



CURSO XXX D. L. AS-2256-Nº 46 Revista del IES SELGAS, El Pito, Asturias. Diciembre, 2025



UN CAMBIO TOTAL

Alumnado de 6º de Educación Primaria del Colegio Público Nuestra Señora de la Humildad Soto de Luiña

Este es nuestro último año en el Colegio Público Nuestra Señora de la Humildad. El año que viene pasaremos a ser alumnos y alumnas del IES Selgas.

Dejaremos muchas cosas atrás: a los profesores y profesoras que nos han enseñado y ayudado, a los amigos y amigas que se marcharon a otros colegios, y todos los viajes, excursiones y experiencias que se quedarán para siempre en nuestra memoria. Todo eso nos ha hecho un grupo muy unido.

También recordaremos los recreos, compartiendo el pincho con nuestros compañeros y compañeras, jugando partidos de fútbol, riendo con los chismes y disfrutando cada momento.

Ahora empezamos una nueva etapa. Conoceremos nuevos profesores y compañeros. Tendremos asignaturas diferentes y maduraremos un poco más. Todos estamos un poco nerviosos, pero también muy ilusiona-

dos, porque si estamos juntos, nada puede salir mal.

Este año nos toca graduarnos e iremos de viaje de estudios. Va a ser un año muy emocionante. Dejamos atrás momentos muy importantes de nuestras vidas y esperamos que nunca se borren. Pero ahora toca vivir nuevas experiencias, conocer nuevos amigos y amigas y aprender muchas cosas

más.

Estamos seguros de que en el instituto habrá personas geniales que nos enseñarán y que nos ayudarán a decidir qué camino tomar en nuestras vidas.

El Colegio Público Nuestra Señora de la Humildad se quedará para siempre en nuestro corazón y nunca dejará de brillar. Es el lugar donde nos conocimos, crecimos juntos y nos convertimos en lo que somos ahora.

Pero tendremos que seguir estudiando y aprendiendo en el instituto. Viviremos nuevas experiencias, viajaremos y su-



peraremos nuevos retos para poder alcanzar todo lo que soñamos y convertirnos en las personas que queremos ser.

Y eso no nos resultará difícil, porque, como siempre, estaremos todos juntos.

Prepárate, IES Selgas, que vamos a por todas.

El balance digital: cómo encontrar el equilibrio en la era de las pantallas



Gabriel López. Presidente del AMPA IES Selgas

En el bolsillo, en la mochila o en la mesa. El móvil está casi siempre a nuestro lado y se ha convertido en una extensión

de nuestras manos. Pasamos cada vez más horas conectados, y la línea que separa la vida online de la offline es cada vez más difusa. En este entorno, el “balance digital” no es una moda, sino una necesidad para la salud mental y el rendimiento académico.

Pero, ¿cómo encontrar el equilibrio sin renunciar a la tecnología que tanto nos gusta? Se nos llama “nativos digitales”, pero esa etiqueta no nos exime del riesgo de la sobreexposición. Estar siempre disponibles, compararnos

constantemente en redes sociales o la presión por no perderse nada (el famoso FOMO) puede generar estrés y ansiedad. Si te sientes disperso al estudiar o te cuesta desconectar, no estás solo. Es una consecuencia común de la sobreestimulación digital.

Encontrar el balance digital no significa volver a la Edad de Piedra, sino usar la tecnología de forma consciente. Empieza por establecer zonas y tiempos sin pantalla. Intenta dejar el móvil fuera de la habitación a la hora de dormir, ya que la luz azul de las pantallas puede alterar el sueño. Otra

opción es establecer “zonas sin tecnología”, como la mesa durante las comidas, para fomentar la conversación cara a cara.



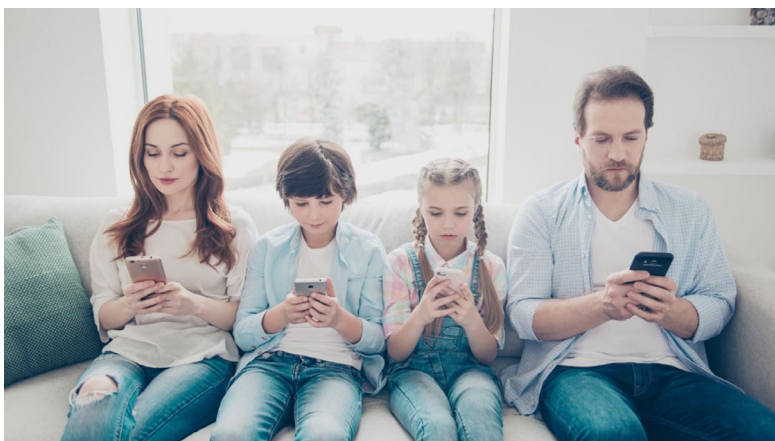
También es útil desactivar notificaciones innecesarias. La mayoría de las aplicaciones tienen opciones para silenciar las alertas, lo que te ayuda a evitar interrupciones constantes cuando estudias o mantienes una conversación. Y, lo más importante, encuentra

alternativas sin pantallas. ¿Recuerdas lo que te gustaba hacer antes de pasar tanto tiempo en TikTok? Leer, dibujar, tocar un instrumento... Redescubrir hobbies que no requie-

ran una pantalla mejora tu salud mental.

Muchos teléfonos también te muestran cuánto tiempo pasas en cada aplicación. Úsalas para ser consciente de tu consumo y tener el control. En el mundo actual, la tecnología es una herramienta indispensable,

pero el objetivo es dominarla para que no nos domine a nosotros. Lograr el balance digital es un proceso que requiere esfuerzo, pero es esencial para nuestro bienestar. ¿Estás dispuesto a encontrar tu propio equilibrio?





Ana Peláez. Inspectora de Educación.

Treinta años del IES Selgas: un centro educativo que se reconoce en su historia

Exdirectora del IES Selgas (1995-2022)

Visto desde aquí, 1995 fue un año intenso. O quizá no: simplemente un año como cualquier otro, lleno de noticias mejores y peores. Un año en el que las informaciones sobre la transición democrática en Sudáfrica o la guerra de los Balcanes alternaban con el lanzamiento de Windows 95, que prometía cambiar la forma de entender la informática de un modo que entonces no podíamos anticipar.

En los concejos de Cudillero y Muros de Nalón, una de las noticias importantes de aquel año fue la inauguración de un centro de Educación Secundaria que, a falta de nombre, se conocía simplemente como IES El Pito. Unos meses después, el primer Consejo Escolar acordaría darle un nombre “Selgas”, que lo vincularía definitivamente con su historia anterior y con la familia cuya generosidad la hizo posible.

La vida era entonces muy distinta. Aun pagábamos en pesetas y nos desplazábamos por la antigua carretera nacional, porque la Autovía del Cantábrico y sus imponentes viaductos tardarían todavía unos años en llegar.

Con gran ilusión recibimos el equipamiento del centro. Más de uno esbozará una sonrisa al recordar el proyector de opacos, los de transparencias y diapositivas, los ordenadores 286 o aquellos radiocasetes con los que los docentes de idiomas peregrinábamos de aula en aula.

Puede que a los actuales estudiantes del IES Selgas les cueste imaginarse un mundo sin teléfonos móviles, sin redes sociales, sin correo electrónico, sin Internet. Pero aunque son muchas las cosas que han cambiado en estos treinta años, lo esencial permanece.

No ha cambiado la cercanía, ni el vínculo afectivo que une, desde hace treinta años, a generaciones y generaciones de estudiantes con el centro.

No ha cambiado la esencia del trabajo docente: la relación personal con el alumnado; el papel insustituible del profesorado que enseña acompaña, orienta, motiva y también exige; la satisfacción – y a veces la preocupación – por cada avance, cada obstáculo y cada reto.

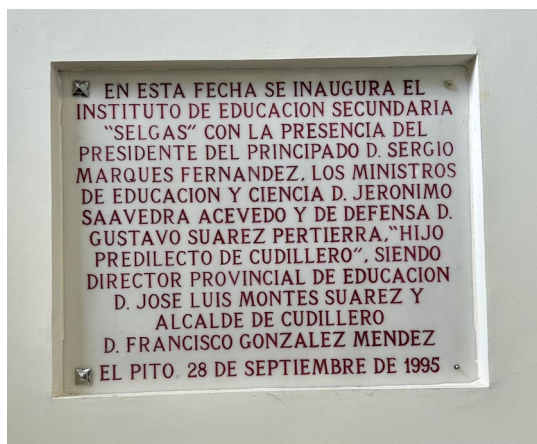
Tampoco ha cambiado la vida del centro: los recreos, las risas, los pasillos que se llenan de vida cada septiembre, las amistades que nacen sin que nadie las fuerce.

El IES Selgas ha ido construyendo una historia colectiva hecha de estrechos vínculos forjados entre sus paredes que han ido creciendo con el tiempo y, también, inevitable y tristemente, de algunas ausencias que duelen pero que forman parte de esa memoria compartida.

A pesar del paso del tiempo, la identidad del centro sigue anclada en los mismos valores que lo vieron nacer: servicio público, arraigo en el entorno, equidad y compromiso.

Treinta años después, seguimos reconociendo en cada nueva generación esa mezcla de curiosidad, energía, inseguridades e ilusión que ya tenían aquellos primeros estudiantes de 1995. Alumnos y alumnas que, en lo esencial, continúan siendo iguales: jóvenes que buscan su lugar, que prueban, que fallan, que aprenden y que encuentran en el IES Selgas un espacio donde empezar a imaginar quiénes quieren ser. Son ellos quienes han hecho del centro un lugar vivo.

