



CURSO XXXI D. L. AS-2256-Nº 47 Revista del IES SELGAS, El Pito, Asturias. Marzo, 2026



## SUMARIO Nº 47

Portada: Carrera solidaria a favor de *SAVE THE CHILDREN*

Pequeños Reporteros de Muros. Liga Regional de Ajedrez por Equipos. Plan de Prevención del Acoso Escolar. Proyecto SELGAS-CIRCULARÍZATE. Performance con COGERSA. Los proyectos de PIN II que transforman nuestro Centro. Entre tú y yo hay QUÍMICA. 2º Bachiller: Mindfull. ERASMUS+: Mi increíble experiencia en Asturias. Intercambio a Les Achards. Un viaje al pasado romano. Erasmus+: Entrevista al alumnado húngaro. Culture Lessons. Celebrating Women´s Day in the habLE Programme. Diario de un futuro docente de EF: Cómic. Carrera solidaria: La suma de los pequeños gestos. Día Internacional de la Lengua Griega. 2º ESO Escucha la OSPA. LABEMPRENDE con LA CAIXA. 3º ESO Excursión a La LABORAL. Pelis con clase: “*Cadena perpetua*”. Pensar antes que actuar. ONDA SELGAS. ¡Á mí, qué! SelgaSÍgualdad. Equipo de redacción Nº 47. LEO. Premios. Antiguos alumnos: *Deva: conectando con el arte desde Irlanda.*

## DEL VIAJE DE ESTUDIOS AL INSTITUTO

Alumnado de 6º de Educación Primaria del  
C.P. Maestra Humbelina Alonso Carreño, Muros

De toda la vida, el 6º curso de primaria fue, es y siempre será especial. Es el último año en el colegio y también es la última vez que participamos en la celebración de actividades como: el amagüestu, carnaval, Halloween, St Patrick... que tan buenos momentos nos han dado durante nuestro paso por infantil y primaria.

Lo que más ilusión nos hace, sin duda, es el viaje de estudios de este curso. Parece fácil recaudar tanto dinero, aunque no lo es. Nosotros, entre otras cosas, hacíamos mercadillos algunos sábados en la plaza Marqués de Muros, en los que vendíamos tazas, mochilas, cantimploras...Pero, que no salga



de aquí, nos liábamos un poco al dar el cambio cuando íbamos a cobrar. Menos mal que estaban allí nuestras madres para supervisar la situación. También aprovechábamos para conseguir firmas para la rifa de una cesta y vender papeletas de Lotería de Navidad (se nos acabaron muy pronto, pero vendimos papeletas de Lotería del Niño).

Después de conseguir todo el dinero, nos correspondía un merecido descanso, así que nos comimos una cesta entera

de chuches en el bar de la gasolinera de Muros, que era nuestro centro operativo.

Con lo recaudado, financiaremos el viaje de fin de curso en el que haremos, entre otras cosas: ir a la Warner, ver el musical del Rey León, visitar el Museo del Prado, el Palacio Real....

Este viaje lo compartiremos con niños/as de los colegios Asturamérica de Cudillero y Nuestra Señora de la Humildad de Soto de Luiña. Por cierto, van a ser nuestros compañeros/as el próximo curso en el IES Selgas. Estamos muy ilusionados y deseando que llegue el

mes de junio para hacer el viaje.

Ya en septiembre, nos incorporaremos al I.E.S. Selgas.

Nuestros propósitos para el instituto son:

Aarón: *Aprender cosas nuevas y sacar buenas notas.*

Valeria: *Hacer nuevos amigos y estudiar más.*

Eric: *No recibir partes y atender en clase.*

Julia: *Conocer nuevos profesores y dar nuevas materias.*

Hasta pronto.





**José A. Díaz**  
**Director del IES Selgas**

## Plan de Prevención del Acoso Escolar

El IES Selgas continúa reforzando su compromiso con la convivencia positiva y la prevención del acoso escolar mediante la implantación del programa Tutoría Entre Iguales (TEI), impulsado por la Consejería de Educación del Principado de Asturias. Este programa se desarrollará de forma progresiva durante los cursos 2025-2026 y 2026-2027, favoreciendo la ayuda y el acompañamiento entre

alumnado de diferentes niveles y promoviendo relaciones basadas en el respeto, la confianza y el apoyo mutuo. La prevención del acoso escolar constituye uno de los ob-



jetivos angulares de nuestro Plan Integral de Convivencia. En este marco, el programa TEI refuerza el papel activo del alumnado como agente de mejora del clima escolar, promoviendo valores como la empatía, la responsabilidad y la

solidaridad. Esta iniciativa se suma a otras actuaciones ya consolidadas en el centro, como el programa de transición entre etapas o los patios inclusivos, que junto con el TEI vienen a complementar el Plan de Acción Tutorial en la educación para la convivencia.

Con ello, el centro reafirma su compromiso con una educación que atiende no solo al aprendizaje académico, sino también al bienestar personal y social de todo el alumnado.

## Liga Regional de Ajedrez por Equipos

**Miguel Echevarría. 4º ESO A.**

Parece que tenemos nuevas estrellas en el Selgas. El domingo, 1 de marzo de 2026, se celebró la Liga Regional de Ajedrez por Equipos en el Colegio Santo Tomás, en Avilés. El equipo del IES SELGAS estaba compuesto por Julia



Larfeuil y Eloy Larfeuil, de 1ºESO, Nora Echevarría, de 2º y yo mismo, Miguel Echevarría, de 4ºA. A pesar de tener unos oponentes muy fuertes, y que dos de nuestro equipo (Leo Durrer, de 4ºA y Pablo Díaz, de 4º B) no pudieron asistir, conseguimos llegar al cuarto puesto, pero por desgracia no pudimos clasificarnos para la final.

En mi opinión, fue una buena posición para ser el primer año que participábamos. También doy las gracias a dirección por el detalle de las camisetas que nos regalaron.





## Proyecto Selgas-Circularízate

### Red de Escuelas por la Circularidad



**Victoria Elena Marqués García. Coordinadora SELGAS-CIRCULARÍZATE.**

El proyecto SELGAS-CIRCULARÍZATE nace porque COGERSA organiza, en cooperación con la Consejería de Educación, la Red de Escuelas por la Circularidad, un espacio para la formación, la sensibilización ambiental y el intercambio de experiencias pedagógicas sobre la correcta gestión de los residuos. En este curso, nos unimos de nuevo al proyecto para seguir transmitiendo esos valores a nuestro alumnado.

Objetivos del Proyecto que nos planteamos:

- Fomentar la economía circular en el centro educativo mediante acciones concretas de reducción, reutilización y reciclaje.
- Sensibilizar a toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado, familias) sobre la gestión responsable de los residuos.
- Promover la participación en campañas y retos ambientales propuestos por COGERSA.
- Difundir buenas prácticas ambientales desde el aula al hogar y viceversa.
- Difusión de las actividades realizadas en las redes sociales institucionales y en la web del centro.

Para el logro de estos objetivos con las indicaciones de COGERSA, seguimos el siguiente plan de acción:

1. Diagnóstico inicial
2. Campañas de sensibilización
3. Recogida separada de residuos
4. Participación en eventos COGERSA
5. Evaluación.

Para seguir esta ruta, las actividades concretas que realiza-

mos son las siguientes:

- Petición de contenedores y papeleras azules y amarillas para ponerlas en las clases y en los pasillos.
- Inscripción en la Semana de Prevención de Residuos. Participamos con el tema de recogida de residuos electrónicos. Para ello, establecimos un Punto Limpio en el Centro y dimos difusión por las redes sociales para animar a toda la comunidad educativa a participar.
- Visualizamos el documental de “Obsolescencia Programada” a través de las tutorías.



- Charla del gerente de GERE-LUX, empresa dedicada al reciclaje electrónico.

- Visita a las instalaciones de COGERSA.

- Performance de clasificación de residuos. El pasado 20 de enero el personal de COGERSA realizó un taller con 1º ESO en el que

analizaron los residuos de las papeleras distribuidas por el centro para valorar si están correctamente clasificados.

