

PROXECTO GIF MENÚ: QUE VAI SER?



CENTRO: IES DE SANXENXO

EDL IES SANXENXO



1. TÍTULO: PROXECTO GIF MENÚ: QUE VAI SER?

2. INTRODUCCIÓN

O nome de Sanxenxo ligámolo automaticamente ao turismo, isto supón que o sector da **hostalería** desempeña un papel fundamental na economía da zona. Este feito levounos a pensar nun proxecto centrado nese sector, relacionado directamente coas familias e cos coñecidos do alumnado. Ademais, implica a persoas de fóra de Galicia: gran parte do cadro de persoal destes locais, nomeadamente camareiros/as e cociñeiros/as, son de orixe latina; posibles futuros neofalantes. Por outra banda, axudaría a romper o prexuízo de que os non galegos non se interesan pola nosa lingua, xa que podería espertar o interese non só da clientela local, senón tamén da que se achega á zona dende lonxe (máxime nos meses de verán). É susceptible de ter gran repercusión, xa que na páxina web do concello, na sección de gastronomía, atopamos unha listaxe de arredor de 200 establecementos, entre restaurantes, cafeterías, cervexerías etc.

Dende o punto de vista estritamente lingüístico, o léxico da alimentación sempre resulta interesante. Ademais é relativamente doado enfocalo dende outras materias, sabedores de que a interdisciplinabilidade sempre enriquece e axuda de maneira notable a normalizar o uso da lingua.

2.1 CONTEXTO. ANÁLISE DA SITUACIÓN SOCIOLINGÜÍSTICA DO CENTRO

No IES Sanxenxo estúdase 1º, 2º, 3º e 4º de secundaria. Sitúase no concello de Portonovo, no lugar de Baltar, preto da praia homónima.

Como cada ano, realizamos unha enquisa sociolingüística no instituto e constatamos, unha vez máis, que o uso do galego entre o **alumnado** do centro é moi escaso, o número de galegofalantes en exclusiva é case testemuñal, aínda que aumenta nun 6,9 % o número de alumnos que falan entre eles nas dúas linguas (máis en castelán).

A mostra, que recolle 15 preguntas, estaba dividida, dunha banda, no uso da lingua dentro do ámbito familiar, a nivel individual e tamén como lingua de relación dentro do centro de ensino. Doutra banda, preguntábase sobre o emprego do galego noutros ámbitos: co teléfono móbil, internet e redes sociais, consumo de música ou libros.

Á pregunta sobre que lingua empregan os teus pais na casa, vemos que a opción de só castelán ou con predomino do castelán suma un 80,7 %.



Os avós comunícanse máis en galego co alumnado que os seus proxenitores, pois só empregan o galego en exclusiva cos fillos un **8 %** (con todo, supón un aumento do 3,6 % con respecto ao curso anterior), e ambas as linguas pero máis galego un 6 % (o curso anterior foi un 8,9 %).

Cando preguntamos pola **lingua de uso habitual** tanto na **vida diaria** cos amigos como na rúa, o castelán ten unha importancia esmagadora ben de forma exclusiva ou de maneira predominante.

Só o **2 %** do alumnado di empregar o galego (fronte ao 2,7 % do curso pasado) ou máis galego, o **4,4 %** (fronte a un 2,2 % do curso anterior), o que amosa unha clara desgaleguización nas aulas e non fai máis que reafirmar o que vimos observando nos últimos tempos, que é unha constante en practicamente todos os lugares da contorna.

Á pregunta de cal é a lingua que empregan habitualmente no instituto, os datos son aínda menores, pois só un **0,4 %** di usar exclusivamente o galego, o que demostra ben prexuízos ou ben unha clara ocultación do idioma no ámbito individual.

Un aspecto positivo é que a maioría está a favor de emprender accións que axuden a difundir o galego. Non puidemos menos que atender esta demanda.

O **persoal docente** do IES Sanxenxo está constituído por 29 profesores e profesoras (a enquisa foille realizada ao 75,86 % do profesorado) e o reparto lingüístico entre o galego e o castelán inclínase a favor deste último, pois o 45,5 % dos docentes di usar só o galego ou con predominio do galego, o que supón un incremento do 8 % con relación ao curso anterior. Un 54,5 % afirma usar só castelán ou máis castelán.