Gracias a toda la comunidad educativa – y ahora, especialmente, a quienes han tomado el testigo – el IES Selgas seguirá abriendo horizontes y sembrando futuros, acompañando a cada generación en este viaje colectivo que empezó hace treinta años pero que cada uno inicia al cruzar por primera vez la puerta del instituto.





30 AÑOS DE IMPULSO, COMUNIDAD Y HORIZONTE

José Dña García. Director del IES Selgas.

Quiero dedicar las primeras líneas a dar la bienvenida a quienes llegáis por primera vez a nuestro centro: al nuevo alumnado que inicia etapa, a las familias que depositáis en nosotros vuestra confianza y al profesorado que se incorpora al equipo humano, sin duda una de nuestras principales fortalezas de *El Selgas*.

El pasado mes de septiembre celebramos con orgullo los 30 años como instituto de educación secundaria. Tres décadas de recorrido y un proyecto educativo fiel a sus pilares: una educación pública de calidad, desde el rural, abierta

al mundo, pero también a su entorno más próximo, comprometida con el bienestar y el desarrollo integral de cada estudiante.

Este curso nos reafirmamos en un compromiso innegociable: la lucha contra el acoso escolar. Con el objetivo de apuntalar la

prevención, el centro se adhiere este curso al programa *Tutoría entre Iguales*, que pone el foco en crear redes de apoyo dentro del propio alumnado, favorecer la detección temprana y promover vínculos que refuercen la convivencia. Asimismo, mantenemos un compromiso igualmente firme en el acompañamiento y orientación a las familias, con intervención temprana, coordinada y preventiva de todos los recursos disponibles en la búsqueda del bienestar de nuestro alumnado.

Seguimos trabajando para conseguir las reparaciones necesarias en un edificio con más de cien años de historia, un “peaje patrimonial” que asumimos con paciencia pero que

seguimos empeñados en resolver.

La agenda de actividades extraescolares vuelve a ser amplia. Cuando esta revista vea la luz, alumnado del Selgas ya habrá pisado Budapest, Londres y Besançon. En primavera, Barcelona espera a 4º de ESO, y en los meses siguientes enviaremos y volveremos a recibir alumnado francés en distintas movilidades. La internacionalización es uno de los ejes principales de nuestro proyecto educativo, y en ella el programa Erasmus+ tiene un papel clave junto a la presencia de un auxiliar de conversación en lengua inglesa y un programa habLE que goza de mejor salud que nunca.

Y además de todo esto, seguimos acercándoles a los mu-

chachos de la comarca las grandes disciplinas del conocimiento humano, con pantallas, sí, pero con mapas enrollados y diccionarios de papel también, con probetas, calculadoras y xilófonos, y con palabras, sobre todo con palabras, trans-

mitidas oralmente y cara a cara. Incluso en ocasiones lo hacemos, he de confesar, sin ningún ánimo competencial, convencidos de que dotar de cultura a las nuevas generaciones es un fin en sí mismo que no requiere justificación alguna en su utilidad.

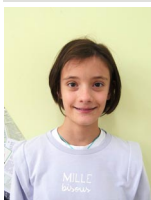
Antes de terminar, quiero dedicar un recuerdo emocionado y agradecido a Montse, jefa del departamento de Física y Química, recientemente fallecida. Su entrega a la enseñanza, su compromiso con el centro y su dedicación al alumnado representaron siempre el mejor significado de la palabra vocación. Su legado seguirá inspirándonos.

Feliz curso a todos y todas.



MIS PRIMERAS IMPRESIONES DEL IES SELGAS

Los nuevos redactores de CEDA EL PASO, alumnas y alumnos de 1º ESO, nos cuentan sus impresiones en los primeros días que han pasado en el centro. Cómo se han sentido. Qué opinan de la que será su otra casa durante unos cuantos años. El inicio de su historia con el Selgas.



Julia Larfeuil. 1º ESO A.

Os voy a contar cómo viví yo mi primer día de Instituto.

Lo que más me sorprendió del Instituto es el tamaño, es supergrande, tiene un patio grande, con zona cubierta también, un polideportivo grande, con zona de sofás, que es lo mejor.

Una cosa que me pareció increíble fue la organización, porque me encantó que las tutoras nos esperaran en el patio y nos acompañaran a la clase, allí nos contaron muchas cosas que teníamos que tener en cuenta; también nos dijeron el horario, asignaturas y nombres de los profes. Fue una hora muy entretenida. Otra cosa que me llamó la atención fue tener que cambiar de clase, tenía miedo a perderme, tam-

bién a dejar la mochila en clase, pero poco a poco los miedos se fueron.

La media hora que tenemos de recreo es increíble porque tomamos el pincho en los sofás. Me encantó poder estar sentada todo el rato, también se puede ir a la biblioteca en la hora del recreo y adelantar algún trabajo, o incluso estudiar, en mi cole anterior no era posible y me pareció increíble. Después cuando se acaba el recreo, suena la música, una manera muy ideal de indicar que se acabó el patio, también suena entre clase y clase, me encanta, acostumbrada de siempre a escuchar un timbre. Estoy muy contenta de estar en este Instituto. Recomiendo que muchos niños se animen a venir para el próximo curso.



Inés Sánchez. 1º ESO A.

El *insti* es muy diferente a como yo me lo imaginaba. A ver, el colegio es muy diferente al *insti*. Ahora tenemos muchos profes, hay gente muy mayor y tenemos que cambiar de clase. Aún así, estoy muy contenta de pasar los próximos años en este instituto tan acogedor, bonito y diferente.

Aunque eche de menos algunas cosas del cole, como los profes y alguna compañera que se ha ido a otro instituto, estoy segura de que a mis compañeros y a mí nos irá de maravilla. ¡Pertener al IES Selgas es toda una suerte!



Daniela Cancelas. 1º ESO A.

El día de la visita al Instituto fue un poco lío, todo el rato para allá y para acá. El primer día de clases estaba muy perdida para ir a las aulas. Las tres primeras clases fueron bien, pero después de recoger los libros, la mochila pesaba más de una tonelada. Encima, ese día me había levantado a las 6:48 para que me diera tiempo a prepararme con tranquilidad y porque estaba nerviosa, no sé para qué, si mi bus no vino

hasta las 8:04. Ese día no tenía fuerzas ni para coger un palo, menos para coger 5 o 6 libros que pesan una tonelada. Lo único que quería era irme a la cama a dormir toda la tarde, de verdad que no podía más. Se me hace raro tener que ir de una clase a otra todo el rato porque en el colegio venían los profesores, pero claro ya no estoy en el colegio, en el colegio no había laboratorio, el colegio era más pequeño, no había ese pedazo gimnasio, el mío era mucho, pero mucho más pequeño que el Instituto.

MIS PRIMERAS IMPRESIONES DEL IES SELGAS

Eloy Larfeuil. 1º ESO B.



En mi primer día estaba muy nervioso porque la primera semana yo había faltado porque estaba malo, no sabía dónde ir, estaba un poco perdido. Además, yo no conocía a ninguno de mis compañeros porque venía de un cole distinto, no paraba de pensar que todos se conocían, tendrían ya grupos y yo llegaba lleno de nervios y miedos sin conocer a nadie de mi clase. Pero no fue así, porque todos me recibieron muy bien y me sentí muy bien.

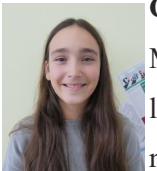
Lo que menos me gustó fue tener que cambiar de clase, me

pareció muy lioso, pero poco a poco te vas acostumbrando. Una cosa que me inquietaba mucho era cómo serían los profes, me los imaginaba riñendo todo el rato, pero no es así, son todos muy amables y te ayudan mucho.

El Instituto me parece muy grande y además me gusta mucho porque puedo estudiar, puedo estar en la revista, puedo participar en actividades durante el recreo, etc...

Estoy muy contento de estar en este Instituto.

Cayetana Blanco Ayala. 1º ESO A



Mi primer día fue extraño, porque nada más levantarme sentí como un dolor de barriga que nunca me había pasado. Cuando llegué a la parada, no sabía lo que me esperaba y ¡llegué media hora antes de los nervios! Luego llegó gente y les pregunté cuándo pasaba el bus.

Pasa a las 7:52, aproximadamente, y sabéis a qué hora pasó, pasó a las 7:57. Cuando llegó, me subí al primer sitio que pillé y me tocó al lado de Jimena y eso me tranquilizó por-

que la conocía.

Llegamos al centro y me quedé impresionada con el instituto, aunque ya había venido de visita. Me reencontré con mis amigas que no había visto en el verano.

Y ahora os voy a decir mis primeras impresiones sobre el instituto. Una de las muchas de las impresiones que tengo es que los seis años de mi vida aquí los voy a pasar a gusto, otra es que voy a sacar buenas notas, que voy a ser una buena reportera y que me lo voy a pasar en grande junto a mis amigos y compañeros.

TERRIFYING HALLOWEEN

Nora Echevarría. 2nd ESO Bilingual.



This Halloween the department of English organized the VIII Meme/Gif Competition and the II Short Clips Competition.

The competition is about creating a meme or gif; it had to be scary and funny. For the Short Clips Competition we had to make a terrifying video! The English teachers decided on the winners on October 31st and the participants won some delicious sweets and

no-homework passes.

This year the winners were **Adriana García (2º Bach)** for

the Meme/Gif category and **Jaime Alonso (1º ESO)** in the Short Clip Competition. Here are the students who participated this year in the competitions.



NUESTRA EXPERIENCIA EN HUNGRÍA

Daniela Vázquez, Daniela Álvarez y Avril Ruano.

1º Bachillerato.

