

Plaza Mayor

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE ANTIGUOS
ALUMNOS DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. SALAMANCA
N.º 52 • JUNIO 2026





SUMARIO

Editorial	2
Avance de contenidos	4
Camilo Informa	5
Carta de gratitud	7
Formación	9
In memoriam	12
El rincón del socio	16
El rincón de las artes y letras	35

JUNTA ASOCIACIÓN:

PRESIDENTE:

Emilio Martín Palacios

VICEPRESIDENTE:

Saturio Bajo García

TESORERO:

Sinforiano Cuadrado González

SECRETARIO:

José Miguel Delgado Hernández
e-mail: jomidelg@hotmail.com

VOCAL ASESOR:

José Luis Bueno Blanco
Francisco Cornejo Sánchez
Raúl García Sansegundo

E-MAIL ASOCIACIÓN:

aaacolsanagustin@davinchi.es

Edita:

Asociación de Antiguos Alumnos
del Colegio San Agustín
de Salamanca.
Avda. San Agustín, 113
37005 SALAMANCA
Tel.: 923 22 07 00

Página web:

<http://www.asoagusa.org>

Dep. Legal:

M. 47.652-1999

Maquetación e impresión:

Método Gráfico, SL
C/ Formación, 16
28906 Getafe (Madrid)

Saludo editorial

SE cumple ahora un año de nuestro encuentro 2025. Aquí seguimos, casi todos, sí, cada uno en su lugar. Nuestro recuerdo amistoso para quienes se han ido, a lo largo de este año, y están ausentes de nuestra fiesta.

Saludos y abrazos en el hall, Misa cantada, gracias al entusiasmo coral de compañeros y amigos presentes; asamblea general y foto reglamentaria, en la fachada principal; aperitivo en el patio y almuerzo en el comedor. Tales son nuestras rutinas, en cada encuentro. Menos o más achaques arrastramos todos, si bien algunos dejan ver un porte más saludable, ajenos al devenir del tiempo.

Nuestras dos últimas revistas traían en sus portadas imágenes del entonces recién elegido Papa, un fraile agustino, con el nombre de León XIV. Su primera y reciente encíclica *Magnifica Humanitas* recupera la doctrina social de la Iglesia, en línea con la *Rerum novarum*, de su antecesor León XIII, e introduce la visión de la Iglesia “*SOBRE LA CUSTODIA DE LA PERSONA HUMANA EN EL TIEMPO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL*”.

El Papa León XIV llegó a España el 6 de junio, recibido y aclamado por multitudes, en los sucesivos actos que presidió en Madrid, Barcelona y Canarias. Seguido en todo su periplo por millones de fieles católicos, en España y en el mundo. Su cercano y sencillo predicamento, ha sido el vehículo de expresión de un comprometido discurso contra las desigualdades y contra la polarización política y a favor de los necesitados de ayuda. Y en consecuencia lógica, el Papa agustino muestra un decidido posicionamiento por la acogida, atención y cuidadoso respeto a los inmigrantes que llegan a nuestras costas.

* * * * *

Nuestra Asociación de Antiguos Alumnos continúa viva, de un año a otro, gracias a los que tenemos voluntad de reencontrarnos en primavera, y estamos en condiciones de desplazarnos cada año a Salamanca, con el ánimo de departir con amigos y compañeros presentes, y compartir juntos los actos del programa prefijado.

Y gracias, claro está, a quienes, lejos de Salamanca, por uno u otro impedimentos, mantienen la sintonía con nosotros, presentes en nuestra fiesta, y recuerdan y reviven nuestro encuentro. *Plaza Mayor*, nuestra revista, sirve imágenes y textos en cada número, que nos mantienen en contacto y nos vinculan, como grupo, por encima de las distancias. Bien es verdad que las bajas anunciadas –muy significadas algunas– auguran menor presencia de antiguos alumnos, en este junio'26.

Nuestra asamblea general de junio de 2025 aprobó, sin votos en contra, la propuesta del equipo directivo de derivar alguna cuantía del saldo anual de nuestra cuenta bancaria, a la colaboración económica con el colegio, en sus gastos corrientes, de renovación o reposición de materiales deteriorados por el uso diario,

en las aulas y otras estancias colegiales de uso común.

De hecho, aquel compromiso adquirido en la Asamblea 2025, se ha traducido en 10 ordenadores y 4 proyectores, en el curso que termina. Ayudamos también a costear cada año el Festival de Santa Cecilia (500 €) y la edición del Anuario (500 €) del colegio San Agustín. También hemos regalado, una equipación a los alevines campeones. En el citado Anuario del curso 2025/26 del Colegio San Agustín, se informa, asimismo, de estas ayudas, para conocimiento de la Comunidad Educativa. Nada comparable, claro está, pero igual de meritoria, la cifra de 5.511 € que hemos hecho llegar, con nuestras aportaciones, a la Misión de Tolé.

El director general de San Agustín nos informará en la Asamblea 2026 de la actualidad y buena marcha del colegio, pero vaya por delante, para acabar, el meritorio trabajo que profesores, no docentes y equipo directivo realizan a diario, en el aula y fuera del aula. A ellos se debe el buen momento y la buena imagen de nuestro colegio, en Salamanca y los pueblos del alfoz.

Plaza Mayor



El jamón del abuelo
**Especialidades en Ibéricos
y Pescados Frescos**

Víctor Andrés Belaúnde, 36
28016 Madrid
Tel.: 91 458 01 63
Tel/Fax: 91 344 00 60

Avance de Contenidos

LAS fotos de portada y contraportada han sido graciosamente cedidas por el P. Ángel García, y por Facundo Simón, ambos conocidos por todos.

EL SALUDO EDITORIAL nos abre la puerta a un nuevo encuentro entre autores y lectores, el breve o largo período de tiempo entre dos números de Plaza Mayor, nuestra revista. Una puesta al día que nos acerca y anima.

CAMILO INFORMA, en las primeras páginas, José Miguel, secretario, nos ofrece su habitual relato, con lo más destacable, acontecido en los claustros y otros ámbitos de San Agustín, en el curso que finalizamos.

CARTA DE GRATITUD. Los hermanos agustinos de la nueva Provincia de San Juan de Sahagún, de Panamá, nos muestran su gratitud por nuestra cercanía espiritual y por las ayudas que graciosamente les hacemos llegar.

X SEMANA DE FORMACIÓN. “ENSEÑAR EDUCANDO”. Javier Marcos, antiguo alumno, es el promotor, organizador y ejecutor de esta ingente tarea: programar cada una de las sucesivas diez Semanas de Formación, conseguir y traer al colegio ponentes cualificados en las diferentes áreas y materias de Educación Secundaria, 3º y 4º de ESO y Bachillerato. Arduo y esforzado trabajo que Javier realiza, con éxito, en cada curso académico en el Colegio San Agustín.

IN MEMORIAM. El recuerdo y el profundo sentimiento de las sucesivas despedidas de una gran persona que se fue, Jesús del Cerro, a quien recordamos y cuya memoria es honrada y destacada por Sinforiano y por su familia.

EL RINCÓN DEL SOCIO

Crónica de un regreso. El relato de un feliz encuentro y las personales vivencias de quienes vivieron en el colegio y regresaron,

muchos años después, llenos de nostalgia y recuerdos. Hablamos del Grupo Ébano.

Que el dulce no te amargue la vida es el primer y ocurrente artículo del Dr. Darío Fernández, en Plaza Mayor. Lección magistral sobre la dieta saludable para todos.

Darío Fernández es antiguo alumno y su pluma llega por primera vez a nuestras páginas. *Soy psicólogo clínico, médico de familia, médico puericultor, logopeda y doctor en medicina con más de 30 años de experiencia.* Es autor de buen número de obras sobre otras tantas ramas de la medicina y la psicología. Y es comunicador nato en diferentes medios.

Pajareando por los campos manchegos. Facundo Simón nos presenta la obra de Evilasio Moya: *Veinte inefables criaturas* “en ella intenta ayudarnos a conocer un poco mejor el mundo de las aves desde el recuerdo que tiene de los “pajarillos” que le rodeaban, embelesándole con sus trinos en la niñez”.

La vocación de Yago: San Diego de Alcalá es la novela que nos ofrece a todos Luis Alberto Prieto. *No es una vida de Santos ni una novela piadosa en el sentido tradicional*, nos indica Luis Alberto Prieto, su autor.

EL RINCÓN DEL ARTE Y LAS LETRAS

Facundo Simón Hierro, experto comentarista y divulgador de arte, nos conduce a un viaje por la historia de España, contenida en las tablillas que adornan la arqueta de San Millán, en el Monasterio de Yuso, sito en San Millán de la Cogolla, en La Rioja.

Mariano Macías remitió hace ya meses sus reconocidos Sonetos, cargados de sabiduría e intención, con su peculiar visión del entorno que nos rodea y fino sentido crítico.

El Perrito profesor es un sencillito y desenfadado relato, de David Renedo, sobre la tarea educativa, sobre la difícil tarea de educar.



COMENZAMOS un nuevo año el 2026. No sabemos qué nos deparará. Camino de vida y por recorrer, dónde todo vuelve a comenzar. Pasado el día de Reyes nevó un poquito en nuestra querida ciudad de Salamanca y también nos sorprendimos con la alegre noticia que en junio visitará España, nuestro Santo Padre León XIV. ¡Qué alegría! Nuestro recuerdo para los que fallecieron el 18 de enero en el accidente de tren en Adamuz, Córdoba. Nuestra oración por ellos y que no vuelva a suceder una cosa así.

Lamentar el fallecimiento del pasado 11 de enero de nuestro querido P. Frco. Navas. (O.S.A.), los que tuvimos la suerte de conocerle rogamos a Dios por él y que ya esté en su Gloria. D.E.P. Casi a mediados de Enero, recibimos por parte del director el P. Fndo. M. Báñez, el agradecimiento de la recién constituida Provincia del Sagrado Corazón de Jesús de Panamá, a todos los que de una forma u otra han colaborado en el proyecto Agustiniiano de Panamá, agradecimiento especial por el apoyo recibido a la misión de Tolé y otros proyectos. Mensaje recibido por parte del Prior Provincial P. Carlos de la Cruz.

Sin quererlo, el pasado 19 de febrero nos dejaba Jesús del Cerro, seguro que fue recibido por el P. Eterno. Nuestro recuerdo y oración por él.

El Papa León XIV, nombra Prefecto del Dicasterio para el servicio de la caridad al P. Luis Marín de San Martín (O.S.A.), confiriéndole la dignidad de arzobispo: Enhorabuena P. Luis. Suerte y fortuna de un servidor haber compartido momentos de reunión y comunión con él. Parece que fue ayer cuando comenzaron las semanas de formación y este año se celebra la 10ª edición – del 23 al 26 de marzo-, en las que nuestros alumnos pueden orientar su camino y futuro al terminar los estudios en el Cole.

Triste despedida el domingo de Ramos a mi Madre Sofia, que lo dio todo y quiso lo mejor para sus hijos; desde aquí mi recuerdo agradecido a Dios por su vida y todo lo que nos legó. “La resurrección y la Vida están ahí a la puerta”. Tener presente también al padre de Juan José Cabezas, que falleció el 1 de abril, así como el 5 de abril, Carmen, la madre de nuestro compañero y amigo Juan Agustín Fraile y como no, lamentar el fallecimiento de Purificación, hermana de nuestro querido amigo Paco Edeso el pasado 11 de abril. Tristes noticias y triste año. Sirvan estas líneas para su recuerdo y el de todos nuestros amigos y familiares que han partido ya a la casa de Dios nuestro Padre.



Alumnos de 4º de Primaria que han recibido la 1ª Comunión.

Ya 32 añitos de andadura, el de esta nuestra asociación. Allá un 8 de mayo del año 1994, comenzamos nuestro periplo. Celebramos el primer año de pontificado de nuestro querido Papa León XIV, por muchos años. Ya el 9 de mayo tuvieron lugar las primeras comuniones, en varias celebraciones del día y el 22 se celebró la graduación de los alumnos de 2º de



Graduación Alumnos 2º Bachillerato 2026.

