



Armstrong, di la frase y
vámonos, que esto no se
lo va a creer nadie

Houston, aquí hay mujeres famosas
de la historia orbitando, y un español
dando la vuelta a la Luna



Marie Curie



Hipatia de
Alejandría



Concepción
Arenal



Virginia
Woolf

Primas circumdedisti me



número III
marzo 2021

Revista Ilusiono

ISSN: 2341-1244

Depósito legal: AB-30-2014

Lugar de edición: Albacete

Diseño y maquetación

José Luis González Martínez

Dirección

José Luis González Martínez

Jesús Serrano

Elena Villodre López

Belén Sánchez Navalón

Miriam Torres

Logotipos y dibujos

José Luis González

eq
ui
po

di
rec
ción

nu
est
ras

pl
um
as

in
vita
das



José Luis González

Profesor Utca



Elena Villodre

Profesora Hd



Belén Sánchez

Profesora Utca



Miriam Torres

Profesora Hd/Utca



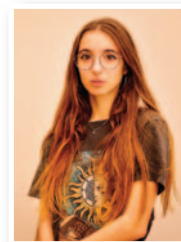
Jesús Serrano

Profesor Hd



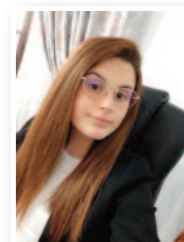
Vera García

IES Don Bosco



Natalia Mínguez

UTCA



Felipa Bonillo

UTCA

Pinceladas

Texto: Jesús Serrano

Más que... igualdad

Texto: Elena Villodre

Fotos: José Luis González

Nota editorial

Texto: Jesús Serrano y José Luis González

Fotos: José Luis González

Mujeres de CLM

Texto: Elena Villodre

Fotos: José Luis González y Elena Villodre

Ventana al exterior

Texto: Natalia Mínguez

Fotos: José Luis González

Proyecto Soconino

Texto: José Luis González

Fotos: José Luis González

Días clave

Fotos: José Luis González

Jóvenes Plumas

Texto: Vera García de Trinchera

Pacientes de HD

Fotos: José Luis González

Sabelotodo

Texto: Jesús Serrano

Fotos: José Luis González

Proyectos

Texto: José Luis González

Fotos: Elena Villodre

Jesús Serrano

José Luis González

Crisol de

reflexiones

Texto: Poiente de UTCA

Felipa Bonillo

Fotos: José Luis González

Pienso luego

existo

José Luis González

Enlaces de

interés

Elena Villodre

Jesús Serrano

José Luis González

Pinceladas

2 Introducción



Jóvenes Plumas

15 Relatos
y cuentos



Más que... igualdad

3 Frases

Plan de Igualdad



Sabelotodo

17 DRD4-7R

el gen explorador



Nota editorial

4 Primus

circumdedisti me
Apolo XI



Proyectos docentes

19



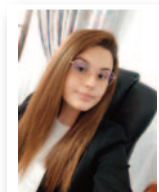
Mujeres de CLM

8 Científicas
y pensadoras



Crisol de reflexiones

21 Pacientes



Ventana al exterior

9 Vivir o sobrevivir



Pienso luego existo

24 Pasatiempos

E	I	A	X	M
S	E	R	P	E
E	C	L	P	N
O	R	E	X	I
T	Y	J	M	E
U	T	I	S	M

Proyecto Soconino

11 Mitología y
Astronomía



Enlaces de interés

27 Sugerencias
del equipo



Días clave

12



su ma rio

Pinceladas

Texto: Jesús Serrano

Introducción

iniciales



El Día de Año Nuevo por la tarde, cuando nuestro cuerpo aún se está recuperando de los excesos de Nochevieja, es un buen momento para felicitar a las amigas desde la comodidad de nuestro sofá. Este año la conversación entre unas amigas de Albacete bien pudo haber girado en torno a viajes, descubrimientos, proyectos... Un viaje alrededor del Mundo es un reto que requiere seguir unos pasos firmes y apuntalados en unos cimientos sólidos.



Texto: Elena Villodre

Más que Frases Plan de Igualdad igualdad

Fotos: José Luis González

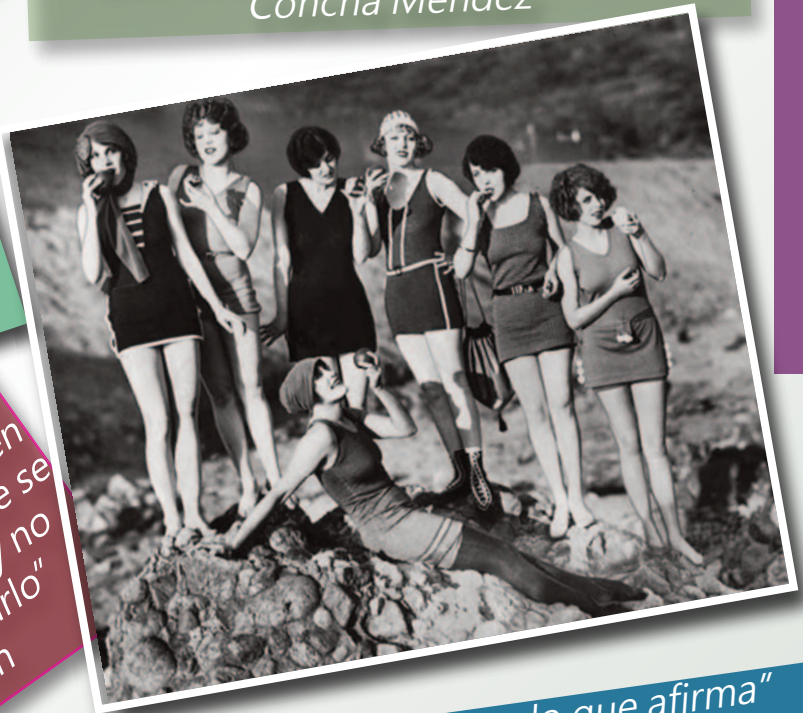


Las Sinsombrero, "sin ellas la historia no está completa"

"Trabajo intensamente en la creación y superación de mi obra que es... la superación de mí misma... es, creo, la justificación de mi vida"
Maruja Mallo

"Yo quisiera ¡y no puedo! Ser como son los otros, los que pueblan el mundo y se llaman humanos: siempre el beso en el labio, ocultando los hechos y al final... El lavarse tan tranquilos las manos"
Concha Méndez

"Algo se había roto: un corazón se rompe más silenciosamente que un vaso de vidrio, no causa el estruendo con que se despide de la vida un objeto precioso: se va en silencio y deja silencio al desaparecer. Deja estupefacción porque no sólo ya no es lo que era, sino que ya no es lo que iba a ser"
Rosa Chacel



"Eludir el camino que todos conocemos. Seguir hacia adelante ruta de los que intentan lo que nunca pensaron y se sienten felices porque hay algo distinto, porque se desvanece de pronto lo que sobra y no existe el vacío si queremos colmarlo"
Ernestina de Champourcín

"Todo extremismo destruye lo que afirma"
"El que obtiene la unidad, lo obtiene todo"
María Zambrano

"Yo no quedaré (escribió en el último tramo del camino) Pero cuando yo no recuerde, recordad vosotros las veces que me levanté de la silla, el café que os hice, la indulgencia que tuve al veros devorar mi trabajo sin decirme nada, recordad nuestra pequeña alegría común, nuestra risa y las lágrimas que dolían o quemaban cuando nos sentíamos desamparados y solos"
María Teresa León





Primera vuelta al Mundo completada por Juan Sebastián Elcano e iniciada por Fernando de Magallanes



Juan Sebastián Elcano fue un marino que se alejaba de los estándares de aquella época. Nació en Guetaria, pueblo costero con siglos de historia en relación con la mar, pero el español pertenecía a una familia acomodada. No dominaba a la perfección el castellano, no por ser analfabeto, sino porque su primer idioma era el euskera. Como sus hermanos, el joven marinero también se enroló en barcos pesqueros y comerciales, por lo que adquirió gran experiencia marinera que le serviría en el proyecto que marcó su vida de forma inesperada.

