



Libertad para Gaza, justicia para su población



Israel ha incumplido repetidamente los altos al fuego, perpetuando el sufrimiento en la población palestina. Hablamos de la situación en Gaza con Ana Latorre Cristóbal, activista y representante de las familias en el Consejo Escolar del IES Virgen del Espino. / ILUSTRACIÓN: LEIRE ROCHA ANDRÉS

Páginas 2 y 3

Infancias arrebatadas

El matrimonio infantil afecta a millones de niñas en el mundo, obligándolas a renunciar a su infancia y al derecho a la educación.

Páginas 4 y 5

Un eclipse solar en Soria

Os contamos que Soria se está preparando para un extraordinario eclipse solar total que sucederá el 12 de agosto de 2026.

Página 9

EDUCACIÓN

pp. 6, 7 y 8

NEUROCIENCIA

pp. 10 y 11

YOSÍLEO

pág. 12

PASATIEMPOS

pp. 14 y 15

ENTREVISTA



Hoy hablamos con...

Ana Latorre Cristóbal, representante de las familias en el Consejo Escolar, docente y coordinadora de proyectos de género en la ONG Mujeres del Mundo.

NAIRA CASAS GAGO
AICHA NAYLA BENRAS
MARTA TEJEDOR GRACIA

¿Cuáles consideras que son las tres principales necesidades o preocupaciones de las familias y cómo planea abordarlas el Consejo Escolar? Bueno, habría que preguntar, porque las necesidades van variando. Hay necesidades de tipo más individual, preocupaciones que afectan a cada familia en función de sus hijos e hijas, pues en este momento yo creo que las necesidades son que sus hijos e hijas estén bien en el instituto, que se encuentren bien y que sus estudios se desarrollen con éxito. Dos, que promocionen, que los estudios vayan bien y encuentren un camino para el futuro. Y tres, yo creo que ahora hay una preocupación general sobre las redes sociales y sobre cómo os están influyendo en vuestro día a día. Y en el sentido de que las redes sociales están influyendo mucho en vuestras vidas, en vuestras formas de pensar. Por ejemplo, yo sí que siento que está habiendo mucha influencia a la hora de comportamientos no generalizados, pero se ven comportamientos de intolerancia, de xenofobia a veces, de falta de respeto hacia personas de vuestra misma edad y más mayores. Y yo creo que ahí las familias están un poco preocupadas en cómo están influyendo algunas redes sociales en vuestro comportamiento y también cómo afecta eso a la sociedad.

¿Qué estrategias utilizas para garantizar que las familias se sientan escuchadas y que sus opiniones se integren de manera efectiva en las decisiones del centro? Mi papel es representante de las familias, pero luego está la Asociación de Madres y Padres que hace reuniones periódicas donde se recogen las necesidades de las familias. Entonces, no soy yo como tal quien recoge esas necesidades, sino un grupo de personas que están al tanto de las necesidades a través de la Asociación de Madres y Padres.

Respecto a desafíos o conflictos, ¿podrías compartir un desafío importante en el Consejo Escolar y su rol como representante de las familias? ¿Cómo encontrar una solución o un punto de encuentro? Un



Ana Latorre Cristóbal / Ilustración: LEIRE ROCHA

desafío que me gustaría en el centro es que hubiera más espacios de encuentro entre familias y alumnado y entre profesorado, que hubiera jornadas de convivencia en que todas las partes pudiéramos encontrarnos y sentirnos la posibilidad de compartir lo que vivimos en relación con nuestros hijos, hijas, profes, madres y padres.

Como madre, ¿cuál es la mayor preocupación que tienes sobre el futuro y el bienestar académico de tus hijos? Primero que sean felices y después que encuentren algo que les guste para estudiar.

Más allá de lo académico, ¿qué aspecto del desarrollo personal o social de tus hijos, como salud mental, el uso de la tecnología o algunos valores te genera mayor inquietud? Me ocupa mucho tiempo el que les afecte lo que puedan ver en las redes sociales. Y para eso creo que hace falta mucha educación en casa para que lo que ven sea contrarrestado por parte de las familias. Lo que os decía antes: violencia, intolerancia, xenofobia, homofobia, y eso está. Vosotros sois el

ENTREVISTA

blanco de todos esos pensamientos excluyentes en la sociedad. Y es lo que no solo me preocupa, sino que me ocupa a diario.

¿Cómo gestionas el equilibrio entre tus responsabilidades como madre, tu faceta personal y tu compromiso en la comunidad educativa? ¿Cómo lo gestiono? Durmiendo poco. Y creo que con mucho compromiso.

En tu faceta como docente, ¿cuál es la mayor dificultad que enfrentas actualmente en el aula? Yo destacaría la motivación, la tecnología, el exceso de burocracia. Yo soy profe de niños y niñas de primaria. Y lo que me parece más importante es la ratio. Cuanto más baja la ratio, más posibilidades tenemos de llegar a todas las necesidades del alumnado.

¿Cómo incorporas la educación en valores, la inclusión, el respeto, la diversidad en su práctica diaria, más allá del currículo social? Como madre y como docente, esos elementos forman parte de todos mis planteamientos pedagógicos. Son como el eje central de todas las tareas del aula y en casa.