Bachillerato, jornada que comenzó con la Eucaristía de acción de gracias, seguido del acto académico y convite posterior. Cierran una etapa en sus vidas.

El 29 hubo también confirmaciones para los alumnos de 4º de E.S.O. y 1º de Bachillerato, que se han preparado durante estos años, fue presidida la celebración por el Sr. Obispo D. José Luis Retana. La labor impartida de tantas personas que, desde la pastoral, la educación y el acompañamiento en este colegio hacen posible una gran comunidad y que cada alumno se sienta parte de la misma. Cierro estas líneas, estando nuestro Santo Padre el Papa León XIV en España, visita Apostólica desde el 6 al 12 de junio. Un viaje que seguro será inolvidable en la retina y memoria de todos y un recuerdo emocionado para los que nos dejaron en lo que va de año.

Un abrazo fraterno en San Agustín, SIEMPRE. ¡AMA Y HAZ LO QUE QUIERAS!

José Miguel Delgado Hernández



TOIM, S.A. C/ RÍO JARAMA, 90 45007 TOLEDO TEL. 925.23.33.00 FAX. 925.23.20.08

A los hermanos de la Provincia de San Juan de Sahagún

QUERIDOS hermanos en Cristo:

A sesenta años de la presencia de la Orden de San Agustín en Panamá y Costa Rica y en el contexto del primer capítulo provincial ordinario de la nueva provincia del Sagrado Corazón de Jesús de Panamá, deseamos hacer memoria agradecida de todos los hermanos de España que de una u otra forma han apoyado el proyecto agustiniano de Panamá, y especialmente a los que, procedentes de allí, han hecho posible que el carisma agustiniano germine y dé frutos abundantes en nuestra tierra.

Desde el año 1966 hasta el presente, las diversas comunidades, compuestas por frailes observantes y misioneros generosos han apoyado las obras que se le han confiado a la Orden bajo el cuidado del Vicariato Santo Tomás de Villanueva de Panamá.

Entre estos hermanos agustinos destaca el testimonio de santidad del siervo de Dios Moisés González Crespo, y de los hermanos, ya camino del cielo: Marceliano García, Tomás Sánchez, Fernando Valenzuela, José Luis Ledesma, Guillermo Rubio, Francisco Partida, Francisco Galende, Julio de la Calle, Edelmiro Mateos, Buenaventura Pérez y Andrés Pallarés.

Tenemos presente la vida fraterna y trabajo apostólico de los padres: Rafael del Valle, Francisco Iturbe, Félix Valenzuela, Venancio Revilla, Rafael Alonso, Vicente Martín, Ángel Jorge Pérez, Luis Francisco Andrés, Jesús Torres, Carlos Arribas, José Luis Belver, José Alberto Escobar, José Majadas, Juan José Sánchez y de Miguel Ángel Keller, José Laín y Fr. Fabián Cereza, actualmente entre nosotros.

Agradecemos, además, a todos aquellos hermanos que participaron o colaboraron de alguna manera en las diferentes etapas de formación de muchos de los actuales frailes de



Orden de San Agustín
Provincia del Sagrado Corazón de Jesús de Panamá

A LOS HERMANOS DE LA PROVINCIA DE SAN JUAN DE SAHAGÚN

Queridos hermanos en Cristo:

A sesenta años de la presencia de la Orden de San Agustín en Panamá y Costa Rica y en el contexto del primer capítulo provincial ordinario de la nueva provincia del Sagrado Corazón de Jesús de Panamá, deseamos hacer memoria agradecida de todos los hermanos de España que de una u otra forma han apoyado el proyecto agustiniano de Panamá, y especialmente a los que, procedentes de allí, han hecho posible que el carisma agustiniano germine y dé frutos abundantes en nuestra tierra.

Desde el año 1966 hasta el presente, las diversas comunidades, compuestas por frailes observantes y misioneros generosos han apoyado las obras que se le han confiado a la Orden bajo el cuidado del Vicariato Santo Tomás de Villanueva de Panamá.

Entre estos hermanos agustinos destaca el testimonio de santidad del siervo de Dios Moisés González Crespo, y de los hermanos, ya camino del cielo: Marceliano García, Tomás Sánchez, Fernando Valenzuela, José Luis Ledesma, Guillermo Rubio, Francisco Partida, Francisco Galende, Julio de la Calle, Edelmiro Mateos, Buenaventura Pérez y Andrés Pallarés.

Tenemos presente la vida fraterna y trabajo apostólico de los padres: Rafael del Valle, Francisco Iturbe, Félix Valenzuela, Venancio Revilla, Rafael Alonso, Vicente Martín, Ángel Jorge Pérez, Luis Francisco Andrés, Jesús Torres, Carlos Arribas, José Luis Belver, José Alberto Escobar, José Majadas, Juan José Sánchez y de Miguel Ángel Keller, José Laín y Fr. Fabián Cereza, actualmente entre nosotros.

Agradecemos, además, a todos aquellos hermanos que participaron o colaboraron de alguna manera en las diferentes etapas de formación de muchos de los actuales frailes de la provincia. Así como la oportunidad brindada de realizar estudios superiores en España.

Destacamos también la labor de todos los laicos españoles que han trabajado en favor de nuestras obras, especialmente el apoyo a la misión de Tolé y otros proyectos, resaltando la generosidad de la señora Carmen Villanueva y los antiguos alumnos de Salamanca.

A todos ustedes estimados y venerados hermanos que junto con los padres provinciales de la antigua Provincia Matritense y ahora Provincia de San Juan de Sahagún (Gabriel del Estal, Leandro Soto, Vicente Gómez, Isaias Díez, José Rodríguez, Miguel Ángel Orcasitas, Fermín Fernández, Jesús Luis Galdeano, Gabriel González, Edelmiro Mateos, Carlos José Sánchez y Domingo Amigo) e incluso a aquellos que desde aquí dejaron la Orden, pero que trabajaron en estas tierras.

Finalmente, en esta declaración de agradecimiento queremos concretar las actitudes y formas de vivir que ustedes, como agustinos, nos transmitieron y que deseamos enumerar:

1. Fueron ustedes frailes que, estrenando las orientaciones del Concilio Vaticano II, trataron de implementarlas prudentemente.



Orden de San Agustín
Provincia del Sagrado Corazón de Jesús de Panamá

2. Llegaron aquí hermanos observantes de la vida común, de los capítulos locales, de las asambleas y retiros, a las cuáles asistían sin falta.
3. Recordamos agustinos disponibles para responder oportunamente a las necesidades de la Iglesia presentadas por los obispos.
4. Practicaban un estilo de vida pobre y sencillo, preocupados más por las necesidades de la gente que por las propias.
5. No encontramos en ustedes malos ejemplos en conductas por las que la Iglesia ha sido juzgada y ha sufrido tanto.
6. Pronto vieron la necesidad de compartir el carisma de la Orden con laicos, especialmente jóvenes a los que invitaron a convivir con un solo corazón hacia Dios.
7. Siempre en sintonía y comunión con las estructuras de la Orden, de la provincia, participando en todos los procesos que se les proponían.
8. Nunca olvidaron ser agradecidos y cercanos a los agustinos recoletos.
9. Invitaron y apoyaron la fundación del convento de Madres Agustinas y Hermanas del Amparo en Chitré.
10. Llevados por un espíritu misionero y de encarnación del Evangelio, respetaron la cultura local y sirvieron al Pueblo de Dios en la Misión, las parroquias y colegios, así como a movimientos eclesiales como: M.F.C., Cursillos de Cristiandad, Focolares, Renovación Carismática, Camino Neocatecumenal.

El carisma agustiniano que ustedes nos han mostrado es el mismo que llevó a un fraile misionero norteamericano a la misión de Perú y, desde allí, a convertirse en siervo de los siervos de Dios: Papa León XIV. El mismo carisma que los trajo a ustedes de España a Panamá produciendo frutos de santidad, obras apostólicas, vocaciones nativas y una nueva provincia para la Orden.

Hermanos, al recordar su testimonio y su servicio, renovamos nuestra gratitud y esperanza y en nombre de las comunidades cristianas, de nuestras familias, y de tantos laicos y personas que comparten, en Panamá y Costa Rica, el carisma agustiniano, queremos comunicarles nuestra más profunda gratitud.

Ustedes han sembrado semillas de fe, fraternidad y compromiso que hoy siguen dando frutos en nuestras comunidades, parroquias y familias. Que el Señor, que comenzó en ustedes esta obra buena, la lleve a plenitud, y que el carisma agustiniano continúe iluminando el caminar de la Iglesia.

Con un solo corazón y una sola alma en Dios, les decimos: ¡muchas gracias!

Los cuarenta y cinco Hermanos reunidos en el Primer Capítulo Provincial Ordinario en Boquete, 30 de enero de 2026.

P. Carlos De la Cruz
Prior Provincial.



la Provincia. Así como la oportunidad brindada de realizar estudios superiores en España.

Destacamos también la labor de todos los laicos españoles que han trabajado en favor de nuestras obras, especialmente el apoyo a la misión de Tolé y otros proyectos, resaltando la generosidad de la señora Carmen Villanueva y los antiguos alumnos de Salamanca.

A todos ustedes estimados y venerados hermanos que junto con los padres provinciales de la antigua Provincia Matritense y ahora Provincia de San Juan de Sahagún (Gabriel del Estal, Leandro Soto, Vincente Gómez, Isaías Díez, José Rodríguez, Miguel Ángel Orcasitas, Fermín Fernández, Jesús Luis Galdeano, Gabriel González, Edelmiro Mateas, Carlos José Sánchez y Domingo Amigo) e incluso a aquellos que desde aquí dejaron la Orden, pero que trabajaron en estas tierras.

Finalmente, en esta declaración de agradecimiento queremos concretar las actitudes y formas de vivir que ustedes, como agustinos, nos transmitieron y que deseamos enumerar:

1. Fueron ustedes frailes que, estrenando las orientaciones del Concilio Vaticano II, trataron de implementarlas prudentemente.
2. Llegaron aquí hermanos observantes de la vida común, de los capítulos locales, de las asambleas y retiros, a las cuales asistían sin falta.
3. Recordamos agustinos disponibles para responder oportunamente a las necesidades de la Iglesia presentadas por los obispos.
4. Practicaban un estilo de vida pobre y sencillo, preocupados más por las necesidades de la gente que por las propias.
5. No encontramos en ustedes malos ejemplos en conductas por las que la Iglesia ha sido juzgada y ha sufrido tanto.
6. Pronto vieron la necesidad de compartir el carisma de la Orden con laicos, especialmente jóvenes a los que invitaron a convivir con un solo corazón hacia Dios.
7. Siempre en sintonía y comunión con las estructuras de la Orden, de la provincia, par-

ticipando en todos los procesos que se les proponía.

8. Nunca olvidaron ser agradecidos y cercanos a los agustinos recoletos.
9. Invitaron y apoyaron la fundación del convento de Madres Agustinas y Hermanas del Amparo en Chitré.
10. Llevados por un espíritu misionero y de encarnación del Evangelio, respetaron la cultura local y sirvieron al Pueblo de Dios en la Misión, las parroquias y colegios, así como a movimientos eclesiales como: MFC., Cursillos de Cristiandad, Focolares, Renovación Carismática, Camino Neocatecumenal.

El carisma agustiniano que ustedes nos han mostrado es el mismo que llevó a un fraile misionero norteamericano a la misión de Perú y, desde allí, a convertirse en siervo de los siervos de Dios: Papa León XIV. El mismo carisma que los trajo a ustedes de España a Panamá produciendo frutos de santidad, obras apostólicas, vocaciones nativas y una nueva provincia para la Orden.

Hermanos, al recordar su testimonio y su servicio, renovamos nuestra gratitud y esperanza y en nombre de las comunidades cristianas, de nuestras familias, y de tantos laicos y personas que comparten, en Panamá y Costa Rica, el carisma agustiniano, queremos comunicarles nuestra más profunda gratitud.

Ustedes han sembrado semillas de fe, fraternidad y compromiso que hoy siguen dando frutos en nuestras comunidades, parroquias y familias. Que el Señor, que comenzó en ustedes esta obra buena, la lleve a plenitud, y que el carisma agustiniano continúe iluminando el caminar de la Iglesia.