Respecto da súa actividade docente, o 31,8 % di empregar o galego e un 22,7 % afirma que máis galego, polo que mellora a situación nunha porcentaxe do 3,9 % con respecto ao pasado curso 2023-24. O 63,7 % dos entrevistados di empregar o galego ou máis galego noutras actividades fóra da clase, o que se traduce nun incremento do 14,9 %. Á pregunta de como percibe a súa competencia na nosa lingua, algo máis do 86,4 % di ser boa ou moi boa.

Estes datos do profesorado supuxeron un acicate para levar adiante o proxecto.

2.2 XUSTIFICACIÓN DO PROXECTO

Cómpre a realización de actividades atractivas e próximas ao alumnado para fomentar o uso do galego.



A riqueza da gastronomía galega debe ir da man da riqueza lingüística, como acontece noutras culturas. Por exemplo, ao escoitarmos as palabras “gazpacho, cebiche, pizza, shuxi...”, coñecidas por todos, apreciamos automaticamente o poder da súa sonoridade ligada a unha cultura, a un bo facer culinario.

Axudar a crear un ambiente que acolla o galego facilitará o uso deste por parte do alumnado.

Supón un estímulo para que o cadro de persoal dos establecementos se achegue ao galego.

Romper coa inercia das accións preestablecidas implica realizar accións concretas para abrir camiño e animar a aqueles que dubiden á hora de dar o paso de normalizar o uso do galego.

3.1 OBXECTIVOS A CURTO PRAZO

- a) Valorar o uso do galego e concibir a lingua como unha ferramenta útil que axuda a poñer en valor tanto a nosa gastronomía coma a variedade dialectal propia da zona.
- b) Constatar que dende o galego podemos traducir a terminoloxía culinaria.
- c) Ofrecer oportunidades para que o alumnado se exprese en galego.
- d) Desmontar o prexuízo segundo o cal as persoas de fóra de Galicia non se interesan polo galego.
- e) Normalizar o uso do galego como punto de partida para a tradución a outras linguas.
- f) Coñecer e empregar de xeito práctico o vocabulario relativo á alimentación dende a gastronomía en galego, inglés e francés.
- g) Achegar lazos de relación co turismo portugués, moi asiduo da zona.
- h) Traballar dende o galego conceptos de física e química empregando a cociña como forma de achegar a ciencia á realidade cotiá do alumnado.
- i) Traballar a seguridade alimentaria e a súa relación coa ciencia en galego.
- l) Interpretar e transmitir información e datos científicos argumentando sobre eles e utilizando diferentes formatos para analizar conceptos e procesos das ciencias biolóxicas.



- m) Identificar, localizar e seleccionar información, contrastando a súa veracidade, organizándoa e avaliándoa criticamente para resolver preguntas relacionadas coas ciencias biolóxicas.
- n) Utilizar o razoamento e o pensamento computacional, analizar criticamente as respostas e solucións e reformular o procedemento, de ser necesario, para resolver problemas ou dar explicación a procesos da vida cotiá relacionados coa bioloxía.
- o) Reflexionar sobre a importancia da adquisición de hábitos e estilos de vida saudables como método de prevención de doenzas e establecer exemplos con situacións próximas ao alumnado.
- p) Coñecer a cultura gastronómica e vinícola de Sanxenxo.

3.2 OBXECTIVOS A LONGO PRAZO

OBXECTIVOS XERAIS

- Fomentar os valores funcionais, identitarios e diferenciais do idioma.
- Contribuír a desterrar os prexuízos lingüísticos e a poñer en valor a nosa lingua.
- Intentar normalizar o uso do galego nestes establecementos.
- Potenciar a conservación do patrimonio cultural e facilitar a relación do alumnado cos seus maiores e a contorna e así contribuír á conservación de tradicións, técnicas, usos, costumes e saberes.
- Establecer relación e colaboración tanto coas institucións locais, nomeadamente co Concello de Sanxenxo, coma con outras asociacións culturais, deportivas e ANPA para darlle visibilidade á lingua.
- Ampliar o vocabulario e mellorar a expresión en galego, inglés e francés traballando dende o tratamento integrado de linguas.
- Propoñer actividades en común con outros centros de ensino do noso concello, así como cos EDL da bisbarra do Salnés. Se o proxecto ten continuidade poderían unirse outros centros da zona.
- Influír construtivamente nas propostas dinamizadoras que se realizan dentro do concello.
- Promover no alumnado o uso do galego na ciencia.



