



Hip hop, el baile que revolucionó el arte urbano



El hip hop nació en los años setenta en barrios pobres de Estados Unidos fusionando música, baile y cultura urbana. Los estilos de baile inspirados en el hip hop, como el *dancehall* o el *twerk* han influido en la música y el arte urbano de todo el planeta durante los últimos cuarenta años. En este número revisamos su historia. / Ilustración: LEIRE ROCHA ANDRÉS & PAULA FERNANDA ARIZA MONROY

PÁGINAS 2 Y 3

Entrevistamos a Íñigo, profesor de Filosofía

Muy joven pero sobradamente preparado, Íñigo nos habla de sí mismo y de sus inquietudes intelectuales.

Páginas 8 y 9

Estado de emergencia en Afganistán

Analizamos la crítica situación que viven las mujeres afganas desde el regreso del régimen talibán en 2021.

Página 10

HISTORIA
pp. 6 y 7

NEUROCIENCIA
pp. 8 y 9

POESÍA
pág. 13

PASATIEMPOS
pp. 14 y 15

ACTUALIDAD

Hip hop, la historia de un estilo revolucionario



El hip hop ha tenido una gran influencia en un estilo de baile de origen jamaicano derivado del reggae: el *dancehall*. Este estilo fomenta la expresividad y la libertad de movimientos de quien lo practica. / Ilustración: Ly Leová

AITANA ÁLVAREZ GÓMEZ
PAULA DOMÍNGUEZ SANZ

El hip hop es mucho más que un género musical; es un movimiento cultural que ha influido profundamente en la música, el baile y el arte urbano a nivel mundial. Surgido en los barrios marginales de Estados Unidos durante la década de los setenta, este estilo ha servido como una poderosa forma de expresión para comunidades que buscaban visibilizar sus realidades y talentos.

El hip hop se creó en los años setenta, en los barrios pobres de Estados Unidos, principalmente entre personas de ascendencia africana. De hecho, muchos estilos musicales actuales tienen sus raíces en estas comunidades. Básicamente, el hip hop es un baile urbano que ha evolucionado con el tiempo.

Según los bailarines, este estilo musical se basa en un ritmo característico que denominan “bum-bum caja”,

aunque existen otros ritmos asociados. Entre los movimientos básicos más conocidos se encuentran: El Pitufo, Bart Simpson, Fila, Reebok, entre otros. Aunque estos nombres puedan sonar extraños, ya que provienen de marcas comerciales y personajes animados, son reales y se utilizan desde hace tiempo en la cultura del hip hop. Si deseas más información, puedes consultar el canal Tuiwok Talento.

La primera canción de hip hop en ser grabada por una discográfica fue "Rapper's Delight", publicada en 1979 por The Sugarhill Gang. La historia de esta canción cuenta que dos hombres, aburridos, decidieron solicitar una cita con una discográfica, pero el día de la grabación ninguno de los dos había preparado una canción. Así que, al entrar al estudio, improvisaron lo primero que se les ocurrió. Esta canción ha sido utilizada frecuentemente en anuncios de colonias y ha servido de inspiración para temas tan populares como el inolvidable y carismático "Aserejé"

ACTUALIDAD

de Las Ketchup.

Uno de los géneros de baile más conocidos actualmente que se ha visto influido por los expresivos ritmos del hip hop es el *dancehall*. El *dancehall* es un tipo de danza urbana originario de Jamaica, que suele bailarse en fiestas convencionales. En España, actualmente se le conoce como *reggaetón underground*, y una de las artistas más destacadas en este género fue Bad Gyal, cuya versión en catalán del “Work” de Rihanna, titulada “Pai”, se volvió viral en redes sociales y plataformas de *streaming* en 2016.

Existen otros estilos más específicos, como el *twerk*, que tradicionalmente bailan las mujeres, y otro estilo dirigido a hombres, que consiste en movimientos que simulan señales de peligro entre bandas, como hacer que les pisan la cabeza o poner las manos en forma de pistola.

El *dancehall* y el *twerk* ilustran cómo el hip hop ha adoptado y adaptado estilos provenientes de otras culturas, enriqueciendo su propio repertorio artístico. El *dancehall*, originario de Jamaica, se ha convertido en una fuerza global, influyendo notablemente en la música pop y el hip hop contemporáneo. Sus ritmos enérgicos y letras provocativas han inspirado a artistas

internacionales y han dado lugar a colaboraciones que han ampliado los límites de la música urbana. Además, el *dancehall* ha dejado huella en la moda y los estilos de baile, con movimientos como el *dagging* y el *wine* que han alcanzado popularidad mundial.

El *twerk*, por su parte, tiene raíces en danzas africanas y se popularizó en la cultura hip hop estadounidense en la década de 1990. Este baile, que consiste en movimientos pélvicos sensuales, ha sido promovido como una forma de empoderamiento femenino y ejercicio físico, alcanzando notoriedad gracias a celebridades y redes sociales.

Tanto el *dancehall* como el *twerk* reflejan la capacidad del hip hop para integrar y combinar expresiones culturales diversas, manteniéndose siempre en la vanguardia de la innovación artística y social.