Con un solo corazón y una sola alma en Dios, les decimos: ¡muchas gracias!

Los cuarenta y cinco Hermanos reunidos en el Primer Capítulo Provincial Ordinario en Boquete, 30 de enero de 2026.

P. Carlos de la Cruz
Prior Provincial

Enseñar educando: diez años acompañando a los jóvenes en la búsqueda de su futuro

HAY proyectos que nacen con la intención de responder a una necesidad concreta y, con el paso del tiempo, terminan convirtiéndose en una seña de identidad. Eso es precisamente lo que ha sucedido con la Semana de Formación “Enseñar educando” del Colegio San Agustín de Salamanca, que este curso ha celebrado su décima edición.

Diez años después de aquella primera experiencia, la Semana de Formación se ha consolidado como uno de los espacios de orientación académico-profesional más relevantes del colegio y, probablemente, uno de los proyectos más singulares de la ciudad de Salamanca y me atrevo a decir que de Castilla y León. Pero su éxito no se mide únicamente por el número de ponentes, por la diversidad de materias o por la asistencia de los alumnos. Su verdadero valor reside en algo mucho más profundo: ayudar a los jóvenes a descubrir quiénes son y quiénes quieren llegar a ser.

Porque enseñar, en un colegio agustiniano, nunca ha consistido únicamente en transmitir conocimientos. Educar es acompañar, escuchar, suscitar preguntas y ayudar a encontrar respuestas. Educar es formar personas libres, críticas y comprometidas, capaces de poner sus talentos al servicio de los demás.

Ese es, precisamente, el espíritu que ha impregnado una nueva edición de “Enseñar educando”.

Una inauguración con la mirada puesta en la persona

La Semana comenzó con un acto inaugural especialmente significativo, en el que participaron representantes del mundo universitario, institucional y educativo. Todos coincidieron en una misma idea: los jóvenes necesitan una formación integral, que vaya más allá de los conocimientos técnicos y contribuya a su crecimiento humano, social y ético.

Se insistió también en la importancia de la vocación. Elegir una carrera o una profesión no



Autoridades asistentes en el acto inaugural.

es únicamente escoger un trabajo; es, en cierta manera, decidir cómo queremos estar presentes en el mundo y qué queremos aportar a la sociedad.

Ese mensaje, sencillo y profundo a la vez, marcó el tono de toda la semana.

Acercar el mundo a las aulas

Durante cuatro intensos días, las aulas del Colegio San Agustín se transformaron en un espacio de encuentro entre generaciones y experiencias.

Profesores universitarios, investigadores, empresarios, profesionales de la Administración, sanitarios, comunicadores, ingenieros y antiguos alumnos compartieron con los estudiantes no solo sus conocimientos, sino también sus dudas, sus éxitos y sus fracasos.

La primera jornada estuvo especialmente dedicada al ámbito empresarial y económico,



Mesa inaugural: Subdelegada del Gobierno, Alcalde de Salamanca, Director General del CSA, Consejera de Educación de la JCYL y Rector de la UPSA.



Antiguos alumnos participantes en la mesa redonda sanitaria.

con sesiones sobre Administración y Dirección de Empresas, economía aplicada y transformación digital.

Los alumnos pudieron comprobar cómo conceptos como liderazgo, innovación, trabajo en equipo o emprendimiento no son meras palabras de moda, sino herramientas imprescindibles para desenvolverse en un mundo cada vez más cambiante.

Especial interés despertó la mesa dedicada a la revolución digital, en la que se abordaron cuestiones como la inteligencia artificial, la ciberseguridad o las nuevas profesiones tecnológicas, mostrando a los estudiantes cómo la tecnología está transformando todos los sectores de actividad.

El testimonio de quienes un día estuvieron aquí

La segunda jornada tuvo un marcado carácter académico y vocacional.

Uno de los momentos más emotivos llegó con la mesa sanitaria, protagonizada por antiguos alumnos del Colegio que hoy desarrollan su labor profesional en ámbitos como la medicina, la enfermería o la farmacia.

Su presencia tuvo un enorme valor simbólico.

Porque aquellos profesionales, admirados hoy por nuestros estudiantes, ocuparon hace no tantos años los mismos pupitres, compartieron las mismas incertidumbres y se enfrentaron a las mismas preguntas.

Su testimonio demostró que el éxito no es fruto de la casualidad, sino del esfuerzo cons-

tante, la vocación y la capacidad de perseverar incluso en los momentos difíciles.

A lo largo de la jornada también se abordaron ámbitos tan diversos como la nutrición, la ingeniería informática, el marketing o el derecho, ofreciendo a los alumnos una visión amplia y rigurosa de las posibilidades que tienen ante sí.

Conocer la sociedad para transformarla

El miércoles estuvo marcado por la diversidad.

La psicología abrió la jornada con una reflexión sobre el conocimiento personal y la gestión de las emociones, una cuestión especialmente relevante en la adolescencia.

Se habló de autoestima, de presión social, de relaciones personales y de salud emocional. Porque formar a una persona implica también ayudarla a comprenderse a sí misma.

La comunicación ocupó igualmente un lugar destacado. Profesionales del ámbito institucional, universitario y empresarial compartieron su experiencia y pusieron de relieve la importancia de comunicar con rigor, claridad y responsabilidad.

En un tiempo marcado por la sobreenformación y la inmediatez, los alumnos pudieron descubrir que comunicar no consiste solo en transmitir mensajes, sino en construir confianza y generar vínculos.

El derecho, la química y la tauromaquia completaron una jornada plural, abierta al diálogo y al descubrimiento de nuevas realidades.

Especialmente interesante resultó la mesa dedicada a la tauromaquia, abordada desde una perspectiva cultural, económica y profesional, mostrando a los alumnos una realidad compleja y profundamente arraigada en nuestra historia.

El broche final: educación, ciencia y futuro

La última jornada constituyó, en cierto modo, una síntesis de todo lo vivido.

La educación ocupó un lugar central con una mesa dedicada a la vocación docente en la que participó Emilio Martín Palacios, profesor

jubilado del Colegio San Agustín y presidente de la Asociación de Antiguos Alumnos.

Su presencia tuvo un significado especial.

Porque pocas personas representan mejor el espíritu del Colegio que quien ha dedicado una vida entera a educar desde la cercanía, el compromiso y la entrega.

Junto a él, responsables universitarios reflexionaron sobre la formación de los futuros docentes y sobre la necesidad de una educación capaz de desarrollar todas las dimensiones de la persona.

La sociología permitió a los alumnos comprender mejor la sociedad en la que viven; la investigación biomédica mostró cómo la ciencia puede ponerse al servicio de la vida; la tecnología aeroespacial abrió una ventana al futuro, y la mesa sobre idiomas recordó una verdad esencial: conocer otras lenguas es también abrirse a otras culturas y ampliar horizontes.

Una actividad profundamente agustiniana

Más allá del contenido de las distintas mesas y talleres, la Semana de Formación expresa una determinada manera de entender la educación.

San Agustín buscó apasionadamente la verdad y entendió que el conocimiento carece de sentido si no conduce al crecimiento de la persona.

Su célebre invitación a mirar hacia el interior –“No salgas fuera; vuelve a ti mismo. En el hombre interior habita la verdad”– sigue siendo hoy una referencia educativa de extraordinaria actualidad.

Por eso, en el Colegio San Agustín, la orientación académica no puede reducirse a informar sobre grados universitarios o salidas profesionales.

Se trata de ayudar a cada alumno a descubrir sus talentos, a desarrollar su sentido crítico, a conocerse mejor y a poner sus capacidades al servicio de los demás.

La Semana de Formación responde precisamente a esa misión.



Alumnos de Secundaria y Bachillerato en una de las ponencias.

No busca decir a los jóvenes qué deben hacer, sino ofrecerles herramientas, ejemplos y referentes para que puedan elegir con libertad y responsabilidad.

Diez años mirando al futuro

Al concluir esta décima edición queda la satisfacción del trabajo bien hecho, pero también la certeza de que el camino continúa.

Las profesiones cambian, las tecnologías evolucionan y la sociedad plantea nuevos desafíos. Sin embargo, permanece intacta la misión del Colegio: acompañar a cada alumno en su crecimiento personal y ayudarlo a construir un proyecto de vida con sentido.

Porque educar no consiste solo en preparar para una profesión.

Educar es enseñar a vivir.

Y eso, desde hace más de diez años, es lo que la Semana de Formación “Enseñar educando” sigue haciendo con ilusión renovada: abrir puertas, despertar vocaciones y recordar a cada alumno que su futuro no depende únicamente de lo que sabe, sino también de la persona que decide llegar a ser.

A partir de la próxima edición será otro rostro el que coordine las jornadas y escriba, por ende, estas líneas, pues tras diez años, un servidor da un paso a un lado para seguir atendiendo otras obligaciones y responsabilidades, privadas y políticas, que me impiden dedicar a este proyecto, que he visto nacer y crecer hasta este punto, las fuerzas que merecen. Deseo que tenga el mayor de los éxitos.

Siempre en mi recuerdo y en mi corazón



QUERIDO Jesús: Hoy me toca a mí, recordarte y contestarte por escrito y más después de la llamada de tu ANGEL DE LA GUARDA, tu queridísima Antonia, me hizo a instancias tuyas, para despedirte de mí, porque querías hacerlo, todavía en vida, ya que tus fuerzas se habían marchitado; ya no podías ni pulsar los números del teléfono. Fue algo, que no olvidaré mientras tenga la mente fresca. Llevaba varios días pendiente de tí, pensando en llamarte en tu cumpleaños, que era el día 2 de febrero. Vuestra llamada, ocurrió unos días antes, por eso mi sorpresa fue inmensa, cuando Antonia me dijo lo que querías. Ella era mi contacto y mi correo y antes de ponerte el teléfono a tu disposición, cogido por ella, con **sonido abierto**, me dijo cual era tu situación de espera, para tu partida y recibir la PAZ ETERNA, que bien la habías merecido. **Y llegó el día 19.**

Para realizar este artículo en tu memoria, he leído todo lo que tú habías publicado, con el fin de sacar de ellos la **esencia** de los mismos y al final he comprendido que no iba a quedar bien, porque para eso, tenía que repetir todo lo que has escrito, que ha sido mucho y muy bueno, y menos cuando ya había recibido de tu familia, lo mejor de lo mejor y que por tanto, serán lo mejor en mi recuerdo a tu persona, e inéditos en nuestra revista...

Sí tomo dos temas; uno de AGRADECIMIENTO, a las personas que te cuidaron, enfermeras y enfermeros. ¡Qué ejemplo nos has dado con ello! ¡Qué grande ha sido tu corazón! ¡Cuánto tenemos que aprender los demás de ti! Y el segundo tema que he tomado, es TU TESTAMENTO, que entregas a tu ANGEL DE LA GUARDA, que el Señor puso en tu camino. A TU AMOR, TU MUJER, no la conocía más

que por teléfono y por teléfono, me ha maravillado su comportamiento, ahora ya por lo menos la conozco en fotografía.

**¡QUÉ GRANDE ES EL AMOR!
ELLA HA SIDO TODO AMOR.**

Fueron 17 revistas las que disfrutaron de tus temas y todos de categoría. Dedé TOCATA Y FUGA de la primera, hasta REFLEXIONES SOBRE EL CAMINO DE SANTIAGO, que lo hiciste en tres ocasiones en bici con la que recorriste la Península Ibérica, incluyendo el camino de la Plata. Eras un todo terreno en el mundo del deporte, como en cualquiera de los campos en los que interviniste en tu vida. Sobre todo, claro está, en el mundo de la enseñanza. En todo, queda reflejado tu espíritu de EJEMPLO. EJEMPLO DE ESPOSO. EJEMPLO DE PADRE. EJEMPLO DE ABUELO. Y cómo no, EJEMPLO DE AMIGO, porque derrochaste amistad, por donde ibas poniendo tus pies. Hay una frase, sobre la amistad, que me ha encantado. Dice: “LA AMISTAD VERDADERA, ES UN JARDÍN QUE HAY QUE CUIDAR CON AMOR Y PACIENCIA”.

