



CPR PLURILINGÜE KARBO



"O Nadal non interrompe a aprendizaxe: nútreo. Porque no descanso, na calma e no abrazo familiar, os nenos recargan non só a súa enerxía, senón tamén a súa curiosidade para seguir crescendo."

Anónimo

"Bienvenido de volta á aula!"

As bondades da pausa do Nadal

"Chegou o inverno... e con el, mil aventuras en clase!"

É unha estación ideal para explorar cambios na natureza, xogar con texturas, descubrir como se visten as persoas en distintos países e, sobre todo, crear un ambiente acolledor na aula.

"Pausas activas na xornada escolar."

As pausas activas son momentos breves ao longo da xornada escolar nos que o alumnado realiza movementos, xogos motores ou actividades corporais sinxelas.

"A comer ben e aprender mellor!"

Ampliamos os nosos coñecementos sobre a función de nutrición con ferramentas interactivas

"Plastilina, lectura e quebracabezas"

E que mellor maneira de dalos que coas mans cheas de plastilina e o corazón cheo de ilusión!

"Viaxamos ao Antigo Exipto!"

Fai moitísimos, moitísimos anos —antes de que existisen os teléfonos, os coches e mesmo os teus avós dos teus avós!—, nun lugar xunto ao río Nilo, naceu unha civilización súper intelixente: o Antigo Exipto.

"Xogando con polígonos"

En segundo de primaria, os nenos xa miran o mundo con outros ollos.

"4º e 5º xuntáronse para divertirse, e aproveitar o momento para falar sobre as súas vacacións "

A mellor maneira de empezar a nova avaliación é cun sorriso, con ganas de reencontrarse e, sobre todo, co xogo compartido

"A factura: unha competencia clave para o futuro profesional"

Rocío Naseiro móstranos a importancia que ten

"Un caso de éxito: Ruben Arnoso"

Os alumnos de 2.º do Ciclo Superior de Desenvolvemento de Aplicacións Multiplataforma tiveron esta semana unha visita moi especial: Rubén Arnoso, exalumno do centro, regresou á aula

Bienvenido de volta á aula!



Ramón Carrasco Borrego

Despois das risas compartidas en Noiteboa, os agasallos baixo a árbore e eses días longos cheos de chocolate quente e películas en familia, chega un momento que moitos nenos (e pais) miran cunha mestura de emoción e nostalgia: a volta á escola tras as vacacións de Nadal. E aínda que pode parecer pronto para deixar atrás os días libres, esta pausa —e o seu regreso— teñen un valor moito máis profundo do que imaxinamos, especialmente nas etapas de infantil e primaria.

Por que é tan importante esta pausa?

Nos primeiros anos escolares, o ritmo de aprendizaxe é intenso. Os nenos non só absorben contidos académicos, senón que tamén están a desenvolver habilidades sociais, emocionais e motoras. Unha pausa como a de Nadal permítelles:

☀ **Descansar mentalmente:** O cerebro necesita tempo para consolidar o aprendido. Esas semanas sen deberes nin horarios estritos axudan a asimilar conceptos de forma natural.

☀ **Reconectar coa familia:** En idades temperás, o vínculo familiar é fundamental para a seguridade emocional. Compartir celebracións reforza ese soporte afectivo.

☀ **Recargar enerxía:** Xogar libremente, durmir máis, correr ao aire libre... Todo iso reactiva a súa motivación e curiosidade, ingredientes crave para seguir aprendendo con ganas.

A volta: suave pero necesaria

Regresar á rutina non ten por que ser traumático. De feito, moitos nenos estrañan aos seus amigos, aos seus mestres e ata os seus xogos do recreo. As escolas adoitan planificar esta transición con actividades lúdicas, repasos suaves e espazos para compartir experiencias do Nadal. Isto converte o regreso nunha oportunidade para reconstruír a comunidade escolar con alegría.

Ademais, volver despois dunha pausa ben gozada axuda aos pequenos para entender o equilibrio entre descanso e responsabilidade —unha lección vital que os acompañará toda a vida.

