo este se endurece y es difícil de cortar. Se bañan en los canales aguas grises. No se les permite usar los mismos grifos de agua potable que el resto de las personas. Son rechazados por el ambiente malsano en el que viven. Sus uñas son tan afiladas como una cuchilla, con ellas provocan heridas en las peleas. Nunca usan jabones u otros artículos de higiene. No usan la medicina occidental, sino la natural. Usan las hojas para curar las heridas. Cuando se infectan van a los hospitales del Gobierno donde también son despreciados.

**Familia:** Viven en familia como los demás. Se casan con los primos de la misma familia. No invitan a otros pues no mantienen ninguna relación con otras familias. Cuando las mujeres están embarazadas no van al hospital. Los bebés nacen en las cabañas. Las muertes de recién nacidos son frecuentes. Los niños viven en los bosques donde hay serpientes venenosas.

**Economía:** No les gusta tener un trabajo fijo bajo ningún concepto. Prefieren ir a calles a ganarse la vida recogiendo entre los desperdicios: papel, ropa, botellas, hierros oxidados y plástico. Una vez que los han seleccionado se los venden a la persona que les ha proporcionado el lugar de residencia. Ganan normalmente entre 50 y 100 rupias por día. Debido a la falta de alimentación, las madres en periodo de lactancia no producen suficiente leche. Después de emborracharse bien, los maridos les obligan a ir a las calles a ganar algo de dinero.

**Malos hábitos:** Roban comida y otras pequeñas cosas de las tiendas. Son adictos a la bebida y al tabaco, sobre todos los mayores que están siempre borrachos y fumando. Los niños aprenden pronto estos vicios y se convierten en adictos a la bebida y al tabaco. Los padres no sólo no se preocupan de evitar que se conviertan en adictos a estos vicios, sino que les animan.

**Estilo de vida:** No viven en casas de cemento sino bajo los árboles. No reciben las ayudas que el Gobierno da a la gente pobre para construir sus casas. El motivo es la falta de documentos acreditativos como: tarjeta para votar, cartilla de racionamiento, carné de identidad. En vano han tratado de conseguir ayuda de las autoridades gubernamentales. Viviendo en una chozas construidas con plásticos usados.

**Educación:** No reciben educación en las escuelas. No pueden estudiar. Cuando algunos padres envían a sus hijos a las escuelas públicas son maltratados e insultados. Son estigmatizados y discriminados en las escuelas. Los demás alumnos se burlan de ellos por dedicarse a recoger basura. Esto les obliga a abandonar la escuela y a ir a trabajar a las calles.

Ante esta realidad Carumanda no puede ser indiferente. Cada año colabora con una cantidad económica que pueda ayudar a minimizar esta situación. Principalmente colaboramos para que los niños puedan tener una digna educación. Educación que les pueda sacar en el futuro de la situación negativa en la que viven. AHÍ PODEMOS COLABORAR TODOS.

H. José Luis Garrido



## V Centenario de la 1ª Vuelta al Mundo

Estamos terminando el año 2019 y, aunque ha pasado un poco desapercibido, hemos celebrado los 500 años de la 1ª vuelta al mundo. Gesta protagonizada por españoles, financiada con dinero del reino de España y saliendo y finalizando en territorio español. Esta efeméride que en cualquier otro país de nuestro entorno habría supuesto un gran estímulo para impulsar grandes fastos y celebraciones, en España parece que ha quedado diluida entre noticias de política actual barriobajera.

Corría el año 1519 y desde Sevilla zarpaba una escuadra de cinco naves—cuatro naos y una carabela— y una de las cuales acabaría, después de tres años de múltiples aventuras y grandes penalidades sufridas por la tripulación, dando la primera vuelta al mundo. Una gesta importantísima que forma parte de nuestro pasado glorioso como pueblo y sólo comparable a lo que, en nuestra época, ha podido ser poner los pies en la Luna. Si este hecho hubiera sido obra de anglosajones o franceses la historia los tendría como héroes que contribuyeron a la globalización desde sus orígenes, y la humanidad les debería eterno agradecimiento. Pero parece que España debe esconder el pasado de nuestros compatriotas que forjaron uno de los mayores imperios de la historia, bien es que con pocos medios aunque con mucha valentía. Esta magna empresa naval que terminó con la primera vuelta al mundo fue bendecida por el Rey Carlos I que, al poco de llegar a España, en marzo de 1518,