A finales del mes de noviembre, un grupo de primero de bachillerato tuvimos la oportunidad de viajar a Hungría gracias al programa Erasmus+. Durante esa semana, convivimos con estudiantes de otro país, conocimos su cultura, exploramos Budapest y vivimos experiencias que nunca olvidaremos. Fue una semana increíble.

Nos quedamos en un municipio cerca de Budapest, llamado Sházhalombatta. Al llegar allí, lo primero que nos sorprendió fue la tranquilidad del entorno. La gente, es muy distinta a nosotros. Son mucho más fríos y reservados.

Las mañanas las pasábamos en el instituto, donde asistimos a alguna clase y las profesoras húngaras nos prepararon algunas actividades como el mindfulness. Nos resultó muy



La convivencia con nuestros compañeros húngaros, aunque al principio fue más fría o con algo de vergüenza, fue yendo a mejor con el paso de la semana. Es increíble cómo en tan poco tiempo pudimos hacer tantas buenas amistades.

Esta experiencia nos permitió abrir la mente, practicar idiomas y entender mejor la diversidad cultural de Europa. Sin ninguna duda, recomendaríamos a cualquier alumno participar en futuros proyectos Erasmus +, porque son oportunidades únicas.



interesante comparar sus horarios, sus asignaturas y su manera de organizar el día a día con nuestra rutina.

Además del trabajo en el instituto, tuvimos tiempo para explorar Budapest. Visitamos lugares emblemáticos como el Parlamento, la ópera, la casa de la música, el puente de la libertad, el Bastión de los Pescadores... Y lo que más nos gustó fue el paseo en barco por el Danubio.



INTERCAMBIO BESANÇON

Laura Vía, profesora de Francés, y alumnado de intercambio de Besançon.

Este curso el centro ha vuelto a participar en el intercambio con la Académie de Besançon. Durante los meses de octubre y parte de noviembre hemos tenido la suerte de contar en el instituto con cinco estudiantes de la región de Besan-

çon (Francia): Manon, Maëlle, Colette, Anna y Axel. A continuación, nos cuentan sus impresiones y cómo se han sentido durante su estancia en casa de sus estudiantes españoles correspondientes: Leticia, Lía, Claudia, Ana y Leo.

Manon, Maëlle, Colette, Anna y Axel

La primera cosa que nos a sorpris a été que les Espagnols mangent beaucoup. C'est vrai, ils déjeunent, ils mangent un sandwich a 11 heures, ils mangent à 15h, goutent à 18h et dinent à 22h ou plus tard. Ce n'est pas du tout comme en France. La nourriture aussi est différente : ils mangent souvent des choses frites plus de sel plus d'huile. Nous adorons les bars à tapas, partager de la nourriture, parler, rire...

L'institut est très différent des nôtres il y a beaucoup moins d'heures d'école et il y a de plus petites classes. Ici il y a des élèves de 11 ans alors qu'en France le lycée commence

à 15 ans.

Aussi aux Asturies les personnes te parlent tendrement en te disant "cariño" "guapa"...

Une autre chose très surprenante est le tutoiement ici c'est facile tout le monde utilise "tu". Nous aimons cette familiarité.



Tout le monde est très proche notamment les professeurs et les élèves. Cette relation n'est pas du tout la même en France.

Nous avons également apprécié l'énergie que transmettent les Espagnols en parlant avec les mains et le cœur.

Mais nous devons aussi parler des choses qui nous ont parues bizarres. En France nous pouvons utiliser notre téléphone et sortir du lycée quand on le veut. Les Espagnols ont moins de vacances et ont

cours le mercredi jusqu'à 14h30. En France nous avons les vacances de la Toussaint, de Noël, d'hiver, de Pâques et d'été. Nous avons une pause quasiment tous les deux mois. Mais en Espagne l'été dure une éternité quasiment trois mois de soleil!

Donc nous avons plus de vacances mais vos vacances durent plus longtemps.

Grace à tout cela nous avons été bien accueillis.

Mi experiencia en el intercambio en Francia

Ana Sierra Fernández 4ºB

El mes pasado participé en un intercambio en Besançon, Francia, durante un mes. Antes de ir, estaba muy emocionada porque quería conocer otro país y mejorar mi francés. Sinceramente, no aprendí tanto como esperaba. Intenté esforzarme, pero casi nada me salía como yo quería.

A veces me daba vergüenza hablar y no siempre entendía

lo que decían en clase.

También hubo momentos en los que me sentí un poco sola y eché de menos a mi familia y a mis amigos.

Aun así, el intercambio me hizo aprender y valorar muchas otras cosas. Aunque no mejoré mucho el idioma, sí aprendí a ser más independiente, a tener paciencia y a adaptarme a situaciones nuevas.

CAROLINA CASTRO, PREMIU MUYER RURAL D'ASTURIAS 2025

Alumnáu de 3ºESO

“LES MUYERES TENEMOS QUE SIGUIR DÁNDONOS TIRA”.

Aprució la idea de face-y una entrevista a Carolina pa la nuesa revista pol algame del premiu Muyer Rural d'Asturies 2025. Vecina del conceyu y ma de una alumna del Selgas, nel añu 2020 creó *TuriTaxi Cuideiru*. Agora ye reconocida con esti premiu “por impulsar l'accesibilidá y el turismu sostenible nel mediu rural asturianu”.

Estimada Carolina, agradecémoste que teas equí contestando a les entrugues que ellaboró l'alumnáu de 3ºA cola profesora Ana Gloria na optativa Proyecto de Emprendimiento y que los reporteros d'Asturianu t'apurrimos porque sabemos que sos una bona falante de la nuesa llingua.

Cuando yeres neña, ¿qué querías ser de grande?

De neña suañaba con ser granxera, baillarina o maestra. A los 12-14 añinos quixé ser veterinaria.

¿En qué trabayaste antes de *Turitaxi*?

Trabayé en fotografía, di clases particulares, di clases de gaita asturiana, percusión y baille, fundé dellos grupos folklóricos ya culturales en Madrid, Valdés ya Cuideiru (esto sigo faciéndolo). Como veterinaria trabayé fundamentalmente con vaques. Nos primeros años de crianza de los mios fíos, trabayé a tiempu completu pal precuru de la casa ya los neños. Dempués, trabayé nuna empresa de coches d'alquiler.

¿Prestaríate que los tos fíos siguieran cola empresa cuando tean na edá?

Prestaríame que seyan felices colo que faigan. Qu'alcuentren un propósiu na vida.

¿Les tos aficiones tuvieron daqué que ver nesta escoyeta?

Muncho. El mio taxi tien munches facetes, faraguyines de

coses que me presten: el tratu cola xente, la charleta, la manera de falar de vieyos ya mozos, les distintes llingües. Préstame amosar esta zona occidental d'Asturies, de la que toi namorada dende neña. Préstame guiar pol rural, coneutar a la xente ya texer la rede que nos interconeuta a toos. De too ello hai nesti taxi.



¿Cómo describiríes el serviciu qu'ufiertes?

Ta pensáu pa la xente, tratando de allanar al cliente tol procesu, dende la contratación hasta el pagu (fui el primer taxi del conceyu n'aceutar pagu con tarxeta de créitu). Trato de primar la comodidá del cliente, con vehículos amplios, cómodos pa montar ya baxar.

¿Alcontraste sofitu cuando

empecipiasti con *Turitaxi Cuideiru*?

Sí, el primer sofitu, perimportante, na Antena de L.luarca de la Cámara de Comerci. Eillí ta Silvia Pérez, a la que recomiendo visitar a tol que quiera emprender. Dempués, dende'l GDR Valle del Ese-Entrecabos faláronme de que podía solicitar una ayuda Leader si adautaba'l taxi pa persones con movilidad reducida. El sofitu de la familia foi tamién perimportante.

¿Cuálos fueron los mayores pilancos que tuvisti qu'enfrentar nesta empresa?

La carga burocrática. Hai que facer munchos papeleos pa too, pero con trabayu ya constancia too va iguándose.

¿Qué cualidaes te paez que ha tener una persona pa emprender?

Ya falé de que ye importante la creatividá ya ser activu. Tamién hai que tener capacidá organizativa ya de trabayu. Pero, sobre too, ye tener proyeutos nos que creas ya te faigan sentite a gustu colo que faes.



¿Qué-y recomendaríes a un estudiante que quiera emprender nel futuru?

Que se forme muncho en tolo que-y resulte d'interés. Que llea muncho sobre'l tema. Que fale muncho cola xente que trabaya nesi tema o en temes rrellacionaos. Que busque información na Cámara de Comercio, nos grupos de desendolcu local y/o empresarial, asociaciones del seutor. Ya si ve que ye viable, que se lance ensin demasiáu miéu al fracasu. Si nun sal como esperaba, siempre puede empezar de nuevu con otru proyeutu o trabayando n'outra cosa, nun s'acaba'l mundu.



Por último, queremos date la norabona por algamar el premio Muyer Rural d'Asturies ¿Cómo te sentisti?

Munches gracies. Cuando me llamaron pa comunicámelu foi una sorpresa enorme. Nun tenía nin idega de que taba postulando pa esti premiu. Sentíme mui abrumada, dalgo presa del síndrome de la impostora. Agora, puedo dicir que toi mui arguyosa ya agradecida pola xente que confía nel mio proyeutu. Quiero seguir lluchando ya visibilizando que los servicios nel mediu rural son imprescindibles pa

caltener la población; que'l tresporte públicu ye fundamental nestos conceyos ya que les muyeres tenemos que seguir dándonos tira, sofítándonos ya faciendo una sociedá más igualitaria ya equitativa.

¡Muitas gracias!

Muitas gracias a vos, por faceme esta entrevista tan prestosa.