Ya nadie puede ignorar que el hip hop es un fenómeno cultural que ha trascendido fronteras y generaciones, adaptándose y fusionándose con otros estilos musicales y de baile. Su historia y evolución reflejan la creatividad de las comunidades urbanas que lo originaron, convirtiéndolo en una de las expresiones artísticas más influyentes de la actualidad. -ED

Folder
Líder en papelería

- Office MATERIAL DE OFICINA
- Copy MATERIAL ESCOLAR
- Stamp SELLOS DE CAUCHO
- Graphics IMPRENTA
- Pc CONSUMIBLES

Líder por variedad, precio y servicio

Tel. PEDIDOS: 975 22 41 51 C/ Medinaceli, 1 · 42003 SORIA · Tel./Fax: 975 22 26 67 · www.folder.es · soria@folder.es

ENTREVISTA



Hoy hablamos con...

... **ÍÑIGO ADAN BLANCO**, profesor de Filosofía y también de Valores Cívicos, quien amablemente ha respondido a nuestras preguntas para desvelarnos sus inquietudes intelectuales, profesionales y personales. *Sapere aude, discipulus!*

AICHA NAYLA BENRAS

MARTA TEJEDOR GRACIA

¿Qué te motivó a estudiar Humanidades? Quizá, la inquietud por muchas cosas al mismo tiempo. Quería estudiar Historia del Arte, pero la Filosofía me había gustado mucho en bachillerato, y Humanidades era la única carrera que me daba la posibilidad de estudiar todas esas cosas a la vez.

¿Qué desafíos enfrentas al enseñar en el nivel de bachillerato y cómo los superas? Tengo a favor que la diferencia de edad entre mis alumnos y yo no es tan grande; por lo tanto, los ejemplos que puedo utilizar son más cercanos y así responder a las necesidades que tiene el alumno. En el caso de Filosofía, me enfrento a necesidades que no son simplemente académicas, sino que implican aspectos y problemas muy importantes de sus vidas. Dar la respuesta correcta o las herramientas para que ellos encuentren la respuesta es lo más difícil.

¿Cuál es tu autor o pensador favorito y cómo ha influido en tu forma de ver el mundo? Si tuviese que decir uno, tanto por cercanía personal como por cercanía intelectual, diría que Eugenio Trías, un filósofo español del siglo XX. Fue catedrático de filosofía en la universidad en la que estudié y es la persona y el pensador que más me ha influido; coincidido con él en bastantes puntos de su filosofía.

¿Y con qué filósofo de la historia tendrías una cena para debatir sobre la historia? Los filósofos generalmente tienden a hablar muchísimo, entonces una cena podría ser un monólogo suyo en el que yo no pudiese intervenir mucho. Si tuviera que elegir uno, sería Platón, porque de su pensamiento viene todo; como decía Whitehead, “la filosofía occidental es una serie de notas a pie de página de la filosofía platónica”. Además, los banquetes en Grecia eran muy divertidos, o sea que podría estar a gusto.

¿Cómo definirías el valor de las humanidades en la sociedad actual? Creo que es muy importante, principalmente por dos razones. Porque la tendencia que



La Filosofía es una materia que aspira a promover el pensamiento crítico y el debate abierto, animando a los estudiantes a cuestionar las creencias tradicionales. / Ilustración: LEIRE ROCHA ANDRÉS

está tomando la sociedad es totalmente la contraria; es decir, es una sociedad donde lo que se valora es el rendimiento, la eficiencia, la competencia y donde los conocimientos solo tienen una función práctica, con fines económicos. Las humanidades son capaces, en contextos de crisis moral, económica y política, de dar respuestas a las preguntas que siempre han azotado al ser humano y desde una perspectiva compleja, que creo que es lo que necesitamos en un mundo como el actual.

¿Cómo crees que las humanidades pueden enriquecer el ámbito empresarial, tecnológico o científico? Es algo que está muy de moda actualmente. De hecho, conozco a varias personas que dieron el salto

ENTREVISTA

al mundo de la empresa y las experiencias que han tenido no han sido satisfactorias. Porque, generalmente, lo que intentan hacer es aplicar modelos de conducta éticos a un ambiente donde los principios que mueven a los seres humanos están muy condicionados por el beneficio económico. Pero creo que utilizar las humanidades como herramienta para que los posibles problemas que se generan dentro de las grandes empresas, muy burocratizadas, jerarquizadas y que tienden a explotar continuamente a los individuos, les puede dar, por lo menos, puntos de apoyo para encontrar un horizonte ético donde situar algunas posibles respuestas.

¿Tienes algún proyecto futuro en el que te gustaría aplicar tus conocimientos en humanidades? Sí, tengo varios proyectos. Yo estudié Humanidades principalmente porque lo que me gustaba era la literatura, pero luego también me sentí atraído por la filosofía, aunque por influencia del profesor que mencionaba anteriormente. Entonces, siempre he tenido esa duda de qué escribir. He escrito ensayos, trabajos más analíticos y académicos, que he disfrutado mucho, pero el grado de abstracción y de escritura no me produce una satisfacción completa. Ahora sí que estoy trabajando en una novela; llevo dos años trabajando en ella y me ha dado un placer enorme. Y, en algún sentido, la estructura que tiene creo que es filosófica, que es lo interesante. Es una primicia, ¿eh? Otra cosa es que la acabe, que puede que no llegue a ocurrir nunca. Será un libro infinito.