Unha mensaxe para familias

Se notas que o teu fillo ou filla tarda un par de días en retomar o ritmo, non te preocupes! É completamente normal. O importante é acompañar con paciencia, manter horarios consistentes e celebrar cada pequeno logro do regreso. Lembra: non se trata de volver "como antes", senón de volver renovados.

Así que, mentres os lapis volven afiarse e as mochilas recuperan o seu lugar xunto á porta, celebremos que estas pausas non interrompen a aprendizaxe... enriquecéno!

Feliz comezo de ano escolar!



Plastilina, lectura e quebracabezas



Esta semana foi moiiii divertida!



Traballamos o trazo do número 1... pero non só con lapis e papel! Moldeámolo con **plastilina**, dándolle forma coas mans, estirando, esmagando e creando un "un" ben grande, ben bonito e, sobre todo, ben noso. Cada neno e nena fíxoo á súa maneira, e todos brillaron con esa mestura de concentración e orgullo que só se ve cando están a aprender xogando.

Ademais, dedicamos un ratito moi especial á **lectura**: historias suaves, contos con sorpresa e personaxes que nos fixeron rir (e ata imitar!). E como non podía faltar, tamén gozamos cos **quebracabezas**: buscando pezas, probando encaixes, celebrando cada imaxe completa cun "logreino!" cheo de alegría.

Porque nesta etapa, cada número, cada palabra e cada peza do quebracabezas non son só actividades...

son pequenos pasos xigantes cara ao mundo da aprendizaxe.

E que mellor maneira de dalos que coas mans cheas de plastilina e o corazón cheo de ilusión! ♥





Chegou o inverno... e con el, mil aventuras en clase!

É unha estación ideal para explorar cambios na natureza, xogar con texturas, descubrir como se visten as persoas en distintos países e, sobre todo, crear un ambiente acoledor na aula.

☁ Que é o inverno? (Descubrimento da contorna)

✅ **Recuncho do tempo:** Creamos un cartel semanal do clima. Cada mañá, os nenos observan se está asollado, nubrado, chovendo ou vai frío, e colocan o símbolo correspondente.

✅ **Conversación guiada:** “Que notan diferente no patio? Ven máis charcos? Móllanse máis os días de choiva?”.

✅ **Libro do inverno:** Facemos un álbum colectivo con debuxos, fotos do patio en días chuviosos e palabras como choiva, paraugas, botas, frío.

Xogos sensoriais: tocar o inverno!

✅ **Sons do inverno:** Escoitamos gravacións de choiva, vento, tronos... e imitámolos con instrumentos ou o corpo (chasquidos, soplos, palmadas suaves).

🎨 **Expresión artística:** creamos o noso inverno!

✅ **Pintura con sal:** Debuxamos flocos con pegamento e espolvoreamos sal. Ao secar, parecen brillar como xeo!

✅ **Colaxe de abrigo:** Recortamos teas, las, feltro... e deseñamos o abrigo máis calentito para un boneco de inverno.

✅ **Danza do vento:** Con música suave e panos de seda, os nenos móvense coma se fosen refachos de aire xead.

Valores: o inverno tamén é compartir

✅ Falamos de como algunhas persoas pasan frío sen ter abrigo. Facemos unha pequena campaña simbólica: “debuxamos un gorro para quen o necesite”.

E ao final do día...

Non se trata de que os nenos memoricen datos do inverno, senón de que sintan, pregunten, imaxinen e compartan. Porque aos 4 anos, aprender é vivir cos cinco sentidos... e co corazón ben abrigado!

“O inverno non é só frío: é a estación na que o mundo se prepara, en silencio, para florecer.”

Feliz inverno na aula! 🗣️ 🧩 📺





Viaxamos ao Antigo Exipto!

Fai moitísimos, moitísimos anos —antes de que existisen os teléfonos, os coches e mesmo os teus avós dos teus avós!—, nun lugar xunto ao río Nilo, naceu unha civilización súper intelixente: o Antigo Exipto.