- Por otro lado, desde la materia de PIN II, la profesora Alicia García Perugorria y el alumnado de 2º de BACHILLERATO del Proyecto de Investigación II, llevan a cabo acciones que tienen mucho que ver con la economía circular. Recogieron ropa de 2º mano e hicieron un mercadillo, también se recogieron juguetes para enviarlos a alguna ONG y pidieron a la comunidad educativa que trajese es- quejes para poder verdear el Centro.

Todas estas acciones contribuyen a crear una conciencia ambiental en el alumnado y en el resto de la comunidad educativa, a promover la circularidad con aquellos productos a los que podamos darles una segunda vida y a reducir el consumo.

## CIRCULARÍZATE:

### Performance de recogida de residuos con COGERSA



**Deva Willems García. 1ºESO B**

Los alumnos y alumnas de 1º ESO hemos participado en una performance de clasificación de residuos o taller de reciclaje correcto de basuras, impartido por COGERSA. Los monitores, Carlos y Ángel, nos enseñaron a separar residuos abriendo bolsas de basura.

Vamos a aprender a separar los residuos. Los residuos se tienen que separar para que puedan ser aprovechados. Por culpa de la cantidad de basura que producimos, los

vertederos se llenan y no hay sitio para toda la basura. Por eso, es necesario separarla correctamente.

Los monitores sacaron a ocho voluntarios para abrir bolsas de



basura y empezar la separación de basuras. Luego, se pusieron unos trajes blancos de plástico, con mascarillas y guantes azules, para poder manipular los residuos de las bolsas.

A continuación, pesaron las bolsas. Una bolsa de basura de un aula del IES Selgas pesó 1,8 kg. ¡Es muchísimo!

Después, pusieron una lona de color negro por todo el suelo. Encima de la lona tiraron la basura que estaba en el cubo de basura del aula.

Una vez se separó todo, se descubre que casi todo es papel y cartón.

Seguidamente, nos explican cómo diferenciar el plástico y el papel: si se rompe fácilmente y no se estira, es papel o cartón, pero, si en vez de que se rompa, se estira, eso es

plástico. También aprendimos otros datos curiosos como ¿sabíais que el cartón manchado de la pizza no se tira al contenedor azul?

Posteriormente, abrieron la bolsa de basura del aula 230 y se encontraron con un típlex y ¡los actores de la performance se ponen a jugar con él! En resumen, se encontraron plásticos y papel mezclados.

Por último, abrieron una bolsa del aula 206 y se encontraron residuos de todos los contenedores.

Al final, lograron separar todas las basuras que había en los contenedores en bolsas de basura de distintos colores, en concreto: de color azul para el papel y amarillo para el plástico.

A mí me ha parecido

interesante este taller, porque es bueno que nos enseñen a reciclar la basura y cómo separarla con un formato de actividad divertida, que implica a los alumnos, en vez de una charla aburrida diciendo lo mismo, pero que es menos interesante.



## Innovación y compromiso desde el aula:

### Los proyectos de investigación de PIN II que transforman nuestro Centro.

Alicia García Perugorría. Profesora de PIN II.

El alumnado de 2º de Bachillerato, desde la asignatura “Proyecto de investigación II”, lleva impulsando una serie de iniciativas que buscan mejorar nuestro instituto, no sólo en el plano académico, sino también en el social y ambiental. Estos proyectos, que nacen de la reflexión, el trabajo en equipo y la conciencia crítica, demuestran que la educación también puede traducirse en acciones reales y transformadoras dentro de nuestra comunidad educativa.

#### “Verdeando nuestro centro”



Uno de los proyectos visibles es “**Verdeando nuestro centro**”, una propuesta que apuesta por la sostenibilidad y el cuidado del entorno escolar. La iniciativa tiene como objetivo plantar diferentes especies donadas por la comunidad educativa en las zonas exteriores del instituto así como incorporar plantas en espacios interiores. Más allá del embellecimiento del centro, el proyecto busca crear espacios más acogedores, saludables y respetuosos con el medio ambiente. Está demostrado que la presencia de vegetación mejora el bienestar emocional, reduce el estrés y favorece un ambiente más positivo para el aprendizaje. Además, esta iniciativa promueve conciencia ecológica y la responsabilidad compartida en el cuidado de espacios comunes.

#### “El rincón y la esquina”

Otro de los proyectos en desarrollo es **El rincón y la esquina**, una propuesta orientada al desarrollo sostenible y el cuidado del medio ambiente, fomentando un consumo responsable y una segunda vida a las prendas gracias al in-

tercambio de ropa y enseres.

#### “ONG ando”

Con un marcado carácter solidario, el proyecto **ONG ando** se



centra en la recogida de ropa y enseres, promoviendo valores como la solidaridad y la empatía. La iniciativa busca facilitar que miembros de la comunidad educativa puedan donar prendas o materiales para que otras personas puedan reutilizarlas; de este modo se contribuye a apoyar a quienes lo necesitan donando a una ONG

En los proyectos de **El rincón y la esquina** y **ONG ando**, se fomenta una cultura de reutilización y sostenibilidad, reduciendo el desperdicio y promoviendo hábitos más conscientes.

Estos tres proyectos desarrollados hasta el momento, refle-



jan el verdadero sentido de la asignatura de Proyecto de investigación II: aprender investigando, pero también aprendiendo a transformar la realidad que nos rodea. El alumnado no sólo desarrolla competencias académicas sino también habilidades organizativas, sociales y éticas que pueden ser fundamentales en su vida. El instituto se convierte así en un espacio donde las ideas no se quedan en el papel, sino que comienzan a tomar forma gracias al compromiso, la iniciativa y el trabajo activo de sus alumnos.



## Entre tú y yo hay QUÍMICA

**Unai Villasante. 3º ESO B.**

Hace unas semanas, nos vino a visitar un invitado muy especial a hablarnos sobre el asombroso y amplio mundo de la química, mostrándonos que hasta lo imposible es posible.

El pasado 17 de enero, el profesor **Javier Fernández Reyes, del Departamento de Química Or-**

**gánica e Inorgánica de la Universidad de Oviedo,** vino al IES Selgas a hacer una pequeña introducción sobre la química y sus maravillas. Nos habló de cosas sorprendentes y muy interesantes, por ejemplo, nos habló sobre la química detrás del amor, y, no, chicos, no es lo que vosotros pensáis, se trata de un neurotransmisor que produce el cerebro llamada *feniletilamina*, y también nos habló sobre los orígenes de la química, la alquimia. Habló sobre cosas imposibles como transformar el plomo en oro, o ser inmortal, y muchas



de estas cosas son posibles. Sí, lo habéis oído bien, muchas de estas cosas son POSIBLES. Y es que, una cosa que a mí me llamó mucho la atención fue el proyecto **AlphaFold-3**, un proyecto con el objetivo de que se erradiquen enfermedades, esto se conseguiría gracias a la IA general, que a diferencia de la más moderna actualmente, podría pensar igual o superiormente a un humano. Ya, lo sé, yo también tengo miedo. Respecto a transformar el plomo en oro es bastante posible, pero solo transformarlo durante unos segundos cuesta ya billones de euros, así que, no os hagáis ilusiones.

Bueno, sinceramente, esta ha sido la mejor charla desde que he estado en este instituto, yo creo que la química es tan interesante porque explica de qué está compuesto todo, por qué se fermentan los quesos, de dónde sale la idea de lo que es un átomo y mil millones de cosas más que por lo menos yo aún no sé. Espero que vosotros la hayáis disfrutado tanto como yo y que os sigáis interesando por el increíble universo de la química.



## ¿Por qué debería ser mindful? Focalizando en el presente

**Matthew Harvey. 2º Bachillerato B**

A solo unos pocos meses de la PAU, los alumnos de segundo de Bachillerato recibimos la visita del instructor José Luis Ovies para una charla sobre mindfulness. La intención de estas dos horas fue reflexionar sobre el estrés, no como algo que debamos combatir, sino enfatizando su importancia en nuestra vida y aconsejando a los alumnos sobre cómo manejar el estrés excesivo para que no nos haga perder el control.