¿Cómo te gustaría que tus estudiantes te recordaran al acabar bachillerato? Como soy, espero. Y espero que, como sea, sea algo bueno. Aunque lo que he enseñado a mis alumnos, en términos académicos, puede ser algo que no les interese demasiado, creo que las respuestas que les he dado a los problemas que me han planteado sí que han sido las correctas. Cuando decidí girar hacia las humanidades, fue porque en un momento de mucha duda en mi vida, un profesor de filosofía me ayudó. No directamente diciéndome “esto es lo que está bien y esto es lo que está mal”, sino que lo hizo proporcionándome libros y herramientas para responder a los problemas que me planteaba. Creo que en ese sentido sí he ayudado a mis alumnos. Y, además, han encontrado en mí, en momentos de dificultad, un punto de apoyo; con eso estaría satisfecho también.

¿Cuál crees que es la pregunta que más se hace la

gente y que menos respuesta tiene? Sin duda, el problema de la muerte es fundamental, porque remite directamente a preguntarse qué es la vida y plantearse si hay algo tras la muerte. Dependiendo de lo que crea, me tengo que comportar de una manera u otra. Y los grandes placeres y bienes de la vida siempre están condicionados por su propia finitud. No creo que haya una respuesta a esa pregunta. Por eso me parece la más grande. Es como la esfinge que plantea el enigma; hay algunas respuestas, pero creo que la muerte siempre tiene que mantenerse de esa manera, como un horizonte misterioso al que todos intentamos dar una respuesta.

¿Cuál es tu valoración general del IES Virgen del Espino? Estoy encantado. Me costó adaptarme al principio, sobre todo porque fue un cambio tanto personal como profesional. Cambiar de un sitio como en el que estuve el año pasado (El Burgo de Osma), donde había estado muy a gusto, supuso un *shock*. Y, a nivel profesional, pasar de trabajar con muy pocos alumnos a trabajar con muchos e intentar responder a sus necesidades y, a veces, sentirme incapaz, me costó. Pero, poco a poco, me he ido adaptando, estoy encantado y repetiría sin ninguna duda.

¿Cuál es tu mejor anécdota como profesor? El año pasado, durante la graduación de segundo de bachillerato, mis alumnos me dedicaron unas palabras muy bonitas. Había tenido muchas horas con ellos y, como eran pocos, pude dedicarle tiempo a sus problemas personales. El reconocimiento de haber significado algo para ese periodo de su vida, que es una transición entre la juventud y la edad adulta, y que me lo agradeciesen, significó algo muy importante para mí.

¿Crees que labor del profesor va más allá de enseñar los contenidos? Entiendo que la formación tiene que ser técnica y especializada y no niego ese papel. Es decir, hay que comunicar conocimiento y herramientas para que los alumnos desempeñen profesiones en el futuro. Pero creo que la cantidad de horas que pasamos con los alumnos también implica que estamos construyendo relaciones personales con ellos. Y que, en un mundo donde las relaciones personales cada vez son más problemáticas, poder ayudar a otras personas es fundamental. Porque, además, todos nosotros, por una cuestión de experiencia, ya hemos pasado por lo que ellos han pasado; por eso, poder darles ese espacio y esa posibilidad para avanzar me parece fundamental. -ED

HISTORIA

ÉRASE UNA VEZ UN PEQUEÑO CASTILLO EN SORIA



Las ruinas del antiguo castillo de Hinojosa de la Sierra se reflejan sobre las aguas de la laguna de la Serna. Al fondo se pueden ver las cumbres nevadas del extremo occidental de sierra Cebollera. / Fotografía: JULIÁN SAINZ RUIZ

HÉCTOR BORRA MARTÍNEZ

En las afueras del valle Cintora, a unos veinte minutos en coche al noroeste de Soria, se encuentra el castillo de Hinojosa de la Sierra. Construida a finales del siglo XV, al principio esta fortaleza tenía un aspecto muy distinto al de ahora.

Su historia comienza durante el reinado de Juan II de Castilla (1406-1454), esposo de la reina consorte María de Aragón, que en 1440 donó el señorío de Hinojosa de la Sierra a don Rodrigo de la Vera contra la voluntad del Concejo de Soria, la localidad a la cual hasta ese momento había pertenecido. Don Rodrigo de Vera era el aposentador del rey, es decir, el encargado de alojar a las tropas en las marchas y de marcar el campo que ocuparía el ejército, y era una persona a la cual María de Aragón tenía cierto aprecio.

Los sorianos, indignados por la pérdida de ese territorio, se rebelaron y derribaron el rollo de justicia que don Rodrigo había levantado como

símbolo de su autoridad en la localidad. Aunque inicialmente la reina quitó la donación, el rey Juan II, enfadado por ese acto de desobediencia, en 1445 restituyó el señorío a don Rodrigo; fue en ese momento cuando comenzó la construcción del castillo que hoy en día destaca por encima del pueblo.