E aínda que non tiñan tablets nin xoguete de plástico, xa sabían facer unha chea de cousas increíbles!

Que facían os exipcios? Descubramoslo xuntos!

Escribían con debuxos máxicos: os xeroglíficos!

✓ No canto de letras, usaban símbolos: un ollo, un paxaro, unha casa...

✓ Cada debuxo tiña un son ou un significado!

✓ En clase: Creamos o noso nome en xeroglíficos con persoais e tinta “antiga” (témpera marrón). Parecemos escribas reais!

 **Paseaban en camelo polo deserto**

✓ O camelo era como o “coche do deserto”: aguantaba a calor e cargaba mercadorías.

✓ Xogo sensorial: Simulamos montar en camelo con almohadones e escoitamos sons do deserto (vento, cascabeis).

 **Vestíanse con teas lixeiras e maquillábanse os ollos**

✓ Usaban roupa branca de liño (moi fresca!) porque facía moita calor.

✓ E si... ata os homes pintábanse os ollos con kohl para protexerse do sol e verse máis guapos!

Tiñan moitas profesións importantes

✓ **Médicos:** Sabían curar feridas e ata usar plantas medicinais.

✓ **Agricultores:** Sementaban trigo e cebada xunto ao río Nilo.

✓ **Soldados:** Protexían ao faraón con lanzas e escudos.

✓ **Arquitectos:** Deseñaban pirámides xigantes!

 **Construían pirámides... sen guindastres!**

✓ As pirámides eran tumbas para os faraóns. Algunhas teñen máis de 4.500 anos!

 **Ían de compras ao zoco**

✓ O zoco era como un mercado antigo: alí vendían especias, pan, xoias, teas...

☀ E o máis importante... Os exipcios ensínanos que a xente do pasado tamén soñaba, traballaba, coidaba á súa familia e quería deixar pegada no mundo. E vaia se a deixaron!





Pausas activas na xornada escolar.

As pausas activas son momentos breves ao longo da xornada escolar nos que o alumnado realiza movementos, xogos motores ou actividades corporais sinxelas. En primeiro de primaria, estas pausas teñen unha grande importancia, xa que os nenos e nenas están nun momento clave do seu desenvolvemento físico, emocional e cognitivo.

A través das pausas activas, o alumnado pode liberar enerxía, reducir a tensión acumulada e volver ás tarefas escolares con maior atención. Isto favorece o autocontrol, xa que aprenden a recoñecer como se sente o seu corpo e a regular o seu comportamento despois do movemento. Cando un neno é capaz de parar, respirar e volver á calma, está desenvolvendo habilidades fundamentais para a súa vida diaria.

Ademais, estas actividades axudan ao control dos impulsos. Os xogos con normas sinxelas, as dinámicas de parar e continuar ou os exercicios de movemento guiado permiten que os nenos e nenas practiquen esperar a súa quenda, escoitar indicacións e actuar de forma consciente. Deste xeito, aprenden a pensar antes de actuar.

As pausas activas tamén contribúen á autorregulación, xa que combinan movemento, emoción e atención. O alumnado vai adquirindo estratexias para calmarse, concentrarse e adaptarse ás diferentes situacións da aula. Isto repercute positivamente no clima de clase e no benestar xeral do grupo.

En conclusión, incorporar pausas activas no día a día da aula non só mellora a aprendizaxe, senón que axuda aos nenos e nenas de primeiro de primaria a desenvolver habilidades clave como o autocontrol, o control dos impulsos e a autorregulación, fundamentais para o seu desenvolvemento integral.





Xogando con polígonos

En segundo de primaria, os nenos xa miran o mundo con outros ollos. O que antes era só unha xanela, agora pode ser un rectángulo. O que antes era un debuxo calquera, agora esconde triángulos, cadrados e ata figuras de cinco lados que soan a canción: pentágonos!

E é que, sen darse conta, están a entrar no marabilloso universo da xeometría. Pero aquí non hai fórmulas aburridas nin regras frías: **aprenden xogando**, porque nesta idade todo enténdese mellor coas mans, os pés... e moita imaxinación!