- Presentar por primeira vez conceptos como a velocidade das reaccións químicas que se traballarán en maior profundidade nos seguintes cursos da ESO.
- Fomentar a indagación científica como forma de explicar a realidade cotiá. Reflexionar sobre a importancia da alimentación e da nutrición para o bo funcionamento do organismo recoñecendo as diferenzas entre alimentación e nutrición e diferenciando os nutrientes e as súas funcións básicas.
- Analizar a importancia dunha boa alimentación e percibila como un hábito saudable para o individuo e a sociedade.
- Realizar o vindeiro curso este proxecto no primeiro trimestre no tema relacionado cos nutrientes e os alimentos.
- Coñecer a cultura gastronómica e vinícola da área do Salnés.
- Coñecer a cultura gastronómica e vinícola da provincia de Pontevedra.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Valorar o galego como punto de partida e chegada da aprendizaxe doutras linguas.
- Achegar o alumnado á tecnoloxía e ás TIC de forma práctica: códigos QR, vídeos e audios con Audacity, CANVA, realización de gráficos.
- Darlle a relevancia que merece a creatividade no mundo empresarial.
- Promover no alumnado o uso do galego na ciencia: Física e Química, Bioloxía e Matemáticas.
- Fomentar a indagación científica como forma de explicar a realidade cotiá, por exemplo: velocidade das reaccións químicas.

4. ACTIVIDADES DE DINAMIZACIÓN DA LINGUA GALEGA PROPOSTAS PARA ACADAR OS OBXECTIVOS

4.1 PROPOSTAS ESTRATÉXICAS DE ACTUACIÓN A CURTO PRAZO

- Tradución dos menús/cartas dos establecementos de hostalería ao **galego, inglés e francés**, coa posterior revisión do profesorado implicado, de aí o nome de GIF, a partir das iniciais das tres linguas.



- O alumnado que traduza as cartas ao francés e inglés farao dende o texto galego (xa revisado), de forma que naturalicen que o punto de partida das traducións pode ser o galego, e non necesariamente o castelán.
- **Tecnoloxía:** Elaboración dun logo co alumnado de 4º da ESO. Foi seleccionado, xa no 1º trimestre, o que contén a imaxe dun gato e unha espiña de peixe, en alusión á coñecida Festa dos Jatos de Portonovo e á evidente relación de Sanxenxo cos produtos do mar.

Traslado deses menús traducidos a un código QR que posteriormente se lles cederá aos establecementos para que as/os clientes poidan empregalo no día a día. Guía na elaboración do deseño do menú en cartón.

Creación dun GIF relacionado co proxecto para empregalo á hora de dar a coñecer o proxecto, aproveitando o xogo de palabras.

- Impresión deses menús traducidos para logo entregalos nos establecementos correspondentes cun deseño atractivo.

O Departamento de **Bioloxía** participará engadindo información sobre os alimentos: táboa calórica dos pratos dos menús a partir dos seus ingredientes. Análise de tipo de alimentos e nutrientes dos distintos menús.

O Departamento de **Física e Química** redactará curiosidades científico-culinarias do seu ámbito relacionadas coa velocidade das reaccións químicas nos alimentos.

O Departamento de **Matemáticas** achegará datos que revaloricen a escolla dun establecemento ou outro por medio da elaboración de gráficos porcentuais que contabilicen distintas variables: aqueles que ofrecen menú do día, os que dispoñen de terraza, de vistas ao mar, os que preparan eventos, os que ofrecen variedade de peixes e mariscos, os que proporcionan comida para levar etc.

O Departamento de **Historia e Xeografía**, partindo da base de que a lingua vehicular da materia é o galego, elaborará un mapa da área de Sanxenxo sobre as actividades do sector primario que se realizan. Ademais, o alumnado deseñará un informe de como as actividades primarias da súa contorna inflúen na oferta gastronómica e vinícola da zona.

- Elaboración de adhesivos para colocar na entrada dos establecementos para informar a clientela de que participan no proxecto.