Con esto me refiero a que, cuando alguien está estresado, su cuerpo se somete a cambios biológicos necesarios para sobrevivir: el corazón palpita más rápido, estás más alerta, se estrecha la visión, se suprimen funciones como la diges-



tión y, lo más importante, la manera de pensar se altera. Es fácil imaginar que no vas a tener una idea especialmente brillante cuando sientes que te has tomado veinte tazas de café. Por esta razón, es importante mantener un estado no totalmente relajado (ya que queremos, al menos, aprobar), pero tampoco tan activado como para correr una maratón. Se trata de encontrar un equilibrio.

Es esencial probar y ver qué funciona. Por este motivo, practicamos varias técnicas para disminuir al 'Hulk interior', como respirar lentamente o 'volver al presente' mediante los sentidos y ser autoconsciente. Y es que, lo creáis o no, el estrés es algo tan natural como el aire que respiráis y os acompañará para el resto de vuestra vida, no solo en los exámenes de la semana que viene.

## Mi increíble experiencia en Asturias

### Noélie Gachod

Hola, soy Noélie, soy francesa y pasé un mes en Asturias en el IES Selgas para descubrir la cultura española y el sistema escolar español. Fue una experiencia muy rica, he aprendido un montón de cosas, vi muchos paisajes magníficos y encontré personas que nunca olvidaré.

La vida en el instituto en España es muy diferente de mi instituto en Francia. Primero, el día escolar es mucho más corto que en Francia porque tenemos clase desde las 8 hasta 17:30. Sin embargo, tenemos más tiempo para comer a mediodía, en la cafetería (1h30) y tenemos el miércoles por la tarde libre. También tenemos horas libres en el horario para hacer deberes y descansar. Segundo, mi instituto es mucho más grande, somos 1.300 alumnos y el curso de bachillerato es de 15 a 18 años. Por último, las relaciones de los alumnos con los profesores es España son mucho menos formales que en Francia,



por ejemplo, debemos llamar a nuestros profesores *señor* o *señora*. Hay muchas diferencias. Es muy interesante descubrir otro sistema.

He conocido lugares increíbles y maravillosos como las playas de Aguilar, del Silencio, de Artedo, de San



Pedro y muchas playas paraíso. Visité Oviedo (bajo la lluvia), Gijón, Avilés, Cudillero, Lluarca, son todas ciudades muy bonitas. Por fin, fui en la montaña también: la Senda del Oso, Proaza, Covadonga y sus lagos. Los lugares que he preferido son la playa del Silencio y Covadonga, sobre todo Covadonga y sus lagos, porque me encanta la mon-

taña. Es un lugar único que parece un cuento de hadas, rico en historia, me encantó. Descubrí una región increíble que varía entre mar y montañas, con paisajes excepcionales. Tenéis mucha suerte de vivir aquí. Además de descubrir lugares fantásticos, descubrí una cultura genial con habitantes muy simpáticos. Pude probar algunas especialidades como

la sidra, el queso azul, casadielles, frixuelos, pescado, bollo preñado, carne, tortillas de patatas, tocino de cielo... También, pude ir al carnaval de Avilés y hacer un paseo a caballo, que fueron muy buenas experiencias. Por supuesto, he progresado mucho en español, debo decir que al principio, fue difícil de comprender y hablar, pero pasar un mes rodeado de españoles es la mejor solución para mejorar y sentirse más cómodo hablando. Para terminar,

tuve mucha suerte de estar en familias como las de Laia y

Lucía. Me han hecho descubrir muchas cosas, me recibieron como si fuera su hija. Fueron muy acogedores y amables conmigo. He aprendido mucho con ellos. Hicieron todo lo pudieron para hacerme

descubrir su cultura y su región. Son personas que nunca olvidaré. Quiero darles muchas gracias por todo a ellos y a los profesores también, que fueron muy amables conmigo. Me enamoré de Asturias, por supuesto, volveré en verano para hacer descubrir este maravilloso lugar a mi familia.

## INTERCAMBIO A LES ACHARDS



**Sara Couso Fernández 2º ESO A**

Un grupo de ocho alumnos y alumnas de 2º y 3º de la ESO del IES Selgas hemos participado en un intercambio de ERASMUS+, durante una semana en Les Achards, Francia, acompañados por el profesor Ceferino Fernández. La mayoría nos hemos alojado en el propio instituto y otros, en las casas del alumnado del MFR Les Achards

El viaje en bus duró unas largas trece horas, pero mereció la pena. Al llegar al instituto nos recibió la profesora de español del MFR, el director y dos de las alumnas con las



que nos carteamos en el primer trimestre. Cenamos en el comedor junto a los alumnos de intercambio italianos y nos fuimos a dormir.

El primer día madrugamos para desayunar y empezar la

jornada. Asistimos a algunas clases en francés con los alumnos, nos hicieron muchos juegos para socializar, talleres e incluso un curso de cocina muy divertido. Hay clases que duran muchísimo, por lo que tienen que realizar varias pausas para descansar y luego retomar con lo que estaban haciendo.

El miércoles fuimos solo nosotros, los alumnos españoles, de excursión a Les Sables d' Olonne, donde también comimos, y visitamos un museo sobre la 2.ª Guerra Mundial. En mi caso, durante esta semana me alojé en casa de una de las chicas con las que hablé por carta. Antes de llegar, estaba bastante nerviosa, pero al final resultó ser una familia supersimpática y amable que hizo de mi estancia una muy buena experiencia.

En conclusión, me lo pasé genial, conocí gente nueva y me ayudó a aprender nuevas palabras y expresiones de francés que no conocía.



## UN VIAJE AL PASADO ROMANO

**Claudia Redondo Menéndez y Daniela Fernández Trobo, 2º Bachillerato A**

El viernes 6 de marzo fuimos a Oviedo para participar en el Certamen Ciceroniano, un concurso de traducción de textos de Cicerón. Nos acompañó nuestra profesora de latín y griego, Esther, que nos llevó al Milán, donde se celebraba el concurso.

En total participábamos cuatro alumnas representando Asturias: nosotras dos, junto con otra compañera de Grao y otra de Oviedo. Aunque el texto tenía bastante dificultad,

fue una experiencia muy interesante y nos gustó poder poner a prueba nuestros conocimientos de latín en un contexto diferente al de clase.



## Entrevista al alumnado húngaro

**Lía Brea. Coordinadora de P. Erasmus+.**

Durante la segunda semana del mes de marzo nos devolvieron la visita los 12 estudiantes húngaros que acogieron en sus casas a los estudiantes de 1º de Bachillerato el pasado mes de noviembre, completando así la segunda parte de la movilidad en grupo de alumnos del programa ERASMUS+.

Durante esta semana, realizamos diferentes actividades relacionadas con el bienestar y el conocimiento de nuestra región. Aprendimos a jugar a juegos tradicionales gracias a la asociación 6 Conceyos, competimos en un escape-room sobre hábitos saludables, visitamos la ciudad de Gijón, también les enseñamos Cudillero y realizamos una carrera solidaria. Fue una semana muy diferente en nuestro centro y creemos que ellos disfrutaron mucho de Asturias, de su gastronomía y especialmente de las vistas al mar.

Para terminar, **el alumnado de 1º de Bachillerato de Literatura Universal: Mateo, Jesús, Iván, Ángela, Noa y Nuria**, con su profesora **Laura Poyal**, les ha realizado esta entrevista para que los conozcamos un poco mejor. Agradecemos la colaboración de **Nuria G. Alles**, profesora de inglés de 1º de Bachillerato.

**CEP: Hello. Welcome to the Universal Literature class of 1st year of bachillerato. Can you introduce your classmates and tell us the name of the city you come from?**

**Ákos:** “We are a mix of two classes. Milan, Noémi and Hannah are in my class, and Eni, Áron, Zétény,

Lili, Olivia, Fanni, Barbara and Antónia are in the other class. The name of the city we come from is Százhalombatta.”

**CEP: Why did you decide to take part in this student exchange Erasmus programme?**

**Eni:** “Well, personally for me, it was really exciting to hear about this, because travelling to another country is really exciting. It can bring lots of new things for you just to learn about another culture. For me, it was a really special thing.”