Ahí estás tú, metido de lleno. Como de lleno estás en el siguiente poema, sacado del POEMARIO del P. Fermín y también publicado en nuestra revista, como no podía ser de otra manera. De él, aprendí mucho, porque fue mucho lo que enseñó. Siempre estaré en deuda con él y siempre estará en mi recuerdo y en mi corazón, como lo estás tú.

Él me enseñó a escribir, a pensar, a leer. Fui un agraciado, por lo mucho, que como ya he dicho antes, me dio.

Para él la Asociación, tuvo gran importancia. De tal forma, que estuvo presente en más del 90% de las mismas. Su compañía fue inmensa.

AMISTAD

(San Agustín, Cofs., L.4, cc.4-6)

*Amistad. Llamarada
Que aletea en el alma, y alza el vuelo, Y
alumbra la mirada,
Y se escorza en anhelo
De subir enlazándose hasta el cielo.*

*Diálogo en el que fluyen
La plena intimidad y la alegría; En miradas
que intuyen
La mutua simpatía;
Dos almas en perfecta sintonía.*

*La amistad es vivencia:
Dos personas en solo un corazón; Anhelo de
presencia;
Efusiva emoción;
Urgencia espiritual de comunión.*

*Se hace eterno el instante
De la amiga mirada enternecida,
De la sien palpitante
Junto a la sien dolida,
Del abrazo cruel de despedida.*

*¡Qué veloz hecha el vuelo
El tiempo consagrado a intimidades!
¡Qué lento es el deshielo
De yertas soledades!
¡Y qué atroz es la muerte en dos mitades!*

*Quédate Tú conmigo.
Mitiga en mí, Señor, la horrible suerte
De vivir sin mi amigo;
Salva en mí de la muerte
La mitad de mi alma medio inerte.*

P. Fermín F.B

**PARA LOS ENFERMEROS Y
ENFERMERAS DE LA CLINICA ROTGER**



*El “amor “compadece y compadece más
cuando más se ama.*

*Como enjambre de abejas juntas
Que unido vuela sobre montes y campos
En busca del “néctar propicio”
Que dé a la miel su “mejor encanto”
Así son ellos/as las enfermeras/os,
Que en la Clínica Rotger van obrando,
Con valiente y firme entereza,
Sin aspereza alguna y sin descanso.*

*Siempre:
Limpiando heridas, Aliviando penas,
Superando crisis, Evitando daños.
Con la sonrisa en los labios, Hora a hora,
Día a día, Año tras año.*

Jesús del Cerro

MI TESTAMENTO

*Cuando yo muera,
Antonia No quiero sobre mi tumba,
Lloros, gritos ni cuentos.
Quiero que quemes, sin pena,
“esta materia” de la que
Está hecho mi cuerpo,
—soporte de mis alegrías y penas—
A lo largo del tiempo...*

*Y lances, después, al aire
Lo que queda de “mis restos”
Para que el viento los lleve,
Por tierra y por mar adentro.
Y allí donde el polvo cayere,
Convertido ya en cenizas,
Sirva para engendrar, otra vez,
Nuevas vidas y proyectos.*

*Mientras tanto,
Yo, Seguiré siendo polvo humano,
Polvo negro, gris o blanco,
Pero polvo enamorado de ti,
¡Antonia de mi vida!
De tu persona y tu encanto.
Palma, Noviembre, del 2016*

Jesús del Cerro



*Jesús. Ruth/ hija-Rosa/nieta mayor-Ona/nieta pequeña
Antonia/ esposa, madre y abuela.*

Aquí arranca, la parte más importante de todo el contenido. IDEARIO PARA VIVIR MEJOR, recibido de su esposa, Antonia. Es un lujo de sabiduría. Y SIEMPRE JUNTOS, PAPÁ, enviado por su hija, que es puro NEC-TAR DE AMOR.

“JESÚS, desde el infinito, cuídalas, protége-las. Son puro amor”

“IDEARIO PARA VIVIR MEJOR”

1. Aprende a desenvolverte con serenidad entre el ruido y las prisas de los tiempos modernos. También es posible la paz en medio del silencio.
2. Esfuérzate en vivir en armonía con las personas que te rodean, sin que ello suponga que tengas que rendirte a sus caprichos.
3. Atrévete a expresar lo que sientes sin complejo alguno, y a decir tu verdad, de forma

clara y tranquila, pero, escucha también a los demás.

4. Procura mantenerte en paz con Dios, de cualquier manera que lo concibas, contigo mismo, y con los demás, no luchando en vano.
5. No te compares con los demás. Si lo haces, puedes volverte vanidoso, o amargado, porque siempre habrá personas más valiosas y/o menos interesantes que tú.
6. Nutre tu espíritu de “fuerza interior” que aleje de ti la pereza, el aburrimiento y la rutina.
7. Disfruta de llevar a término tus planes y de conseguir tus metas realizando con gusto todo lo que hacer.
8. Mantente siempre “inquieto y ocupado con nuevos proyectos”, es la única “fortuna propia y segura” en medio de este mundo cambiante. “Dame veneno para morir, y sueños, proyectos, para vivir- dice el refranero.
9. Intenta ser precavido en todo lo que atañe a tu vida personal y profesional. Sabes que no serás feliz si no controlas tus sentimientos, eres víctima de tus emociones, esclavo de tus pasiones o, prisionero de quimeras.
10. Incrementa, en lo posible, tu “fortaleza de espíritu”, ejercitando tu capacidad de resistencia a la frustración y adoptando una actitud positiva ante la vida en general.
11. Sé siempre fiel a ti mismo, sin fingir virtudes, defectos, o afectos. Tampoco seas cínico respecto al amor, porque es demasiado serio, importante y sublime, como para perder en manos de la avidez o el desencanto de un desaprensivo.
12. Quiérete un poco y sé amable contigo mismo, dentro de una sana disciplina.

Como conclusión de todo lo anteriormente dicho, te animo a que te esfuerces, mejor, te empeñes en ser feliz, o, al menos, a intentarlo cada día.

**¡MERECE LA PENA!
JESÚS**

CARTA DE LA HIJA DE JESÚS A SU PADRE**SIEMPRE JUNTOS PAPÁ**

19/02/2026

Hoy te has ido papá... ¿a dónde? ... solemos decir que al cielo. Y es hacia el cielo dónde voy a mirar cada día y cada noche. Y es mirando el mar donde también podré sentir tu esencia. Ahora te toca continuar un viaje donde no existen las despedidas, solo la transformación.

Estás en un sitio maravilloso donde el amor no se acaba nunca, solo cambia de forma. Y te voy a sentir, en el viento que me acaricie, en el sol que me caliente, en las olas del mar que me susurren y en la estrella que más brille cuando más te necesite.

Este viaje tuyo no tiene regreso, pero tampoco tiene olvido.

Cuando alguien se va amando tanto nunca se va del todo. Se queda en el alma, en los recuerdos. El amor que me has dado es tan fuerte que ni la muerte puede detenerlo. Me quedo al cuidado de mamá, tu compañera de vida durante más de 50 años. Habéis sido un ejemplo de padres, de amor y de generosidad el uno con el otro. Y de Rosa y Ona, tus nietas, a las que les has dado tantas enseñanzas y tanto amor que tendrán el corazón lleno toda su vida.

Te quiero papá.

Ruth del Cerro

“Te he admirado por tu valor, por tu espíritu de lucha contra tu problema, que fue grande y doloroso. Has sido ejemplo para muchos, independientemente por la gran amistad que has repartido por doquier. Leyendo nuevamente tus trabajos, me he dado cuenta lo grande que has sido. Seguro, que a parte de tu familia, ya residentes en la eternidad: tus padres, tu hermano y mellizo, José, muchos de tus compañeros y amigos de la infancia, te habrán recibido a lo grande, porque seguro que les faltaba por cubrir el puesto de portero en su equipo, porque tú, aquí en la tierra, fuiste el mejor”

Tu compañero y amigo.

Sinforiano Cuadrado González

Crónica de un regreso Encuentro Ébano Salamanca '26

Hay lugares a los que uno no vuelve del todo, porque en realidad nunca se fue de ellos. Permanecen guardados en una zona secreta de la memoria, esperando que una puerta, un pasillo o una voz del pasado vuelvan a despertarlos. Eso nos ocurrió al regresar al Colegio Seminario San Agustín de Salamanca, aquel lugar donde, en los años 71 y 72,73, ... fuimos niños internos con once, doce, trece o catorce años..., aunque a veces la vida nos pidiera comportarnos como si fuéramos mayores.

Hace diez años nos reencontramos. Desde entonces, aquel primer abrazo fue convirtiéndose en costumbre, en amistad recuperada y en una forma muy nuestra de seguir juntos. Nacieron los encuentros, las comidas de Navidad compartidas de esos “comandos” que tanto nos divierten: el Comando Madrid, el Comando Norte, Comando Salamanca y todos esos pequeños grupos que, más que organizar reuniones, mantienen encendida una lumbre común.

Este año, al cumplirse el décimo aniversario de aquel reencuentro, alguien tuvo una idea hermosa y arriesgada: volver al colegio y dormir allí. No en cualquier sitio, sino prácticamente en las mismas habitaciones donde habíamos dormido de niños. Y además hacerlo acompañados por nuestras mujeres, para que pudieran ver, tocar y entender un poco mejor aquel mundo del que tantas veces les habíamos hablado.

Porque allí hubo de todo. Hubo frío, agua fría, duchas semanales, filas para ir al baño, hambre de comida y, sobre todo, hambre de casa. Echábamos de menos a la familia, al pueblo, a los amigos, los olores conocidos, el cariño diario. Y si alguna lágrima asomaba, procurábamos esconderla, porque entonces parecía que llorar no era cosa de hombres. Pero con el tiempo, los reveses se colocan en su sitio:



El grupo ante la fachada del Colegio San Agustín.

primero pesan, luego enseñan y al final acaban convertidos en anécdotas. Hoy recordamos también el fútbol, el coro, los monaguillos, los pasillos limpiados con petróleo, los jardines sin hierba y aquellas clases manuales que eran, sin saberlo, una preparación para la vida.

De aquel colegio salió una generación de buena gente. Hombres distintos, con ideas distintas, con creencias distintas, pero capaces de respetarse, convivir y seguir llamándose compañeros medio siglo después. Algo bueno tuvo que hacerse allí.

La llegada ya tuvo su emoción. Mario, el padre Mario, Jesús Escribano, Pedro Garrudo, su mujer y todos los que ayudaron nos recibieron con ese cariño que no necesita grandes discursos. Nos acompañaron a las habitaciones, nos

explicaron lo necesario y también nos cobraron, porque hasta la emoción, si quiere ser seria, debe pagar sus facturas. Las puertas tenían carteles con nuestros nombres, como si el colegio hubiera decidido reconocernos de nuevo.

Y entonces llegó el primer golpe de memoria: entrar en aquellas habitaciones con nuestras mujeres. Donde antes hubo frío, nostalgia y soledad infantil, ahora había calefacción, duchas de agua caliente, ventanas térmicas y, para muchos, la compañía de quien ha compartido la vida. No era solo una mejora de instalaciones. Era casi una reconciliación con el tiempo.

Después vino el cóctel de bienvenida, o dicho a nuestra manera, el primer pisolabis: tortilla, embutido, empanada, hornazo, fruta, café, refrescos, cerveza, vino y abrazos. Sobre todo abrazos. La comida posterior, con quesos, crema de mariscos, dorada, carrilleras y postre, tuvo también su contraste inevitable. Aquellos comedores que de niños parecían enormes ahora se nos antojaban más pequeños. Entonces el chusco de pan ayudaba a llenar el estómago; ahora la mesa estaba servida con una dignidad que también parecía cerrar una vieja deuda.

La siesta, claro, quedó aplazada. Isidoro nos regaló un vídeo del encuentro anterior en Navalmoral de la Mata, hecho con esa sensibilidad suya que convierte las fotografías en memoria compartida. También nos sorprendió con un himno del EBA creado con ayuda de la inteligencia artificial. Fue uno de esos momentos en los que uno comprende que recordar juntos no es mirar hacia atrás, sino seguir construyendo algo.

