



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación
Centro de Educación de Adultos
El Tiemblo (Ávila)

Versos y Colores



*Centro de Educación de Personas Adultas
El Tiemblo (Ávila)*

Curso 2023 - 2024

Estimados amigos y amigas,

Es un honor para mí presentarles el libro "**Versos y Colores**", una obra que brota del corazón de nuestros talentosos alumnos de "Formación Básica" del CEPA El Tiemblo (Ávila). En estas páginas, se entrelazan la poesía de rima libre, los dichos de **Heliodoro Martín Martín**, y las creaciones artísticas coloreadas por nuestras compañeras: **Adriana, María Rosa, Marí, Valentina, Adelia, Julia y Lucía**.

Nuestro joven poeta de 87 años, ha explorado la libertad del verso, rompiendo las cadenas de la métrica tradicional. Sus palabras fluyen como ríos desbordantes, llevándonos a paisajes emocionales y reflexiones profundas. Heliodoro Martín Martín, con su inspiración, ha guiado su pluma hacia la autenticidad y la originalidad.

Con su sabiduría y sensibilidad, ha compartido con nosotros sus pensamientos, sus anécdotas y sus reflexiones. Sus dichos nos invitan a mirar el mundo desde diferentes perspectivas y a valorar la belleza en las pequeñas cosas.

Por otra parte, las manos creativas de Adriana Barba Quiles, María Rosa Castrejón Peinado, Marí Núñez Muñoz, Valentina García Cabrero, Adelia Martín Jorge, Julia López Martín y Lucía Paz han dado vida a las palabras con sus pinturas y colores. Sus ilustraciones nos transportan a mundos imaginarios, nos hacen sentir emociones y nos muestran la magia que reside en cada trazo.

Este pequeño libro es el resultado de **innumerables tardes compartidas** en el aula. Hemos leído juntos, llorado juntos y, sobre todo, hemos tejido fuertes lazos de amistad. Queremos que "**Versos y Colores**" sea un **recuerdo entrañable** de esas horas compartidas, un tesoro que atesoremos en nuestros corazones.

A todos los creadores de este libro, quiero agradecerles el haberme permitido acompañarlos en este viaje literario y artístico. Esperamos que "**Versos y Colores**" les inspire, les haga sonreír y les invite a explorar su propia creatividad.

El Tiemblo a 22 de junio de 2024

Un abrazo,

Jesús María Sánchez Galán

Director del CEPA El Tiemblo

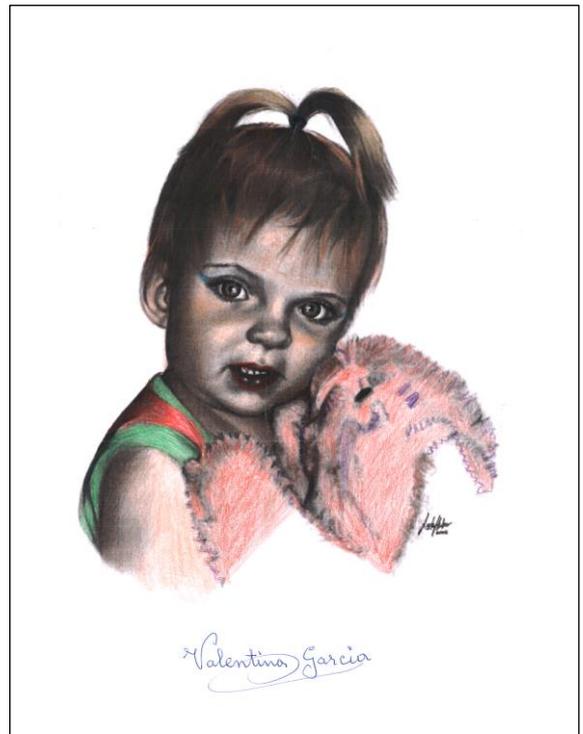
REFLEXIONES DE HELIODORO

Sé que no te caigo bien.
¡Pero sigo enamorado!
Tú sabes que soy feliz,
cuando te tengo a mi lado.

Llevo unos días pensando
pero me siento indeciso,
quiero besarte en los labios
¿por qué no me das permiso?

Serás tú el primer amor
que me enseñes a querer.
No me enseñes a olvidar,
¡qué no lo quiero aprender!

Desde que eras pequeña
eras una niña esbelta.
Tú camelas a los hombres,
para vivir de las rentas.



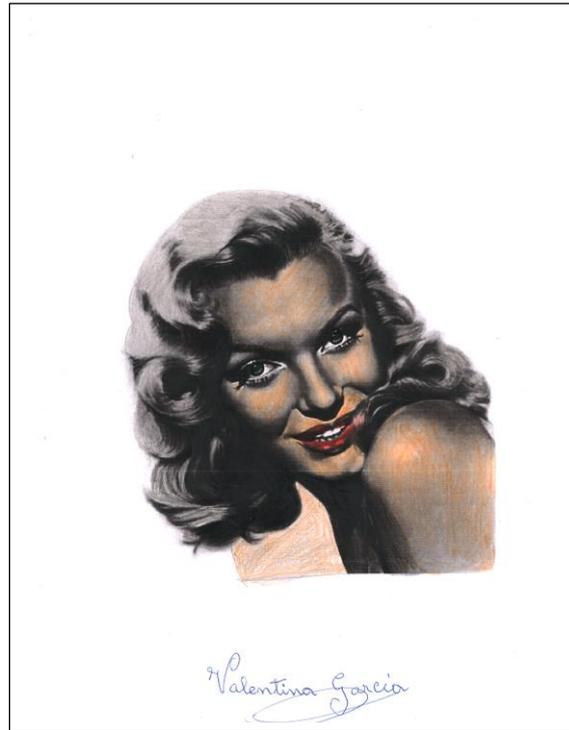
Yo trato de conquistarte
con la mejor intención,
simplemente me rechazas
por seguir la tradición.

¿De qué me sirve llorar y
darte voces cómo un loco?
Si yo muero por ti y
tú, te mueres por otro.

Tu agrado y tu simpatía
me transmiten ilusión.
Llevo tu bella presencia
grabada en mi corazón.

Eres paloma torcaz,
tortolita en el arrullo,
por donde quiera que vas,
¡no hay salero como el tuyo!

Hay una cosa importante
que te tengo que decir:
tus normas y tus costumbres
son un ejemplo a seguir.



No nos conocemos mucho,
pero sí, lo suficiente.

Eres la mujer perfecta
para amarte y quererte.

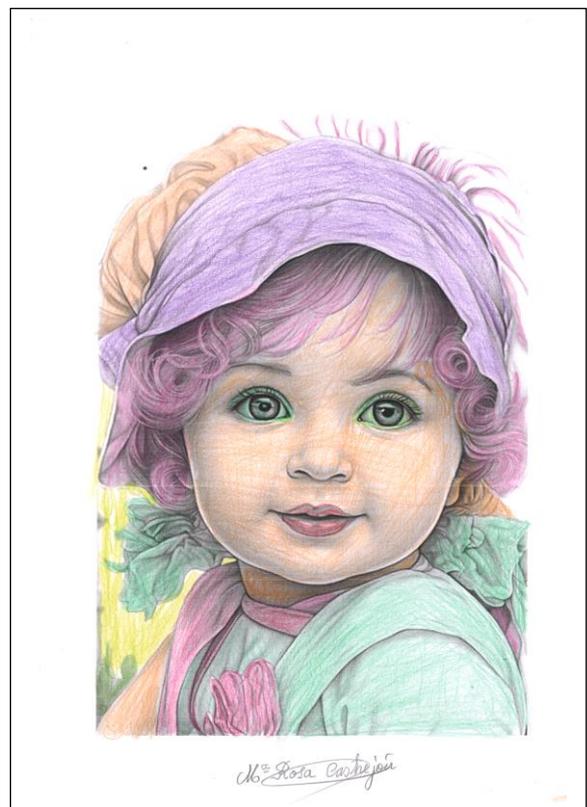
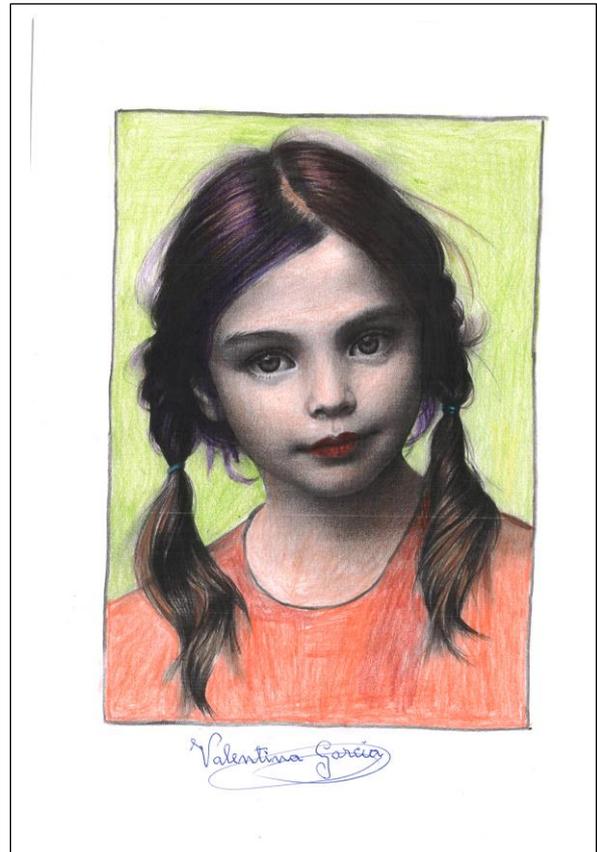
Las compañeras de clase
se merecen atenciones,
pues me ayudan a diario
a compartir opiniones.