firmó las Capitulaciones de Valladolid que fueron la base para que salieran de Sevilla y poco después de Sanlúcar de Barrameda las naves comandadas por Fernando de Magallanes, con la intención de buscar un paso para poder llegar al mar del Sur (hoy Océano Pacífico) y de esa manera seguir la ruta hacia las Islas de las Especias; esto permitió dar la vuelta al mundo, pues de las 5 naos que salieron, al menos una, La Victoria, logró arribar, de nuevo, al puerto de Sanlúcar de Barrameda y completar el periplo, en este caso mandada por Juan Sebastián Elcano (uno de los pocos supervivientes de los más de 250 hombres que salieron y completaron esta odisea tres años después), al haber muerto Magallanes por el camino.

En efecto, fue el 6 de septiembre de 1522, tres años después que zarpara la expedición, cuando Juan Sebastián Elcano y otros 17 tripulantes llegaron de nuevo a España (puerto de Sanlúcar de Barrameda). Por lo tanto, va siendo hora que los españoles asumamos nuestro papel histórico reivindicando el protagonismo de España en muchas gestas que, aunque sean de hace 500 años, han contribuido al progreso de la humanidad.

Ni Juan Sebastián Elcano ni otros muchos personajes de la Historia de España que protagonizaron gestas brillantes, merecen el olvido, es más, creo que cualquier país del mundo sentiría un legítimo orgullo de tenerlos entre los suyos.



Este año en el Colegio Sa-Fa de Valladolid estamos implementando una nueva herramienta que persigue el objetivo de una mejor convivencia. Si bien la promoción de una convivencia escolar positiva es necesaria en cualquier centro, es particularmente importante abordar esta cuestión cuando nos encontramos en un internado, donde 35 alumnos residen las 24 horas del día y los externos permanecen desde las 8:30 de la mañana hasta las 21:00 de la tarde. A lo largo de tanto tiempo es natural que surjan conflictos puesto que no faltan las oportunidades para que se produzcan roces.

Concretamente, el año pasado teníamos un problema con los insultos y motes que no terminábamos de erradicar y ultimaban influyendo de manera muy negativa en el clima que se vivía en las aulas. Las sanciones y reprimendas no proporcionaban los resultados esperados y decidimos plantear otras alternativas. La profesora de inglés del colegio, Ruth García, propuso utilizar un Carnet Por Puntos. De esta manera comenzamos a informarnos sobre el asunto y en una sesión formativa del claustro durante el mes de septiembre, tanto profesores como educadores participamos en el diseño de nuestro propio sistema de puntos, que finalmente fue concretado en una reunión de tutores posterior y puesto en marcha en octubre.

Inspirado en el sistema actual del carnet de conducir, los alumnos ganan o pierden puntos en función de su comportamiento. Como ya disponemos de otros elementos que regulan las normas de convivencia y las sanciones correspondientes, enfocamos el sistema a regular aquellos momentos “más desprotegidos” donde carecíamos de recursos para intervenir. De esta manera decidimos incluir como elementos sancionables: el incumplimiento del deber de hacer el empleo asignado, dirigirse mediante insultos o motes a los compañeros, exhibir un mal comportamiento en el comedor, encontrarse fuera de las zonas permitidas en el tiempo libre y la falta de aprovechamiento de los estudios de la tarde. Cada una de las conductas enunciadas supone la pérdida de 1 punto del carnet. Todos los alumnos comenzaron con un total de 12 puntos ampliable hasta 15. A lo largo de la semana, pueden aumentar 2 puntos,



bien evitando ser sancionados u obteniendo una puntuación media semanal en los estudios de la tarde de 2.5 sobre 4. Cuando el alumno obtiene el total de puntos, puede disfrutar de una recompensa que varía cada semana. Dichas recompensas fueron propuestas por los propios alumnos y aprobadas por el centro. Consisten en: poder utilizar el teléfono móvil durante una hora de tiempo libre, uso de la sala de ordenadores en una hora de estudio y terminar unos minutos antes el último estudio de la tarde, un día a la semana. Por el contrario, cuando un alumno pierde todos los puntos, debe pasar por un proceso reeducativo consistente en la prestación de una semana de trabajos para la comunidad. Si es reincidente y pierde nuevamente el carnet, deberá copiar el Reglamento de Régimen Interior del centro en sus tiempos libres. Tras el cumplimiento de una de estas sanciones, recupera 8 puntos y se incorpora al procedimiento habitual.