- Convocatoria dun premio de *knolling* fotográfico ou fotografía artística: **Plástica**. Tema: alimentación ou/e pratos cociñados. Foto cun pé de foto en galego.
- Exposición itinerante das mellores fotos nos restaurantes/bares da contorna.
- Entrevista en galego do alumnado aos donos/persoal dos establecementos para coñecermos a súa opinión sobre o proxecto.
- Subimos información sobre o proxecto ao Instagram e ao blog de Dinamización Lingüística do instituto (Raiceira).
- Pódese premiar a colaboración dos establecementos organizando nalgún deles unha actuación musical e/ou obradoiro de baile tradicional, tendo en conta que este ano o **Día das Letras Galegas** se lle dedica ás cantareiras e que hai alumnado do centro que forma parte de varios grupos de música/baile tradicional na zona, por exemplo Soalleira ou Os Ghatiños.
- Propónselle ao alumnado que recompile cantigas relacionadas coa temática da alimentación. Por exemplo:

Maruxiña do Forneiro, se coceras faime un bolo se mos fas, faimo de trigo, que eu de millo non cho como.	Arroz con chícharos, patacas novas, repolo de Betanzos e mais cebolas.
---	---

4.2 PROPOSTAS ESTRATÉXICAS DE ACTUACIÓN A LONGO PRAZO

- Ampliación do número de establecementos hostaleiros participantes no proxecto: restaurantes, bares, hoteis...
- Futura participación no proxecto do IES de Vilalonga, que tamén pertence ao Concello de Sanxenxo e dispón dunha maior oferta educativa.
- Actividades de interacción cos establecementos para que publiciten o menú do día en galego.



5. ORGANIZACIÓN, DESENVOLVEMENTO E METODOLOXÍA

- Promóvese a interdisciplinabilidade, a creatividade, o aprender facendo.
- Compártese a xénese do proxecto e as súas fases con todo o profesorado dende o inicio do curso por medio de correos, reunións e a través do propio claustro.
- Foméntase o emprego do galego na contorna do alumnado e do profesorado.
- Realización de tarefas individualmente, pero a maioría por parellas ou en grupo, para fomentar o traballo en equipo e a escoita activa.
- Tratamento da información recollida nas materias de ciencias.
- Presentación de exposicións orais.
- Engadir táboa calórica dos pratos dos menús a partir dos seus ingredientes. Análise do tipo de alimentos e nutrientes dos distintos menús.
- Os contidos e actividades propostos dende a área de Historia e Xeografía serán traballados nas unidades 1 e 3 de 3º da ESO por medio da consulta e realización de mapas e da análise de fontes en papel e virtuais sobre as actividades vinculadas co sector primario que poden ter influencia nos costumes gastronómicos da zona (gandería, agricultura e pesca).

As unidades 1 e 3 trabállanse na 1ª avaliación. As cuestións trataranse nos boletíns das unidades, que supoñen o 30 % da nota.

6. XESTIÓN E CALENDARIO

No **1º trimestre** o alumnado fará o traballo de campo, punto de partida. Solicitaralles aos establecementos de hostalería a súa carta ou menú co fin de colaboraren no proxecto.

Logo traducirán eses menús ao galego, de maneira individual ou por parellas, entregaránllos ao profesorado e este revisaráos.

Difundiranse no blog e no Instagram do centro os nomes dos establecementos participantes.

Finalmente, a profesora remitirállelos, xa corrixidos, ás profesoras de Inglés e Francés, para que, pola súa vez, o alumnado as traduza ás devanditas linguas.



A partir do **2º trimestre** nas materias de Física e Química, Matemáticas e Bioloxía traballaranse aspectos relacionados cos alimentos para incluílos nos menús e/ou subilos ás redes sociais.

En Física e Química utilizarán un libro interactivo h5p no que terán información sobre os distintos procesos físicos e químicos relacionados coa cociña e a seguridade alimentaria. Haberá, por exemplo, información sobre o proceso de pasteurización e sobre as vantaxes de cociñar cunha ola a presión. Relacionarase coa unidade 4, "Cambios físicos e químicos". O prazo de entrega ampliarase ata principios do 3º trimestre.

Efectuaranse máis traducións de menús. O alumnado de Galego de 2º da ESO presentará unha exposición oral sobre a gastronomía galega propia do Entroido, bo punto de partida para que sexan conscientes da riqueza de opcións de que dispoñemos segundo a zona que visitemos.