Les estoy muy agradecido
porque tengo mil razones.

Las mujeres de la clase
tienen algo muy especial,
que es agrado y simpatía
y con buen nivel social.

Yo a las madres las comparo,
con un águila real.

Que protege a sus polluelos,
y no los pierde de vista,
aunque levanten el vuelo.



ESTOY UN POQUITO TONTO

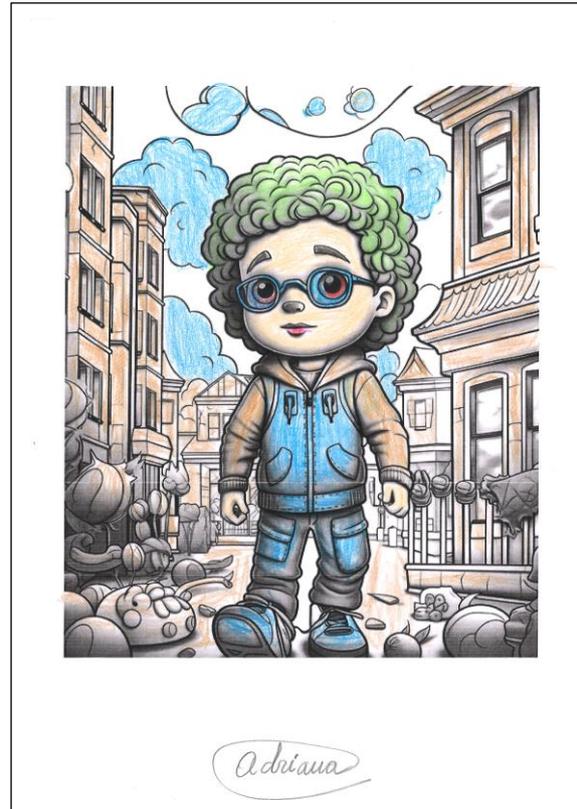
Estoy pensando y pensando,
¡pero me encuentro indeciso!
Para besar esos labios
¡necesito tu permiso!

Cuando vienes a abrazarme
con los brazos extendidos,
pareces águila real
recién salida del nido.

Siempre que vas de viaje,
¡es que no me fío nada!
porque sé que corro el riesgo
que vuelvas acompañada.

Cuando estás enamorado
y no eres correspondido,
vas a rastras por el mundo
igual que un árbol caído.

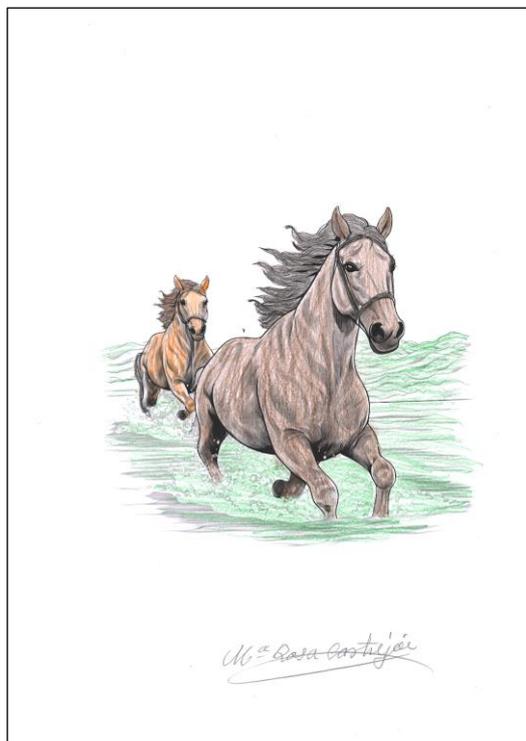
Yo a ti, siempre te comparo
con las cerezas del Jerte.
Tu hermosura y simpatía
enamoran a la gente.



LA LUCHA

Un rey se hincó de rodillas
y pretendió a Juana de Arco.
La respuesta fue rotunda:
¡Levántate y lárgate! ¡Me das asco!

Por eso los pobres hombres
no se encuentran satisfechos,
¡lo que tienen que aguantar,
para adquirir sus derechos!



PIROPOS

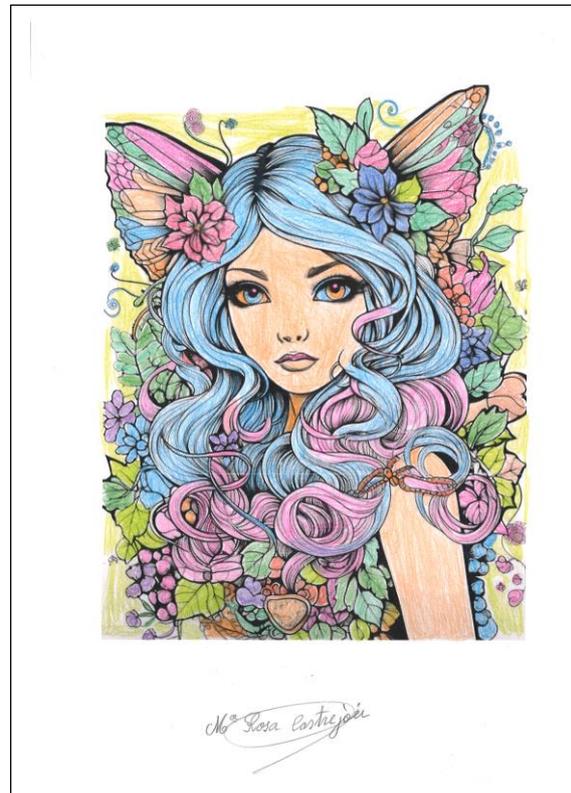
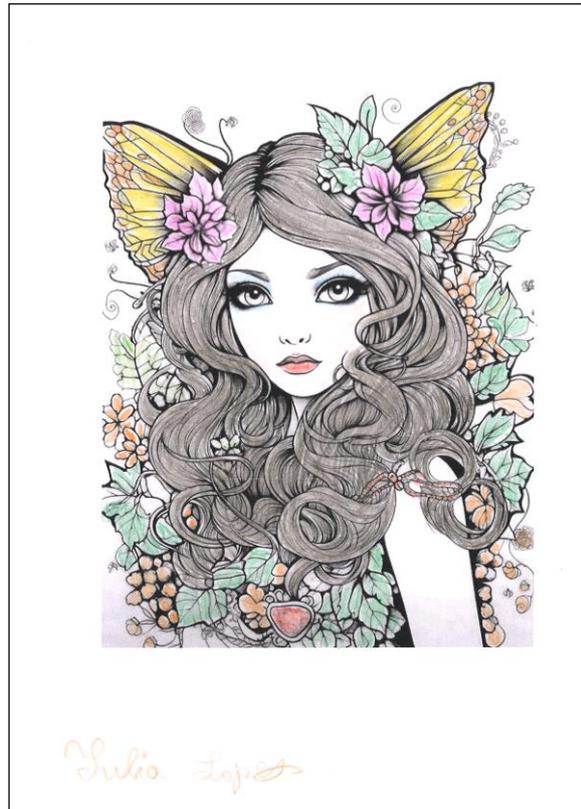
Tú tienes muchas virtudes,
simpatía y lealtad.
Mereces un abrazo
por tu gran capacidad.

Me tienes enamorado
¡y no lo puedo negar!
Yo quisiera conquistarte
para llevarte al altar.

Las mujeres presumís
de hermosura y gran belleza,
un premio que os ha otorgado
la propia naturaleza.

Hablar con ciertas personas
es una oportunidad,
agradecen lo que escuchan
y lo saben valorar.

Hay personas que disfrutan
escuchando poesías,
y que saben apreciar
con agrado y simpatía.



ME QUEDO CON VOSOTROS.