Luego llegó la presentación del libro *La vocación de Yago*: San Diego de Alcalá, de Luis Alberto Prieto. Para el cronista fue un momento esperado y temido. Presentar un libro ante los propios compañeros tiene algo de examen antiguo. Pero Francisco Pajares supo abrir el camino con generosidad, y las preguntas de quienes



El grupo en las escaleras de entrada al Colegio San Agustín.

ya lo habían leído hicieron que todo resultara cercano, amable y emocionante. Incluso algunos que aún no lo tenían se lo llevaron consigo. Espero que lo disfruten.

Después recorrimos el colegio. Había obras, reformas, espacios cambiados. Pero la guardilla seguía allí, casi como un museo de nuestra infancia. Aquel dormitorio corrido, frío y severo conservaba todavía una música añeja: la del cansancio, la disciplina, el miedo y la nostalgia. Lo enseñábamos a nuestras mujeres con una sonrisa, sin rencor, sin deseo de ajustar cuentas. Hay dolores que, cuando se cuentan con serenidad, dejan de mandar sobre uno. Y allí ocurrió algo curioso: el recuerdo no se hizo pequeño, como pasa a veces al volver a los lugares vividos en el pasado. Al contrario, se agrandó.

Más tarde, el salón de actos volvió a tener vida. Aquel lugar de teatros, Santa Cecilia y cines de domingo, pan y chocolate, acogió de nuevo voces, bromas y recuerdos. Pedro Garrudo y María nos hicieron reír con un número lleno de humor negro y surrealismo. Francisco Pajares recordó vivencias en el colegio con gracia y cercanía. María nos regaló una poesía emotiva. Y el alter ego de Luis Alberto apareció para dedicar a los compañeros versos, bromas y chascarrillos, aunque después lo tuviera que mandar por escrito, porque la voz, a veces, se empeñaba en jugar al escondite.



*Manuel Paramio, P. Jesús Torres, José María Moreno,
P. Carlos José y Jesús Escribano.*

Después llegaron las vísperas en la capilla. No todos sabíamos seguir bien el rezo, pero quizá eso fue lo de menos. Aquel intento de unirnos en una oración tuvo algo de símbolo. Y ver a antiguos monaguillos vestidos de nuevo, más de cincuenta años después, fue una de esas imágenes que mezclan ternura, humor y memoria.

La cena fue ya otra cosa: una fiesta de procedencias. Hornazos, empanadas, chorizos y embutidos varios, orujos, pastas y manjares diversos, todos muy convenientes para guardar la línea, siempre que aceptemos que la línea podía ser curva.

Para compensar, vino el baile. Y ahí la justicia obliga a decir que las protagonistas fueron ellas. Las mujeres sostuvieron la fiesta, la pista, el ritmo y la alegría hasta las dos de la madrugada. Algunos hombres entrábamos de vez en cuando, más que a bailar, a hacer el ganso con entusiasmo. Ellas sabían. Nosotros colaborábamos.

A la mañana siguiente, temprano, el desayuno nos devolvió a la disciplina. A las diez

había excursión. “Qué buenos son los padres agustinos, qué buenos son, que nos llevan de excursión”, habría dicho nuestra memoria infantil. Aunque esta vez habría que corregir: qué buenos el padre Mario y Jesús Escribano, que nos llevaron de excursión.

Primero visitamos el Museo de Automoción. Coches históricos, vehículos de época, piezas de competición, Le Mans, Fórmula 1, recuerdos de Fernando Alonso, motos, bicicletas, motores y prototipos. Algunos coches de los años setenta y ochenta despertaron memorias particulares. La guía fue clara, simpática y nada pesada, virtud muy apreciable cuando un grupo ya trae de serie bastante emoción acumulada.

Después llegó la Casa Lis, con su luz, sus vidrieras y esa belleza modernista que parece guardar un secreto en cada rincón. Las mujeres tuvieron guía; los hombres fuimos más a nuestro aire, que es una forma elegante de decir que nos dispersamos con dignidad. Pero todos disfrutamos de aquel lugar mágico, museo de Art Nouveau y Art Déco, lleno de objetos delicados, cristales, figuras y un aire de arte refinado y ostentoso.

Tras la visita a la Casa Lis, continuamos nuestro recorrido hacia otro espacio muy distinto: el Museo Masónico, situado en el Centro Documental de la Memoria Histórica. Allí, entre símbolos, signos y silencios, apareció ese mundo de logias que tanta literatura, misterio, miedo, sospecha e imaginación ha despertado a lo largo del tiempo. Verlo en Salamanca, en un lugar dedicado precisamente a custodiar memoria, documentos e historia, resultó especialmente fascinante.

Luego bajamos al Huerto de Calixto y Melibea, donde la ciudad cambia de tono y se vuelve más literaria, más sentimental, más de secretos amorosos e intrigas antiguas. Salamanca tiene eso: en pocas horas te lleva de la infancia

al misterio, del motor al modernismo, de la masonería al amor imposible.

La comida en el hotel fue buena, quizá algo lenta, pero esa lentitud nos regaló más conversación. Después volvimos andando al colegio, rebajando la comida y alargando los recuerdos.

Y entonces, como tenía que pasar, regresaron las trastadas: alguien cambió los carteles de algunas habitaciones. Hubo llaves que no abrían, dudas, desconcierto y risas. Por un instante volvimos a ser aquellos muchachos capaces de convertir cualquier descuido en una broma.

Y llegó lo peor: la despedida. Algunos se fueron casi a la francesa, porque no les gustan los adioses. Otros, más españoles, la alargaron dos o tres horas. Poco a poco cada uno volvió a su casa y fue avisando de su llegada, como si así no se rompiera del todo el hilo que nos había mantenido unidos durante esos días.

No sabemos dónde será el próximo encuentro. Pero quizá eso sea lo de menos. El lugar importa, claro, pero importa mucho más la gente. Y esta gente es buena, entrañable y necesaria.

Gracias al padre Mario por habernos unido. Gracias a Jesús Escribano y a todos los que hacen de pegamento para que este grupo no se enfríe ni se pierda. Gracias a quienes organizan, recuerdan, llaman, preparan, insisten y mantienen viva esta pequeña patria de la memoria.

Gracias a Isidoro por sus crónicas audiovisuales y por haber puesto banda sonora a este encuentro; y, junto con Domingo, por contribuir a la creación de nuestra playlist sentimental, ese mapa sonoro que ya forma parte de nuestra memoria compartida y de nuestra pequeña bitácora histórica, también vivida y disfrutada junto a nuestras parejas.

Volvimos al Seminario San Agustín no como aquellos niños que escondían lágrimas, sino como hombres hechos, con vida vivida, con cicatrices, con familia, con humor y con gratitud. Y al marcharnos no cerramos una puerta. Dejamos abierta una estancia más de esa casa común que, de alguna manera, sigue siendo nuestra.

Un abrazo a todos. Y hasta la próxima.

GRUPO ÉBANO
(Ejército del Bien Agustiniiano)



Rezando Vísperas en el Coro de la Comunidad.

Que el dulce no te amargue la vida

Darío Fernández Delgado
Médico y psicólogo clínico



Si los hidratos de carbono deben suponer el 50% de una dieta equilibrada, ¿Por qué el azúcar, que es hidrato de carbono, puede ser dañino? ¿Pueden unos alimentos tan sabrosos, tan dulces, tan deliciosos, y aparentemente tan inocentes, como los pasteles, las tartas, los bollos, los turrones, mazapanes y cruasanes, dañar nuestra salud? ¿Hay azúcar, más allá del azucarero? ¿Es más peligroso el azúcar oculto? ¿Existe la adicción al azúcar? ¿Hay alternativas edulcorantes? ¿Qué tiene que ver la osteoporosis o el hígado graso con el consumo excesivo de azúcar? Bien, pues de estas y otras cuestiones melifluas va este tema. Y no quisiera yo amargarte la vida. Lo que quiero es que la disfrutes y la saborées, pero de una manera sana. Es posible. Te lo aseguro.

No todos los hidratos de carbono son iguales.

Unos son simplones en su composición. Se dice que son de cadena corta, de una o dos moléculas tan solo. Pero también, por eso, tu intestino los absorbe rápido y fácil y por eso se metabolizan tan fácil y rápido. Y casi al instante notas un subidón de energía. Por su rápida digestión te vienen bien para un “aprieto”: cuando llevas un tiempo de ejercicio intenso y notas que se te acaban las fuerzas, a la mitad de una carrera, cuando le da una “pájara” a un ciclista. Unos son naturales, te los da la naturaleza en forma de frutas llenas de fructosa, otros son simple lactosa en leche o yogures.

Pero hay otra clase de “simplones” que no son naturales. Se les llama **azúcares añadidos** porque en pequeñas cantidades se añaden a algunos alimentos para darlos un sabor irresistible. Te pongo ejemplos: el azúcar de tu azucarero, la miel, las chuches y golosinas, los

refrescos, toda la pastelería y la bollería, el arroz blanco y hasta la masa de la pizza están llenos de estos azúcares. ¡Estos son los peligrosos! Los fabrica el hombre por un proceso dulce y tramposo de “refinado”. Fíjate lo que hacen con un grano de trigo por ejemplo: les quitan la capa exterior, el salvado que está lleno de sanísima fibra, les retiran el germen, o sea, el núcleo donde están las vitaminas y los minerales, dejan solo el almidón que es glucosa y más glucosa, dulce y sabrosa. ¡Y ya está! Te están endulzando la boca con un ¿alimento? Sin vitaminas, sin fibra, sin minerales, o sea, sin ningún valor nutritivo. Llenito de calorías vacías. No te lo recomiendo porque es una m. de alimento.

Otros hidratos de carbono son complejos en su estructura química. Están formados por una larga cadena de diferentes moléculas de azúcar. Estos son los buenos de la película de tu vida. Se absorben y metabolizan lentamente. Así te proporcionan energía de una manera constante, no a picos de subidones y bajadas. Los necesitas si quieres llevar una dieta equilibrada. Ah! Con tu vida haz lo que quieras, pero con la dieta no juegues. Te puede jugar malas pasadas. Además estos lentos y mastodónticos alimentos, por su alto contenido de fibra prolongan la sensación saciedad después de las comidas. Te evitarás la tentación del picoteo. Los puedes encontrar en alimentos fabricados con granos y cereales íntegros, como por ejemplo, en el pan integral o los elaborados con masa madre. ¡No seas refinado en tu dieta! Que te den todo el grano, que para eso pagas. También los tienes en las Legumbres: garbanzos, lentejas, guisantes y alubias. Y en tubérculos y vegetales ricos en almidón: patatas, boniatos,

maíz y calabaza. Los vegetales fibrosos rebozan de ellos: brócoli, espinacas, zanahorias y espárragos. Con su generoso y abundante aporte en fibra alimentarán a las bacterias amigas de tu microbiota intestinal que se harán fuertes frente a las bacterias malas y te ahorrarás muchas malas y pesadas digestiones. O el pesado estreñimiento. Y muchos gases. Y esa panza de embarazado que por las tardes se te pone.

Ah! y otro beneficio más de estos azúcares complejos, su control glucémico y metabólico. Serán tus aliados para que mantengas a raya tus niveles de colesterol y reducir el riesgo de que tu barriga vaya pidiendo agujeros al cinturón y un día te diga el médico que tiene prediabetes o ya una definitiva diabetes mellitus (dulce)

Por qué nos gusta tanto el azúcar. ¿Puede provocar adicción?