¡ENTREGA DE PREMIOS Y NUEVA LIGA EN MARCHA!

Diego Fernández Trelles.

Coordinador POA.

Hemos vivido un momento muy especial en nuestro instituto con la entrega de premios de la **I SELGAS BASKET LEAGUE**, el torneo que revolucionó los recreos el curso pasado y que ha demostrado que el deporte puede ser mucho más que competir. Además, se ha aprovechado el acto para anunciar oficialmente el comienzo de la **I SELGAS BADMINTON LEAGUE**.

Durante la entrega, se ha reconocido a los equipos ganadores, y a todos y todas las participantes. Se ha destacado la deportividad, el respeto, la participación y la implicación de todo el centro. Porque sí, en la Selgas League no solo ganan los que meten más puntos..., ¡también ganan los que juegan y participan con valores!

Hemos recordado que en estos torneos lo más importante es:

- Participar con respeto
- Jugar en equipos mixtos
- Dar oportunidades a todos y todas.

Y sobre todo... ¡pasarlos bien!

El primer torneo que se celebrará este curso será de **bádminton en formato dobles mixtos**, con un reglamento especial, partidos dinámicos y las famosas “cartas sorpresa”



que pueden cambiar el juego en cualquier momento. Como siempre, **los partidos se van a jugar durante los recreos**, como en el anterior torneo los espectadores son parte im-



portante del evento.

De esta manera todos tendremos la oportunidad de disfrutar. Es uno de los muchos momentos que se pueden experimentar en nuestro centro. Desde el Departamento de Educación Física queremos dar las gracias a todo el alumnado, profesorado y tutores/as por apoyar esta iniciativa. ¡Seguimos construyendo un instituto donde el deporte une, enseña y nos hace disfrutar juntos/as!





25N: CONCURSO JEOPARDY

CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

Nuria G. Alles. Coordinadora de Igualdad

La violencia contra mujeres y niñas sigue siendo una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas y generalizadas del mundo. Según la ONU, a nivel global, **casi una de cada tres mujeres han sido víctimas de violencia física y/o sexual** al menos una vez en su vida. Aún peor, en el año 2024 **50.000 mujeres y niñas fueron víctimas de femicidio**, lo que supone **una mujer o niña muerta cada 10 minutos, 137 cada día**.

El 25 de noviembre se reconoce a nivel mundial como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. En nuestro instituto nos hemos sumado a esta conmemoración con un concurso de *jeopardy* en el que conté con la ayuda de Iker y Claudia de 2ºBachillerato A y Deva y Martina de 1ºESO B, del profesorado asistente y, especialmente, de Laura Poyal.



en castellano y los tres idiomas que el alumnado cursa en el IES: inglés, francés y asturiano.

Espero que la actividad haya gustado y, sobre todo, que haya valido para reflexionar sobre esta lacra de la violencia machista, porque el primer paso para afrontar un problema es el reconocimiento de su existencia y gravedad.



El concurso se desarrolló en dos sesiones para que pudiera participar todo el alumnado del centro. Los concursantes debían contestar preguntas de opción múltiple sobre aspectos relacionados con la historia del 25N, así como cuestiones relativas a los estereotipos de género, la simbología y estadísticas. Los acertantes recibieron premios —bombones y chocolatinas— acordes a los distintos grados de dificultad de las preguntas. Las preguntas se formularon



ÁLBUM DE LA INNOVACIÓN EN ASTURIAS



El alumnado de 3º ESO (Proyecto de Emprendimiento) y 4º ESO (Economía y Emprendimiento) participó en una actividad muy especial que nos acerca a la realidad de la innovación en Asturias y a los retos europeos de sostenibilidad. Recibimos la visita de **Ana Menéndez**, directora de Innovación y Sostenibilidad en **Pavitek**.

Ana presentó el **Álbum de la Innovación en Asturias**, una iniciativa que no es un simple catálogo de empresas, sino una declaración: la innovación ya forma parte de nuestra vida cotidiana, conectando sectores, generaciones y valores. Este álbum reúne proyectos que transforman cómo producimos, nos cuidamos, protegemos el medio ambiente y

CHARLA EDUCACIÓN FINANCIERA: “INFÓRMATE. PLANIFICA. DECIDE”

Miguel Echevarría 4ºA. Mateo Piccardo 4ºB

El pasado 8 de octubre, los alumnos de Taller de Economía Aplicada de 4º de la ESO y 1º de bachillerato del IES Selgas asistimos a una charla dentro del Plan de Educación Financiera promovido por el Banco de España. El encargado de impartir la charla fue José Ramón Avello, voluntario y extrabajador del banco Santander. En esta charla, Pepe



nos movemos, con un objetivo común: construir una Asturias más próspera, sostenible y justa.

Ana nos propuso la siguiente actividad: a través de un intercambio de cromos, el alumnado descubrirá quiénes son los protagonistas de la innovación en nuestra región y cómo sus ideas están cambiando el mundo. Cada cromo representa una empresa, un centro tecnológico o una *startup* que apuesta por soluciones creativas y sostenibles.

Entre los sectores que recoge el álbum destacan:

Agroalimentación. Envejecimiento activo y saludable e investigación biomédica. Patrimonio y biodiversidad. Energía y movilidad. Industria inteligente y resiliente. Centros de investigación e innovación. Conectores de la innovación. Esta experiencia permitió al alumnado comprender que la innovación no es solo cosa de grandes empresas: empieza en las aulas, en la creatividad y en la capacidad de imaginar soluciones para los retos del futuro. El talento y la educación son la base para que Asturias siga liderando el camino hacia la sostenibilidad.

(como a él le gusta que le llamamos) nos habló sobre educación financiera debido a la celebración de la Semana de la Educación Financiera. Allí aprendimos a manejar cuentas bancarias y tarjetas de crédito, además de algunos conocimientos básicos relacionados con intereses e impuestos. En nuestra opinión, la charla se hizo amena entre vaciles y chistes. Por otro lado, creo que todos aprendimos algo. La conclusión es que nos gustaría repetir esta charla en un futuro, bien para este curso o para cursos posteriores.

Se trata de una información muy importante, ya que según estudios recientes uno de cada cuatro españoles reconoce no haber recibido educación financiera suficiente. Durante la sesión los estudiantes descubrimos la plataforma www.finanzasparamortales.es un sitio web lleno de recursos útiles como videos, noticias, formación online y mucho más, especialmente pensado para acercar la economía a los jóvenes.



PELIS CON CLASE: EL CORREDOR DEL LABERINTO

José Manuel Casariego Gudín.

Departamento de Geografía e Historia.

En las últimas semanas de curso, cuando los temarios ya están impartidos, los exámenes corregidos y el ambiente veraniego empieza a sentirse en los pasillos, mantener la atención del alumnado dentro del aula suele convertirse en un gran desafío. En mi grupo de 1º de ESO, aún quedaban dos clases de Atención Educativa y, tras haber visto varias películas, dudaba sobre cuál elegir para cerrar el curso. Me quedaba una pendiente, que había ido posponiendo por temor a que no funcionara: “*El corredor del laberinto*”.

Encendimos la pantalla y, tras la aparición del icónico logo de 20th Century Fox, ese que tantos recuerdos despierta de las salas de cine, surgen unos sonidos metálicos de la oscuridad, un ascensor elevándose y, de pronto, la imagen de un muchacho aterrizado dentro de una jaula que lo conduce a un claro habitado por otros jóvenes. Mi sorpresa fue inmediata: ni un murmullo, todos pendientes, sin pestañear. La película fue desplegando su universo: un claro rodeado por un gigantesco laberinto circular, cuyas paredes se mueven cada noche, cambiando rutas y desafiando cualquier intento de escape. Trampas, pasillos sin salida y criaturas letales completan un entorno tan fascinante como angustioso. Al terminar la clase, y pese a estar en pleno final de curso, nadie se movió del asiento. Todos querían saber cómo continuaba.

Llegó la última sesión. La aparición de la chica, los descubrimientos, la tensión creciente... y, finalmente, el término de las clases. Acordamos que podrían acabarla con otro profesor si este lo permitía, y así lo hicieron. El impacto del

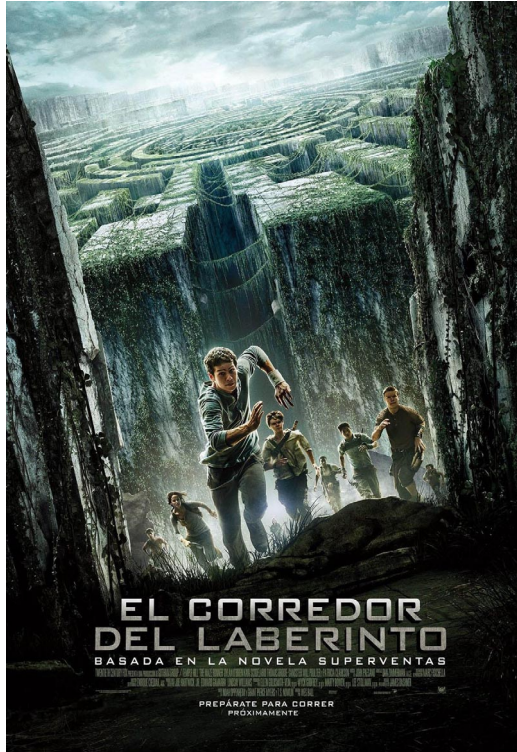
final abierto generó conversación durante días. Yo, que dudaba de su eficacia, acabé tan sorprendido como satisfecho:

hubo emoción, sustos, interés genuino. Había triunfado la magia del cine.