**CEP: Could you explain what the education system is like in your country?**

**A´ren:** “There are many differences. The breaks are different. Besides, we have like 7 or 8 classes a day on Monday. Each period lasts 45 minutes and we have a 15-minute break between one period and the next. Our classes are more practical than here”.

**CEP: What has surprised you the most about our school, IES Selgas?**

**Noemi:** “Personally, the whole school has surprised me because it is so different from my school. Maybe the garden where the students play outside surprised me the most. It is very different from my school. The classrooms are also different because here they are in different buildings, so you have to go outdoors to enter another classroom. In our school most of the classrooms are inside the same building. Another thing that struck me is that in my school there are about 900 students and here there are far fewer.”

**CEP: What do you think is the biggest difference between Hungarian and Spanish people, specifically Asturian people?**

**Zétény:** “The Spanish people are more sociable, they do not really like staying at home. We stay at home all the time. Another difference is that Spanish people speak louder. Spanish people also express their opinions more readily and they use more hand gestures when they talk. Finally, I think Spanish people are happier. They are always doing something and always laughing”.

**CEP: What did you think of the people you met in Asturias?**

**Olivia:**

“They are really friendly and welcoming. Everybody talks to



everyone, so it’s not like they are getting left out. Everybody is welcoming. If we don’t understand something, they explain to us in English.”

**CEP: What do you think of the food here in Asturias? What did you like most?**

**Hanna:** “Here in Asturias you eat large amounts of beef and maybe pork and bread too. At home we eat the food with a lot of pepper and spices. My favourite food here in Asturias is “cachopo” and fruit, especially strawberries. On Monday we tried Asturian cider and we loved it.

**CEP: What did you like most about the trip to Gijón?**

**Antonia:** “I think the view of the *ocean* and the city, which

is beautiful. Perhaps the Roman Baths, the Botanical Garden, and the Laboral are also places worth visiting.”

**CEP: What places or cities would you recommend that we should visit in your country?**

**Barbara:** “In Hungary, I would recommend Budapest because it is a really beautiful city and there are a lot of interesting sites to visit. I also recommend Balaton, which is a lake”.

**CEP: Could you tell us who your favorite athlete from your country?**

**Fammi:** “In Hungary, one of the most famous sports players is Dominic Szoboszlai. He is a football player. He plays in Liverpool, which is a famous English team in

the Premier League. We also have a lot of famous swimmers and Olympian champions, for example Milák and Katinka Hosszú.

**CEP: What recommendations would you make to other students coming to Asturias on Erasmus?**

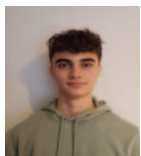
**Milan:** “I would recommend exploring the Asturian coast to enjoy the seaview. It’s very beautiful. You should also try traditional drinks like cider and typical food like “cachopo”. Another place to visit is the Botanical Garden, where you can walk with your friends or your teachers.”

**CEP:** Thank you so much for your kind words. We hope you thoroughly enjoyed your stay in Asturias.

## CULTURE LESSONS

Last February, students had the chance to attend different talks related to English culture: the UK (1<sup>st</sup> ESO), the USA (2<sup>nd</sup> ESO), different English speaking countries (3<sup>rd</sup> ESO) and British culture (1<sup>st</sup> Bach.). This was a free activity offered by Burlington Books and organized by the English Department which provided our students a different (and fun!) way of learning English.

Here you have a summary of the talk for students in 4<sup>th</sup> ESO.



### A TRIP TO LONDON

By Hugo Feito. 4<sup>th</sup> habLE.

On February 19<sup>th</sup>, 4<sup>th</sup> ESO students had the opportunity to attend an interesting talk entitled “A Trip to London.” The presentation was given by an Irish speaker named Johnny, who shared with us many fascinating facts about one of the most famous cities in the world, London. During the talk, Johnny first explained how the London Underground works. He told us that it is one of the oldest metro systems in the world and that it is commonly known as “the Tube.”



many of us.

Johnny also mentioned Harrods, one of the most famous and biggest department stores in the world. He told us about some of the strangest and most extravagant things that people have bought there, which made the talk even more entertaining.

At the end of each topic, Johnny made a quiz like in “Who wants to be a millionaire?” and some of us called his mother to help us with some of the questions, which could be a bit difficult.

To summarize, the talk was very enjoyable and educational. We learned many new facts about London in a fun and interesting way. It was a great experience, and we are very grateful to Johnny for sharing his knowledge with us, and for the pens and notebooks he gave to some of us.



One of the most interesting parts of the presentation was about the Tower of London. Johnny explained that this historic castle used to serve as a prison many years ago. He also told us that, in the past, prisoners could enter the Tower by boat through a gate under the castle. It was fascinating to imagine how different life was at that time. He also talked about the Beefeaters, who guard the Tower. Another curious fact we learned was about the ravens that live there. According to legend, if the ravens ever leave the Tower, the kingdom will fall. Johnny even told us that they eat, among other things, biscuits soaked in blood, which surprised



## Celebrating Women's Day in the habLE programme



Rosa Valdés Rapado.

Coordinadora P. habLE


Celebrating women has long been intrinsic to the spirit of IES Selgas and many departments have taken part in commemorating the 8th March every school year.

That's why the habLE team decided to coordinate a transversal activity on which students have worked in all the bilingual subjects they are studying: we wanted to honor women, past and present, well-known or anonymous, professional or housewives and highlight their achievements for society, science, communities or families.

Sometimes we are not conscious of the hard work and enormous effort which was, and still is sometimes, for women to study, work and, in some cases, become "excellent" in their jobs or careers. So, to raise awareness, we decided to make collaborative presentations in which students provided information about outstanding women in different fields of knowledge, related to their habLE subjects, but also relatives, friends, neighbors who made a difference in their families or communities.

We all learnt a lot about wonderful women, some of them very close to our students, who had memorable lives. May this project serve as a tribute to all of them!

This woman is...



Jane Goodall was born on 3<sup>rd</sup> April 1934, in the United Kingdom. She was the most renowned primatologist, ethologist, and conservationist of all time. Jane studied chimpanzees for 60 years. She studied this degree because she had a passion from young, about chimpanzees. Jane discovered that chimpanzees use tools like humans, and they are omnivorous. Goodall saw that this primate have emotional and social life. Jane Goodall devoted her life to studying and protecting them.

Jane Goodall

Elsa Candamo Gutiérrez

This woman is...



My music teacher, Maite, is an inspiring woman for me because she is very involved in her work and continues to study nowadays. She is my teacher since I was 11 months old and she transmits me many values such as constancy, effort, hard work and love for music.

Maite Sagarzazu

Esteban Guardado

This woman is...



Gloria Cuesta Menendez de La Granda was my great-grandmother Nieves neighbour. She was born in La Felguera, Asturias, in 1911. She was the first married woman in Spain who obtained a plane pilot's license. She loved flying and she obtained the license in 1932 aboard a DeHavilland!

Gloria Cuesta

Jaime Alonso Fuente

Inspirational Women

CELEBRATING FEMALE ACHIEVEMENTS

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY






## Diario de un futuro docente de E.F.

Alejandro Ramírez Valdés, alumno en fase de prácticas del Máster de Profesorado de la UNED

Cuando llegué al IES Selgas para empezar mis prácticas, no tenía ni idea de cómo funcionaba el centro. Venía un poco “a ciegas”, pero desde el primer día me quedé alucinado con su dinámica y sus diferentes propuestas. Fue increíble ver cómo todo el instituto se mueve a una y la buena energía que hay en cada pasillo.

Me sorprendió mucho el instituto en general, pero sobre todo cómo se vive la Educación Física. Estaba acostumbrado a ver la asignatura como algo de “ir al gimnasio y poco más”, y aquí me he encontrado con un montón de proyectos, ganas de innovar y propuestas que no paran. Desde los Patios Dinámicos Inclusivos, donde los recreos son pura actividad, hasta la carrera solidaria o los retos del Escape Room. Me ha encantado ver que aquí la EF es súper importante para todos: para los alumnos, para todos los profesores y para las familias. Se nota que no es solo deporte, sino una forma de unir a todo el mundo y de aprender pasándolo bien.