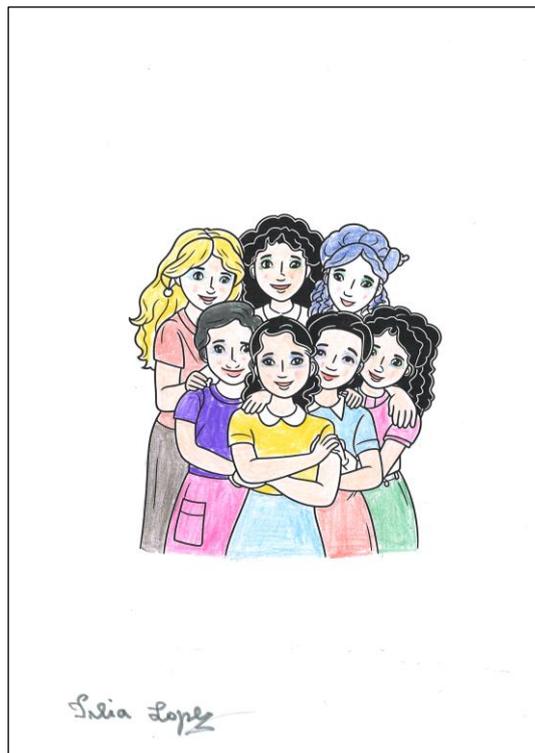
Lucía, tienes madera de artista,
y una voz privilegiada,
la gente de la clase
te escuchamos encantada.

Adri, tienes muchas virtudes
pundonor y coraje.
Las personas como tú,
merecís un homenaje.

Rosa, desde que te conocí
me causaste ilusión,
y llevo una espinita negra
clavada en mi corazón.

Vale es una gran persona,
¡una persona excelente!
su agrado y su simpatía
enamoran a la gente.

A Julia la considero
una mujer responsable,
y a medida que la tratas,
¡muy simpática y amable!



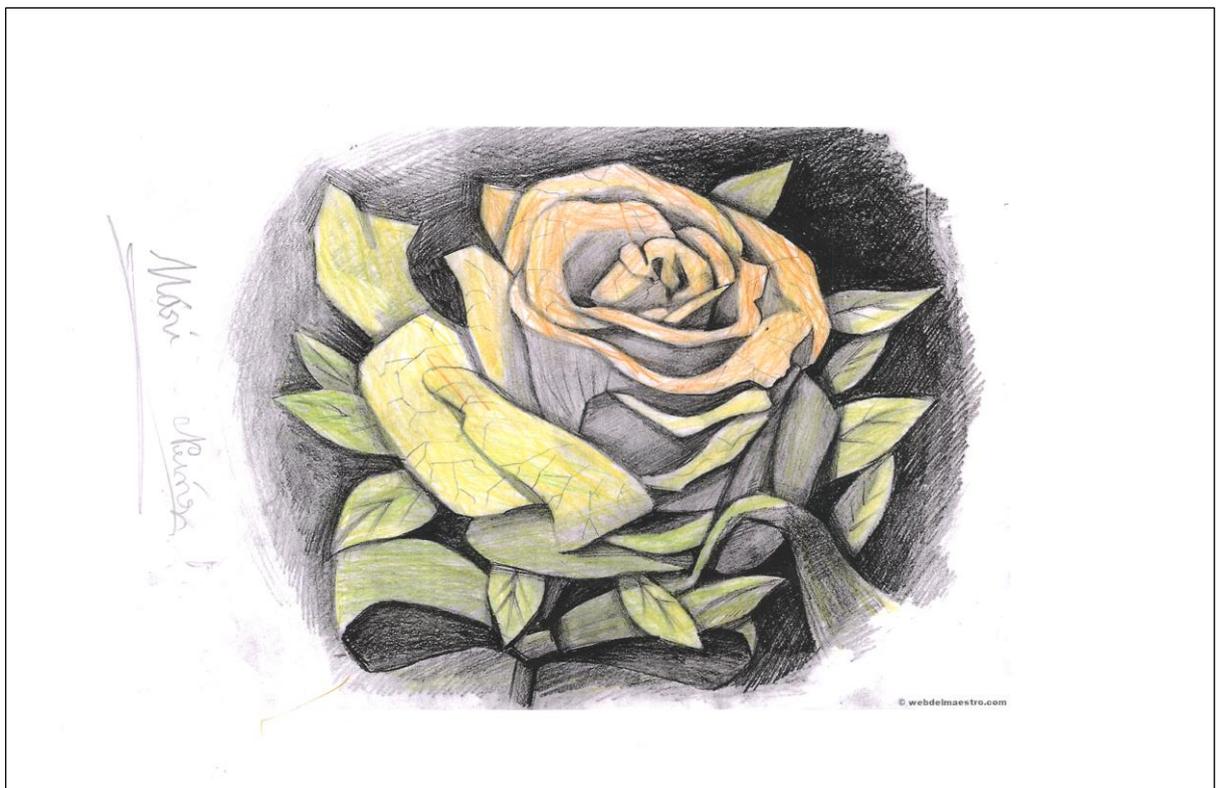
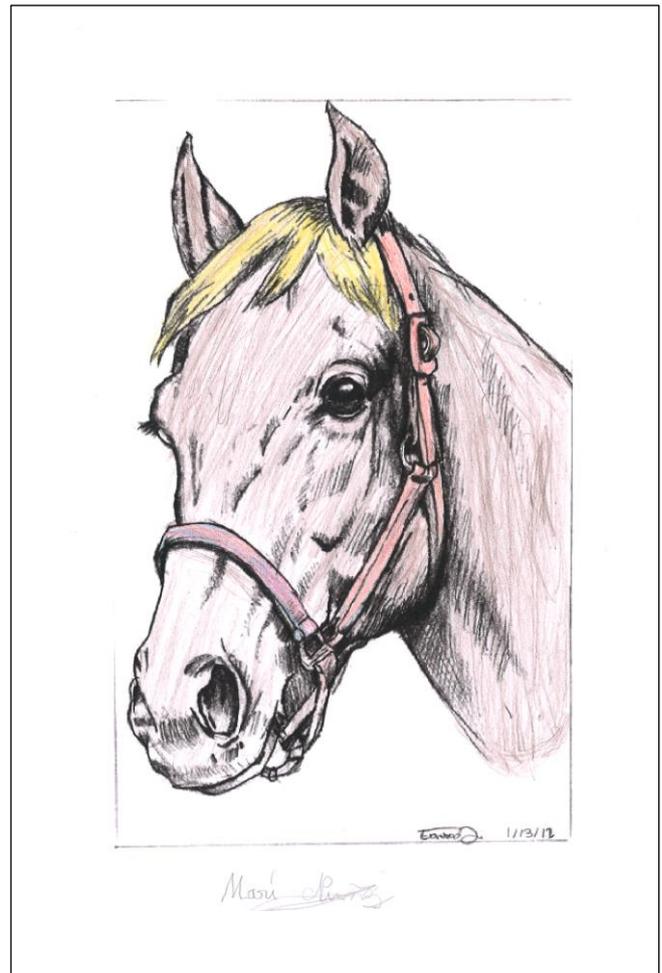
A Adelia, no la conozco mucho,
pero sí lo suficiente.

¡Eres la mujer perfecta
para tratarte y quererte!

Marí, eres paloma torcaz,
tortolita en el arrullo.

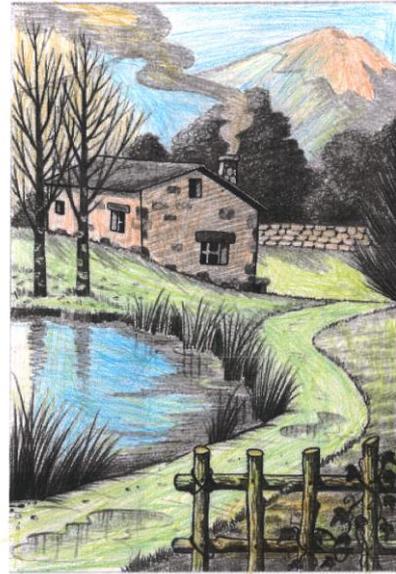
Por donde quiera que vas,
¡No hay salero como el tuyo!

A Chuchi, yo le juzgo,
¡una persona excelente!
porque enseña a sus alumnos
y disfruta con su gente.

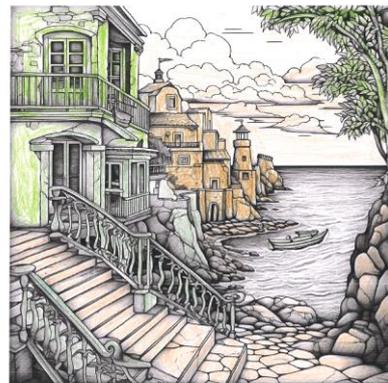


EL MEDIO AMBIENTE.

Hay una crisis mundial
que afecta a nuestras naciones.
Por culpa de los humanos
y las organizaciones.
Pido a las autoridades
que pongan remedios urgentes.
Si no lo toman en serio
darán fin del Medioambiente.
Tienen que mentalizarse
para evitar males mayores,
y dejar limpio el planeta
para nuestros sucesores.
Si hacemos un gran esfuerzo,
seguro que lo lograremos,
sin ayuda de los chinos
ni de los americanos.
Las aguas se contaminan,
y el ambiente se envenena,
si no buscan soluciones
¡esto va a ser una pena!



