



# Gaztelueta

Trimestre enero-marzo 2015 • Nº 82 • [www.gaztelueta.com](http://www.gaztelueta.com)

**al día**

## INFANTIL

Gran acogida en la celebración del "día de los abuelos"

● 16

## PRIMARIA

Intercambio de cinco semanas en colegios irlandeses

● 24

## SECUNDARIA

Nueva edición del Intercambio con el Colegio Hautefeuille de París

● 26



## BACHILLERATO

Finalistas en el concurso "Universitarios y la empresa" de la Cámara de Comercio

● 32



# CONGRESO DE JÓVENES CIENTÍFICOS

**Profesores universitarios dirigen trabajos de investigación en 2º Bachillerato** ● 30

## ANTIGUOS ALUMNOS

50 aniversario de la Coral Gaztelueta ● 38

**FUNDACIÓN GAZTELUETA**  
Entrevista al Presidente

● 42



# DAR Y RECIBIR EN EL HOSPITAL DE CRUCES: ATENCIÓN A NIÑOS CON CÁNCER

Entre los objetivos de **Aspanovas** está que jóvenes voluntarios puedan dedicar parte de su tiempo libre a estar con niños con cáncer en el **Hospital de Cruces**.

Todos los jueves, después de las clases de la tarde, dos **alumnos de Bachillerato** se acercan al Hospital junto con un voluntario mayor de edad de la **asociación Ireki**. Nos ponemos un peto identificativo para que el personal de Oncología Infantil nos reconozca fácilmente. La tarea que realizamos es variada, dependiendo de la edad de los jóvenes pacientes (desde 2 hasta los 18 años). Con los más

pequeños hacemos todo tipo de juegos: partidas de parchís, Wii, ajedrez, 4 en raya, etc... Algún voluntario se lanza a hacer algún truco de magia para entretenerlos o a contar divertidos chistes. Con chicos más mayores estamos un rato de agradable tertulia, compartiendo nuestras aficiones. Muchas veces los padres se quedan a hablar con nosotros, y en otras ocasiones nuestra presencia aten-



Los alumnos vuelven alegres porque saben que con un poco de su tiempo pueden hacer felices a otras personas.

diendo a sus hijos enfermos les facilita un descanso para ir a tomar un café.

La experiencia está siendo magnífica. Los alumnos que

hemos pasado por la **Unidad de Oncología Infantil de Cruces** volvemos un poco "tocados" por el sufrimiento, y siempre muy alegres por haber podido compartir una bonita experiencia.

Esta actividad nos permite valorar lo que tenemos en su justa medida y nos ha ayudado a entender que con un poco de tu tiempo puedes hacer feliz a otras personas.



Urquijo, 27  
Las Arenas  
94 480 10 18

Gregorio de la Revilla, 18  
Bilbao  
94 428 75 38

[www.fragolashirts.com](http://www.fragolashirts.com)



# Educación

## GAZTELUETA VIVE UN AÑO MARIANO POR LA FAMILIA

Secundando la petición que ha hecho el Papa Francisco de rezar por las familias del mundo, este año 2015 en Gaztelueta nos hemos propuesto **una meta especial: poner bajo la especial protección de la Virgen a todas las familias del colegio**, viviendo un Año Mariano..

De este modo **apoyamos al Papa** en su petición por la familia, tema central del Sínodo de Obispos que se celebrará en Roma después del verano.

La devoción a la Virgen ha estado siempre muy presente en Gaztelueta, por lo que nos hace especial ilusión secundar esta iniciativa. En el mes de febrero, los preceptores entregaron una estampa de la **Virgen de La Salve de Gaztelueta** a los **alumnos de Primaria, ESO y Bachillerato**, para que al mirarla se acuerden de rezar por esta intención. Durante el mes de marzo se repartió, a cada uno de los alumnos, un pequeño rosario para que puedan rezar algún misterio en casa o por su cuenta por esta intención.

Son muchos los antiguos alumnos que, de vez en cuando, vienen a rezar a La Salve, tal como lo hacían cuando estaban estudiando en el colegio. Esta tradición, que se remonta desde los primeros años, sigue viva en el colegio: todos los viernes del curso académico los alumnos rezan la Salve a la imagen que desde el jardín preside toda la actividad de Gaztelueta.



La Virgen de La Salve ha sido venerada desde los primeros años de Gaztelueta.



## DOS NUEVOS PROFESORES NATIVOS DE INGLÉS

En el segundo trimestre del curso se han incorporado dos nuevos profesores: **John Roche** y **Dan Parry**. John procede de Minnesota (Estados Unidos). Estudia Matemáticas en North Dakota University y ha venido a Bilbao para un semestre en la Universidad del País Vasco. Le encanta la comida vasca y presume de tener una camiseta del Athletic, que también suele usar

en los Estados Unidos para hacer deporte. En estos meses el nuevo profesor se encargará del refuerzo en la conversación con los alumnos que están preparando los exámenes del FIRST y ADVANCED de la Universidad de Cambridge. Dan Parry que viene de Portsmouth (Inglaterra) se encargará de reforzar la conversación en Inglés con los alumnos de Primaria.



John Roche, procedente de Minnesota, es estudiante de Matemáticas en North Dakota University.



Dan Parry se centrará en la conversación con los alumnos de Primaria.



El profesor Javier Aranguren con los alumnos del Máster de Filosofía y ética de la Strathmore University de Nairobi.

Del 4 al 12 de enero, **Javier Aranguren** (profesor de Filosofía y Religión en Bachillerato), **estuvo en Nairobi invitado por la Strathmore University** para impartir un curso en el Máster de Filosofía y Ética Aplicadas.

# UNA CLASE EN KENIA

El reto era múltiple. Por un lado, el curso (Historia de la Filosofía Contemporánea) exigía impartir seis horas al día a los mismos alumnos, con lo difícil que resulta

no ser pesado y aguantar fresco. Si a eso se añade que las lecciones se impartían en inglés, se entenderá la emoción del docente. Doce alumnos, todos de postgrado y de

diversos orígenes profesionales (un funcionario, una juez, un médico, etc.) y todos africanos.

Descubrir ese continente fue una

gran experiencia, así como la multitud de choques culturales (la pobreza, la alegría, los diversos idiomas extraños, la dieta, el hecho de que sea uno mismo el que

pertenece a una raza distinta). Javier también tuvo ocasión de visitar **Strathmore School**, un colegio que se inspiró en Gaztelueta, sobre todo gracias a la labor de algunos antiguos profesores o alumnos nuestros que desarrollaron (o todavía lo hacen) allí su tarea profesional, como **Juan Antonio Braña, Rafa Gortázar o Santi Eguidazu** (que falleció en Nairobi en 1987).

*Ignacio Alvarez*  
JOYEROS DESDE 1881

Ercilla, 26 - Bilbao  
Las Mercedes, 19 - Las Arenas  
Telletxe, 18 - Algorta

Gemólogos especialistas en diamantes  
Premio internacional de joyería

## Educación

# EL COMEDOR, UN LUGAR EDUCATIVO

En el primer trimestre, realizamos la **ampliación de las instalaciones** para posibilitar que los alumnos pudieran disponer de un espacio cómodo y agradable para que **el comedor sea un lugar de relación y descanso**. Comenzamos, además, con la renovación de algunos aspectos materiales como las mesas, las sillas y el menaje.

En este segundo trimestre hemos seguido avanzando en el proyecto del comedor educativo. Para ello, revisamos los menús de los alumnos – con ayuda de un nutricionista – para asegurar una dieta equilibrada y saludable: hemos eliminado los fritos y los alimentos con grasas saturadas y hemos incorporado el pescado fresco.

Por otra parte, los alumnos de primeros cursos de primaria han comenzado a trabajar en clase una serie de objetivos mensuales de mejora respecto al comedor. El trabajo lo realizamos mediante unas fichas que también han llegado a las casas para que se pueda seguir lo que se hace en el colegio.

En aspectos más materiales, hemos continuado con la renovación del comedor, con el cambio de los platos y vasos.

Con estas medidas pretendemos cuidar todos los detalles, incluso los más pequeños, para que cualquier tiempo de estancia de los alumnos en el colegio pueda ser un momento educativo.

COLEGIO  
**GAZTELUETA**

comedor  
**educativ**

MES DE  
**FEBRERO**

en el colegio	en casa
<i>Me lavo las manos.</i>	<b>1</b> <i>Me lavo las manos.</i>
<i>Llego al comedor con puntualidad.</i>	<b>2</b> <i>Voy a comer cuando me digan.</i>
<i>Me pongo bien el uniforme.</i>	<b>3</b> <i>Ayudo a poner la mesa.</i>
<i>Me siento adecuadamente.</i>	<b>4</b> <i>Me siento adecuadamente.</i>
<i>Bendigo la mesa.</i>	<b>5</b> <i>Bendigo la mesa.</i>

Una de las fichas que reciben los alumnos para trabajar en casa y en el cole.



Berritzeguneko aurtengo Topaketetan

Otsailearen 5ean Leioako Berritzeguneko aurtengo Topaketetan, Gazteluetak hizkuntzaren gaineko bi irakaskuntza esperientzia aurkeztu zituen. Hizkuntz Esperientzien Mosaikoaren atalean **Mariano Llorentek DBHko II zikloan ingelesez garatutako "A return ticket" izeneko wikiesperientzia aurkeztu zuen**. Wiki honen bidez ikasleek Espainia eta Amerikaren arteko migrazio mugimenduak aztergai izaten dituzte. Bere aldetik, **Batxilergotik Javier Cabadok "Bidaia agentziaren rola jokua" deritzon lanaren aurkezpen digitala erakutsi zuen Pinterest plataformaren barnean.**

# "TENGO LA OPORTUNIDAD DE DEVOLVER ALGO DE LO QUE ME HA DADO A MI GAZTELUETA"

Entrevista a **David Ayerra**, nuevo presidente de la Asociación de padres y madres del colegio (APYMA).

## Tenemos que empezar por la pregunta más básica ¿Cuál es la finalidad de la APYMA?

La finalidad de la APYMA es **orientar y ayudar** a las familias en todo lo relacionado con la educación de sus hijos y organizar actividades formativas complementarias en beneficio de padres y alumnos. Para ello, procuramos favorecer la relación entre las familias y les animamos a participar de todas las actividades del Colegio, facilitando la formación de los padres como educadores.



Procuramos favorecer la relación entre las familias y les animamos a participar de todas las actividades del Colegio

## Y esto ¿cómo se concreta?

Se concreta en distintas actividades. Unas las podemos catalogar en lúdico-culturales como son el "**Patxarán para padres**", y el "**Más que un pintxo**", donde una vez al mes se invita a un ponente para que - después de haber cenado unos pintxos en un ambiente distendido en el que conocemos a otros padres- nos hable sobre algún tema de interés y de actualidad.

## ¿Qué otras actividades destacarías?

A mí me gustan especialmente los **Cursos de Orientación Familiar**. Es una actividad de mucho nivel educativo. Los COF giran, por un lado, en



David Ayerra, en el centro, en una excursión con familias de la clase.

torno a un caso que se estudia y trabaja en pequeños grupos y, por otro lado, giran alrededor de una sesión de un experto que centra el tema con aportaciones prácticas y con criterios fundamentados.

## Además de ser presidente de la APYMA, también

### eres antiguo alumno.

Es verdad. Es un privilegio y una responsabilidad. Es un privilegio porque trabajar por el colegio es maravilloso. Tengo la oportunidad de devolver algo de lo que me ha dado a mi Gaztelueta. Es una responsabilidad porque soy consciente de que Gazte-

lueta tiene que seguir siendo un centro educativo donde se formen personas y eso son palabras mayores.

### ¿Tienes algún recuerdo especial de tu estancia en el colegio?

Tengo muchos. Quizá el principal es el recuerdo de sa-



Gaztelueta tiene que seguir siendo un centro educativo donde se formen personas y eso son palabras mayores



A todos las madres y padres del Colegio y les animaría a que le saquen a su estancia en el colegio el máximo "jugo"

berme querido en el colegio.

### Nos toca terminar. ¿Cómo lo hacemos?

Me gustaría terminar haciendo mío el mensaje del anterior presidente, **Juan Angúsola**, quién ha **desempeñado excepcionalmente** esta labor durante los últimos años, mensaje de agradecimiento por haber tenido la oportunidad a lo largo de este tiempo, de colaborar de una forma más estrecha con el Colegio. También me gustaría dirigirme a todos las madres y padres del Colegio y les animaría a que le saquen a su estancia en el colegio el máximo "jugo" y desde aquí les digo que me tienen a su entera disposición.

## Educación

# "A LOS AMIGOS HAY QUE QUERERLES CON SUS DEFECTOS"

**Alfredo Alonso-Allende**, Doctor en Ciencias Químicas, Biólogo y alumno de la 7ª Promoción de Gaztelueta, es el autor de **AMIGOS**. Un pequeño libro de fácil lectura que ayuda a entender bien en qué consiste la amistad.

### ¿En qué consiste ser amigos?

Ser amigos es una cuestión de, al menos, dos personas. Para que haya amistad ambos deben querer ser amigos. Yo puedo querer ser amigo de un compañero de clase, o de la pandilla, o de mi padre o de mi hijo pero si el otro no quiere ser mi amigo, no habrá amistad: **"La amistad requiere reciprocidad"**.

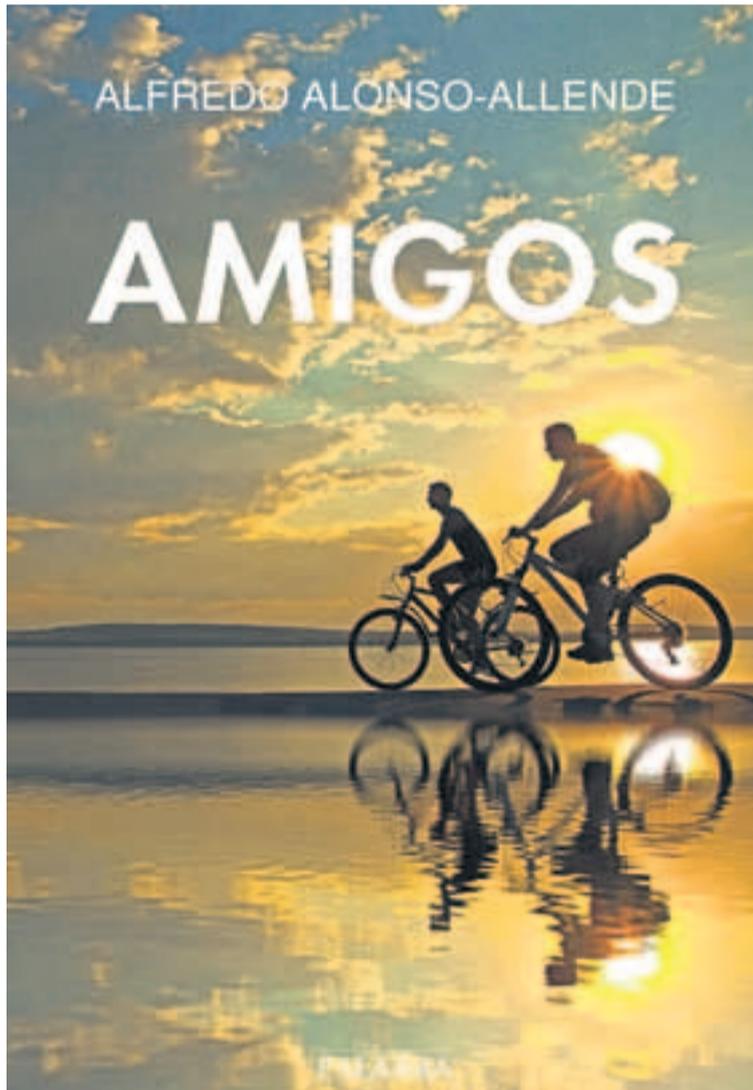
Pero no basta con querer, porque ser amigos consiste en **"ayudarse mutua y desinteresadamente a ser feliz"**. La amistad necesita de un trato frecuente que dé lugar a un conocimiento mutuo, a un aprecio y a un afecto. Y a que, fruto de ese aprecio y afecto mutuos, surjan las ayudas desinteresadas, realizadas con generosidad para el bien del otro.

### ¿Es suficiente que alguien me caiga bien para ser su amigo?

Es obvio que no. El caerse bien es necesario y ayuda a que surja una amistad, pero ser amigo es algo más. Requiere trato, confianzas mutuas, compenetración, generosidad, ser agradecido, tenerse una gran confianza, ser leal, etc. Todas las virtudes ayudan a cultivar y a mejorar las amistades.

### ¿Cómo sé que alguien es un amigo de verdad?

Un amigo de verdad está a gusto conmigo, lo pasa bien cuando estamos juntos o en contacto frecuente. No es egoísta y comparte conmigo lo bueno que tiene. Ya



Portada del libro "AMIGOS" de Alfredo Alonso-Allende

sea su tiempo, sus conocimientos, sus consejos, unos apuntes, unas fotografías, un buen libro, una pe-

lícula, una experiencia que ha vivido personalmente, la moto, etc. Ahora bien, conviene saber que

**no existe el amigo perfecto.** Todos podemos y debemos mejorar nuestra manera de ser y, en consecuencia, nuestras relaciones de amistad. A los amigos hay que quererles con sus defectos, y hay que procurar ayudarles a que se mejoren, pero también hay que tener paciencia y comprensión. Y, a veces, hay que aprender a dar por terminada una mala amistad cuando advertimos que nos perjudica. Y buscarse otros amigos.

### ¿Qué se puede hacer cuando no se tienen amigos?

**Para tener amigos hay que buscarlos.** Hay que buscar entre los conocidos que nos caen bien aquellos con quienes podemos compartir algo (por ejemplo, una afición). El **"tener cosas en común, el "¿Cómo! ¿Tú también?"**, ayuda a tratarse, a conversar y a intimar. A cultivar una amistad. Cualquier afición realizada con otro ayuda a cultivar la amistad. Ya lo dice un viejo refrán: **"Aficiones y caminos hacen amigos"**. No nos hacemos amigos en dos días. Hay que tener paciencia. Nos hacemos amigos con el trato, con la práctica.

### ¿Qué diferencia hay entre

### un amigo y un colega?

Con los colegas se está o se hacen cosas. Entre los amigos hay una confianza mutua total y se pueden tener confianzas mutuas sobre asuntos íntimos, porque estamos seguros de que nunca traicionarán nuestras confianzas. Además, los **amigos de verdad se ayudan siempre de manera generosa**, desinteresada.