El corredor del laberinto habla del camino hacia la libertad, del valor frente a la incertidumbre, de la cooperación, la solidaridad y el liderazgo. Una historia que bebe de la Antigua Grecia, del mito de Teseo y el Minotauro, actualizada para nuevas generaciones.

Hoy, aquellos alumnos de 1º son ya estudiantes de 2º, y prometo seguir llevándoles cine: porque, como dijo Robert Altman, “Hacer

cine es la oportunidad de vivir muchas vidas.”





Matthew Harvey. 2º Bachillerato B.

Como muchos cuentos, el viaje no trata del destino (aunque tenga su obvia importancia), sino de las personas que decidiste traer contigo, y las historias que se han producido en el viaje de estudios a Londres de segundo bachiller no son escasas. Desde perdernos en medio de Londres porque uno estaba muy motivado para visitar una tienda, algunos probando maquillaje en el avión, el choque de la realidad que fue Harrods, durmiendo en restaurantes, intentando entrar

en alguna fiesta privada, la estafa que fue “Five Guys” y mucho más, claro. No nos podemos olvidar del “momentazo” que fue la última noche en el hotel. Aunque el destino sea el mismo, son las personas, que añaden una cantidad perfecta de caos, las que enriquecen la experiencia. Por eso, yo recomendaría uno de estos viajes para cualquier estudiante que tenga la oportunidad de ir, no solo es una oportunidad de tener una nueva experiencia, sino también de conocer un poco más sobre los compañeros que tienes al

¡FORMACIÓN TORTUGA!

VIAJE A LONDRES DE 2º DE BACHILLERATO

lado fuera del ambiente educativo, y tener unas historias para contar. Además, quería dar las gracias a las tres profesoras que nos acompañaron –Lía, María y Victoria-, no solo por aguantarnos los cinco días, también por hacer este viaje

posible. Algunos sitios que visitamos incluyen: *Sky Garden*, *Tower of London*, Catedral de *St. Paul*, *King Cross* (donde se grabó la escena de la estación de tren en la película “Harry Potter



y la piedra filosofal”), *National Gallery* y el *British Museum*. Si por casualidad estás por Londres, visita *Candem Town*, una calle llena de tiendas urbanas dirigidas hacia aquellos con un estilo de vida alternativo a diferencia de la mayor parte de la ciudad.



ÍBAMOS A LA BÚSQUEDA DE GURB, PERO...

Alumnado de 1º de Bachillerato de Latín.

Seguimos sin tener noticias de Gurb, así que hemos ido a visitar al Premio Princesa de Asturias de las Letras 2025, Eduardo Mendoza, al *Calatrava* de Oviedo. Durante esta visita, nos han acompañado las profesoras Esther y Sonia, quienes estaban tan emocionadas como nosotros por escuchar a este autor. Hicimos un viaje en taxi acompañado de muchas risas, y desayunamos algo mientras esperábamos el momento de entrar. A falta de hora y media para que llegase Mendoza al escenario, nos fueron situando en los asientos correspondientes. Sin embargo, a uno de nosotros, a Jorge, le apartaron del grupo ya que iba a estar sentado en el escenario junto al autor premiado.



nuestros días, un alumno le preguntó si él se sentía Gurb en la sociedad actual, a lo que respondió que sí en algunos aspectos. También le preguntaron qué le daría a Gurb si viniese a la Tierra, y contestó con humor: “jamón y un disco de Rosalía”.

Uno de los consejos que nos dio y nos llamó la atención es

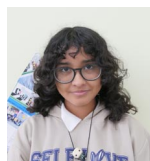


E. Mendoza en la caricatura de Carlos de la Rivaherrera

que nunca recomendaría a nadie ser escritor, sino que tiene que salir de uno mismo y de su pasión. Por otro lado, nos comentó que “El Quijote” no se debería leer hasta que tuvieras una madurez suficiente y una experiencia de vida, en concreto nos dijo que la edad perfecta, en su opinión, son los 35 años.

Durante el transcurso de la entrevista, Mendoza introdujo con su ironía habitual palabras y expresiones que hacen referencia a la generación Z, por ejemplo, “LOL” e “Imperio romano”. Basándose en este tipo de palabras que surgen en

En conclusión, fue una experiencia muy divertida y a la vez didáctica, que se debería seguir haciendo en los Premios Princesa de Asturias del año que viene. ¡Recomendamos que busquéis noticias de Gurb!



Osmara P. Collado 2º ESO A

Al concurso de microrrelatos de terror organizado por el Departamento de Lengua castellana y Literatura se presentaron más de 30 relatos. A todos los que participaron: ¡muy bien hecho! En este instituto nos encanta la creatividad y la participación que hay. Quiero darles ánimos y decirles que tal vez en el próximo concurso ganen si siguen así. Pero, siguiendo con el tema, les quiero presentar a los premiados con un libro de su elección e informarles de que pueden leer sus terroríficos microrrelatos en la página web del IES Selgas:

1º ESO: 1ª Paula Muñoz (1º B). 2º Eloy Larfeuil (1º A).
2º ESO: 1ª Osmara Collado (2º A). 2ª Nora Echevarría (2º B).
1º Bachillerato: 1ª Sara Prada (1º Bach B). 2º Pablo

CONCURSO DE MICRORRELATOS DE TERROR

Castro (1º Bach A).

A todos les damos la enhorabuena por sus microrrelatos. Ojalá sigan así, que su creatividad vuele y lleguen a ser grandes escritores. Ha sido un placer haber participado en el concurso.



¿YA CONOCES ONDA SELGAS?

Osmara Collado y Sara Couso de 2º ESO A

¡Os la presentamos!

¡Hola, estudiantes y docentes! Hemos preparado este artículo porque queremos que todos conozcáis un proyecto que nos emociona muchísimo.

Onda Selgas es la radio del instituto, un espacio creado por y para vosotros. Tendremos episodios donde recomendaremos cosas, entrevistaremos a profesores, comentaremos lo que esté pasando en el centro... ¡y muchas sorpresas más! Este proyecto arranca con varios episodios dedicados a distintos temas que irán escuchándose por los altavoces del instituto. Además, podréis encontrar nuestros programas semanales en la plataforma de música "Spotify" con tan solo buscar "Onda Selgas", encontrareis episodios tanto de años anteriores como de última hora.



Os hacemos un breve adelanto de los acontecimientos.

Comenzaremos el curso con dos nuevos programas, uno de ellos trae recomendaciones literarias, además, os daremos un poco más de información sobre el concurso que suena a diario por la megafonía del centro y...UNA ENTREVISTA ¿Quereis saber a quién? Pues muy fácil; ¡Entrad ya en Spotify y escucha este nuevo episodio!!

Os invitamos a escucharnos y a formar parte de esta experiencia. ¡Descubrid todo lo que ocurre en el Selgas!

¿Te gusta hablar en público? ¿Se te da bien la improvisación? ¿No se te da demasiado bien nada de lo anterior, pero te gustaría mejorar en ello?

Solo te digo que en nuestra radio no importa si tu voz no es la de un locutor, ven a una de nuestras reuniones de los jueves en el aula 111 y aprenderás todo lo necesario para ser un verdadero reportero en Onda Selgas.

FELICES FIESTAS Y FELIZ DESCANSO

Taller de NaVIDAD

Leticia Pérez Fresco. PT.

Dijo Einstein que la creatividad es la inteligencia divirtiéndose y estas últimas semanas hubo diversión, cola, purpurina y reciclaje a partes iguales gracias a la dedicación y esfuerzo de Nora, Candela, Sara, Rosario y Alba, que voluntariamente dedicaron algunos recreos a dar una segunda VIDA a materiales cotidianos haciendo preciosos adornos artesanos. La idea surgió de forma espontánea, pero nos gustaría mantenerla y abrirla al resto del instituto en cursos venideros, así que si os gustan estos detalles navideños, nos encantará que participes.





DESAFÍO VEGETAL Y CLIMÁTICO



Alicia Sánchez Poyal y Lidia Moriano González.

INDUROT

Históricamente, el avance tecnológico ha llevado consigo la generación de estragos en el mundo natural, asumiéndose inseparables el progreso industrial con la degradación del medio ambiente. A pesar de que, en muchos casos, sigue siendo así, un pequeño rayo de esperanza ilumina el futuro: el desarrollo de tecnologías basadas en la naturaleza, que pretenden utilizar la fuerza de ésta en vez de luchar contra

enfermedades, pauperización y migración forzosa de poblaciones sensibles,...)

El 18 de noviembre, varias alumnas de Biología de 4º y 1º de bachiller del IES Selgas participaron en el taller

“Desafío vegetal y climático: cómo descontaminar y restaurar la naturaleza”, ofrecido desde la **Unidad de Cultura Científica de la Universidad de Oviedo** por las investigadoras Lidia Moriano González y Alicia Sánchez Poyal, que forman parte del **INDUROT (Instituto de Recursos Naturales y Ordenación del Territorio)**. En él,

ella para conseguir descontaminar suelos o mitigar los efectos del cambio climático. La fitorremediación utiliza plantas para degradar, inmovilizar o extraer contaminantes del suelo. Esto es de especial interés en el contexto asturiano, donde la actividad minera tuvo una elevada importancia hasta la



tuvieron que enfrentarse a dos *scape rooms*: en una debían descubrir el contaminante que estaba afectando a una población y seleccionar la planta capaz de remediarlo, y en otra debían poner en marcha distintas tecnologías de captura de carbono.

historia reciente, y dejó tras de sí una serie de terrenos contaminados, como la mina de La Soterraña (Pola de Lena). Por otro lado, las tecnologías de captura y almacenamiento de CO₂ son una de las técnicas necesarias para lidiar con las elevadas concentraciones de gases de efecto invernadero de origen antropogénico de la atmósfera. Según la ONU, “el cambio climático es la mayor amenaza para la salud a la que se enfrenta la humanidad”; es imperativo reducir al mínimo las emisiones de gases de efecto invernadero, pero estas tecnologías son una ayuda extra obligada si queremos evitar que continúen y aumenten los efectos nocivos del cambio climático (eventos climáticos extremos, incendios, subida del nivel del mar, aumento de plagas y

El mensaje es claro: debemos actuar y cuidar el planeta, así también nos cuidamos a nosotros mismos. Las “futuras generaciones” ya estamos –y estáis– aquí, y vuestras aportaciones serán decisivas para ello.