500 años de un hito de la Historia

El pasado verano se cumplieron 500 años de un hito en la historia de la humanidad con sello español: la primera expedición naval que consiguió dar la vuelta al mundo. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos de la época, fue una gesta comparable a conquista del Espacio en nuestros días.

El 10 de agosto de 1519 partieron de Sevilla de cinco naves con 239 marineros capitaneados por el portugués Fernando de Magallanes cuyo propósito era abrir una nueva ruta con la Especería por occidente, respetando así el Tratado de Tordesillas. De esta manera se alcanzarían las islas del Moluco, donde abundaban especias como el clavo o la canela cuyo valor en Europa

era similar al del oro, sin entrar en la zona de dominio portugués y evitando el imperio otomano.

“El propósito era abrir una nueva ruta con la Especería por occidente”

La idea de circunnavegar la Tierra no era nueva, Colón lo había intentado 30 años antes con el resultado conocido por todos. No obstante, los matemáticos que asesoraron la expedición se basaron en los cálculos de Ptolomeo estimando la circunferencia de la Tierra en 29.000 kilómetros en lugar de los 40.000 que ahora sabemos que mide. Ésto se tradujo en una extenuante travesía que llevó a límites sobrehumanos a la expedición, con hambre y fatiga para todos, enfermedades como el escorbuto, la muerte para muchos y la gloria para unos pocos elegidos de esta gesta que conectó el **mundo entero por primera vez**.



Los principales acontecimientos de este viaje fueron:

- **13 de diciembre de 1519.** Pasan la línea equinoccial y, dejando de lado la estrella del norte, entran en el puerto de Santa Lucía, actual Río de Janeiro. Allí se aprovisionan de patatas, carne y piñas que cambian por baratijas.
- **31 de marzo de 1520.** Por aproximarse el invierno se asientan en San Julián (sur de Argentina), donde naufraga la nao Santiago al inspeccionar sus costas. Al hambre y frío se suma el motín de los comandantes, todos castellanos, de las naos que no aceptan que la ex-

• **27 de abril de 1521.** En la isla de Mactán, uno de sus reyes se enfrenta a la expedición, Magallanes intenta someterlos y muere en la batalla. El mando es asumido por Elcano. Se agrupa lo que queda de tripulación en dos naves y se continúa la ruta hacia las Molucas.

• **6 de noviembre de 1521.** Alcanzan las Molucas, islas del clavo, la canela, la nuez moscada y el jengibre. Islas acostumbradas al comercio por lo que no hay disputas con la población local. A la hora de partir, la Trinidad, una de las dos naves que quedan hace aguas y se queda con la mitad de la tripulación intentando su repara-



pedición la lidere Magallanes. Éste ataja la situación con dureza, y ejecuta a los cabecillas sofocando así la rebelión.

- **21 de octubre de 1520.** Se logra el ansiado paso al Mar del Sur (océano Pacífico), a través de peligrosos canales e islas del sur de Argentina en lo que actualmente se conoce como el Estrecho de Magallanes. En la búsqueda, una de las naves deserta e intenta el camino de vuelta.
- **Travesía por el Pacífico.** Más larga de lo esperada, el hambre y el escorbuto tras más de cuatro meses sin tocar tierra diezman la tripulación. La mansa mar y la ausencia de tempestades evitan males mayores, de ahí la denominación de pacífico.
- **16 de marzo de 1521.** Llegada a Filipinas, durante meses recorren las islas circundantes estableciendo buenas relaciones e intercambios con la población indígena.

ción e intentará volver por el estrecho de Magallanes. La otra nave, Victoria, con Elcano al frente, decide volver por la ruta oriental, desobedeciendo el tratado con los portugueses.

- **25 de enero de 1522.** Se aprovisionan en la isla de Timor para prepararse para una odisea: no hacer escalas hasta Sanlúcar y navegar lejos de la costa para no ser vistos en ningún momento por los portugueses.
- **9 de julio de 1522.** El Cano se ve obligado a fondear en Caboverde, de dominio portugués, en búsqueda de víveres, les hace creer que vienen de América.
- **6 de septiembre de 1522.** 18 hombres famélicos llegan a Sanlúcar de Barrameda después de haber navegado más de 14.400 leguas siempre de oeste a este, con lo que habían conseguido dar la vuelta al mundo... la Tierra era oficialmente redonda.

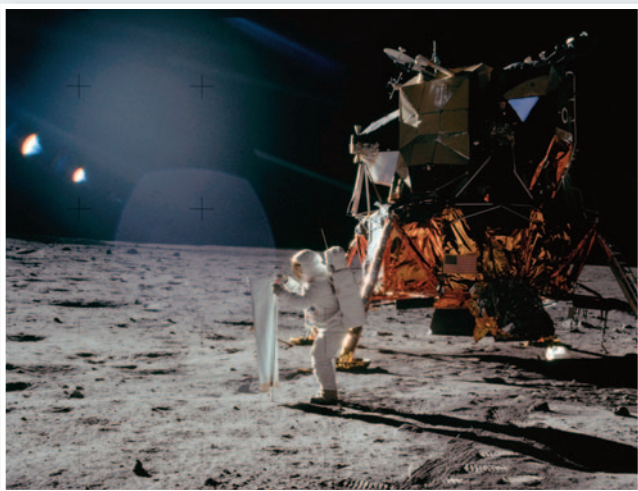


*Un pequeño Paso Para un hombre,
un gran salto para la humanidad*

editorial II



Apolo 11 fue una misión espacial tripulada cuyo objetivo fue lograr que un ser humano pisara la superficie lunar



Apolo 11 fue una misión espacial tripulada de Estados Unidos cuyo objetivo fue lograr que un ser humano caminara en la superficie de la Luna. La misión se envió al espacio el 16 de julio de 1969, llegó a la superficie de la Luna el 20 de julio de ese mismo año y al día siguiente logró que dos astronautas (Armstrong y Aldrin) caminaran sobre la superficie, dejando la huella del hombre en la Luna durante algo más de dos horas. Cincuenta años después, la NASA planea la vuelta al satélite, pero esta vez para quedarse. El primer paso antes de volar rumbo a Marte.