En este cómic he intentado dibujar cómo es un día cualquiera de mis prácticas en el IES Selgas y cómo veo yo esa importancia que le dais al deporte y a estar activos. He querido plasmar esos momentos clave que hacen que este centro sea especial y diferente a los demás. Espero que os gusten las viñetas y que os veáis reflejados en ellas. ¡Un saludo!

**Autor del cómic, diseño de viñetas y diálogos: Alejandro Ramírez Valdés.** Utilizó programa Adobe Firefly y Canva.



LA AUTONOMÍA QUE CEDE EL DOCENTE PREDICE LA INTENCIÓN DE PRÁCTICA FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE (BAENA-EXTREMERA Y GRANEROGALLEGOS, 2015). EL TORNEO DE BÁDMINTON INCLUIDO DENTRO DEL PROGRAMA DE PATIOS DINÁMICOS INCLUSIVOS ES UN EJEMPLO DE ELLO





## SELGAS BADMINTON LEAGUE

**Julia Larfeuil. 1º ESO A.**

Nuestro departamento de Educación Física ha hecho una competición de bádminton de lo más interesante y divertida, en la que participaron profesorado y alumnado de cualquier curso. Concuraron cuatro equipos:

Los Cromosomas, Los Pimientos Picantes, Pepinillos C.D. y Millenials 2.0.

Lo que más destaca de esta competición han sido sus fascinantes normas: jugadores y jugadoras tenían que jugar con respeto; en todo momento, los equipos debían ser mixtos, llevar la indumentaria del mismo color generando sentimiento de grupo; participar todos los miembros del equipo a lo largo de los 3 partidos; y la posibilidad de la tarjeta verde de la deportividad.

El público presente también entraba en la ecuación de la puntuación final del partido en función del tipo de ánimos. Los jueces tenían un trabajo muy importante, porque no solo debían valorar los resultados, tenían que observar que se respetaran todos los valores deportivos, por eso había varios: juez del respeto, juez de campo, juez de mesa, juez de coeducación, juez de participación y juez de público. Al finalizar el partido, entre todos los jueces cubrían el acta, esto significa que puede llegar el caso que, aún perdiendo en el tanteo del partido (8-11), si el rival no alcanza toda la puntuación de los valores deportivos puede llegar a empatar o perder en el resultado final, por lo que en este ejemplo vemos lo importante que es seguir las normas y respetar a todo el mundo, que es lo que nuestros profesores nos quieren enseñar día a día.

Fueron un total de 12 partidos. Desde el 3º día, los Cromosomas se aferraron al primer puesto sin dejar que ningún

otro equipo le arrebatara el 1º puesto. Una remontada histórica fue la de los profesores Millenials 2.0, ellos siempre estuvieron en la cola de la clasificación hasta el 11º día, ese día fue muy emocionante porque sacaron todas sus fuerzas y consiguieron ganar, esa victoria les dio el ascenso al 2º puesto, pero no estaba completamente asegurado porque los Pepinillos Picantes estaban solo a 3 puntos de diferencia. En esa misma jornada, los Pepinillos C.D. se



habían quedado sin opciones de quedar en el podio.

En el último partido, los Pimientos Picantes pusieron todo su empeño en el partido, pero no fue suficiente para conseguir la victoria, porque los Cromosomas demostraron superioridad como en sus partidos anteriores, con intensidad, concentración y puntos decisivos. En este final de liga tan intenso, los Pimientos Picantes no pudieron arrebatarse el segundo puesto a los Millenials 2.0. al haber perdido contra los campeones de esta liga tan emocionante.

### CLASIFICACIÓN FINAL DEL TORNEO:

1º Los Cromosomas. 2º Millenials 2.0. 3º Los Pimientos Picantes. 4º Pepinillos C.D.

Esta liga no era solo una competición, porque también nos enseñaba a respetar a los demás jugadores y jugadoras, nos transmitía emoción y el espíritu de equipo. Y lo más importante: respetar a los rivales independientemente de los resultados.

## LA SUMA DE LOS PEQUEÑOS GESTOS

### Una carrera solidaria



**Diego Fernández Trelles.**  
**Coordinador del Programa Ocio Activo.**

Se oye la puerta de la entrada cerrar.

-“Debe ser Bea”

-¡Hola! Ya llegué!

-¿Qué tal en el insti? Pon la mesa, por fa.

-Bien, voy a dejar la mochila, lavo las manos y vengo.



-Acabo de llegar de hacer la compra. He cogido lo imprescindible para comer y poco más, y casi gasto 60 euros. ¡Así, es imposible ahorrar!

-Pues, hoy en el instituto nos han dicho que actualmente hay 16 millones de niños y niñas en desnutrición aguda. Y que con 60 euros se puede llegar a salvar una vida.

-¿Cómo? Si yo cuando voy a comprar al super, con ese dinero compro cuatro cosas.

-Existe un tratamiento alimenticio listo para usar hecho, principalmente, con cacahuete que permite la recuperación de los desnutridos en tan solo 6 semanas.

-¿En qué asignatura lo habéis hablado?

-En la clase de tutoría. Nos han puesto una presentación, que está subida en Teams, y están organizando una Carrera Solidaria para recaudar fondos y, de paso, cuidarnos un poco haciendo ejercicio.

-Está bien ayudar a los demás y cuidarse a uno mismo a la vez.

-Pues nuestro grupo de clase hemos pensado donar una pequeña cantidad, cada uno, para intentar salvar



vidas entre todos. Voy a coger de la hucha algo de lo que tengo ahorrado.

Y así, con esa determinación, Bea fue a su habitación. Lo que ella no sabía es que, en ese mismo instante, decenas de familias en Cudillero estaban teniendo conversaciones muy parecidas.

Esta situación, que bien podría ser la de cualquiera de nuestros hogares, se hizo realidad en el IES Selgas. Familias, profesorado y alumnado han sido capaces



de unir sus pequeños gestos individuales para construir algo enorme a favor de la sociedad.

Es de agradecer a toda la comunidad educativa poder haber vivido, el pasado viernes 13 de marzo, este acto de solidaridad a través del

deporte. Entre todos y todas, demostramos que la suma de los pequeños gestos es el motor que mueve el mundo.





## 2º ESO Escucha la OSPA

**Sara Couso Fernández 2º ESO A**

El pasado jueves 5 de febrero, los alumnos de segundo de la ESO nos subimos al autobús con destino a Oviedo para asistir a un ensayo general de la OSPA, la Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias.

Cuando llegamos a la ciudad, disfrutamos de tiempo libre mientras esperábamos a que llegase la hora para poder entrar al auditorio. Una vez ocupamos nuestros asientos, nos dieron información y datos curiosos sobre los instrumentos, dónde se encontraba cada uno, cómo era la distribución... También nos hablaron sobre la obra que in-

terpretaría en relación con la música de vez en cuando. Almorzamos en una pequeña plaza, con bancos para descansar antes de regresar al instituto.



Foto: Sara Couso



En mi opinión, fue una excursión muy interesante y entretenida que nos ayudó a romper la rutina diaria acercándonos a un estilo de música no muy escuchado en la vida cotidiana para nosotros, los estudiantes, y por una orquesta sinfónica.

terpretaría la OSPA, y nos contaron la historia en la que estaba basada. “El pájaro de fuego” comenzó siendo inicialmente un conocido cuento ruso, hasta que el compositor Igor Stravinsky, en el año 1910, cuando se estrenó en París, sustituyó las palabras por pentagramas y notas, con el fin de crear música para un ballet basado en esa historia. Después de escuchar a la OSPA, salimos del auditorio para comer y hacer turismo. Paseamos por el casco antiguo de Oviedo, deteniéndonos para sacar fotos o escuchar expli-



Foto: Sara Couso

## 9 DE FEBRERO: DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA GRIEGA

### 9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

**Alumnos de Griego de 1º de Bachillerato:**

**Ángela Fernández, Noa González, Jorge Macías, Lucía Palomares y Juan Suárez.**

El 9 de febrero se rinde homenaje a una de las lenguas más antiguas y hermosas de la humanidad.