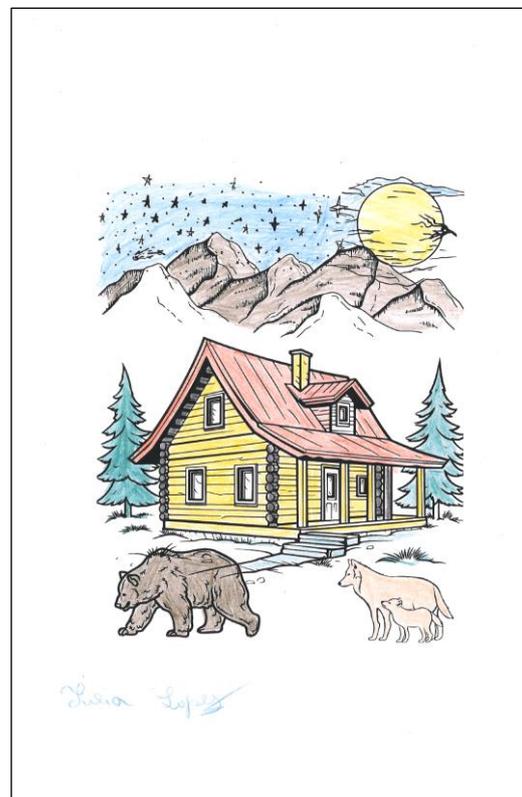
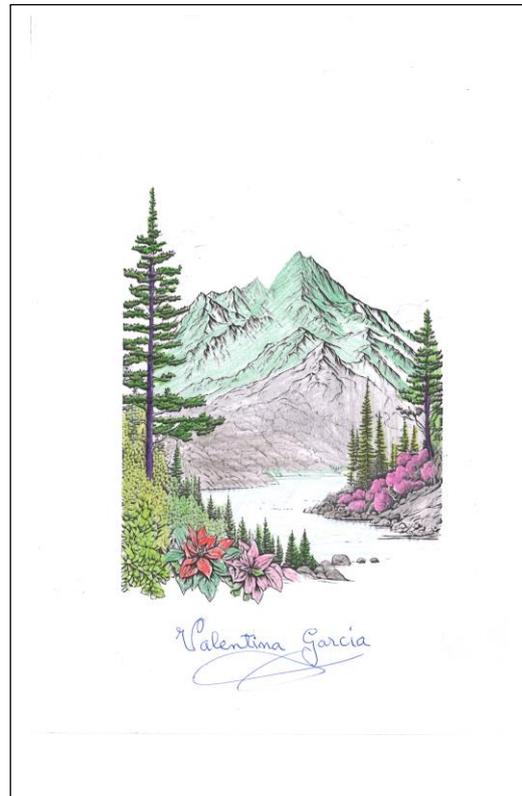
Maria Bunge



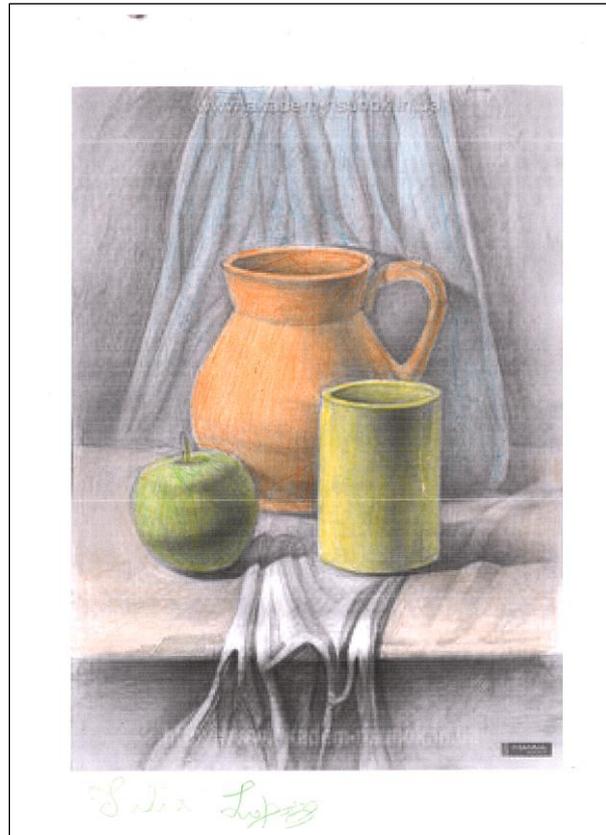
Adriana

EL TIEMBLO

El Tiemblo está rodeado de montañas y pantanos, tiene un gran ambulatorio y residencia de ancianos. Un clima maravilloso, en invierno y en verano. Hay buenos medios de transporte y una preciosa estación, son iconos importantes para Castilla y León. Hay industrias madereras, viñedo y agricultura, e importantes profesores, para inculcar la cultura. Tiene alturas importantes como el cerro de “El Travies”, que tiene grandes llanuras que se divisa Toledo y parte de Extremadura. Y “Cabeza de la Parra”, un lugar privilegiado al Norte el “Valle de Iruelas” a sus pies los dos pantanos, y en el fondo la reserva



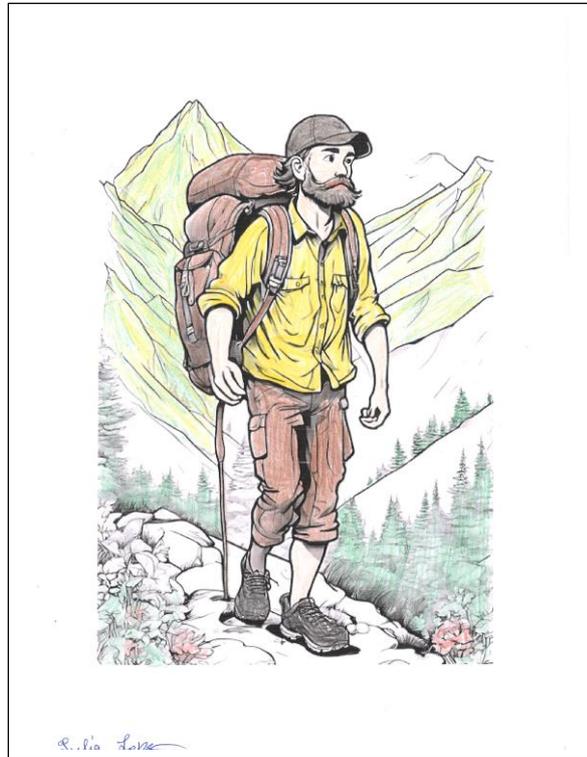
de los buitres leonados.
Y al Sur puedes divisar,
las Torres de Kío,
y el Hospital de la Paz.
En El Tiemblo hay cosas
muy dignas de destacar:
la Yedra, el Castaño milenario
y su precioso “Castañar”.
Hay mucha vegetación
y rutas de senderismo,
son iconos importantes
para atraer el turismo.
Yo le digo a mis amigos
que para venir a El Tiemblo
no debéis tener pereza,
¡un pueblo maravilloso
en plena naturaleza!
Las mujeres de este pueblo
tienen algo muy especial,
que es agrado y simpatía
y con buen nivel social.
Me despido con cariño,
por prestarme su atención.
Os merecéis estas gracias.
¡Me salen del corazón!



LOS MONTAÑEROS

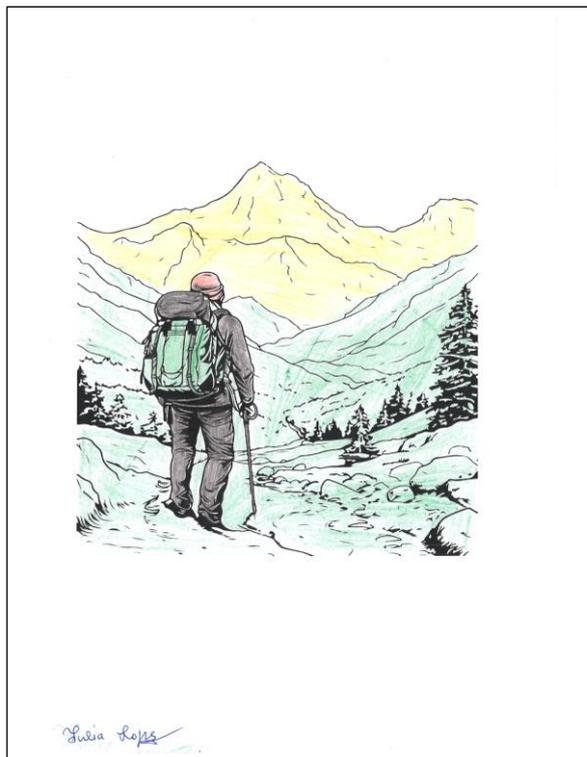
Cuando yo era pequeñito
me preguntaba la gente:
¿qué quieres ser de mayor?
Y yo siempre contestaba
¡montañero escalador!