Un esfuerzo titánico

Aunque solo tres son los hombres que fueron y regresaron de la Luna, el programa Apolo de la NASA necesito de los conocimientos de más de 400.000 ingenieros, técnicos y científicos para poder materializarse.



Mensaje Humanidad

Aparte de la bandera americana los astronautas dejaron en la Luna cientos de objetos, entre ellos una placa conmemorativa en la que se podía leer: "Aquí hombres del planeta Tierra pusieron por primera vez un pie en la Luna en julio de 1969. Vinimos en son de paz representando a toda la humanidad".

Firma de autógrafos

Antes de ser mundialmente famoso, Neil Armstrong no podía asumir el coste de un seguro de vida. Sin embargo se quiso asegurar de que su familia tuviera solvencia económica si algo salía mal. Fue por ello que tanto él como sus compañeros firmaron cientos de autógrafos que podían ser subastados en el caso de que la misión no finalizase satisfactoriamente.





Cuarentena

Como medida de precaución Armstrong, Aldrin y Collins tuvieron que permanecer aislados durante 3 semanas tras su épico viaje a la Luna, para prevenir que portaran posibles virus o formas de vida desconocidas.

Paseo en la Luna

Armstrong y Aldrin permanecieron 22 horas en la Luna, de las cuales pasaron, exactamente 2 horas y 36 minutos en la superficie recorriéndola con sus propios pies.



Olor de la Luna

Armstrong y Aldrin describieron el olor del polvo lunar como el de "cenizas mojadas después de un incendio". También se refirieron a este como "un olor a pólvora". La explicación puede deberse a que la humedad de sus trajes y el interior del módulo lunar pudo generar algún tipo de reacción de combustión con los minerales del regolito de la Luna.

Muestras

Durante la misión los astronautas recogieron aproximadamente 22 kilos de muestras de minerales lunares para analizar en la Tierra la composición de nuestro satélite natural.

Escudo de la misión

Siguiendo la tradición establecida por la tripulación de la Gemini V, la tripulación del Apolo 11 recibió la tarea de diseñar el parche de la misión, en la que se puede ver a un águila con una rama de olivo en las garras.



Alunizaje

En el momento en el que Armstrong y Aldrin aterrizaron en la Luna, el módulo lunar disponía de combustible para menos de un minuto de maniobras. Si descender les hubiera llevado tan solo unos segundos más, tendrían que haber abortado la misión.

El traje espacial de la serie Apolo

El modelo A7L fue el traje espacial utilizado por los astronautas del programa Apolo

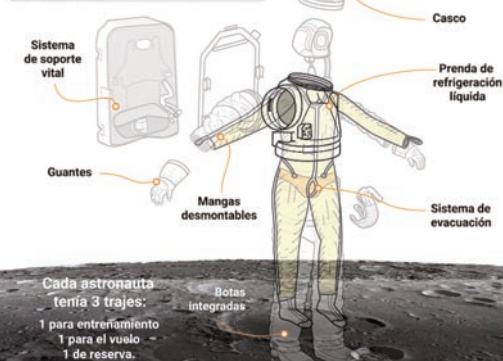
Peso del traje:

22 kg
+ sistema de soporte vital: 26 Kg
Total Peso: 48 kg

Dimensiones

Construidos a medida

El montaje



Mujeres

Científicas y pensadoras

Texto y fotos: Elena Villodre

de CLM



Mujeres que resaltaron a nivel mundial o nacional, de nuestra tierra, con ilusiones, iniciativas y proyectos de vida que supusieron un gran reto en la sociedad.



Isabel Torres nació en Cuenca en 1095, y estudió farmacia en la Residencia de Señoritas.



Mercedes Doval, geóloga albaceteña, nació en 1947 y se doctoró en 1975 en Geología



Cecilia García de Cosa, médica, ejerció la medicina en Talavera de la Reina, entre 1930 y 1932.



La maestra Amparo Iruete Roda fue Profesora de la Escuela de Maestros de Ciudad Real.



Oliva Sabuco nacida en 1562 en Alcaraz. Una de las filósofas más importantes del Renacimiento español.



Antonia Roldán Fernández, física nacida en Miguelturra en 1913, fue una pionera en el trabajo de la meteorología.



Texto: Natalia Mínguez
Fotos: José Luis González

Ventana

Vivir o sobrevivir

al exterior

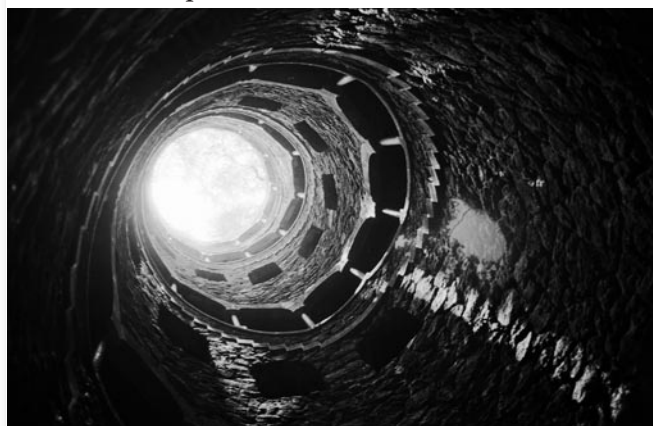


Esa es la elección que haces de forma inconsciente cuando decides adentrarte al pozo, buscando una felicidad que, un día, te darás cuenta que ahí, nunca encontrarás.

Inofensivo por fuera, pero empiezas a bajar y a bajar, hasta que ya es tan oscuro que no te ves ni a ti mismo, miras hacia arriba y ya no ves ni un rayo de luz.



Ya no sabes cómo salir y por mucho que intentes pedir ayuda, es el mismo pozo el que impide que alguien te oiga y, a su vez, el que no te deja escuchar lo que los de arriba te dicen.



Intentas salir, pero algo te atrapa. Es imposible, piensas, y es entonces cuando tiras la toalla y, al hacerlo, sin querer, sigues bajando y bajando. Se podría decir que ya te has acostumbrado a ese lugar, lo consideras tu espacio, donde tú con-

trolas, aunque realmente todo está fuera de control.

Estás solo, no sabes quién eres. Estás cegado por una venda que te pusiste, aterrado por un monstruo que creaste, atado, a oscuras y en silencio.

Sin embargo, tu cabeza no para de dar vueltas y los pensamientos arrasan con todo, y créeme,

Natalia Mínguez

**Anorexia y bulimia:
Vivir o sobrevivir**

luchar contra tus pensamientos es mucho más agotador y doloroso que la mayor de las luchas libres que puedas imaginar.

Conforme vas bajando, vas dejando todo por el camino: amigos, familia, estudios, ilusión, amor, felicidad... y, a su vez, vas cargando tu mochila de miedos, inseguridades, mal humor, soledad, debilidad, ansiedad, tristeza, perfeccionismo, sufrimiento...

Tienes que quitarte la venda, darte cuenta de hasta donde has llegado, pedir ayuda.



No hace falta tocar el fondo para ello, simplemente, mira hacia arriba y dime, ¿cuánto has perdido por llegar hasta aquí?, ¿has encontrado la felicidad que buscabas?.

