

La revista de un colegio divertido y diverso

Diver



Nº 1

Septiembre-Diciembre

2023

5 de enero

Cabalgata de Reyes Magos

Elaborada por el Taller de Periodismo del colegio SEI Concepción

**ESCUELA INFANTIL**  
(marzo de 2009)



## Una nueva era

### EN PORTADA

La Alhambra, 2011  
Viaje fin de curso 6º

### 4. EL HUERTO ESCOLAR

Un recurso educativo

### 6. ¿QUÉ OCURRE EN EL COLE?

Nuestro club de Triatlón  
Exhibición de peonza

### 8. NAVEGANDO HE ENCONTRADO...

Preocupación en la NASA  
La inteligencia artificial

### 10. DESCUBRIENDO EL ENTORNO

Ruta de senderismo al Puente de Hierro de Navalcarnero

### 12. LA BUENA MESA

Olla del segador

### 13. HUMOR SEI

Nuestro taller de cómic

### 14. PEQUEÑOS ARTISTAS

Producciones SEI

### 20. CLUB DE ESCRITORES

El caso del señor Roberts

### 22. A TU SALUD

El aguacate

### 23. APRENDEMOS DE OTRA MANERA

Maquetas en primaria

### 24. NUESTRAS ENTREVISTAS

Lena Larson, escritora

### 25. LEE CONMIGO

Libros para las vacaciones

### 26. LA PÁGINA DE PHOTOSHOP

Un rincón creativo

### 27. HALLOWEEN

Fiesta en el colegio

### 28. VAMOS AL CINE

Barbie

Spiderman y el multiverso

### 29. COMECOCOS

Sopa de letras

Sudoku

### CONTRAPORTADA

Equipo de profesores

Comenzamos este curso con un proyecto tan ilusionante como retador: el paso de nuestra tradicional revista en papel a una nueva era en formato digital.

El objetivo del Taller de Periodismo que impartimos en Secundaria siempre fue elaborar y editar una revista sociocultural de ámbito local. Pero además de eso, nuestra aspiración es que tenga un acabado profesional y esté dotada de contenidos que logren atraer la atención de todo tipo de público.

A lo largo de cada edición, los alumnos investigarán y se documentarán para la redacción de los artículos, realizarán entrevistas, tomarán fotografías, aportarán ideas, maquetarán los textos... Resultaría difícil encontrar una actividad que sea más propicia para lograr los objetivos que la ley demanda a los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria; por ello esperamos que esta tarea les predisponga a asumir responsablemente sus deberes respetando a los demás, a consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual, a ser capaces de utilizar las fuentes de información para adquirir nuevos conocimientos con sentido crítico, a desarrollar las capacidades de planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, a comprender y expresarse con corrección y, por supuesto, a que adquieran la sensibilidad necesaria para apreciar las virtudes de la creación artística. Estamos convencidos de que, si logramos despertar el interés de los participantes por la realidad en la que viven, eso les permitirá enfrentarse en mejores condiciones al mercado laboral del día de mañana.

Pero no queremos que esta revista sea un proyecto exclusivo de los alumnos; por el contrario, con su puesta en marcha deseamos establecer un lugar de encuentro para toda la comunidad escolar. Es por ello que les animamos, queridos lectores, a que nos envíen sus reflexiones o trabajos, de modo que esta publicación se convierta en un espacio donde todos contribuyamos a difundir conocimiento.

A fin de cuentas, ¿no es esa es la razón de ser de cualquier escuela que se precie?



**José Agustín Vicente**  
Director SEI Concepción

**Diver SEI. Nº 1: Septiembre-Diciembre 2023**  
**Revista elaborada por el Taller de Periodismo del colegio SEI Concepción**

**Dirección:** José Agustín Vicente y Yolanda Pérez.

**Equipo de redacción:** Lucía Cardeña y Adrián Lameiro (2º ESO A). Aitana Baena, Sheila de los Reyes, Carolina López, Carlota Martín, Celia Moreno, Alba de Mora, Ianna Huertas, Marta Marañón, Raúl Peña y Nora Paramás (2º ESO B). Natalia Ortiz (2º ESO C).

**Colaboran en este número:** Mari Carmen Bonilla.

# Trabajamos en equipo: temporada otoño-invierno

**El entorno es muy importante a la hora de aprender y convivir con el resto de las personas. Por eso el huerto escolar SEI es un excelente recurso educativo**

**E**l huerto escolar SEI es un excelente recurso para que nuestro alumnado explore, experimente e investigue. A la vez, los niños se relacionan con un medio natural en el que trabajan en equipo, fomentándose de paso hábitos de cuidados y responsabilidad medioambiental.

No solo aprendemos trabajando la tierra, sembrando, sembrando y plantando hortalizas; también observamos las características de las plantas, las asociaciones y sus ciclos de crecimiento. Cuidamos de nuestros cultivos con abonos, purines, té, fertilizantes y fungicidas de una forma ecológica.

Nuestros experimentos captan el interés de los participantes por ser tangibles y muy visuales: averiguan el PH de nuestros suelos utilizando caldo de lombrada, café y ceniza, usan agua oxigenada para determinar si nuestro suelo es fértil, elaboran un bancal experimental biodegradable para observar la descomposición de la materia orgánica e inorgánica, fabrican compost e incluso un bancal "lasaña" donde utilizan diferentes materiales para llegar a un mismo resultado de una forma vivencial, observable y tangible.

Han realizado trabajos como la



creación de un espantapájaros, un pluviómetro o un hotel de insectos. Han elaborado etiquetas con CD's, observado las capas de suelo mediante un bote de cristal o contruidos mini invernaderos, entre otros y todo ello respetando las tres R que deben guiar nuestros hábitos de consumo: reduce, reutiliza y recicla.

Y cuando llueve, aprenden haciendo juegos de crucigramas con adivinanzas que ayudan a su desarrollo intelectual y crítico, o trabajamos en grupo mediante juegos de reciclaje o de refranes. Es un momento excelente para forjar vínculos, compartir, resolver conflictos y fomentar roles de líder o moderadores.

Hay que resaltar también el hecho de que, poco a poco, aprenden a utilizar y a estar en contacto con las herramientas, teniendo en cuenta para qué sirve cada una y las precauciones que se deben observar. Y se atreven a probar hortalizas como el rábano, las habas, los guisantes en su estado puro... siempre teniendo en cuenta las posibles alergias alimentarias.

En el huerto también se trabajan valores como el compañerismo, la cooperación, la resolución de conflictos, la escucha, el respeto, la paciencia, la constancia, la generosidad, la creatividad o la perspectiva ecológica de forma directa o

indirecta.