UNA XORNADA TEATRAL Y CULTURAL EN CANDÁS

Ángela Fernández y

Nuria Montoya, 1º Bachiller.

El pasáu día 30 d'ochobre, tol alumnáu d'Asturianu del IES y los de Teatru de 4º de ESO tuvimos la oportunidá de disfrutar d'una salida estraescolar mui especial: fuimos ver la obra dramática *Gasolina con capullos*, que se representaba nel Teatru Prendes de Candás. Esta pieza y otres munches ufiértense dientro d'un proyectu de dinamización cultural y educativa pensáu pal alumnáu de llingua asturiana que se llama Xira Didáctica, entamáu pola Conseyería de Cultura del Principáu d'Asturies.

Gasolina con capullos trata temes sociales como la inmigración, la esclusión, la soledá y el vacíu esistencial de dellos personaxes marxinales que s'alcuentren nun chigre y comparten esperiencias mui complicaes y tráxiques. Resultó ser una experiencia educativa y emocionalmente arriquecedora pa tolos asistentes. Duró una hora y media, pero pasónos el tiempu volao. La compañía que la representó foi *Higiénico Papel Teatro*. Llamónos muncho l'atención a toos la

profesionalidá cola que los actores representaron la obra y l'argumentu tan potente. Ye llamadero que consiguieron que hasta los más pequeños permanecieren atentos y entusiasmaos tol tiempu, anque la trama y el vocabulariu nun taben mui al altor d'estes edaes. El vestuariu y la escenografía -los llugares y ambientes diferentes nos que



trescorre la obra- tamién tán mui llograos.

Dempués del teatru, tuvimos tiempu pa dar una revolada per Candás, disfrutar del ambiente y visitar el parque de Les Conserveres, lo que completó una xornada mui prestosa. Nun pudo faltar la visita al supermercéu más afayadizu d'Asturies onde entramos a mercar daqué pa

comer. Nestes escursiones deprendemos muncho, pero valen tamién pa compartir momentos fuera del aula y facer xuntanza ente compañeros.

En resume, la escursión combinó cultura y diversión y de xuru que va permanecer na memoria de tolos que la vivimos. ¡Tenéis que llevanos más al teatru, profes!

CONCURSO HISPANOAMERICANO DE ORTOGRAFÍA

Elia Sánchez Álvarez, 2º Bachiller B

El 18 de noviembre fui al IES Aramo de Oviedo para participar en el Concurso Hispanoamericano de Ortografía que organiza la Consejería de Educación en conjunto con el Ministerio de Educación. Fuimos 19 alumnos de 2º de Bachillerato, seleccionados mediante pruebas de nivel, de distintos centros de Asturias. Cuando llegamos al Aramo, nos llevaron a una clase donde hicimos la prueba. Esta tenía tres ejercicios: un dictado, un texto que había que puntuar con los signos correspondientes y un ejercicio tipo test en el que había tres opciones para elegir la correcta ortografía de una misma palabra, por ejemplo: ¿cuál crees que es la opción correcta según la RAE de estas tres posibilidades?: a) psicología, b) sicología, c) ambas: psicología y sicología. Fue una experiencia interesante. No pierdo nada por haberme presentado, y tuve la oportunidad de ganar un premio de 800€.



VISITA DIDÁCTICA A OVIEDO:

RUTA DE LA REGENTA Y VISITA A LA CATEDRAL

Hugo Feito. 4º ESO B.

Los alumnos de 4º ESO y los de Religión de 2º ESO hemos ido el 28 de noviembre a Oviedo, gracias a la actividad institucional de 4º ESO que organiza el departamento de Lengua, con la colaboración en esta ocasión de Religión, y que subvenciona el Instituto. Hemos conocido la Catedral de San Salvador y hemos recorrido por *Vetusta* los distintos lugares en los que transcurre la obra de “*La Regenta*” de Leopoldo Alas *Clarín*.

Para poder desarrollar bien la actividad, nos hemos dividido en dos grupos, uno de 4º A y Religión de 2º, y otro de 4º B y Diversificación. Mientras un grupo realizaba la ruta literaria por Oviedo para conocer los lugares de *La Regenta*, el otro grupo visitaba la catedral de Oviedo para conocer un poco su historia y



todo lo que hay en su interior, como, por ejemplo, la Cruz de la Victoria que aparece en la bandera de Asturias, o la Cruz de los Ángeles que aparece en el escudo de Oviedo. La ruta literaria, explicada por nuestro guía Denis, por las calles de *Vetusta-Oviedo*, estuvo muy interesante porque pudimos conocer algunos de los lugares que aparecen en la novela de *Clarín*, aunque ya hayan pasado más de 100 años –*La Regenta* se publicó en dos tomos en 1884 y 1885. Su argumento, como nos dijo Denis, puro salseo, de telenovela. El recorrido se inicia en la Catedral, desde cuya torre Don Fermín de Pas vigilaba a la Regenta con su catalejo, recorrimos Cimadevilla, la Iglesia de San Isidoro –que en *La Regenta* se llama San Isidro–, el Fontán, la fuente llamada “el cañu del Fontán” para “humillar” a los que venían de fuera de la ciudad porque hay que arrodillarse para beber, el Coliseo, actual Biblioteca de Asturias “Pérez de Ayala” donde asistían al teatro los burgueses y pasaban

mucho frío, la Alameda del Parque San Francisco, la Universidad, donde *Clarín* fue un profesor bastante duro, etc. Mientras, el otro grupo visitaba la Catedral de San Salvador, guiados por Victoria, profesora de Religión. Nos enteramos de que el Camino de Primitivo a Santiago tiene su punto de partida de la Catedral, y Victoria nos contó que “*Quien va a Santiago y no al Salvador, visita al vasallo y no al señor*”. Nos enteramos de la variedad de estilos y

épocas artísticas que han intervenido en la construcción de la Catedral, predominando el gótico, impulsada por el Rey Alfonso II el Casto (al lado de su estatua nos sacamos la foto todo el grupo), la singularidad de tener solo una torre, un rosetón central, vidrieras con motivos históri-

cos y religiosos, la Cámara Santa que guarda un montón de reliquias (la Cruz de la Victoria, la Cruz de los Ángeles, la caja de las Ágatas, etc.) algunas robadas en los años setenta; vimos el olivo que hay en el cementerio de peregrinos, o la famosa escultura del Cristo de Velarde, etc.

Después del primer turno de visitas, cuando un grupo salió a la catedral y el otro acabó la ruta por Oviedo, tuvimos tiempo libre para comer, ir a comprar...Luego volvimos otra vez a la plaza de la catedral y continuamos con nuestras visitas guiadas.

Ya cuando acabamos todo, rellenamos un cuestionario para ver qué habíamos aprendido de la excursión, la ficha tenía una parte de preguntas sobre la catedral, algunas preguntas en asturiano y la última parte sobre “*La Regenta*”.

En resumen, la actividad fue entretenida, pudimos aprender muchas cosas y pasar un buen rato con amigos en el tiempo libre, así que a mí esta excursión me ha gustado.

CONCURSO ADIVINA EL PROFE O LA PROFE

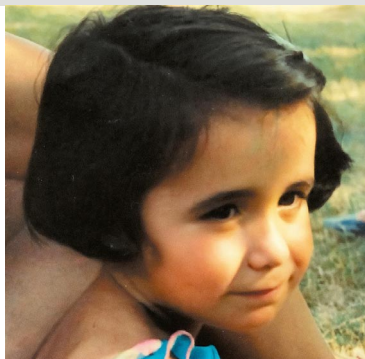
Este curso se han incorporado al centro muchos profesores y profesoras nuevos. El equipo de redacción de la revista CEDA EL PASO se ha propuesto presentarnos a algunos mediante un concurso. Con premio, por supuesto. En nuestra sección *¿QUÉ FUE DE...?* adivina de qué profesor o profesora del centro estamos hablando. Para ello, les hemos pedido una foto de cuando eran pequeños – angelitos, ellos también tuvieron una infancia- y les hemos hecho cinco preguntas además de una pista tipo adivinanza en primer lugar. Este es el minicuestionario que nuestros plumillas de CEDA EL PASO han realizado en plan *top secret*. **SEIS PREGUNTAS para adivinar “¿Qué fue de..?”**

1. Pista. 2. ¿Por qué eres profesor/a? 3. ¿Qué te parece dar clases en el IES Selgas? 4. ¿Practicabas algún hobby? 5. ¿Tienes algún sueño por cumplir? 6. Pregunta libre de cada redactor. (Dinos algo que te caracterice...)

Si crees saber la respuesta, envíala, fuera de horario lectivo, en el orden correcto en que aparece maquetado (con el número correspondiente) al correo de la revista pcedaelpaso@gmail.com. El primero, ganará un premio. Profes, no vale chivarse.

