

UN ASUNTO MUY PRIVADO

¡Ojo! con tu webcam

■ Seguro que en el ordenador de tu casa o en la tablet tienes instalada una webcam, que puede resultarte de gran utilidad para ver a tus amigos, a tus familiares o, simplemente, un paisaje que te muestre a alguien que está de viaje. Pero un uso irresponsable de la webcam podría traerte serios problemas, porque, en ocasiones, puedes entablar una relación con alguien a quien no conoces en el mundo real y podrías llevarte alguna sorpresa... desagradable.



Tapa la cámara cuando no la uses

La primera norma que debes tener siempre en cuenta es que solo deberías utilizar la webcam con aquellas personas a las que ya conoces, y nunca iniciar una videollamada con un desconocido. Ten en cuenta que la información que facilitas al mostrar activamente tu imagen es mucha y muy amplia -cómo es tu casa, si tienes hermanos, cómo te encuentras de ánimo, qué aficiones tienes...-, pudiendo incluso llegar a poner en peligro la seguridad de tu familia;

por lo tanto, deberías tener la certeza de conocer a tu interlocutor. Además, tu ordenador ha de estar bien protegido contra los virus, es decir, deberás evitar que alguien pueda utilizar tu webcam porque ha infectado tu equipo con algún virus. Así, pues, siempre deberás tener activados y actualizados los programas antivirus. También es muy conveniente que tapes la cámara con un trozo de cinta, cuando no la utilizas, o que la gires hacia un ángulo muerto, por si alguien tuviese acceso a ella o la hubieses dejado conectada. Recuerda, además, que tu videollamada puede estar grabada sin que tú lo sepas y sin tu consentimiento, y, por lo tanto, cualquier persona podría llegar a verla, si esta se cuelga en alguna red social o en YouTube. Y, por último, un consejo: actúa siempre con sentido común y aprovecha tu webcam para compartir esos grandes momentos con los tuyos.

FERNANDO ANDREU. EXPERTO EN PRIVACIDAD (fernando@ekpro.es).

EXPERIENCIAS



Alumnos y profesores en la experiencia de Granadilla. FOTO CEDIDA POR EL CIFP LA MERCED

Descubrir en pueblos abandonados la importancia de la educación pública

Algunos alumnos del CIFP La Merced de Soria participaron en el Programa educativo Pueblos Abandonados

HERALDO ESCOLAR

■ Los alumnos del Ciclo de Grado Medio en Cocina y Gastronomía del Centro Integrado de FP (CIFP) La Merced de Soria han participado un año más en el Programa de Recuperación Educativa de Pueblos Abandonados, acompañados por los profesores del centro Dionisio González y Miriam Pascual.

El proyecto permite que chavales y profesores convivan durante una semana en otro núcleo de población, trabajando juntos y demostrando que la educación, en la enseñanza pública, también sigue cuando finalizan las clases en el aula, gracias a la implicación de sus docentes.

Durante una semana convivieron en Granadilla (Cáceres) de modo ex-

traordinario con alumnos de dos institutos extremeños, de Badajoz capital y Fuentedelcanto, con los que aprendieron a sobrevivir con lo imprescindible, sin calefacción ni teléfono móvil, y llevaron a cabo tareas de reconstrucción, pintura, ganadería, agricultura, talleres de cuero, radio, barro, cestería, apicultura... así como actividades programadas por los profesores en su Proyecto de Participación. Una buena manera de que los alumnos recuerden la vida de sus antepasados, no tan lejana, y de dar importancia a otras formas de vida, valorando después lo que se tiene a diario. Una semana, sin duda, inolvidable, llena de experiencias, convivencia, trabajo en equipo y desconexión tecnológica.