Y como finalización del taller, con los más pequeños hacemos una gymcana en la que repasan todos los conceptos aprendidos durante el trimestre e identifican los diferentes elementos que componen el huerto. Los más mayores cierran su participación en el aula de informática, respondiendo a un kahoot que persigue idénticos objetivos.

Quiero dar las gracias a todo el alumnado por su esfuerzo, trabajo y alegría. Es un privilegio poder contagiarme a diario con su energía, vitalidad, amor y ganas de aprender jugando. ■

**Mari Carmen Bonilla**

Elaborado por Aída Llorente,  
Chloe y Bruno



# Hacemos deporte: nuestro club de Triatlón



En septiembre de este año se ha inaugurado el club de triatlón en el colegio SEI Concepción

**E**l triatlón es un trideporte que combina carrera, bicicleta y natación. En nuestro colegio, este deporte se practica dos días a la semana por la tarde durante todo el curso escolar. Los días de triatlón se distribuyen en:

- 1 día de carrera y bici.
- 1 día de natación.

Este deporte se practica en todas las edades, los lunes y miércoles. Aún quedan plazas disponibles, para más información aconsejamos preguntar en secretaría.

## Beneficios de practicar triatlón:

-Entrenamiento de todo el cuerpo:

Al practicar o hacer triatlón fortalecerás todos los grupos musculares en tu cuerpo.



La natación fortalece la parte superior de tu cuerpo mientras que el ciclismo y la carrera te ayudan a desarrollar una fuerza corporal más baja. Desarrollarás músculos delgados, fuerza y tonificarás todo tu cuerpo.

## Perderás peso:

La combinación de natación, ciclismo y carrera, conocida como entrenamiento cruzado, te hará estar más en forma de lo que nunca has estado en tu vida, y quemarás grandes cantidades de grasa de todas las áreas de tu cuerpo.

El entrenamiento para triatlón te ayudará a comer mejor, llevar una dieta equilibrada, así como a alimentar tu cuerpo con cosas que te darán energía para alcanzar todos tus objetivos.

## Mejora de tu salud:

La práctica de forma regular de natación, ciclismo y carrera te ayudará a reducir tu presión arterial, prevenir la diabetes y la obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer e incluso reducir el riesgo de osteoporosis o depresión.

Los triatletas tienen corazones más grandes y una frecuencia cardíaca un 17% por debajo de la frecuencia cardíaca promedio.

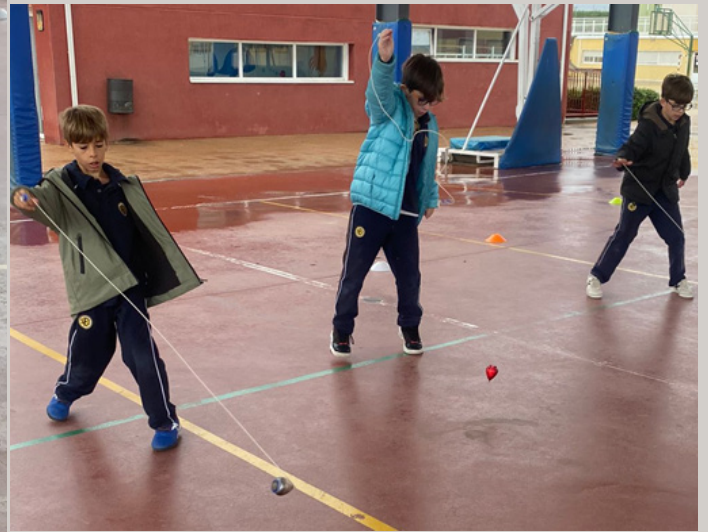
En consecuencia, tu corazón no tiene que trabajar tan duro como el corazón de una persona no entrenada. Esto te dará una ventaja en tu salud y vivirás más. ■

**Ianna Huertas y Alba de Mora 2º ESO B**



# Nos gusta lo bueno: exhibición de peonza

En el mes de octubre, el campeón del mundo Carlos Solís realizó una exhibición de peonza en las instalaciones de nuestro colegio



**A** cudieron todas las clases de Educación Primaria, que pudieron aprender y disfrutar de las acrobacias de este magnífico campeón. Desde el centro creemos que es muy importante evitar que los juegos tradicionales

acaben en el olvido. Además, esta modalidad requiere de una serie de movimientos coordinados, mucha agilidad, destreza, concentración y perseverancia, aspectos todos que favorecen la tolerancia a la frustración y desarrollan la

creatividad. No nos cabe duda de que mejora la socialización y es una manera estupenda de compartir juegos con las distintas generaciones. ■

**Equipo de Primaria**



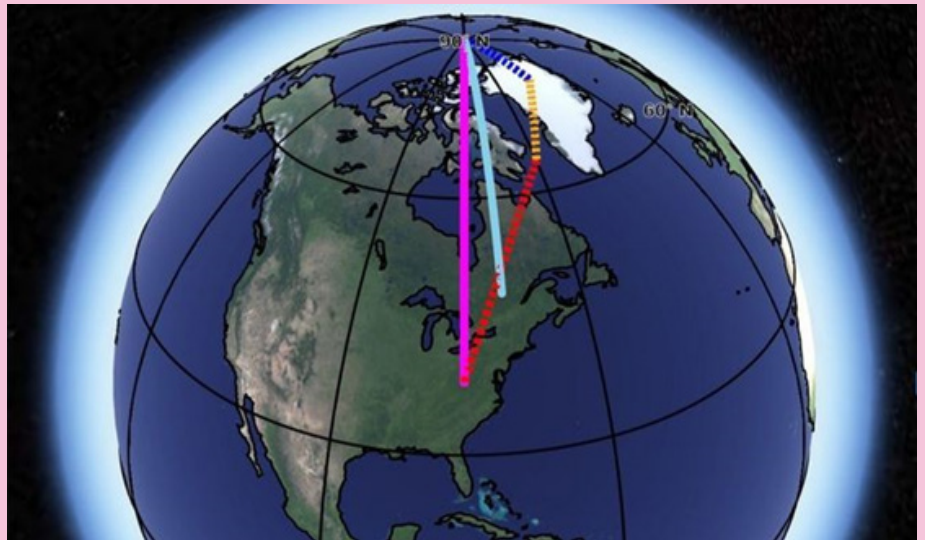
# Preocupación y alerta en la NASA

Un estudio que llevó al cabo la NASA afirma que el eje central del planeta se inclinó 80 centímetros

La comunidad científica mostró una gran preocupación debido a que esto puede afectar la extracción del agua subterránea, que la utilizamos frecuentemente como consumo humano, la agricultura y la industria.

