

Núm. 66 | Març 21

# EL FUSTER

CURS 2020-21

My monster

ENTREVISTA AL CAP D'ESTUDIS

MICRORELAT GUANYADOR

MURALS: reptes de viure en una ciutat

Les pors dels signes del zodíac

Relats, passatemps, notícies i molt més!

Consell de redacció  
Carina Blasi,  
Marta Bes,  
Juan Carlos Gutiérrez,  
Maricel Saball.

Equip de redacció i fotografia

**Alumnes de 4t A/C d'ESO**

Carlos Gabriel Asencio Santana,  
Gerard Cañás Martínez, Judit  
Castaño Galán, Inma Chen, Favour  
Etinosa Enoma Osayi Emuze, Ishak  
Felfoul Zemouri, Anahi Figueroa  
Meza, Vania Loreto Frías Olivares,  
Abner Issac González López, Carla  
Grau Nebot, Joel Hierro Prieto, Àlex  
Lorenzo Torriente, Gal·la Miragall  
Pla, Júlia Prieto Bicardí, Lidia  
Rubio Polo, Saif Ullah, Valery Toro,  
Sheynna Scarlett Villavicencio.

Correcció

Marta Bes, Antonio López Ballesteos,  
Joan Ramon Veny.

Disseny i maquetació

Maricel Saball

Portada

Il·lustració: Gabriel Nieto Xavarri

Publicada a Navas

per l'AMPA Joan Fuster

ampajofuster@gmail.com

Impressa a Tramatecnic

Carrer Josep Estivill, 57

www.tramatecnic.com

**INS JOAN FUSTER**

Plaça Ferran Reyes, 2

08027 Barcelona

Tel 93 243 15 60

Web INS:

<https://agora.xtec.cat/insjoanfuster/>

Web AMPA:

<https://ampajofuster.wordpress.com>

Els articles publicats reflecteixen l'opinió dels  
autors. Els escrits que no van signats són  
responsabilitat de l'equip de redacció de la  
revista.



Seguiu-nos!

## SUMARI 66



### 3 EDITORIAL

### 4 OPINIÓ

¿Se puede ser FELIZ EN TIEMPOS DE PANDEMIA?  
¿Me veo como MADRE DE UN HIJO O UNA HIJA COMO YO?  
ES POT SER FELIÇ AVU, EN LES CONDICIONS QUE SUPORTEM?  
SOBRE EL ARTE

### 7 ENTREVISTA

JUAN CARLOS GUTIÉRREZ

### 8 NOTÍCIES

Còmics

### 10 RELATS

### 12 MURALS

ELS REPTES DE VIURE EN UNA CIUTAT

### 14 RELATS

### 16 L'AMPA INFORMA

Sabíeu què?

### 18 RECEPTES DE CUINA

LES PORS DELS SIGNES DEL ZODÍAC

### 20 RECOMANACIONS

Humor

### 22 ESPAI CREATIU

MY MONSTER



Il·lustració: Ada Arbós

L'aforisme  
de  
Joan Fuster

Només hi ha una manera  
seriosa de llegir,  
que és rellegir

## Editorial

### ELL, ELLA, ELLE

Si ets una noia i et sents un noi, no passa res.

Si ets un noi i et sents una noia, no passa res.

I si ets una noia o un noi i no et sents identificat amb cap dels dos grups, en aquest cas tampoc no passa res.

I això és justament el que reivindiquen les persones **no binàries**, que són les que no es poden etiquetar ni com a homes ni com a dones perquè no se senten cap de les dues coses.

Aquestes persones, que són com tu i com jo, es troben amb moltes dificultats afegides, ja que la societat i el llenguatge estan estructurats entorn de dos gèneres, el femení i el masculí, de manera que no acaben de trobar-ne un que sigui neutre, amb el qual puguin identificar-se.

Tot i que s'han aconseguit algunes coses, encara n'hi ha moltes per canviar.

Estaria bé acostumar-se a utilitzar el pronom personal acabat en «e». Per exemple, en comptes de dir-se *ell* o *ella*, els agrada que els diguin *elle* o, en lloc d'*amic* o *amiga*, *amigue*, i així amb la resta de noms i adjectius que comporten gènere.

En aquest sentit, seria fantàstic que hi hagués lavabos i vestidors neutres, on no calgués escollir una porta o una altra per entrar; eliminar del document nacional d'identitat el gènere o suprimir directament el tractament de senyor o senyora en els títols acadèmics i altres documents oficials.

Fins i tot a l'hora de ballar sempre hi ha algú de fa d'«home» i algú que fa de «dona», però en realitat una persona pot fer de líder i l'altra seguir, sense que calgui fer referència al gènere.

Si ens parem a pensar una mica, tots podem fer petits gestos que respectin la identitat de cadascú i estiguin a favor de la diversitat, i més encara quan aquestes persones ens fan saber la seva condició.

Sílvia Angulo

AMPA de l'institut Joan Fuster



Il·lustració: Gabriel Nieto Xavarrí, 1r ESO A

## ¿Se puede ser feliz en tiempos de pandemia?

Si por algo se caracteriza este 2020 es por la pandemia de la covid-19, el virus que ha cambiado nuestras vidas en apenas nueve meses. Podríamos definir este año como surrealista, extraño, inestable y diferente. Esta pandemia ha traído una gran incertidumbre a nuestras vidas, hasta tal punto de que no sabemos qué va a pasar en un mes ni cómo va a ser nuestro futuro próximo. No es solo eso, sino que también hemos de llevar una mascarilla, respetar una distancia de dos metros con la mayoría de nuestros amigos y personas no convivientes y extremar las medidas de higiene. Todas estas medidas que ahora forman parte de nuestro día a día, en enero de ese mismo año nos parecían imposibles. Por estos motivos, planteo la siguiente pregunta: ¿se puede ser feliz en tiempos de pandemia? ¿Podemos ser felices mientras debemos llevar la mascarilla por la calle y respetar una distancia de dos metros con todos nuestros amigos y familiares no convivientes? ¿Esta nueva forma de vida tan diferente y extraña nos impide ser felices, o eso es algo que nosotros podemos escoger?

Es evidente que durante este último año hemos aprendido a valorar cosas que antes nos parecían normales: poder andar por la calle sin mascarilla, abrazar a tus amigos o abuelos, salir de fiesta todos los viernes o simplemente viajar. Nuestro modo de vida ha cambiado excepcional y temporalmente y eso nos hace valorar que antes éramos más felices de lo que pensábamos. Pero, ¿eso significa que mientras dure esta situación no podemos ser felices?

Sinceramente, yo creo que eso depende de la persona y de la situación en la que se encuentre. Para empezar, como habremos oído alguna vez, cada persona es un mundo. Es cierto que tú escoges si quieres ser positivo y pensar que esta es una situación temporal que va a durar poco, o pensar que la mascarilla es un rollo y enfadarte por no poder salir de fiesta o abrazar a tus amigos tanto como te gustaría. En mi caso, soy una persona a la que no le gusta nada la incertidumbre, no me gusta no saber qué va a pasar dentro de cierto tiempo. Obviamente, no es algo que me impida ser feliz y, de hecho, me considero una persona feliz, pero sí es cierto que la incertidumbre me impide ser tan feliz como era un año atrás. Aparte de la actitud positiva, es importante la situación en la que te encuentras. Hay personas que no saben si van a perder su trabajo o si su negocio va a seguir a flote, o que simplemente han perdido a uno de sus seres queridos a causa del coronavirus, y eso es algo que, obviamente, no las ayuda a encontrar esa felicidad de la que hablamos.

Está claro que no podemos dejar que la situación nos deprima hasta el punto de pensar que no vamos a ser felices hasta que no acabe, pero, obviamente, es normal que no estemos al cien por cien o que no estemos tan contentos como nos gustaría. Simplemente hay que pensar que todo esto es algo excepcional y temporal; que, aunque parezca que vamos a estar toda la vida así, es un período temporal; y seguro que de aquí a unos cinco años vamos a recordar el 2020 como la época más surrealista de nuestra vida y vamos a agradecer haber vuelto a nuestra vida normal.