### ¿Se puede ser amigo de los padres?

No solo se puede, sino que es muy conveniente. **La amistad entre padres e hijos es gratificante** para el padre y para el hijo. Es cuestión de que los padres dediquen tiempo a estar (o a hacer algo) con cada hijo. Y a charlar con ellos sabiendo "ponerse a su altura psicológica", sin por ello renunciar a su misión (a su labor) de padres. Es cuestión de que quieran de verdad a sus hijos. Es decir, que les quieran "como sean y como estén" en cada etapa o momento de sus vidas. Porque solo el cariño acoge, comprende y ayuda. Sólo el cariño hace posible que dos personas puedan ser amigas de verdad, y se puedan ayudar a ser mejores y más felices.

## 10 CRITERIOS PARA JÓVENES EN BUSCA DE EMPLEO

Que los jóvenes puedan trabajar debe de ser una prioridad social; la sociedad los necesita y ellos deben poder disponer de un horizonte profesional esperanzador, pues el trabajo es uno de los pilares de su proyecto vi-

tal. Es tarea de ellos y nuestra. Una ayuda en este objetivo es **el nuevo libro de José Manuel Mañú, "10 criterios para jóvenes en busca de empleo"**. Está escrito desde la experiencia en el asesoramiento a jóvenes en

esa situación. Además de una buena preparación profesional, deben saber trabajar bien, de modo acorde a las necesidades actuales. El autor busca ofrecer una ayuda real y práctica. Además de algunas habilidades y competencias, aprender a buscar trabajo es clave. Supuesta la preparación previa, se trata de conseguir acertar con el puesto al que aspira el candidato y lograr que el currículum llegue a la mesa a la persona idónea para llegar a la entrevista personal. Sirve para jóvenes de cualquier ámbito profesional.



El libro "10 criterios para jóvenes en busca de empleo" está escrito por el profesor de Gaztelueta José Manuel Mañú.



LA FUNDACIÓN TROA CONVOCA EL  
**IV PREMIO TROA**  
*Libros con valores*

**Novelas candidatas**

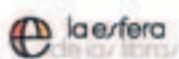
- Ultramar*  
Pilar de Arístegui
- El impostor*  
Javier Cercas
- El reino del norte*  
José Javier Esparza
- La sombra de otro*  
Luis García Jambrina
- Raíces de dolor*  
Carlos Lens
- La tercera versión*  
Antonio Manzanera
- Operación cochinillo*  
Maite Pagaza
- El final de Sancho Panza y otras suertes*  
Andrés Trapiello
- El jardín de la memoria*  
Lea Vélez
- El esclavo de Velázquez*  
Fernando Villaverde



Organiza:



Con la colaboración de:



# Familias



Los asistentes tienen claras sus prioridades. Lo más importante es la familia.

## CURSO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR EN EL INFANTIL

**¿Qué es lo más importante para ti?** Probablemente todos daríamos la misma respuesta: Nuestra familia. La familia es el motor de nuestras vidas, es lo que nos llena. Lo que nos hace felices. Pero lo que vale cuesta. La vida familiar y educar bien a nuestros hijos no es fácil: lo sabemos muy bien todos.

Basta con mirar a nuestros hijos para darnos cuenta de que ese esfuerzo vale la pena. El Curso de Orientación Familiar no pretende darnos unas instrucciones para hacer fácil lo que no lo es. Pero las vivencias compartidas entre todos los que asistamos al curso, y la larga experiencia acumulada por los ponentes del COF, pueden ayudar a orientar nuestra vida matrimonial y la educación de nuestros hijos.

En el segundo trimestre ha tenido lugar el Curso de Orientación familiar con la asistencia de un grupo muy numeroso de familias y profesoras del infantil.

Hemos contado como ponentes con **Diego Almendáriz, Víctor Petuya y Adrián Cano**, quienes han abordado temas, tanto relacionados con **la educación de los hijos** (autoridad, normas, obediencia, educación en valores) como temas relativos al **matrimonio**: la pareja, y la concilia-

ción de la vida laboral y familiar.

Entre otras cosas hemos aprendido que a los niños, desde pequeños, hay que enseñarles que son capaces de hacer muchas cosas. Unas son buenas y otras conviene evitarlas. Nuestra labor como educadores, será **conseguir que hagan y les guste hacer cosas buenas** y que vayan adquiriendo voluntad necesaria para hacerlas. Esto lo conseguiremos a través de hábitos, de normas transmitidas con el ejemplo y adecuadas a su edad. También debemos ganarnos su confianza para que acepten y valoren la autoridad y control que tenemos que ejercer sobre ellos. Esta autoridad la agradecen y necesitan.

En el entorno familiar hay que enseñarles a participar, a ganar y perder, a compartir, a dar las gracias, a pedir perdón. Tener un proyecto educativo familiar, donde la comunicación entre los padres, aunar criterios de actuación hacia



Después de cada sesión, se sirvió una cena donde los asistentes pudimos compartir experiencias distendidamente.

sus hijos, transmitiéndoles seguridad, para que puedan crecer como personas íntegras. En el campo afectivo **las figuras claras del padre y de la madre son fundamentales**. Es importante ser activos y eficaces en su educación, promoviendo y cuidando esas primeras

conversaciones con los hijos.

En **el matrimonio hay que llegar a acuerdos**, ceder en muchas cuestiones y **renunciar al yo para forjar el nosotros**. Virtudes como la generosidad y comprensión consolidan la unidad matrimonial.

Organizar el tiempo personal en función del proyecto matrimonial y común, conforme a las prioridades que se tenga. La gestión de la casa tiene que estar planificada y contar con una comunicación fluida capaz de redistribuir e improvisar las tareas del hogar.

Algunas pautas para mantener la vida matrimonial: amor conyugal fiel, tener cariño y admiración hacia el cónyuge, unidad, respeto, aprender a mantener el conocimiento, la transparencia, aplicarse tiempo, dejarse influir teniendo en cuenta las opiniones del otro, comprensión, sentirse cerca, cuidar las celebraciones, ante problemas describir el problema, no juzgar, empezar la frase por yo, no guardar nada, ser amable y agradecidos como con otros.

Como viene siendo tradicional el curso se clausuró con una agradable cena donde todos los asistentes pudimos compartir experiencias.

# CURSO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR EN PRIMARIA

Durante este trimestre **se ha desarrollado el Curso de Orientación Familiar de Primaria.** Los casos que se han trabajado en esta edición han sido moderados, como en otras ediciones, por **ponentes con amplia experiencia.**

**Javier Reguart** trabaja desde hace más de 20 años como directivo en compañías internacionales. Ha complementado su formación técnica con la formación académica en dirección de empresas en prestigiosas escuelas de negocios.

Es especialista en “hacer que las cosas ocurran”, en potenciar la ilusión y el entusiasmo de las personas para que den lo mejor de sí mismos y actualmente trabaja para una compañía comprometida con la innovación y la creatividad que convierte relevantes ideas en soluciones de tecnología, comunicación y diseño proporcionando experiencias únicas. Complementa estos trabajos con actividades de formación y asesoramiento a padres y madres en relación con la educación de sus hijos promoviendo el estudio y la investigación en las ciencias de la familia y dando apoyo a iniciativas que permitan a las familias ser más felices.

Está casado y es padre de siete hijos. Vive en Barcelona desde donde participa en el desarrollo de diversas labores de formación para la juventud.

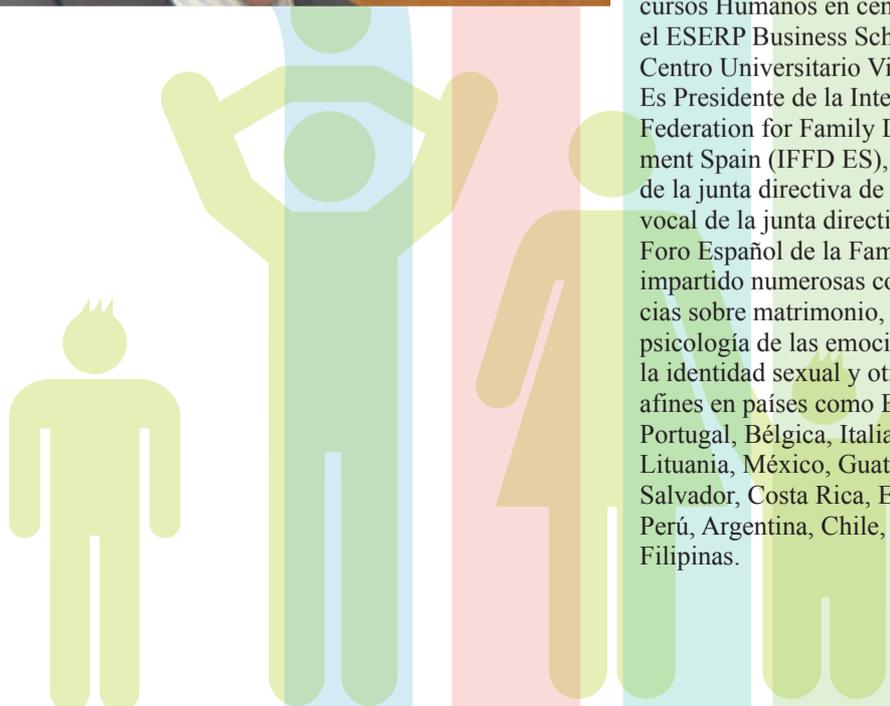


**Luis Ángel Díaz Robredo** es Doctor en Psicología Clínica y de la Salud por Universidad Complutense de Madrid. Ha publicado con 2 artículos de investigación sobre estrés y salud en revistas científicas de ámbito nacional y actualmente está preparando un artículo sobre estrés y rendimiento intelectual. Cuenta con más de una treintena de conferencias impartidas sobre temas psicológicos y educativos en los últimos 3 años y una gran experiencia adquirida en su consulta propia sobre problemas de estrés y comportamiento en niños y adolescentes. Además, acumula experiencia de psicólogo educativo como profesor y como director del Gabinete de Orientación Educativa en una escuela de formación profesional de alto rendimiento.

**José Miguel Cubillo Gracián** es Licenciado en Arquitectura por la Universidad Politécnica de Madrid, y en Psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Actualmente desempeña su labor de Psicólogo con especialidad en Terapia Familiar y es el Responsable del área de Formación de Padres en Fomento. También realiza una labor docente relacionada con la Psicología de la Instrucción, el Asesoramiento Educativo Familiar, la Neuropsicología y los Recursos Humanos en centros como el ESERP Business School o el Centro Universitario Villanueva. Es Presidente de la International Federation for Family Development Spain (IFFD ES), miembro de la junta directiva de IFFD y vocal de la junta directiva del Foro Español de la Familia. Ha impartido numerosas conferencias sobre matrimonio, familia, psicología de las emociones, de la identidad sexual y otros temas afines en países como España, Portugal, Bélgica, Italia, Polonia, Lituania, México, Guatemala, El Salvador, Costa Rica, Ecuador, Perú, Argentina, Chile, Nigeria y Filipinas.



**Marta Tellaeche Repáraz** es madre de familia numerosa. Ingeniero Industrial por la Universidad de Navarra, actualmente trabaja como Directora y profesora del colegio Eskibel de San Sebastián. Es experta en educación afectivo sexual y responsable de la sección “La Fe en Casa” en la web sontushijos.org. Además, es evaluadora de Euskalit.



## Familias

# SEMANA SANTA: TIEMPO DE ORACIÓN Y DESCANSO

Si **la formación humana y cristiana de nuestros hijos es lo que más nos ocupa** y preocupa a los padres, la Semana Santa es una constante oportunidad, para **estar con Dios y con nuestros hijos**, vivir la piedad tanto personalmente como en familia.

**José Manuel Gutiérrez**

Es una buena ocasión para reconciliarnos con Dios y hacer **una buena confesión**, asistir a los Oficios o a las diferentes manifestaciones de devoción nos ayudará a renovarnos, convertirnos. Con la meditación de la Pasión de Cristo, Muerte y Resurrección, que es como un espejo mismo de nuestra vocación de entrega en el matrimonio y la familia.

El **legítimo y necesario descanso**, los viajes, el deporte, etc. son perfectamente compatibles con ese cuidado de nuestro **encuentro con Dios**, un encuentro que es Vida, con mayúscula, intentando vivir el servicio en pequeños detalles hacia los demás, procurando una buena convivencia en la que desterrar la tristeza, los conflictos, la queja; un encuentro, metiéndonos en la Pasión del Señor, en el que y desde el que podamos ser solidarios con los demás, especialmente con los que más sufren y rogando por los cristianos perseguidos en el mundo, unidos a la oración del Papa Francisco.



las calles se llenan de nazarenos que nos recuerdan que son días para renovarnos con la muerte y Resurrección de Jesucristo, con el que poder multiplicar el optimismo, la esperanza, el gozo íntimo, como diría C. S. Lewis, de estar “cautivados por la Alegría”, tanto mayor ésta por la consideración de la vuelta al “primer amor” como nos pedía en una homilía el Santo Padre, para no acostumbrarnos rutinariamente, Pobremente, a la Verdad, al Bien, a la Belleza.

La Música, la Pintura, el Arte de los que disfrutaremos estos días pueden unirnos al Señor en días tan señalados.

### HORARIOS DE LOS OFICIOS DE SEMANA SANTA EN GAZTELUETA

- Jueves Santo: 17 h.
- Viernes Santo: 17 h.
- Sábado Santo: 20 h.

Suenan tambores y trompetas,

Uno de los pasos de la Semana Santa bilbaína que representa la Pasión de Jesús.

La vera cucina italiana  
**La Casetta**  
desde 2001

Aparcamiento  
Menú del día  
Comida para llevar  
Empresas  
Reuniones en familia  
Wifi  
Terraza  
Reservas



Telleria Auzoa, 7 Zona Artaza. LEIOA. VIZCAYA.  
[www.restauranteitaliano.com](http://www.restauranteitaliano.com)

RESERVAS E INFORMACIÓN: 94 491 20 30

# SEMANA SANTA EN BILBAO

Gaztelueta le presenta el **programa de procesiones de Semana Santa** en Bilbao y le anima a vivirla con toda la familia.



**Arriba:** La cofradía de la Santa Veracruz cuenta con muchos cofrades entre los alumnos de Gaztelueta.

**Izquierda:** Una cofradía muy querida en Gaztelueta es la cofradía del Apóstol Santiago.

- **Miércoles Santo:**  
**Procesión de Nuestra Señora de la Soledad**  
Hora: 20:30 h.  
Salida: Parroquia de los Santos Juanes
- **Jueves Santo:**  
**Procesión de la Santa Cena**  
Hora: 19:15 h.  
Salida: Parroquia de los Santos Juanes
- **Viernes Santo:**  
**Procesión del Silencio**  
Hora: 05:30 h.  
Salida: Parroquia de San Nicolás de Bari
- **Santo Vía Crucis**  
Hora: 07:30 h.  
Salida: Parroquia de los Santos Juanes
- **Procesión del Encuentro**  
Hora: 12:30 h.  
Salida: Parroquia de Nuestra Señora del Pilar
- **Procesión del Santo Entierro**  
Hora: 19:15 h.  
Salida: Parroquia de los Santos Juanes
- **Sábado Santo:**  
**Procesión de la Esperanza**  
Hora: 18:15 h.  
Salida: Parroquia de San José
- **Domingo de Resurrección:**  
**Procesión de la Luz y la Resurrección**  
Hora: 12:00 h.  
Salida: Catedral de Santiago



## ESCUELA DE LIDERAZGO ASISTIDO CON CABALLOS

### Actividades para niños

\* Colonias emocionales interactuando y jugando con caballos, en verano, Semana Santa, Navidad y Carnavales con inglés y alemán.

\* Extraescolares, desarrollo de habilidades sociales a través del lenguaje, manejo y comunicación con el caballo.

\* Celebración de cumpleaños, un día atípico que siempre recordarán.

### Actividades para colegios de una mañana

\* Aprenden habilidades sociales alineadas con las necesidades de hoy en día.

### Liderazgo Asistido con Caballos para Empresas

\* Trainine: Cómo crear ambientes de confianza y colaboración para directivos.

### Sesiones individuales de Coaching Asistido con Caballos

\* Indicado para baja autoestima, confusión, falta de responsabilidad personal, dificultades a la hora de relacionarse con otros, desarrollo de la empatía y la asertividad.



Asociados con el Neuroscience & Coaching™ Institute de EE. UU.  
www.neurocoaching.us

### CONECTARTE CON

Hípica Zaiarán, Zalbide 13, 48610 Urduliz

Tel: 94- 453 89 88 | Móvil: 600 469 083

E-mail: marianne@conectartecon.com

www.conectartecon.com

## Familias



Un momento de la tertulia de Rosendo Alonso en el "Pacharán para padres"

El pasado mes de febrero **contamos con Rosendo Alonso para la tertulia-coloquio** que se organiza dentro de la actividad "Pacharán para padres".

# "SEMBRAR PARA DESPUÉS RECOGER"

**Rosendo Alonso**, pedagogo, profesor de Primaria, y jefe de sección del "poli" compartió con los numerosos padres que asistieron al evento sus más de 22 años de experiencia con los pequeños. Ofreció algunas pinceladas prácticas para ayudar a los padres en la educación de los hijos en esta etapa tan importante para su desarrollo futuro. Fueron muchas las preguntas que se formularon durante la sesión.

**Como padres queremos lo mejor para que nuestros hijos sean felices, pero a veces sentimos que algo está fallando, y que las estrategias educativas que valen con un hijo no son efectivas con otros. ¿Algún consejo?**

Cada hijo es único e irrepetible, un diamante en bruto que pulir. Y en esta particularidad en educación no vale el café para todos. Cada hijo es especial y tiene necesidades diferentes. Por lo tanto, no se les puede tratar de la misma manera y a cada uno hay que exigirle en su justa medida. Esto es exactamente lo mismo que ocurre dentro de un aula.

Lo fácil es recurrir a la comparación, pero si queremos que en el futuro sea una persona feliz, segura de sí misma y con una buena autoestima, hemos de **evitar recurrir a la comparación** con sus hermanos, con sus amigos, con sus primos o con nosotros mismos a su edad.

Muchas veces cometemos el error de fijarnos más en sus defectos que en sus cualidades, dando por hecho que lo normal es hacerlo bien. Con estas conductas nos podemos encontrar con un comportamiento desajustado que lo que busca es precisamente llamar nuestra atención, aunque sea de un modo negativo. Si al chico le prestas atención, le escuchas, valoras su esfuerzo y sus avances, le estarás trans-



Cada hijo es único e irrepetible, un diamante en bruto que pulir.

mitiendo que es importante y que lo que dice os interesa, en definitiva, que él es interesante.