En clase, os polígonos convertéronse en protagonistas de xogos cotiáns. Un día montamos un bingo xeométrico: no canto de números, saían pistas como “ten tres lados” ou “os seus catro lados son iguais”. Os nenos levantaban os seus cartóns emocionados ao recoñecer un triángulo ou un cadrado. Outro día, con escarvadentes e bolitas de plastilina, construíron os seus propios polígonos sobre a mesa. Algúns tentaron facer un hexágono e descubriron, entre risas, que se non pechan ben a figura... cae todo!

Tamén saímos de “caza” pola aula. Onde hai un rectángulo? A porta, o pizarrón, o libro de lectura. E un triángulo? No sinal de tráfico do recuncho de cidade, na bandeira de papel que fixemos a semana pasada... Ata nas galletas que trouxeron de casa (algunhas eran triangulares!).

No recuncho de arte, os polígonos volvéronse personaxes. Un robot feito con cadrados e círculos, unha casa con teito de triángulo, un sol con forma de hexágono. E aínda que o círculo sempre quere coarse, os nenos xa saben: “Ese non é un polígono, mestra! Non ten lados rectos!”. Aí está a maxia: apréndeno sen repetilo de memoria, senón usándoo, tocándoo, nomeándoo con naturalidade.

Mesmo no taboleiro dixital tivemos as nosas aventuras. Con xogos sinxelos en tablets ou na pantalla grande, os nenos tocan só as figuras que son polígonos, mentres un mono animado apláudelles cada acerto. E si, tamén cantamos. Unha canción cortita, con ritmo, onde os nomes dos polígonos soan como versos dun conto antigo.

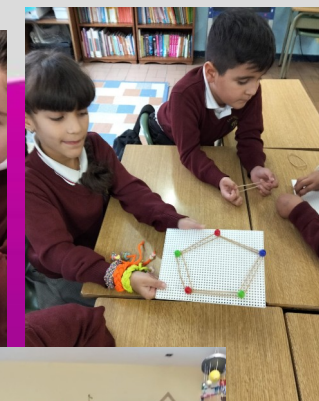
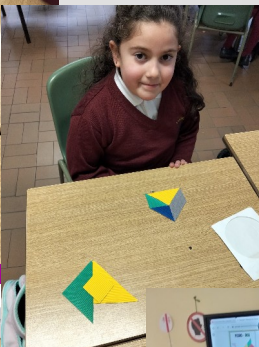
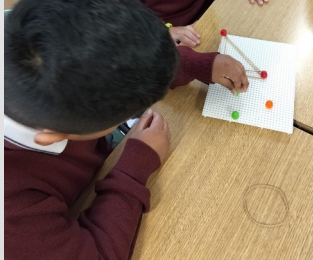
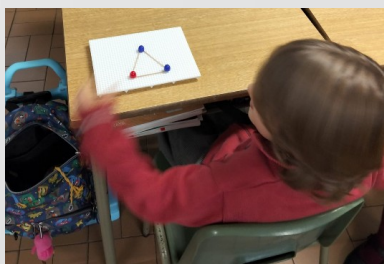
O bonito de todo isto é que, mentres xogan, están a desenvolver unha mirada matemática. Aprenden que as figuras non viven só nos libros, senón no mundo real. E que a xeometría non é algo afastado, senón parte do que ven, constrúen e crean cada día.

Así, entre escarvadentes, cancións e procuras polo corredor, os polígonos deixan de ser figuras abstractas para converterse en vellos amigos con nome propio: triángulo, cadrado, pentágono... Cada un coa súa historia, o seu número de lados e o seu lugar na aula.

Porque en segundo, aprender non é sentar en silencio.

Aprender é moverse, preguntar, equivocarse, rir...

e descubrir que ata unha simple figura pode abrir a porta a un mundo cheo de formas.





☀ A comer ben e aprender mellor!