Con el señorío en su poder, don Rodrigo de Vera se casó con doña María de Contreras, una joven con mucho dinero y títulos nobiliarios y, además, sobrina del poderoso arzobispo de Toledo y del condestable de Castilla, don Álvaro de Luna. Este regaló al matrimonio cerca de 50.000 florines de oro, gracias a los cuales se pudo empezar la construcción de una fortaleza que protegiera todo el valle del Cintora.

Sin embargo, la felicidad fue muy breve. Don Rodrigo murió antes de que el castillo se completara, dejando a doña María viuda y sin descendencia legítima. La tragedia se agravó

HISTORIA

cuando los cuatro hijos bastardos de don Rodrigo, conocidos como los “Rodriguillos”, reclamaron la herencia de su padre. Entonces, los problemas fueron a más y se produjo un crimen que marcó la historia de Hinojosa de la Sierra.

La disputa entre doña María y los Rodriguillos alcanzó su momento de mayor tensión cuando estos, en un acto de traición, entraron disfrazados al castillo y asesinaron a la dama para apoderarse de sus bienes. Sin embargo, la justicia no tardó en alcanzarlos, ya que poco tiempo después fueron apresados y encerrados en las mazmorras, pero el castillo empezó a quedar envuelto en una atmósfera de desolación y conflicto.

Tras el ascenso al trono de Castilla de la reina Isabel la Católica (1474-1504), el destino del castillo volvió a cambiar. Doña Elvira de Gotor, sobrina de doña María, se había convertido en heredera de la fortaleza tras casarse con Fernando Pareja; sin embargo, su apoyo a Juana “la Beltraneja”, la sobrina de la reina Isabel, en la guerra civil entre ambas por el trono de Castilla (1475-1479), ganada por Isabel, tuvo como consecuencia que los Reyes Católicos requisaran el castillo durante un tiempo.

Aun así, su dueña, que mientras tanto había enviudado y se había casado en segundas nupcias

con Diego Hurtado de Mendoza, señor de Villasayas, presentó y ganó en 1502 en la Chancillería de Granada un pleito para volver a tener la titularidad del castillo. La sentencia no podría ser más clara:

“Yo, Isabel, y mi esposo Fernando, reyes de Castilla, León, de Aragón, de Sicilia y de Granada por la Gracia de Dios, a todos cuantos vieren y oyeren, hacemos saber que el Rey y yo, con el corazón henchido por la reciente conquista del Reino de Granada, hacemos concesión para siempre jamás a doña Elvira de Gotor y Luna y su esposo don Diego Hurtado de Mendoza, del castillo fortaleza de Hinojosa de la Sierra de la nuestra ciudad de Soria.

Dado en Granada.

Yo la Reina. Yo el Rey.”

Tras esa larga serie de sucesos, el castillo de Hinojosa de la Sierra se levanta hoy como un recordatorio de las complejas intrigas que marcaron la política y las relaciones entre nobles en la Castilla medieval. Sus piedras, marcadas por el tiempo, aún susurran las historias de quienes vivieron, amaron y lucharon bajo su sombra. Si quieres escuchar en vivo esta emocionante historia, ¡no faltes a la representación teatral que se celebrará el próximo 10 de agosto en Hinojosa de la Sierra! -ED



NEUROCIENCIA

Neurociencia de la lectura

Gracias a la interconexión entre varias regiones cerebrales los seres humanos pueden aprender a leer y así acceder a toda la literatura, la ciencia, la técnica y las creencias religiosas que desde hace 5000 años han quedado por escrito.



En el verano de 1981, una niña fue retratada leyendo un libro en un tren de la línea 1 del metro de Nueva York, rumbo a South Ferry, Manhattan. / Fotografía: Jamie Kalikow

DANIELA A. GRIGORAS

La lectura es un proceso complejo que nos permite interpretar y comprender palabras escritas, que conecta al lector con ideas, emociones, historias y conocimientos, estimulando la imaginación, el pensamiento crítico y el crecimiento personal.

Cuando leemos atentamente un libro, una novela o un e-book, nuestro cerebro realiza varias acciones. Como consecuencia, segrega diferentes neurotransmisores que como mensajeros químicos afectan nuestras vidas.

Según la Dra. Nadine Gaab, investigadora en los Laboratorios de Neurociencia Cognitiva del hospital infantil de Boston, EEUU, varias regiones cerebrales

intervienen durante la lectura de un texto. Entre ellas se encuentran el lóbulo temporal, responsable de la decodificación y discriminación de los sonidos asociados a las palabras leídas; el área de Broca en el lóbulo frontal, que regula la producción del habla y la comprensión del lenguaje; y las circunvoluciones angular y supramarginal, que conectan diferentes partes del cerebro para que las letras se puedan combinar formando palabras y estas oraciones.

Hay varios tipos de libros, el cerebro humano utiliza distintos neurotransmisores según sea el tipo de libro que se lee, la página en la que nos encontramos, la intensidad con la que el lector lee o la capacidad visual y cognitiva del lector.