Somos modelos para ellos. **Las palabras mueven pero el ejemplo arrastra**, y aprenden mucho más por lo que ven que por lo que se dice. Si un día ha dejado sus juguetes sin recoger, podemos decirle mirándole a los ojos con tranquilidad, pero con firmeza y con un tono de voz lo más bajo posible: "vamos a recoger esto para que cuando mamá venga se ponga contenta y yo te ayudo hoy". Y pídele que repita lo que has dicho para ver si ha entendido el mensaje, el porqué del mismo y lo interioriza haciéndolo suyo.

**Pero en el día a día es complicado mantener esa actitud de serenidad...**

¡Claro que es complicado! Por eso, en esas ocasiones en las que uno está enfadado, lo mejor es posponer calmada y teatralmente la conversación. Debe saber que estás demasiado enojado para hablar en ese momento de lo que ha hecho. Que vaya pensando y después lo habláis. Este modo de actuar es especialmente educativo, porque estaréis enseñándoles **el valor de la paciencia**, de no dejarse llevar por el momento, a pensar siempre antes de actuar. Después trata de llegar a una solución consensuada, en la que él se

sienta participe de la decisión a la que tú le has abocado, siguiendo los siguientes pasos: que exponga su punto de vista; a continuación el tuyo; invítale a buscar soluciones; y decidir entre los dos cuál o cuáles son las más viables para llegar a una solución. A pesar de que pueda parecer lo contrario -que es lo habitual-, cuanto más bajo sea el tono de voz al hablar con él más atención va a prestar, y lo que le transmites le parecerá más importante.

Cualquier acción cotidiana puede convertirse en un momento especial para hablar: un paseo bajo la lluvia, lavar juntos el coche, o leer una apasionante historia sentados en el sillón. Dedicar todos los días unos minutos a conversar con cada uno de nuestros hijos es la mejor manera de lograr una buena comunicación y un vínculo que agradeceremos en esas etapas más complicadas su vida como la adolescencia.

**¿Y si se dan momentos de celos por mayor dedicación a uno que otro?**

Los hijos se dan cuenta de que se les trata de forma diferente. Lo perciben a diario y a veces de manera punzante lo pueden echar en cara. Pero eso es normal, y no significa que se le quiera más a uno que a otro. Es en esos momentos de charla especial con cada uno es donde se tienen que sentir únicos y valorados, que forman parte importante de la familia y de que sus opiniones y lo que hacen bien o mal afecta al resto.

Diles que a todos les quieres con locura por ser tal y como son, y que hay veces que uno se equivoca y los papás se pueden enfadar un poco, porque hay muchas cosas que aprender y mejorar para hacerse mayor. A uno le quieres, por ejemplo, por su alegría y su buen humor, a otro por su sensibilidad y su



El ser humano es sociable por naturaleza, y necesita sentirse valorado por la familia y el grupo

buen corazón,... siempre **ensalzando sus puntos fuertes, sin establecer comparaciones**, usando frases con mensaje positivo que transmitan confianza y satisfacción: "sí yo sé que lo sabes hacer fenomenal", "qué sorpresa más buena me has dado", "noto que cada día estás mejorando más", "puedes llegar a donde tú quieras", "hazlo como tú sabes", "estoy muy orgulloso de ti", "esa sonrisa me acaba de alegrar el día",...

**¿Cómo enseñar a nuestros hijos tan pequeños a superar las adversidades?**

Todo aprendizaje es una nueva experiencia, un desafío y lo normal es equivocarse. Nos ocurre a los adultos. Lo importante es que sepa que el error es una oportunidad de mejorar, y que siempre hay que volver a intentarlo aunque vuelvas a equivocarte.

En ocasiones exigimos mucho a nuestros niños en el aspecto académico, y les protegemos demasiado sin dejar que exploren y descubran algo por sí solos. **Debemos dar al chico mucha confianza en sí mismo** y en sus posibilidades. Necesitan sentir que, con esfuerzo, pueden cumplir con los objetivos realistas que se proponen. El solo hecho de decir "yo lo hago por ti" puede llevar a una excesiva dependencia de los demás Y si no lo consigue,

pues valora con alegría ese esfuerzo y siempre puedes actuar diciendo "me encanta ayudarte", para llegar a un resultado positivo que él interiorice lo máximo como un logro personal.

Esta idea del esfuerzo para lograr lo que se quiere será una máxima que le acompañará durante el resto de su vida, y en el futuro será el motor que le permitirá seguir adelante en los momentos más difíciles, afrontando responsabilidades, sin abandonar y con una voluntad fuerte.

Mucho cuidado con los mensajes genéricos que atacan directamente a la persona del tipo: "eres torpe", "no haces nada bien", "creía que eras más listo". Un niño nunca es malo o torpe: es su acción la que es mala o torpe, y se puede cambiar.

**¿Cómo enseñar a los chicos a ser sociables y a compartir?**

El ser humano es sociable por naturaleza, y necesita sentirse valorado por la familia y el grupo. Pero no es menos cierto que el niño es egoísta desde el nacimiento. El hecho de compartir suele ser algo complicado y va a depender mucho de la personalidad del niño, que es todavía moldeable. Es importante hablarle de los beneficios de ser una persona sociable y generosa, que comparte sus cosas y sus ideas. Enseñarle a valorar, respetar y a disculpar los errores de los demás.

Un niño será más feliz, y tendrá mejor autoestima, si puede compartir sus habilidades y cualidades con otros niños de su misma edad. En estas edades tiran más los liderazgos deportivos o el físico, pero con mucha probabilidad, a una persona generosa, fiable y comprensiva, en un futuro todos le querrán a su lado. Sea como fuere, lo que sí está claro es que lo que sembramos ahora lo recogeremos después.



# ESCUELA DE NATACIÓN

desde los 6 meses  
hasta los 14 años



# CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS

PISCINA  
Y MERIENDA



# Infantil

## DÍA DE LOS ABUELOS EN EL INFANTIL

**Como novedad** este curso se ha celebrado en el Infantil el "día de los abuelos".

Durante los días previos, los niños de 3º prepararon, con gran ilusión, un montón de actividades: adivinanzas, canciones e incluso les cocinaron unos espectaculares bizcochos. ¡Un gran día!

**"Quiero mucho a mis abuelos..."**, así cantaron los **alumnos de 3º** a los abuelos y abuelas que nos visitaron en el infantil el pasado 26 de febrero.

**<<Paco etorri da?, Isabel etorri da?...>>** Incluso pasamos lista, y es que, no podían faltar. Puntuales a su cita, y como en su primer día de colegio, los abuelos estaban ansiosos por encontrarse con sus nietos en las aulas. Unas aulas algo diferentes a los que ellos en su día disfrutaron como, entre otras cosas, algunos se animaron a contarnos. También compartimos algún juego, ya que, aunque los años pasen..., juguetes como el diábolo vuelven a estar entre nosotros. ¡Dos generaciones juntas en una misma clase!

Abuelos, nietos y profesoras disfrutamos de una tarde en las que las caras lo decían todo, las de los más pequeños y las de los más mayores. Los días previos preparamos la visita con mucha ilusión, pues queríamos mostrar a esa parte tan importante en nuestras familias cómo nos divertimos en el cole, cómo traba-



El día de los abuelos compartieron juguetes y juegos.

jamos y cómo aprendemos. Nos acompañaron en una entretenida actividad de música y ritmos, jugamos a un bingo de instrumentos e incluso hicimos ¡un con-

curso de crucigramas! Además, para agradecerles también su esfuerzo por venir y tantas otras cosas que hacen por nosotros, preparamos para ellos una dulce

merienda que habíamos cocinado el día anterior.

Un día en familia, una tarde entrañable, pero también una si-

tuación más de aprendizaje para todos los que allí estuvimos.

Una experiencia que estrenamos, pero que seguro, repetiremos.



Los alumnos les hicieron bizcochos a sus abuelos.



Abuelos y nietos disfrutaron de una gran tarde en las que las caras lo decían todo.

# CELEBRACIÓN DE SANTA ÁGUEDA Y ST. PATRICK

Siguiendo nuestro **modelo de enseñanza trilingüe**, con las festividades de Santa Águeda y Saint Patrick se refuerza nuestro proyecto lingüístico, porque no sólo utilizamos la lengua como forma de comunicación, sino que **descubrimos, tradiciones culturales diversas.**



Los niños del primer ciclo de infantil celebraron Santa Águeda con mucho interés

## ■ Santa Águeda

El 4 de febrero se celebró con gran ilusión el día de Santa Águeda. A pesar de que el tiempo no acompañó -y nevó de manera copiosa- los niños y niñas disfrutaron mucho aprendiendo de nuestra cultura: dantzak, herri-kirolak, la historia de Santa Águeda, antzerkia y, por supuesto, la tradicional canción acompañada por la makila.

Los alumnos lo pasaron en grande con todas las actividades que el **departamento de euskera** había organizado para la ocasión.

## ■ St. Patrick

El martes 17 de marzo el colegio se vistió de verde, una vez más. Los alumnos, ataviados con sus gorros, consiguieron pescar peces en la actividad de fishing, tiraron

los bolos -mostrando una buena coordinación- en bowling, montaron a caballo, y consiguiendo llegar al galope a la meta, en riding y fueron rápidos en conseguir sentarse en las sillas en el juego de chair game.

Un año más lo pasaron estupendamente y la jornada terminó con una obra de teatro preparada por el **departamento de inglés.**



Los alumnos demostraron una gran coordinación en la actividad de "bowling".



Acompañados por varios guías, los niños pudieron ver diferentes tipos de animales tanto domésticos como silvestres.

## CONOCIENDO MÁS DE CERCA A LOS ANIMALES

El pasado 6 de marzo los niños del **2º ciclo del Infantil** acudieron al refugio de fauna de "**Basondo**" situado en **Kortezubi**, cerca de las cuevas de Santimamiñe y el bosque de Oma.

Acompañados durante toda la visita por varios guías, los niños pudieron ver diferentes tipos de animales, domésticos y silvestres, y aprendieron su alimentación, cuidados y características, siendo una ocasión inmejorable para a partir de estas explicaciones y otras preguntas trabajar la comprensión y la expresión del euskera.

Al finalizar la visita tuvieron la oportunidad de poder tocar algunos de los animales que habían visto: reptiles, hurones, conejos,... algo que a los niños les entusiasmó. Para finalizar la jornada pudieron degustar unos deliciosos bocatas y disfrutar de un rato de juego al aire libre con los amigos.

## Infantil



Los alumnos elaboraron un cake delicioso.

Los alumnos del infantil han tenido la oportunidad de transformarse por unos días en **auténticos cocineros** y elaborar diferentes recetas coincidiendo con el tema **“Los alimentos”**.

# PEQUEÑOS GRANDES CHEFS

En **primero de infantil** realizaron zumos de limón y de naranja y pudieron probar cómo funciona una licuadora, atreviéndose incluso a mezclar diferentes frutas en la misma.

Los **alumnos de segundo**, tras haber trabajado previamente la receta de un cake, primero elaboraron su propio gorro de cocinero y a continuación se pusieron en marcha en la realización del dulce. ¡Manos a la obra!, primero exprimieron las naranjas, luego batieron el huevo...y así cada uno de ellos aportó un poquito al gran grupo.

Finalmente, los mayores del infantil, además de realizar un bizcocho tuvieron la gran suerte de elaborar lacitos de hojaldre: amasaron la masa, hicieron la forma



Para cocinar un buen bizcocho primero hay que hacer un buen zumo de naranja.

y terminaron con una pinceladita de huevo.

Tras seguir los pasos de las recetas de bizcochos y lazos de hojaldre, segundo y **tercero de infantil** llevaron lo elaborado en el aula a la cocina del colegio, donde quedaron impactados al ver el horno, mucho más grande que el de sus casas. Una vez allí, con la ayuda de nuestra gran cocinera, pudimos hornearlos. Al día siguiente, ¡todo estaba listo! y con una pinta estupenda para comer. Nuestros alumnos, mostrando un gran gesto de generosidad, quisieron compartir su deliciosa receta con el resto de profesorado.

En definitiva...**un gran día.**



Las profesoras de Haurtegi durante una sesión de aprendizaje del método Baby Gym.

## PROGRAMA DE “ESTIMULACIÓN TEMPRANA” EN EL COLEGIO INFANTIL HAURTEGI

Dentro del marco del programa de “estimulación temprana” que el Colegio lleva desarrollando desde principio de los años 90 y con la ilusión de ofrecer a nuestros niños siempre lo mejor, este año las profesoras han hecho un curso llamado **“Baby Gym”** dirigido a los niños del primer ciclo.

Es un método muy atractivo que permite, a través de masajes y movimientos concretos, desarrollar los sentidos, el cerebro,

el cuerpo (los músculos) y el cableado entre ellos (el sistema senso-motor). Este método ofrece las herramientas esenciales para que seamos capaces de sentarnos bien, concentrarnos...en definitiva de aprender.

El método Baby Gym integra el cuerpo y el cerebro para que funcionen como una unidad y así sustentar el desarrollo físico, emocional y cognitivo posteriores.



**Dra. Marta Galdós.** Oftalmóloga Pediátrica en el ICQO

# "LA DETECCIÓN PRECOZ DE PROBLEMAS OCULARES EN LOS NIÑOS ES LA CLAVE"

## ¿Cuándo hay que hacer la primera revisión oftalmológica?

En los niños asintomáticos, con visión aparentemente normal, sin molestias oculares, y que no tuercen los ojos, la primera revisión oftalmológica se realiza entre los 3 y los 4 años de edad. Cualquier síntoma o anomalía ocular que detecten los padres o los pediatras, es causa de consulta oftalmológica preferente, independientemente de la edad. Del mismo modo, en niños en los que sus padres o hermanos ya han tenido problemas de visión (hipermetropía, astigmatismo, estrabismo, ojo vago etc.), podemos realizar la primera revisión oftalmológica a partir del año de edad, o antes si presentan síntomas. La detección y tratamiento temprano de defectos de graduación relativamente frecuentes en la infancia, como son hipermetropía y astigmatismo, va a permitirnos lograr que el niño tenga una buena agudeza visual a la edad de comienzo de la lecto-escritura. El retraso del tratamiento puede derivar, además de en un ojo vago, en un peor rendimiento académico por presentar peor función visual que sus compañeros.

## Los déficits de lecto-escritura causados por dislexia ¿deben ser tratados con ejercicios optométricos?

Definitivamente no. La dislexia no es una disfunción visual, y son falsas las teorías que defienden los tratamientos con ejercicios vi-

suales para tratarla (ejercicios de rastreo, de entrenamiento binocular o de seguimiento visual). La Academia Americana de Oftalmología declaró esta postura ya en 1987, y todas las investigaciones posteriores lo avalan, incluyendo un reciente artículo que lo demuestra mediante Resonancia Magnética funcional, publicado por la Doctora Ibone Saralegui en colaboración con mi apreciado amigo y maestro el Doctor Ricardo Martínez.

## ¿Cada cuánto tiempo hay que hacer estos controles?

Las revisiones oftalmológicas rutinarias que recomiendo son cada 2 años a partir de los 3 en niños asintomáticos y sin antecedentes familiares. En aquellos niños asintomáticos en los que alguno de sus padres haya tenido estrabismo, ojo vago, necesidad de gafas en la infancia, o cualquier otra patología ocular recomiendo evaluación anual. En los niños con cualquier sintomatología visual, evaluación inmediata y seguimiento según el diagnóstico.

## ¿Qué problemas pueden aparecer en los primeros años de vida?

En la infancia, lo más frecuente es encontrar defectos de refracción: hipermetropía, astigmatismo en la primera infancia, y miopía en la segunda década. El estrabismo, suele ser una señal de alarma de alguno de estos defectos, preferentemente la hipermetropía,

aunque ocasionalmente subyace un problema más grave en el ojo torcido, como puede ser un problema retiniano, una catarata o un tumor ocular que siempre debemos descartar.

La primera década es la fundamental para detectar a tiempo estos problemas que impiden desarrollar una correcta agudeza visual, dado que es un período limitado, en el que la plasticidad cerebral permite una óptima respuesta a los tratamientos.

## ¿Cómo ayuda la detección precoz de estas dolencias?

En todos los casos el tratamiento precoz va a ser la clave, como hemos comentado previamente. En relación a los problemas más comunes, cuanto antes detectemos un defecto de graduación, antes iniciaremos la rehabilitación visual. Los problemas visuales detectados a partir de los 8 años, momento en el que está finalizando el desarrollo de la agudeza visual, tienen una respuesta mucho más pobre. Cuanto más joven es el niño al que detectamos un ojo vago, mejor va a ser a respuesta el tratamiento y menos agresiva, pudiéndonos anticipar a la aparición de un estrabismo y a la pérdida de la visión estereoscópica o visión en 3D.

## ¿El estrabismo se sigue curando con parche o se puede operar?

Los tratamientos del estrabismo incluyen gafas, parche, inyección de toxina botulínica y la cirugía

(con aplicación individualizada según la edad, la agudeza visual, el defecto refractivo del niño etc.). En casos seleccionados, utilizamos la terapia visual o ejercicios optométricos para optimizar la alineación ocular de lejos y cerca, y estimular la estereopsis o visión 3D. Los estrabismos susceptibles de ser operados son aquellos que persisten con una correcta graduación.

## ¿Y la miopía?

Varios estudios sugieren un aumento de la incidencia de la miopía juvenil, que aparece normalmente a final de la primera década o principio de la segunda década de la vida. Aunque el factor hereditario de la miopía de los padres es el factor de riesgo más importante de desarrollar miopía, numerosos estudios coinciden en que existen unos factores de riesgo ambientales claros. La prevalencia de miopía es mayor en los ambientes urbanos en los que prevalecen trabajos de esfuerzos visuales cercanos, mayor nivel educativo en los estudios, junto con menos actividades al aire libre. Es decir, aunque la genética manda, podemos fomentar unos hábitos en nuestros hijos: mantener una distancia de lectura mayor de 30 cm, fomentar los descansos cada 30 minutos en los esfuerzos de cerca y fomentar las actividades al aire libre, evitando en lo posible los juegos en dispositivos electrónicos que se realizan de manera intensiva a corta distancia

que tanto gustan a los más pequeños.

## Los niños usan pantallas (ordenador, móvil, consolas, televisión...) desde muy pequeños ¿se está detectando problemas por esta excesiva exposición?