Tras la instauración de este sistema y hasta el momento actual, la valoración es muy positiva. Solamente 1 alumno del centro ha perdido todos los puntos (una sola vez) y el objetivo de reducir el uso de insultos y motes se ha limitado hasta su casi desaparición. Aunque aún estamos en fase de prueba y planteando modificaciones, podemos decir que los alumnos se encuentran más motivados, se comportan mejor y nos hacen la vida más fácil a los que convivimos con ellos.

Elena Álvarez

## Logo corporativo Sa-Fa

+ Comenzábamos el curso 2019-20 y la Familia Sa-Fa estrenaba un nuevo “logo” corporativo que nos une aún más, y como dice el refrán: “Una imagen vale más que mil palabras”, por eso vamos a contemplarla para comprenderla e intentar hacerla nuestra.

+ En primer lugar, su fuerza está en el nombre: un título rotundo, con letras nítidas, fuertes, bien asentadas y que marcan nuestra identidad, somos la Sagrada Familia. Una institución que es “grupo” o mejor “familia”, que ya evoca también una manera de ser y expresar lo que creemos: el valor de la familia.

+ Por otra parte este logotipo quiere ILUMINAR:

- Todo arranca del ser Sa-Fa. La palabra Sa-Fa es el origen físico de la parte gráfica y es, así mismo, el origen de nuestros valores.

- Lo transmitimos con colores vivos, atractivos, porque somos una familia viva, atractiva, que sabe adaptarse a las necesidades de la sociedad, con una imagen viva y atractiva, sin renunciar a su identidad.

- Trazos desiguales, no solo en el color, también en su tamaño. Vemos en ello la confluencia (están centrados o salen de Sa-Fa), de colegios distintos, personas distintas, de diversidad de circunstancias que juntas forman una unidad: la Familia Sa-Fa.

- Estos colores vivos, en su conjunto, están formando un haz de luz, un gran destello que ilumina: ¿qué proyectamos?. Los valores de la Sagrada Familia.



+ De entre muchos valores que quiere transmitir, podemos destacar los siguientes:

- El primero el don de la fe, ya que se trata de una imagen luminosa, clara, que ilumina y ofrece luz a los demás desde nuestra identidad Sa-Fa.

- El valor de la diversidad: desiguales pero unidos. Somos diferentes pero como personas nos enriquece permanecer unidos.

- Unidos en la misión de educar: una misión común con los jóvenes y las familias de hoy, con un estilo actual.

- El valor de trabajar unidos, en red, aunando fuerzas porque, como los trazos, juntos somos más, más visibles, más fuertes, más eficaces...

- También son trazos que crecen, no al mismo ritmo, pero que forman parte del todo. Juntos para crecer. Somos centros en red.

Estimado lector de Telefamilia, nos corresponde a los que formamos la Familia Sa-Fa conocer la marca que nos hemos dado y, sobre todo, llevar a cabo cada uno su trabajo o misión siendo ejemplo de los valores que lleva nuestra imagen corporativa actual; así mismo, sentirnos orgullosos de lucir los colores de nuestra Familia Sa-Fa

## LLEGA LA NAVIDAD (El Señor nace por ti y para ti)

**Amigo, amiga: un año más estamos a punto de celebrar las fiestas de Navidad. El Señor, Jesús de Nazaret, viene, está a punto de llegar. Pero estarás pensando, seguramente, que ¡"ya, ya, igual que el año pasado y hace dos y hace tres..."! Te invito a que cambies tus motivaciones. Tal vez tu actitud del pasado no te dejaba ver al Señor...**