**Se inclinó el eje de la Tierra: ¿qué consecuencias puede tener esto?**

La inclinación de la Tierra, también puede tener un impacto del futuro en los efectos del clima o generar climas extremos, como sequías, inundaciones o lluvias muy fuertes. Por si esto fuera poco, distintos lugares de la Tierra reciben rayos directos del sol debido a esta inclinación, esto afecta los diferentes cultivos y la salud de la piel de las personas. A lo largo de miles de años podría haber un impacto significativo en el clima.



**¿Qué efectos tendría una gran alteración en el eje de la tierra a largo plazo?**

*Cambios en la duración de los días y estaciones*

La inclinación del eje de la tierra es lo que causa las estaciones y si sufren una modificación importante las estaciones cambiarán drásticamente. Por ejemplo, si el eje se enderezara, en ciertas zonas se experimentarían muy elevadas y menos variación estacional. Si el eje se inclinara más, las estaciones podrían cambiar y sentirse con una mayor fuerza.

*Impacto sobre el clima*

La alteración en el eje podría afectar al clima global. Si la tierra se inclinara más, las regiones polares podrían recibir más

luz solar y esto causaría provocar un calentamiento que provocaría el derretimiento de los casquetes polares y un aumento del nivel del mar. ■

**Sheila de los Reyes y  
Carolina López 2º ESO B**





# La inteligencia artificial

Se enfoca en crear sistemas que puedan realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como el aprendizaje, el razonamiento y la percepción

**¿** Qué es la inteligencia artificial y para qué se utiliza?

Es la combinación de algoritmos planteados con el propósito de crear máquinas que representen las mismas capacidades que el ser humano.

**¿** Qué aparatos tienen inteligencia artificial?

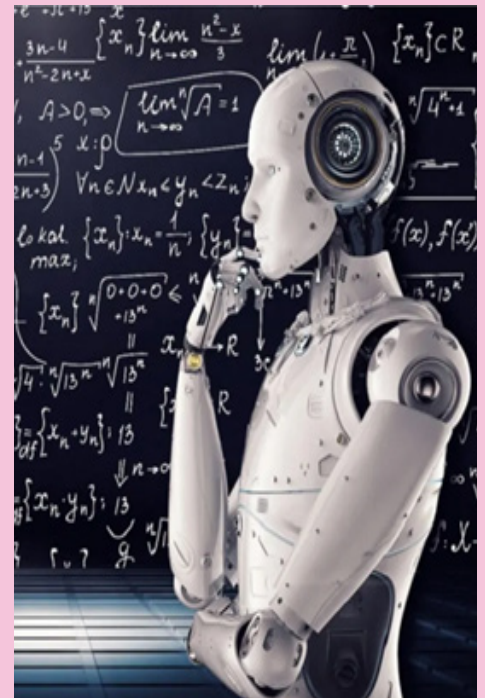
- Asistentes de voz. Los asistentes de voz como Google home o Amazon Echo son dos ejemplos de inteligencia artificial que ya están presentes en muchos hogares del mundo entero.
- Smartphones.
- Análisis de hábitos.
- Aplicaciones médicas.
- Optimización de rutas.

**¿** Cuáles pueden ser los peligros de la inteligencia artificial?

La IA no solo incrementa la productividad a nivel de maquinaria, sino que también hace que incremente la productividad de los trabajos y la calidad del trabajo que realizan.

**Ventajas de la inteligencia artificial.**

1. Toma decisiones basadas en datos. Las tecnologías de la IA tienen la capacidad de procesar grandes volúmenes de información en poco tiempo.
2. La automatización. Permite la realización de tareas repetitivas y tediosas de forma rápida.
3. Investigación y desarrollo. La



IA puede estructurarnos o crear un boceto.

4. Precisión y calidad.

**Desventajas de la inteligencia artificial.**

1. Dependencia de los datos.
2. Falta de transparencia.
3. Necesidad de personal cualificado.
4. Coste y tiempo de los proyectos. ■