De momento no disponemos de estudios a largo plazo que muestren un daño de la luz de los dispositivos electrónicos en la visión. Ya llevamos décadas con el uso de ordenadores y no hemos registrado a día de hoy una mayor incidencia de patología retiniana asociada al uso de ordenadores, aunque tampoco hay estudios que nos digan que no son dañinos. La luz, preferentemente la solar, puede ser dañina especialmente en individuos susceptibles con predisposición a la degeneración retiniana. De hecho, estos dispositivos electrónicos se utilizan como herramientas muy útiles en pacientes con baja visión (lupas electrónicas, magnificación del tamaño de letra etc.). Existen algunos estudios acerca del impacto de la luz de los ordenadores en los niveles de melatonina, y es indudable que el brillo excesivo de un dispositivo electrónico puede causarnos una fatiga ocular. Respecto a los niños, recomendaría moderación en su uso, minimizar el exceso de brillo de las pantallas (que puede ajustarse en función de la luz ambiental), mantener una buena iluminación de la sala donde se utiliza, y trabajar a distancias adecuadas.

## ICQO en la vanguardia de la oftalmología



### Especialistas en:

- Cataratas
- Glaucoma
- Retina
- Córnea y superficie ocular
- Oftalmopediatría
- Contactología
- Oculoplástica
- Cirugía refractiva
- Baja visión
- Uveítis
- Urgencias

Registro de publicidad sanitario 222/12



Junto a la Basílica de Begoña  
C/ Virgen de Begoña, 34 - 48006 - Bilbao  
Tfno: 944 733 545 - Fax: 944 733 536  
web: www.icqo.org

# Primaria

## ALUMNOS DE PRIMARIA ASISTEN EN BILBAO A UN CONCIERTO SOBRE HAENDEL Y BACH

Los días 16 y 17 de febrero los alumnos de primaria asistieron en el auditorio ubicado en el Mercado del Ensanche, en Bilbao, a la representación de **'Musica-Musika'**. Se trata de un musical que en el mes de marzo se representó en el Palacio Euskalduna. Guiados por la protagonista, los jóvenes alumnos se transportaron al mundo del arte con la narración de las vidas de **Haendel y Bach**. El interés de la narración captó por completo la atención de los presentes.



Alumnos de 4º EP recibieron diplomas por la atención mostrada durante la sesión.



Los alumnos premiados en el I Concurso de Christmas.

## ENTREGA DE PREMIOS DEL CONCURSO CHRISTMAS

A la vuelta de las vacaciones de Navidad tuvo lugar la **entrega de premios del I Concurso de Christmas** en el que han participado los alumnos de 6º Primaria.

Los tres primeros clasificados han sido: **Gabriel Leal** (6º C) primer premio. **Antonio Areitio** (6º A) segundo premio y **Gonzalo Castaño** (6º A) tercer premio.

El acto estuvo presidido por el Director de Gaztelueta, **Imanol Goyarrola**. El Concurso de

Christmas se ha enmarcado dentro de las actividades para preparar la Navidad, que incluyó la colocación, durante las semanas del adviento, de un cartel en el pasillo de aulas del Pabellón Central, señalando un objetivo para vivir en casa.

## LEONARDO DA VINCI, VELÁZQUEZ Y FERNANDO BOTERO PROTAGONISTAS EN PRIMARIA

El segundo trimestre del curso, el Departamento de Educación Plástica de Gaztelueta ha continuado con el **programa para acercar el arte, a los alumnos de Primaria**, utilizando el Euskera como vehículo de aprendizaje.

Los alumnos realizaron una investigación sobre tres reconocidos pintores: en 6º de primaria investigaron sobre **Leonardo da Vinci** (Renacimiento, Siglo XVI) mientras que los de 5º se centraron en el estudio de **Velázquez** (Barroco, Siglo XVIII) y los de 4º

en **Fernando Botero** (Contemporáneo, Siglo XX).

El objetivo de esta iniciativa pedagógica es incentivar la búsqueda de información sobre un artista y realizar una obra imitando su estilo. En una segunda fase los de 6º realizaron un caligrama (dibujo

de los rasgos de la cara utilizando letras). La investigación de los alumnos de 5º consistió en una versión de "Las Meninas" utilizando la técnica del collage. Y el trabajo de los de 4º en versionar la obra titulada "La familia" del colombiano Botero.



Los alumnos de 5º EP estudiaron en profundidad la obra del pintor Diego de Velázquez

# LA MAGIA DE LOS DIARIOS: VISITA A EL CORREO

El 17 de marzo los alumnos de 5º EP disfrutaron de una interesantísima visita a la rotativa de **El Correo** en Zamudio, para conocer de primera mano todo el proceso de preparación y elaboración de un diario impreso.

Bobinas con 22 kilómetros de papel enrollado, que pesan 1.500 kilos y de las que salen 15.000 periódicos tras varios procesos de transformación, recorte e impresión entre la una y las cinco de la madrugada de cada día. Es la magia de los periódicos.

Después de la visita, ejemplar del día en mano, se trasladaron al **parque de Akarlanda**, donde pudieron disfrutar de un inmejorable día de sol, entre juegos y más juegos. Fue una salida muy completa



Después de la visita a "El Correo", la habitual foto de grupo.



Los alumnos con el material de apoyo con el que ilustraron sus exposiciones.

## SEMANA DE EXPOSICIONES ORALES EN 5º

La semana del 7 al 11 de marzo fue especial para los alumnos de 5º EP. Tras varios días de preparación y de trabajo en el aula, las clases de Lengua iban a estar protagonizadas por las exposiciones de los alumnos para **trabajar la expresión oral**.

Con un margen de entre 4 y 6 minutos, los alumnos se sometieron a la gran prueba. Ocuparon ellos mismos la tarima para dirigir

la atención de sus compañeros.

Un turno de preguntas y la crítica del jurado (del propio profesor de la asignatura) pusieron fin a cada exposición. Fue una semana diferente, cargada de color y de sorpresas, a la vista del espectacular material de apoyo traído por los participantes para ganarse a su público.

**SALAZAR**  
JOYEROS Y RELOJEROS  
DESDE 1931

ESPECIALISTAS EN DIAMANTES  
Y PERLAS AUSTRALIANAS

DAMIANI Schoeffel Salvini ALFIERI  
DUMÉNIL & MERCIER MONTBLANC GUCCI J.T. Dupont ORIS RADO  
HAMILTON GETINO COOLOOK K TOUS PANDORA Pedro Durán

Juan de Garay, 17  
48901 BAHAKALDO (BIZKAIA)  
Tel: 94 427 80 74  
jsalazar@joyerissalazar.es  
www.joyerissalazar.es

## Primaria



Los alumnos ante uno de los helicópteros de rescate de la Ertzaintza.

# VISITA A LA **BASE DE RESCATE** DE LA ERTZAINZA

El viernes 6 de marzo los **alumnos de 6º E.P.** hicimos una excursión muy interesante a la **Base de Rescate de la Ertzaintza en Durango.**

Cuando llegamos nos llevamos una pequeña sorpresa porque creíamos que eran policías de vigilancia y seguridad ciudadana, pero se trataba de las unidades de salvamento. Lo primero que hicimos fue ir a una sala, parecida a una clase, donde nos enseñaron bastantes cosas: respetar las leyes, consejos para el baño (no bañarse con bandera roja...), etc.

Nos hablaron **distintas secciones de los grupos de salvamento: montaña, buceo, barcos, perros y helicópteros.**

Un ertzaina de cada especialidad nos enseñó lo que debía hacer



Los perros policía mostraron sus habilidades y obediencia.



Una de las charlas trató de cómo contactar con la Ertzaintza, o con otra policía de salvamento, en caso de una emergencia.



Los alumnos con uno de los perros que participó en la exhibición canina.



El acto académico de entrega de diplomas se celebró en el salón de juegos del chalet.

para salvar a la gente. También nos mostraron imágenes de actuaciones. Al final de esa mini-clase nos dieron alguna lección para estar siempre seguros y como contactar con ellos o con otra policía de salvamento. Después de estas sesiones fuimos a ver los barcos y las zodiac, y a los buceadores que entrenaban en la piscina. Vimos despegar el helicóptero de salvamento y también pudimos montarnos en

un aparato que estaba aparcado.

Un grupo de rescate de montaña nos hizo una exhibición con cuerdas y salvamento de un herido. Al final de la visita llegó lo que más esperábamos... los perros. Eran muy obedientes y tenían muy buen olfato. Son de raza pastor belga malinois. Fue una gran salida y con una excelente atención de los ertzainas durante toda la visita.

# PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Los alumnos de **6º de Primaria** han asistido a un **curso sobre "Compras inteligentes"** que resultó muy interesante y divertido.

Nada más llegar al híper de Leioa, la responsable del curso recibió a los alumnos y les condujo a un aula en la que explicó la **pirámide nutricional** y repartió un producto cualquiera a cada uno para enseñarles a analizar la información que aparecía en el envase: Etiqueta, ingredientes, nombre, marca, fecha de caducidad, calorías, etc.

Después fueron a la zona de compras, donde en grupos de cuatro alumnos recibieron un carro de la compra con una tarea clara: disponían de 15 minutos para comprar ocho productos que estuviera dentro de la **pirámide nutricional**. Cuando terminaron la compra, regresaron al aula. Se encontraron con **una sorpresa**; una mesa llena de brochetas de mandarina, fresas, kiwis, melón y zumos para degustar.

Una vez terminado el piteo, grupo a grupo fueron



Los alumnos tenían que comprar ocho productos que estuvieran dentro de la pirámide nutricional.

situando todos los productos comprados dentro de la pirámide, mientras la experta les comentaba lo que habían hecho bien y lo que habían hecho mal.

Al terminar cada uno recibió una bolsita de regalo con unos productos de Eroski y un juego. ¡Un plan a repetir!



Al terminar el programa los alumnos recibieron sus diplomas de "compradores inteligentes".

En calidad, precio y servicio, no hay **Color.**  
¡Consúltenos!



Ezequiel Aguirre, 15  
48930 Las Arenas - Getxo  
Tel.: 94 463 84 23  
www.imprensaarenas.com

## Popular

Empresas, personas y sociedad

## Avanzar y hacer avanzar

Atreverse, con los pies en la tierra.  
Pensando en hoy y en mañana.

Un banco de aquí, 90 años comprometidos con las empresas, ayudándolas a crecer.  
Comprometidos con las personas, construyendo relaciones cercanas y duraderas.

Un banco transparente, abierto y cercano.



Con paso firme

## Primaria



El día 18 de febrero un grupo de **alumnos de Gaztelueta de 6º E.P.** partieron hacia Irlanda con un montón de maletas llenas de ilusiones, deberes, regalos, ropa de invierno y muchas ilusiones. Nos preparábamos para pasar cinco semanas en Dublín como parte de un programa de intercambio que lleva años siendo un éxito y una pieza clave del aprendizaje de inglés.

Los alumnos han asistido a clase en siete colegios diferentes localizados en diversos condados del sur de Dublín.

Tras un vuelo con escala en Madrid aterrizamos en **Dublín** donde nos recibieron los organizadores del programa de intercambio procedentes de Rockbrook International, la empresa que coordina esta actividad.

El objetivo del programa es la completa inmersión lingüística de nuestros alumnos durante su estancia en este maravilloso país. A través de la rutina diaria de las clases y la convivencia familiar nuestros chicos de 6º de Primaria se adaptaron estupendamente al estilo de vida irlandés.

Los alumnos han estado asistiendo a clase en **siete colegios diferentes** localizados en diversos condados del sur de Dublín. Álvaro de Artaza y Gonzalo Portilla estudiaron en Edmonstonwn National School. Eduardo Carriegas, Enrique Arriola, Gonzalo Landa, Juan de las Rivas, Tomás Olaortua, y Pablo Iruarrizaga en Holy Rosary Primary School. Emiliano Amann en Saint Marys en Rathfarnham y Tanis Rey-Baltar y Alejandro Soto en otro del mismo nombre pero localizado en otro condado, Saint Marys de Sandyford. Javier Real de Asúa, Alejandro Pardo y Gonzalo Lobato en Saint Attractas. Ismael González y Pablo Martínez en Saint Olafs, y Javier del Moral y Nacho Ayo en Saint Pius X.

A lo largo de estas cinco semanas de estudio y convivencia



Estudiando en Rockbrook, un sábado por la mañana, antes de salir de excursión.



Visita al museo del Titanic en la ciudad de Belfast.

nuestros alumnos han **agilizado la expresión oral y la comprensión del inglés** a través de las **conversaciones con sus familias**

**de acogida**, las **clases diarias durante la semana** y las **actividades extraescolares** que algunos de ellos realizaban junto con

sus "hermanos" irlandeses.

Los sábados nos tomábamos un merecido descanso de tanto inglés



Durante la visita al estadio de Aviva que alberga los partidos más importantes de fútbol irlandés.



El día de la llegada coincidió con el miércoles de ceniza.

# DA 015



Una de las excursiones la realizamos al zoo de Dublín.



Visita al GAA Stadium, los partidos más importantes de Gaelic Football y Hurling.



El Dr. David Nolan, nos dio una lección magistral acerca de la Historia de Irlanda.



Antonio del Cano, que ha sido el profesor acompañante del grupo, no quiso perderse el tradicional selfie.

para disfrutar en grupo de alguna actividad que nos daba la oportunidad de adentrarnos más de lleno en estilo de vida irlandés, como por ejemplo la visita a la ciudad, al **zoo de Dublín** o al famoso estadio de Gaelic Soccer & Hurling, the GAA Stadium.

Sin duda alguna la experiencia ha sido todo un éxito, no hay

más que ver las radiantes caras de nuestros chicos para ver que alguno de ellos se habría quedado un par de meses más sin ningún problema. En todo momento las familias irlandesas se han mostrado sorprendidas por la madurez y adaptación que ha tenido este grupo de estudiantes que ha dejado muy alto el pabellón de Gaztelueta.

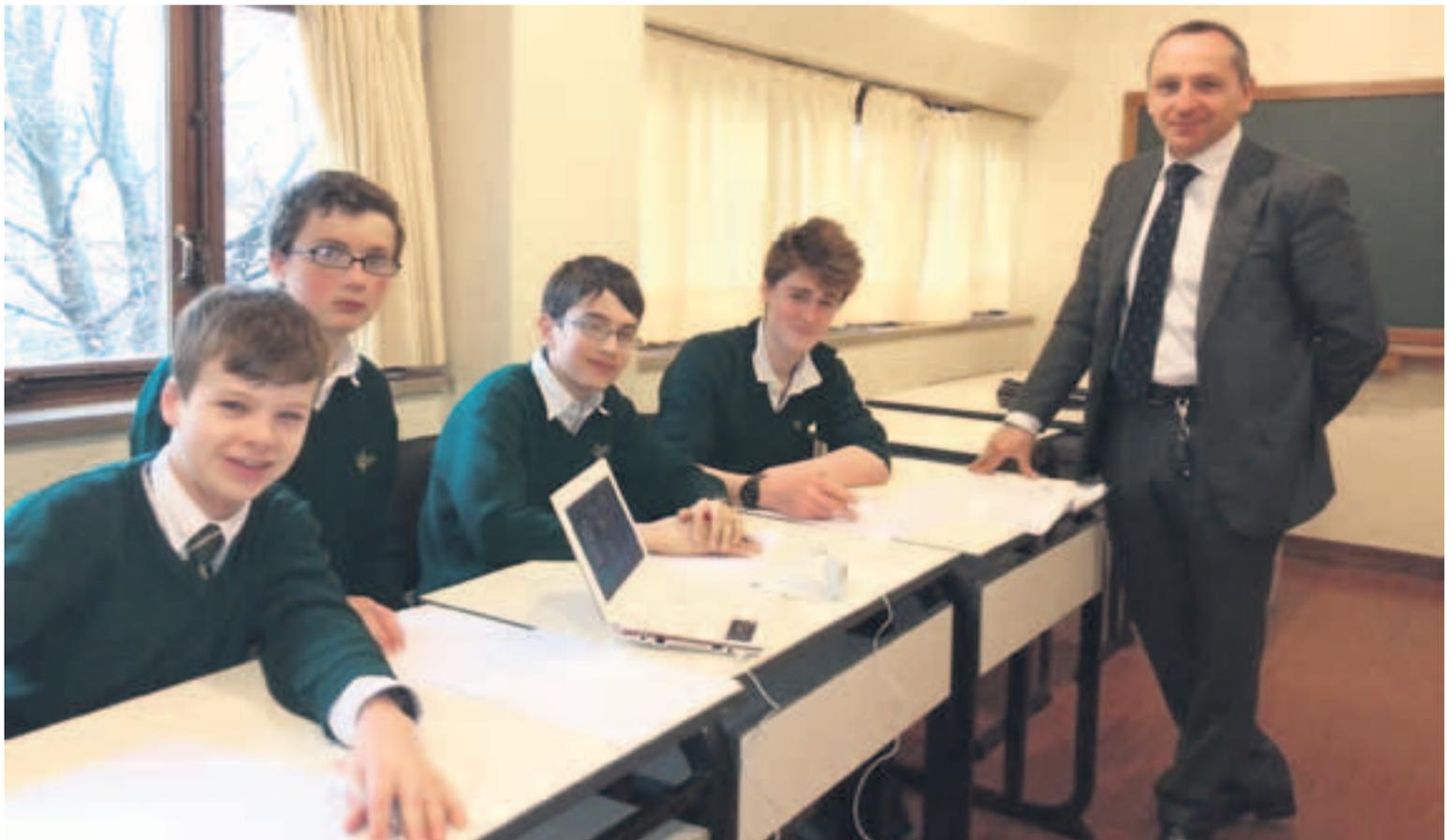
# ESO

## INTERCAMBIO DE ALUMNOS CON HAUTEFEUILLE (PARÍS)

Dentro del **programa de intercambio** acordado hace ocho años **entre Gaztelueta y el colegio Hautefeuille**, a mediados de marzo **cuatro alumnos de este centro educativo parisino han venido a pasar dos semanas** entre nosotros

**Jean, Adrian, Sixte y Antoine** han sido acogidos en las casas de Manolo, Telmo, Juan Ignacio y Gastón, **alumnos de 3º ESO** que tienen su edad. Durante este tiempo han seguido un plan de trabajo y actividades dirigido por el profesor de francés, **Erik Bissiere**.