<b>El Señor no viene...</b>	<b>El Señor viene...</b>
+ El Señor no viene a controlarte a comprobar si eres bueno o malo, a evaluarte, a suspenderte o aprobarte...	+ El Señor viene porque quiere concederte matrículas de honor y te aseguro que no se irá hasta que lo consigas.
+ El Señor no viene a ponerte cargas pesadas, cruces insostenibles, problemas a cada momento...	+ El Señor viene a curarte del dolor, de la enfermedad, del fracaso, de las dificultades...
+ El Señor no viene a darte largos y pesados sermones ni consejos muy piadosos...	+ El Señor viene a hablarte como lo hace tu mejor amigo o amiga, y a susurrarte, con pocas palabras y con mucho amor, lo mucho que le importas y lo mucho que te quiere.
+ El Señor no viene porque, según el calendario, toca, porque todos los años es así...	+ El Señor viene porque tú estás aquí y le importas.
+ El Señor no viene a quedarse en una cruz, en un sagrario por valioso que sea, en el rincón favorito de tu habitación...	+ El Señor viene a hospedarse en tu corazón, a hacer morada en ti.
+ El Señor no viene porque el cura lo dice, porque el profesor de religión te lo recuerda cada año, o porque aparece en rojo en el calendario y, por tanto, es festivo...	+ El Señor viene por ti y para ti... ¡Qué no te engañen con dulces, turrónes, regalos... ¡El Señor Jesús es el mejor regalo y nace por ti y para ti!
<p>¿Qué piensas después de leer este texto? ¿Lo mismo que antes?                      ¿No crees que merece la pena, al menos, intentarlo? ¡Abre tu corazón y deja que el Señor Jesús habite en él!                      Los resultados saltarán, inmediatamente, a la vista... y al corazón.</p>	



# Parate a pensar y reflexiona

## PENSAMIENTOS

\* “Las ilusiones sostienen el alma como las alas a un pájaro”. *Blaise Pascal*.

\* “Si quieres viajar lejos, no hay mejor nave que un libro”. *Emily Dickinson*.

\* “Si tiene remedio, ¿por qué te quejas? Si no tiene remedio, ¿por qué te quejas? *Proverbio Oriental*.

\* “Todo el mundo quiere ser apreciado. Así que, si aprecias a alguien, no conviertas eso en un secreto”. *Mary Kay Ash*.

\* “Quien tiene una sonrisa sincera en el rostro, tiene a Dios en el corazón...”.

\* “Como el hierro, por falta de ejercicio, se cubre de herrumbre, y el agua se corrompe o se hiel a por la misma causa, así el ingenio, sin ejercicio, se deteriora”. *Leonardo da Vinci*.

## INTERCAMBIO DE FAVORES

Pedro está en el supermercado. Es tarde. Después de una jornada pesada en su trabajo, lo que más le apetece es llegar a casa y descansar. Pero sabe que, cuando llegue, sus hijos querrán jugar con él. Ellos son su ilusión y espera ofrecerles lo mejor de sí, a pesar de las dificultades económicas que tiene. Su mente está pensando qué hacer para pagar el alquiler de la casa del próximo mes.

Así llega a la fila de la caja. Delante de él reconoce a una vecina mayor, que vive sola y que va metiendo la compra en su bolsa..

- Son 20 Euros, señora—le dice la cajera.

- Vaya, he calculado mal. Solo tengo 12 euros y no me llega. Así que dejaré algo. La Señora comienza a dejar leche y algunos yogures que había comprado.

Pedro le dice a la señora:

- No se preocupe, lo completo yo. Llévese todo lo que ha comprado.

Y Pedro paga, lo que debía la señora.

Un mes después, Pedro recibe una carta. Carmen la señora mayor del supermercado, había decidido volver al pueblo, y le ofrecía su piso para que vivieran, con el compromiso de que lo cuidara y conservara como si fuera suyo.

## REFRANERO POPULAR

- “**Estamos arando dijo la mosca al buey**”

Utilizado para referirse a los que se aprovechan del trabajo de otros.

- “**Del árbol caído todos quieren hacer leña**”.

Se refiere a las personas que a la mínima oportunidad se aprovechan de la desgracia ajena.

- “**Arrieros somos y en el camino nos encontraremos**”.