No **3ª trimestre** realizaranse as entrevistas, a exposición das fotografías e a posible actuación musical. Distribuiranse os menús impresos nos establecementos correspondentes.

En grupos de 4, o alumnado elixirá un dos establecementos colaboradores do proxecto para indagar que técnica ou técnicas das descritas no libro de Pepe Solla se empregan nese restaurante. Finalmente, cada grupo redactará un texto que relacione ciencia e cociña cos pratos do restaurante. Por exemplo: este prato de pasta leva unha salsa de queixos que foron pasteurizados, sabes o que é o proceso de pasteurización?

7 RECURSOS HUMANOS IMPLICADOS NO DESENVOLVEMENTO DO PROXECTO

7.1 PROFESORADO PARTICIPANTE (Anexo IV)

María Couto Cerviño (Tecnoloxía) – Participante

Elisa Calvo Vigo (Francés) – Participante

Carmen Paz Roca (Inglés) – Participante

José Miguel Caamaño Castro (Física e Química) – Participante

Patricia Piñón Pintos (Bioloxía) – Participante

Vanessa Magariños Iglesias (Matemáticas) – Participante

Elena Montero Míguez (Xeografía e Historia) – Participante



Alicia Búa Pintos (Lingua e Literatura Galega) – Participante

M^a Dolores Estévez Otero (Lingua e Literatura Galega) – Participante

Ana Vidal Meixón (Coordinadora do ENDL, Lingua e Literatura Galega) –
Coordinadora

Funcións e tarefas de cada unha das persoas implicadas (Anexo IV)

Guían e supervisan as actividades enumeradas no apartado 4.1

7.2 Alumnado participante (curso, nivel, número)

Grupos A, B e C

1º da ESO: 30. 2º ESO: 70. 3º ESO: 70. 4º ESO: 70

7.3 Outros membros da comunidade educativa

A dirección do centro, o persoal de administración e servizos.

8. RECURSOS E MATERIAIS PARA O DESENVOLVEMENTO DO PROXECTO

Aplicación para a realización dos códigos QR.

Móbiles para que realicen as gravacións nos establecementos.

Ordenadores.

Cartolinas ou papel plastificado para imprimir os menús editados.

Libro interactivo de h5p en galego creado *ex professo* para achegar información sobre os distintos procesos físico-químicos relacionados coa cociña e a seguridade alimentaria. Partirase do programa *Cociña con ciencia*, elaborado por Gciencia e Pepe Solla.

Programas da RTVG e páxinas web de temática gastronómica en galego.



9. ORZAMENTO (anexo III). XUSTIFICACIÓN E DESAGREGACIÓN

ORZAMENTO		
Concepto	Descrición / Obxectivo	Importe
Impresións e enmarcado	Exposición fotografías concurso knolling fotográfico con pé de foto	500 €
Material papelería, impresións en cartolinas e/ou plastificado	Elaboración dos menús/cartas en papel plastificado ou cartolina	200 €
Material para a impresión de QR coa cortadora láser	Madeiras de diferentes densidades	700 €
Actuación musical e obradoiro de danza tradicional galega	Difusión/ Relacionalo co Día das Letras Galegas	600 €
ORZAMENTO TOTAL		2000 €

10. COLABORACIÓNS CON INSTITUCIÓNS, ENTIDADES, ASOCIACIÓNS OU EMPRESAS

Concello de Sanxenxo, ANPA, agrupacións musicais, xornais da contorna.

11. MEDIDAS DE DIFUSIÓN DO PROXECTO

11.1 Accións, canles ou vías, medios e formatos

Instagram do ENDL do IES Sanxenxo, o blog Raiceira da web do centro.

Inclusión do gif relativo ao proxecto na propia web dos establecementos e nas anteriores canles de difusión.

Web do Concello de Sanxenxo.

Xornais da zona.

11.2 Alcance (no centro: entre o alumnado e entre o resto da comunidade educativa; na contorna e/ou noutros espazos)

- Distribuiranse os adhesivos co logo do proxecto nos establecementos que participen. O alumnado pegaraos nun sitio visible do cristal da entrada.
- A través das entrevistas realizadas aos donos/as, camareiros/as, cociñeiros/as, organizadores/as de eventos, etc.