Sheila de los Reyes y  
Carolina López 2º ESO B

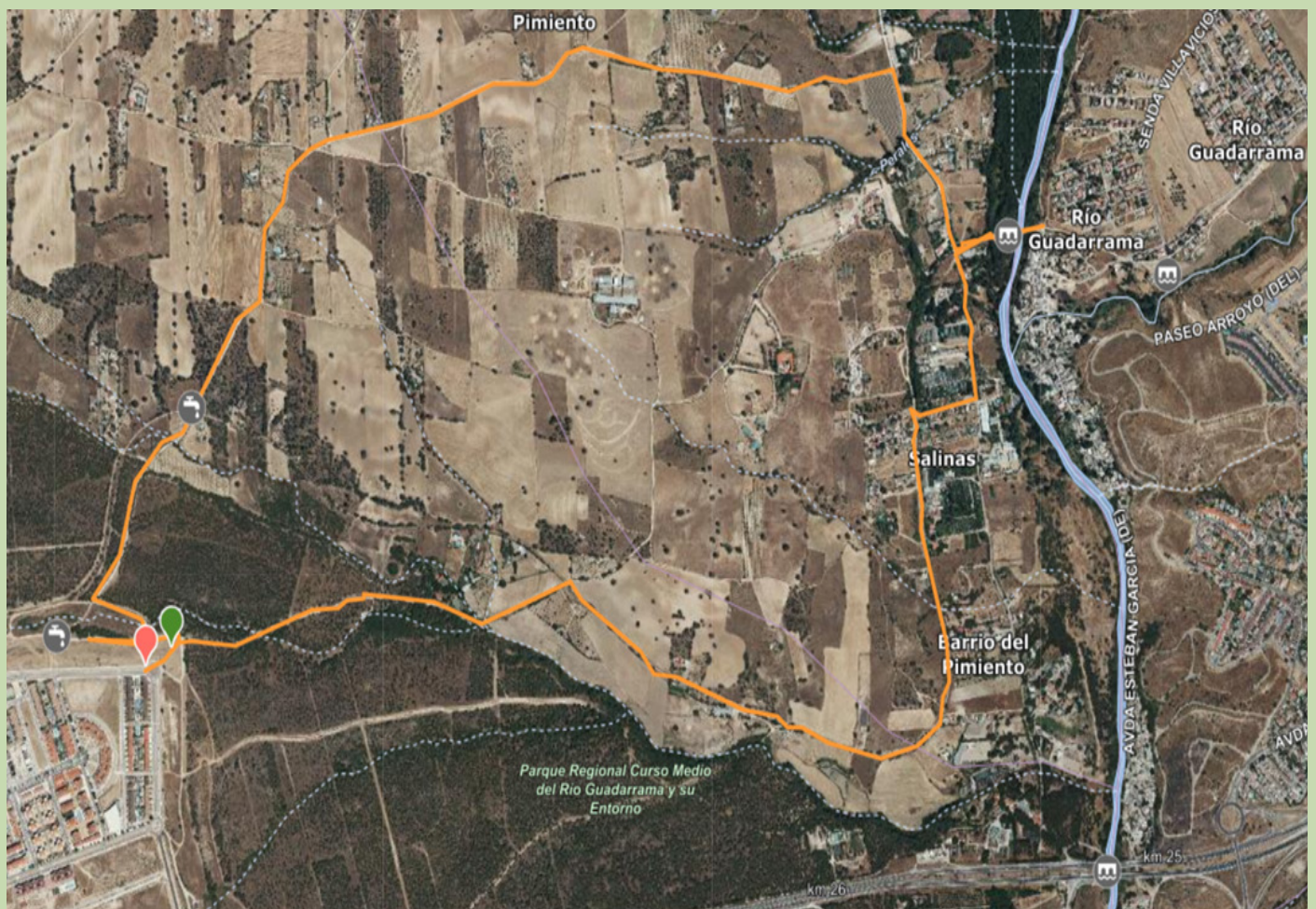


# Hacemos senderismo:

## Pinar de Navalcarnero-Puente de Hierro

Esta ruta nos lleva al Puente de Hierro, un viaducto construido en 1891 que acogió la vía del antiguo tren de Almorox

**I**niciamos esta sección con una ruta atractiva y de dificultad moderada. Comienza en el barrio del Pinar y llega hasta el Puente de Hierro, una vía que cruza el río Guadarrama en las inmediaciones del Parque Coimbra. Con menos de 9 kilómetros y un pequeño desnivel que no llega a los 100 metros, se puede completar en menos de dos horas y es ideal para dar un paseo con la familia.





Salimos del barrio del Pinar y emprendemos ruta hacia el este, desde la fuente y cruz de Marimartín y en paralelo a la nacional V. Es un paisaje dominado por pinos y campos de cultivo, aunque en las zonas abiertas abunda la encina y en cuanto lleguemos al río empezarán a destacar el fresno, el chopo, el álamo y la mimbrera, también algún ejemplar aislado de olmo. Seguro que veremos rapaces como el milano y algún mochuelo, y hasta podemos

encontrarnos con un jabalí despistado o tal vez una rata de agua.

Llegaremos al Puente de Hierro, un viaducto construido en 1891 que acogió la vía del tren de Almorox y actualmente forma parte de la Vía Verde que llega hasta Móstoles. Por ello, es muy utilizado por senderistas y ciclistas.

Frente al puente pueden verse las ruinas de la antigua estación. Este apeadero del río Guadarrama fue muy usado por

los habitantes de la capital, que los fines de semana venían a tomar los baños en sus aguas. Fue clausurado en 1970 y hoy se encuentra en estado de total abandono.

Otro punto de interés en esta ruta es el llamado Carril Toledano, una antigua vía romana que unía Segovia con Alcalá de Henares y que hoy en día es una cañada real. ■

**José Agustín Vicente**

#### **Consejos de utilidad**

En el campo, ve siempre bien preparado:

- Lleva agua, calzado cómodo, gorra y crema solar, chubasquero si hay nubes.
- ¡No olvides el teléfono móvil!
- En verano, procura evitar las horas de más calor para caminar.
- Si vas en bicicleta, recuerda que los caminos también los usan los peatones y la fauna del lugar.
- Respeta la fauna y la flora del entorno, si eres silencioso verás más animales.
- No arranques plantas, pueden estar protegidas.
- No olvides llevarte la basura a casa o depositarla en un lugar adecuado.
- Si puedes, recicla.
- Está prohibido hacer fuego.
- Si fumas, cuidado con las colillas.

# Un plato típico de Navalcarnero: la olla del segador

Ahora que llega el invierno, apetece un plato sano,  
nutritivo y muy completo



Se trata de un cocido típico madrileño. El nombre del segador viene de los jornaleros que iban a segar el trigo y se alimentaban de antaño.

Se calienta abundante agua en una cazuela grande, se agrega el muslo de gallina, las carnes, los huesos de jamón, de espinazo y los tocinos. Se meten los garbanzos a la cazuela, se pelan las patatas y se introducen. Se pone a calentar y cuando el agua hierva se saca la espuma, bajas el fuego, colocas la tapa y se dejan cocer los ingredientes durante 2 horas y media, y los ingredientes no se mueven.

Una vez la gallina y los garbanzos estén blandos, se añade la morcilla, chorizo, arroz, colorante, hierbabuena y una pizca de sal. Cuando esté todo junto durante 30 minutos. Al final se decora con perejil y plato listo. ■

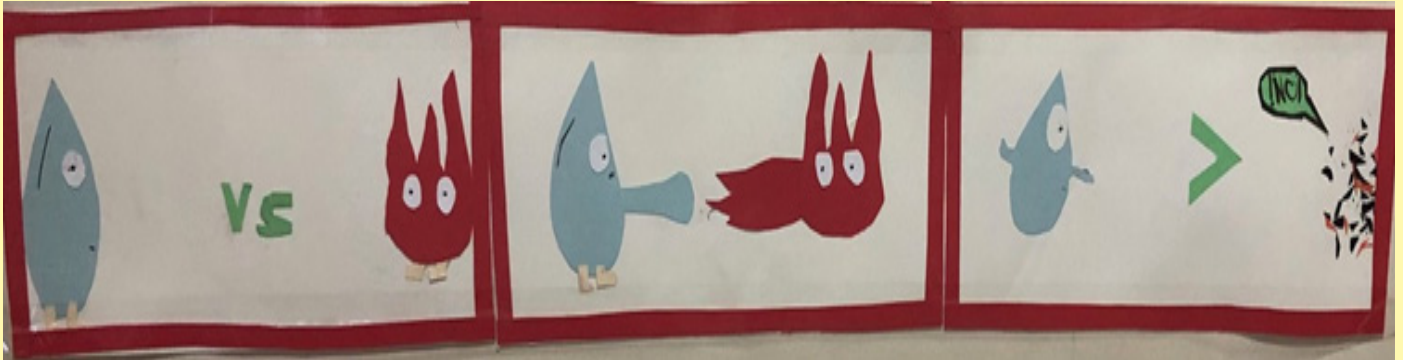
**Carlota Martín y Nora  
Paramás 2º ESO B**

## INGREDIENTES

- ½ kg de garbanzos (de Navalcarnero).
- ¼ de morcillo de ternera.
- 150 g de falda de ternera.
- 1 muslo de gallina.
- 50 g de tocino salado.
- 50 g de tocino ibérico.
- 2 huesos de espinazo.
- 2 huesos de jamón.
- 1 morcilla (300 g).
- 1 chorizo (115g).
- 100 g de arroz redondo.
- 2 patatas.
- ½ cucharadita de colorante.
- 3 ramas de hierbabuena.
- Perejil.
- Pimienta.