A veces uno mismo puede subir, otras, necesitamos que nos ayuden.



Grita todo lo fuerte que puedas y pide ayuda y, por muy abajo que estés, si de verdad quieres que te escuchen, alguien lo hará.

Seamos honestos, la subida es aún más complicada que la bajada; está llena de tropiezos, de miedo, incertidumbre, cambios...

Te vas a tener que enfrentar a todos tus monstruos, pero si fuiste tú quien los creó, tú tienes el poder de destruirlos.

Tienes que dejarte guiar, confiar en quienes te tiendan la mano, respirar hondo, coger fuerzas y luchar.

Te llevará más o menos tiempo, cada persona es un mundo y cada pozo es diferente.

Lo conseguirás y merecerá la pena cuando, por



fin, puedas respirar.

Arriba te espera todo lo que un día dejaste sin saber cuánto tiempo pasaría hasta volver.

Vas a volver a ser tú, a ser feliz.

Es hora de dejar de sobrevivir y empezar a vivir.

[Me llamo Natalia, tengo 19 años y llevo 4 años en uno de estos pozos, el mío, la anorexia nerviosa.

Lo he perdido todo, me he perdido a mi.

Ya me he cansado de sobrevivir y quiero poder vivir y, por ello, estoy recuperándome en la UTCA de Albacete.

El camino es complicado y el cambio da miedo. Yo misma he vuelto a bajar cuando ya estaba empezando a subir, pero no por eso voy a darme la vuelta.

Llegaré arriba y respiraré por fin, cueste lo que cueste.

Pide ayuda, no te calles. El silencio nos acaba matando.

Tú también mereces vivir.]



Texto y fotos:
José Luis González

Proyecto

Mitología y Astronomía

Soconino



Ninfas, Sirenas, Nereidas, Náyades, Ondinas

El elemento *agua* caracterizado por el amor y las curaciones, representando la estación otoñal y el atardecer, está habitado por Ninfas, Sirenas, Nereidas y Ondinas, que se presentan como criaturas mitológicas en todos los ambientes líquidos, tales como mares, ríos, arroyos de agua dulce, cataratas y hasta las nubes. Su apariencia es variable de acuerdo a su hábitat. Las Nereidas son quienes gobiernan los mares. Las Ondinas, que los griegos llamaban Náyades, se encuentran en los lagos, y tienen un predominio de la coloración azul y una energía receptiva. Las Sirenas son mujeres-pep de gran belleza y con una preciosa voz.

Cuenta la leyenda que en el pasado eran seres humanos, pero fueron convertidas en pep por poderes desconocidos. La parte superior de su cuerpo es una hermosa mujer de piel como de seda y tono bronceado y de cabellos verdosos o azulados similar a las algas. Su parte inferior es la de un pep con cola y escamas verdes-plateadas. Los machos son conocidos como Tritones. El canto de la sirena es muy dulce y melodioso. Muchos marineros han encontrado la muerte al escuchar este canto tan sugerente.

La hermosa joven Eco era una ninfa de cuya boca salían las palabras más bellas jamás nombradas. Eco distraía a la diosa Hera mientras Zeus cortejaba a otras ninfas, dándoles así tiempo para escapar. Cuando Hera descubrió el engaño, castigó a Eco quitándole la voz y obligándola a repetir la última palabra que decía la

persona con la que mantuviera la conversación.¹ Incapaz de tomar la iniciativa en una conversación y limitada solo a repetir las palabras ajenas, Eco se tuvo que apartar del trato humano.

Retirada en el campo, Eco se enamoró del precioso cazador Narciso, hijo de la ninfa Liríope de Tespias y del dios-río Céfiso. Eco lo seguía todos los días sin ser vista, pero un día cometió una imprudencia, pisó una rama, y Narciso la descubrió. Eco buscó la ayuda de los animales del bosque como ninfa que era, para que le comunicaran a Narciso el amor que ella sentía, ya que ella no podía expresarlo. Una vez que Narciso supo esto, se rio de ella, y Eco volvió a su cueva y permaneció allí hasta decaer. Sobre Narciso, algunos cuentan que un muchacho que también se había enamorado de Eco oró a los dioses, pidiendo que Narciso sufriera al sentir un amor no correspondido, como el que había



hecho sufrir a otros. La oración fue respondida por Némesis, la que arruina a los soberbios, quien maldijo a Narciso a enamorarse de su propio reflejo. El joven terminó muriendo de desamor (otros dicen que se ahogó mirándose su rostro en el río) y bajó al Inframundo, donde fue atormentado para siempre por su propio reflejo en la laguna Estigia.



Días clave

Fotos: José Luis González

Efemérides

en agenda



Jueves Lardero



Día de la Paz



San Antón



Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer



Teatro: Don Juan Tenorio



Visita al Jardín Botánico



Desayuno con arte



Radio Don Bosco



UTCA: Alicia en el país de las maravillas



Texto:

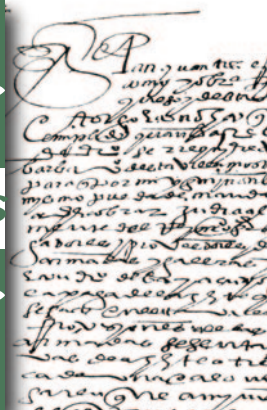
Vera García de Trinchería
Pacientes de HD

Jóvenes

Relatos y cuentos

Fotos: José Luis González

Plumas



Mujeres en la Música, con Vera García de Trinchería



Todos hemos escuchado hablar de Beethoven, Bach, Mozart, Brahms, Vivaldi y una infinidad más, sin embargo ¿habéis escuchado alguna vez el nombre de Francesca Caccini, Bárbara Strozzi, Marianne Martines o Clara Shumann?. Creo que sé la respuesta y no es casualidad.



Desde los albores de la humanidad y en todos los aspectos de la vida, la mujer ha estado siempre invisibilizada y oculta tras la figura del hombre. A lo largo de la historia, a la mujer no se le ha permitido acceder a la educación, estudiar o trabajar. Ni siquiera podían expresar sus emociones, pensamientos o sentimientos. No iba a ser menos en la música.

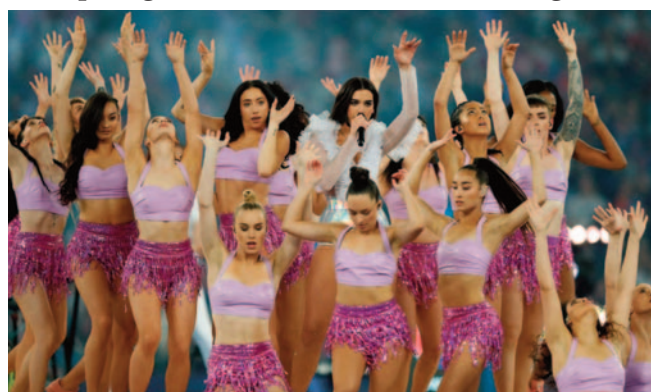
Aún así, una y otra vez han existido mujeres que han luchado o ignorado las ideologías de su tiempo. Mujeres decididas a moverse en un mundo de hombres y todas sus dificultades, y en este caso, decididas a hacer música y poder

expresarse libremente.