Este proyecto educativo complementario a la enseñanza en las aulas está promovido por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, el Ministerio de Fomento y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y pretende un acercamiento a la vida rural de

los jóvenes que, en su mayoría, viven en el mundo urbano. Contempla el trabajo en distintos ámbitos: medioambiental, salud, animación y convivencia, recuperación cultural y física, incidiendo de forma especial en la educación ambiental y el reconocimiento del importante papel que juega el medio ambiente en la vida humana.

No es la primera vez que los alumnos del CIFP La Merced participan en este programa, ya que en ediciones anteriores acudieron a la localidad de Búbal para realizar una experiencia similar. Este año, la vivencia se ha desarrollado en la villa de Granadilla, situada al norte de la provincia de Cáceres y enclavada en una roca de durísima pizarra, que domina un extenso terreno. Hoy queda reducida a una península, con una única vía de acceso por el lado norte, ya que las vegas del río Alagón y Aldobara que la rodeaban quedaron cubiertas por las aguas del embalse de Gabriel y Galán. Un paraíso natural que conquistó a los alumnos.

AJEDREZ PARA TODOS

Jaque, mate y ahogado

■ Hoy analizamos las siguientes jugadas:

1 Jaque

● Se dice que el rey está en 'jaque' si está atacado por una o más piezas del adversario, incluso aunque dichas piezas no pudieran ser movidas a la casilla ocupada por el rey porque dejarían o situarían a su propio rey en jaque.

● Ninguna pieza puede ser movida de forma que ponga o deje a su propio rey en jaque.

2 Jaque mate

● El rey del adversario está 'bajo ataque', de tal forma que el adversario no dispone de ningún movimiento legal.

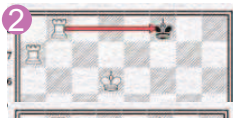
● La partida es ganada por el jugador que ha dado mate al rey de su adversario. Esto finaliza inmediatamente la partida, siempre que el movimiento que generó la posición de mate sea legal.

3 Ahogado

● Cuando el jugador que está en juego no puede hacer ningún movimiento legal y su rey no está en jaque. Se dice entonces que el rey está 'ahogado'. Esto finaliza inmediatamente la partida, siempre que el movimiento que generó la posición de rey ahogado sea legal. La partida es tablas.



El rey negro está en **jaque** amenazado por la torre, pero tiene posibilidad de mover.



El rey negro está en **jaque mate** porque está amenazado por la torre y no tiene adónde ir: se lo impiden la otra torre, el rey contrario o sus propios peones.



El rey negro está en **jaque mate** porque está amenazado por la torre y no tiene adónde ir: se lo impiden la otra torre, el rey contrario o sus propios peones.



El rey negro está **ahogado**, porque sin estar amenazado, no puede mover.

LUIS QUESADA. MONITOR DE LA FEDERACIÓN DE AJEDREZ (ajedrezpadri@hotmail.com).

Proponen la Medalla de Oro de Soria al Machado

Ciudadanos afirma que su propuesta ha sido favorablemente acogida por el equipo de Gobierno

HERALDO DE SORIA

■ El concejal de Ciudadanos (C's) en el Ayuntamiento de Soria, Jesús de Lózar, propuso la semana pasada durante la Junta de Portavoces del viernes 8 de enero la concesión de la Medalla de Oro al instituto Antonio Machado en base a los mé-

ritos contraídos con la ciudad de Soria a lo largo de los 175 años de su existencia, que viene funcionando como centro de enseñanza desde su creación por Real Orden de 11 de febrero de 1841.

Según declaró Jesús De Lózar, el concejal de Ciudadanos en el Ayuntamiento de Soria, la propuesta ha sido favorablemente acogida por el equipo de Gobierno y el resto de los grupos, iniciándose la tramitación del expediente por resolución de la Alcaldía o de la Junta de Gobierno Local con el objetivo de que

el Pleno del mes de febrero que justamente se celebra el día 11 se pueda aprobar la concesión de dicho reconocimiento.