# Tiras de humor gráfico en el taller de comic

Nuestros alumnos de 1º de ESO utilizan onomatopeyas y la técnica del collage para resolver una pequeña acción de humor



Yago Javier Real, Álvaro Ortega y Hugo Romero 1º ESO D



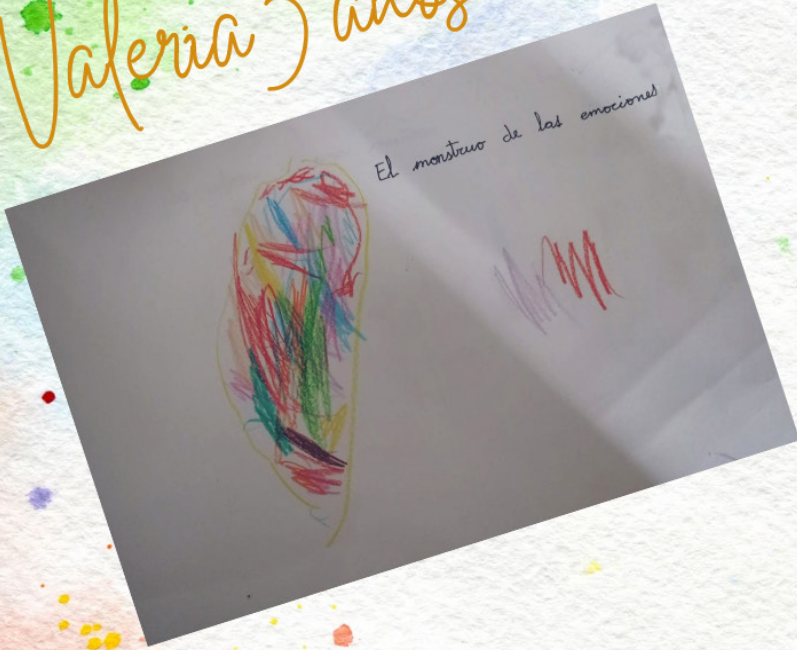
Melany Guachamin, María Miranda, Carmen Ramos, Naiara Vega y Rodrigo Díaz 1º ESO D



Zoe Robelló y Henar López 1º ESO D

# Infantil

Valeria 3 años



Gara 4 años



Martin 5 años



Daniela 5 años



# Primaria

Emma 3º



Alvaro 5º



Emma 4º

# Primaria

Alma 2º



Jimena 1º



Dario 2º



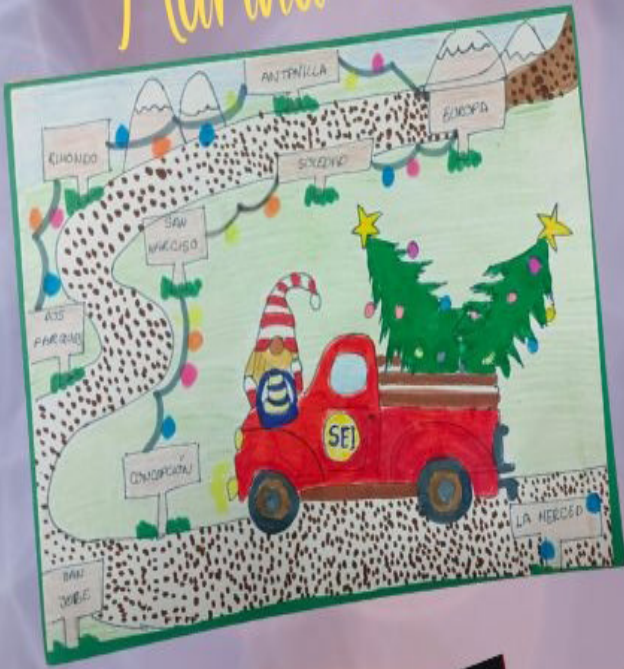
Gema 1º





# Primaria

Marina 4°



Helena 3°



Daniela 5°



Sara 6°



# Nuestra casa de Papá Noel



# El caso del señor Roberts

**E**ra una tarde tranquila de otoño. El detective Román se encontraba en su oficina fumando en pipa, como de costumbre. Fue entonces cuando recibió la llamada del agente Pérez.

— ¿Sí? —preguntó Román al teléfono.

— ¿Qué tal, Señor Román? —contestó Pérez.

— Por aquí todo bien, pero si usted me llama es porque algo sucede.

Era costumbre que Román ya se oiese algo, al fin y al cabo, llevaba trabajando con Pérez prácticamente toda su vida.

— Siempre aciertas... Ha ocurrido un asesinato en un bloque de pisos. Ahora te paso la dirección —resopló Pérez.

— Ahoramismovoy—colgó instantáneamente y se puso gabardina color marrón y su sombrero de tela gris.

Eran las 23:36. El detective Román llegó con su Chevrolet gris al edificio y allí se encontró la escena del crimen junto a policías y a todos los vecinos reunidos.

— Señor Román, es un placer verle —sonrió Pérez.

— Vamos Pérez, llámeme solo, Román.

— Usted manda.

— Cuénteme, ¿qué ha ocurrido?

— Al parecer un vecino iba a salir cuando se encontró al cadáver tirado en el suelo, fue entonces cuando nos avisó.

— ¿Puedo verle? —preguntó Román.

— Claro, pero tenemos que subir primero.

El detective y el agente Pérez llegaron a la segunda planta.

— ¿Por qué hemos subido por las escaleras? —preguntó extrañado Román.

— El ascensor está estropeado. El conserje estaba arreglándolo en el ático.

— ¿Antes o después del soplo?

— Antes.

El detective comenzó a pasearse por el descansillo del 2º piso. Fue entonces cuando se cruzó con la señora Rodríguez.

— Disculpe señora...



— Señor detective, qué alegría verle por aquí —respondió emocionada la señora.

— Es un placer también verla a usted. ¿Le importaría responderme a unas preguntas?

— En absoluto.

— Gracias, bien cuénteme. ¿Qué estaba haciendo usted cuando ocurrió todo? —preguntó Román.

— Estaba viendo una telenovela hasta que escuché un fuerte estruendo en el pasillo, no conseguí ver nada desde la mirilla, únicamente vi que el señor Martínez salía de su apartamento y entonces os avisó.

— Perfecto señora, ¿me puede decir dónde está el señor Martínez?

— Por supuesto, es ese hombre de allí. — La señora Rodríguez señaló a un hombre de mediana edad con una chaqueta negra.

Román observó por unos instantes a Martínez. Tenía una sensación que no le inspiraba mucha confianza.

— Buenas señor.

— ¡Detective! Gracias al señor que está usted aquí —respondió Martínez con un tono alegre y tranquilo.

— Un placer, ¿sería tan amable de responderme a unas preguntas?

— No veo por qué no.