Además de asistir a algunas clases y realizar las tareas que les indicaron sus profesores de París, también han hecho algunas visitas culturales junto con sus compañeros de Gaztelueta. Han estado en el museo Guggenheim de Bilbao, y también en el Casco Viejo, en el que disfrutaron tomando los típicos 'pintxos'. Al término de su estancia en Gaztelueta se muestran impactados por la experiencia, destacando el ambiente entre profesores y alumnos, y las instalaciones de nuestro colegio. En las últimas semanas del segundo trimestre serán los alumnos de Gaztelueta quienes disfrutarán de dos semanas en París, viviendo en los hogares de sus nuevos amigos.



Jean, Adrian, Sixte y Antoine, alumnos del colegio parisino Hautefeuille, con el profesor Erik Bissiere.

### SOLICITUDES DE MATRICULACIÓN PARA EXÁMENES DE INGLÉS DE CAMBRIDGE

A primeros de marzo se abrió el plazo de matriculación para los exámenes FIRST (B2) y CAE (C1) de la **Universidad de Cambridge**.



Desde hace más de una década Gaztelueta es un centro examinador oficial del British Council.

Los alumnos interesados en preparar los exámenes y examinarse en Gaztelueta formalizaron la matrícula en Secretaría.

Desde hace más de una década

Gaztelueta es un **centro examinador del British Council**, por lo que los exámenes tendrán lugar en el colegio el próximo mes de Junio: días 6 (Advanced) y 13 (First). Previamente, los profesores de



Los exámenes de la Universidad de Cambridge serán el 6 de junio para el nivel Advanced y el 13 de junio para el First.

inglés de cada curso hablaron con los interesados y sus familias sobre la posibilidad de hacer el examen.

Los resultados avalan el buen ni-

vel de Inglés de Gaztelueta: en la última convocatoria aprobaron el 80% de los alumnos presentados, y el resto quedaron "narrow fail" (muy cerca de la línea de corte).



La guía explicó la importancia que tiene la sal, no sólo en la alimentación, sino en multitud de procesos industriales.

Las Salinas de Añana (Álava) tienen mucha historia. Son **una de las fábricas de sal más antiguas del mundo**, con más de 6.500 años produciendo "oro blanco" de forma ininterrumpida. Un lugar tan singular fue el destino elegido por los **alumnos de 4º ESO** para la excursión del trimestre.

## EXCURSIÓN A LAS SALINAS DE AÑANA

Durante la visita guiada recibieron explicaciones sobre la producción de sal y su importante papel en la vida diaria.

Desde nuestra perspectiva actual, resulta casi incomprensible que la sal, un producto tan abundante y de bajo coste, pudiera tener la importancia que históricamente se le atribuye.

La guía que atendió a los alumnos de Gaztelueta explicó que la sal era y es indispensable en multitud de procesos industriales y en la alimentación humana y animal, y más cuando todavía no se había desarrollado el frío industrial, ya que era uno de los métodos más efectivos para preservar en buen estado los alimentos. Al finalizar la visita se trasladaron a Murgía para comer.



En las Salinas de Añana el ser humano ha sabido aprovechar durante miles de años sus manantiales de agua salada para obtener un producto esencial para la vida, la sal.

## CAMINO DE SANTIAGO EN NÁJERA

Por su parte, los **alumnos de 3º de la ESO** se desplazaron hasta **Nájera, en La Rioja**, preparados para completar **algunos kilómetros del Camino de Santiago**.

De este modo se unieron a la ruta que recorren los peregrinos procedentes de todo el mundo para llegar a la ciudad de Santiago de Compostela, donde se veneran las reliquias del apóstol Santiago el Mayor. Durante toda la Edad Media fue muy concurrido, después

fue ligeramente olvidado y en la actualidad ha vuelto a tomar un gran auge. En 1993, la ruta jacobea fue declarada por la UNESCO **Patrimonio de la Humanidad**.

El grupo de caminantes de Gaztelueta hizo un alto en Azofra para

comer. La etapa continuó después del refrigerio, aunque el horario de regreso se impuso y los autobuses recogieron a los jóvenes peregrinos antes de llegar a Santo Domingo de la Calzada. Fue una experiencia magnífica, que invita a repetir.



Los alumnos de 3º de la ESO completaron algunos kilómetros del Camino de Santiago empezando desde Nájera.

## ESO

# EXCURSIONES AL ANILLO VERDE DE VITORIA, EL ÁREA DE ATXURIAGA Y LA FERRERÍA EL POBAL



Los alumnos de 2º de E.S.O. realizaron un recorrido por el Anillo Verde de Vitoria.

El 11 de marzo los alumnos de 2º de E.S.O. realizaron un recorrido por el **Anillo Verde de Vitoria** hasta las campas de Salburúa. En el Centro de Interpretación Ambiental ATARIA pudieron ver una exposición así como un documental en el que se informaba de las 200 hectáreas que configuran el entorno de lagunas y robledal y en el que existen 200 especies de animales, desde aves acuáticas como las garzas a animales en peligro

de extinción como es el caso del visón europeo.

Por su parte, los tres cursos de 1º de E.S.O. pudieron hacer un recorrido por el cinturón verde desde el **área de Atxuriaga** que, como otras muchas rutas, había sido anteriormente vía para el transporte mineral. A continuación visitaron la cercana **Ferrería de El Pobal**, donde asistieron a diferentes talleres guiados que contaron con el interés de todos.



Los alumnos de 1º de E.S.O. estuvieron en el área de Atxuriaga y a continuación visitaron la cercana Ferrería de El Pobal



Los alumnos de 4º de ESO disfrutaron del programa y de una tarde primaveral

## ALUMNOS EN EL PROGRAMA "LA TARDE" DE RAMÓN GARCÍA (COPE)

El 5 de marzo **alumnos de 4º ESO** se trasladaron al Museo Guggenheim Bilbao para seguir en directo el **programa "La tarde" de COPE** dirigido por el bilbaíno **Ramón García**. Llegaron al auditorio del museo pasadas las tres de la tarde y pudieron asistir al inicio del programa. Poco después, tuvieron la oportunidad de charlar unos instantes con el conductor del programa, Ramón Gar-

cía. Después del saludo y sacar algunas fotos, el periodista tuvo que regresar rápidamente a la mesa para seguir dirigiendo el programa. La organización del evento obsequió a los asistentes con unas patatas fritas del Athletic, de las que dieron buena cuenta a la salida. Pudieron, además, disfrutar de la primera tarde primaveral del año y sacar algunas buenas fotos junto al museo.



# ¿vienes?

AEROBIC  
STEP  
ZUMBA  
STRETCHING  
SPINNING  
G.A.P.T  
BODY PUMP

1 SEMANA POR  
**14,90 €**

SÓLO HASTA EL  
**15 DE MAYO**

BODY BALANCE  
YOGA  
BOXEO  
CROSSFIT  
AQUA  
PILATES  
ESPALDA SANA

## PRUEBA LO MEJOR

Tarifa especial **Junior Duo**  
para menores de 26 años.



# Bachillerato



El equipo ganador junto con el jurado compuesto por profesores de la Escuela de Ingenieros TECNUN.

## I CONGRESO DE JÓVENES CIENTÍFICOS

**Profesores de 5 universidades distintas han dirigido los trabajos** de investigación que han presentado los alumnos de 2º de Bachillerato al I Congreso de Jóvenes Científicos.

El 13 de enero tuvo lugar en el Salón de Grados de **TECNUN** (San Sebastián) el **I Congreso de Jóvenes Científicos** organizado por la Escuela de Ingenieros TECNUN y Gaztelueta.

En el Congreso participaron alumnos de 2º de Bachillerato de la modalidad de Ciencias, exponiendo los trabajos de investigación que han realizado durante el primer trimestre de curso. Estos trabajos han sido **dirigidos por profesores de las universidades del País Vasco, Navarra, Cádiz, Helsinki y Nueva York**. La mayoría de los trabajos se han desarrollado íntegramente en inglés,

tanto en su elaboración como en su exposición.

La investigación sobre **"Innovation & Development: Zompa"** que ha presentado el equipo formado por **Álvaro Otaduy, José María Portell, Joseba Martínez-Amutio, Álvaro Aranguren e Ignacio Zumárraga** se proclamó vencedora del Congreso. El proyecto ganador, dirigido por el **Dr. Andrés García-Alonso** de la Escuela de Ingenieros TECNUN, consistía en la creación y estudio de viabilidad de una turbina para conseguir energía eólica de forma más eficiente y sostenible. El diseño novedoso de la turbina



Joseba Martínez-Amutio explica las características de la turbina que han diseñado.



Bruno Bicarregui presentó el trabajo hablando del uso del Fósforo en fertilizantes.



Álvaro Zoco realizó una magnífica exposición sobre el origen personal del cáncer.

y el estudio pormenorizado de viabilidad hizo que el jurado se decantara por este proyecto.

De todas formas, el jurado compuesto por los profesores de TECNUN **Dr. Mikel Arcelus**, **Dr. Javier Díaz Dorronsoro** y **Dr. Javier Ganuza** tuvo complicado decidir cuál era el mejor, por la buena calidad de todos los trabajos.

El **Dr. Eric Malmi**, Department of Information and Computer Science (Aalto University, Finlandia), dirigió un interesantísimo proyecto a **Ignacio Rodero**, **Juan Torres** y **Lucas Oraá** utilizando conocimientos de inteligencia artificial para aplicarlos a un programa que mediante algoritmos puede predecir una tendencia. Esta aplicación es imprescindible para plataformas digitales de ventas online.

Hubo dos trabajos de investigación relacionados con el cáncer. Uno de los trabajos titulado **"GROWTH FACTORS AS A THERAPEUTIC TOOL IN BREAST CANCER"** fue dirigido por el profesor de la Facultad de Medicina y Odontología de Universidad del País Vasco, el **Dr. Ignacio García-Alonso** y realizado por **Álvaro Zoco**, **Javier Suárez** y **Pablo Gutiérrez**. El segundo trabajo titulado **"PERSONAL ORIGIN OF CANCER"** lo supervisó el **Dr. Jon Lecanda**, de la New York University School of Medicine, y lo realizaron **Álvaro Darriba**, **Rafa Amann** y **Jorge Pineda**.

La **Dra. Izaro Lizarralde** del Departamento de Ingeniería ambiental y materiales de la Escuela de ingenieros TECNUN orientó a **Ander Urrésola**, **Bruno Bicarregui**, **Pablo López**, **Borja Cordero**, **Borja Eizaguirre** y **Javier Garibi** en el trabajo titulado



Marcos Alarcia introdujo la investigación que realizó su equipo sobre el impacto ambiental de las aguas de lastre que utilizan los barcos mercantes.



Borja Romero y su equipo realizaron unas pruebas para la detección de diversos fármacos en sangre y orina.

**"PHOSPHORUS IN NATURE, ITS USES AND ITS ENVIRONMENTAL EFFECTS"**. Estos estudios se desarrollaron en los laboratorios de la Escuela de Ingenieros

El grupo compuesto por **Borja Romero**, **Rafa Lacorte**, **Mario García-Vedugo**, **Jorge Alonso**, **Javier Chicharro** e **Iñigo Seco** realizaron unas investigaciones

relacionadas con la química forense y la detección de fármacos en sangre y orina. Para la realización de este trabajo se desplazaron a los laboratorios de la Facul-

tad de Ciencias de la Universidad de Navarra y bajo la supervisión de la **Dra. Cristina Sola** pudieron realizar los experimentos.

Cabe destacar el trabajo llevado a cabo por **Iñaki Iriarte** y **Guillermo Olaizola** en la que la empresa multinacional farmacéutica SANDOZ les encargó un estudio de usabilidad web de sus productos OTC.

El **Dr. Enrique Nebot** de la Facultad de Química de la Universidad de Cádiz orientó el trabajo titulado **"TREATMENT OF BALLAST WATER"** en la que **Marcos Alarcia**, **Pablo Elosúa**, **Iñigo Pérez** y **Javier Peña** estudiaron el impacto medioambiental de las aguas de lastre que utilizan los barcos mercantes.

En el Canal de YouTube de Gaztelueta están a disposición los vídeos de las ponencias que se presentaron al Congreso.

## LOS PROFESORES



**Dr. Andrés García-Alonso**  
Escuela de Ingenieros TECNUN de la Universidad de Navarra



**Dra. Izaro Lizarralde**  
Escuela de Ingenieros TECNUN de la Universidad de Navarra



**Dr. Ignacio García-Alonso**  
Facultad de Medicina y Odontología de Universidad del País Vasco



**Dra. Cristina Sola**  
Facultad de Ciencias de la Universidad de Navarra



**Dr. Enrique Nebot**  
Facultad de Química de la Universidad de Cádiz



**Dr. Eric Malmi**  
Department of Information and Computer Science. Aalto University de Finlandia



**Dr. Jon Lecanda**  
New York University School of Medicine

## Bachillerato



Los equipos finalistas del Concurso "Preuniversitarios y Empresa" con el jurado.

# GAZTELUETA EN LA FINAL DEL CONCURSO "PREUNIVERSITARIOS Y EMPRESA" ORGANIZADO POR LA CÁMARA DE COMERCIO DE BILBAO

El 13 de enero los **alumnos de 2º Bachillerato de Ciencias Sociales** acudieron a la Escuela Universitaria de la Cámara de Comercio de Bilbao para asistir a una **conferencia sobre estrategia de marketing en la empresa**.

Al terminar la sesión trabajaron en un caso práctico. Se trataba de desarrollar las políticas de producto, comunicación y distribución referidas a un prototipo de reciente diseño. Los alumnos, divididos en grupos de trabajo, plantearon soluciones novedosas y adecuadas para el desarrollo del producto y para su posterior comercialización. Creatividad, innovación y trabajo en equipo fueron las claves de la jornada.

En fechas posteriores la Cámara de Comercio de Bilbao convocó el Concurso "Preuniversitarios y Empresa". Entre los 165 proyectos presentados, de 26 colegios de Bizkaia, uno de los equipos de Gaztelueta se clasificó para la final. El equipo formado por **Jaime Zavala, Ignacio Beitia, Javier Collina, Nicolás Migoya y Álvaro Navarro**, participó en la final que se celebró en el salón de grados de la Cámara de Comercio. Cada uno de los equipos finalistas presentó su trabajo ante un jurado formado por el Director de la Escuela Universitaria de la Cámara de Comercio, **Santi López, Victoria San Segundo**, profesora de Sociología del Consumo, y **Paula Serrano**, Subdirectora de Alumnos y Extensión Universitaria.

Los participantes explicaron sus propuestas para el tema que se había anunciado al comienzo de la sesión, y que pudieron preparar durante una hora trabajando en un despacho que la organización puso a su disposición. Consistió en el lanzamiento de un nuevo modelo de maleta, para lo que debieron explicar el público objetivo al que iba dirigido, las características principales del producto, el diseño de la campaña de comunicación y un análisis sobre la competencia y la solución a los problemas de distribución.



El equipo de Gaztelueta trabajando en el proyecto.



Intervención ante el jurado de los alumnos de Gaztelueta.



Al final de la intervención los alumnos posaron con el director de la Escuela Universitaria de la Cámara de Comercio, Santi Lopez

# SESIÓN SOBRE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MARINA AZTI-TECNALIA

**Jesús María Blanco**, profesor del Departamento de Ingeniería Nuclear y Mecánica de Fluidos de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Bilbao (UPV/EHU) impartió una sesión sobre **Mecánica de Fluidos** a los **alumnos de 2º de Bachillerato** que optan por estudiar el curso que viene Ingeniería u otras carreras técnicas.



Imitando la piel del tiburón conseguiremos, entre otras cosas, embarcaciones más veloces y trajes de neopreno para nadadores de competición

Tuvo una parte teórica, en la que explicó algunos conceptos y expresiones matemáticas para comprender el comportamiento de los fluidos, y una segunda parte, en la que explicó algunas investi-

gaciones y aplicaciones que han llevado a cabo en la Escuela de Ingenieros.

Entre otros aspectos, mostró a los alumnos un **proyecto de**

**investigación** liderados por el Centro tecnológico experto en Investigación Marina y Alimentaria **AZTI-Tecnalia**, sobre las particularidades de la **piel del tiburón** cuyas propiedades hi-

drodinámicas pueden ser un modelo a imitar a la hora de diseñar elementos que se desplacen en el agua. Los resultados de la investigación tendrán dos sectores de aplicación principales: por un

lado, conseguir **embarcaciones más veloces** y que consuman menos combustible; por otro, fabricar una **nueva generación de trajes de neopreno** para nadadores de competición.



**Autobuses Pastor**  
*Antonio Pastor Matos*

*Estamos a su servicio*

Txorierra, 13 - 3º D - Móvil 609 35 90 52 - 48940 LEIOA



**Indere Servicios 2000, S.L.**

C/Sarrikobaso, nº 42 - 44, Bajo, Trasera nº 5  
48993 - Algorta (Vizcaya)  
Tfno.: 94 - 491.50.38  
Fax: 94 - 460.64.72  
e-mail: [indere@indereservicios.com](mailto:indere@indereservicios.com)

## Bachillerato

# JORNADA DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA Y PROFESIONAL

Al término de la 2ª Evaluación, los **alumnos de 1º Bachillerato** participaron en la II Jornada de Orientación Universitaria y Profesional..

Desde primera hora de la mañana profesionales de distintos ámbitos se acercaron a Gaztelueta para compartir su experiencia con los alumnos. A las ocho y media de la mañana, el **Dr. Rafael Téllez**, médico y psicólogo, impartió la sesión introductoria sobre “Claves para lograr una familia feliz”, a la que asistió todo el curso. A partir de las 9.30 am los alumnos se repartieron en tres bloques de trabajo, según la **modalidad de Bachillerato** que están cursando: **Científico-Técnico**, **Ciencias Sociales** y **Biosanitario**.

Los ponentes explicaron los rasgos de las distintas carreras, y aspectos del ejercicio profesional, completando la explicación teórica con Talleres en los que tuvieron la oportunidad de desarrollar la dimensión práctica de las distintas disciplinas académicas.

En el área de **Ciencias de la Salud**, además del Dr. Téllez participó también **Borja Fernández**, Médico, que habló sobre “El MIR, la especialidad médica y la investigación”. Al término de la sesión, **Nerea Rioja**, profesora en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Navarra, disertó sobre “Química e investigación criminal: una perspectiva de la química forense”. Por la tarde, **Iñigo Arroyo** y **Markel An-**



Javier Girbau (Ingeniero Industrial) disertó sobre aviones y turbopropulsores.



Gabriel Gutiérrez Goiría impartió una sesión sobre “Gestión financiera y planificación estratégica de la empresa”

**tonio**, antiguos alumnos de la 57 promoción de Gaztelueta, explicaron a los alumnos de **Bachillerato Biosanitario** distintos aspectos de las carreras de Medicina y Odontología, respectivamente, que actualmente estudian en la Universidad del País Vasco.