La lengua griega es uno de los grandes pilares de la cultura y civilización occidentales, y con la creación de esta efeméride se pretende resaltar la importancia del idioma griego en el establecimiento y desarrollo de la alfabetización de la cultura europea y mundial.



La fecha elegida es un homenaje al poeta griego del siglo XIX Dionisos Solomós (Διονύσιος Σολωμός), autor del poema “Himno a la Libertad” (“Υμνος εις την Ελευθερίαν”), que posteriormente se convirtió en el himno oficial de Grecia y de Chipre. Es un hermoso himno que realza la libertad y la fuerza del pueblo griego.



Este 9 de febrero, para conmemorar el día internacional de la lengua griega, los alumnos de Humanidades realizamos un taller durante el recreo en la biblioteca; allí, compañeros de diferentes cursos podían aprender a escribir su nombre en caracteres helenos. Además, repartimos fichas con el al-

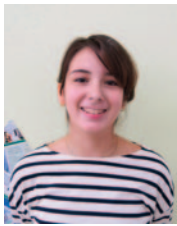
fabeto, banderas griegas y pegatinas para que tuvieran un recuerdo de la actividad.

También quisimos celebrarlo con música griega que sonaba en los cambios de clase durante toda la jornada. La música era muy importante para los griegos, la palabra deriva del término “musa”, y hace referencia a la personificación de algo que ellos vinculaban de forma innata al artista: la inspiración. Aplicada a las bellas artes, a la literatura, a la música e, incluso, a la astronomía, la inspiración (la musa) es la fuente de la que mana cualquier obra de arte.

Una de las canciones que pudimos escuchar, el “*Epitafio de Seikilos*”, está considerada la composición musical com-

pleta más antigua de la humanidad, y es una bellísima melodía que nos habla de valorar y aprovechar el presente. Seikilos se la dedicó a su esposa Euterpe, que había fallecido. Esta es su traduc-

ción: “*Mientras vivas, brilla, no sufras por nada en absoluto. La vida dura poco, y el tiempo exige su tributo*”. Si no habéis podido escucharla, os recomendamos que la busquéis y le dediquéis unos minutos para poder disfrutarla.



## ”LABEMPRENDE” con LA CAIXA

**Rosario Lazo. 3ºESO.**

Prácticamente la totalidad del alumnado del IES Selgas participó los días 18, 19 y 20 de febrero en el taller “Labemprende” sobre emprendimiento y desarrollo de competencias ligadas a la innovación, en un aula-móvil de la Fundación La Caixa. La actividad se realizó en el “aula-móvil”, es decir, dentro de un tráiler de la Caixa que se instaló en el aparcamiento del Instituto.

En su interior, nos dieron una charla sobre qué es el emprendimiento y cómo son las personas emprendedoras.



Después, realizamos una serie de actividades prácticas en grupo relacionadas con el tema, en las que tuvimos que pensar ideas y resolver pequeños retos relacionados con el emprendimiento y la innovación.

La verdad es que me gustó mucho este taller. Fue una experiencia diferente y muy interesante en la que participamos muchos alumnos y alumnas del centro, y que nos ayudó a aprender de una forma dinámica y participativa.



### 3º ESO: Excursión a La Laboral

**Pepe Gallego Ardura. 3º ESO B.**

Los alumnos de 3º de la ESO realizamos una excursión a La Laboral, en Gijón, el 11 de febrero de 2026, junto a dos profesores del equipo docente: Carlos de la Rivaherrera y Gabino Alonso.

En la primera parte de la excursión acudimos al Centro de Arte y Creación Industrial. Posteriormente, se dividió el grupo en dos para realizar cada uno un taller diferente.

A mí, es decir, al grupo 'B' nos tocó primero con nuestro monitor Pelayo, quien nos habló de un mural enorme localizado en la pared, cerca de recepción, donde explicaba la evolución de las tec-

nologías y del arte hasta llegar a la actualidad. Después fuimos a una exposición de olores preparada por Dr. Lea Luka Sikau y Denisa Půbalová, donde nos presentaron diferentes salas, en cada una se intentaban representar los olores de Asturias. Nos pusieron ejemplos como el

olor a hierba, el olor a sidra o el olor a una cocina de carbón. Antes de acabar la primera parte de la exposición, se nos mostró un árbol digital con semillas en un cuenco, y cada vez que manoseábamos las semillas, el árbol crecía más y más hasta reiniciarse y empezar uno nuevo.

En el segundo taller tuvimos que hacer un pictograma en relación con la ilustración que se nos mostraba en la mesa. Mi grupo y yo hicimos la bandera de Asturias con Asturias al fondo.



Al acabar fuimos a la Universidad de La Laboral, donde el equipo docente nos dejó un tiempo libre antes de que una guía nos hablara sobre la estructura de la Universidad de la Laboral. Al acabar la primera explicación, fuimos al teatro. Se nos indicó su historia y su uso

actual. Tras salir del teatro, nos llevaron a las cocinas y las habitaciones de las mujeres que vivían antiguamente allí. Y por último, fuimos por grupos a la torre más alta de La Laboral, donde nos hicimos fotos y al final bajamos y nos fuimos.

Sin duda creo que esta excursión ha sido muy buena y opino que se debería llevar a los alumnos de cursos posteriores a conocer esta gran estructura.



## PELIS CON CLASE: “Cadena perpetua”

**Pilar García Álvarez. Profesora de Economía.**

Basada en una novela corta de Stephen King, “Cadena perpetua”, dirigida por Frank Darabont en 1994, narra la historia de Andy (Tim Robbins), un hombre condenado injustamente a cadena perpetua y su amistad con Red (Morgan Freeman).

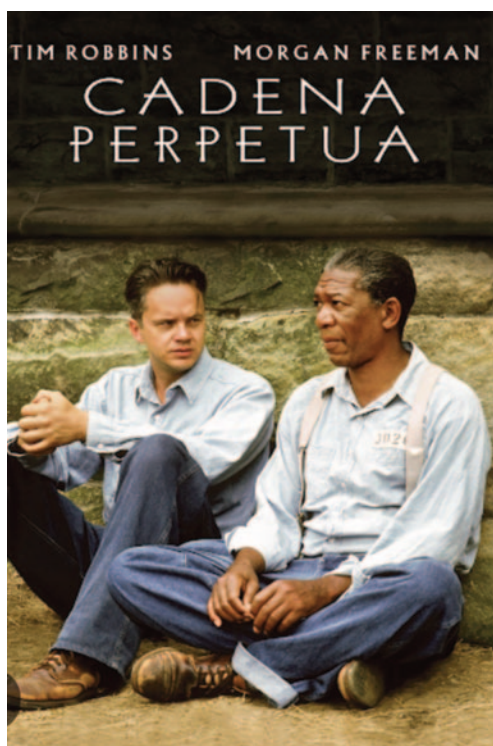
Ambos personajes abordan el lento devenir diario de la vida en prisión de maneras muy diferentes, que sin embargo acaban confluyendo en una amistad inquebrantable. Andy encarna el convencimiento de que la dignidad personal no se le puede arrebatar a quien la defiende con todas sus fuerzas. Por su parte, Red representa la experiencia de quien ha dejado de creer en la libertad porque ha tenido que aprender a sobrevivir sin ella, pero que conserva aún la humanidad suficiente como para admirar sinceramente y apoyar sin fisuras la extraordinaria inteligencia y el coraje de Andy.

El estilo clásico y pausado de la película te atrapa desde el primer momento y la historia no está exenta de una cierta intriga e incluso de momentos de humor. Pero, sin duda, lo que más me conmueve a mí cada vez que la veo es la forma en la que Andy consigue mantener su propia humanidad y la del resto de reclusos frente a la barbarie de la vida en prisión y la crueldad de sus carceleros. Esta forma no es otra que la belleza de la música (la inolvidable escena de la ópera resonando a través de los altavoces de la prisión), la evasión que proporcionan los libros (cuando se hace cargo de la biblioteca y muchos descubren la lectura) y, cómo no, el homenaje al cine de Hollywood en ese cartel de Gilda que tanto esconde.