Ampliamos os nosos coñecementos sobre a función de nutrición con ferramentas interactivas

En terceiro de primaria, xa sabes que o teu corpo é como unha máquina increíble... e necesita o combustible adecuado para correr, pensar, xogar e crecer! Ese "combustible" chámase nutrición, e non é só "comer", senón todo o que pasa desde que mordes unha mazá ata que o teu corpo convérteala en enerxía.

🖥 Aprendemos con tecnoloxía!

Hoxe en día, non só usamos libros: usamos tablets, tableiros dixitais e xogos en liña para entender mellor como funciona o noso corpo!

♦ Ferramentas interactivas que usamos en clase:

✅ Xogo interactivo: "A viaxe do alimento"

Nunha app ou web os nenos arrastran os alimentos polo tubo dixestivo e ven como se transforman paso a paso.

Inclúe sons divertidos e animacións do estómago "burbujeando"!

✅ Realidade aumentada: "Órganos en 3D" Cunha tableta e unha app os alumnos "ven" o estómago, o intestino e o fígado flotando encima do seu caderno. Poden tocar, rotar e descubrir que fai cada órgano.

💡 E non esquezamos... a vida real!

🎯 Por que é importante?

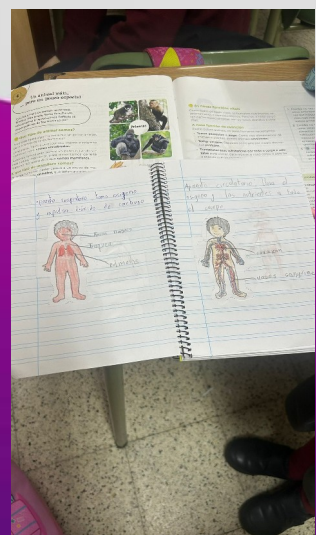
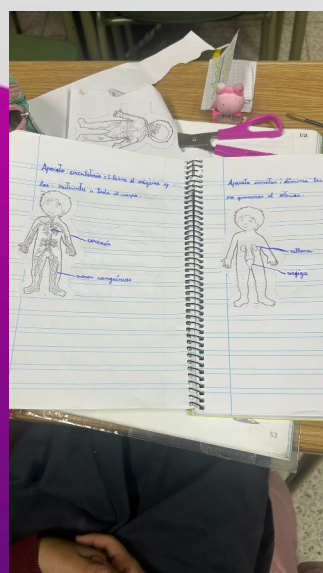
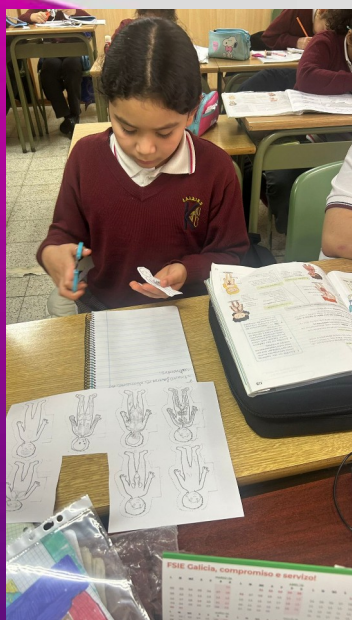
Entender a nutrición non é só para sacar boa nota:

- ✅ Axúdache a elixir snacks intelixentes
- ✅ Evitas dores de tripa por comer moito doce
- ✅ Tes máis enerxía para o recreo e para estudar!

💬 Frase para lembrar:

"O teu corpo é a túa casa. Aliméntao coma se foses o seu mellor amigo."

Con estas actividades, os alumnos non só amplían os seus coñecementos, senón que aprenden a coidarse... mentres se divirten coa tecnoloxía! Porque aprender ciencia pode ser tan emocionante como un videoxogo... pero moito máis nutritivo! 🍌 🍎





4º e 5º xuntáronse para divertirse, e aproveitar o momento para falar sobre as súas vacacións

A mellor maneira de empezar a nova avaliación é cun sorriso, con ganas de reencontrarse e, sobre todo, co xogo compartido. Por iso, esta semana as clases de 4.º e 5.º xuntáronse para pasar un intre divertido, cheo de risas, retos suaves e moita complicitade.