Por su parte, los alumnos del **Bachillerato Científico-Técnico** compartieron la experiencia profesional de **Javier Girbau** (Ingeniero Industrial) que disertó sobre: “Aviones y Turbopropulsores: ¿podemos volar tranquilos?”. A continuación los alumnos se trasladaron a la Ingeniería IDOM, en Bilbao, donde visitaron la sede de la empresa, que es líder en servicios profesionales de Ingeniería y Arquitectura. **Diego Pineda** (55 promoción) compartió con los alumnos de 1º de Bachillerato su ex-

perencia como estudiante de Ingeniería Industrial en la Escuela de Ingenieros de la UPV/EHU en San Mamés.

También los alumnos que cursan el **Bachillerato de Ciencias Sociales** tuvieron ocasión de aprender de varios profesionales: **Gabriel Gutiérrez Goiría** (43 promoción) Director Financiero en una empresa local, impartió una sesión sobre “Gestión financiera y planificación estratégica de la empresa”. **Rodrigo Vilallonga** (36 promoción) trató sobre los Bufetes de abogados y el ejercicio de la profesión.

La jornada se completó con la experiencia sobre los estudios universitarios que les transmitió **Juan Ignacio Güe-**



Dr. Rafael Téllez, médico y psicólogo, impartió la sesión introductoria.



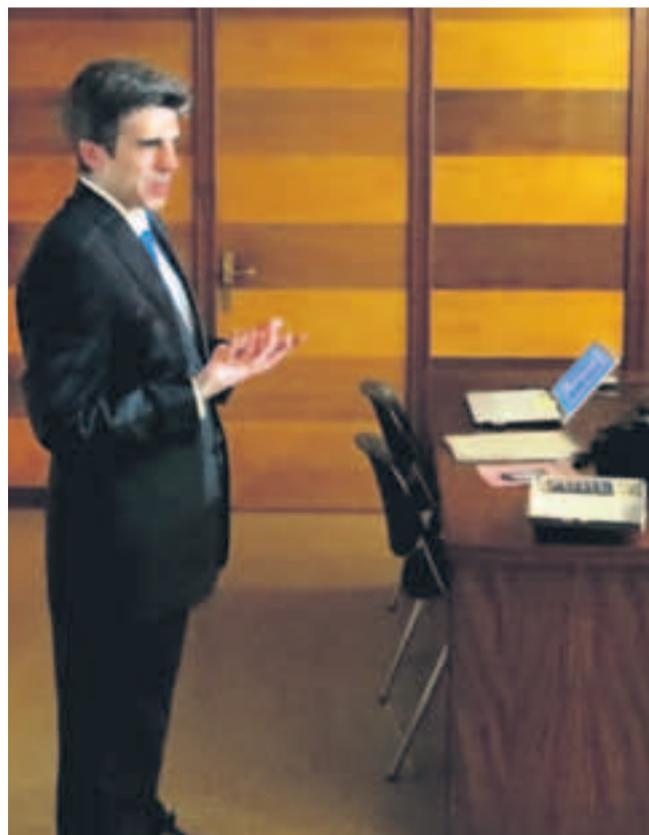
El Dr. Borja Fernández disertó sobre “El MIR, la especialidad médica y la investigación”.



Markel Antonio e Iñigo Arroyo, antiguos alumnos, explicaron distintos aspectos de las carreras de Medicina y Odontología.



Rodrigo Vilallonga habló sobre los bufetes de abogados y el ejercicio de la profesión.



Dr. Javier Díaz Dorronsoro, profesor de TECNUN, habló sobre las investigaciones que está realizando en el área de la “Ingeniería Biomédica”.



Juan Ignacio Güenechea (56 promoción) estudiante de ADE en la Universidad de Navarra.

**nechea** (56 promoción) estudiante de ADE en la Universidad de Navarra.

A primera hora de la tarde los grupos de trabajo del Bachillerato Científico-Técnico y Biosanitario compartieron aula para la sesión del **Dr. Javier Díaz Dorronsoro**. El profesor de TECNUN se desplazó desde San Sebastián para tratar sobre las investigaciones que está realizando en el área de la “**Ingeniería Biomédica**”.

A **ARRILUCE**  
R Ó T U L O S
94 491 09 83
Instalador Oficial Autorizado

75% REDUCCIÓN DE CALOR

LÁMINAS DE PROTECCIÓN SOLAR:  
AHORRE ENERGIA!!

[www.arriluce.es](http://www.arriluce.es)

## Bachillerato

# INVESTIGADOR DEL CIMA EXPLICA AL BACHILLERATO BIOSANITARIO ESTUDIOS SOBRE CÁNCER

El **Dr. Fernando Lecanda**, del Centro de Investigación Médica Aplicada (CIMA) de la Universidad de Navarra, visitó Gaztelueta el 28 de Enero para dirigir un seminario a los **alumnos de 2º Bachillerato CT-Biosanitario**.



El Dr. Fernando Lecanda pertenece al Centro de Investigación Médica Aplicada (CIMA) de la Universidad de Navarra.

El investigador, antiguo alumno de Gaztelueta (28 promoción), explicó el **programa sobre el cáncer** en el que está trabajando.

Comentó que los estudios que se están llevando a cabo pueden permitir mejorar los tratamientos, y también permite realizar pronósticos sobre la evolución del cáncer analizando el tumor primario del paciente. Hacer frente al cáncer es un objetivo importante de la investigación médica.

El Dr. Lecanda incidió en la importancia de la **detección temprana del tumor**. Sucede en ocasiones que cuando se detecta el cáncer ya se ha diseminado y ha formado metástasis en otros órganos. Para hacer frente a este problema su investigación se centra en intentar prevenir esta dispersión y, cuando se ha producido, tratar de entender los mecanismos clave de este proceso. Según explicó el profesor visitante a los alumnos de Bachillerato del área biomédica, el objetivo último de la investigación de encontrar dianas que sean susceptibles del modelado terapéutico.

## BANCA DE INVERSIÓN: LA BANCA MÁS SOFISTICADA, TÉCNICA Y COMPLEJA

Los **alumnos de 1º y 2º Bachillerato** que cursan la asignatura de Economía asistieron el 6 de febrero a un seminario sobre la Banca de Inversión.

El ponente, **Pedro Garrido Goya** (43 promoción de Gaztelueta) es Vicepresidente de la división Corporate Lending & Investment Banking del BBVA. El primer mensaje para los alumnos fue la constante necesidad de seguir estudiando, formándose y actualizando sus habilidades técnicas y directivas.

La primera parte de la sesión se centró en la explicación de los tipos de banca: **banca comercial**, **banca privada** y **banca de inver-**

**sión**. Esta última es la más sofisticada, técnica, compleja y cuenta con profesionales cualificados. En referencia al diagrama de cajas, Pedro Garrido puso el ejemplo de una operación compra/venta de una empresa genérica, mostrando los actores intervinientes. Explicó los conceptos de Compra, Venta, Fusión y Valoraciones.

Con referencia al caso práctico, analizó las razones para vender una empresa, y a la diferenciación entre Valor y Precio. El día a día



Pedro Garrido es Vicepresidente de la división Corporate Lending & Investment Banking del BBVA

del trabajo en Banca de Inversión ocupó la parte final de la sesión, antes de las preguntas sobre Horario, Proyectos, Habilidades, Geografías (Madrid, London, New

York, Hong-Kong). Los estudios y las universidades a las que opondrán los alumnos dentro de uno o dos cursos también ocuparon parte del coloquio en el que Pedro

contó su experiencia y la trayectoria que ha seguido desde que, junto con sus compañeros de la 43 promoción, se despidió en las aulas de Gaztelueta



Los alumnos que visitaron Aceros Olarra siguieron todos los protocolos de seguridad que marca la empresa.

## DESCUBRIENDO EL PROCESO DE FABRICACIÓN DEL ACERO

Los **alumnos de 2º de Bachillerato** que cursan Economía disfrutaron de una visita guiada a la fábrica de **Aceros Olarra**, en Derio, donde pudieron observar con detalle los procesos de producción del acero inoxidable.

Después de una explicación previa sobre la estructura de la empresa y los procesos que se llevan a cabo: la fundición, el paso de la colada por el intercambiador de gases, el

laminado, rectificación, etc. Para un mejor aprovechamiento de la visita, se dividieron en dos grupos, realizando la visita en diferentes días. El director de fabricación,

**Pedro Luis García**, dedicó varias horas con cada grupo, para explicar con detalle los procesos de la empresa mientras visitaban la fábrica. **Pedro Pablo Ramos**, consultor

externo de Olarra, también acompañó a los alumnos durante las visitas. Al finalizar ambas visitas, el Director General y Consejero Delegado de Aceros Olarra,

**Javier Barcala**, dirigió unas palabras a los alumnos animándoles a trabajar con tesón en este final de Bachillerato y en la etapa universitaria y profesional.

## ALUMNOS DE BACHILLERATO EN LA FÁBRICA DEL GRUPO ARTECHE (MUNGUÍA)

El **Grupo Artech**, uno de los líderes mundiales en la fabricación de equipos y soluciones de interrupción en media tensión, ha sido marco de una visita de estudio de alumnos de **2º Bachillerato Científico-Técnico**. La nieve, que de una manera inusual cubría de blanco el paisaje, no impidió la llegada del grupo a la fábrica de Munguía (Vizcaya) donde fueron recibidos por el Director Financiero del Grupo, **Guillermo Oraá**, antiguo alumno de Gaztelueta de la 29 promoción.



Al finalizar la visita a la fábrica del grupo Artech los alumnos se hicieron una fotografía con directivos de la empresa.

## CLASE DE DEPORTE EN HYDRA ARTEA

El deporte siempre ha estado muy presente en la vida de Gaztelueta. Son muchos los alumnos que, formando parte de los equipos del colegio, defienden los colores de Gaztelueta en las competiciones oficiales de Fútbol, Fútbol Sala, Balonmano, Baloncesto y Atletismo. Un buen nivel de forma física requiere del oportuno ejercicio. Además de los tiempos semanales de entrenamiento, los alumnos de 1º de Bachillerato han tenido varias sesiones de entrenamiento en las instalaciones de Hydra, en Artea. Han acudido por grupos en la hora de la clase de Deporte.

# Antiguos alumnos



La coral de Gaztelueta durante una actuación en la sala de juegos del chalet.

El mes de abril se han cumplido cincuenta años desde que la Coral de Gaztelueta obtuvo el primer premio en el Concurso Nacional de Coros Juveniles. Con motivo de este aniversario, quien fue Director de la Coral (1960-1965), **José Luis García Garrido**, recuerda para Gaztelueta al día aquellos años.

## 50 ANIVERSARIO DE LA CORAL GAZTELUETA

### ¿Cómo nació la Coral Gaztelueta? ¿Cómo fue la acogida de los alumnos y sus familias?

La afición a cantar es toda una tradición en el País Vasco, que en los orígenes de Gaztelueta había sido fomentada por profesores de tan ilustre memoria como Don Jesús Urteaga. Recuerdo que desde el momento de mi llegada, teniendo en cuenta los estudios musicales que había hecho y mi desbocada afición, recibí el encargo de incorporar la música al elenco de actividades optativas desarrolladas por los alumnos dos días por semana. Me iba a ayudar en esa labor una persona inolvidable: **D. Errámun Eguía**, profesor de inglés y entusiasta de todo lo que fuera música y coros. Nuestro propósito fue, desde el principio, diversificar la actividad de "Música" en dos sectores fundamentales: la creación de una banda u orquesta y la creación de un coro. Desde 1960, la Coral Gaztelueta comenzó a abrirse paso decididamente en el Colegio, y a finales del curso 60-61 dimos nuestro primer concierto. Teníamos muchos fans entre profesores y padres. De los primeros, déjenme recordar muy especialmente a **D. Vicente Garín**, cuyo amor por la música



"Canciones Vascas" disco grabado por la coral en 1965

y por nuestra tarea era sólo comparable a su amor a la montaña. En cuanto a los segundos, fueron muchos los padres y abuelos que profesaron una verdadera adicción al coro, y es justo que entre ellos me permita recordar al entrañable Conde de Superunda, **D. Ignacio de Gortázar**, Presidente de la Sociedad Filarmónica de Bilbao, que no se perdió ninguno de nuestros conciertos navideños.

### ¿Cómo era la selección de los cantores?

La única condición exigida a los que optaban por "Música" era su personal gusto por ese ámbito. Se trataba de que, gracias a esa afición inicial, pudieran después irse formando no sólo en materia de canto, sino incluso en la iniciación de algún instrumento. No recuerdo haber rechazado a nadie, ni pequeño ni mayor, por falta absoluta de oído, aunque natural-

mente Errámun y yo tuviéramos tentaciones de hacerlo alguna que otra vez. Nos parecía que lo fundamental era crear o reforzar afición en los alumnos, y una buena disposición hacia la música.

### ¿Cuánto tiempo dedicaban a los Ensayos? ¿Era llevadero?

Dedicábamos el mismo tiempo que exigían las demás actividades; hora y media dos veces por semana. ¡Claro que era llevadero! En general, todos los alumnos esperaban con mucho gusto esas horas de ensayos. Como se puede suponer, la actividad musical era una actividad bullanguera y ruidosa, pero simpática y gratificante para pequeños y mayores. Por lo general, Errámun y yo nos dividíamos a los chicos por voces y en los ensayos generales, con casi ochenta cantantes de entre 6 y 18 años allí presentes, el director no tenía más remedio que armarse de autoridad; aprendí muchísimo de aquellas sesiones.

### ¿Cuánto tiempo duró el proyecto?

Cuando dejé el Colegio, a finales de 1965, de la dirección de la Coral se hizo cargo **D. Andrés de Ordorica**, excelente músico.

Sé que hubo nuevos conciertos los siguientes años. Sin embargo, puesto que desde entonces me dediqué a tareas universitarias, fuera y dentro de España, la verdad es que no seguí demasiado el curso de los acontecimientos.

### ¿Qué recuerdos tiene de aquella época?

De especial emoción resultaron las pruebas que tuvimos que hacer de cara al I Concurso Nacional de Coros Juveniles, tanto para resultar seleccionados como, finalmente, para conseguir el Primer Premio. Recuerdo la larga espera que tuvimos que soportar mientras el Jurado tomaba su decisión última. Casi no nos creíamos que, tras escuchar a aquellos admirables conjuntos, el Jurado hubiera optado por concedernos el Primer Premio.

También resultaron emocionantes y divertidos nuestros viajes a varias ciudades para dar conciertos, nuestra participación en Televisión Española, nuestras grabaciones, etc.

Recuerdo especialmente las discusiones que tuvimos, todos los participantes, acerca de en qué lugar del Colegio íbamos a exponer el gran medallón que nos dieron como Primer Premio. En medio de la discusión, **D. Alejandro Cantero**, entonces director de Gaztelueta, nos sugirió que podríamos enviar el medallón dorado, como obsequio, a quien tanto había hecho por la existencia misma de Gaztelueta: el Padre, hoy **San Josemaría**. Acertamos de pleno.

# ANTIGUO ALUMNO PREMIADO EN FINLANDIA

**Marcos Arizti** (47ª promoción) ha sido premiado en Finlandia por la **International Project Management Association**

El Director de Proyectos de BMH Technology, **Marcos Arizti** ha ganado el **premio Director de Proyectos Junior 2014** que organiza anualmente la **Asociación Internacional de Gestión de Proyectos IPMA de Finlandia**.

El premio está dirigido a profesionales de proyectos de menos de 35 años de edad. Los participantes en la competición de Director de Proyectos Junior presentan al concurso proyectos que han gestionado en su trabajo o en sus estudios. Los seis semifinalistas pasaron pruebas adicionales para seleccionar los tres que pasaron a la ronda final. Para determinar el ganador los candidatos se sometieron al examen de un jurado compuesto por expertos, que entrevistaron a cada uno de los finalistas durante 30 minutos. Las entrevistas finales tuvieron lugar el pasado 11 de noviembre de 2014, en las Jornadas del Proyecto en Dipoli Congress Center en Espoo (Finlandia).

El Proyecto de referencia presentado por Marcos Arizti fue el que había gestionado en **BMH Technology**. Consistía en la entrega de un sistema de manejo de biocombustibles para una planta de energía de 20 MW en la que llevó la dirección del proyecto, con una responsabilidad general en todas las áreas, empezando



Marcos Arizti ha sido galardonado en Finlandia con el premio Director de Proyectos Junior 2014

por la primera reunión y terminando en los exámenes finales del proyecto. Marcos **lideró un equipo formado por 14 profesionales técnicos y comerciales** de BMH. Consiguieron la entrega en el plazo de 19 meses acordado en el contrato.

Marcos Arizti lleva trabajando con proyectos en BMH Technology desde octubre de 2011, y se centra en proyectos de la empresa en la península Ibérica. Comenzó su carrera de Ingeniería Mecánica en la **Escuela de Ingenieros de la UPV/EHU** en Bilbao, y finalizó sus

estudios como estudiante de intercambio en el Departamento de Ingeniería Mecánica y Sistemas Industriales de **Tampere University of Technology**. Como pone de manifiesto el galardón conseguido, Marcos se ha adaptado muy bien a Finlandia. El premio ha fortalecido

su fuerte motivación: “los desafíos son mi motivación” –reconoce Marcos–. *“Cada proyecto debe ser completado en el calendario previsto y el presupuesto acordado, y debemos cumplir con los requisitos del cliente justo abajo hasta el último detalle”.*



## ¿Encontrar servicio doméstico con solo unos clics?

Ahora, con Domesticoo es posible.

Domesticoo es el buscador online de servicio doméstico con el que encontrarás interna, externa, por horas, canguro, chófer, cuidador... fácil y cómodamente, desde cualquier dispositivo y a la hora que quieras.

Domesticoo te hace la vida más fácil  
¡Descúbrelo!



**Domesticoo**  
EL SERVICIO ONLINE QUE FUNCIONA



[www.serviciodomesticoo.com](http://www.serviciodomesticoo.com)

# Antiguos alumnos

## CONVOCADOS LOS CONCURSOS DE CUENTOS, FOTOGRAFÍAS Y FELICITACIONES DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN DE ANTIGUOS ALUMNOS

El 10 de marzo quedaron formalmente convocados los concursos de **Cuentos**, de **Fotografía** y de **Felicitaciones de Navidad** que la Asociación de Antiguos Alumnos organiza anualmente.

La fecha límite para la presentación de obras será el jueves 7 de mayo. Las bases de los concursos se pueden consultar en la página de Facebook de la Asociación ([www.facebook.com/antiguos.gaztelueta](http://www.facebook.com/antiguos.gaztelueta)).