Para referirse a que la vida da muchas vueltas y, de alguna manera, tiene un efecto bumerán. Tengamos en cuenta que tal y como nos comportamos con los demás, aquello recibiremos de los mismos.

- “**A quien cierne y masa no le hurtes hogaza**”. O también dicho: “**A quien cuece y amasa, no hurtes hogaza**”.

Quiere decir que no trates de engañar a quien tiene experiencia y conocimientos.



## Película:

### “La ventaja de ser invisible”

#### Director:

Stephen Chbosky

Año: 2012

Género: Drama, Romance, Juvenil.

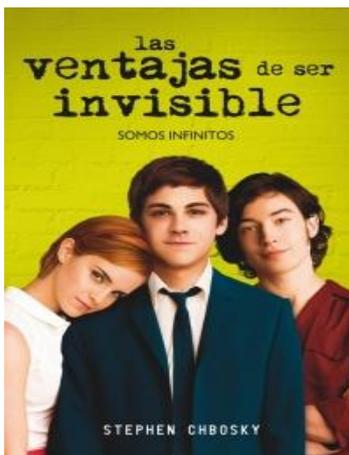
#### Reparto:

Logan Lerman (Charlie), Emma Watson (Sam), Ezra Miller (Patrick), Mae Whitman (Mary Elizabeth), Nina Dobrev (Candace).

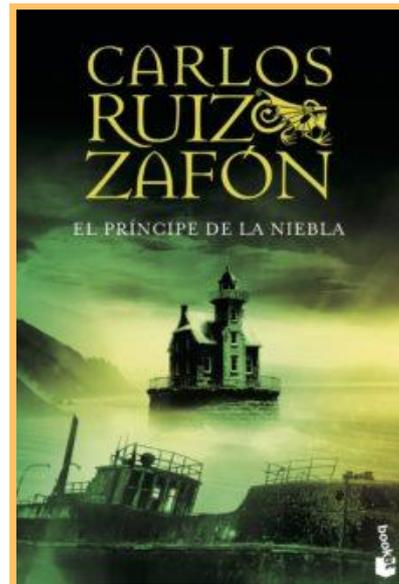
#### SIPNOSIS:

Charlie (Logan Lerman) es un estudiante del primer año de preparatoria. Es muy introvertido y lento haciendo amigos, termina haciéndose amigo de su profesor de literatura, el Sr. Anderson (Paul Rudd), en el primer día de clases. Charlie no quiere que sus padres se preocupen por lo nervioso y aislado que suele ser siempre.

Charlie finalmente se hace amigo de dos chicos del último grado, Patrick (Ezra Miller) y su hermanastra Sam (Emma Watson), en un partido de fútbol americano; Charlie se enamora de Sam. Después del partido, lo llevan a un restaurante local y luego a su casa. Unos días después, él baila con ellos en un baile de preparatoria y después invitan a Charlie a



Como él no tiene otros amigos, ella y Patrick deciden que Charlie sea parte de su grupo de amigos, que también incluyen a Mary Elizabeth (Mae Whitman), Brad (Johnny Simmons) y Alice (Erin Wilhelmi). Charlie también se compromete a ayudar a Sam a prepararse para sus exámenes para entrar en la Universidad Estatal de Pensilvania. En el camino a su casa, conducen por un túnel y Sam se pone de pie en la parte trasera de la camioneta mientras escuchan una canción conocida en la película como "The Tunnel Song" ("La Canción del Túnel"), con Charlie sintiéndose *infinito*. En Navidad, el grupo organiza un *Amigo invisible*. A pesar de que Sam no era el *Amigo invisible* de Charlie, ella le regala una máquina de escribir, por ayudarla con sus exámenes. Ellos comienzan a hablar sobre sus relaciones: Charlie le confiesa que no ha tenido novia ni ha besado a una chica. Ella también confiesa que el jefe de su padre fue su primer novio y su primer beso cuando tenía 11 años. Sam después le dice a él que quiere que el primer beso de Charlie sea de alguien que lo ama y ella besa a Charlie.



## Un libro:

Título: El príncipe de la niebla

Autor: Carlos Ruiz Zafón

Editorial: Booket

#### SIPNOSIS:

Un diabólico Príncipe capaz de conceder cualquier deseo... a un alto precio.