En conclusión: ¿podemos ser felices en tiempos de pandemia? Tal vez sí, o tal vez no. Habrá situaciones más graves y menos graves y, obviamente, debido a su situación, no todo el mundo puede ser tan feliz como le gustaría, y seguro que todos estamos cansados de esta pandemia. No obstante, considero que es importante intentar tener siempre una perspectiva positiva; en caso contrario, la situación nunca mejorará.

Marta Díaz Luna  
2n BAT B



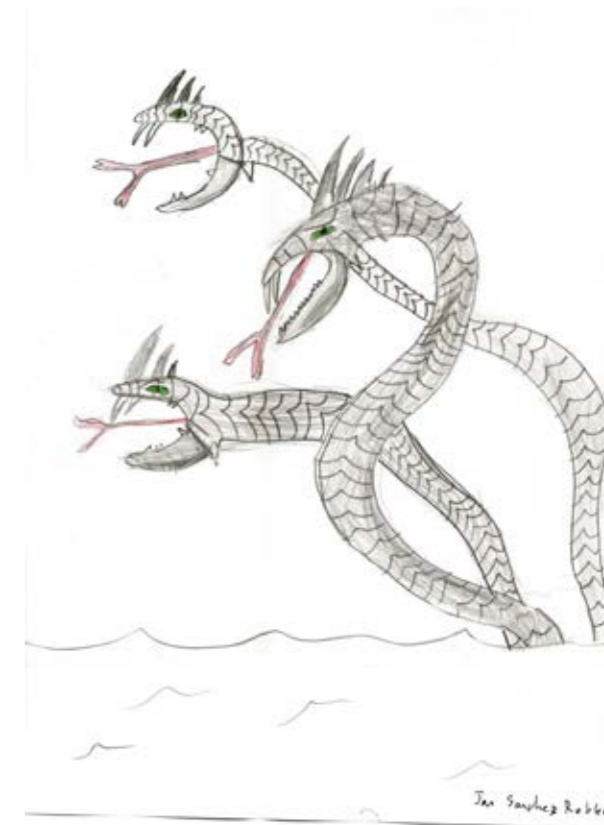
## ¿Me veo como madre de un hijo o una hija como yo?

A lo largo del tiempo, la relación entre padres e hijos ha ido cambiando mucho, hasta llegar a la relación actual de la sociedad. En generaciones pasadas, los padres tenían la autoridad absoluta. Sin embargo, poco a poco se ha ido perdiendo esta autoridad y se ha ido atribuyendo más a los hijos; por eso podemos afirmar que vivimos en una sociedad con la figura del «niño-rey». Por ello, aunque siempre he pensado en tener hijos en un futuro, creo que uno de los factores que no me gustaría que pasara al tener hijos es tener una relación basada en malos hábitos.

En mi caso, no creo que actualmente tenga una mala relación con mis padres, más bien diría que es generalmente buena. Desde mi punto de vista, creo que tenemos la confianza suficiente para hablar de cualquier cosa, y el ambiente en casa es bueno. No obstante, pensando en un hipotético futuro en el que yo fuera la figura materna, hay muchas cosas que me gustaría cambiar. En primer lugar, el respeto de los hijos hacia los padres. Hay veces en las que, por distintas razones, se acaba faltando al respeto de una manera u otra. Generalmente estas acciones no las haces a conciencia y, una vez cometidas, te das cuenta del error. Otro de los factores que me gustaría que cambiara mi hijo respecto a mí serían las muestras de agradecimiento y el reconocimiento de mis labores. A veces no somos conscientes de todo lo que hacen los padres por nosotros y, aunque ya lo sepamos, muchas veces no somos capaces de expresarles nuestro agradecimiento. También me gustaría que mis hijos entendieran que no se les puede dar todo, y que no solo se trata de pedir y pedir. Creo que a veces exigimos demasiado, pensando únicamente en nuestro beneficio.

Creo que no valorar todo lo que los padres hacen por los hijos y tratarlos de una manera poco respetuosa es uno de los factores que más me afectarían a mí como madre, y que a la vez como hija más cometo reiteradamente. Por todo esto no me gustaría tener un hijo o una hija como yo, ya que sé que con mis actos y sobre todo con mis palabras puedo llegar a hacer mucho daño, cosa que no me gustaría que me hicieran a mí.

Marina Relancio  
2n BAT A



## Sobre el arte

El arte, por muy elegante que suene el término, no es más que una manera que tenemos los humanos de expresarnos. El arte es cómo designamos a las múltiples maneras que tenemos las personas de transmitir ideas, creencias, pensamientos y sentimientos.

Todas las personas nos expresamos, es inherente a nuestra forma de ser. Por lo tanto, todos somos capaces de apreciar el arte. Porque el arte no es único ni igual para todos; no es cuadrado ni homogéneo; no sigue unas normas ni se obliga a sí mismo a encajar en unos estándares. El arte existe en donde consigamos apreciarlo, y hay tantas formas artísticas que es muy complicado no sentirse identificado con alguna de ellas. Hay personas que ven el arte en una orquesta sinfónica tocando en el Liceo, y otras en el ritmo urbano que te invita a bailar; unos aprecian el arte en una pieza de un pintor famoso que se exhibe en un museo, y otros en el diseño de unas zapatillas que acaban de salir al mercado; unos ven arte en una obra teatral ejecutada con gran maestría, y otros en la frivolidad de un reality.

No se deberían juzgar los diferentes sitios donde la gente se expresa, porque no hay una forma de expresarse que sea mejor o superior a la otra. Al fin y al cabo, la gente encuentra la belleza en los más diversos lugares. ¿Por qué esa belleza no se puede denominar arte? El arte es un concepto etéreo, complicado de encasillar y capaz de adaptarse a las infinitas posibilidades que tenemos los humanos de apreciar la belleza de todo lo que nos rodea.

Verónica Lozada Pérez  
2n BAT A

## Opinió



### Es pot ser feliç avui, en les condicions que suportem?

Avui dia estem passant per unes condicions que mai abans no havíem suportat ni estàvem preparats/des per suportar.

Estem enmig d'una pandèmia mundial que està causant milers i milers de morts i que està revolucionant la població i alterant el nostre mode de vida.

El virus va aparèixer fa aproximadament un any. S'ha estès al voltant del món en molt poc temps i ens va canviar la vida en menys de 24 hores.

D'un dia per l'altre, ens havíem de quedar a casa tancats/des sense poder sortir, i allà va ser on va començar tot.

A algunes persones els va anar bé, però a d'altres no, ja que aquell confinament es podia prendre de manera positiva, i no deixar que t'afectés, o de manera negativa, i deixar que t'afectés negativament i, per tant, passar un mal confinament.

Des del meu punt de vista, sí que es pot ser feliç en les condicions que estem suportant, ja que encara que sigui més difícil fer les coses que ens fan feliços, en podem trobar d'altres que s'adaptin a la situació crítica en què estem i que ens produeixin la mateixa felicitat, o que almenys s'apropin a aquest sentiment sense posar en perill la nostra salut i la dels altres.

Un exemple d'alguna cosa que pot fer feliç algú és el fet de seguir viu, respirar i viure en condicions mínimament bones. No cal que siguin coses tan grans com aquesta; alguna cosa que et fa feliç pot ser tan petita com dibuixar, mirar per la finestra, cuinar, escoltar música, etc.

Tot això ens fa arribar a una conclusió.

Tot depèn de com una persona es prengui les situacions, tant les que venen de sobte com les que no, perquè si no aprenem a adaptar-nos als moments difícils, mai no podrem ser feliços.

Sempre s'ha de buscar alguna raó per la qual ser feliç i poder avançar, de manera positiva, en la vida.