En los 3 concursos pueden participar todos los antiguos alumnos, pertenezcan o no a la Asociación.

Por otro lado, **el jueves 21 de mayo tendrá lugar la Asamblea Anual de la Asociación de Antiguos Alumnos** donde, además de aprovechar el acto para la entrega de premios de estos concursos, se informará a todos los asistentes de cuanto refiere a la asociación y sus actividades.



El lema del colegio "Sea nuestro Sí, Si, sea nuestro No, No" acompaña al alumno a lo largo de toda la vida.

## 8º CAMPEONATO DE MUS ANTIGUOS ALUMNOS - MADRID: "LOS ORGANIZADORES TAMBIÉN GANAN"

El 12 de Marzo tuvo lugar en el club Mirasierra de Madrid el "8º Campeonato de Mus Antiguos Alumnos de Gaztelueta". Un año más ha sido un torneo reñido y divertido, tanto por la calidad de sus participantes como por los riesgos que tomaron en el juego. Los marcadores lo pusieron de manifiesto y la incertidumbre de quienes serían los primeros no se despegó hasta el final.

En esta ocasión Pedro Uribe Parages y Rafael Uribe Ojangu-

ren alumnos de promociones muy distantes fueron los campeones del torneo e hicieron realidad que "los organizadores también ganan". Después se procedió a la entrega de premios y se realizaron las fotografías correspondientes.

Estos encuentros que venimos promoviendo desde la Asociación de Antiguos Alumnos a lo largo del año, son una ocasión más para seguir viéndonos los que hemos pasado tantos años juntos en Gaztelueta y, así, mantener viva la



Mediante las actividades de la Asociación los antiguos alumnos mantienen viva la relación que se fraguó en el colegio.

relación que nos parece no debe perderse. No es fácil la puesta en marcha de estas actividades ni su realización pero el esfuerzo merece la pena, sobre todo si sirven como cauce de encuentro y para que nadie que haya pasado por el colegio pudiera sentirse solo y no supiera a quien acudir.

Al término del campeonato y la velada todos coincidimos en haber pasado un buen rato y nos emplazamos para la próxima.



*Catering - Restaurante - Eventos  
Platos Preparados - Menús*



**Lunes a Viernes:**

- Menú Buffet
- Plato del Día
- Menú Ejecutivo

**Más info:**

[www.tiacaterina.com](http://www.tiacaterina.com)



Avda. Amaya, 2 (Edif. Inbisa) Leioa. Tel: 669 593 178 - 946 754 393

# CHISUM Y LA HUELLA

Álvaro Alonso Rotaeché  
XXIII promoción

Conocí a don **José Ignacio Risueño** en 1969, cuando ambos estábamos recién llegados a Gaztelueta. El primer recuerdo que de él tengo sucedió durante algo parecido a un examen. Una de las cuestiones decía: “Calcula a ojo el ancho de esta hoja”. Al leerla, no me la quise jugar e ideé la siguiente estrategia: marqué a ojo con lápiz espacios de un centímetro, los sumé y escribí el resultado, cumpliendo solo a medias el requisito de calcular “a ojo”. Creo que me salieron 23 cm, lo que supone una aproximación notable. Cuando terminé el ejercicio y me acerqué a entregarlo a su mesa, él le echó un vistazo, sonrió para sí y siguió sonriendo al levantar hacia mí la mirada llena de afecto. Yo volví a mi sitio con aquella sonrisa sobre mí, y al cabo de las décadas todavía la llevo puesta.

Luego volví a ser alumno suyo a mis trece años y de nuevo en el último curso escolar. Y en todos mis recuerdos le veo sonreír. Lo de Risueño, si no hubiera sido su apellido, bien podría haber sido su mote. Pero realmente no podía serlo, porque, al reaparecer en nuestra aula de la adolescencia, él ya se había hecho con uno: **Chisum**. Desconozco quién ni cuándo se lo había puesto, y tampoco logro adivinar el hecho que lo pudo motivar. Chisum es el nombre del protagonista de la película homónima, que interpretó John Wayne en 1970. En ella encarna al personaje histórico John Simpson Chisum, vaquero duro y emprendedor que consiguió levantar un imperio ganadero en el Nuevo México de la segunda mitad del XIX. En aquellos años los alumnos teníamos cine con frecuencia trimestral, a menudo del género western, y la película debió de proyectarse en una de aquellas sesiones. Pero solo pensar que aquel varón maternal pudiera ser identificado con cualquier personaje johnwayneano me hace venir la risa. Yo supongo que se trata de uno de esos motes que, por antífrasis, indican cualidades contrarias a las que se poseen. Es cierto que, al igual que José Ignacio, el vaquero era bueno, justo y generoso, pero no creo que los autores del mote se anduvieran con tales sutilezas. John Chisum era sobre todo un tipo duro.

Los **profesores influyen en sus alumnos** de distintas maneras. Hay una huella más o menos im-



José Ignacio Risueño, **Chisum**, fue un profesor querido y respetado por todos.



La huella de un buen profesor por fuerza tiene que pasar a las generaciones y llegar a muchos que ni siquiera oyeron hablar de él.

personal que se materializa en el aprendizaje: les enseña a sumar, leer, escribir, llegan a conocer la geografía mundial o son capaces de resolver ecuaciones trigonométricas, lo que no está nada mal. Y hay también una huella personal que queda marcada en sus hábitos, actitudes y mentalidad, y que resulta del modo en que el profesor ha sabido enseñarles todo lo anterior. Sus alumnos no lo perciben solo como una máquina de enseñar ecuaciones trigonométricas. Al desplegar ante ellos su **actuación** docente, los **actos** que la constituyen están siendo constantemente registrados y evaluados por ojos ingenuos. Y las **actitudes** que hay detrás de estos actos tienden a resonar en las actitudes de los alumnos, más profundamente cuanto más tiernos son. Si la materia le apasio-

na, ellos tenderán a encontrar en ella los aspectos más atractivos; si prepara las clases a conciencia, ellos sentirán que les toma en serio; si media con calma en los conflictos que surgen, aprenderán la tolerancia; si atiende con paciencia las dudas de cada uno, imaginarán que los objetivos de la asignatura son asequibles; si se muestra severo y autoritario, le mostrarán un respeto distante; si se toma las cosas con sentido del humor, aprenderán a dar a los problemas la importancia justa; y si les corrige con desmesura, ellos pueden empezar a tratarse entre sí con crueldad. Dado que la naturaleza humana es personal, **el profesor no puede evitar educar a través de su personalidad** y, lo quiera o no, para bien o para mal, queda en sus vidas como un modelo humano.

Con frecuencia estos actos caen en el olvido y el modelo actúa de modo inconsciente. Pero otras veces persiste en el recuerdo en forma de dos o tres fotogramas que inmovilizan al profesor en momentos cualesquiera, y que prolongan en el tiempo la acción educadora, ya que estos fotogramas suelen transmitir algún mensaje personal. Si el profesor queda congelado en una muestra de consideración, seguirá diciendo para siempre: “Eres respetable”; si en una burla, dirá: “Eres ridículo”;



Él sigue actuando en las vidas de muchos. Y si uno sigue actuando, es que sigue vivo

si organizando un proyecto ambicioso: “Tú puedes”.

Como ya he dicho, en mis fotogramas **José Ignacio eligió sonreír**. Y digo “eligió”, aunque sea como decir que el agua elige mojar o los pesos, caer. Por algún sitio tenía que brotar el chorro de bondad que bombeaba su corazón, y al hacerlo quedaba remansado en aquella sonrisa amplia y acogedora donde nadaban libres el afecto, la complicidad, la alegría, la ilusión, el perdón, la esperanza. Su **bondad radical y tozuda** presumía en nosotros esa misma bondad, incluso en los momentos en que la realidad —nuestra realidad— no daba ningún pie a tales presunciones. Y es que aquella sonrisa era una actitud ante la vida, una declaración de principios, una bandera orgullosamente desplegada, una varita mágica capaz de transformar todo aquello que tocaba.

Y personalmente a mí, cada vez que recuerdo al gran Chisum sonriendo hasta la médula, me vuelve a llegar el refrescante mensaje, a menudo traducido en palabras: **“Eres interesante, eres capaz, eres bueno, eres verdadero, eres hermoso, eres digno de lo mejor”**. A él debo gran parte de mi gusto por la literatura, de mi afición a escribir. También tengo con él otras deudas inconfesables, al menos en público. Pero aquella mirada sonriente es su herencia más valiosa.

Tal vez debiera haber dicho que José Ignacio murió casi de repente, hace veintidós años. Pero es que no consigo dar a su muerte más realidad que a un espejismo. Él sigue actuando en las vidas de muchos. Y si uno sigue actuando, es que sigue vivo. Así de sencillo. Sus miles de alumnos somos ahora miles de adultos, miles de padres, de trabajadores, de ciudadanos, que se extienden por el espacio pero también se prolongan en el tiempo. La huella de un buen profesor por fuerza tiene que pasar a las generaciones y llegar a muchos que ni siquiera oyeron hablar de él. Es lo que tiene haber Vivido.

Hay muertes de pésame, y muertes de ovación de gala. Escucha la que te brindan tus alumnos, José Ignacio.

# Fundación

"LA FUNDACIÓN DESARROLLA SU ACTIVIDAD **GRACIAS AL APOYO DE UN GRAN NÚMERO DE PERSONAS Y EMPRESAS QUE SE IDENTIFICAN CON NUESTROS PRINCIPIOS Y VALORES**"

**Rafael Suso** es el presidente de la Fundación Gaztelueta. Creada el 3 de enero de 1985.

## ¿Cuál es la finalidad de la Fundación?

La Fundación Gaztelueta se constituye con la finalidad de ayudar al Colegio a desarrollar sus objetivos. Gaztelueta quiere ser una comunidad de aprendizaje (formada por Padres, Profesores y Alumnos) y un motor de ayuda en la contribución de la realización de una sociedad más justa. Gaztelueta nace con vocación de servicio.

## ¿Qué actividades realiza?

Promocionamos y colaboramos con distintas actividades y proyectos relacionados con temas de Formación, Innovación, Voluntariado etc. En formación nos centramos especialmente en facilitar y complementar la formación del profesorado y en la concesión de becas a estudiantes. En voluntariado colaboramos en la promoción social y la



Promocionamos y colaboramos con distintas actividades y proyectos relacionados con temas de Formación, Innovación, Voluntariado

solidaridad por medio de la asociación Ireki y en distintos proyectos de desarrollo especialmente con centros educativos en desarrollo. En innovación, desarrollamos y facilitamos foros de encuentro de docentes.

Ahora estamos muy ilusionados con el proyecto Think.



Rafael Suso, presidente de la Fundación Gaztelueta.



La Fundación Gaztelueta se constituye con la finalidad de ayudar a Gaztelueta a desarrollar sus objetivos

Es un master junior en innovación y aprendizaje dirigido a alumnos de formación profesional. En su aún corta vida, cuenta con el apoyo de un grupo muy interesante de empresas punteras del País Vasco, y ha sido reconocido y galardonado como un proyecto de interés por parte del BBVA.

## ¿Cómo se puede colaborar con la Fundación?

La Fundación desarrolla su actividad gracias al apoyo de un gran número de personas y empresas que, se identifican con nuestros principios y valores. Esta colaboración puede ser económica o en ayuda directa en el funcionamiento de la Fundación.

## LA FUNDACIÓN GAZTELUETA

La Fundación Gaztelueta, **expresión de la vocación de responsabilidad social** del Colegio Gaztelueta

Constituida el **3 de enero de 1985**, en sus casi treinta años de existencia, mantiene su compromiso con la mejora de la sociedad donde desarrolla su labor

formativa, procurando ayudar a difundir un modelo coherente con la dignidad de las personas. Deseamos que nuestros proyectos se aseguren una continuidad

y estabilidad en el tiempo, así como seguir creciendo y abordar otros nuevos de interés social.

Su objeto es la promoción y prestación de actividades de interés general, de carácter educativo, científico, cultural, artístico, deportivo, de cooperación al desarrollo y de formación moral y social.

**Carece de ánimo de lucro y ayuda a proyectos de personas** y entidades con idéntica finalidad. Una parte de las ayudas y colaboraciones que recibe se

destinan a dotarse de un patrimonio con el fin de abordar estos proyectos.

Familias, educadores, jóvenes, personas y colectivos desfavorecidos son, en último término, quienes se benefician y el objetivo de la ayuda de la Fundación Gaztelueta.

La Fundación, **declarada de utilidad pública, por el Gobierno Vasco**, es auditada todos los años y presenta sus cuentas al Protectorado de Fundaciones del País Vasco.

# ACTIVIDADES DE LA FUNDACIÓN

Gracias a los donativos y aportaciones **hemos podido llevar a cabo distintas iniciativas** de carácter educativo, formativo, cultural y social.

## ■ Ayudas al Estudio

Durante el Curso 2013-2014 se ha ayudado a 92 familias que no disponen de recursos económicos suficientes para hacer frente a los costes de la educación de sus hijos.

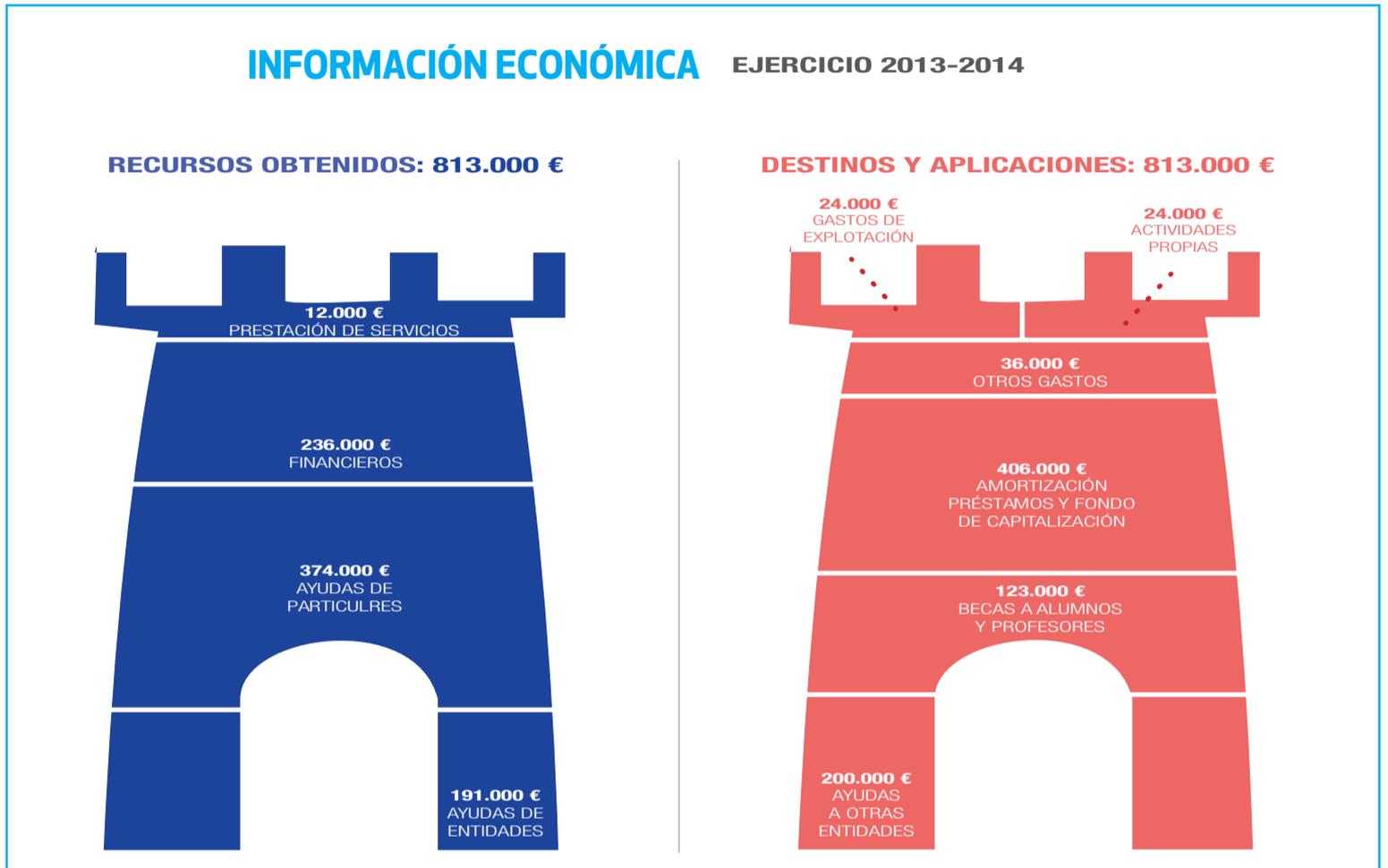
Otras familias han sido especialmente golpeadas por la actual crisis económica y desean poder continuar ofreciendo a sus hijos una educación esmerada han sido ayudadas a hacer frente a algunos gastos necesarios.

Por último, algunas familias que, por distintos motivos, precisan de una especial atención educativa mucho más personalizada para algunos de sus hijos han sido también objeto de ayuda.

## ■ Becas de Investigación y Formación continua

Programa dirigido a ayudar a sufragar gastos de estudios y formación complementaria a profesores y educadores de Enseñanza en sus distintos niveles, a fin de incorporar nuevos estudios o cursos que actualicen su capacitación y mejoren su calidad como formadores y educadores.

Los profesores que se han beneficiado durante este curso de las ayudas prestadas por la Fundación han ampliado estudios de distintas Universidades y Escuelas Oficiales de Idiomas.



## ■ Ayudas a otras entidades sin ánimo de lucro

Se han podido prestar ayudas a distintas entidades de carácter social, oficialmente reconocidas, para el desarrollo de sus proyectos y actividades en el ámbito de la formación y promoción. La Federación de Asociaciones de Padres (FAPAE), La Fundación Europea Sociedad y



## ENTIDADES COLABORADORAS

DAMAS DE GORLIZ, FUNDACIÓN CARMEN GANDARIAS, FERNANDO YBARRA, FUNDACIÓN VIZCAÍNA AGUIRRE, FUNDACIÓN TOMILLO



## Fundación

# IMPULSA TU FUTURO: THIIINK. MÁSTER JUNIOR DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIZAJE

Por tercer año consecutivo, la Fundación ha impulsado el **proyecto Thiiink**, cuyo objetivo es capacitar a jóvenes entre 16 y 25 años para mejorar sus competencias profesionales y con ello **facilitarles la búsqueda de su trabajo**. El curso se desarrolló de octubre a junio. Una vez finalizado, en el mes de julio pudieron visitar varias empresas y palpar la importancia de las habilidades transversales en cada una de ellas.