Mentres xogaban —xa fóra en equipos mesturados, en roldas de preguntas ou simplemente sentados en corro— xurdiron as historias: “Eu fun á praia coa miña avoa”, “O meu curmán ensinoume a montar en bicicleta sen rueditas”, “Fixemos galletas con forma de estrela”... Cada relato, pequeno ou grande, foi como abrir unha xanela ao que cada un viviu durante as vacacións.

E é que o xogo non só entretén: tamén achega, escoita e prepara o corazón para volver aprender. Así, entre partidas, charlas e algún que outro chiste repetido, os nenos e nenas volveron a sentirse parte de algo máis grande: a súa clase, o seu cole, a súa comunidade.:

Porque empezar unha nova avaliación non se trata só de follas novas e lapis afiados, senón de miradas que se recoñecen, mans que se prestan e voces que din: “Que ben verche outra vez!”.





O **alumnado de sexto** comezou este trimestre cunha proposta chea de creatividade e curiosidade: **dar vida aos seus recordos do Nadal usando a intelixencia artificial**.

Cada estudante debuxou a man unha escena que representase o seu Nadal: unha cea familiar baixo as luces da árbore, os fogos artificiais de Aninovo, o pesebre en casa dos avós, unha tarde xogando cos curmáns... Logo, con axuda de ferramentas sinxelas de IA xenerativa (e sempre baixo supervisión), transformaron eses debuxos en pequenas animacións ou versións dixitais enriquecidas, coma se o seu momento favorito cobrase movemento por encantamento tecnolóxico.

Pero máis aló do resultado visual, o verdadeiramente valioso foi o proceso: describir con palabras que querían que a IA “entendese”, elixir os detalles que facían único o seu recordo, e reflexionar sobre como a tecnoloxía pode ser unha aliada para contar historias persoais.

Así, entre trazos de lapis e liñas de código amigable, os alumnos non só deron a benvinda ao novo trimestre con ilusión, senón que tamén exploraron, de forma crítica e creativa, como o futuro —e o Nadal— poden ir da man.

Porque ás veces, o máis moderno é tamén o máis humano: un recordo, un debuxo... e ganas de compartilo.

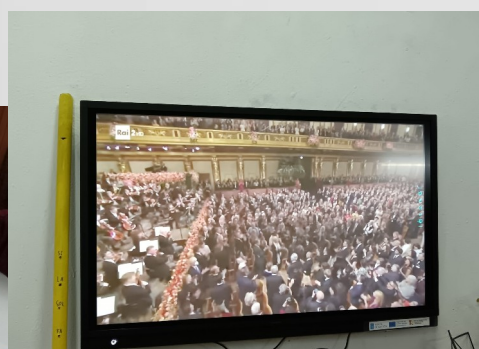
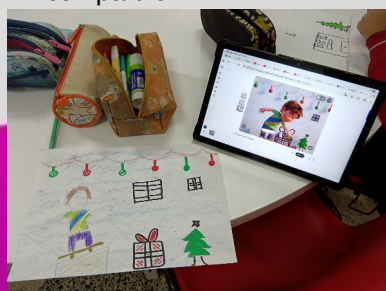
O **alumnado de 4º** comezou o ano con música no corpo e alegría nas mans. Esta semana tiveron o seu primeiro encontro cun dos momentos musicais máis emblemáticos do mundo: **o Concerto de Aninovo de Viena**, e en especial, coa vibrante **Marcha Radetzky**.

Lonxe de escoitala só en silencio, os nenos e nenas convertéronse en parte da orquestra. Visualizaron fragmentos do concerto —cos seus traxes elegantes, os seus violíns brillantes e ese público que aplaude ao compás— e, o máis divertido: tocaron a marcha con percusión corporal e pequenos instrumentos!