És evident que és molt difícil mirar i trobar el costat positiu de la situació en què estem, en les condicions que tenim i amb el futur que ens espera, però hi ha moltes coses que pots trobar que et faran mínimament feliç. Si no, hauràs d'aprendre a conformar-te amb el mínim, però no podràs gaudir del sentiment de la felicitat.

**Salma el Ouahhabi el Houssaini**  
2n BAT B

## Entrevista



### Juan Carlos

#### Ens podries explicar d'on ets?

Sóc de Granada, Andalusia; la ciutat d'on és l'Alhambra.

#### Per què vas venir a Barcelona?

Vaig viure tres anys a Holanda amb uns amics i després amb la parella que jo tenia. Vaig decidir venir a Barcelona perquè ens agradava molt i tenia amics que vivien aquí i que em recomanaven la ciutat des de feia temps.

#### Què és el que més t'agrada de la nostra ciutat?

M'agrada molt el Barri Gòtic, l'arquitectura, la gent, perquè és una ciutat molt bonica. M'agrada molt passejar, perquè cada barri és diferent.

#### Què vas estudiar?

Vaig fer Filologia anglesa i també hispànica (filologia vol dir els estudis de la llengua, lingüística i literatura, de les llengües anglesa i castellana), i a més a més vaig fer estudis teatrals a Holanda.

#### Com és ser cap d'estudis? T'agrada? Quines tasques fas?

(Riu) Doncs sí que m'agrada, és una nova experiència perquè jo sempre havia estat professor. És diferent, perquè és molt diferent estar al capdavant de l'institut i saber tot el que passa, veure i conèixer tots els problemes de l'aprenentatge (i les coses bones que passen també), i m'agrada. El que passa és que de vegades és una mica estressant, de vegades hi ha moltes coses: hi ha problemes de convivència, coses d'organització... especialment aquest any, amb la pandèmia. De vegades costa, però m'agrada molt i és una cosa que jo crec que tothom podria fer. Bé, no sé si tothom, però sí que està molt bé fer un tastet, provar-ho una mica per aprendre coses, perquè sempre es veuen les coses des d'una perspectiva diferent.

### GUTIÉRREZ

#### Quines mesures has de prendre com a cap d'estudis i amb qui has de consultar-les?

Jo treballo molt bé amb l'equip directiu (directora, coordinador pedagògic i secretari) i també amb les coordinadores de cicle i el claustre (el conjunt del professorat). Principalment, tot s'ha de consultar amb l'equip directiu.

#### Quina raó et va portar a ser professor?

(Riu) A mi m'agrada ser professor, però no ho vaig ser així, de cop i volta. A mi m'agradava el món del teatre, feia classes d'anglès però més d'extraescolars, però així com a professor de secundària, no. Vaig pensar: «Per què no?». Va ser una mica més tard, a partir dels 33 anys vaig ser professor d'espanyol per a estrangers, per a adults.

#### No t'estressen els adolescents?

(Riu) D'una banda, m'agrada molt l'energia que teniu, perquè esteu plens de vida i teniu moltes emocions i canvis d'humor, i al mateix temps sou més agraïts que els adults. Però d'altra banda també és veritat que m'estresseu, ja que en el meu paper he de resoldre conflictes que es donen entre vosaltres que potser jo veig més fàcils. M'agradaria posar la meua idea de la vida a les vostres ments, que els problemes els féssiu més petits dels que son, perquè jo crec que vosaltres sempre augmenteu els problemes. Però també teniu una altra virtut: així com els engrandiú durant uns dies, els desinfeu molt de pressa, i a un adult li passa el contrari.

#### Que volies ser de petit?

Em sembla que volia ser infermer.

#### Quan has trobat la felicitat a la teua vida?

Jo la veritat es que gairebé sempre he sigut feliç, en general ho sóc. Òbviament, hi ha moments en què no ho som (la felicitat és un tema complicat perquè, realment, què és la felicitat?). En general sí que soc feliç amb les petites coses, i a vegades tinc pujades i baixades; hi ha vegades que estem pitjor.

#### Creus en l'èxit professional i laboral?

Sí. Jo crec que l'educació ha de ser una escala per accedir a llocs on vulguem anar, així que hauria de ser important fer les coses que t'agraden. Si no les pots fer directament perquè no trobes la feina que més t'agrada, pots trobar un espai on el que tu facis ho facis amb ganes i amb salut, que és la cosa més important en la vida.

### Cap d'estudis

#### Digues tres virtuts i tres defectes teus.

Virtuts: soc empàtic, tolerant i treballador. Defectes: tinc canvis d'humor, soc obsessiu i m'enamoro amb facilitat.

#### Com és la teua relació amb les persones del teu entorn laboral, és a dir, companys de feina i alumnes?

Bona. En general, els companys d'aquí ens portem molt bé entre nosaltres i la gent és molt maca en general.

#### Com portes la pandèmia de la covid-19? Creus que hauríem d'estar confinats?

Jo la porto bé, però sí que m'agradaria sortir a la nit (riu), de tant en tant. Confinats del tot jo crec que no, perquè, per exemple, a l'escola s'ha demostrat que més o menys no hi ha contagis, però això no ho decideixo jo, ho ha de decidir un especialista de la salut. En general no m'agrada estar confinat, prefereixo venir a treballar, no m'agrada estar a casa tota l'estona.

#### T'agrada actualment la teua vida? Si poguessis canviar-ne alguna cosa, ho faries?

La meua vida m'agrada i no m'importaria canviar-la; per exemple, podria haver sigut escriptor o fer teatre, o m'agradaria fer moltes coses que potser les hauré de fer a la jubilació o a la vida següent.

#### Com et veus d'aquí a cinc anys?

D'aquí a cinc anys em veig igual, però més calb (riu).

#### Ens donaries algun consell, com a adult?

Que sigueu vosaltres mateixos, que crec que és la fortalesa més gran que es pot tenir, que cregueu en vosaltres mateixos. Jo sé que no és fàcil, però que us estimeu o que almenys ho intenteu. Si després estúdieu més o menys, si feu una cosa o l'altra és indiferent, però sempre heu de ser vosaltres mateixos i tractar-vos bé a vosaltres com a persones, sobretot a un mateix.

**Joel Hierro, Anahí Figueroa, Valery Toro i Sheynna Villavicencio**  
4t ESO A i C

# Notícies



Il·lustració: Sara Hierro, 1r ESO B

## SIR VICTOR UWAIFO

Sir Victor Uwaifo (nascut l'1 de març de 1941) és un músic, escriptor, escultor i inventor d'instruments musicals nigerià, professor d'universitat. Una llegenda de la música, va ser primer comissariat honorable d'Arts, Cultura i Turisme a Nigèria. Ha fet la guitarra doble. És el guanyador del primer disc d'or a l'Àfrica (Joromi), publicat el 1965, i de set altres discos d'or a les sèries Guitar boy, Arabade, Ekassa i música Akwete. Enregistra amb el nom de Victor Uwaifo and His Titibitis. És reconegut com la llegenda de la música interpretativa, l'inventor d'instruments musicals i l'artista amb més formació del món, amb una llicenciatura (valedictorian de primera classe), un màster i un doctorat en escultura arquitectònica (Universitat de Benín, Nigèria). Instruments que ha tocat: guitarra elèctrica, flauta, saxòfon, piano elèctric, percussió, veu.



El Govern Federal de Nigèria, en agraïment als seus talents i contribucions a Nigèria, el va honrar amb els Honors Nacionals de Nigèria el 1983, que diu que «ha estat nominat i nomenat com a Membre de l'Orde del Níger perquè tingui, mantingui i gaudeixi dels privilegis de la República Federal de Nigèria». Uwaifo va ser el primer músic professional de Nigèria a rebre aquest premi.