Nuestra atracción por la ingesta de alimentos con alto contenido en calorías, grasas y azúcares viene de lejos, de cuando unos pocos eran Neandertales y otros muchos Sapiens, todos nómadas y sin haber inventado vasijas para almacenar alimentos. Estos sabrosos y energéticos alimentos, ingeridos con mucha hambre, **intervinieron en nuestro sistema de recompensa**, llevándonos a ir constantemente en su búsqueda. Desde el siglo pasado (V. Neel 1962) se viene defendiendo la teoría del “genotipo ahorrador”: época de hambruna, modificación de genes para acumular energía en forma de grasa. Eso que era beneficioso



para nuestros antepasados. Hoy ha derivado en desventaja debido a la abundancia de comida repleta de azúcares y grasas poco sanas. Resultado: nos ha quedado la necesidad constante en el cerebro de ingerir alimentos muy palatables como por ejemplo, los azúcares debido a que activan nuestro sistema de recompensa. Ingerimos más de lo que necesitamos por culpa de ese genotipo ahorrador que tantas veces nos ayudó en nuestro lejano pasado.

¿Tú no serás un nuevo Neandertal?

Lo eres si te apetece más el dulce por las noches. Si eres de los que desayunan un café solo o lo hacen muy tarde. Mal comes. Sacas los trajines y trailers del día a base de cafés o coca colas. Pasas el día en hipoglucemias (hambrunas modernas) que salvas gracias a que el cortisol que se segregas más por las mañana junto con la adrenalina de tu propio estrés extraen glucosa de tu hígado, para ir tirando (la salud). A últimas horas del día te coinciden la bajada de cortisol y el agotamiento de las reservas de glucosa de tu hígado. No tienes de dónde tirar... y te mueres por algo dulce. Atracón en cena y búsqueda de dulces en la nevera de madrugada. Despertares y “levantares” por la noche que interrumpen el sueño e impiden la secreción de la hormona de la saciedad (leptina) e incrementan la del apetito(grelina). Mañana comerás aún más.

¿Puede provocar adicción el azúcar?

Sí. Como cualquier droga. Su ingesta repetida provoca niveles elevados de dopamina. Este minúsculo neurotransmisor y verdadera neurohormona, con sus solos tres tipo de átomos de CHN, produce tal sensación placentera que siempre te va a dejar con las ganas de volver a repetir lo que acabas de hacer(ingerir) Activa las vías de gratificación: necesidad de consumir mayor cantidad, (abstinencia), aumenta la tolerancia (se necesita una mayor dosis para alcanzar el mismo efecto (habituación). Cuanto más dulces ingieras, más sentirás la necesidad de consumir mayores dosis de azúcar, llegando

a sentir fuertes antojos y ansiedad si dejas la ingesta. Y todo se calma con una nueva dosis. Ya has cerrado el círculo de tu dulce adicción.

Existe también un **factor fisiológico**: se ha visto que los mayores consumidores de alimentos azucarados presentan niveles bajos de triptófano y serotonina cuando disminuye su consumo, por lo que sienten “un hambre” que les crea la necesidad de volver a comer estos alimentos. ¡Repetas quaeoso” (por favor repite) les dice su cerebro!

Y es que los azúcares acaban rápidamente con la sensación de cansancio, somnolencia y desánimo (hipoglucemia) propio de los periodos de ayuno o entre comidas. ¿Recuerdas que te decía que se consumen muy rápido? Eso explica por qué a las pocas horas de haber tomado pastelitos, te apetece volver a ingerirlos. ¡Tu dopamina te está diciendo “repetas quaeoso, repetas quaeoso”! Estos azúcares serán “simplices” pero crean gran bienestar, excitación y sensación de recuperación de las fuerzas. Esto engancha. “Cuando te falta el azúcar, te mueres por algo dulce”.

Tu eres un dulce drogadicto si:

- Tienes antojos por lo dulce. Lo comes para calmar tu ansiedad porque eres buena gente y antes de comerle a alguien, te tomas un pastelito.
- Después te sientes culpable de tu atracón “pacificante”.
- Ya te has dado cuenta de que de tu letargia o cansancio solo te saca el subido que da el azúcar.
- Vives en una montaña rusa de subidas y bajadas de ánimo. Te lo sube la glucosa y te lo baja la insulina.



¿A partir de qué cifras hablamos de consumo elevado y peligros de azúcar?

El consumo de azúcar no debería superar el 5% de la ingesta calórica/día, o sea unos 50 gr, el equivalente a unas 12 cucharaditas de café. Los españoles tomamos más del doble, unos 112gr/día. Pero la OMS recomienda no pasar de 25gr/día, o sea, 6 cucharaditas/día. Con una coca cola al día, ya te pasas. El peligroso es el azúcar que no ves. El 80% del que ingieres no está en tu azucarero,

ni en el sobre del bar. Así que no te hagas el héroe pidiendo al camarero, advirtiéndolo al camarero con “mano de stop”, “a mi sacarina por favor”.

La trampa está en el azúcar oculto

En el añadido a los alimentos, unos para que no sepan a rayos o demasiado ácidos y otros para que hagan las delicias de tu paladar. Aquí te delato algunos ejemplos, un terrón de azúcar tiene unos 4 gramos de azúcar

- Un vinito tinto 1 terrón
- Uno blanco 2 terrones
- Una tónica 3 terrones
- Botella pequeña de acuario 4 terrones
- Lata de coca cola 6 terrones
- Lata de fanta 7 terrones
- Salsa de ketchup, es tan agri dulce que de cada 100gr de este rojo brebaje, 25 gr son azúcar puro. Una cucharadita equivale a un terrón. A los que lo consumen habitualmente, se les va la mano a un mínimo de 3 cucharaditas. Ya tendrían que “amargarse” el resto del día. Lo dice la OMS.
- Otras salsas tiene más, la barbacoa hasta 35grs de azúcar por cada 100grs
- Alimentos salados que sabotean tu salud. Todo para conseguir el “bliss point”

(punto de felicidad) que optimice al máximo lo sabroso, enmascare sabores salados, y ácidos, conseguir atractivos colores en su corteza y retarde la sensación de saciedad en tu cerebro hasta que no te hayas zampado una buena dosis. Te pongo ejemplos: Salchichas procesadas: tipo Frankfurt suelen usar dextrosa y almidones para mejorar su textura gelatinosa. Salami aquí el azúcar es un ingrediente esencial para la fermentación y conservación. Salchichón y chorizo, para que dure añaden dextrina o dextrosa o ambas. Mira la etiqueta.

- En un inocente yogur «de sabores» o «con frutas» te pueden meter fácilmente 15 gramos de azúcar. Eso supone 4 terrones de azúcar en un postre que, tú, confiado, creías saludable. Mira la etiqueta.
- ¿A que no sabías que un pan de molde contiene entre 8 y 10 gramos de azúcar por cada dos rebanadas? Un sándwich entre 16 y 20 gramos, tres terrones de azúcar oculto más para tu cuerpo.
- ¿Eres muy exquisito y te gusta aliñar ensaladas con vinagre de Módena?

Pues que sepas que tiene unos 20 gramos de azúcar escondido por cada 100 ml. Así que corta el chorro, como mucho a los 5ml.

- Cereales Choco flakes (100grs): 26 grs de azúcar añadido
- El tomate frito: 7,5-7,9% de azúcares, en un plato de pasta donde podemos poner unas 4-5 cucharadas de salsa, estamos añadiendo al menos 5 gramos de azúcar.
- Lasaña boloñesa ultracongelada: 3,9%, lo que representa 10 g de azúcares la ración.
- Tallarines a la parmesana (preparado de sobre): 3,4%, una ración contiene 7 g de azúcar.
- Crema de verduras de brick: 2,2%, tomando una taza de 250 ml estamos consumiendo 5,5 gramos de azúcar



¿Pero por qué es peligrosa la adicción al azúcar, el consumir más de la cuenta?

Porque cuando lo haces el subidón es de glucosa, que dispara la secreción de insulina. El azúcar se quema rápido y vuelta a empezar. Adicción asegurada. Pero es que demasiado dulce en la sangre te puede amargar la vida. El azúcar es el más potente acidificante y un organismo acidificado es un imán para las enfermedades. Mira la que lía: provoca pérdida de calcio y minerales por la orina. Para compensar los “roba” de los huesos, los descalcifica. Si sigues así, un día, en una radiografía rutinaria, te descubrirán que tienes osteoporosis. Y un hueso “hueco”, lleno de poros, está a un tris de que en una caída tonta se fracture tu fémur, por su sitio más débil, el su cuello, fractura de cadera.

Hay tanto calcio que eliminar por la orina que se forman piedras en el riñón, litiasis cálcica. Los cólicos renales, más dolorosos que un parto. Cuando yo era estudiante de medicina, los libros antiguos decían que produce un dolor de “subirse por las paredes”. Es verdad, te lo puedo asegurar porque lo he visto en muchos de mis pacientes. Además los residuos ácidos favorecen la caries en tus dientes y la parasitación por bacterias y levaduras, más facilidad para coger infecciones.



El exceso de azúcar va directo al hígado

Investigadores de la Universidad de Zúrich (UZH) y el Hospital Universitario de Zúrich (USZ) han publicado que basta un consumo de 80grs diarios de azúcar para aumentar la síntesis de grasa por el hígado. Esta grasa se deposita en las células hepáticas. Se ahogan en grasa y no pueden cumplir las funciones de la víscera más grande, la más trabajadora: depura toxinas, sintetiza proteínas, factores de coagulación, fabrica bilis, metaboliza medicamentos. Menudo problema. Has perdido a tu mejor aliado metabólico. Ya tenemos hígado graso no alcohólico, que es la antesala de la fibrosis hepática. En esta etapa, aun puedes revertir la situación si bajas tu consumo de dulces, dando salida a tu agresividad y frustraciones (de una manera aceptable), como por ejemplo empezando a decir no a peticiones que a ti y solo a ti, te parecen inaceptables. ¡No seas tan dulce y buen chic@ que acepta todo! Si no lo haces, los pasos siguientes serán la cirrosis y el cáncer de hígado. Aquí, aunque te plantes, ya solo te queda el trasplante.

De la dulzura a la diabetes

De tantas subidas de azúcar que disparan tantos picos de secreción de insulina el organismo genera una “resistencia” a la insulina. Esta no llega a controlar la glucemia. Ahí tienes ya la diabetes. Y por ende, la obesidad. Y por ende

de ende, más riesgo de enfermedades cardiovasculares. En definitiva, el azúcar en exceso mata más que el colesterol y la tensión.

El exceso de azúcar también puede provocar:

Aumento del colesterol y los triglicéridos y aumento de la inflamación.

En adolescentes, puede producir desequilibrios en la piel, como acné.

Además el excesivo consumo de dulce está especialmente contraindicado en trastornos de la atención TDAH con o sin hiperactividad, Asperger o autismo, pérdida de memoria y de capacidades cognitivas, o en niños con problemas de ansiedad, estrés o depresión. No quiero ser pesado, pero es lo que dicen los estudios.

¿Son los edulcorantes la solución?

No. Aunque sean acalóricos, algunos como la estevia y sacarina son 300 veces más dulces que el azúcar y acostumbra estimulando a tu paladar, a que tu cerebro siga buscando más azúcar. Perpetúa el umbral del dulzor. Se produce un cortocircuito erróneo entre el intestino y el cerebro. Tu cerebro interpreta rápido “mucho dulce pero glucosa disponible” y entonces envía un mensaje de alerta al organismo. Al final no se la pegas y terminas consumiendo más calorías para responder a ese mensaje de urgencia. Además alteran tu microbiota intestinal, más diarrea, más gases, más retortijones. No te los aconsejo.

¿Qué pasa con la miel?

La miel es una alternativa natural y muy saludable al azúcar. Contiene fructosa, glucosa y un poquito de sacarosa, en cambio el azúcar es pura sacarosa. La fructosa endulza más. Ponemos menos cantidad, menos calorías ingeridas. Más a favor de la miel: es rica en antioxidantes que protegen el corazón y mejoran la memoria. La mejor, una o dos cucharas al día, pura sin re-

finar. Totalmente prohibida, aunque sea de la Alcarria a diabéticos y niños menores de un año. ¡Ni en el chupete! El tracto gastrointestinal NO ÁCIDO del bebé puede favorecer el crecimiento del *clostridium botulinicum* que a veces trae la miel.