Dirigido a jóvenes de 16 a 25 años que buscan orientación profesional y laboral


A través del Máster Junior Thiiink, la **Fundación Gaztelueta** pretende poner su granito de arena para ayudar a la gente joven a conseguir su primer empleo. Además de la formación técnica – imprescindible, pero no suficiente-, los jóvenes que buscan su primer empleo necesitan formación competencial, consejo, tiempo para pensar, y -sobre todo-, buenos referentes, buenos profesores y motivadores así como el cambio de impresiones y la recepción de sus vivencias por parte de profesionales diversos.

Desde Thiiink se insiste repetidamente en que no hay “estudios con salidas”, sino personas con salidas, y que cada uno de ellos es capaz de encontrar un futuro esperanzador, un puesto de trabajo para el que esté cualificado y un horizonte cultural y vital en el que pueda ser profundamente feliz.

Para basarse en casos reales a la hora de estudiar diversas competencias se ha contado, un año más con el apoyo y experiencia de la ONG vasca **Zabalketa**.

El Máster Thiiink también es una Entidad Colaboradora del Proyecto **Think Big de la Fundación Telefónica** -que propone un aprendizaje no formal sino activo para los jóvenes-. Además de ayudar a que los alumnos presenten su propio Proyecto en esta iniciativa, en colaboración con **Bosko Taldea** imparte formación sobre competencias digitales a muchos otros jóvenes de Bilbao.

A lo largo de todo el curso los alumnos han utilizado la práctica del coaching. El coach les facilita poner en práctica el despliegue de sus potencialidades y el desarrollo de sus capacidades.

## Master THIIINK: hacia la FP Dual

Mientras se asienta el **máster Thiiink** en Barakaldo, seguimos trabajando en el objetivo de acercarse a las empresas atendiendo sus demandas y necesidades. Con esa finalidad, para el próximo año está pre-

visto impartir un curso de especialización en digitalización empresarial. La idea es que los alumnos de esa nueva formación puedan hacer prácticas en empresas del sector informático estén interesadas en contratar a

jóvenes con una amplia formación. **La Formación Profesional Dual** es ya una realidad y por eso Thiiink busca adaptarse para seguir persiguiendo el fin para el que se puso en marcha: facilitar el empleo juvenil.

**THIIINK**  
Máster en innovación y emprendizaje

### Evolución del Alumnado de FP entre los cursos 2007/2008 y 2014/2015



El alumnado matriculado en Formación Profesional de grado medio y grado superior, se ha incrementado en un 50,6 % desde el curso 2007-2008 hasta el curso 2013-2014.

# LA NUEVA FORMACIÓN PROFESIONAL

Los **alumnos de 2º de Bachillerato** asistieron a una sesión informativa sobre la nueva Formación Profesional

**Carmen Romero**, profesora de FP, impartió una sesión informativa a alumnos de Bachillerato sobre la Formación Profesional.

La Formación Profesional oferta en torno a 150 ciclos formativos que se organizan en 26 familias profesionales, con contenidos teóricos y prácticos adecuados a los diversos sectores productivos.

La Formación Profesional además está en permanente contacto con los diferentes sectores económicos y res-

ponde a sus necesidades, contando con un alto reconocimiento en todos los países de la Unión Europea y siendo sus titulaciones cada vez más demandadas. Esto convierte a la formación profesional es una opción atractiva, de calidad y que se adapta la necesidades de cada individuo para la mejora de su trayectoria profesional.

Las enseñanzas de Formación Profesional del Sistema Educativo se ordenan en:

- Títulos de Formación Profesional Básica.



Existen varios tipos de Formación Profesional desde la básica hasta la superior, desde la que se accede directamente a la universidad sin selectividad y convalidando créditos.

- Títulos de Formación Profesional de Grado Medio. (Acceso con 4º ESO)
- Títulos de Formación Profesional de Grado Superior. (acceso con Bachillerato).

Desde aquí, se puede acceder directamente a la universidad sin selectividad y convalidando créditos.

- Cursos de especialización (para trabajadores en activo

y/o desempleados)  
La duración de los ciclos de FP son de 2000 horas repartidas en dos cursos de las cuales, unas 400-500 se realizan en prácticas en empresa.

# Zabalketa



Diez técnicos han recibido sesiones prácticas y teóricas de agricultura ecológica, durante su estancia en el País Vasco.

## ZABALKETA IMPULSA PROYECTOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

**ZABALKETA**, la ONG promovida por los Antiguos Alumnos, está desarrollando en diez localizaciones de **Perú y Bolivia** un proyecto piloto de **producción agroecológica**.

Este tipo de producción, resulta muy interesante en la zona andina, pues bien gestionada es incluso más económica que la producción habitual. Se trata de utilizar algunas de las variedades vegetales autóctonas, seleccionando las semillas que tienen mejor adaptación a las duras condiciones del altiplano, y luego gestionar el cultivo mediante un conjunto de técnicas, sin incorporar compuestos químicos o pesticidas contaminantes para el control de plagas e infecciones. El resultado es un producto mucho más sano, desde el punto de vista alimentario, y que tiene además buen pre-

cio en el mercado especializado.

La técnica agroecológica permite a las familias campesinas **importantes ahorros en los costes** de producción: los precios locales de abonos químicos como la de pesticidas, son realmente altos, y además su uso termina obligando a incrementar las dosis año tras año, pues las plagas con el tiempo generan resistencias. También es uno de los problemas que más afecta a la contaminación de las fuentes de agua, pues los productos usados son potentes venenos, que, con frecuencia se terminan filtrando al subsuelo.

La producción agroecológica utiliza otras técnicas, muy ingeniosas, que resultan igual de efectivas. Por ejemplo, en vez de abonos químicos se usa “compost”, que se consigue haciendo pudrir materia orgánica (hojas, sobras de los cultivos, etc.), y mezclándolo luego con “humus” que consiguen criando lombrices en sitios adecuados. Asimismo las plagas las controlan a través de trampas, cultivando en paralelo algunas variedades que ahuyentan a los insectos, o fermentando algunos productos (como las hojas de tabaco), que luego se incorporan al sustrato.

Los huertos Piloto han sido establecidos en diez comunidades campesinas de Perú y Bolivia. Se trata de pequeños poblados, algunos a más de 4.000 metros de altura, y forman parte de un proyecto más grande que ZABALKETA ejecuta en toda esa región buscando el desarrollo integral de esas Comunidades. Diez técnicos de esas zonas han estado en Getxo, en las oficinas centrales de ZABALKETA, en un curso de formación. La parte práctica del curso se desarrolló en los huertos de la organización **LURDENOK**, que en el País Vasco son una de las grandes referencias

en producción agroecológica y en venta directa al consumidor a través de entregas periódicas de productos de temporada. Durante la visita se aprovechó también para aprender distintas técnicas de producción de queso artesanal, y las iniciativas de las “casas rurales”, que con el tiempo pueden ser una fuente de ingresos para esas familias andinas.

El proyecto ha sido financiado por el programa de “compromiso con la sociedad” del **NER GROUP**, una asociación de varias empresas del País Vasco.



Uno de los grupos de 4º. de ESO con la profesora Itziar Morante.

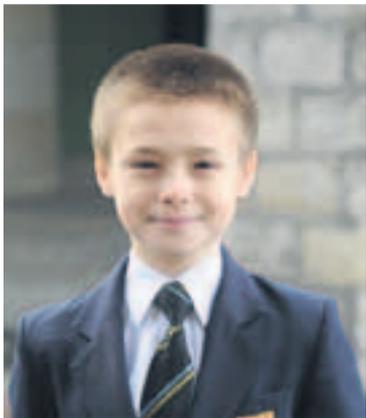
### CURSO DE ZABALKETA PARA ALUMNOS DE 4º. DE SECUNDARIA

En el marco de un proyecto denominado “**Ikasteko**”, y que está financiado por el **Ayuntamiento de Getxo**, personal técnico de Zabalketa ha impartido un curso de cuatro sesiones **dirigido a todos los alumnos de 4º. de secundaria**.

El curso está orientado al aprendizaje de “valores ciudadanos”, como la solidaridad, la justicia, el respeto a las personas y las ideas diferentes, y también al fomento del voluntariado como cauce de participación personal en los problemas de la Comunidad. Ha sido impartido por **Itziar Morante**, psicóloga y experta en Derechos Humanos, que trabaja en Zabalketa desde hace varios años.

# 1 pregunta x 10 respuestas

## ¿Crees que es importante tener una **dieta saludable**?



**Javier Ingunza**  
6º A

*Sí, es una buena idea porque te mantienes en forma y sano. Además evitas muchas enfermedades del corazón que produce la mala alimentación.*



**Chitín Castellanos**  
6º A

*Sí, porque te mantiene en forma y estás bien para hacer deporte y no tener colesterol alto*



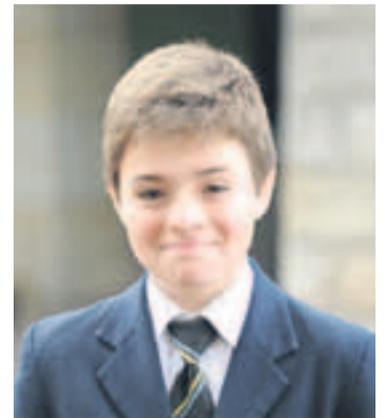
**Diego Ezquerro**  
6º B

*Sí, porque si llevas una dieta saludable llevarás una vida muy feliz y evitas muchas enfermedades que están causadas por comer mal.*



**Luis Ybarra**  
6º B

*Sí, porque si estás sano, vives mucho mejor. también evitas muchas enfermedades y estás en forma.*



**Juan Arregui**  
6º A

*Sí, porque es mejor estar en forma para vivir más y sin problemas de huesos para poder hacer deporte. Además, tienes menos enfermedades y estás feliz.*



**Luis Peña**  
3º ESO B

*Sí, es muy importante ya que todos queremos vivir mucho tiempo con salud. Hemos estudiado que tenemos que comer de todo, no sólo chuches o sólo verduras.*



**Pablo Cardenal**  
3º ESO B

*Sí, porque de otro modo es muy difícil conseguir estar sano y en forma. Hay muchas enfermedades relacionadas con la mala alimentación.*



**Carlos Otaduy**  
3º ESO A

*Tener una dieta saludable es muy importante para que estemos sanos. Así evitamos muchos problemas como la obesidad y la arteroesclerosis. Una dieta saludable siempre va ligada con el deporte y te ayuda a sentirte bien.*



**Iñigo Cillero**  
3º ESO B

*Sí, porque tener una dieta saludable te ayuda a hacer deporte sin tener lesiones y poder competir bien. Te ayuda a estar bien físicamente y a evitar enfermedades.*



**Rafa Vilanueva**  
3º ESO C

*Sí, normalmente la gente se suele quejar de que es gordo o feo o tiene complejo de su cuerpo. Si haces una dieta saludable tendrás salud y estarás en forma. Aunque de vez en cuando también está bien comer algo que aunque engorde esté rico*



# "HAY QUE ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A RENUNCIAR A COSAS BUENAS PARA ASPIRAR A MEJORES"

**Javier Reguart ha trabajado durante más de 25 años en el sector empresarial**, dirigiendo empresas familiares y multinacionales. Además, dedica parte de su tiempo a la formación continuada y conjunta de madres y padres que quieren educar mejor a sus hijos. Aunque piensa que **la empresa y la familia tienen muchas cosas en común**, según Reguart **la diferencia fundamental entre estas dos instituciones está en que "en la empresa lo más importante es la eficacia, mientras que en la familia lo fundamental es quererse"**.

### ¿En las empresas nos quieren por lo eficaces que somos?

Así es. En la empresa me valoran por la capacidad de dar respuesta adecuada a los objetivos que me proponen. En cambio, en la familia me quieren por como soy.

### Aun así, la responsabilidad como padre o madre no se puede eludir...

Pensamos que el sentido común es suficiente para educar a los hijos. No deja de sorprender que nos preparemos cada día mejor para poder abordar nuestras responsabilidades en el mundo profesional y sin embargo, para desempeñar el papel de madre o padre no nos formamos. En la educación de los hijos es fundamental complementar el sentido común con una formación sólida y de calidad.

### ¡De esta tarea no nos jubilemos nunca!

Yo he podido asistir a los partos de mis hijos y en ninguno he visto que, además del nuevo bebé, apareciera el manual sobre cómo educarlos. Planificar la paternidad o maternidad es bueno, pero no es suficiente. Además, hay que saber priorizar y posteriorizar. Hay que ser capaces de saber renunciar a cosas buenas para optar a otras mejores. ¡Esta capacidad nos distingue y nos perfecciona como personas!

### ¿Escuelas de formación para ser mejores padres?

Esta formación existe y está al alcance de todos. La clave está en el MDG, o el me da la gana. Hay que poner los medios, decidir esforzarse para que nuestros hijos tengan buenos referentes. Por otro lado, no existe un momento para recibirla, si no que deberíamos recibir formación de forma continuada. ¡Nuestros hijos nos lo están pidiendo! Un bebé requiere cuidados, más adelante los niños piden límites y luego los adolescentes exigen razones. De ahí la mayor importancia que con el tiempo adquiere la formación de los padres.

### ¿Y la escuela? ¿Cómo influye en la educación de nuestros hijos?

El colegio no educa, si no que educan los padres. El colegio instruye, informa y colabora con los padres en la educación de los hijos. Por otro lado, están los maestros, que también influyen. Por



Javier Reguart ha impartido la primera sesión del curso de orientación familiar de Primaria.

eso, en la escuela lo más importante son los padres, después los profesores y por último los alumnos. ¿Queremos mejorar la calidad de la educación del país? Ayudemos a mejorar en primer lugar la calidad humana (y profesional) de los padres y de los profesores. El resto saldrá solo.

### ¿Qué debemos hacer los padres para ser mejores educadores?

Sugiero tres ideas. En primer lugar, si queremos que nos sigan, tenemos que ir por delante; segundo, si queremos ir por delante ¿tenemos que cambiar algo?; y por último, para cambiar algo hay que formarse.

### Educar es lo más complicado...

No es complicado, es complejo. ¡Bienvenidos al mundo de la complejidad y del caos! Pero es precisamente en este

entorno cuando se dan las mejores circunstancias para innovar, renovar, reinventar, reparar, engrandecer, cambiar en definitiva, aquello que nos parece complicado. Hay que resolver la complicación de manera positiva. Para ello, volvemos a la formación y a querer activar el MDG...

### Visto así las crisis se convierten en una oportunidad.

Es bueno distinguir entre problemas y crisis. El mandarín, un idioma muy rico y que cada día es más necesario, distingue con claridad entre estos dos conceptos. Es decir, una crisis bien gestionada es una oportunidad de mejora, mientras que mal gestionada se puede convertir en un problema. Las crisis que aparecen a lo largo del día son pues una oportunidad que no debemos desperdiciar.



En la empresa me valoran por la capacidad de dar respuesta adecuada a los objetivos que me proponen. En cambio, en la familia me quieren por como soy.

### ¿Alguna herramienta de gestión de crisis?

El amor desinteresado. Querer a alguien es cuidar los detalles pequeños, pensar en los demás más que en nosotros mismos. Con amor, las crisis se gestionan de forma más eficaz y los problemas, si acaban llegando, son más fáciles de abordar y de resolver.

### ¿Qué ocurre con las nuevas tecnológicas?

La realidad tecnológica no es buena o mala en sí misma. Depende, como tantas otras cuestiones, del uso que hagamos de ella. ¡Vivimos en una época apasionante! La clave para gestionar las nuevas tecnologías consiste en ofrecer criterio a nuestros hijos para que estos puedan navegar con elegancia por esos mares turbulentos y océanos profundos del ambiente y tomen sus decisiones con libertad, de forma consciente y consecuente.

### ¿Y cómo gestionar el ambiente?

Efectivamente, casa, escuela y ambiente son las tres patas esenciales en la educación de nuestros hijos. Y gestionar la última cuestión es lo más complejo.

### ¿Cómo sabemos si estamos educando bien?

¿Y cómo y cuándo se puede medir? La cuestión fundamental no es si estoy educando bien o mal, sino si estoy educando conjuntamente con mi pareja. Es decir, yo creo que es mejor equivocarse juntos que acertar por separado. Por otro lado, ofrecer únicamente recursos no es suficiente. Hay que enseñar a hacer lo correcto y a priorizar o posteriorizar. Así, aprenderán a renunciar a cosas buenas para aspirar a cosas mejores.

### ¿Cree en la conciliación entre familia y trabajo?

No. Y lo sorprendente es que el trabajo suele ganar terreno a la familia. Sin embargo, hay que intentar buscar la excelencia en ambos aspectos de la vida.

### Tengo la sensación de que los padres tenemos que estar tomando decisiones continuamente...

Las personas somos los únicos seres que cuando tomamos una decisión lo hacemos para mejorar o para empeorar como tales. Y hay que hacerlo con libertad, que no es lo mismo que el libertinaje, resultado de una gestión no adecuada de las ganas. Sucede cuando nuestras decisiones y los efectos de las mismas no nos satisfacen. Por eso, para que nuestros hijos sean capaces de regular sus propias decisiones es importante darles criterios.

### El derecho a la educación es fundamental.

Sí, pero es bueno recordar que los hijos tienen derecho al amor de sus padres, por encima de todo.

### ¿Cómo debe ser un niño feliz?

La felicidad no es un fin, sino un proceso.

### ¿Podemos medir su éxito?

Mi experiencia me dice que las personas que han alcanzado el éxito coinciden en haber atendido y gestionado de forma complementaria y simultánea al menos cuatro aspectos: la coherencia con uno mismo, los logros profesionales, la familia y lo que hacemos por los demás. Solo así logramos ese equilibrio o felicidad que todos buscamos. Por tanto, una buena herramienta para dar a nuestros hijos consiste en enseñarles a organizar esos cuatro ámbitos de la vida de forma que no se produzcan desequilibrios entre ellos; a poner sus esfuerzos en buscar una vida buena más que en perseguir una buena vida.

### Y para acabar, ¿alguna ecuación?

$C = (TN+TA) \times A$   
El nivel de contribución a nuestra vida profesional o familiar, es igual a la suma de nuestro talento natural y adquirido, multiplicado por nuestras actitudes. Con esta integral de pequeñas cosas, todos hacemos la vida más agradable a los demás.