Francesca Caccini, Barbara Strozzi, Marianne Martines y Clara Shumann son solo algunas de las muchas que se atrevieron a plantarle cara a esa sociedad que les dijo que no podían. Ellas ayudaron a ablandar el camino pero aún queda un largo camino por delante.

A día de hoy, tan solo el 16% de los artistas, el 12% de los compositores y el 3% de los productores musicales son mujeres. Además, de la lista de las 600 canciones más populares entre 2012 y 2017, solo el 22% fueron interpretadas por mujeres y el 12% creadas por compositoras.

La mayoría de las personas piensan que vivimos en una sociedad igualitaria en la que estas cosas ya no pasan, sin embargo los datos demuestran que sí. Habrá que seguir luchando por una sociedad en la que todos tengamos los mismos derechos y en la que se nos reconozcan los méritos por igual. Quizá la música lo consiga.



Me gusta la gente capaz de entender que el mayor error del ser humano es intentar sacarse de la cabeza aquello que no sale del corazón.

Mario Benedetti,
"La gente que me gusta"

La gente que me gusta, Adrián recita a Benedetti

Me gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla, que no hay que decirle que haga las cosas, sino que sabe lo que hay que hacer y que lo hace. La gente que cultiva sus sueños hasta que esos sueños se apoderan de su propia realidad.

Me gusta la gente con capacidad para asumir las consecuencias de sus acciones, la gente que arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien se permite huir de los consejos sensatos dejando las soluciones en manos de nuestro padre Dios.



Me gusta la gente que es justa con su gente y consigo misma, la gente que agradece el nuevo día, las cosas buenas que existen en su vida, que vive cada hora con buen ánimo dando lo mejor de sí, agradecido de estar vivo, de poder regalar sonrisas, de ofrecer sus manos y ayudar generosamente sin esperar nada a cambio.

Me gusta la gente capaz de criticarme constructivamente y de frente, pero sin lastimarme ni herirme. La gente que tiene tacto.

Me gusta la gente que posee sentido de la justicia. A estos los llamo mis amigos.

Me gusta la gente que sabe la importancia de la alegría y la predica. La gente que mediante bromas nos enseña a concebir la vida con humor.

La gente que nunca deja de ser aniñada.

Me gusta la gente que con su energía, contagia.

Me gusta la gente sincera y franca, capaz de oponerse con argumentos razonables a las deci-

siones de cualquiera.

Me gusta la gente fiel y persistente, que no desfallece cuando de alcanzar objetivos e ideas se trata.

Me gusta la gente de criterio, la que no se avergüenza en reconocer que se equivocó o que no sabe algo. La gente que, al aceptar sus errores, se esfuerza genuinamente por no volver a cometerlos.



La gente que lucha contra adversidades.

Me gusta la gente que busca soluciones.

Me gusta la gente que piensa y medita internamente. La gente que valora a sus semejantes no por un estereotipo social ni cómo lucen. La gente que no juzga ni deja que otros juzguen.

Me gusta la gente que tiene personalidad.

Me gusta la gente capaz de entender que el mayor error del ser humano, es intentar sacarse de la cabeza aquello que no sale del corazón.

La sensibilidad, el coraje, la solidaridad, la bondad, el respeto, la tranquilidad, los valores, la alegría, la humildad, la fe, la felicidad, el tacto, la confianza, la esperanza, el agradecimiento, la sabiduría, los sueños, el arrepentimiento y el amor para los demás y propio son cosas fundamentales para llamarse GENTE.

Con gente como ésa, me comprometo para lo que sea por el resto de mi vida, ya que por tenerlos junto a mí, me doy por bien retribuido.



Texto: Jesús Serrano

Sabelo

DRD4-7R el gen explorador

todo

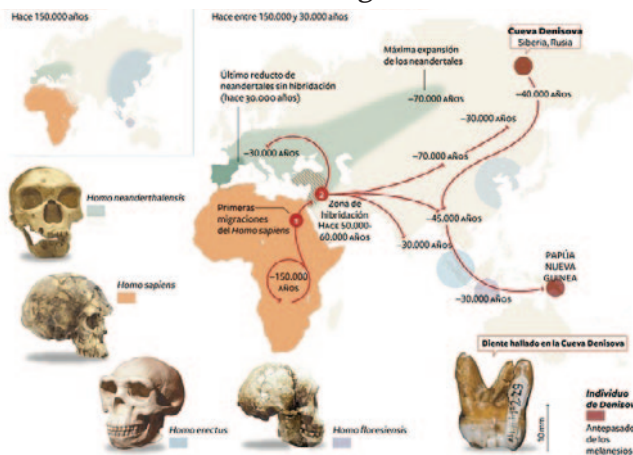
Fotos: José Luis González



Sabelotodo

En la presente edición de la revista Ilusiono se abordan dos grandes hitos de la historia de la humanidad: la llegada a la Luna del Apollo 11 y la primera vuelta al mundo realizada por Magallanes y Elcano. Estas grandes hazañas tienen protagonistas con un denominador común, personas con afán explorador fuera de lo común. ¿Hay alguna explicación por parte de la ciencia acerca de esta curiosidad extrema por descubrir nuevos mundos?

Según publicó la revista National Geographic en el número de octubre de 2016: no todos ansiamos montarnos en un cohete o navegar por el mar infinito. Sin embargo, dada nuestra cu-



riosidad como especie, contribuimos a pagar el viaje y aclamamos a los viajeros a su regreso. Sí, exploramos para hallar un lugar mejor donde

“Ningún otro mamífero es tan inquieto como nosotros”

vivir o para expandir nuestros territorios, pero también para averiguar qué hay más allá.

«Ningún otro mamífero es tan inquieto como nosotros –dice Svante Pääbo, director del Instituto Max Planck de Antropología Evolutiva de Leipzig, que utiliza la genética para estudiar los



orígenes de la humanidad—. Atravesamos fronteras. Nos adentramos en nuevos territorios aunque haya recursos en el lugar donde estamos. Otros animales no lo hacen. Tampoco lo hicieron otros humanos. Los neandertales vivieron cientos de miles de años, pero nunca se expandieron por el mundo. Nosotros, en apenas 50.000 años, llegamos a todas partes. Hay en ello una especie de locura. Navegar por el océano sin saber qué hay al otro lado... Y ahora queremos ir a Marte. No paramos nunca. ¿Por qué?»

“En 50.000 años llegamos a todas partes, y ahora queremos ir a Marte”

Si nuestra ansia por explorar es innata, tal vez sus fundamentos se encuentren en el genoma. De hecho hay una mutación que se menciona con frecuencia en los debates sobre el tema: una variante de un gen llamado DRD4, que interviene en el control de la dopamina, un mensajero químico del cerebro con una función importante en el aprendizaje y los mecanismos de recompensa.