Sonia Colado y Carla Novo. 4º ESO B. Foto 1

1. Pista. Nos traduce palabras sin tener que usar el traductor.



2. *Porque siempre me gustó y de las salidas que tenían mis estudios era la que más me llamaba la atención.*
3. *Me parece que al ser grupos reducidos te permite tener un trato más cercano con el alumnado y tener más tiempo para resolver dudas.*
4. *Me gusta hacer pilates y leer novelas de misterio.*
5. *Me gustaría algún día ver que no hay injusticias, guerras o pobreza en el mundo.*
6. **¿Qué asignatura te costaba más cuando estabas estudiando? ¿Por qué?**

Plástica, porque se me da fatal dibujar y, al no gustarme demasiado, no me implicaba lo suficiente.

Rosario Lazo. 3º ESO B. Foto 2

1. Pista: Sus mejores amigos son el compás, la regla y la calculadora.

2. *Porque me llamaba la atención y quería cambiar.*

3. *Me encanta dar clase y me gusta mucho el ambiente rural que hay en nuestro instituto.*

4. *Sí, me gustan mucho los caballos y andar en bicicleta.*

5. *Sí, vivir y disfrutar de la vida.*

6. **¿Si no fueras profesora, a qué te habrías dedicado y por qué?** *A la ingeniería, porque me gusta mucho.*



Silvia Álvarez. 3º ESO. Foto 3

1. Pista: Este niño siempre quiso descubrir cómo hace nuestro cuerpo para vivir.

2. *Porque me gusta trabajar y ayudar a las personas. Además, en mi infancia otros profesores me inspiraron para serlo.*

3. *Estoy muy a gusto, porque el ambiente me parece familiar.*

4. *Toco la gaita y me gustan mucho los juegos de mesa.*

5. *Viajar a Japón.*

6. **¿Tuviste alguna mascota**

que te marcara en la infancia? *Sí, tenía un perro llamado Calimero, y un conejo que se llamaba Chispas.*



Matthew Harvey. 2º Bachiller B. Foto 4

1. **Pista:** Es un factorial delgado y largo.
2. *Me gusta comunicarme con los alumnos, el trato humano. Me gustaría pensar que soy natural, auténtico y cercano.*
3. *El Selgas me parecen un sitio ideal, pequeño, familiar, donde el trato es cercano entre todos. Las cosas se resuelven como entre colegas.*
4. *Me gusta leer y hacer deporte, sobre todo nadar, andar en bici y hacer yoga.*
5. *Dar la vuelta al mundo, conocer lo que no conozco.*
6. **¿Qué recomendarías a tus alumnos?** *Que construyan su propia felicidad a través de todo lo que aprenden en el instituto. Que vivan su propia vida.*



Alejandra Pulido. 4º ESO B. Foto 5

1. **Pista:** Sigue llevando flequillo.
2. *Soy profesora porque siempre me gustó la educación.*
3. *Me parece una experiencia enriquecedora y nueva, al ser un instituto de entorno rural*



4. *Me gusta escuchar música.*
5. *Viajar a Nueva York.*
6. **Dinos algo que te caracterice:**
Me caracteriza la paciencia.

Sara Couso. 2º ESO A. Foto 6

1. **Pista:** La niña que aparece en esta imagen probablemente se entrevistara “destripando” los juguetes para indagar su funcionamiento.
2. *Desde joven daba clases particulares y me pareció una buena experiencia, cuando terminé la carrera no encontré trabajo de ingeniera, entonces probé con la enseñanza y me gustó.*
3. *Hace 20 años ya estuve en este centro. Este año repetí, porque es un instituto pequeño, con un alumnado cercano, en el que creo que voy a estar a gusto.*
4. *Me gustan mucho las manualidades, dibujar, pintar..., aunque tengo poco tiempo.*
5. *Mi sueño por cumplir es viajar un poco más.*
6. **¿Por qué quisiste ser profesora de esta materia?**
Porque estaba relacionado con la ingeniería, me gusta el diseño y comprender cómo funcionan las cosas.



Unai Villasante. 3º ESO B. Foto 7

1. **Pista:** Le gusta mucho la electrónica.
2. *Porque me gusta mucho trabajar con la juventud. Son personas muy dinámicas y divertidas, además, están poco contaminadas de los prejuicios de la sociedad.*
3. *Me gusta mucho trabajar en un IES como el Selgas, porque es pequeño y el ambiente es muy familiar. Además, está en el entorno en el que yo vivo.*
4. *Me gusta mucho salir a caminar sola o con amigos. También me gusta mucho salir a pasear con mi perro. Me encanta viajar y leer.*
5. *Mis sueños están relacionados con disfrutar de los viajes que hago y aprender cosas nuevas de la gente que conozco. Conocer gente nueva es muy enriquecedor.*
6. **Dinos algo que te caracterice.** *Creo que soy una persona alegre y me gusta conocer gente nueva.*



Silvia Álvarez. 3º ESO A Foto 8

1. **Pista:** Esta pequeña niña no sabe que de mayor las tildes serán su pasión.
2. *Soy profesora porque una de mis hermanas tenía necesidades especiales. Mi hermana, aún así, se esforzaba mucho en comprender todo lo que le explicaba. Pero no todo el mundo le servía, ya que no todos tenían la paciencia que tenía yo. Ella me enseñó que con perseverancia, implicación y esfuerzo, podía conseguir todo lo que se proponía.*
3. *Me parece muy gratificante, aunque a corto plazo no pueda parecerlo tanto siempre hay algo, una experiencia, un aprendizaje que te hace ver que esta profesión merece la pena.*
4. *Entreno crossfit, pilates, escribo poesía y me gusta viajar.*
5. *Sí, tengo unos cuantos, uno sería publicar un libro y otro viajar a muchos sitios para conocer nuevas culturas.*
6. **¿Tuviste alguna mascota que marcara tu infancia?**

Sí, tuve una perrita que se llamaba Kira que falleció a los 17 años. Fue muy importante para mí, porque me la dieron cuando falleció mi padre en el 2007. Fue mi refugio, me dio muy buenos momentos y siempre formará parte de mí.



Denisa R. Flocca. 4º ESO Diversificación. Foto 9



1. **Pista:** Si él faltara, el IES sí funcionaría, pero se notaría su ausencia porque le tocan dos horas seguidas de su clase.
2. *Siempre me gustó enseñar y además me influenciaron notablemente dos profesoras de mi colegio (como dominaban las materias...)*
3. *Es un centro pequeño donde se trabaja de forma muy cómoda y es llamativo trabajar en un edificio histórico.*
4. *La lectura, hacer rutas por el campo/montaña y seguir todos los partidos de mi equipo (Real Oviedo).*
5. *Recorrer en coche toda Italia y perderme en sus ciudades históricas.*
6. **Dinos algo que te caracterice.**

Siempre llevo el USB y las llaves al cuello o jugando con ellas en las manos.

WHERE ARE THEY? MUJERES EN LA MÚSICA

CEP. El Departamento de Música y la profesora María Rodríguez, coordinadora de la radio ONDA SELGAS, han organizado el proyecto **#WhereAreThey**, para visibilizar la presencia de mujeres en la historia de la música. Se ha organizado un concurso en el que alumnado y profesorado tienen que descubrir qué música creada por mujeres suena en cada cambio de clase. Junto a la puerta del aula 002 se han situado pistas para facilitar la adivinanza de cada tramo. La misma música ha sonado durante dos semanas. La persona que más respuestas correctas tenga se llevará un premio. Las franjas marcadas en morado están directamente relacionadas con el currículo de la materia de Música de 2ºESO.

"WHERE ARE THEY?"

- Escucha las canciones
- Mira las pistas de cada una de ellas que están colocadas en la pared por filas.
- Cada fila corresponde a un día de la semana y cada cartel a los tramos horarios en las que suenan.
- Indaga, busca, curiosita a ver si consigues adivinar quién te canta...
- Rellena la tabla con la información que hayas encontrado: ¿quién me canta? ¿qué canción suena?
- Las pistas cuya cartulina tiene color morado están dedicadas al alumnado de 2º ESO y por tanto relacionadas con lo que están aprendiendo en la asignatura de Música (quizás te puedan ayudar a descubrirlas)
- Deposita tus soluciones en la fecha y el lugar establecidos que se habilitará para ello indicando tu nombre y curso...
- ¡Quién consiga el mayor número de aciertos disfrutará de un premio!

MUCHA SUERTE Y A DISFRUTAR DE LAS INTERPRETES Y CREADORAS QUE VAS A ESCUCHAR DURANTE ESTE MES

EQUIPO DE REDACCIÓN CEDA EL PASO N°46, DICIEMBRE DE 2025

REVISTA DEL IES SELGAS

1º ESO: Cayetana Blanco, Daniela Cancelas, Eloy Larfeuil, Julia Larfeuil, Inés Sánchez.

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: alumnado de Asturiano. Alumnado de Proyecto de Emprendimiento.

4º ESO: Alumnado de Economía y Emprendimiento. Sonia Colado, Miguel Echecarria, Hugo Feito, Denisa Flocca, Rada Morales, Carla Novo, Mateo Piccard, Alejandra Pulido, Ana Sierra.

1º Bachillerato: Alumnado de Latín. Daniela Álvarez, Ángela Fernández, Nuria Montoya, Avril Ruano, Daniela Vázquez.

2º Bachillerato: Elia Sánchez.

PROFESORADO COLABORADOR: Esther Berdasco, Lía Brea, Jose Manuel Casariego, Javier Díaz, Jose A. Díaz, Ana Gloria Fernández, Diego Fernández, Modesta García, Nuria G. Allés, Pilar García, Mercedes Hernández, Leticia Pérez, Carlos de la Rivaherrera, María Rodríguez, Rosa Valdés, Mª Laura Vía.

Ana Peláez, inspectora de Educación, exdirectora IES Selgas.

Colegio Nuestra Señora de la Humildad, de Soto de Luiña.