Favour Enoma Osayi  
4t ESO C





## EL SOPAR

El 1998 els estudiants de l'Institut Vallvidrera acabaven el seu últim curs: eren un grup de cinc amics i es van prometre que estarien sempre junts. Però, com ja sabeu, res dura per sempre.

Jo, en Quim, un dia, tornant de la feina, estava buscant el rellotge que m'havia regalat la meua mare i, remenant pels calaixos, vaig trobar l'antic àlbum de l'institut. Tan bon punt el vaig obrir, vaig veure les signatures dels meus amics de secundària. La Laia va posar que ens veuríem a la recuperació de biologia; recordo que vam suspendre el trimestre. El Dani em va signar i va dibuixar un cul. Aquest Dani..., sempre tan entremaliat! L'altre era el Marc. El Marc era el típic noi llest, amable, que té facilitat per a tot. I, finalment, la Joana, la meua antiga parella. La nostra ruptura no la recordo gaire bé, però sé que no va ser agradable.

Vaig investigar una mica i vaig estar de sort, perquè vaig trobar el perfil del Marc, de la Joana i de la Laia, però faltava el del Dani. Després d'investigar, vaig descobrir que el Dani havia mort feia poc de càncer, no li podria dir adéu per últim cop... Després de recordar els moments que havíem passat junts, vaig voler avisar els vells amics per fer un sopar de retrobament.

En arribar al restaurant, tenia la sensació que m'observaven, però no hi havia ningú que conegués. Fins que una dona va venir i em va saludar: era la Joana. No la recordava gens ni mica; estava molt canviada i, darrere seu, hi havia dues persones més: el Marc i la Laia. Després de saludar-nos vam entrar a dins i vam agafar taula. Durant el sopar va haver-hi mirades molt intenses, fins que va sortir el tema: la mort del Dani. A la Laia li queien les llàgrimes, ja que era la seva admiradora secreta; encara que ella pensava que no, ho sabia tothom. També vam parlar d'altres temes, els típics: «De què treballes?», «Tens parella?», etc. I, és clar, d'anècdotes de l'institut.

Reconec que durant tot el sopar no parava d'intercanviar mirades amb la Joana; tenia

ganes de veure-la, trobava a faltar aquell ambient, era agradable. Després de menjar vam quedar-nos parlant i van proposar d'anar a la platja. La posta de sol era preciosa, semblava que estiguéssim al bosc amb nines de llum flotant pels aires. De cop i volta, el Marc se'm va posar al costat i em va dir que la Joana volia parlar amb mi. Em vaig posar molt nerviós, què em passava? Estava enamorat? Ens van deixar sols i ella es va recolzar a la meua espatlla. No sabia què fer, així que vaig començar a parlar com una cotorra. Per fer-me callar em va fer un petó i, efectivament, vaig callar. Des de l'altra banda, el Marc i la Laia estaven mirant-nos de reüll i somrient. Vaig tenir clar aleshores que aquella seria la millor nit de la història.

En tornar a casa amb la Joana, ella em va agafar per la camisa de quadres i em va llançar al sofà. Vam estar petonejant-nos tota la nit i, en despertar-me, ja no hi era, però hi havia una nota: «Me n'he d'anar, tinc feina. Quedem aquesta nit?».

Em va quedar un somriure a la cara... «Li demanaré de sortir i més endavant... Qui sap? Potser ens casem i tenim fills, i un Ferrari, i una mansió i...»

En aquell moment va sonar l'alarma! No em podia creure que allò fos un d'aquells típics somnis... Però, un moment! Estava despert i no em podia aixecar, què em passava? Va entrar la meua mare cridant. Deia que havia rebut la meua trucada i que l'ambulància ja venia. Què coi estava passant? Vaig intentar preguntar-li a la mare què estava passant i em va explicar que el dia abans, després del sopar, em va agafar alguna cosa estranya i vaig haver de tornar a casa.

—Però després de sopar no vaig anar a la platja amb els meus amics?— vaig preguntar amb curiositat.

—Sí, i també va venir una tal Joana...

Aleshores, no ho havia somiat. La nota també seguia allà, damunt el llit... I, si tot ho havia viscut, per què l'ambulància? Què era allò tan estrany?

**Alba Loré**  
4t ESO C



## La meua estada a la Xina DURANT LA PANDÈMIA

Tot va començar el 7 de gener de 2020, quan va arribar una epidèmia terrible a Wuhan (Xina) i es va anant escampant per tot el món. En aquesta epidèmia, la Xina va ser un dels països que millor va saber organitzar-se per fer front a la covid-19. Va fer front ràpidament al problema.

La província de Zhejiang és on vaig estar jo. Wuhan és la capital de Hubei i la ciutat més poblada de la zona central de la República de la Xina. De Wuhan a Zhejiang hi ha una distància de 737 quilòmetres.

Quan vaig arribar, a les notícies sortien cada dia més contagiats, més morts. Per això van decidir tancar la ciutat i també l'entrada a les altres ciutats, i fins i tot els barris. Només hi havia un carrer que estava obert, cosa que em permetia dirigir-me a bastants llocs. A la sortida de cada barri hi havia una tenda de campanya on els voluntaris controlaven l'entrada i la sortida dels veïns. Havies d'ensenyar el permís de sortida i et controlaven la temperatura.

Els centres comercials i els restaurants estaven tancats, no els mercats i les farmàcies. El govern només permetia dues hores de sortida a fora del barri. El control a l'hospital també era necessari i suposava la presa de temperatura als que entraven. Molta gent tenia por del contagi, així que evitaven d'anar-hi, tot i la desinfecció diària amb una màquina d'alta pressió que disparava alcohol. D'aquesta manera a la Xina els contagis van començar a baixar de forma dràstica.

L'ajuda dels voluntaris va ser cabdal: molts infermers i infermeres es van oferir com a voluntaris per anar a Wuhan, encara que això representés deixar la família a casa o perdre la vida per salvar la dels altres.

La Xina, per evitar més contagis en 10 dies va crear un hospital d'uns 33.900 m<sup>2</sup> i d'uns 700-1.000 llits. Allà enviaven tota la gent que estava en situació crítica, perquè hi havia més avenços i aparells mèdics i un control més gran de la infecció.

Quan vaig marxar de la Xina, de camí cap a l'aeroport de Shanghai, vam haver d'omplir un document on havies de donar informació de cap a on anaves, d'on venies, etc. I, per descomptat, et preniën la temperatura.

Era l'època de començar les escoles tant de primària com de secundària i la universitat, i tot el que ja s'havia fet abans es va aplicar als centres d'ensenyament de manera més exhaustiva: rentada de mans amb hidroalcohol, presa de la temperatura, plàstic al seient.

Després de tres mesos les mesures van començar a relaxar-se, ja no va ser obligatori l'ús de la mascareta pel carrer, només als mercats o als transports públics on l'afluència de gent era molt gran.

Jo dono testimoni d'això. Ho vaig viure en primera persona quan al febrer de l'any passat vaig anar a la Xina per la malaltia de la meua àvia.