Los investigadores han asociado muchas veces esta variante, conocida como DRD4-7R y presente en el 20% de los humanos, a la curiosidad y la inquietud. Decenas de estudios en humanos han descubierto que la variante 7R hace a sus portadores más proclives a aceptar riesgos, explorar nuevos lugares, ideas, comidas, relaciones, drogas o conductas sexuales, y, en general, a apreciar el movimiento, los cambios y la

“La variante 7R hace a sus portadores más proclives a aceptar riesgos”

aventura. ¿Entonces el 7R es el gen de los exploradores y de la aventura, como dicen algunos? Kenneth Kidd, genetista de la Universidad Yale especializado en evolución y poblaciones, cree que es una exageración atribuirle ese papel. «No podemos reducir algo tan complejo como la exploración humana a un único gen. La genética no funciona así.» Según él, es mejor considerar grupos de genes como posible base de tal conducta. En este sentido, Kidd coincide con la mayoría de los defensores del 7R: sea cual fuere el papel del 7R en la inquietud humana, ningún gen o grupo de genes nos convertirá en explora-



imaginar. Para Alison Gopnik, psicóloga del desarrollo infantil de la Universidad de California en Berkeley, los humanos poseemos otra ventaja, menos obvia, que fomenta esa capacidad imaginativa: una larga infancia durante la cual podemos ejercitar nuestras ansias de explorar mientras aún dependemos de nuestros padres. Dejamos de mamar un año y medio antes que los gorilas y los chimpancés, pero nuestro camino a la pubertad es mucho más lento. Las piezas dentales de los neandertales indican que ellos también crecían más deprisa que nosotros. Como resultado, disponemos de una fase inusualmente prolongada de juegos



dores. Es más probable que diferentes grupos de genes contribuyan con múltiples rasgos, algunos haciendo posible que exploremos, y otros, entre ellos tal vez el 7R, impulsándonos a hacerlo.

Además de cuestiones genómicas, hay que considerar que nuestro cerebro de gran tamaño y nuestras manos hábiles forjan la capacidad para

protegidos, en la que conocemos las recompensas de la exploración.

Por todo ello, podemos concluir que nuestra inquietud exploradora es inherente al Homo sapiens y dentro de la especie, hay uno o varios genes dentro del acervo genético que impulsan a sus portadores hacia lo inhóspito y desconocido.



Proyectos

Texto: José Luis González

Fotos: Elena Villodre
Jesús Serrano
José Luis González

docentes



Club de lectura



Recibimos a autores con sus obras para que nos hablen de sus creaciones y estimulen en los alumnos la actividad lectora.

Proyecto Soconino



El IES Bernardino del Campo nos acerca la Mitología y los astros en un proyecto común que se celebra con motivo del 50 aniversario de la llegada del hombre a la Luna.



Huerto ecológico



Hemos construido un huerto como plataforma de aprendizaje muy útil para mejorar la educación y la nutrición infantil y, a la vez, fomentar la conservación del medio ambiente y el bienestar social, físico y mental de nuestros alumnos.

Proyecto Socobosco



Colaboramos con el IES Don Bosco de Albacete para, a través de la música, trabajar danzas, batucadas, melodías, musicoterapia... y participar en el programa de radio de su centro.



Texto: Paciente UTCA
Felipa Bonillo

Fotos: José Luis González

Crisol de reflexiones

Covid-19



Experiencia con el Covid-19, con una paciente anónima ingresada en la UTCA

Dos meses y medio. Setenta y cinco días, para ser exactos. Fui ingresada el 17 de marzo de 2020, tres días después de que se decretara el Estado de Alarma. El confinamiento lo he vivido como todos. Quizás de una forma un tanto extraordinaria, no digo que sea ni mucho menos la peor, sería un tanto hipócrita, mientras que ha habido personas que han pasado y están pasando auténticas desdidas. A pesar de todo lo malo, contamos con una serie de privilegios al ser desplazadas a la UME, ya que el Hospital Perpetuo Socorro, tuvo que ser evacuado para atender a pacientes mucho más enfermos, que apenas podían respirar, entre otras muchas otras cosas terribles. El personal, que siempre nos ha atendido lo mejor posible, contaba cómo fue la situación tan sólo dos plantas más abajo de donde ahora estamos. Pensar que al cruzar este pasillo había personas, no muy mayores e incluso sin patologías, sufriendo de una forma insoportable. Se me eriza la piel sólo de pensarlo. Bien es cierto que veíamos el telediario

“Pensar que al cruzar el pasillo había personas sufriendo de una forma insoportable”

todos los días, a la misma hora. Fuimos testigos de como ese diagrama de barras, tan caracteris-

tico, bajaba lentamente. A veces, había días que nos preocupábamos por pequeños repuntes, por la acción irresponsable de algunos de nuestra población, desesperados que utilizan esta situación para provocar desastres. Pero, se nos olvida lo más importante, que son fallecidos. No son sólo una cifra. Por suerte, ninguna persona de mi familia lo ha pasado, de momento, porque este virus desconocido no entiende de raza, sexo, poder ni dinero. El mundo ahora mismo está parcialmente paralizado, poco a poco parece haber más movimiento, pero queda tiempo hasta que podamos asomar la cabeza de este hoyo profundo. En lo que se refiere a mí, tengo miedo, no sólo en cómo será la evolución de mi enfermedad fuera de estas cuatro paredes, sino también cómo seré capaz de gestionarlo en casa. Las medidas extraordinarias que se han adoptado en la UTCA, han hecho que,

“Todo este tiempo ha sido valioso, para darme cuenta de lo verdaderamente importante”

por ejemplo me distancie de mis padres, pero todo este tiempo ha sido valioso, para darme cuenta de lo verdaderamente importante, de las cosas que quiero hacer, mis objetivos y propósitos y sobre todo, de las personas que quiero que estén a mi lado. Ahora hablemos un poco de mi historia personal. El Covid, no me ha afectado directamente, pero me ha atacado de forma indirecta, quitándome lo que más me gusta hacer. Como mi deporte favorito, el cual practicaba mucho, el pádel. Debido a las medidas de seguridad, ya que no es un deporte, que desgraciadamente, no mucha gente conoce y no genera tantos ingresos, como por ejemplo,



el fútbol, ha quedado en un segundo plano (lo cual no entiendo, ya que el pádel no es un deporte de contacto y hay más de dos metros de distancia entre los jugadores) (pero, también imagino que no es beneficioso debido a su escasa demanda). Desconozco totalmente la situación de todos mis compañeros de clase y de equipo, cómo lo están viviendo, las nuevas modas y novedades en la juventud, lo que

“Desconozco totalmente la situación de todos mis compañeros de clase y de equipo de pádel”

piensa la sociedad adolescente, y desgraciadamente, el mundo de las redes sociales. Mi educación, paralizada, tanto por mi enfermedad como en el exterior. Vivimos con una incertidumbre constante, de como será el regreso a clase, los nuevos cambios, la forma de trabajar y estudiar...Pero prefiero no preocuparme por eso, ya que, ahora lo primero es recuperarme, retomar el tiempo que no estuve con mi familia. Puede que suene egoísta, pero he tenido suerte, de coincidir y abrir los ojos antes de que fuera demasiado tarde, de que mi caída fuera catastrófica, y eso se lo tengo que agradecer tanto a la Unidad, como a mis padres. A estas alturas, después del confinamiento, estaría poco menos, que destruída, tanto física, como psicológicamente. Mis amigas, me han enviado un par de cartas, donde me cuentan que hay muchísimos chismes y cotilleos que están deseando contarme (aparte de darme ánimos y recordarme que siempre estarán para ayudarme). En lo relacionado de cómo me he sentido durante este