- Facilitamos o emprego de léxico específico ao cadro de persoal destes establecementos, a miúdo de procedencia latinoamericana. Tamén á propia clientela deses locais.
- Posible publicación nos xornais locais dunha noticia sobre o proxecto ou na web do propio concello.
- Exposición das fotografías participantes no concurso de fotografía gastronómica co logo do proxecto no marco.
- Difusión do Concerto/obradoiro de baile galego aberto ao público en xeral. Pódense escoller cantigas que recollan a temática da alimentación.
- Na Festa dos Jatós de Portonovo pódese entregar como premio dos concursos que se organizan o pagamento dun xantar ou cea nalgún establecemento que participe no proxecto.

12 PLAN DE AVALIACIÓN

12.1 Criterios e indicadores para a avaliación

- ✓ Realizar as traducións de forma correcta.
- ✓ Empregar un galego correcto e fluído nas entrevistas realizadas. Procura dun nivel óptimo na gravación dende un punto de vista técnico.
- ✓ Dominar as ferramentas dixitais para realizar o logo e o gif, ademais de facelo de xeito creativo.
- ✓ Realizar unha correcta montaxe dos vídeos ou podcasts a través do aproveitamento das TIC.
- ✓ Diseñar e realizar a experimentación, a toma de datos e a análise de fenómenos biolóxicos.
- ✓ Presentar as conclusións do proxecto de investigación mediante o formato e as ferramentas dixitais adecuadas.
- ✓ Reflexionar sobre a importancia da alimentación e da nutrición diferenciando os nutrientes e as súas funcións básicas.
- ✓ Analizar a importancia dunha boa alimentación.
- ✓ Coñecer as principais zonas produtoras relacionadas co sector primario en Sanxenxo, na área do Salnés e na provincia de Pontevedra.



- ✓ Empregar correctamente a lingua galega usando con solvencia a terminoloxía propia da hostalaría.
- ✓ Recoñecer os produtos dos distintos menús que se relacionan co traballado sobre as zonas produtoras vinculadas ao sector primario en Sanxenxo, área do Salnés e a provincia de Pontevedra.
- ✓ Medición da taxa de participación na actividade mediante a análise da entrega dos boletíns e a calidade das tarefas realizadas.
- ✓ Valoración do logro de dominios curriculares básicos mediante a análise dos boletíns e a calidade das tarefas realizadas.
- ✓ Análise das competencias transversais acadadas mediante a revisión dos boletíns e a calidade das tarefas realizadas.
- ✓ Constatación das habilidades acadadas mediante a revisión dos boletíns e a calidade das tarefas feitas, así como pola realización dun cuestionario de avaliación da actividade (mellora das súas habilidades sociais, da súa capacidade de resolución de conflitos, da súa iniciativa e autonomía...)
- ✓ A propia avaliación do proxecto: a partir de reunións periódicas do profesorado, sondaxes entre o alumnado para que comenten o grao de colaboración dos restaurantes e acheguen ideas. Na fase final responderase a unha **lista de indicadores**, enviada nun **anexo**.

12.2 Impacto do proxecto na mellora do uso da lingua galega na comunidade educativa

- ✓ A propia implicación do profesorado e o alumnado.
- ✓ Ampliación do coñecemento sobre o vocabulario relativo á alimentación nas tres linguas e na súa relación coa ciencia. Adquisición de maior soltura no dominio oral e escrito da lingua.
- ✓ O alumnado procedente doutros países (Colombia, Venezuela, República Dominicana, Cuba, Marrocos, Brasil, Portugal...) daralles a coñecer a nosa riqueza gastronómica a partir do galego ás súas familias.
- ✓ O alumnado acadará destrezas no emprego de terminoloxía propia do ámbito da hostalaría, un sector de enorme importancia económica e social na área de Sanxenxo. Axudaralles a empregar correctamente termos inseridos dentro dunha cultura gastronómica e vinícola máis ampla ao tempo que valoran a súa lingua e se afán a empregala tamén nos seus



momentos de ocio e lecer como usuarios e usuarias dos servizos relacionados coa restauración.

- ✓ O profesorado é cliente destes establecementos, xa que algún vive na zona, preto ou ten clases/actividades pola tarde relacionadas coa docencia, polo que debe quedar a xantar. Grazas ao proxecto poderá consultar o menú en galego e empregar esa lingua con maior naturalidade, coa certeza de que o van entender.