**Imma Chen**  
4t ESO A

# MURALS DELS REPTES DE VIURE EN UNA CIUTAT

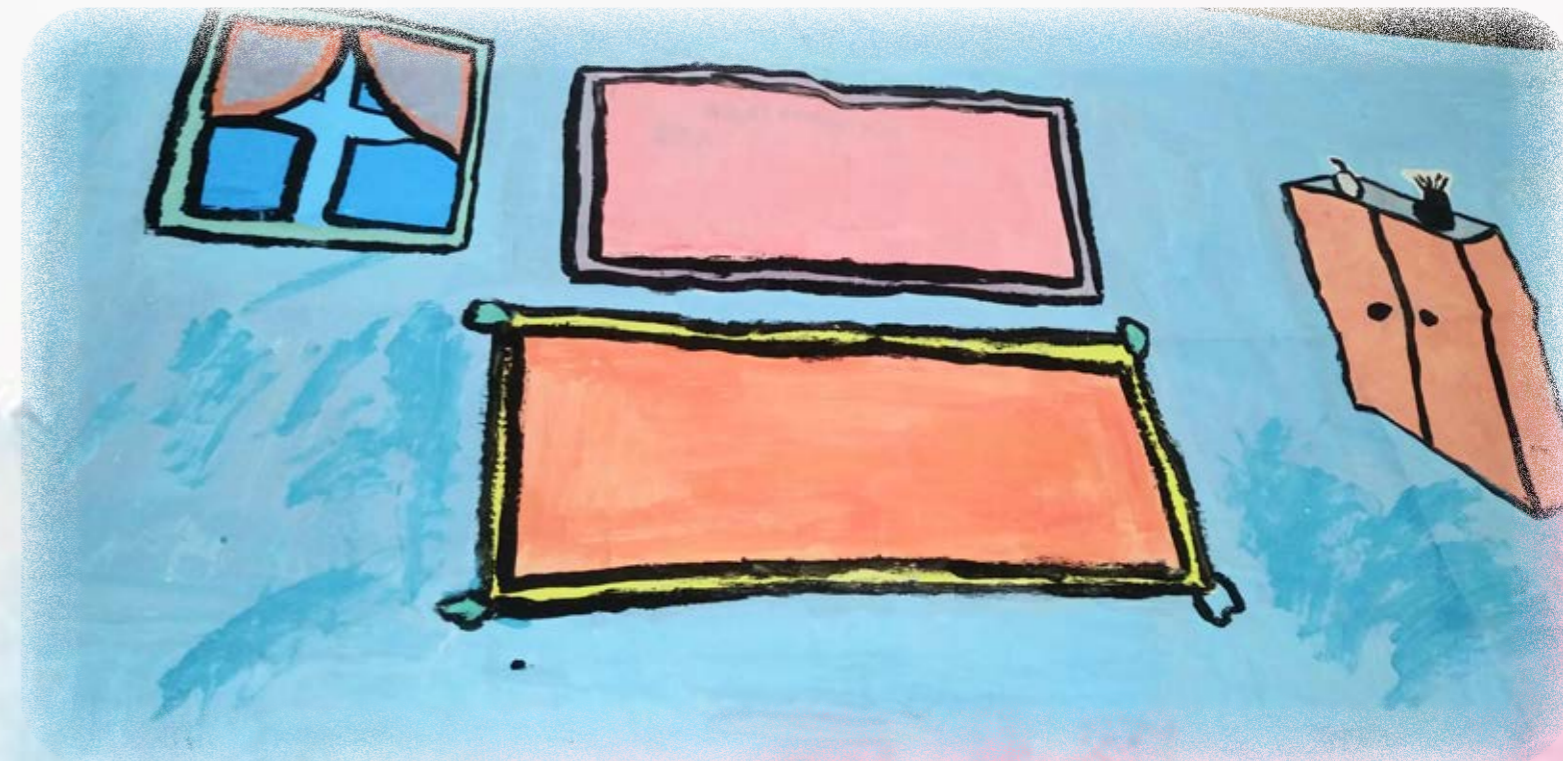
**Aquí teniu els murals per a les representacions teatrals de les obres creades pels nostres alumnes de primer d'ESO en el Treball per Projectes: ELS REPTES DE VIURE EN UNA CIUTAT.**

Els alumnes de 1r d'ESO han creat una obra de teatre sobre els reptes de viure en una ciutat, els seus avantatges i els seus inconvenients.

Cada grup ha fet la seva proposta i ha creat una obra amb els diàlegs més adients del què volien transmetre. Uns han optat pels inconvenients de viure en una ciutat: soledat, pobresa, contaminació; en canvi, uns altres s'han fixat més en els avantatges: riquesa cultural o possibilitats de treball.

Han estat veritables guionistes de les seves obres. Però també escenògrafs, creant uns murals creatius plens de colors i formes.

Tot va acabar representant les seves breus peces teatrals davant del seu públic: els seus companys.



# Relats

## Nunca digas ese nombre

¡Wian Sethgre Hausiolok! Solo con recordar esas palabras me aterrorizo y me duele la cabeza, y no consigo precisar para qué eran. Hace demasiado tiempo y he mezclado recuerdos con pesadillas. Es una locura... ¡Son esas palabras! Las que me atormentan día y noche, no sé qué hacer para que me dejen vivir en paz, siento que es una pesadilla de la cual ¡nunca! me voy a despertar. Y si no es una pesadilla, ¿entonces qué es? Espero que no lo hayas pronunciado bien y, si lo has hecho, no mires a tu espalda.

Lady Sánchez  
1r ESO A



Il·lustració: Giuliana Arce 1r C



Text guanyador del concurs de microrelats

## Una mujer en la guerra

Yo soy Dolores Garrido, una mujer nacida y criada en brazos de la hermosa tierra de Extremadura, la misma Dolores que aparece en el costado izquierdo de la fotografía. En estos instantes probablemente os estéis preguntando: «¿Cómo es que estabas en el ejército?». Pues todo comienza del siguiente modo...

Rondaba el año 1936 y, por aquel entonces, todo era un caos en mi hogar. Mi querido esposo y padre de mis dos hijas había muerto recientemente, dejándome responsable a mí de llevar más dinero a casa para alimentar a mi familia. Mi marido, que en paz descanse, desempeñaba el humilde oficio de zapatero. Por lo tanto, la mitad del escaso dinero que habíamos recibido de su herencia lo gastamos en su funeral, y la otra mitad se agotó

rápido, por lo que me vi obligada a ocupar dos trabajos para poder cubrir los gastos de la casa. A finales de año, mi hija mayor empezó a trabajar conmigo,



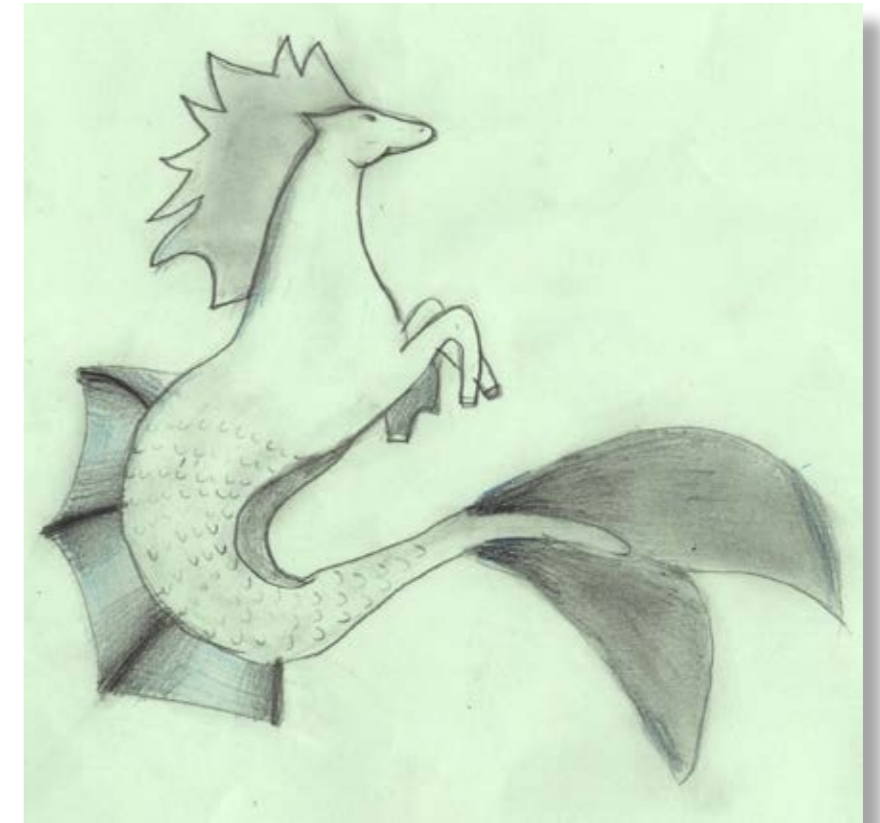
pero aun así el dinero no llegaba.