— Gracias. En primer lugar, ¿por qué lleva usted una cazadora? —preguntó Román con tono siniestro.

— Iba a hacer unas compras, pero no he podido como puede ver.

— ¿A dónde iba a comprar a estas horas?

— Hay un 24 horas aquí cerca. –Martínez se veía tranquilo.

— Curioso, pero de camino aquí solo he visto uno y se encuentra a una media hora andando, y usted no lleva el calzado adecuado para una caminata tan larga.

— ¿Vamos detective, no pensará que haya sido yo no?

En ese entonces alguien interrumpió la conversación, era el conserje.

— No ha podido ser él.

— ¿Y usted cómo sabe eso? –preguntó Román.

— Estaba reparando unos cables en el ático cuando vi como alguien apuñalaba y empujaba por las escaleras a Roberts.

— ¿Y por qué no dio usted la alarma?

— Empecé a perseguir al asesino hasta fuera del edificio, pero se me escapó –afirmó el conserje.

— Caballeros, ¿me pueden decir cuándo vieron por última vez a Roberts?

— Yo no lo he visto en todo el día –aseveró Martínez.

— Yo, justo antes del asesinato –dijo el conserje.

Pasaban las horas, Román siguió investigando e interrogando a los residentes del segundo piso. Los últimos fueron el señor Navarro y la señora Álvarez. Ambos dijeron no haber visto nada, pero Navarro acusó directamente a Martínez porque entre este y Roberts no había muy buena relación. Mientras que la señora Álvarez afirmó no haber visto salir a nadie del edificio en toda la noche.

— ¿Cómo va detective? –cuestionó Pérez.

— Estoy empezando a enlazar hilos y creo que ya sé quién es el culpable. ¿Sabes dónde está la cabina del conserje? –Román se olía algo y estaba a punto de descubrir qué era.

Ambos se dirigieron a la cabina del conserje e hicieron una inspección a fondo.

— ¿Por qué estamos aquí, detective? –dijo Pérez extrañado.

— He estado hablando con el conserje, y según él, vio como apuñalaban a Roberts y después persiguió al asesino hasta fuera del edificio, pero se le escapó –formuló Román mientras inspeccionaba la cabina.

— ¿A dónde quieres llegar?

— Ese es el punto, la señora Álvarez me dijo



que se encontraba en el bar de abajo y afirmó no ver a nadie salir del edificio en toda la noche.

En ese momento, Román sacó un puñal del cajón del conserje.

— Así que verá agente, ya sabemos quién fue el culpable.

Pérez se quedó impresionado por el trabajo del detective, pero quedó impactado al ver que el conserje fue el culpable.

— Reuniré a todos para que les dé la noticia.

El Agente Pérez reunió a todos los vecinos del segundo piso en el pasillo, fue cuando llegó Román y se encendió la pipa.

— Señores y señoras, ya sabemos quién es el culpable.

Todos se miraron asustados. El detective dio un paso al frente y se preparó para hablar.

— Señor Martínez, usted me dijo que salía de compras, pero me pude fijar en su chaqueta y observé que no llevaba las llaves encima. Después, conserje, usted me dijo que persiguió al asesino, pero no lo cazó, lo que pasa es que usted no sabía que la señora Álvarez se encontraba en el bar y afirmó no ver salir a nadie del edificio en toda la noche. Así que verán, el conserje es quien ha matado a Roberts, el cadáver cayó por las escaleras y el único que estaba arriba era usted, además en su cabina hemos encontrado el puñal ensangrentado – Román les mostró la prueba a todos.

— Pero esto no acaba aquí, señor Martínez, usted también queda detenido por ser cómplice del crimen. Usted y el conserje se estaban defendiendo mutuamente; además, el señor Navarro me ha contado la relación que tenía con el asesinato.

Era increíble, todos se quedaron boquiabiertos. La policía se llevó detenidos a los culpables y el detective Román siguió celebrando, fumando su pipa. Un trofeo más para su vitrina repleta de crímenes resueltos. ■

# Un alimento muy saludable: el aguacate

**Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno, entre otros beneficios.**

**E**l aguacate contiene alrededor de 15 nutrientes que van desde calorías, carbohidratos, proteínas, fibra alimenticia, Vitaminas A, C y E, Folatos, Potasio, Magnesio, Hierro, Calcio y Sodio, así como grasa mono insaturada.

## Quando no es bueno comer aguacate

El aguacate no es recomendable para las personas que siguen una dieta hipocalórica. Así que si estás bajo este régimen alimenticio, debes limitar su consumo debido a su alto contenido en grasas y a su valor calórico.

## Recetas con aguacate

### 1. CESTITAS DE JAMÓN Y AGUACATE

Esta receta de cestitas rellenas es una manera sana y deliciosa de comer aguacate. Puedes hacerlos para la cena o como aperitivo en una comida. ¡Además, se tarda poco más de media hora en hacer!

Ingredientes para 4 personas | 35 minutos  
4 láminas de pasta/masa filo.  
400 g de lomo de salmón.  
2 aguacates.  
12 tomatitos cherry.  
1 cebolla morada.  
1 limón.  
Mantequilla.  
Aceite de oliva.



Pimienta negra.  
Sal al gusto.

### Preparación

Paso 1. Precalienta el horno a 180°. De mientras, Pincela las láminas de pasta con un poco de mantequilla fundida en el microondas.

Paso 2. Corta cada lámina en dos partes, doblalas por la mitad y forra con ellas un molde con forma de tartaleta.

Paso 3. Mete los moldes con la masa en el horno durante 15 minutos y retíralos. Exprime el limón y mezcla la mitad del zumo con tres cucharaditas de sal, aceite y pimienta. También lava el salmón y córtalo en daditos. Cuecelos durante 8 minutos y déjalos enfriar.

Paso 4. Pela la cebolla morada y córtala. Haz lo mismo con los tomates, y corta cada cherry

por la mitad. El aguacate, también por la mitad; quítale el hueso y extrae la pulpa. Retírala, trocéala y añade un poco de limón.

Paso 5. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y añade el salmón (si quieres, vuelve añadir un toque de limón). Cuando todo esté bien mezclado, repártelo entre cada tartaleta.

**EL TRUCO:** si no quieres que se ablanden las cestitas, rellénalas justo antes de comer. ¡Así la salsita no las reblandecerá! ■

Lucía Cardeña 2º ESO A  
Natalia Ortiz 2º ESO C



Los alumnos de Educación Primaria se divierten aprendiendo, realizando maquetas para trabajar el aparato digestivo y los animales invertebrados. Es una manera distinta que permite asimilar mejor los conceptos explicados por sus profesores.