“Muchas noches en vela, llena de incertidumbre”

tiempo, ha sido sobre todo, sólo e incluso desanimada, cuando me daban situaciones de agobio que me provoca mi enfermedad, sin poder hablarlas con los míos. Muchas noches en vela, llena de incertidumbre. Me costó mucho tiempo adaptarme y asumir lo que tenía y que debía afrontarlo, porque tengo claro, que esta enfermedad, no va acabar con todos mis planes, no se va a llevar mi vida por delante. El trato de los profesionales ha sido impecable, no me puedo

quejar desde luego, son muy agradables y he cogido cariño a mucha gente de aquí, me queda un bonito recuerdo de la mayoría de ellas. Tomarme esta etapa de mi vida, como un aprendizaje y saber la importancia de la salud y la familia. Porque al menos, he podido verles 30 minutos, justos, cada dos días. Otros no han podido gozar de ese privilegio, y han fallecido solos. Hay que ver el lado bueno de las cosas también. Volviendo a lo general, fuimos conscientes y pudimos ver con nuestros propios ojos como la gente se fue desanimando, desesperando. La paciencia de todos se agotaba. La monotonía, aburrimiento e incertidumbre acechaba en todos los hogares. Pasaron de ser todos los balcones repletos de gente, de todas las edades, con música, carteles y cantando a viva voz, junto con los aplausos, a después de un mes y medio, ser una sola persona. Esos desconocidos, pasaron a ser amigos a los que impacientemente esperábamos a la misma hora, deseando que nos animaran y nos mandaran

“Nosotras también mandábamos muchos besos a distancia”

fuerza. Nosotras también mandábamos muchos besos a distancia. Porque este virus acecha donde sea y no podemos bajar la guardia. Porque todo el mundo sabe que la mascarilla es incómoda, pica, e incluso, en ocasiones, huele mal. A nadie le gusta limpiar cada centímetro con lejía, alejarse de alguien, haciendo que sea un momento incómodo cuando, por ejemplo, coincides en la misma acera. La pregunta es, "¿cómo se asimila todo esto?". He vivido todo como una película de ciencia ficción, pero lo que muestran en la televisión no es nada comparado con lo que ocurre más allá de este hospital. Nada de esto hubiese sido posible sin la generosidad de las personas, su amabilidad, paciencia, respeto, valentía y otros muchos adje-

“Este dichoso virus y esta enfermedad no van a pararme”

tivos más.. Para concluir, este bicho dichoso, porque no tiene otro nombre, no va a pararme, no va a pararme esta enfermedad, y no nos va a parar a nadie.





Influencia del Coronavirus en la vida de Felipa Bonillo

Cuando comenzó el estado de alarma recuerdo que estaba en mi casa y para nada era consciente de lo peligroso que es este nuevo virus. Me sentía agobiada ya que estaba acostumbrada a salir todos los días. Este “encierro” me produjo aun más malestar emocional fruto de la anorexia, por lo que opté por pedir ayuda a la UTCA y aquí me encuentro a día de hoy.

“Este encierro me produjo aún más malestar emocional, fruto de la anorexia”

Recuerdo que en mi primer grupo terapéutico, que por cierto fue el día de mi cumpleaños, pude darme cuenta gracias a las palabras de la psicóloga de lo peligroso que es el COVID y del riesgo que corríamos nosotras por tener el sistema inmunológico más débil debido a una previa malnutrición. Sus palabras me ayudaron mucho a pensar en mi salud y en que ocurren cosas en el exterior que merecen mucha más importancia de la que yo les daba ya que tan solo estaba centrada en lo que me pasaba a mí que me parecía lo peor del mundo.

“Corríamos riesgo por tener el sistema inmunológico más débil debido a una previa malnutrición”

Llegue aquí pensando que todo iba a ser como mi anterior ingreso, que por lo menos iba a poder ver a mis padres en los permisos, sin embargo, al ver que todo eso resultaba imposible por el coronavirus me angustié muchísimo; toda esta angustia comenzó sobre todo cuando tuvimos que ser trasladados a la UME para no correr ningún riesgo de contagio ya que el Perpetuo Socorro tuvo que abrir sus puertas, al igual que todos los hospitales, a los infectados de este virus.

El primer día me acuerdo que lo pasé fatal y sin-

ceramente tan solo quería volver a casa; no me gustan los cambios tan repentinos pero este al final me terminó gustando. Gozábamos del privilegio de poder salir al aire libre dentro del recinto dónde jugábamos a diversos deportes como el bádminton y el baloncesto, además de recibir una video llamada de nuestras familias cada tarde. Nos acostumbramos a ese sitio y pensábamos que nuestra estancia allí iba a ser larga, sin embargo, antes de lo esperado regresamos a la UTCA. Personalmente me alegró mucho volver ya que aparte de que eso significaba que el tema del COVID estaba más controlado. Aún seguimos con las videollamadas y, aunque se agradecen, tengo la necesidad de ver a mis padres ya personalmente después de casi tres meses; hace poco recibimos la noticia de que esta semana vamos a poder tener una visita de ellos y la verdad es que no poder darles ni siquiera un beso debido al riesgo de contagio no me hace mucha gracia pero no queda más remedio que adaptarse a la “nueva normalidad”.

“No poder dar un beso a los padres por el riesgo de contagio no me hace mucha gracia, pero no queda más remedio que adaptarse”

Aquí la verdad es que pese a ver las noticias todos los días y estar informadas, al estar aisladas, yo puedo decir que no he sido, ni soy todavía, totalmente consciente de este cambio de vida. Ahora al salir a la calle parece que sí me doy cuenta de que han cambiado algo las cosas; pero tengo que decir que no me ha impactado en exceso el cambio ya que estoy acostumbrada a ver aquí todos los días al personal con mascarilla, además de que antes de mi ingreso ya experimenté ciertas cosas como por ejemplo esperar el turno fuera, en la calle, para comprar el pan.

Ya que he mencionado las mascarillas, por último, cabe mencionar, que ahora que las usamos algo cuando bajamos, me he dado cuenta de que son realmente agobiantes pero supongo que con el tiempo me acabaré acostumbrando ya que a partir de ahora se han convertido en un complemento elemental y básico de nuestras vidas.





luego existo

Sopa de letras sobre el Proyecto Apolo XI

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

En la sopa de letras de la izquierda deberás buscar las definiciones de los cuadros inferiores. Con las letras indicadas de cada definición te aparecerá una palabra o acróstico. El primer número indica la palabra asociada a la definición y el segundo número la posición de la letra que deberás elegir de dicha palabra.

Acróstico

3,3 1,1 5,4 2,2

Agencia espacial norteamericana

1.- apellido del primer astronauta estadounidense que puso el pie en la superficie de la Luna durante el transcurso de la misión espacial Apolo XI.