20 de julio de 1936, la fecha en que cambió todo. Dos días después del golpe de Estado al gobierno español, recibí la noticia de que había mujeres alistándose al ejército y decidí indagar un poco sobre ello. Descubrí que el

alistamiento era remunerado y, en el momento en el que vi el sueldo, decidí alistarme para que mis hijas tuvieran una vida mejor, aunque eso supusiera todo un reto para mí.

En el pelotón 07 éramos cuatro mujeres. Todavía hoy doy las gracias por tan maravillosa coincidencia. Desde entonces hemos sido inseparables, ya que compartimos los momentos más terroríficos de nuestras vidas. Pero no todo fue la amistad: en el batallón fuimos las encargadas de las tareas de limpieza e incluso algunos compañeros intentaron violarnos. La vida en el ejército era dura, pero pensar en ver a nuestras familias nos daba fuerzas para seguir y nos reconfortaba.

Aroa Díaz Bernal  
1r BAT B



Il·lustració: Erren Magarry, 1r ESO B

## Auschwitz y Ana

Esta historia empieza el 18 de agosto de 1944. Ese mismo día, los alemanes nos echaron a mi familia y a mí de casa y nos mandaron al campo de concentración de Auschwitz.

En ese momento yo tenía 12 años y vivía con mi padre, mi madre y mi hermano menor. Mi hermano y yo estábamos muy asustados, aunque nuestros padres intentaron calmarnos un poco. Todo fue muy raro, ya que de la noche a la mañana habíamos pasado de vivir en una casa de dos pisos a estar en un tren en el cual casi ni se podía respirar; y después en ese terrible campo. Al llegar, lo primero que hicieron fue separarnos: mi padre fue al pabellón de los hombres y mi madre y nosotros al de las mujeres. Todo era distinto a lo que era antes mi vida. Las personas del campo estaban tristes y esa tristeza se te contagiaba.

Por suerte, las cosas cambiaron cuando conocí a Ana. Ella tenía 14 años y venía de Ámsterdam. En seguida hubo algo que nos unió mucho y pasamos a ser muy amigas. Cada mañana al levantarme esperaba a que hicieran el recuento para reunirme con ella. Un día me explicó que, antes de que los detuvieran, estuvieron escondidos en la oficina donde trabajaba su padre, a la que accedían por una puerta secreta que había detrás de una estantería. Así que durante el día tenían que estar callados, sin hacer ruido, para no levantar sospechas. Me dijo que lo peor fue abandonar a Kitty. Le pregunté que quién era, pensando que se refería a su perro o a su mascota, pero no, resulta que se trataba de su diario. Ana me contó que su padre se lo había regalado cuando había cumplido 13 años y que a ella le sirvió para entretenerse mientras estaba escondida, que escribía en él todas sus reflexiones y su día a día, pero que tuvo que abandonarlo.

En el mes de octubre la trasladaron a otro campo. No volví a saber nada de ella hasta que, muchos años después, su historia salió a la luz. Siempre recordaré esos dos meses que estuvo a mi lado.

Laura López  
1r BAT A







Il·lustració: Andrea Palacios, 1r ESO



Il·lustració: Nicole, 1r ESO B

## La Xarxa d'Aliments de La Sagrera

La Xarxa d'Aliments de la Sagrera va néixer arran d'una necessitat i de la voluntat clara de les veïnes i els veïns de la Sagrera.

Va sorgir, d'una banda, de la necessitat creada per la situació de pandèmia de la covid-19. Milers de persones de la Sagrera i Navas es van quedar, d'un dia per l'altre, sense possibilitat de cobrir un dret fonamental com és l'alimentació. De l'altra, de la ferma voluntat de no deixar ningú enrere, de teixir barri i de demostrar que la justícia social és possible.

Des del maig de 2020, la Xarxa ha repartit més de 40 tones d'aliments i productes de primera necessitat. Hem cobert el paper de les administracions públiques i, a còpia de perseverança i de suport mutu, hem aconseguit donar assistència a gairebé 1.000 persones d'aquests barris.

Continuem la feina des de les bases, transformant socialment els nostres barris.

## Ens hi ajudeu?

### Xarxa de Suport Mutu La Sagrera

alimentsxarxasagrera@gmail.com

632 169 544 (16-20h)

Web · <https://webxarxasagrera.wordpress.com/>

Telegram · [t.me/suportsagrera](https://t.me/suportsagrera)

Facebook · [www.facebook.com/AlimentsXarxaSagrera](https://www.facebook.com/AlimentsXarxaSagrera)

Twitter · @SuportSagrera

Instagram · [instagram.com/alimentsxarxasagrera/](https://www.instagram.com/alimentsxarxasagrera/)



## Sabíeu què ÉS EL CIBERBULLYING? I EL GROOMING?

Actualment, els joves es comuniquen mitjançant les xarxes socials.

En moltes ocasions, comparteixen fotografies i dades personals sense prendre cap precaució i s'exposen a ser víctimes de suplantació de personalitat, l'apropiació dels continguts que publiquin, el *ciberbullying* o el *grooming*.

El *ciberbullying* o ciberassetjament escolar és l'assetjament entre menors en l'entorn TIC (tecnologies de la informació i la comunicació). Estem davant d'un cas de *ciberbullying* quan un estudiant o menor amenaça, assetja, humilia o molesta algú altre a través d'internet, telèfons mòbils, jocs en línia, etc.

El *grooming* o ciberseducció de menors és un tipus de problema relatiu a la seguretat dels menors a internet. És un fenomen que es relaciona amb l'engany i que s'utilitza per a descriure les pràctiques en línia de certes persones adultes que solen fer-se passar per adolescents per a guanyar-se la confiança d'una o un menor fingint empatia, afecte, etc. amb finalitats de satisfacció sexual.

Àlex Lorenzo, Gerard Cañas  
4t ESO



# Receptes de cuina

## GASTRONOMIA D'AMÈRICA DEL SUD



**PATACONS**  
Els ingredients que s'utilitzen són: 1 plàtan, 1 pastanaga, col i 1 llimona.



**SAFATA PAISA**  
És un plat molt complet i càldric, compost per fesols vermells, arròs blanc, carn picada, xoriço, plàtan, alvocat, blat de moro, ou ferrat i arepa.



**HUMITAS**  
Per elaborar el plat s'utilitzen: 12 panotxes de blat de moro, 1 ceba grossa, 1 tassa de llet i alfàbrega.



**FEIJOADA**  
El plat consisteix en un guisat de fesols negres amb carn de porc (per exemple, costelles, llom, cansalada i llonganissa fumada), que se serveix amb arròs, farina de mandioca i taronja.



**ALBERGÍNIES EN ESCABETX**  
1 quilo d'albergínies, sal marina gruixuda, 1/2 litre de vinagre de poma, 1/2 litre d'aigua, oli d'oliva, all, julivert, pebre negre en gra, ají molt, orenga i llorer.

# Horòscop

## LES PORS DELS SIGNES DEL ZODÍAC

### Àries: claustrofòbia

El signe amb més ganes d'aventures i entusiasme. El gust dels Àries pels reptes i la naturalesa passional del seu caràcter tenen un rol clau i fan que temi poques coses. Però no li fan gens de gràcia els llocs petits i tancats. La *claustrofòbia* constitueix la por més nefasta que el pot afectar.

### Càncer: eremofòbia

La por que senten es relaciona amb la solitud. De fet, quedar-se sol és una cosa que espanta moltíssim les persones d'aquest signe, que tenen una personalitat molt proteccionista i familiar.