Este tipo de trabajos ayuda a desarrollar su autonomía y responsabilidad. Desarrollan sus habilidades individuales, aprenden a pensar y usan su creatividad para tomar sus propias decisiones. ■

**Equipo de Primaria**



# Lena Larson,

## autora de *Entre mares*

La escritora ha venido al colegio para hablarnos de su nuevo libro, una novela de género romántico

La escritora Lena Larson ha venido al colegio en octubre a hablarnos sobre su nuevo libro, llamado *Entre Mares*. Nos explicó cómo lo empezó, cómo lo desarrolló, en qué se inspiró...

Su nombre es Belén Rodríguez y su pseudónimo como escritora es Lena Larson. El nombre surgió a raíz de que quiso ponerse otro diferente para el marketing, ya que su nombre era muy común. Hizo una lista de nombres y otra con apellidos, les preguntó a sus familiares cuáles eran los mejores y, al

final, se decidió por el que más le gustó.

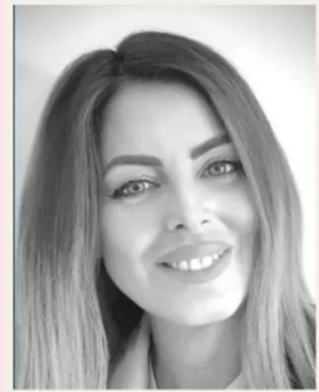
Se inspiró en la historia del libro a partir de un sueño que tuvo, y le gustó tanto que lo empezó a escribir en un ordenador, mucho más tarde vio que podía desarrollarlo y seguir con esa historia y se dio cuenta de que podía convertirlo en un libro.

Cuando se acordaba, dedicaba al día 30 minutos o una mañana entera, dependiendo de lo inspirada que estuviese.

Le preguntamos si al escribir el libro se inspiró en algún escritor o escritora y nos comentó que ella no se inspiraba en escritores, lo que le daba fuerza para saber cómo desarrollar la historia era el haber leído mucho y eso la ayudó a que le resultase más fácil.

Este libro es de género romántico y se recomienda a las personas mayores de 18 años. La protagonista, llamada Alba, y su hermana regalaron a sus padres un viaje al Caribe, pero al final se fueron toda la familia y

allí sucede todo: conoce a



dos chicos y antes de irse de allí tiene que decidirse... Si estás interesado en leerlo, puedes encontrarlo en Amazon.

Ella recomienda leer porque cuando lees un libro te trasladas al lugar que tu mente imagina. Te imaginas a los personajes a tu manera, exploras otros mundos y ves otras vidas a través de los libros. Al final también, puedes practicar la empatía ya que puede que te sientas identificado con los personajes y las situaciones que suceden, adquieres vocabulario, mejora tu concentración y fortalece la memoria. ■

**Marta Marañón 2º ESO B**





# Recomendaciones literarias

Llegan las vacaciones y tenemos más tiempo para leer. Estas son nuestras sugerencias para estos días



DE 2 A 7 AÑOS

LA ARDILLA ESTÁ MUY ENFADADA! Ayer había un montón de hojas en su árbol, pero hoy... ¿dónde están? ¿Y si las han robado? ESO SIGNIFICA QUE POR AHÍ ANDA SUELTO ¡UN LADRÓN DE HOJAS! La divertida historia ilustrada de una ardilla que descubre el inevitable cambio de estaciones.

DE 8 A 12 AÑOS

Olivia Mars es una serie de libros de aventuras, misterio, acción y ciencia ficción. Con una trama sorprendente, de fácil lectura y con personajes con los que se identificarán, enganchará a los pequeños lectores desde la primera página de libros de lectura adictivos y trepidantes, con capítulos cortos y acompañados por las preciosas ilustraciones originales de la artista Marina Bruno.



DE 13 A 16 AÑOS

¿Alguna vez has sentido que te rompían el corazón? ¿Has podido coser sus grietas hasta amar con mucha más intensidad? Un canto al amor y a los corazones rotos, pero también a la fuerza que tenemos en nuestro interior para superar momentos difíciles y resurgir más fuertes que nunca. ■



Marta Marañón y Celia Moreno 2º ESO B

# Photoshop, somos creativos

**Photoshop es más que un programa de diseño gráfico y edición de imágenes: con él se puede hacer realidad cualquier idea**

**H**oy hablaremos de *Photoshop*, un programa cuya finalidad es poder editar fotos.

Con este software se puede poner tu cara en el cuerpo de un futbolista... También se pueden editar tus fotos, es decir, que tienes la posibilidad de retocarlas para que queden más bonitas: se pueden eliminar cosas que no queden bien o añadir otras que mejoren el resultado final.

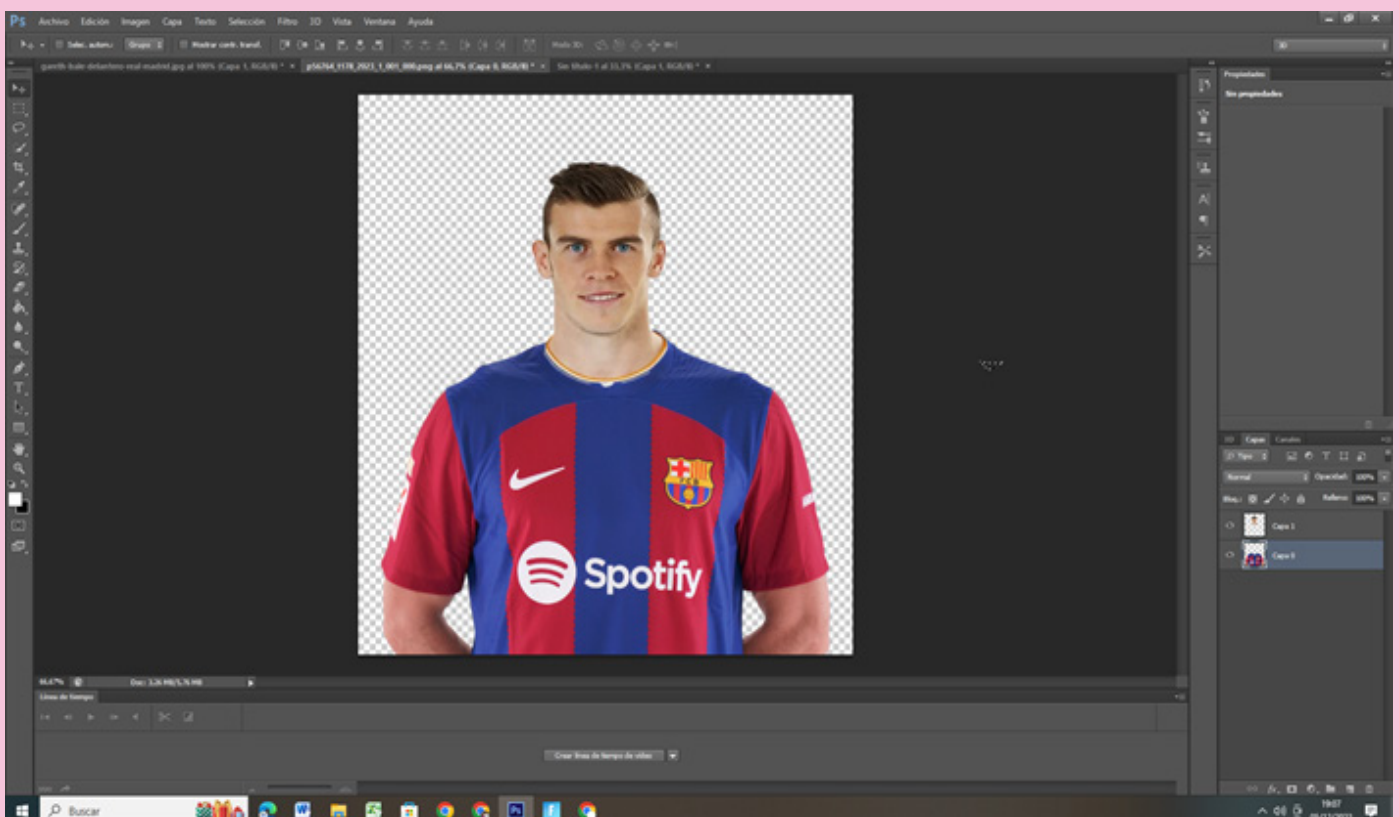
Otras ventajas de utilizar Photoshop son: cuenta con una amplia gama de herramientas, su interfaz de usuario se puede