NEUROCIENCIA

También, los diferentes tipos de libros pueden influir en la liberación de diversos neurotransmisores en el cerebro, dependiendo de las emociones, pensamientos y reacciones que nos provocan.

La lectura es una actividad que tiene múltiples beneficios para el cerebro, ya que puede influir en la liberación de neurotransmisores que afectan nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.

A continuación, se describen diferentes tipos de libros y los neurotransmisores que suelen estar relacionados con las emociones o estados que evocan:

Novelas románticas. El neurotransmisor asociado es la oxitocina, conocida como la "hormona del amor", que se asocia con los sentimientos de conexión y apego. Leer historias románticas puede aumentar esta hormona al hacernos empatizar con los personajes y experimentar emociones de amor y ternura.

Novelas de acción o suspense. Los neurotransmisores asociados son la adrenalina y la norepinefrina. Las historias emocionantes o llenas de giros inesperados pueden activar la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo, liberando adrenalina y norepinefrina. Esto mantiene al lector alerta y comprometido con la trama.

Libros de autoayuda o motivación. El neurotransmisor asociado es la serotonina. Este tipo

de lectura fomenta reflexiones positivas y genera un estado de bienestar y estabilidad emocional. Al proporcionar herramientas para enfrentar desafíos, estimulan la liberación de serotonina, ayudando a combatir la ansiedad o el desánimo.

Poesía y literatura espiritual. Los neurotransmisores asociados son la serotonina y las endorfinas. La poesía y las lecturas que invitan a la introspección pueden generar una sensación de paz y plenitud. Además, algunas prácticas espirituales, como la lectura meditativa, pueden liberar endorfinas, reduciendo el estrés y promoviendo el bienestar.

Ciencia ficción y fantasía. El neurotransmisor asociado es la dopamina. La imaginación y la creatividad que despiertan estos géneros suelen activar la dopamina, especialmente cuando el lector explora mundos nuevos o enfrenta desafíos ficticios que lo mantienen intrigado y emocionado.

Libros de misterio o detectives. Los neurotransmisores asociados son la norepinefrina y la dopamina. Resolver enigmas junto con los personajes genera una combinación de alerta mental (norepinefrina) y satisfacción (dopamina) cuando se resuelve el misterio, estimulando la curiosidad y el pensamiento lógico.

Estos son varios de los tipos de libros y sus efectos neurotransmisores en nuestro cerebro, los cuales pueden ser a largo o corto plazo. -ED



975 22 41 51 - soria@folder.es



C/Medinaceli, 1



Paseo de Sta. Bárbara, 32



ACTUALIDAD

Emergencia en Afganistán



SARA CERCADILLO RIVERA

Desde la toma de poder de los talibanes en agosto de 2021, la situación del pueblo afgano está en declive. La economía va de mal en peor, la sanidad presenta condiciones deplorables, y a los niños —y, más concretamente, a las niñas— se les está arrebatando la infancia. La situación en la que se encuentran las mujeres es inadmisibile.

Empecemos por el principio: el régimen talibán es un movimiento político-religioso y una organización militar islamista de Afganistán. Tras derrotar a las fuerzas armadas afganas y occidentales en una guerra de veinte años iniciada en 2001, gobierna el país. Este grupo es considerado en Occidente como un grupo terrorista debido a la opresión que ejerce sobre la población que gobierna.

En 2023, el PIB per cápita de los afganos fue de 380 €, ocupando el puesto 194 de 196 en el ranking mundial de PIB per cápita. Además, Afganistán es uno de los países con más corrupción en el sector público del mundo y, según el Índice de Desarrollo Humano (IDH), se encuentra entre los países con peor calidad de vida. Todo esto se ha visto agravado por la exclusión de la mujer del mercado laboral.

La sanidad también se ha visto muy afectada: el sistema público es muy precario y el privado solo existe en bases militares, a las que únicamente puede acceder el personal autorizado por la OTAN. Además, para recibir tratamiento en situaciones de gravedad, se debe acudir al extranjero, donde los precios por consulta son muy elevados. Pero lo más preocupante en estos momentos es la salud de las mujeres. A muy pocas se les permite ejercer como médicas o enfermeras, y existe una ley que impide a los hombres tratar a pacientes femeninas. Entonces, ¿quién atiende a las mujeres cuando acuden al médico?

Además de esta injusticia que las perjudica, hay muchas

otras cosas que los talibanes no les permiten hacer: no dejan que las niñas vayan al colegio ni a la universidad, lo que desencadenará una falta de personal sanitario en el futuro; tampoco les permiten trabajar, excepto a unas pocas en el área de la sanidad. También deben cumplir un estricto código de vestimenta, ya que deben estar cubiertas de pies a cabeza sin excepciones. Se les ha prohibido incluso el uso de zapatos de tacón, con el argumento de que el sonido de estos podría distraer a los hombres. Tampoco se les permite salir de casa sin la compañía de un *mahram* (un pariente varón), ni practicar ni ver ningún deporte. Además, han cerrado los salones de belleza, lugares que antes eran espacios de encuentro y unión para las mujeres y que, a día de hoy, no pueden disfrutar. Incluso se les ha negado el derecho de expresión, prohibiéndoles las protestas pacíficas. Tampoco pueden asomarse a ventanas o balcones porque correrían el riesgo de que algún hombre las viera desde la calle, y ni hablar de la posibilidad de que aparezcan fotos suyas en libros o revistas.