Con palmas, chasquidos, golpes nas pernas e redobres imaxinarios, seguiron o ritmo alegre e contagiante da obra. Mesmo imitaron o famoso diálogo entre a orquestra e o público: uns fan o ritmo principal, outros responden co “ja, ja, ja!” rítmico que caracteriza esta peza.

Así, entre risas e sincopas, non só descubriron unha xoia da música clásica, senón que sentiron como a música une, emociona... e ata fai mover os pés en pleno xaneiro!

Porque empezar o ano coa Marcha Radetzky non é só escoitar sons antigos: é bailar coa historia, latexar ao unísono e entender que, desde Viena ata a súa aula, a música segue sendo unha linguaxe universal.





En **sexto curso** deron os primeiros pasos cara á celebración do **Día Escolar da Paz e a Non Violencia** desde o corazón da arte. En clase de Educación Artística, comezaron a preparar unha proposta chea de simbolismo, cor e compromiso: unha instalación visual inspirada na obra do artista urbano **Banksy**, combinada coa música universal do “**Himno á Alegría**”.

Os alumnos seleccionaron catro das pezas máis representativas de Banksy —obras que falan de esperanza, crítica social, infancia e resistencia pacífica— e están ás recrear coas súas propias mans, reinterpretando as súas mensaxes desde a súa mirada de nenos e nenas de hoxe. Ao mesmo tempo, están a deseñar e confeccionando letras xigantes que formarán parte da coreografía visual da canción. Cada letra non só leva cor, senón intención: a de cantar xuntos por un mundo máis xusto e solidario.

Ata o próximo **30 de xaneiro**, seguirán ensaiando o ritmo e a entoación do “Himno á Alegría”, mentres púen os detalles dos seus cadros. Ese día, todo cobrará sentido: a música soará no patio ou no salón de actos, as letras alzaránse ao compás e as obras de Banksy —recreadas con cartón, pintura, recortes e moita reflexión— expoñeránse como un chamado silencioso... pero potente.

Porque en sexto non só están a aprender a facer arte: están a aprender a usalo como voz, como ponte, como abrazo colectivo. E que mellor maneira de celebrar a paz que con beleza, música e conciencia.

O alumnado de **cuarto de Primaria** deu a benvinda ao novo trimestre con música... feita por eles mesmos! En clase de Música, iniciaron unha aventura sonora moi especial: **construír as súas propias frautas con materiais alternativos**.

Con tubos de cartón, pajitas, canas, botellas recicladas e mesmo anacos de PVC, os nenos e nenas deseñaron instrumentos únicos. Algúns soan como vento suave, outros como asubíos travesos, pero todos teñen algo en común: levan o selo da súa creatividade e o desexo de facer música coas súas propias mans.

Mentres axustaban buracos, probaban lonxitudes e afinaban (ou tentaban afinar!) as súas creacións, repasaron a **escala musical**: do, re, o meu, fa, sol, a, se, do. Cada nota cobrou sentido non só no pentagrama, senón no son real que saía das súas frautas caseiras. E aínda que non todas soaban como unha orquestra, si soaban a descubrimento, a risa compartida e a primeiros pasos na construción da linguaxe musical.

Esta actividade non só permitiulles lembrar a escala, senón tamén entender que a música non vive só nos instrumentos comprados, senón na curiosidade, na reciclaxe e na alegría de facer soar algo que antes era silencio.

Así, con frautas feitas do cotián e corazóns listos para aprender, cuarto empezou o trimestre con ritmo, imaxinación... e un bo puñado de notas novas.





En **segundo de Primaria**, o inverno chegou á aula... e con el, unha chea de actividades que mesturan arte, movemento e aprendizaxe! Aproveitando a temática da estación máis fresca do ano, os nenos e nenas estiveron practicando **grafomotricidad** —esas habilidades finas que lles axudan a escribir con soltura— a través do debuxo e as manualidades máis brancas e esponxosas: **todo con neve de algodón**.