personalizar, se integra con otros programas, es compatible con diferentes formatos de imagen y tiene una amplia comunidad de usuarios.

Es un programa muy utilizado en el mundo, y en nuestra opinión es bastante bueno.

En este primer ejemplo hemos colocado la cabeza de Gareth Bale, ex jugador del Real Madrid, con la camiseta del Barcelona. ■

**Adrián Lameiro 2º ESO A**  
**Raúl Peña 2º ESO B**



# Halloween en el colegio

La noche de Halloween es una de las más esperadas del año. En el colegio la celebramos por todo lo alto

La noche de Halloween es conocida como Noche de Brujas, sus raíces provienen de Samhain, un antiguo festival celta celebrado hace más de 3.000 años. Se trata de una fiesta de origen pagano de la que muchos creen conocer todo sobre ella, pero de la que pocos saben con exactitud su historia. En la actualidad, se trata de un día donde niños y adultos se disfrazan con símbolos y aspectos terroríficos: momias, calaveras, brujas y caracterizaciones similares. Además, los más pequeños disfrutaban pidiendo dulces por las casas y degustándolos.

## ¿Cómo lo celebramos en el colegio?

En primaria, los días antes de Halloween, los alumnos estuvieron decorando sus



clases con adornos terroríficos en las puertas y en los pasillos. El día de Halloween vinieron disfrazados desde primera hora con atuendos súper espeluznantes y originales, y estuvieron haciendo actividades relacionadas con la ocasión. Comieron chuches,

patatas, palomitas...

En secundaria, los alumnos de cuarto de la ESO prepararon un pasaje del terror para los alumnos de primero y segundo, con temática de rituales y monjas. En Halloween, los alumnos se disfrazaron a partir de las tres de la tarde. En el nivel alto de inglés de segundo de la ESO, se presentaron historias de terror para los de primero. Más tarde, subieron de grupo en grupo a ver el pasaje del terror. Nada más terminar de verlo, los alumnos fueron a comprar chuches a los de cuarto a fin de ayudarles en su recolecta de dinero para el viaje de fin de curso. Y así pasamos Halloween en nuestro colegio, ¿qué te parece? ¿te apuntas? ■



**Ianna Huertas y  
Alba de Mora  
2º ESO B**

# Películas de estreno

## BARBIE

Después de ser expulsada de Barbieland por no ser una muñeca de aspecto perfecto, Barbie parte hacia el mundo humano para encontrar la verdadera felicidad. La acompañará su Ken asignado, Ryan Gosling, que también experimentará toda una revelación al descubrir que en el mundo humano no es “solo Ken” sino que es un hombre, con todos los privilegios que ello supone (algo nada habitual en su tierra natal).



## SPIDERMAN Y EL MULTIVERSO

Miles Morales se embarca en una aventura épica que transportará al simpático Spiderman de Brooklyn a través del MULTIVERSO para unir fuerzas con Gwen Stacy y un nuevo equipo. ■

Celia Moreno 2º ESO B

SOPA DE LETRAS NAVIDEÑA

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

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. ORO      | 9. PESEBRE     |
| 2. BELEN    | 10. MARIA      |
| 3. JESUS    | 11. VILLANCICO |
| 4. REGALO   | 12. REYES      |
| 5. ANGELES  | 13. ESTRELLA   |
| 6. INCIENSO | 14. NOCHEBUENA |
| 7. MIRRA    | 15. JOSE       |
| 8. PASTORES | 16. NAVIDAD    |

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

SUDOKU

Sección realizada por Aitana Baena, 2º B de ESO

SOLUCIONES

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

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



Diver SEI es una revista de información local, cultura, deporte y ocio desarrollada como parte del Taller de Periodismo del colegio SEI Concepción. Con su elaboración deseamos establecer un lugar de encuentro para toda la comunidad escolar, y por ello animamos a los lectores a enviarnos sus reflexiones o trabajos. Así, esta publicación se convertirá en un espacio donde todos contribuiremos a difundir conocimiento.

Email: [revistaseiconcepcion@gmail.com](mailto:revistaseiconcepcion@gmail.com)



# EXTRAESCOLARES

## Club Deportivo

Desde 30€

- TRIATLÓN
- TAI- JITSU
- TECNIFICACIÓN DE FÚTBOL
- PREDEPORTE
- NATACIÓN



## Escuela de Idiomas

Desde 40€

- PROFESORES NATIVOS
- PREPARACIÓN PARA EXÁMENES DE CAMBRIDGE

We prepare for

**Cambridge**

English Qualifications

## Escuela de Artes Escénicas y Dibujo

Desde 30€

- PREDANZA
- DANZA URBANA
- GIMNASIA RÍTMICA
- PIANO
- GUIARRA
- CANTO
- ESTIMULACIÓN MUSICAL
- TEATRO
- DIBUJO ARTÍSTICO



#WEARESEI

E-mail!

[info@colegioseiconcepcion.com](mailto:info@colegioseiconcepcion.com)

EXPLICAMOS LO QUE SABEMOS,  
ENSEÑAMOS LO QUE SOMOS



Colegios  
SEI

El cole que queremos