Son grandes profesionales
que cuidan del medioambiente
y se prestan voluntarios
para ayudar a la gente.



Es un oficio arriesgado,
y lo afrontan con tesón.
¡Cuándo descubren las cumbres
es su mayor ilusión!

Tienen los entrenamientos
en las praderas del Sol.
Van por la Sierra de Gredos,
a escalar el Almanzor.



Al terminar la escalada,
felices se dan la mano.
Bajan a comer a El Tiemblo
donde Mónica y Mariano.

Y se toman un descanso
para bañarse en el pantano,
mientras los profesionales
gatean como demonios...

La madre sufre en silencio,
y le reza a San Antonio.



Julia Lopez



M³ Rojas

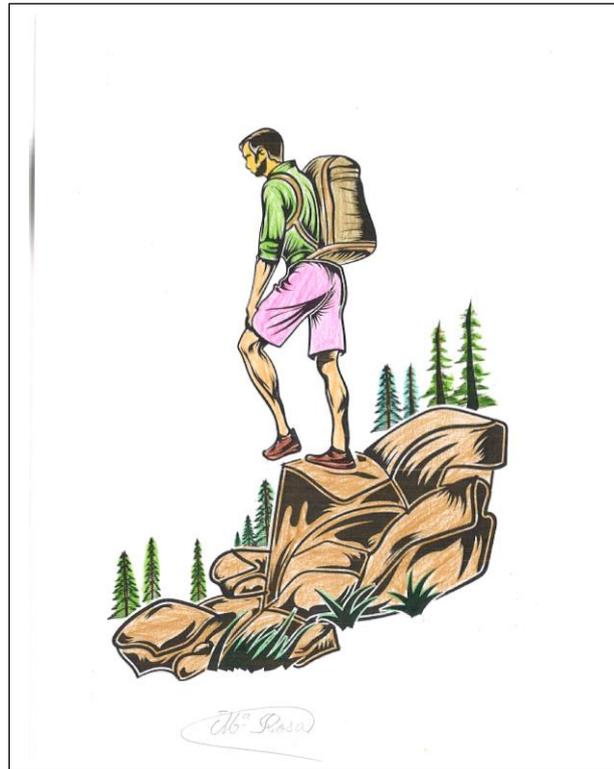
UNA ESCAPADITA A GREDOS

Por la mañana temprano,
con coraje y moral,
hacemos un recorrido
por el Macizo Central.

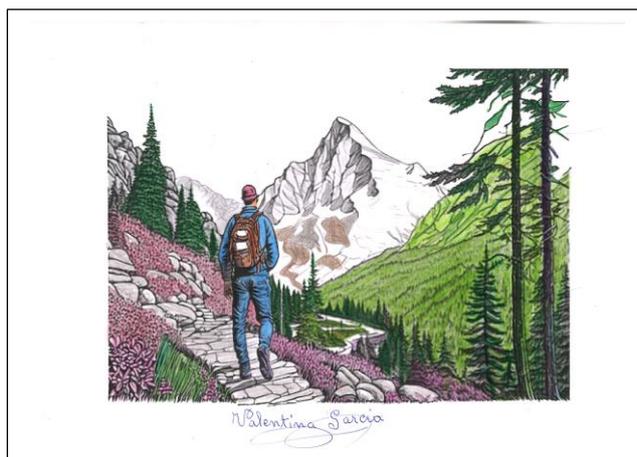
Empezamos la andadura
a la salida del Sol,
la difícil escalada
al pico del Almanzor.

Un sendero peligroso,
terreno resbaladizo,
es difícil de escalar,
La Galana y Los Mellizos.

Y por fin al tercer día,
se efectuó la escalada,
a pesar del mal camino,
y con la sierra nevada.



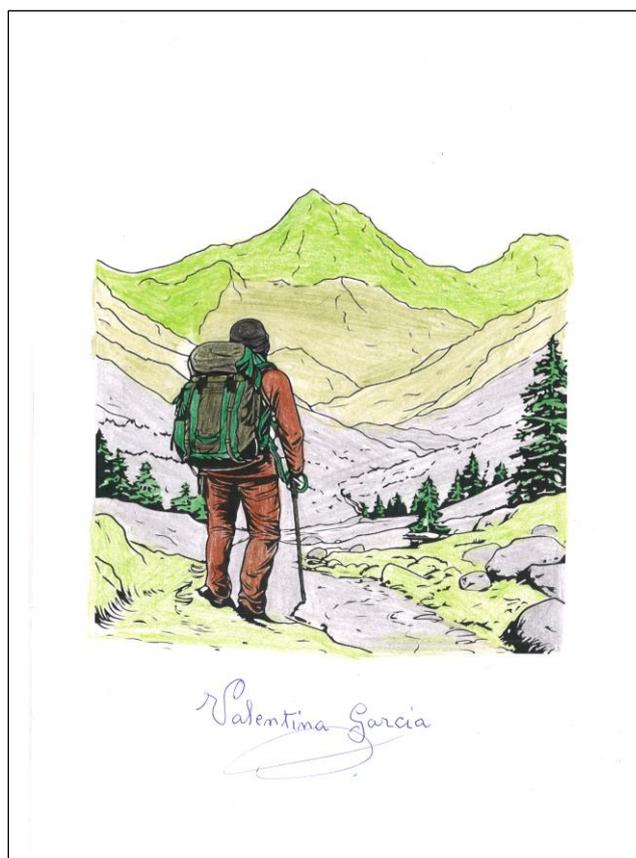
Dificultades tuvimos
para encontrar la bajada.
Lo hicimos por la laguna
y subimos los Barreros,
para seguir por las cumbres
hasta Arenas de San Pedro.



Al llegar al puerto El Pico,
la noche se echaba encima,
ya solo se ve la luz
de la “Venta La Rasquilla”

A estas alturas del día
la gente ya está cansada.
Nos paramos a cenar
y preparar la acampada.

Partimos desde las cumbres
de la venta “La Rasquilla”
patear lomos de Ávila
hasta el puerto de Casillas.



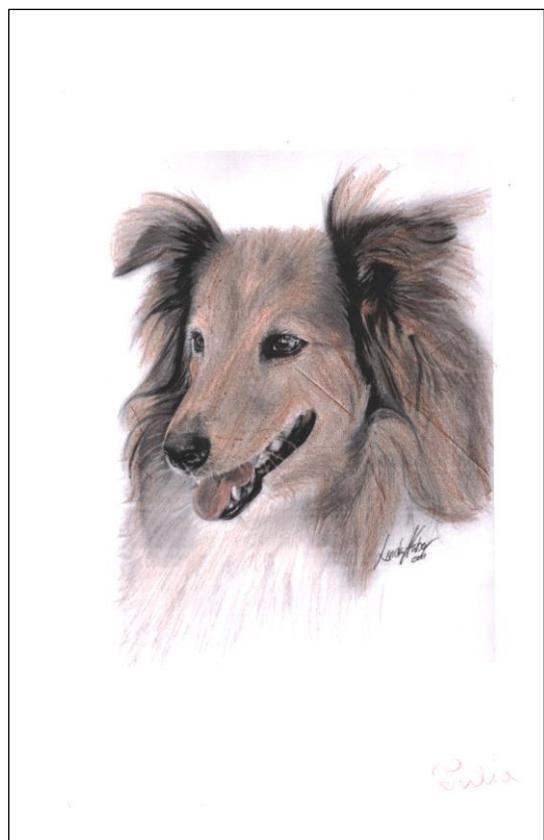
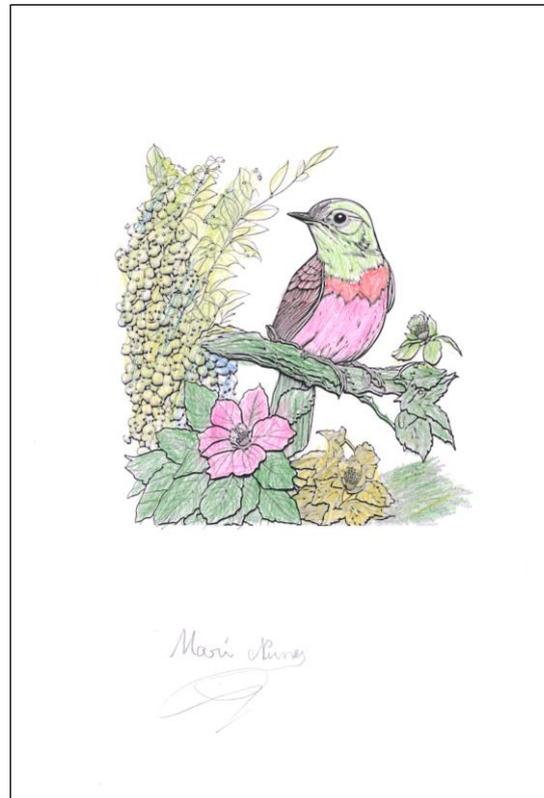
Llegados a este punto
está empezando a llover.
Iniciamos la subida,
hasta el Cerro del Traviés.