El nuevo hogar de los Carver está rodeado de misterio. En él aún se respira el espíritu de Jacob, el hijo de los antiguos propietarios, que murió ahogado. Las extrañas circunstancias de esa muerte sólo se empiezan a aclarar con la aparición de un diabólico personaje: el Príncipe de la Niebla, capaz de conceder cualquier deseo a una persona a un alto precio...

*El príncipe de la niebla* es una notable obra de literatura fantástica dedicada a un público juvenil. Sin duda, una de las mejores obras de género escritas por **Zafón**.



Pasatiempos realizados por Francisco José Martínez García. Alumno de 3º de E.S.O.

## CRUCIGRAMA

**Crucigrama de Navidad**

**horizontal**

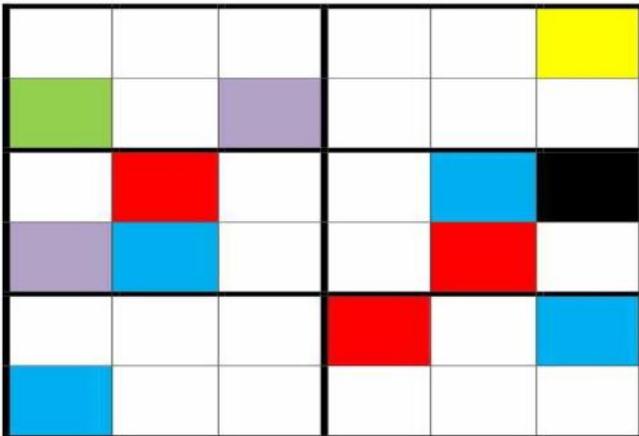
- El 5 de enero los Reyes... traen regalos a los niños
- La última noche del año
- Planta de gran porte
- La tarjeta ... se envía para felicitar la Navidad a familiares y amigos
- La misa del ... es la misa de la medianoche de Navidad

**vertical**

- La noche del 24 de diciembre
- El 1 de enero es Año ...
- Nombre que se da a las típicas canciones navideñas

### SUDOKU

Partiendo de algunas casillas ya coloreadas, hay que colorear las casillas vacías con colores rojo amarillo azul, verde, negro y violeta. No se debe repetir ningún color en una misma fila, columna o región.



## ¡Feliz Navidad!

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



Reyes Magos  
Cabalgata  
roscón  
polvorones  
turrón  
villancicos  
guirnalda  
regalos  
Papá Noel  
árbol  
Nochebuena  
Nochevieja  
uvas



# Recuerda / Fechas importantes

---

- \* Día 7 de Enero: Regreso de vacaciones (los internos), antes de las 22:00 h.
- \* Día 8 de Enero: Comienzo de las clases en su horario habitual.
- \* No olvides tus trabajos y ocupaciones de estudio, sobre todo los exámenes, recuperaciones y refuerzos pendientes, si te organizas puedes hacer muchas cosas.
- \* No olvides en los momentos de diversión tu condición de cristiano. Da buen ejemplo a todos con tu forma de actuar y con tus actitudes.
- \* Como buen cristiano asiste a los actos religiosos propios de la Navidad.
- \* Día 29 de Diciembre: Fiesta litúrgica de la Sagrada Familia.
- \* Del 21 al 25 de Enero: Semana de la Sagrada Familia.
- \* Del 17 al 21 de Febrero: Semana Solidaria.
- \* 24 al 26 de Febrero: Carnavales.
- \* Ayuda y colabora en tu casa en todo lo que sea necesario.



---

## TELEFAMILIA SAFA VALLADOLID N° 161

Revista Editada por el Colegio Internado Sagrada Familia

**HERMANOS DE LA SAGRADA FAMILIA**

Redacción: Profesores, Hermanos y Alumnos

Coordinador de la revista: Hno. JESÚS M<sup>a</sup> MONGE AGUSTÍN

VALLADOLID, DICIEMBRE DE 2019

---

# NAVIDAD 2019



La comunidad educativa  
del Colegio Sagrada Familia  
les desea: Feliz Navidad.