El IES Antonio Machado es un centro de titularidad pública, dependiente de la Junta de Castilla y León, que forma y educa a alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Ciclo Formativo de Educación Infantil de Grado Superior. El centro soriano viene realizando actividades educativas desde febrero de 1841.

EN LAS AULAS

Un proyecto del Centro de Adultos de Soria, reconocido en Europa

Las siete instituciones que han participado en el proyecto europeo 'Grundtvig' se reunieron en la capital en marzo de 2014



Representantes de las instituciones participantes en el proyecto, en la reunión mantenida en Soria en 2014. JCVL

EUROPA PRESS

■ El proyecto Grundtvig 'Inicial literacy in a social context', desarrollado por el CEPA (Centro de Educación de Personas Adultas) Celtiberia de Soria y otras siete instituciones educativas de sendos países europeos, durante los años 2013 y 2014, ha sido seleccionado como 'Success story' ('Una historia de éxito') por un panel de expertos de la Dirección General de Educación y Cultura de la Comisión Europea.

Tal y como ha informado la Delegación Territorial de Soria, 'Success stories' son proyectos terminados satisfactoriamente, que se han distinguido por su impacto, contribución a la formulación de políticas, enfoque creativo y resultados innovadores.

La selección se lleva a cabo según criterios rigurosos en cuanto a calidad, innovación, pertinencia, seriedad y resultados. Este reconocimiento conlleva

su publicación en la página web de la Comisión Europea, en una base de datos donde pueden encontrarse las descripciones y los resultados de los mejores proyectos apoyados por dicha comisión, 'Erasmus+ Project Results Platform'. El programa sectorial Grundtvig tiene como meta mejorar la calidad y la dimensión europea de la educación de adultos en un sentido amplio, incluyendo la enseñanza formal, que es reconocida oficialmente y otorga certificados y diplomas; la no formal, que generalmente está al margen de este reconocimiento de sus estudios y, como más novedosa, la enseñanza informal, que puede abarcar todo tipo de aprendizaje al margen de la enseñanza oficial, incluido el autoaprendizaje.

Los objetivos específicos de este programa son responder al reto educativo del envejecimiento de la población en Europa y ayudar a que los adultos adquieran medios de mejorar sus conoci-

mientos y competencias. El tema troncal del proyecto multilateral europeo en el que el CEPA Celtiberia ha participado representando a España, junto a otras instituciones de Alemania, Finlandia, Italia, Noruega, Suecia y Turquía, ha sido la 'Alfabetización inicial en contexto social'. El proyecto fue aprobado en la convocatoria de 2012, ha estado financiado por la Unión Europea, y se llevó a cabo durante los cursos indicados. El encuentro en Soria tuvo lugar en marzo de 2014, y el asunto fundamental sobre el que se profundizó fue el 'Tratamiento de la diversidad'. Entre otras actividades, se visitaron diversas aulas del CEPA Celtiberia (talleres, alfabetización, taller textil, clases de Español etcétera), la prisión provincial, en la que se celebró una mesa redonda sobre el tema 'Educar en prisión', y se realizó una jornada cultural en Berlanga de Duero, incluida una visita al Centro Internacional de la Cultura Escolar (CEINCE).

A DEBATE...

Escuelas sin muros

■ Sostiene Javier Echevarría que las tecnologías de la información y la comunicación, cuando convergen entre sí, generan un sistema tecnológico, el sistema TIC. Y nos invita a convenir, además, que ese sistema es mucho más que eso porque ha propiciado un nuevo espacio-tiempo social, el llamado 'tercer entorno'. Un primer paso necesario es describir cómo se han transformado la información y las comunicaciones y, sobre todo, las relaciones humanas. Si el primer entorno es la naturaleza y el segundo las ciudades, espacios en los que el contacto físico es determinante, este tercer entorno propicia relaciones e interacciones a distancia y en Red. Por eso el concepto espacial que ahora manejamos no encaja con esa realidad tan sólidamente instalada en familias y alumnado, no así tanto entre el profesorado.