Cinco mitos sobre la miel: que aumente las defensas. Falso. Es solo un hidrato de carbono. Es buena para el estreñimiento: eso piensan algunos porque tiene fructosa. Pero se necesitarían tan grandes cantidades para acelerar el tránsito intestinal que la contraindican. Mejor legumbres, espárragos, zumos naturales y beber al menos 2 litros de agua al día. Tampoco cura catarros. No tiene un efecto descongestivo en las vías respiratorias. Sí es cierto que en tos seca de carácter irritativo disminuye su reflejo. Por eso, viene bien para aliviar tos e hidratar mucosidades, pero en este sentido nada más. No desatascan las vías respiratorias en un proceso catarral, mejor NO fumar. Menos cigarros, menos catarros. Que ayude a controlar el insomnio, rotundamente no. Su alta cantidad de energía e hidratos de carbono provoca pico de insulina y de rebote bajada de glucosa. Su efecto sería parecido al de una taza de café. Tampoco baja el colesterol. Es cierto es que la miel es el único producto de origen animal que no tiene colesterol. No lo sube pero tampoco lo baja. Ni fuma.

Dos verdades sobre la miel: proporciona mucha energía. 100 gramos de miel aportan 320 kcal y que tiene muchas vitaminas. Sí, contiene vitaminas A, D, E, B1, C, K, colina y rutina, así como sodio, potasio, magnesio, calcio, aluminio, hierro, cobre, cinc, manganeso, plomo, sílice, fósforo, cloro y azufre. ¡PERO en proporción tan pequeña que necesitarías comer diariamente medio tarro. Si la gente quiere vitaminas, que las busque en las frutas, verduras, carne, pescado frutos secos...

¡Ay dios mío, entonces qué podemos hacer! Mirar y leer bien la etiqueta. Ya sé que la letra es muy pequeña. Lo hacen aposta. Pero tienes



derecho a saber lo que compras. Fíjate en donde pone “Hidratos de carbono, de los cuales son azúcar... ¡ Como máximo debes aceptar 15 gramos/100 gramos del producto !Ah! Otra cosa, la etiqueta debe desglosar por separado la composición de azúcares que lleva. Cuántos azúcares añadidos (azúcar morena, jarabes, dextrosa, néctares, siropes, miel etc etc) y cuántos naturales, o sea, de la leche (lactosa de la leche).

Un yogur si pone 0 azúcares añadidos sólo lleva lactosa y ese yogur contiene menos de 5 gr por 100, por lo tanto es un alimento bueno y bajo en azúcar. Recuerde mirar toda, toda la etiqueta. En algunas puede poner bajo en azúcar, bajo en colesterol y en cambio llevar mucha sal o viceversa. Más de 2 gramos de sal o más de 1gramos de sodio es mucha sal. En lugar de sodio puede poner Na (natrium, sal en latín) O sea, que Na, no significa que no lleva “na” de sal. No te equivoques. Más trampas: **que ponga light**. “no significa “sin azúcar”, Para que al fabricante le permitan poner *light* basta con que reduzca un 30 % su valor energético, respecto de la media para ese alimento en el mercado. Esto puede conseguirlo bajando las grasas pero manteniendo un elevado azúcar oculto. También te aconsejo, y en primer lugar y para empezar bien el día, tomar un desayuno saludable y nutritivo, rico en proteínas que contribuyen también al control glucémico. Tomar algo de

comida cada dos o tres horas, preferentemente proteínas magras, frutos secos o legumbres.

Otros consejos: aprende a diferenciar entre hambre fisiológica de verdad y la ansiedad (ansia de dulces). Te lo pongo en el cuadro.

Engaña a tus antojos con un té de hierbas, por ejemplo. Cambia tus hábitos por otros nuevos menos dulces y más saciantes ingiriendo más alimentos naturales, frescos, de temporada, que además son más baratos.

Poco a poco reduce la cantidad de azúcar. Tu cerebro no se entera de la desintoxicación, si no lo haces de golpe. En unos días se acostumbra.

Dopa a tu cerebro con dopamina por otras vías no dulces. Elige alimentos que te aportan aminoácidos o vitaminas necesarias para fabricar dopamina. Te digo algunos. Alimentos llenos de tirosina (un aminoácido que contribuye a formar la dopamina): plátanos, arándanos, fresas, uvas pasas, ciruelas secas, bacalao, cacahuetes, almendras, avena. Alimentos con vitamina B6 (vitamina necesaria para la síntesis de la dopamina): pistachos, semillas de girasol, semillas de sésamo, germen de trigo, ajo, patatas, nueces, avellanas, castañas y garbanzos. Alimentos con vitamina C (otra vitamina nece-

saria para la síntesis de la dopamina): pimiento rojo, verdes y amarillos, perejil, brócoli, col, coliflor, kiwi, papaya y fresas.

Si no lo puedes evitar, cuando comas dulce ponte la mitad de tu dosis habitual. Cómelo despacio y saboreando, mucho “ñan, ñan “. Paséalo por todo tu paladar a ojo cerrado. Te saciarás antes. Tu cerebro no se percatará de la quita.

Si notas mono de dulce, prueba a beber agua. Quizá lo que tienes es sed. La deshidratación también produce bajones. Aprende a identificarlo por medio de la observación. Ya sabes, ensayo error.

Reconoce las señales de tu dulce adicción. Son las mismas que en cualquier otra adicción: bajadas de energía, subida de irritabilidad y nerviosismo, y dificultad para concentrarse en otra cosa que no sea el dulce.

Y si la situación se pone insoportable. Una pieza de fruta siempre debe ser tu elección. Lo más hipocalórico y más saciante es un plátano o una manzana sin pelar (la pectina de su piel es pura fibra), más un vaso grande de agua que hinchará su fibra y a tu cerebro le parecerá que te has comido.... una vaca.

HAMBRE: Tienes que sentir	ANSIEDAD: Tienes que sentir
-Cansancio -Estómago vacío -Ruido de tripas -Molestias estómago -Te comerías cualquier cosa NO algo Concreto y siempre LO MISMO. -Se come a VELOCIDAD NORMAL. - AL FINALIZAR -Te sientes satisfecha -Puede esperar -Plenitud = Stop	-Siempre precede un PENSAMIENTO, o una EMOCIÓN NEGATIVA. -Buscas comer algo concreto -Casi siempre LO MISMO -Se come MUY DEPRISA - AL FINAL: -Sientes vergüenza, culpa -Repentina, urgente -Plenitud =start

Pajareando por campos manchegos

F. Simón Hierro

En Juan Ramón los pájaros son mensajeros de la música oculta de la naturaleza y el sentimiento. En uno de sus poemas escribe: «¿Dónde cantan los pájaros que cantan?» Y en sus palabras de despedida dice: «Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros cantando».



Todos conocemos la trayectoria personal y profesional de nuestro querido amigo Evilasio Moya, no obstante; haré un pequeño recordatorio de su biografía. Evilasio, nace en Tresjuncos (Cuenca); corría el año del Señor de 1944. De formación agustiniana. Ya en el Monasterio de San Lorenzo de El Escorial estudia Humanidades y Filosofía Escolástica. En 1964 ingresa como funcionario de carrera en el Cuerpo General de Policía (actual Cuerpo Nacional de Policía), llegando a ser Comisario Jefe en Puigcerdà (Gerona). En otra época de su vida ejerce como profesor de griego y latín en el colegio «Virgen de las Nieves», de La Molina. Es autor de publicaciones y trabajos muy diversos. Algunos de sus libros han sido traducidos a idiomas extranjeros. Finalista en el V Premio de Poesía de Castilla-La Mancha (1989) y en el Premio Juan de Baños, de Valladolid (1993). En junio de 1995 recibió en Valladolid el premio «Jorge Guillén» por su sexto libro, “Miedo y banderas de papel”. Colabora habitualmente con centros culturales y educativos y participa en programas radiofónicos.

Obra publicada, entre otras:

Andaraje (El Escorial, 1985); Anarquía lírica de las manos del hombre (Puigcerdà, 1990); Parcelas de organdí (Puigcerdà, 1991); Soliloquios con un abedul (Puigcerdà, 1991); Miedo y banderas de papel (Barcelona 1995); Vehemencias y tropeles (Madrid, 1997); Piropos a una novia; Canto al desde (Barcelona, 1987); Vaivenes (Barcelona, 2002); Guiños de luceros (Barcelona, 2002); Espejismo en los

pozos; Castellar de n'Hug, paz y luz (Barcelona, 2006); Reyes Magos para Dana (Barcelona, 2014); Dibujos para Dana (Barcelona, 2016); Calvario del pueblo hebreo; Primores; Sant Andreu de la Barca, amor y entraña; Primorosa trashumancia;...

Tengo que reconocer que me gustan las aves, pues bien, la nueva obra de nuestro amigo Evilasio lleva por título “Veinte inefables criaturas”; en ella intenta ayudarnos a conocer un poco mejor el mundo de las aves desde el recuerdo que tiene de los “pajarillos” que le rodeaban, embelesándole con sus trinos en la niñez.

El libro es una crónica estupenda con unos dibujos para enmarcar. Como siempre nuestro amigo donará una docena de ellos, y lo que reporte su venta, será enviado a misiones agustianas. Gracias de nuevo Evilasio por tu generosidad.

Evidentemente hay muchas más de veinte inefables criaturas; pero para empezar a aficionarnos a la ornitología aquí tenemos esta nueva criatura de Evi, para que no tengamos que volver a decir... ¿qué es ese pájaro? Cientos de aves nos rodean, a veces no las vemos, pero las oímos. En este libro podemos observar algunas de las más frecuentes de nuestro entorno con unos dibujos excepcionales.

Veinte inefables criaturas, se presentará el próximo otoño, octubre, en la ciudad del insigne agustino fray Luis de León, (Belmonte, Cuenca). En fechas próximas al evento, se informará del lugar, día y la hora exacta.



El chorlito.

• Alargado "gordínflón"⁽¹⁾, riayando en lo chulesco, se le reconoce por el vistoso plumaje que le adorna y que pasea el ave, nuestro amado chorlito "coquetón", a la llegada de la primavera. • Espectáculo supone verle correr por sus enjornos. Esozo grande y privilegio. •
E. Moya



• (1) gordínflón.



El cucu

● El cucu estimadísima criatura, príncipe
primaveral, juguetón, travieso, simpático,
dulce. ——— • Caninos y jocosos los si-
nonimos, como: "eucillo" o "eugillo",
sublimado para estos "Veinte inefables ena-
turas!" ——— • E. Moya





El halcón peregrino ~

● Ave sagrada de Egipto, alma y libertad. Impresionantes sus "peregrinajes" por los cielos altos. ●
Halcón procede del latín "falco" diestrisimo para la caza. Ave de presa más valorada en el arte de cetrería. ●

E. Moya





El mirlo

Abundante en parques, jardines y bosques. - Lustroso el plumaje oscuro e inconfundible pico anaranjado. Universal correccionos el mirlo por simpatías y querencias; precioso blanco para escritores y poetas, que siempre nos reclama atenciones.

E. Moya





El mochuelo

● Ave rapaz amante de nocturnos.
Habita en los muros de las casas
viejas, entre los huecos de los árboles,
y es el símbolo de la sabiduría. ■■■
La estilográfica preña con dulces aga-
sajos al mochuelo y requiebros de
gratitudes al magnífico dibujo. ■■■



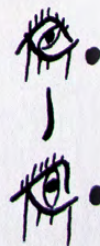
E. Moya



La alondra

• Alas remeras y eucantos del ave
 madrugadora mañanera, cuyo nombre
 hace del latín "ala u da m".
 Cola vistosa y eucantos suspendidos.
 Plumas timoneras de las incansables
 alondras mensajeras. ¡Poetisa de los
 cielos y el alba!

E. Moya



Novela

La vocación de Yago: San Diego de Alcalá

Queridos compañeros:

Me permito presentaros esta novela como quien comparte una conversación entre viejos amigos más que como quien anuncia un libro.

Muchos de los que pasamos por el Colegio Seminario San Agustín de Salamanca, y algunos también pasamos por el colegio Alfonso XII de San Lorenzo de El Escorial, compartimos una etapa de la vida difícil de explicar a quien no la ha vivido. Años de convivencia, de pasillos, de claustros, de habitaciones compartidas, de conversaciones interminables y de una formación humana que, de una manera u otra, nos ha acompañado siempre.