### Taure: metatesiofòbia

Aquest signe està dotat d'una gran quantitat de qualitats: són persones bondadoses, pacients i determinades. Una de les seves pors és la *metatesiofòbia*, que és la denominació que s'ha conferit a la sensació de por irracional i extrema que tenen determinats individus a l'hora d'afrontar canvis vitals.

### Lleó: hidrofòbia

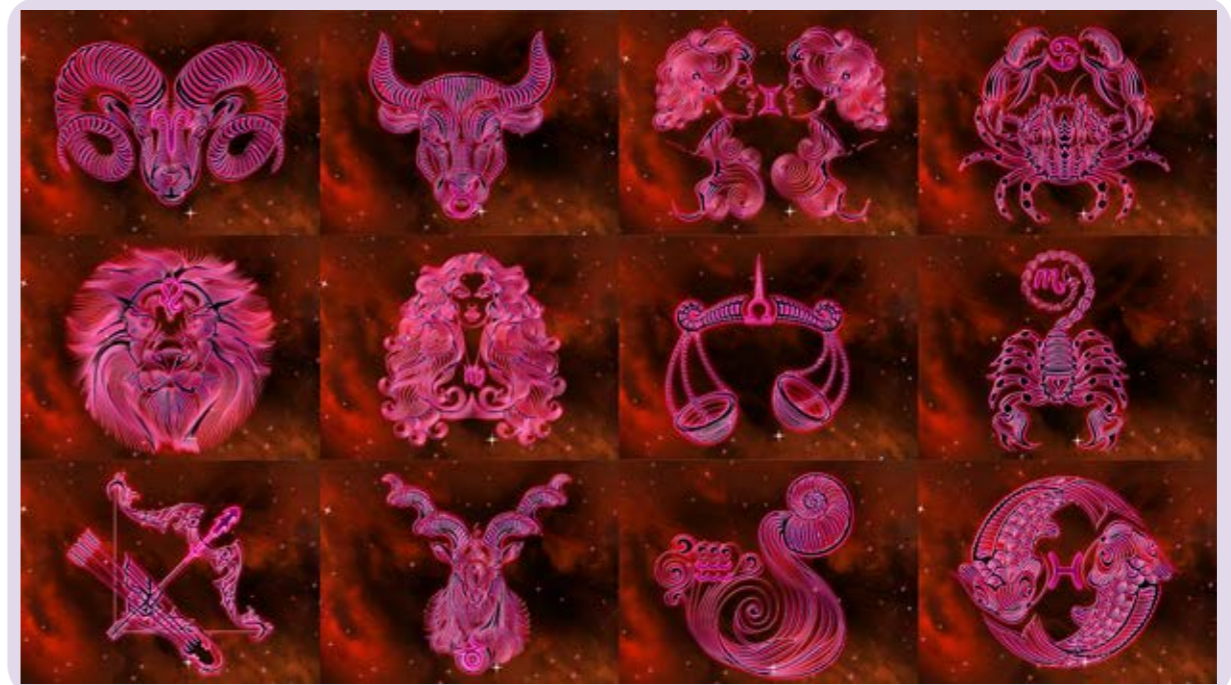
L'aigua pot ser la por més gran d'un feliç com aquest, que és un element totalment oposat al seu foc i que pot fer saltar totes les alarmes del rei de la selva.

### Gèminis: gerascofòbia

No els fa gens de gràcia envellir. Es tracta d'una por que s'anomena *gerascofòbia* i que crea una autèntica bomba de rellotgeria si es combina amb les característiques que normalment presenten les persones d'aquest signe, que tenen autèntiques síndromes de Peter Pan.

### Verge: misofòbia

La por més gran i profunda que tenen els verges és la *misofòbia*, que els fa rebutjar de manera categòrica la brutícia, rigidesa que es veu plasmada també en l'aspecte personal.



### Balança: autofòbia

No els agrada la soledat. La seva fòbia es caracteritza per la por d'estar sols, encara que sigui per un període curt de temps.

### Capricorn: atiquifòbia

Tenen la sensació que han de fer moltes coses per sentir-se complets, perquè són molt treballadors, però la seva principal fòbia és el fracàs i la por a cometre errors.

### Escorpió: catagelofòbia

És un signe de persones valentes, però quan alguna cosa els fa por, s'acovarden d'una forma impressionant. Fins i tot poden fugir dels problemes. A més, poden tenir també por de fer el ridícul o de ser ridiculitzats.

### Aquari: gamofòbia

No sempre se senten còmodes amb coses del passat, no es perdonen certs errors que són inevitables en el camí de la vida. Són esperits lliures i la seva principal fòbia és a estar lligats i, per tant, al matrimoni.

### Sagitari: hipengiofòbia

Els nascuts amb aquest signe tenen por d'admetre que no estan seguint el camí correcte. Saben que no són perfectes, però els molesta que els altres s'adonin de les seves febleses. La *hipengiofòbia* és la por del compromís, ja sigui per temor o perquè consideren que no són aptes per assumir-lo.

### Piscis: glossofòbia

Tenen por d'estar sols, però no els agrada reconèixer-ho. Els agrada compartir l'amor i els seus problemes amb els altres. Encara que saben estar sols, prefereixen estar acompanyats. Tenen veritable por de parlar en públic.

Il·lustració i text: Carla Grau i Judit Castaño 4t ESO

## SÈRIES

### Stranger Things: Netflix (temporada 4)

Quan un noi anomenat Will Byers desapareix misteriosament, destapa uns successos estranys que passen a la ciutat, en un laboratori dirigit pel govern. A més, a la ciutat apareixen forces sobrenaturals, amb una nena que acaba d'escapar-se del laboratori. Ella, amb els amics d'en Will, va a buscar-lo, obren portals, lluiten amb monstres estranys i salven la ciutat sense *saber-ho*.

### La casa de papel: Netflix (temporada 5)

Un personatge misteriós, que s'anomena a si mateix El Professor, planeja l'atac més gran mai ideat. L'objectiu és atracar la Fàbrica Nacional de Moneda i Timbre, amb la intenció d'estar tancats a l'interior amb una missió molt específica: no robar diners, sinó crear-ne. T'esperen onze dies de bloqueig a la fàbrica de monedes, envoltat pel cos de policia d'elit i amb 67 ostatges en el teu poder.

### Élite: Netflix (temporada 4)

La sèrie *Élite* narra la vida d'un grup d'estudiants del col·legi privat exclusiu Las Encinas, on arriben tres nous alumnes becats, de classe obrera, i on les diferències entre rics i humils donen lloc a un assassinat

### Feria: Netflix

I si dues germanes adolescents descobrissin que els seus pares són uns monstres? L'Eva i la Sofia s'hauran d'enfrontar a l'horrible crim que sembla que han comès els seus pares, els quals, abans de desaparèixer, van deixar enrere 23 víctimes.

### Jaguar: Netflix

Ambientada a la dècada del 1960, quan Espanya va allotjar centenars de refugiats nazis després de la Segona Guerra Mundial. Isabel Garrido, una jove espanyola que va aconseguir sobreviure al camp de la mort de Mauthausen, segueix la pista de Skorzeny, l'home més perillós d'Europa. Descobrirà que no està sola en la seva missió i s'unirà a un grup d'agents que busquen fer justícia. El seu nom en clau: Jaguar.

### El cuento de la criada: HBO (temporada 4)

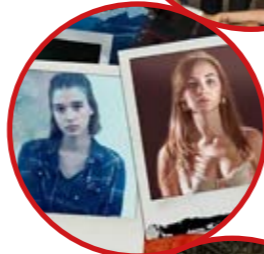
En un futur distòpic, on s'ha implantat una dictadura fonamentalista, una jove es veu obligada a viure com una concubina per donar fills al seu amo. Els Estats Units d'Amèrica, en aquest futur sinistre, esdevenen la República de Gilead. La dona toca fons, es converteix pràcticament en un objecte, l'únic valor del qual està en els seus ovaris, ja que hi ha un greu problema de fertilitat a Gilead.