Hay una amplia llanura
desde donde se ve Toledo,
el Valle del Tiétar,
y parte de Extremadura.

Aunque ya un poco cansados
le echamos coraje y valor,
nuestro proyecto es llegar
a Cabeza de La Parra.

Un lugar privilegiado
al Norte del Valle Iruelas,
a sus pies, dos pantanos,
y al fondo la reserva
de los buitres leonados.

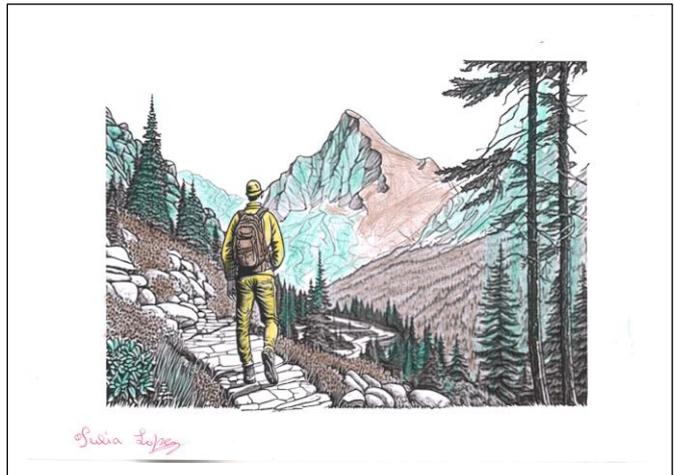
Por el Sur, vamos a observar
el territorio de El Tiemblo,
y el Pantano de San Juan.



Y para atravesar las cumbres de Cebreros
¡tiene tela!,

estamos en territorio
de Robledo de Chavela.

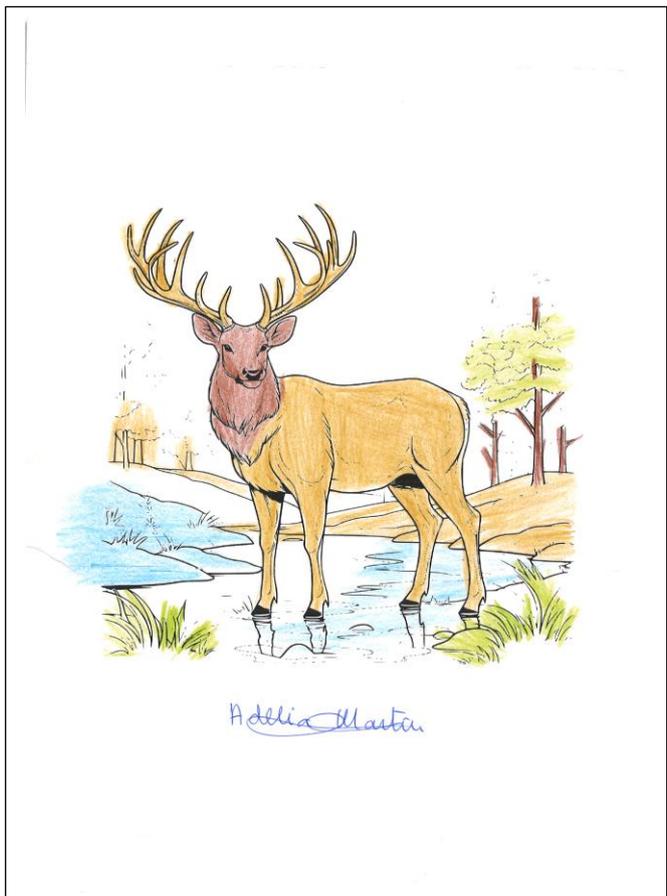
Seguimos por la cumbre,
llegamos al Espinar,
al lado está Peguerinos,
y al otro, El Escorial.



Como veis la expedición,
va ganando posiciones,
y vamos a atravesar
¡El Puerto de los Leones!

Pasamos por Cercedilla,
dejamos atrás Tablada
y llegamos de inmediato
al Puerto de Navacerrada.

Navacerrada es un sitio
para pasarlo ideal,
puedes hacer senderismo
y al tiempo, esquiar.



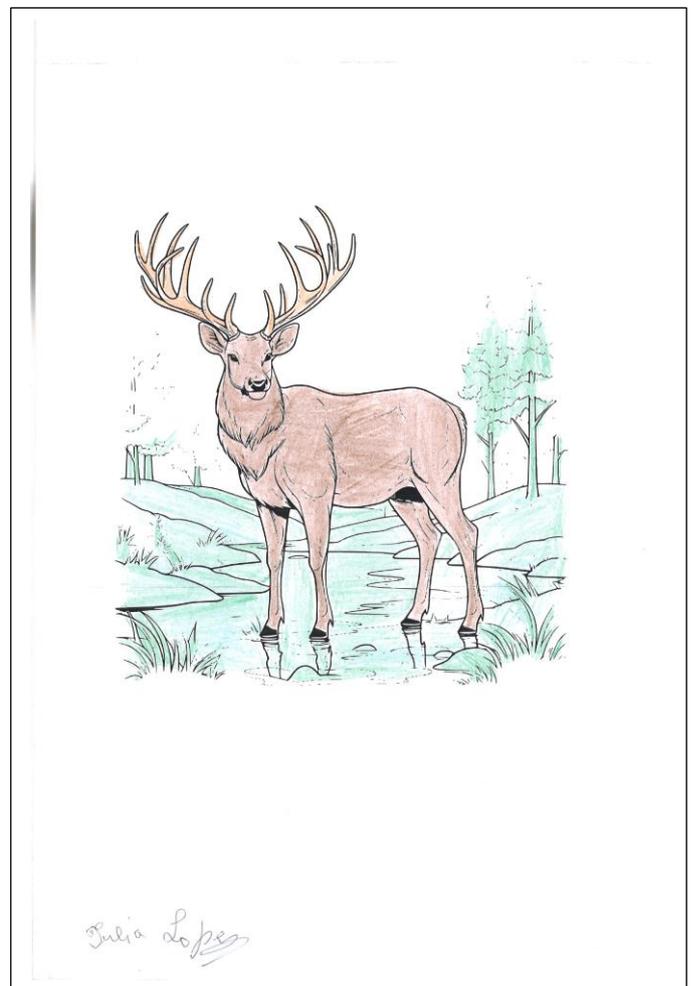
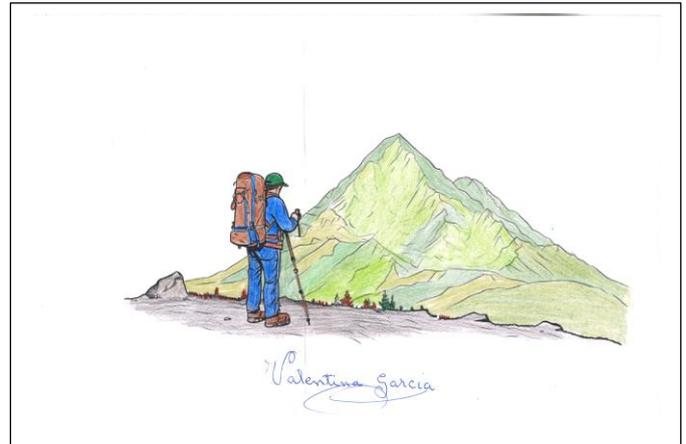
La mañana está fresquita
y el aire nos da de cara,
atavesamos Los Cotos
y subimos Peñalara.

Además de mucha altura
aquí es un sueño subir,
es una laguna inmensa
que surte de agua a Madrid.

Seguimos el sendero
que atraviesa El Reventón,
y que marca la frontera
entre Madrid, Castilla y León.

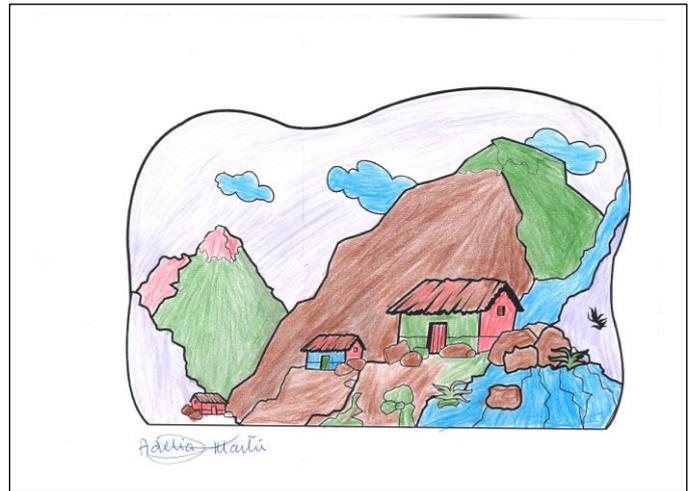
Desde lo alto del macizo
se divisa Rascafría,
todo el Valle de Lozoya
y también, Navafría.