Aunque en estas páginas no encontraréis nuestra historia, quienes compartisteis aquellos años conmigo reconoceréis, quizá entre líneas, parte de aquella herencia. Una forma de mirar la vida, de preguntarse por el bien y el mal, de intentar discernir en medio de la confusión y de buscar un sentido más profundo a las cosas. Puede que algunos ya no compartan muchas de aquellas convicciones, pero creo que todos conservamos algo de esa impronta de sensatez, de reflexión y de honestidad intelectual que recibimos entonces.

La novela *La vocación de Yago* tiene como telón de fondo la figura de San Diego de Alcalá. No es una vida de santos ni una novela piadosa en el sentido tradicional. Es, ante todo, una novela histórica que utiliza la figura de San Diego como referencia para recorrer distintas épocas, lugares y experiencias humanas.

Mi vínculo con este santo es también personal. Vivo en Alcalá de Henares, la ciudad que lleva su nombre, y siempre me ha sorprendido que una figura tan querida en España, Hispanoamérica y Filipinas sea hoy menos conocida de lo que merece. De alguna manera, esta novela pretende también contribuir modestamente a recuperar su memoria.

Pero la historia transcurre igualmente en nuestro tiempo. En ella aparecen dudas, con-

tradiciones, debates y preguntas que todos afrontamos cada día. No ofrece respuestas cerradas ni pretende dar lecciones. Más bien intenta mostrar que esas tensiones forman parte de la condición humana y que cada generación ha tenido que enfrentarse a ellas a su manera.

También hay viajes, paisajes, gastronomía, encuentros, conversaciones y personajes diversos. Porque la vida está hecha de todo eso. Ya no recorreremos los caminos a pie como lo hacía San Diego, pero seguimos buscando experiencias, lugares y personas que nos ayuden a comprender mejor quiénes somos.

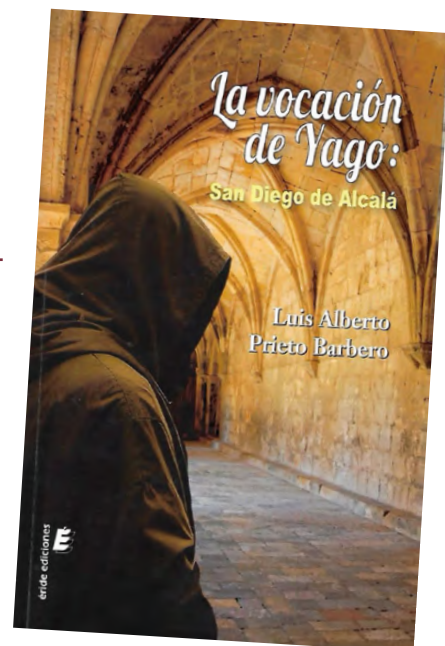
A través de distintos momentos de la historia de España, la novela intenta reflejar cómo hombres y mujeres muy distintos procuraron vivir con dignidad, con fe o simplemente con una determinada ética personal, incluso en circunstancias que no siempre fueron favorables. Quizá esa sea una de las lecciones más permanentes de la historia: *que nunca existieron tiempos perfectos para hacer lo correcto*.

Espero que disfrutéis de la lectura. Es una novela extensa, aunque he procurado que resulte ágil y que cada capítulo tenga entidad propia. A quienes os guste la historia probablemente os atrapará con facilidad. A quienes no os atraiga tanto, quizá os interese más el viaje humano que propone.

Y si al cerrar el libro os deja alguna pregunta, algún recuerdo o alguna reflexión, me daré por satisfecho.

Un fuerte abrazo para todos.

Luis Alberto Prieto



Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla. Arqueta de San Millán

F. SIMÓN



EL comentario de arte que hoy traemos a nuestra revista Plaza Mayor, es una pequeña descripción de la arqueta de San Millán. Datada a mediados del siglo XI. En la actualidad se encuentra en el Monasterio de Yuso (San Millán de la Cogolla. La Rioja). Desde 1944 se expone en una caja nueva donde se han colocado los relieves conservados, mientras que los perdidos se han reproducido en metal.

Por la fecha de su realización, no podemos catalogarla como románica y, ciertamente, conserva rasgos todavía mozárabes.

Originalmente, el arca relicario de San Millán era una caja de madera forrada interiormente con una tela musulmana de extraordinaria belleza. A ella se adosaron veintidós placas talladas de marfil, además de ornato de oro y pedrería. Las placas de marfil representaban los episodios de la vida de San Millán según la

biografía escrita por el obispo de Zaragoza San Braulio en el siglo VII y luego relatados por Berceo en su famosa “Estoria del señor Sant Millán”.

La arqueta la encargó y financió el abad Blas. Los maestros artesanos fueron García y Engelram, mientras que sus ayudantes se llamaban Simeón y Rodolfo. Éstos se basaron en las ilustraciones creadas por el iluminador Munio.

Las tropas francesas expoliaron el arca en la Guerra de la Independencia, robando el oro y las piedras preciosas. También se perdieron varias de las placas de marfil que tras largos avatares han ido recalando en diferentes colecciones por todo el mundo. En el monasterio se guardan buena parte de las piezas de marfil, otras se encuentran en varios museos, como el Hermitage de San Petersburgo o el Metropolitano de Nueva York.

El rincón de las artes y de las letras



Cristo en Majestad.



San Millán con sus discípulos.

Para no extenderme mucho solamente incluyo algunas de las tablillas, las más originales y las que mejor están conservada.



Muerte de San Millán.



Expulsión de un demonio.



Intento de asesinato.



Entierro del santo.



Leovigildo vence a los cántabros.

En uno de los frontales estrechos había un Cristo en Majestad –conservado en Nueva York– con Tetramorfos y las figuras de los reyes Sancho IV y Placencia, además del abad Blas y de Munio. De todo ello sólo se conservan originales de estas dos últimas figuras que se hallan postradas y orantes.

Esta escena ocupaba la otra cara estrecha, aunque in situ no conservamos nada de ello pues todas las piezas se han perdido, trasladándose a diversos museos.

Placa de marfil original. El santo aparece con ropa sacerdotal en compañía de tres discípulos que también llegarán a ser santos: San Aselo, San Geroncio y San Sofronio.

Placa original que muestra al santo expulsando a un demonio de la casa del senador Honorio en su casa de Parpalinas. Hay que hacer notar lo ingenioso de la representación del diablo que se desliza volando entre las arqueras de una de las torres mientras lanza piedras al santo.

En la placa se relata en dos registros el episodio en que dos endemoniados intentan matar a San Millán quemando con antorchas su cama y cómo al final se enzarzan ellos en una pelea ante la actitud divertida del Santo.

Un ángel avisa a San Millán del momento de su muerte y debajo de esta escena aparece su entierro en el sepulcro con su cuerpo embalsamado.

Predicación de San Millán en Cantabria, anunciando su ruina si no cesaban en sus revueltas. En el espacio inferior aparece Leovigildo montado a caballo en el momento de ajusticiar a Abundancio, previo a la destrucción de Cantabria.

Amigos, espero que vuestra curiosidad se haya despertado con este breve comentario; y os animéis a visitar el Monasterio de San Millán de la Cogolla, regentado en la actualidad por la Orden de Agustinos Recoletos (OAR). Saludos y abrazo agustiniano para todos.



Los sonetos de Mariano Macías

Confiado en la esperanza

Abrumado por la melancolía,
Viviendo en la rutina que me atrapa,
Pienso que poco a poco se me escapa
El tiempo a manos llenas cada día.

Dominado, también, por la apatía,
Para mí es un imán que me seduce,
Y, a poco me distraigo, me conduce
Por la senda de la monotonía.

En esta situación, no tengo duda:
Si he de salir del mal que me aprisiona,
Debo buscar remedio sin tardanza.

Para lo cual he de pedir ayuda,
Que devuelva la paz a mi persona
Confiado de nuevo en la esperanza.

En el amor y en el sufrir

En el amor y en el sufrir, el llanto
Puede ser un remedio verdadero,
Que lenifique el dolor pasajero
Cuando viene seguido de un quebranto.

Si el duelo no es real sino fingido,
Que sólo busca al otro hacerle daño,
Mediante la mentira y el engaño,
Tiene derecho a sentirse dolido.

Toda aquella persona que se entrega
Al quien lo necesite dando ayuda,
Con altruismo desinteresado,

Y que en la adversidad no se doblega,
Merece un premio sin ninguna duda,
Por el amor que al prójimo le ha dado.

Cuando hay hambre...

Bajo la luz de una vela que ardía,
Junto a la lumbre en el invierno oscuro,
Devoraba un pedazo de pan duro,
para saciar el hambre que tenía.

Olvidada, por culpa de la hambruna,
La última comida en su memoria,
Cualquier trozo de pan le sabe a gloria,
Sin que se desperdicie miga alguna.

En tiempos de escasez todo su afán,
Era, solucionar casi a diario,
Matar el hambre, por así decirlo.

De modo que lograr un cacho pan,
Sería vital amén de necesario,
Sin reparar en cómo conseguirlo.

Malo de fiar

Siempre tuve sospecha que sus actos,
No prodigaban buenas intenciones,
Por lo que, tras las investigaciones,
Llegué a la conclusión que eran exactos.

Me rondaban rumores y la duda
De si era cierto o no su gran descaro,
Que, aunque no lo creía, quedó claro,
Al toparme con la verdad más cruda.

No conviene fiar a la experiencia
De quien se cree tan sabio en esta vida,
Pues lo importante es mantener despierta,

Sin ataduras, nuestra inteligencia,
Y, discernir, sin la presión debida,
Qué es mentira o verdad a ciencia cierta.

El perrito profesor

SALGO a pasear con los bastones por el Paseo de San Illán y veo más perros que niños. Ahora ya se van viendo más niños que antes.

El caso que voy a contar es real.

¿Cómo te llamas le dije al perrito?

Koki. Me miró esperando que le dijera mi nombre. Yo me llamo Donda.

Te he visto muy limpio y muy blanquito.

¡Cómo no voy a estar blanquito!

No miro por dónde piso. Charo me saca tres veces al día. Al llegar a casa me lava, me da jabón y siempre a la bañera.

Cuando te veo por la calle vienes y te subes por mis pantalones. Y Charo dice: ¡que le manchas los pantalones! pero no le haces caso.

Pienso que te das cuenta de todo lo que escuchas. Solo te falta hablar.

Mira Koki ¿recuerdas que nos encontramos en Villaverde Alto con un alumno mío? Te sentaste en la acera. Y no te moviste en todo el largo tiempo que estuvimos hablando. Yo pensaba: ¿se dará cuenta de algo el perrito de lo que hablamos? No es posible. Nos escuchaste durante todo el tiempo sin moverte.

Llegó el momento de marchar. Mi alumno cruzó la calle por donde le pareció. Estábamos en la acera de la derecha. Él pasó a la acera de la izquierda. Me dije: si llega un coche no se entera. ¿has pensado lo que has hecho Koki?

El perrito siguió adelante por toda la acera de la derecha hasta llegar al paso de cebra. Miró hacia la derecha y la izquierda y cuando vio que no había ningún peligro, cruzó. Pasó a la acera de la izquierda por donde venía su dueño.



Le dije a mi alumno: cruzaste por el medio de la calle sin pensar en el peligro que podía haber. ¿No te diste cuenta?

¿Has visto lo que ha hecho el perrito?

Sí, claro que sí. ¿Entonces, cómo explicas tu comportamiento comparándolo con el del perrito?

Donda es que a mi perrito le tengo bien enseñado.

También yo os he enseñado bien y después habéis hecho lo que os ha parecido.

Esta historia la observé yo. Si el perrito os enseñó mejor que como lo hice yo, tendremos que concluir dándole al perrito el título que se merece: *“EL PERRITO PROFESOR”*.

David Renedo Largo



Gracias por la mirada

¡Adiós!

«La comunicación nunca es neutral. Toda expresión habla, transmite; puede herir o sanar, destruir expectativas o abrir horizontes». León XIV



"Su visita nos deja el corazón lleno de luz y el compromiso de seguir construyendo fraternidad."