Y lo más triste de todo: el número de matrimonios precoces y forzados ha aumentado mucho debido a la crisis. La falta de ingresos en las familias y la ausencia de perspectivas educativas y profesionales para las niñas lleva a las familias a casar a sus hijas con talibanes. Esto tiene un grave impacto para su vida y su salud, ya que su privacidad y la decisión sobre su cuerpo se ven violadas.

Si algo queda claro tras todo esto, es que la culpa recae sobre los talibanes, quienes están destruyendo el país y arrebatándoles su dignidad a las mujeres y niñas. Aunque Médicos Sin Fronteras, *Save the Children* o la OMS están intentando salvar a estos ciudadanos, sus intentos están siendo en vano. Personalmente, esta situación me llena de rabia e impotencia, ya que me hace darme cuenta del mundo injusto y egoísta en el que vivimos. Por esto, es de suma importancia seguir visibilizando la situación del pueblo afgano para que, en un futuro, puedan obtener una vida mucho más segura y estable. -ED

ACTUALIDAD

Aplicaciones para cumplir los ODS



PABLO GALLEGO JIMÉNEZ

Los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) son una serie de 17 propósitos que las Naciones Unidas establecieron en 2015 como parte de la Agenda 2030 para combatir desafíos globales a los que se enfrenta la población mundial, como la pobreza, el cambio climático, la desigualdad o las injusticias.

Algunos de estos retos son muy difíciles de cumplir; sin embargo, existen nuevas formas entretenidas de aprender y, al mismo tiempo, poner en práctica poco a poco estos objetivos. Actualmente, hay aplicaciones muy interesantes que pueden servir de gran ayuda y que cualquiera puede descargar.

En primer lugar, tenemos la aplicación *Duolingo*. Esta app ayuda a conseguir el objetivo número 4: garantizar una educación de calidad. Destaca por ofrecer clases en una gran variedad de idiomas, accesibles para personas de todas las edades. Su dinámica consiste en ir avanzando de nivel cada pocos minutos, aprendiendo un idioma de forma interactiva y lúdica. Nos ayuda a cumplir este objetivo al proporcionar acceso gratuito a la educación y recursos adicionales para mejorar la habilidad lingüística y la comunicación. Además, permite a los usuarios aprender a su propio ritmo, adaptándose a sus necesidades. También promueve la inclusión de diferentes comunidades para preservar la diversidad lingüística, contribuyendo así a una educación accesible e inclusiva.

En segundo lugar, tenemos la aplicación *Energía XXI*. Esta plataforma pretende alcanzar el objetivo 7: proporcionar energía limpia y asequible. Promueve el uso eficiente y sostenible de la energía, permitiendo al usuario controlar el consumo de su hogar desde el

móvil, revisar gastos y pagar facturas pendientes. Además, tiene un propósito social: permite solicitar un bono social, una ayuda dirigida a familias con poca capacidad adquisitiva o personas en situación de vulnerabilidad, que les permite ahorrar dinero descontando parte de la factura de la luz, por ejemplo, en habitaciones que no utilizan. Esta plataforma también ofrece recursos sobre energías renovables y eficiencia, ayudando a los usuarios a tomar decisiones informadas y a concienciarse sobre la situación energética.

Por último, tenemos la aplicación *Too Good To Go*. Esta app nos concientiza sobre el objetivo 12: promover un consumo y producción responsables. La plataforma permite combatir el desperdicio de alimentos y el impacto medioambiental que esto conlleva. Pretende llamar la atención de los usuarios invitándolos a acudir a establecimientos con excedentes de comida, donde pueden comprar alimentos que sobraron al final del día a precios reducidos. De esta forma, educa a los consumidores sobre el problema del desperdicio y fomenta un consumo más responsable. No solo ayuda a cumplir el objetivo, sino que también apoya a pequeños negocios locales y colabora con organizaciones benéficas, dando visibilidad al problema y promoviendo hábitos sostenibles.

A pesar de estas tres aplicaciones, existen muchas otras que nos hacen reflexionar y darnos cuenta de los muchos objetivos que aún nos quedan por cumplir. Tú mismo puedes contribuir descargando una de estas plataformas, aportando así tu granito de arena para hacer del mundo un lugar cada vez mejor. -ED

CULTURA

YOSILEO

Por Giorgio Silvestri, padre, profesor y escritor de novela histórica

3 libros que marcaron mi juventud para bien



He tenido la suerte de criarme en un piso repleto de libros, aunque por distintos motivos no siempre a lo largo de mi vida he sido un ávido lector. Siendo pequeño, cuando no leía Topolino -perdón, Mickey Mouse- me aficioné a las obras de Roald Dahl: *James y el melocotón gigante*, *Los Cretinos*, *La maravillosa medicina de Jorge*, *El gran gigante bonachón*, *Las brujas*, *Matilda*... cada vez que leía, normalmente antes de acostarme, me sentía un poquito más mayor, y soñaba con las aventuras de unos curiosos personajes que hablaban de cacas, pis, pedos y extrañas pócimas.