La ruta de hoy es preciosa,
¡me hace mucha ilusión!
pues desde que era pequeño,
yo hacía esta excursión,
partiendo de “El Reventón”,
al Puerto de Navafría.



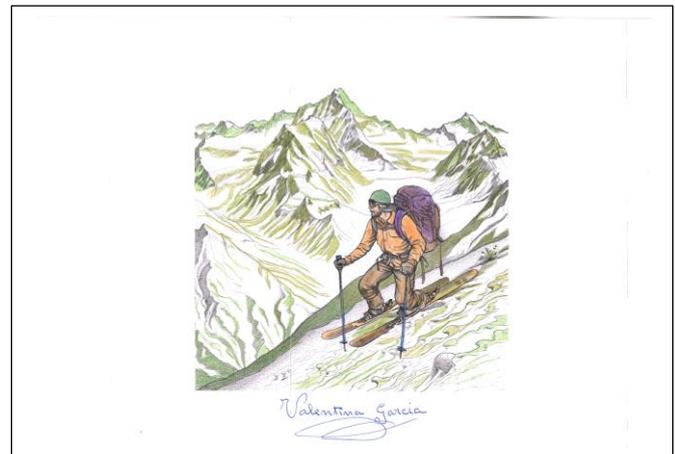
Es una ruta preciosa
y además muy conocida.

“La Polvorosa” es un alto,
¡uno de los más notables!,
desde ahí a los yacimientos
del Arroyo, “Los Canales”.

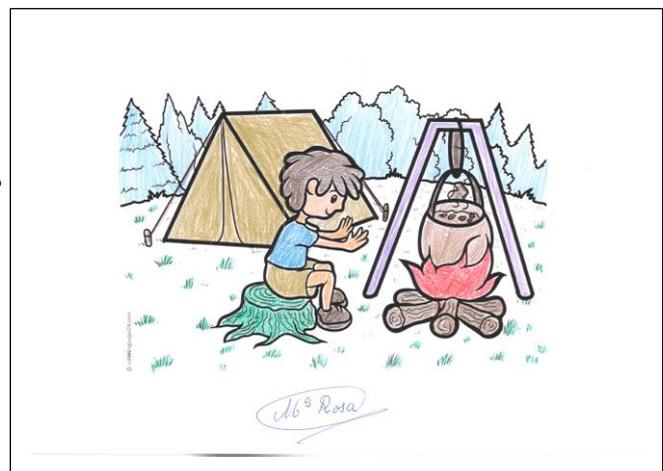


Al final el recorrido
lo vamos a concluir,
en Somosierra y Montejo,
sierra Norte de Madrid.

En Garganta hay mil cosas
muy dignas de mencionar,
un lugar de senderismo
donde poder disfrutar.



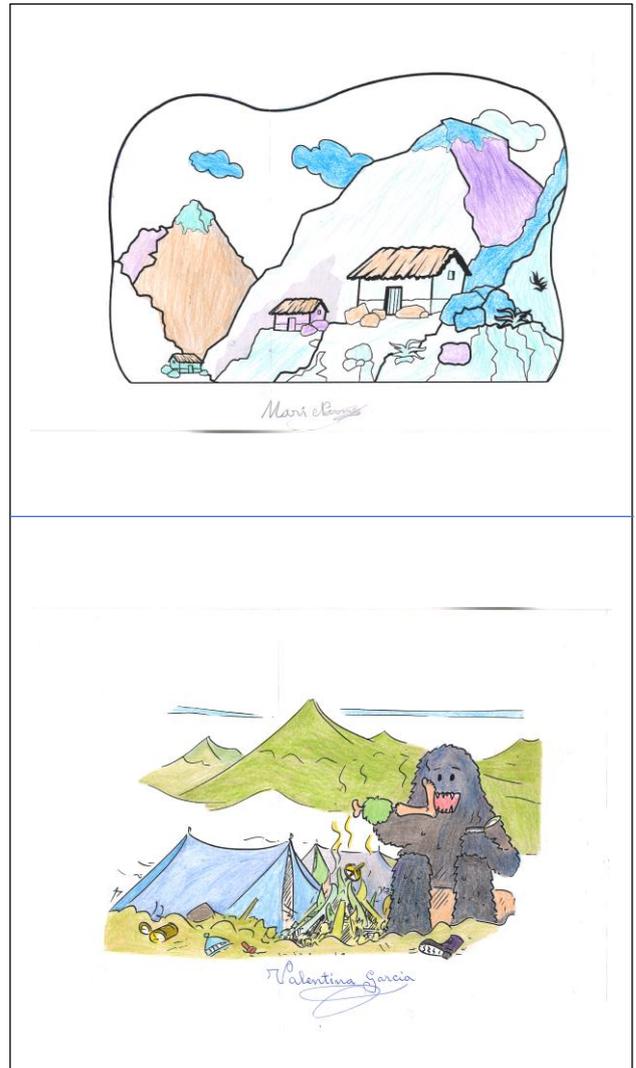
Entrar por el puente “El Canto”,
por la mata “Los ladrones”,
por la linde de “Canencia” y
vuelves por “Pradejones”.



Si subes por “Cancho negro”,
¡es la ruta deseada!,
cruzas “El Azaderón”
y subir a la “Llaná”.

“La Llaná” es una llanura,
de muy grandes dimensiones,
desde allí se puede ver
Guadalix, Colmenar y Miraflores.

Bajando por “Cabo el río”
a bañarnos al pantano,
la noche se echa encima y
vamos por “Cancho Manzano”
y por la mata “la Esquina”.



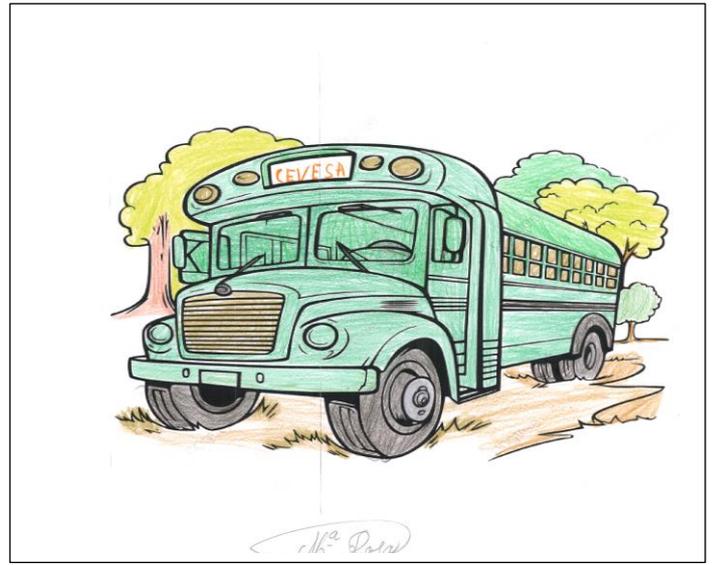
LA PARTE SUR DE EL TIEMBLO

Esta parte Sur de El Tiemblo
tiene cosas importantes
que nos llaman la atención:
tiene un gran ambulatorio
y una bonita estación,
buen servicio de transporte
para Castilla y León.

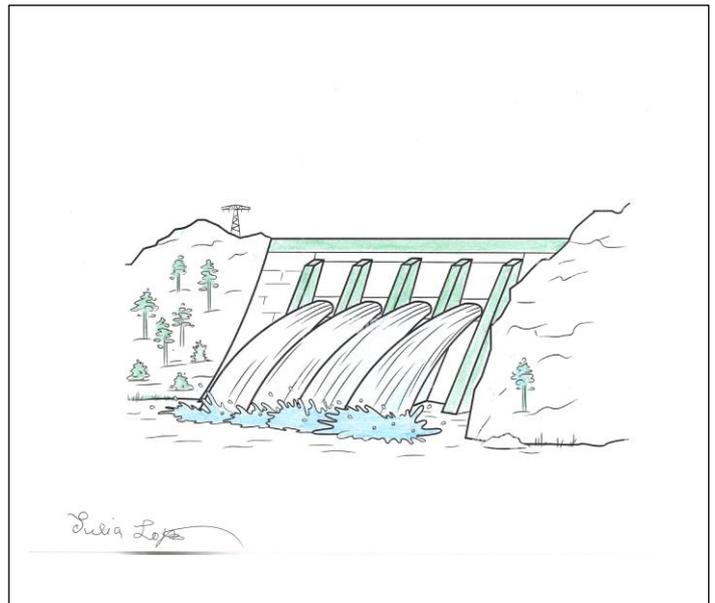
Un gran polideportivo,
¡disfrute del ciudadano!
y una preciosa piscina
de invierno y verano.

Hay dos cosas importantes
que debemos valorar:
un importante instituto.
y el polígono industrial.

Nos vamos para La Cañada,
dos caminos a seguir,
uno va al puente romano
y otro a Valdesanmartín.



Hemos visitado el puente,
¡monumento regional!
seguimos el río abajo
y vamos a visitar,
la Central de Puente Nuevo
y el pantano de San Juan.