Quedan en el tintero muchas cosas más: los “chanchullos” financieros que se trae Andy con el alcaide de la prisión (sin destripar la película, tema decisivo para el desenlace que mantiene la atención del espectador con un medido suspense), la forma en se organiza la vida en prisión (con sus

clases sociales y sus estrictas normas) o la infinita tristeza que despierta el personaje de Brooks (no puedo describirlo sin desvelar uno de los momentos más devastadores de la película, hay que verla y dejar que te rompa el corazón para entenderlo).

Por todo esto y por la maravillosa música de Thomas Newman, que sostiene cada escena con una delicadeza exquisita, “Cadena perpetua” es una de esas películas que formarán parte siempre de mi lista de favoritas.





## Pensar antes que actuar

**Mª Victoria Rodríguez. Profesora de Religión Católica.**

El pasado 3 de marzo vivimos en el Instituto Selgas una charla diferente a todas las demás. No fue una clase normal ni una conferencia teórica. Esta vez, quienes estaban frente a nosotros eran internos del Centro Penitenciario de Asturias, un grupo que se hace llamar a sí mismo “Odiseos”.

El nombre no es casual. Como el héroe de la Odisea, ellos también están recorriendo un viaje largo y difícil. Solo que el suyo empezó con malas decisiones, malas compañías y el consumo de drogas.

Desde el primer momento hablaron claro, sin adornos. Nos contaron cómo todo comenzó, a veces, con algo que parecía pequeño: probar una sustancia “por curiosidad”, querer encajar en un grupo o dejarse influir por amigos que no llevaban el mejor camino. “Piensas que lo controlas, pero no es verdad”, explicó uno de ellos. Poco a poco, esas decisiones fueron complicando su vida: problemas familiares, conflictos y, finalmente, la pérdida de la libertad.

Escuchar sus historias impactó.

Hablaban con sinceridad. Reconocían sus errores y no intentaban justificarlos. Repetían una idea que quedó grabada en muchos de nosotros:

“Cada decisión cuenta, hay que pensar muy bien antes de actuar”. A veces creemos que una elección no tiene importancia, pero puede marcar nuestro futuro.

El nombre que eligieron para su grupo, “Odiseos”, hace referencia a un viaje largo y lleno de dificultades, como el del héroe clásico. Para ellos, la prisión forma parte de ese viaje, pero no es el final. Hablar ante jóvenes forma parte de su proceso de reinserción y de su deseo de que otros no repitan sus mismos errores.

Esta actividad no solo permitió conocer una realidad que a menudo permanece alejada de nuestro día a día, sino que también invitó a reflexionar sobre la importancia de las decisiones personales, la influencia del entorno y el valor de



la libertad.

Sin duda, la visita de los “Odiseos” fue una experiencia educativa diferente, una lección de vida real, que nos recordó que cada elección cuenta y que, a veces, aprender de los errores de otros es la mejor forma de no tener que vivirlos en primera persona.



**Nora Echeverría. 2º ESO B.**

## ONDA SELGAS

ONDA SELGAS ha continuado con sus entrevistas en este 2º trimestre. El 21 de enero entrevistamos a Gabriel Sánchez Poyal, más conocido como Gazir. Alumno del instituto entre 2013 y 2019 y ahora freestyler, además de estudiante de Física. Lo entrevistaron Jimena Maxide Alonso y Sara Couso Fernández, dos alumnas de 2º ESO A. Gazir nos contó cómo fue su paso por el Selgas, en qué consiste el rap y el freestyle, y le pedimos que rapeara un poco junto a Alan Álvarez Corbelle, alumno de 1º ESO A que hizo la base de



“beatbox” sobre la que Gazir realizó rimas utilizando palabras de nuestro día a día en el instituto, como “pupitre” o “Selgas”. La entrevista tuvo lugar en el salón de actos a la hora del recreo. ¡Estaba casi lleno!



Otra entrevista tuvo lugar el día 24 de febrero a Noélie, una alumna francesa que estuvo de estancia en el Selgas durante

un mes. Fue a los micrófonos de Onda Selgas con su profesora de español en Francia (Madame Florenchie) y

con Lucía y Laia, de 4º ESO, sus compañeras de intercambio.

Todas fueron entrevistadas por Eloy Larfeuil Menéndez de 1º ESO A.

Ha sido un

trimestre muy interesante en Onda Selgas. Esperamos seguir divirtiéndonos en el final de curso.

## ¡IA MÍ, QUÉ!

Es el título de la obra que representó el alumnado de Teatro de 4º ESO para cerrar el anterior trimestre. Lo queremos recordar aquí, en la revista de nuestro centro, porque pen-

samos que la IA (la inteligencia artificial) que ya invade tantos espacios, no puede usurpar ese lugar donde nos metemos en la piel de otra persona –el personaje- y consegu-

mos hacer sentir a quien nos observa, el espectador. No tenemos espacio para desarrollarlo, pero sí ganas para animaros a ir a ver o, aún mejor, a interpretar y gozar con el teatro.

Reivindiquemos actos revolucionarios: la escritura original, la lectura de un buen libro, la interpretación de música, marcarse una baile, representar una obra de teatro, conversar con los amigos sin usar el móvil... ¡Sapere aude! ¡Atrévete a saber!





## SelgaSÍgualdad

**Nuria G. Alles. Coordinadora de Igualdad** «Derechos. Justicia. Acción.» es el lema propuesto por la ONU este año con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer. Según esta organización, hoy día, todavía existen brechas legales entre

hombres y mujeres. De hecho, a nivel mundial las mujeres solo tienen el 64% de los derechos jurídicos de los que gozan los hombres. En áreas fundamentales de la vida, como el trabajo, el dinero, la seguridad, la familia, la propiedad, la movilidad, los negocios y la jubilación, la ley les perjudica sistemáticamente.

En nuestro instituto quisimos conmemorar esta fecha realizando una actividad a la que todo el alumnado estaba invitado. Se proyectó un vídeo en inglés subtulado que contaba con varias secciones. En la primera parte, se mostraba

un experimento en el que se planteaba la resolución de un acertijo a 22 mujeres y hombres. Las respuestas ofrecidas por los participantes en el experimento dejaban patente el sesgo machista aún existente en nuestra sociedad actual.

En la segunda parte del

vídeo, el alumnado de inglés de 2º Bachillerato B analizaba anuncios publicitarios claramente sexistas y ofrecía versiones alternativas más inclusivas y libres de estereotipos. Por último, escuchamos la canción “Quiet” de Milck.



El alumnado que participó en la actividad debía completar un cuestionario Forms que planteaba preguntas relacionadas con los temas tratados en el vídeo. Hubo dos categorías y en ambas el

alumnado obtuvo unos resultados muy buenos. La entrega de premios tuvo lugar el lunes 16 de marzo.

Categoría de 1º/2º/3º ESO:

Primer premio: Lía Giordano Iglesias (1ºESO A)

Segundo premio ex aequo: Eloy Larfeuil Menéndez (1ºESO B) y Marcos Pérez Pérez (1ºESO A)



Categoría de 4ºESO/1º y 2º Bachillerato:

Primer premio: Henar Álvarez Fuente (2ºBachillerato B)

Segundo premio: Elia Sánchez Álvarez (2º Bachillerato B)

¡Enhorabuena a tod@s!



Equipo de redacción del CEDA EL PASO N° 47, marzo de 2026

## REVISTA DEL IES SELGAS

**1º ESO:** Daniela Cancelas, Eloy Larfeuil, Julia Larfeuil, Deva Willems.

**2º ESO:** Sara Couso, Osmara Collado, Nora Echeverría, Jimena Maxide.

**3º ESO:** Silvia Álvarez, Rosario Lazo, Unai Villasante.

**2º Bachillerato:** Matthew Harvey.



### ALUMNADO COLABORADOR:

**3º ESO:** Pepe Gallego

**4º ESO:** Miguel Echevarría, Hugo Feito

**1º Bachillerato** de Griego: Ángela Fernández, Noa González, Jorge Macías, Lucía Palomares y Juan Suárez. De Literatura Universal: Mateo Álvarez, Ángela Fdez, Jesús Fernández, Iván García, Noa González y Nuria Montoya.