### Los espabilados: Movistar +

Narra la història del Mickey L'Angelo, la Guada, el Yeray, el Lucas i el Samuel, un grup de joves extraordinaris que fugen d'un centre psiquiàtric a la recerca del seu lloc al món. Malgrat els seus diagnòstics clínics, aquests nens s'enfronten a la vida amb humor i coratge, perquè dins seu tenen clar que és la societat la que està malalta, i no pas ells.

### Lupin: Netflix (temporada 1)

Lupin explica la història d'Assane Diop, un home marcat pel suïcidi del seu pare temps enrere, després de ser condemnat per un crim que no havia comès. La sèrie mostra com el protagonista intenta aclarir els fets i busca venjança per la mort del seu progenitor quan ell tot just era un nen.



Il·lustració: Gabriel Nieto Xavarri, 1r ESO A

Julia Prieto i Lidia Rubio, 4t ESO A





This monster has a round body, two long ears, three round eyes and one nose. It also has two arms with four fingers and three legs with three toes.  
TAMARA NAZARYAN, 1st ESO C

MY MONSTER



My monster is triangular, and he has two heads, and the heads are triangular too; its body is also triangular. Every head has one eye, and he has some hair, but no very long. The left arm of the monster is fine and normal length, and its fingers are long and big. The right arm is very long and very big, his fingers in this arm are small and short. And finally the monster has six legs, with elephant hoofs.

LAIA BARBARÍN, 1st ESO A



It is a monster that has a friendly appearance, it has a round body, cute on one side with 2 big eyes, 2 wings, an arrow-shaped tail, 2 horns, 2 teeth, 2 hands and hair.

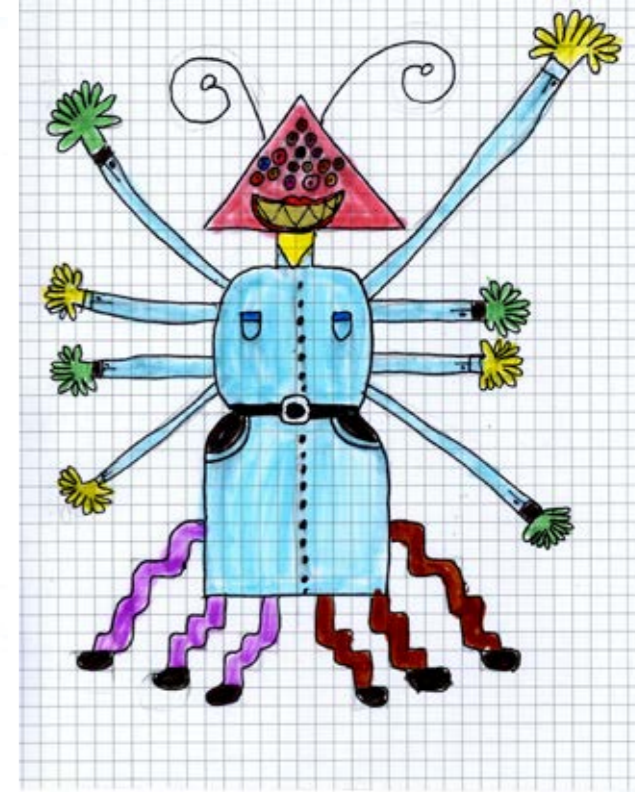
ÁNGELA ZÁRATE, 1st ESO A

English monster



He has a square body, he has a lot of hair with short arms and small hands. He has short legs and big feet. His finger nails are long and pointed. He's got elongated teeth and a big mouth.

MAR RODRÍGUEZ, 1st ESO A



My monster has a triangular head with 16 eyes, one very big mouth and two butterfly antennae and it has a short neck. Its body is like a jean dress. It has 4 long arms and 4 short arms with hands; in every hand it has got 10 fingers. My monster also has six medium wavy legs, it hasn't got any feet. Its teeth are big triangles and its lips are small.

Lua Grünig, 1st ESO C

MY

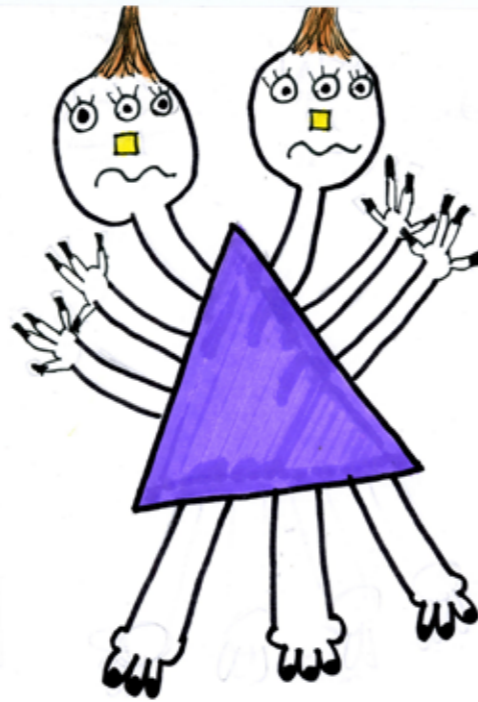
MONSTER



This is Mary. Her body is square. She has one nose, one mouth and two eyes. She has got four arms, with six fingers in each hand. She has got two horns.

JAQUELINE LEZCANO, 1st ESO C

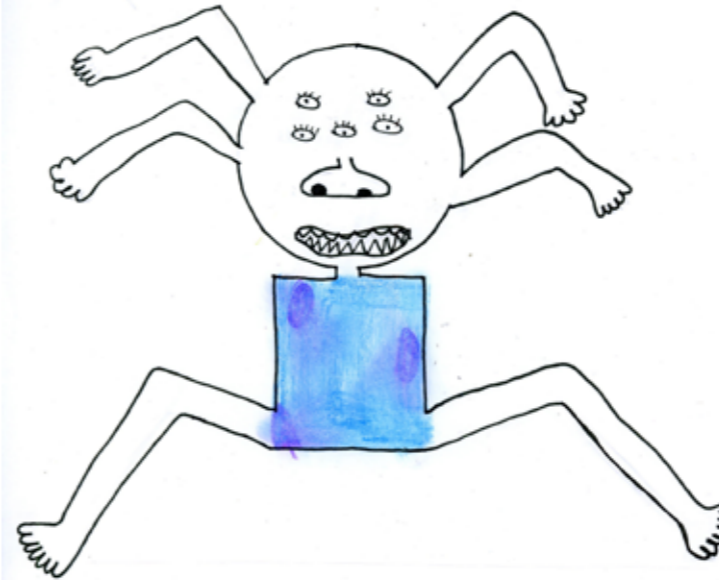
MY MONSTER



My monster has got a triangular and purple body. He has two necks; in every neck he has got one head. Every head has got three eyes, one square nose, one curved mouth and a crest in the hair. He has got two arms on each side of his body (four in total). He has got four hands with four fingers; in his fingers or nails he has got the manicure. And finally, he has got three legs with one foot in every leg. Every foot has got three toes.

SARA HIERRO, 1st ESO B

THE DRAWING OF MY MONSTER



My monster has a head in the shape of a circle. It has 2 arms on each side and each hand has 5 fingers. The face is made up of 5 eyes, 1 very large nose and a very large mouth with many very sharp teeth. Also coming out of the head it has a small fine neck connected to its rectangular body, full of hair of blue and purple colors. Its body is not too big. It has 2 quite normal legs and two feet with 7 toes in each foot.

AROHA PALACIOS, 1st ESO B



My monster is fat; he has big feet and short legs. He has two arms, but one of the arms hasn't got a hand. He has a big mouth. One of his eyes is big and the other eye is small. He has two ears in each side of his face. And he doesn't smell good! His name is... Frodo.

GABRIEL NIETO, 1st ESO A