En torno a los once o doce años, al son ensordecedor de las chicharras en los meses de verano, llegaron a mi casa libros relacionados con el fútbol, una de mis grandes pasiones desde siempre, y la serie *Piccoli Brividi* -aquí en España, *Goosebumps*- pero una vez que regresaba al cole o al instituto, la lectura se convertía en aquella actividad obligatoria que realizabas para aprobar ciertas asignaturas. Poco después llegaron la preadolescencia y la adolescencia, y durante un tiempo aparqué cualquier lectura, incluso en verano, ya que la pandilla lo era todo en aquel momento.

De repente, sin embargo, volvió la chispa. Fue en torno a 2001, con dieciséis o diecisiete años, al amparo de eventos que cambiaron el mundo como los atentados del 11-S o las protestas de Génova, mi ciudad, contra el entonces G8, hoy G7. En ese momento, necesitaba saber el por qué (o no) de lo que ocurría a mi alrededor a través de novelas,

ensayos, prensa, discos, películas... y así fue cómo empecé a leer *Cien años de soledad*, de Gabriel García Márquez, un libro cuyo realismo mágico te lleva a una dimensión intermedia entre sueño y realidad, a una Macondo donde apenas distingues entre realidad y ficción.

Otra novela clave de esa época fue *En el camino* (*On the road*) de Jack Kerouac, que relata una serie de viajes en coche por Estados Unidos del autor junto a su grupo de amigos, con referencias a temas de todo tipo, algunos legales y otros no tanto.

El último libro de mi triada literaria personal podría ser *El guardián entre el centeno*, de J.D. Salinger, cuya vida apartada de los focos casi me intrigaba tanto como la del protagonista de su novela, un joven desganado y rebelde de la misma edad que tenía yo entonces. El boca a boca entre compañeros de clase y de pandilla no hacía sino alimentar el deseo de leer.

Pasé mis dos últimos años de Liceo, lo que aquí viene a ser el Bachillerato, encadenando un libro tras otro, lo cual me ayudaba a olvidarme del estrés que suponía enfrentarse al examen de Maturità, es decir la temida PAU, que aprobé en 2003. Y dado que leer mucho ayuda a escribir mejor, unos años después tuve la suerte de publicar una novela histórica en italiano y en español titulada *Cento* (*Cien*), que intenta rendir homenaje a todas las lecturas que han marcado mi vida, sobre todo durante la adolescencia, esa etapa tan incierta, aunque tan bonita, que vive cada día con intensidad nuestro alumnado. -ED

POESÍA

Un arma de doble filo

Por Nihonio



Tan ligeras mis extremidades, que el flotar me es común sentir;
me consume la felicidad, me vuelvo consciente de mi sangre fluir.
Quisiera fundirme en tu piel, ver el mundo a tu lado, a través de ti.

Mis sentidos nublados siguen el compás de tu razón;
como un animal, sigo mi instinto sin control.
Tal intensidad conspira contra mí: al respirar, se retuerce en mi interior.

Abierta en canal, el mundo ve el latir frenético de mi corazón;
ahora siento, en la exposición de mis vísceras, vulnerabilidad, horror.
Corro, huyo; lejos dejaré de sentir tal enfermedad,
dejando un reguero de sangre, como si algo lograra explicar.

Mutilo tu nombre de mi pensar; me asusta volverte a amar.



#YoDigoCero

Contra la violencia de género
Servicios Sociales de Castilla y León

TELÉFONOS Y CORREO, 24 HORAS 365 DÍAS:

Información: 016
Emergencias: 112
016-online@mscbs.es



#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas
de violencia contra las mujeres



016



016-online@igualdad.gob.es



Whats App 600 000 016

PASATIEMPOS

BUSCA LAS 12 DIFERENCIAS Equipo de redacción



PENSAMIENTO LATERAL Por el Club de los Sabihondos

Un hombre entra en un bar y pide un vaso de agua. El camarero saca un revólver de debajo del mostrador y apunta al hombre. El hombre dice "gracias" y se va. ¿Por qué?

Solución nº 13: Es imposible porque está muerto.