Trazaron camiños xeados nos seus cadernos, debuxado flocos con formas simétricas, contorneado bonecos de neve e escrito palabras como frío, floco ou inverno con liñas cada vez máis seguras. Pero o máis divertido foi levar esas ideas ao mundo tridimensional: pegaron bolitas de algodón para crear as súas propias paisaxes nevadas, enrolaron fíos brancos para facer “refachos de vento” e decoraron xanelas de cartolina con escarcha feita de purpurina e cola.

Cada belisco de algodón, cada trazo curvo e cada pegote de pegamento foron, sen que se dean conta, exercicios de precisión, coordinación ollo-mano e control do pulso. Porque en segundo non se “fai grafomotricidad” como tarefa sería, senón como xogo: mentres crean, tamén preparan as súas mans para escribir, recortar, abotoarse o abrigo... e soñar con días de choiva e charcos xigantes.

Así, entre nubes de algodón e trazos invernaís, a aula converteuse nun recuncho cálido onde o frío inspira... e as pequenas mans aprenden, unha mota de neve á vez.





Un caso de éxito: Ruben Arnoso

Os alumnos de **2.º do Ciclo Superior de Desenvolvemento de Aplicacións Multiplataforma** tiveron esta semana unha visita moi especial: **Rubén Arnoso**, exalumno do centro, regresou á aula —esta vez como profesional en activo— para compartir a súa traxectoria, experiencias e consellos prácticos sobre como dar os primeiros pasos no mundo laboral.

Durante a súa charla, Rubén non só contou como foi o seu paso da aula á empresa, senón que tamén falou con claridade e proximidade sobre os retos reais do sector tecnolóxico: desde a importancia de ter un bo **portafolio persoal** e presenza en LinkedIn, ata como prepararse para unha entrevista técnica ou mostrar valor máis aló do currículo.

Pero o que máis impactou aos estudantes foi a súa mensaxe sobre a **autogestión da carreira profesional**: “Non esperedes a que vos dean oportunidades —dixo—. Créenas. Participad en proxectos, contribuíd a código aberto, facer networking con respecto e curiosidade, e nunca deixedes de aprender”.

Ademais, ofreceu pautas concretas sobre como promocionarse sen soar arrogante, como usar LinkedIn de forma estratéxica e por que, en tecnoloxía, a actitude moitas veces pesa tanto ou máis que os coñecementos técnicos.

A sesión terminou cunha rolda de preguntas auténticas e directas: “Que linguaxes debo dominar?”, “Vale a pena facer prácticas non remuneradas?”, “Como manexas a síndrome do impostor?”. Rubén respondeu con honestidade, empatía e ese toque de experiencia que só dá estar, hai non tanto tempo, sentado exactamente onde eles están agora.

Foi moito máis que unha charla: foi unha ponte entre a aula e o mundo real. E un recordatorio poderoso de que, ás veces, o mellor exemplo está a só uns anos de distancia.



COMEDOR DA PRÓXIMA SEMÁ

Luns, 19 de xaneiro

Crema de verduras
Coditos de pasta de atún e pisto

logurt

Martes, 20 de xaneiro

Brécol con bacon e refrito
Estofado de pavo con verduras

Froita

Mércores, 21 de xaneiro

Fabas vexetais

Pescada en caldeirada con
pataca cocida

Flan

Xoves, 22 de xaneiro

Purrusalda
Pito en pepitoria con patacas
asadas

Froita

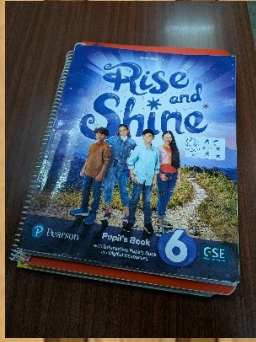
Venres, 23 de xaneiro

Xudias con tomate
Arroz con costela

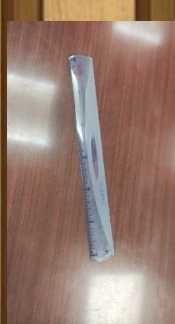
logurt

OBJECTOS PERDIDOS

Esta semana non se reclamou...



Antigüidades...



OBJECTOS PERDIDOS