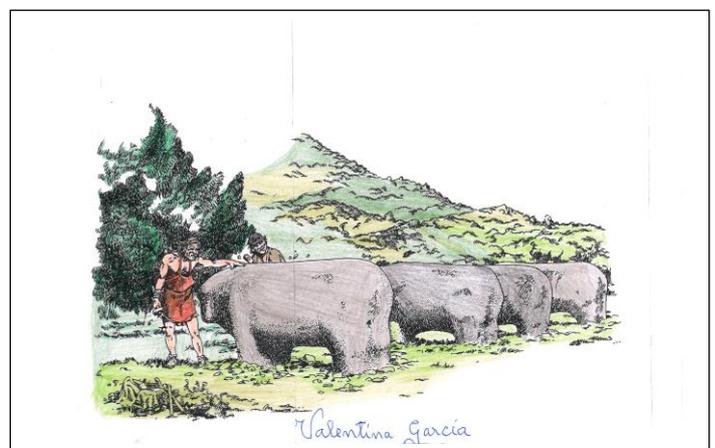


Nos bajamos por “El Tórtolas”
un lugar privilegiado
para la caza del conejo;
y se cría el jabalí,
dividiendo la frontera
entre Castilla y Madrid.



Hace honor a su nombre
Tórtolas y codornices,
lugar de abundante caza
de palomas y perdices.

Nos encontramos felices,
pero hay que seguir andando,
visitar el monumento
de Los Toros de Guisando.



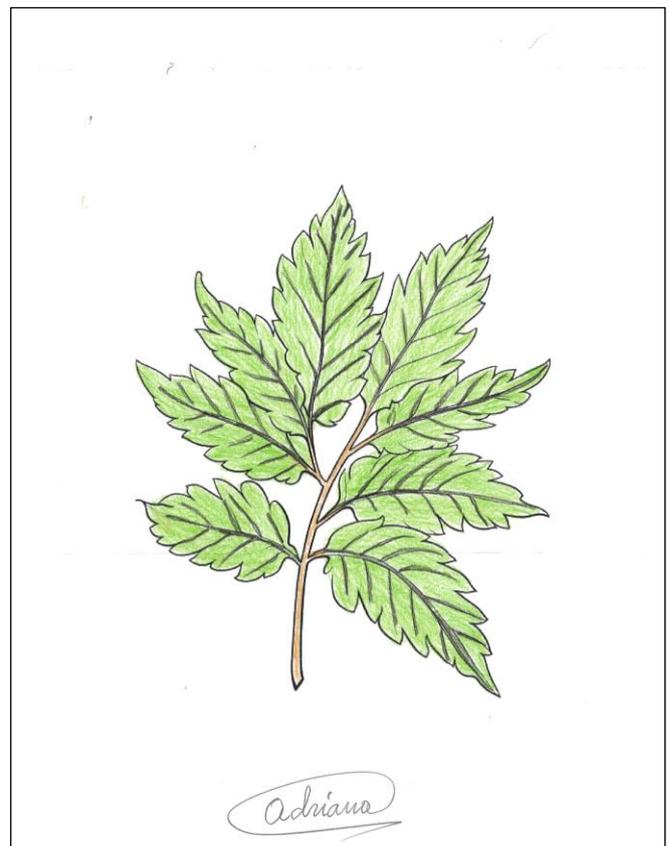
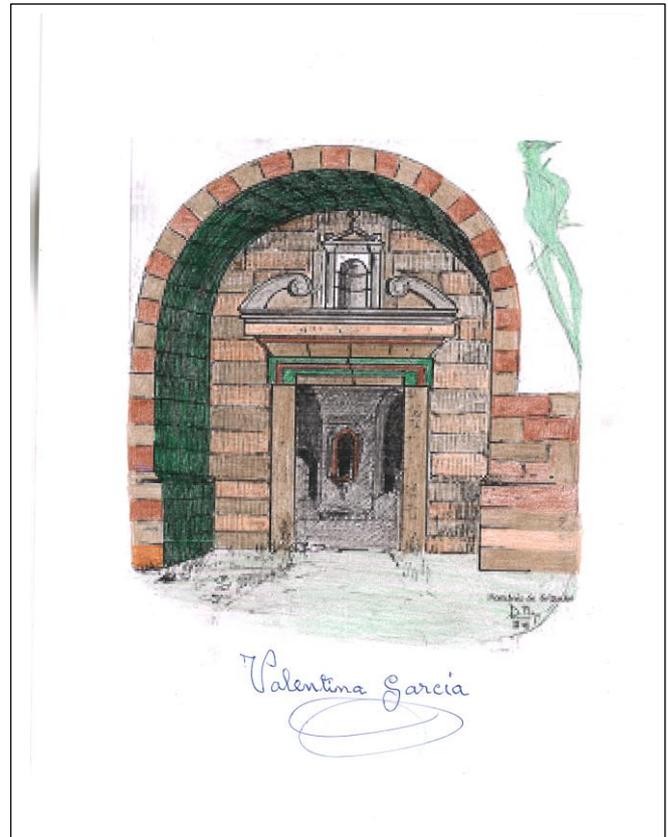
La visita al monumento
es de importancia vital,
de todos los puntos de España
lo vienen a visitar.

Ya hemos visto el monumento
y subimos escalando,
para llegar a la cima
del Cerro de Guisando.

La subida es peliaguda,
pero nos ha hecho ilusión
sus cuevas vertiginosas
y su gran vegetación.

Su altura es una gozada
y fuimos a visitar
el Monasterio de la finca.
pero... no estaba el capellán.

Desde aquí ponemos rumbo
por la senda forestal,
después de un largo camino
llegamos al Castañar.



En el Castañar hay fuentes
con un agua superfina,
con mesas y asientos
y por supuesto, cocinas.

Un lugar para disfrutar
con todo lo necesario,
se puede hacer senderismo
y visitar el “castaño milenario”.

Seguro que esta visita
despierta curiosidad,
a este lugar le rodea
un complejo forestal.

También hay que dar las gracias
al Pleno Municipal,
que a pesar de los problemas
lo han sabido conservar.

El Pleno Municipal
debe tener presente,
que hay que hacer un gran esfuerzo
para cuidar el Medio ambiente.





“Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos”

Ray Kroc.



“Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado”

Proverbio africano



Junta de Castilla y León
 Consejería de Educación
 Centro de Educación de Adultos
 El Tiemblo (Ávila)



El Tiemblo (Ávila)

Formación Básica para Personas Adultas

Curso 2023 - 2024



Jesús M. Sanchez



M.ª Rosa Castrejón



Julia López



Valentina García



Marí Nuñez



Adriana Barba



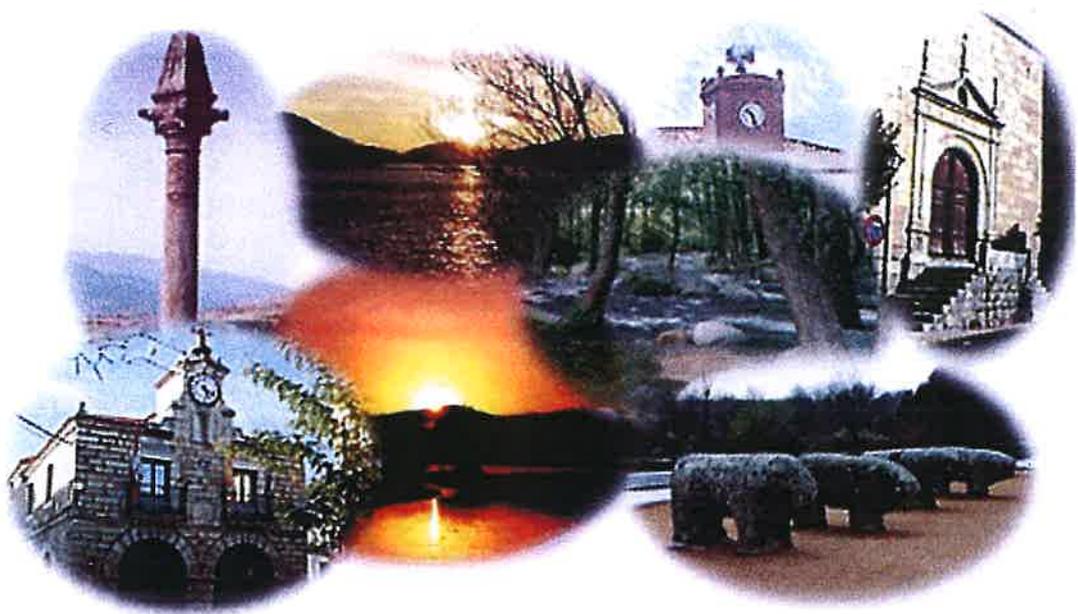
Lucía Paz



Heliodoro Martín



Adelia Martín



Plaza de la Nava nº 15 – 05270 – El Tiemblo (Ávila)

E-mail: 05006557@educa.jcyl.es