PASATIEMPOS

TRIÁNGULO ACIDO

Por Lucas



BRITISH HUMOUR By The Joker

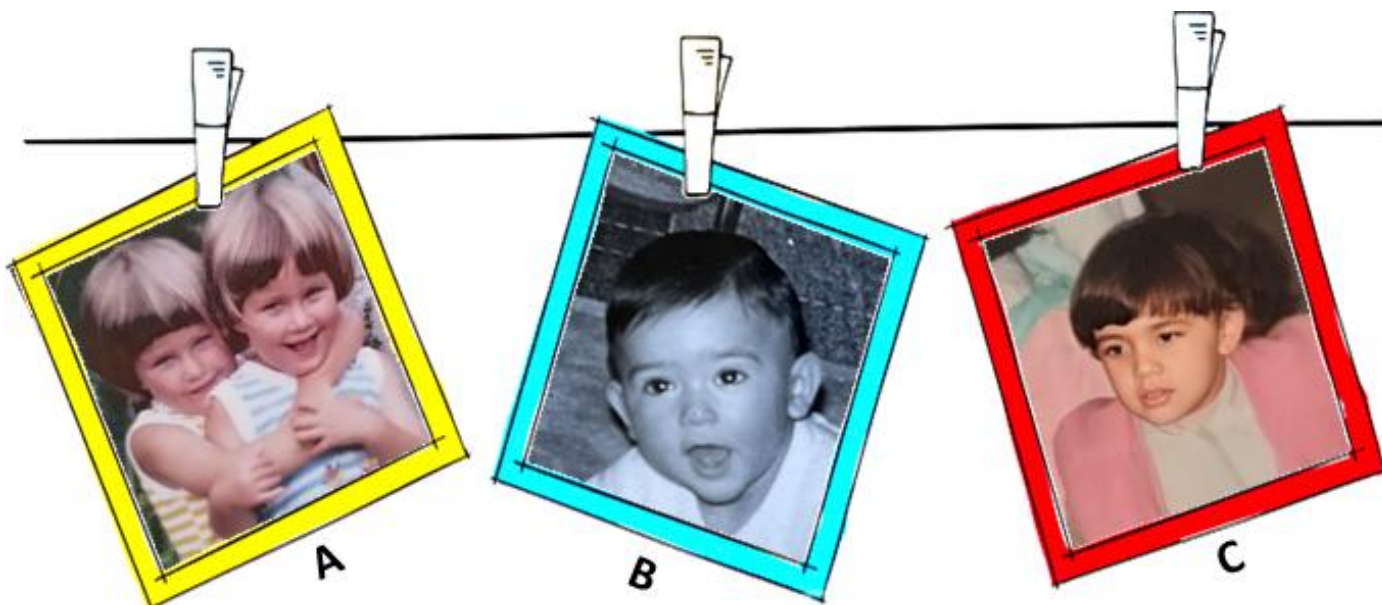
The Joker: Boy, what is the most common phrase used in school?

The Gullible Kid: I don't know!

The Joker: Correct! Good boy.



AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS Por Marta Tejedor Gracia



Mira con atención estas fotografías. ¿Sabrías decirnos qué miembros de la comunidad educativa del IES Virgen del Espino aparecen aquí retratados en su más tierna infancia? Envía tus respuestas al correo de la redacción, indicando la letra de la fotografía junto al nombre de la persona. El primer correo electrónico con las respuestas correctas ganará un premio muy dulce.

ENVÍA TU RESPUESTA A ESTA DIRECCIÓN DE CORREO: eldromediaro@v-espino.es

EPÍLOGO

Un jardín con vistas al cielo

LA REDACCIÓN

Las chicas y chicos de segundo curso de bachillerato del IES Virgen del Espino cuidan de un jardín de estilo filosófico, el Jardín de las Virtudes, donde se cultivan plantas, pensamientos y amistad. El resultado de sus esmerados cuidados fructifica en forma de flores de colores o como ideas que desbordan creatividad o, más que nada, como relaciones personales basadas en el cariño y la simpatía.

El momento más emocionante tiene lugar cuando sus familias visitan el jardín. Vienen a darnos su apoyo madres y padres, abuelas y abuelos. Emociona mucho ver lo orgullosos que se sienten unos de otros.

Es entonces cuando uno comprende el papel tan fundamental que juegan las familias en la educación de sus hijas e hijos. Desde su infancia sus progenitores les han brindado soporte emocional, social, moral, intelectual y, por supuesto, económico. Gracias a ese apoyo, del que brota la seguridad que todos necesitamos sentir para desenvolvernos con sosiego en la vida, los padres pueden influir

significativamente en los resultados educativos y el desarrollo integral de su descendencia. Si permitimos a las familias que colaboren con nosotros y estas, además, fomentan un ambiente de aprendizaje en

casa, sus queridos hijos, nuestros alumnos, acabarán adquiriendo, antes o después, los conocimientos, las habilidades y la flexibilidad necesarios para desenvolverse en un mundo complejo y cambiante.

Así, en equipo, educamos personas cultas, íntegras, competentes, solidarias y seguras de sí mismas, listas para afrontar las dificultades del futuro con nuevas ideas; desterrando viejas creencias.

Por ello, queremos dar las gracias a todas las familias que han visitado el Jardín de las Virtudes. Aunque solo parezca un gesto, gracias a vuestra presencia todo ha sido más fácil.

Ahora que se acerca el verano, el cielo nocturno lucirá espléndido. En la luz de cada estrella se reflejarán nuestros anhelos. Juntos nos esforzaremos por hacerlos realidad. -ED



Ve IES VIRGEN DEL ESPINO

Síguenos en:



ies.v.espino_



@IESV_Espino



IESV_Espino

Colabora e imprime:

C/Medinaceli, 1

Pso. Santa Bárbara, 32

975 22 41 51

975 21 33 21

soria@folder.es

stabarbara.soria@folder.es



Folder Soria

@folder_soria

608 831 731