AMPA IES SELGAS: Gabriel López, presidente.

Exalumnos IES SELGAS: Alejandro Garrido y Enmanuel Quintana, GEOADICTOS.

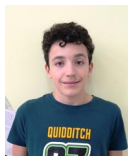
Carolina Castro: emprendedora. Premiu Muyer Rural Asturias 2025.

INDUROT-Universidad de Oviedo: Alicia Sánchez y Lidia Moriano.

Dirección: Laura Poyal.

Si quieres participar en la revista, ponte en contacto con nosotros en 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](https://www.instagram.com/pcedaelpaso).





Guardianes de la ciudadela

Eloy Larfeuil Menéndez. 1º ESO B.

Títulos: 1. *El Bestiario de Axlin*. 2. *El secreto de Xein*. 3. *La misión de Rox*.

Autora: Laura Gallego García.

Editorial: Montena.

Años de publicación: 2018, 2019.

Este artículo es para animaros a todos a leer. Lo primero es elegir un libro que te guste.

Yo os voy a hablar de unos libros que me están gustando mucho de la escritora Laura Gallego García, una autora española que escribe libros de temática fantástica.

En este caso os voy a hablar de una trilogía llamada “Guardianes de la ciudadela”. De los que yo me he leído el 1 y el 2, y estoy leyendo el 3.



El primer libro se llama *El Bestiario de Axlin*, va de una chica llamada Axlin que vive en una aldea rodeada de monstruos. Un día va con un buhonero a descubrir más acerca de los monstruos y plasmarlo en un libro, viviendo un montón de aventuras increíbles.

El segundo se titula *El secreto de Xein*, habla sobre Axlin y su amigo Xein, que se ha convertido en un guardián más de la ciudadela. Ella trabaja en la biblioteca recopilando más información sobre los monstruos investigando. La presencia de monstruos dentro de los muros de la ciudadela les hace comenzar nuevas aventuras rodeados de misterios. El tercero es *La misión de Rox*, nos cuenta sobre una misión que tiene Rox para encontrar una aldea perdida con guardianes. A Xein le han mandado a la última frontera de la que pocos regresan con vida, pero Axlin se ha propuesto salvarlo.



LA CREATIVIDAD Y ORIGINALIDAD, COMO VÍA HACIA UNA VIDA DIGNA

Rada Morales Sanda. 4º ESO A.

Resulta hastiado aferrarse a pertenecer a un mundo cuya originalidad es casi inexistente.

Observar las mismas estrellas brillantes e inmóviles, garantizará el mismo resultado citado al comienzo.

No obstante, las estrellas fugaces apenas se aprecian y ser una de ellas resulta un gran prestigio para todos aquellos que osen guiar a la sociedad hacia nuevas esperanzas o a diversos factores innovadores que garanticen una mejora en ésta, desafiando las barreras de la monotonía.

Piénsalo. Si se diese el caso de que te encontrases en una guerra y un tsunami se acercase justo al punto de combate, ¿crees que en ese momento habría un enfrentamiento entre los que se encuentran en esa terrible situación? En ese caso, no se dudará en optar por una solución creativa e innovadora para salir de ese aprieto.

A veces, querido amigo, nos vamos a cruzar con “tsuna-

mis”, en los que el pensamiento egocéntrico o los enfrentamientos, lo único que podrían aportar es una amplificación del problema.

Por otra parte, imagínate que te mandasen observar el cielo. Debes mirar las nubes. Pero, no ves ningún cambio, todas son iguales, no aportan nada NUEVO. Lógicamente, uno acabaría aburrido. Sin embargo, de repente, te cruzas con nubes que reflejan diferentes formas muy interesantes y peculiares. Allí ya cambia la cosa.

En resumen, cuando uno resuelve algo de manera divergente u original, se incentiva el cambio y el aprecio de los que te rodean. Al fin y al cabo, sin tales rasgos, los seres humanos no hubiésemos llegado a lo que somos hoy en día. Técnicamente, se concluye, que un mundo que se caracteriza por poseer estas virtudes, es un mundo en constante cambio y unión.



UNA BREVE REFLEXIÓN FILOSÓFICA SOBRE EL LLAMADO “LENGUAJE INCLUSIVO”

Javier Díaz Fernández.

Jefe del Departamento de Filosofía.

En las últimas décadas hemos asistido a una auténtica “revolución lingüística”. Cada vez hablamos peor (léxico inapropiado, mala sintaxis, gramática incorrecta, diptongos *hiatados*, epéntesis, anaptixis...), pero el gran progreso es que utilizamos un lenguaje “neutro”, que no discrimina a nadie por su sexo, género, raza, opinión política, religiosa... Y este “lenguaje inclusivo” se prescribe cada vez con más frecuencia a nivel institucional. Ya no hay “alumnos” ni “profesores” ni “ciudadanos”, sino “alumnado”, “profesorado” y “ciudadanía” (sigue habiendo todavía “políticos”, pero pronto hablaremos de “politanía” o de algo más absurdo aún). Evitamos así ofender a los integrantes de los más variados colectivos, y especialmente a las mujeres, al colectivo, género o sexo femenino (denominaciones que se considerarán discriminatorias por no ser suficientemente inclusivas).

Sin embargo, olvidamos que “lenguaje inclusivo” no es ni puede funcionar como un “descriptor o marcador lingüístico”, sino meramente “normativo”, de la misma manera que el género no es un marcador biológico, sino lingüístico (el marcador biológico, genético, Richard Dawkins *dixit*, sigue siendo el sexo, por políticamente

incorrecto que se considere). Y no son los colectivos feministas, “igualitaristas” y demás los que tienen la soberanía o potestad de prescribir o de *normalizar* los usos lingüísticos correctos, sino los académicos de la lengua, que no se cansan de recordarnos, en vano, el carácter genérico del masculino en nuestro idioma.

El sentido normativo que ha adoptado la expresión “lenguaje inclusivo” está vinculado al movimiento feminista, al feminismo, que no deja de ser una ideología, por muy loable que se la considere, ideología que a menudo y sutilmente se desliza hacia el “fundamentalismo feminista”, hacia el hembrismo (de modo sospechoso, sólo recientemente los académicos de la RAE han recogido este término, aunque no con tanta urgencia como “almóndiga”, “murciégalo”, “toballa” o “asín”, quizás más relevantes por cubrir un espectro semántico más valioso).

Esta reflexión es sin duda perfectamente compatible con la reivindicación de la igualdad en derechos, libertades y oportunidades de los hombres y las mujeres, aunque no creo que esto reconforte a todos, todas, tod@s, todes, etc., pues la mayoría ya se considerarán ofendidos. Si es así, peor para ellos, porque, recordando a Gustavo Bueno: “el pensamiento es contradicción: no se puede ser ateo sin pensar en Dios”.

MONTSE. D.E.P.

El pasado 1 de noviembre falleció nuestra compañera Montse, profesora de Tecnología primero, y jefa del Departamento de Física y Química desde el curso 2021/22.

No tenemos palabras de consuelo suficientes para expresar el vacío y la tristeza que ha dejado en los que la conocimos. Compañera dispuesta, profesora entregada, su dedicación y su buen hacer quedarán para siempre en el recuerdo de la familia del IES Selgas, que no la olvida.

Nos unimos con tristeza y afecto al dolor de su familia.

Descansa en paz.



GEOADICTOS

Alejandro Garrido y Enmanuel Quintana.

GEOADICTOS. Exalumnos del IES Selgas.

Querida familia del I.E.S. Selgas:

Somos Alejandro Garrido (promoción 2013-2019) y Enmanuel Quintana (promoción 2004-2010). Hace ya unos cuantos años que dejamos de cruzar cada día esos pasillos, pero nunca hemos dejado de sentir el Selgas como parte de nosotros. Hay lugares que te enseñan más de lo que imaginas: compañeros que hoy son amigos, profesores que dejan huella y experiencias que, con el tiempo, entiendes que te han acompañado mucho más allá de las aulas.

Quizá por eso, aunque ya no estamos entre sus paredes, seguimos atentos a todo lo que ocurre en el instituto que nos vio crecer. Porque el Selgas tiene algo especial: una vez formas parte de su historia, también llevas contigo un pedacito de su identidad.

Hoy queremos hablaros de algo que nació precisamente de esa identidad y de lo que aprendimos aquí: la curiosidad, las ganas de aprender y de compartir conocimiento, pero antes, dejadnos poneros en contexto.

Como ya sabréis, el mundo actual es una evolución tecnológica constante, y las redes sociales aún más. Pasamos horas mirando

vídeos, fotos, mensajes... y un día nos preguntamos: ¿y si ese tiempo también pudiera servir para aprender algo nuevo?



Nuestra respuesta fue crear “Geoadictos”. Un proyecto que iniciamos en 2020 con una idea muy sencilla: divulgar de forma entretenida. Contar datos curiosos, hablar de cultura, geografía, historia y del porqué de las cosas, pero con un lenguaje cercano y visual.

Los comienzos no fueron sencillos, sobre todo en un entorno donde el contenido cultural no siempre es el más popular pero con constancia, paciencia y creatividad, el proyecto empezó a crecer. Y hoy, cinco años

después, hemos superado los 50 millones de visualizaciones y los 190 mil seguidores entre todas las plataformas.

Esto es solo el inicio, todavía nos queda mucho camino por

recorrer y muchos proyectos en mente como el “Geolibro”.

Gracias por permitirnos contar nuestra historia, en un lugar tan especial como la revista Ceda el

Paso, esperamos que os haya inspirado. Animaros a luchar por lo que os gusta y que una simple curiosidad puede ser el inicio de algo mucho más grande.