**2º Bachillerato:** Daniela Fernández Trobo y Claudia Redondo

**PROFESORADO COLABORADOR:** Milagros Bárbara, Esther Berdasco, Lía Brea, Jose A. Díaz, Ana Gloria Fernández, Diego Fernández, Alicia García, María García, Nuria G. Alles, Pilar García, Mercedes Hernández, Victoria Marqués, Carlos de la Rivaherrera, María Rodríguez, M<sup>a</sup> Victoria Rodríguez, Rosa Valdés, Laura Vía.

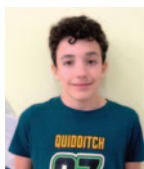
**Colegio Maestra Humbelina Alonso de Muros**

**Exalumna del IES SELGAS:** Deva Cervera Álvarez

**Alejandro Ramírez Valdés**, alumno en prácticas del Máster del Profesorado de la UNED

**Dirección:** Laura Poyal.

Si quieres participar en la revista, ponte en contacto con nosotros en [pcedaelpaso@gmail.com](mailto:pcedaelpaso@gmail.com). Puedes leer nuestros números anteriores en la hemeroteca CEDA EL PASO de la [web del IES SELGAS](#) y seguirnos en nuestro Instagram [pcedaelpaso](#).



## LEO: La leyenda del hechicero

Eloy Larfeuil. 1º ESO B

Títulos: 1. *El Aprendiz*. 2. *El Guerrero*. 3. *El Mago*. Autora: Taran Matharu.

Editorial: Planeta. 2016 y 2017

Os voy a hablar de esta trilogía que acabo de leer y me ha encantado.



**EL HECHICERO: EL APREN-**

**DIZ.** Fletcher es un niño que vive en un pueblo, Pelt. Fue adoptado por un herrero, Berdon. Un día, un guerrero llega a su pueblo, se hace amigo de Fletcher y le da el libro del hechicero. Fletcher descubre que tiene el poder de invocar demonios, pero no puede controlar al suyo y ataca a Didric. Fletcher se asusta y huye en dirección a la academia Vocans para aprender el arte de invocar demonios, allí se prepara fuertemente para un torneo.

**EL HECHICERO: EL GUERRERO.** Fletcher despierta en una celda en Pelt. Didric entra en la celda y le hace ir a la iglesia donde se hará el juicio. Allí, Arcturus apoya a

Fletcher para que lo dejen libre. Pero otra carga caerá sobre él. Descubren que es un noble. Al ser liberado, le otorgan una misión: matar a los trasgos y salvar a una dama presa en el corazón del territorio de los orcos. En su aventura entrará en un mundo completamente distinto. **EL HECHICERO: EL MAGO.** Fletcher, Othello, Silva, Cress y la madre de Fletcher están en el éter; cuando regresan, se encuentran con Arcturus. Reúnen al rey Harold y a la capitana Lovett para decirles lo mucho que han cambiado las cosas en su ausencia. Tendrán que enfrentarse a Khan que quiere destruir todo Hominum y todo aquello que Fletcher quiere.

Recomiendo buscar en redes comentarios sobre esta apasionante trilogía, porque os darán más ganas aún de leerlos y una vez que empecéis, no podréis parar.

A mí me gustaron mucho estos libros, porque me gusta el tema de demonios y aventuras épicas y legendarias.

Yo leo mucho, pero en este caso no podía parar de leerlos, me apasionaron y no paré hasta que los terminé todos.



## Entrega de premios de los concursos

Julia Larfeuil. 1º ESO A

En enero, se realizó la entrega de premios de los concursos y el torneo celebrados durante el mes de diciembre, organizados por nuestros profes.

El primer concurso fue muy apetitoso, era el **Concurso de postres franceses**, los postres tenían que ser franceses o con decoración francesa. Organizado por nuestras profes de francés, María y Laura.

Fue un recreo muy delicioso, en cual todos los participantes, alumnos de francés y profes compartimos nuestros postres, dejando nuestras barrigas bien llenas. Los premiados fueron: 1º Premio a Mejor Chef: Fabio Bourdin (1ºESO)

2º Premio a Mejor Presentación: Paula Muñoz y Cayetana Martínez (1ºESO)

2º Premio a Mejor Sabor: Sara Couso (2ºESO)



El segundo concurso adornó nuestra sala de sofás de Navidad, era el **Concurso de postales navideñas**. Podíamos incluir elementos culturales de los idiomas correspondientes a los departamentos participantes asturiano, francés, inglés,

latín y plástica. Premiados:

Categoría A: Alumnado de 1º de ESO:

Emmanuel Jiménez. Lola Martínez.

Categoría B: Sara Couso (2ºESO). Noa González (1º Bachillerato).

El tercero y último de esta entrega, pero no menos importante, fue el **Torneo de ajedrez**

organizado por Cristina González, profesora de matemáticas, con colaboración del Club de Ajedrez Valdesva, el cual nos dejó el material necesario. Premiados:

1º posición: Julia Larfeuil (1ºESO)

Entrega de diploma a todos los participantes.

Animamos a todos los lectores a seguir participando y a los profes a que sigan sorprendiéndonos con sus ideas.

## Deva: conectando con el arte desde Irlanda

Deva Cervera Álvarez.

Exalumna del IES Selgas. Promoción ESO 2014-2018

Hola chicxs!!

Bueno, me voy a presentar un poco primero, ¿no?

Mi nombre es Deva y hace ya unos añinos que me despedí del IES Selgas. Aunque ha pasado bastante tiempo, aún recuerdo con mucho cariño las clases de Plástica con Ascen,

alguna redacción para el *Ceda el Paso* o las clases de teatro que tanta vergüenza me daban...

Fueron unos años muy divertidos y siempre cuesta dejar un lugar donde has pasado tan buenos momentos.

Ahora os escribo desde Irlanda.

Hace cuatro años me vine aquí llena de ganas de aprender sobre arte y explorar mi creatividad. Las cosas al principio no fueron fáciles: el idioma, una ciudad nueva por descubrir estando sola... Pero poco a

poco me fui haciendo un hueco en Dublín, conociendo gente maravillosa y encontrando lo que hoy siento como mi segunda familia.

Durante estos años descubrí mi pasión por el arte y la creatividad, y sobre todo por cómo estas pueden ayudar a las personas. Empecé dando clases de arte y creatividad a niñxs



en situaciones socioeconómicas complicadas, donde el arte se convertía en una forma de expresarse, compartir emociones y ganar confianza.

Ahora trabajo con adultxs con discapacidades intelectuales en un proyecto llamado

**Connecting Artists.**

Aquí tratamos de fomentar el desarrollo de las capacidades creativas de lxs participantes.

Les ayudamos a preparar exposiciones y, sobre todo, creamos una pequeña comunidad donde se apoyan y aprenden unos de otros.

Estos años trabajando en este proyecto me han enseñado



algo muy importante: lo necesario que es tener espacios creativos donde no haya juicios y donde cada persona se sienta libre de explorar y crear a su manera.

Para las personas con discapacidades intelectuales poder tener estos espacios es esencial. Pero en realidad creo que es importante para

todo el mundo. La creatividad nos conecta, nos ayuda a entendernos mejor y a descubrir partes de nosotros mismos que a veces ni sabíamos que estaban ahí.

Por eso, mi gran pasión es la creatividad. Porque todos tenemos esa capacidad dentro, aunque a veces pensemos que “no se nos da bien”.

Así que, antes de despedirme, quiero dejaros un pequeño reto: coged cual-

quier material que tengáis cerca —un lápiz, un bolígrafo, una hoja vieja o una caja de cartón— y empezad a crear algo, sin pensar demasiado si está “bien” o “mal”.

A veces todo empieza con un pequeño garabato... , y nunca sabes hasta dónde te puede llevar.