2.- tipo de cohete desechable de 3 fases que impulsó la misión espacial durante la fase de despegue.

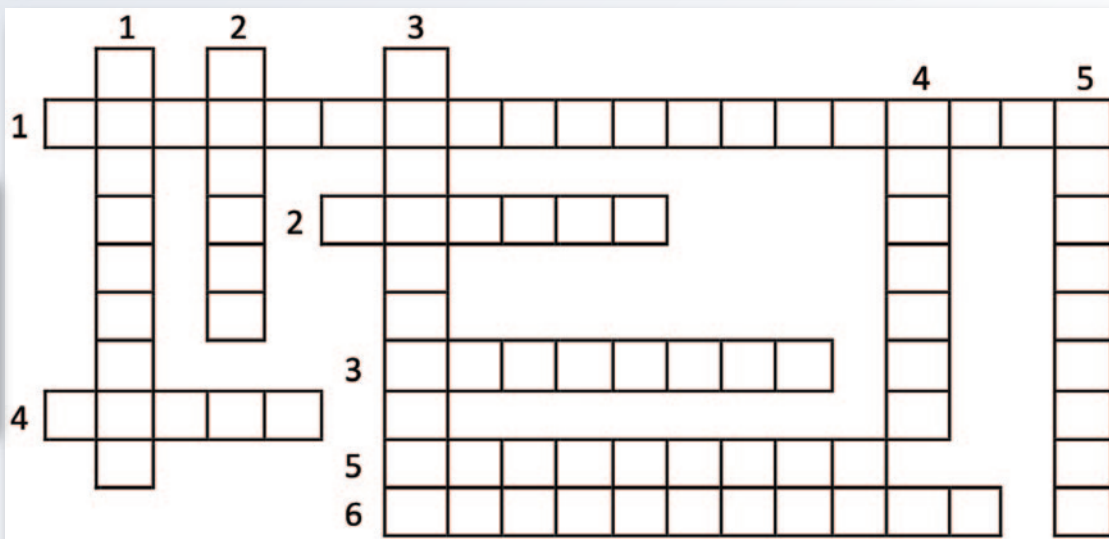
3.- centro espacial donde se situó el lugar de despegue de la misión el 16 de julio de 1969.

4.- astronauta que permaneció pilotando el módulo de mando, y que por tanto no pisó la superficie lunar.

5.- número de astronautas que componían la misión espacial y que viajaron a la Luna.



EL CANO CRUCIGRAMA



Deberás encontrar personajes, lugares y elementos relacionados con la primera vuelta al mundo

HORIZONTAL

1. Lugar de partida de las naos que componían la expedición.
2. Batalla en la que falleció Fernando de Magallanes.
3. Al revés, única nao que dio la vuelta al mundo.
4. Descubridor del Nuevo Continente.
5. Enfermedad que sufrían los marineros por la pobre alimentación y falta de vitamina C.
6. Tratado firmado entre España y Portugal que dividía las tierras a conquistar.

VERTICAL

1. Reyes que gobernaban en España y financiaron la Vuelta al Mundo.
2. Marinero español que se hizo cargo de la expedición a la muerte de Magallanes.
3. Estrecho situado en America del Sur que evita el paso por el Cabo de Hornos.
4. Islas remotas donde se producían las especias.
5. Al revés, italiano cronista de la Primera Vuelta al Mundo.

Reto de las 7 diferencias



Sudoku

		7			8			
	4	5	7	6				2
6				4		3		5
8	6		5			4		
		3	8		4		6	
	7	2	6	9			8	3
	5						4	7
7			4					6
	3	4			6	2		

Reglas del juego

Antes que nada hay que recordar las reglas del sudoku:

Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9.

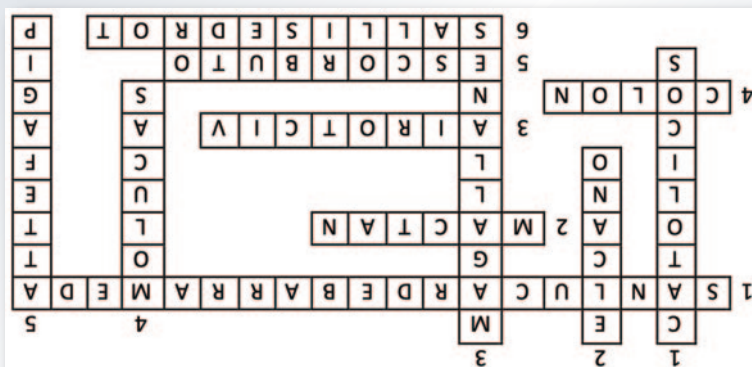
Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos.

Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos.

Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos.

Regla 5: la solución de un sudoku es única.

Soluciones a los pasatiempos



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

Acústico N 3,3 A 1,1 S 5,4 A 2,2



2	1	7	3	5	8	6	9	4	
3	3	4	5	7	6	9	8	1	2
6	8	9	1	4	2	3	7	5	
8	6	1	5	3	7	4	2	9	
5	9	3	8	2	4	7	6	1	
4	7	2	6	9	1	5	8	3	
9	5	6	2	8	3	1	4	7	
7	2	8	4	1	5	9	3	6	
1	3	4	9	7	6	2	5	8	

Enlaces

Sugerencias del Equipo

de interés

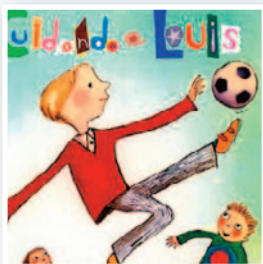


Vuelta al Mundo interactiva

categoria adolescentes

<http://vcentenario.es/>

Interesante web donde se refleja con todo lujo de detalles el viaje de Magallanes y Elcano: mapa interactivo, documentos históricos, sección juvenil (grumetes y cadetes) etc.



Cuentos para explicar TEA

categoria peque

<http://profept.blogspot.com.es/2013/10/cuentos-para-explicar-el-tea.html>

A los padres que no saben qué explicación deben dar a sus hijos cuando llega a la familia un niño con TEA y a los maestros que no saben abordarlo.



Misión Apolo XI al detalle

categoria adolescentes

https://www.elmundo.es/especiales/2009/07/ciencia/llegada_hombre_luna_1969/la_mision.html

Todos los datos de la misión con gráficos muy detallados.

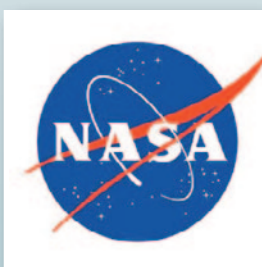


Agenda cultural de Albacete

categoria adolescentes

<http://www.albacete.es/es/agenda>

Planifica tu tiempo libre teniendo en cuenta la oferta cultural que te ofrece tu ciudad: exposiciones, escena, música, cine, conferencias...



La NASA en español

para todos

<http://www.lanasa.net>

Accede a las actividades de la agencia espacial actualizadas en español. Apartados sobre las nuevas misiones, noticias, estación espacial, universo, NASA TV y secciones que pueden ser de tu interés.





Consejería de Educación, Cultura y Deportes