Esas escuelas sin muros hablan de lo interesante que resulta caminar hacia formas distintas de organización de aulas y espacios escolares, pues en la sociedad-red de la que habla Castells habrá escuelas-red donde convivirán los procesos de aprendizaje y los de socialización. Pero no solo de lugares hablamos, pues la otra coordenada del hecho escolar sobre la que no tenemos mucho reflexionado es la organización de los tiempos. Los límites horarios que nos impone la normativa impiden que podamos afrontar propuestas pedagógicas que necesitan de una amplitud intelectual, social y emocional de largo recorrido. Quienes hemos vivido experiencias educativas en las que el tiempo está al servicio del proyecto y no el proyecto a la sombra de las franjas horarias sabemos que otra forma de estar en el mundo es posible. Y no hace falta esperar a que se le ponga un apellido a la vida. La experiencia del Canal Pispotero/Pispotero/Onda Pispotero, como tantas otras que conocemos y conoceremos, es una prueba de ello. Un ejemplo de escuela con horizonte, de escenario ancho, de viaje lleno de conocimiento. Así pues, si la escuela se adapta a ese tercer entorno será posible instalarnos en una estructura con sentido de permanencia. Solo si creemos que las ideas tienen que llegar a la escuela para quedarse podremos construir proyectos sólidos que nos permitan a todos aprender a lo largo de toda la vida.

Juan Antonio Pérez Bello



STOP ACCIDENTES

HIGIENE POSTURAL

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Hoy trataremos un tema relacionado con la salud muy importante: el cuidado de la espalda. Normalmente, el dolor de espalda ha venido relacionándose con adultos y personas mayores; sin embargo, hoy en día -y tal vez tenga algo que ver la importancia que han adquirido los cuidados a cualquier edad-, no resulta extraño que niños y adolescentes se quejen de dolor de espalda, atribuido, casi siempre, a la carga de las mochilas del colegio; por eso, hace unos años, especialistas en traumatología, tras realizar una encuesta a más de 3.500 escolares de diferentes edades, llegaron a la conclusión

de que ese no era el principal motivo de los dolores de espalda a esas edades -dejando, por supuesto, a un lado las patologías-. Según este estudio:

- El tiempo medio de cargar con las mochilas es de unos 15 minutos.
- Los chicos pasan más horas sentados en el mobiliario escolar, a veces, poco apropiado.
- El mobiliario de los domicilios -mesas y sillas de estudio, sofás, colchones..., en ocasiones, no es el adecuado y mucho menos el uso, o mejor dicho, el mal uso, que suelen hacer de él; y aquí entraríamos en el capítulo, cada vez más significativo, del manejo de móviles, tablets, portátiles, consolas...
- El sobrepeso y la obesidad repercuten negativamente en la espalda y tienen relación directa con el abuso que hacen de las pantallas y con el sedentarismo que ello conlleva.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Adaptar el mobiliario a la edad de los chavales, tanto en el colegio como en casa.
- Evitar el sedentarismo, haciendo ejercicio, y llevar una dieta de alimentación equilibrada.
- Controlar el exceso de peso del material escolar que cargan en las mochilas. Deben acos-

tumbrarse a llevar solo lo que necesiten.

- La mochila, siempre, bien colocada: centrada en la espalda y con todos los agarres puestos y ajustados para evitar que cuelgue.
- Si la mochila es de carrito, mejor llevarla empujando en vez de tirar de ella. Este sistema es más adecuado que la mochila de espalda.
- Evitar hábitos posturales incorrectos.
- Hay que agacharse correctamente: flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta
- Sentarse bien en las sillas del colegio y de casa; también en el sofá.
- Para dejar o coger cosas en alto debemos utilizar un medio adecuado, no estirándonos.
- Si estamos sentados y tenemos que coger algo que no está al alcance, mejor levantarse.
- Los movimientos del cuerpo debemos hacerlos con los pies, no con la espalda.