Respecto al rol social del docente, ¿crees que el papel del maestro y la maestra ha cambiado en los últimos años? Y si es así, ¿cuál consideras que es la responsabilidad social más crucial de los docentes hoy en día? Yo creo que hay una cosa muy positiva ahora mismo respecto a los docentes y es que estamos más cerca de vosotras, del alumnado. Estamos más cerca en el sentido de que tenéis más acceso a poder decir en qué no estáis de acuerdo o si queréis cambiar algo del aula. Y creo que eso es muy bueno y que lo hagáis, que intentéis defender vuestros derechos. Pero también es verdad que, al mismo tiempo, está habiendo, no en el aula sino socialmente, una desacreditación de la labor docente o una falta de respeto a la labor docente en muchas ocasiones. Tiene que haber un equilibrio entre vuestro liderazgo y el respeto a la labor docente.

Como activista por los derechos humanos, ¿qué experiencia o principio fundamental te impulsa a dedicarte al activismo? Desde muy pequeña recuerdo que participaba como vosotras en el periódico del instituto. Era delegada en clase, siempre tenía la necesidad de participar para mejorar las cosas a mi alrededor. Y la causa de los derechos humanos la siento desde muy joven. Entonces siempre he estado metida en todas las luchas feministas y, en este caso, con Palestina

por la defensa de los derechos humanos y el derecho internacional.

¿En qué áreas específicas se centra tu activismo? Por ejemplo, igualdad de género, derechos LGTBI. Feminismo, que recoge todo eso: igualdad de género, LGTBI. Y fundé hace años una ONG que es Mujeres del Mundo; en su momento, hace 20 años, desarrollábamos proyectos en Brasil, en República Dominicana, en Haití y también algún proyecto de colaboración con Palestina.

¿Pertenece a alguna asociación u organización que defiende estos derechos? Sí, Mujeres del Mundo. Y luego, en relación con Palestina he estado en contacto con muchas organizaciones de allí en los diferentes viajes, tanto a Gaza como a Cisjordania.

Finalmente, ¿cómo crees que tu papel como activista de los derechos humanos influye en tu rol como docente y como representante del Consejo Escolar? Hay que intentar buscar siempre soluciones o mejorar la comunidad educativa. Buscar maneras para que el centro sea un espacio de defensa de los derechos humanos. No solo hacia afuera, sino dentro, que hay unas normas de convivencia entre profes, alumnado, lo que decía antes, y familias.

La portada de este número va a estar dedicada a Palestina, va a ir representando la libertad que aún no tiene para intentar visualizar la justicia. Claro, ahora mismo hay una corriente general que, promovida por Estados Unidos e Israel, ha firmado un acuerdo de paz. Israel, desde el primer minuto, ha incumplido el alto al fuego. Israel tiene un fin y es expandir su territorio. Como país, desde que se autoproclamó en 1948, su objetivo es expandir y ocupar una tierra en la que ya había población palestina. Desde el minuto 1 fue expandirse. Los altos al fuego, las resoluciones de Naciones Unidas, los dictámenes de la Corte Penal Internacional, los viene incumpliendo desde hace 77 años. Estamos un poco expectantes a ver qué va a pasar, pero no pinta bien porque no tiene ninguna intención de parar primero el genocidio, ni la ocupación, ni la descolonización, ni el apartheid que ejerce sobre la población palestina. Hace poco salió también una noticia de que Israel había vuelto a bombardear no sé qué parte de Gaza. Pero no solo bombardea Gaza, también las aldeas y las ciudades de Cisjordania, que es otra parte de lo que es Palestina. -ED

ACTUALIDAD

Infancias arrebatadas



SARA CERCADILLO RIVERA

En el mundo hay 195 países reconocidos oficialmente. De estos, solo el 26% tienen leyes que establecen los 18 años como edad mínima para contraer matrimonio. Un 18% permite el matrimonio a menores. En el resto, hay excepciones legales o religiosas que permiten el matrimonio infantil, incluso si la ley general manda 18 años.

El matrimonio infantil se refiere a cualquier unión formal o informal en la que al menos una de las dos personas tiene menos de 18 años, independientemente de que se trate de un matrimonio civil, religioso o consuetudinario. Suele practicarse casando a niñas con hombres mayores. En los países en los que esto es legal, la infancia de muchas niñas es arrebatada, obligándoles a vivir una vida adulta cuando tan solo son unas niñas.

Para empezar, debemos analizar las causas por las cuales esto sucede. Primeramente, muchas niñas son obligadas por sus familias a casarse en países en vías de desarrollo, esto se debe a la extrema escasez de recursos de las familias y en consecuencia a que consideren casar

a sus hijas con un hombre mayor una “salida” económica ya sea porque se les ofrece una suma de dinero a cambio, o porque aunque no obtengan un beneficio económico directo, tienen una boca menos que alimentar.

En segundo lugar, hay muchos países en los que esto ni tan siquiera es cuestionado ya que forma parte de la cultura o religión, y, además, se cree que el único rol de la mujer en la sociedad es casarse y tener descendencia.

Finalmente, la desinformación también juega un papel importante en esta situación. En los países en los que se practica el matrimonio infantil, a menudo se carece de información al respecto de la importancia de una infancia libre y sana para convertirse en una persona adulta plena, capaz de decidir, amar y construir su propio futuro.

Casarse y posteriormente tener una familia de manera obligada a una edad temprana quita a muchas niñas su derecho a construir una vida propia. A menudo las niñas o adolescentes sometidas a esto, también son obligadas a dejar sus estudios. De esta manera, dedicarán su

ACTUALIDAD

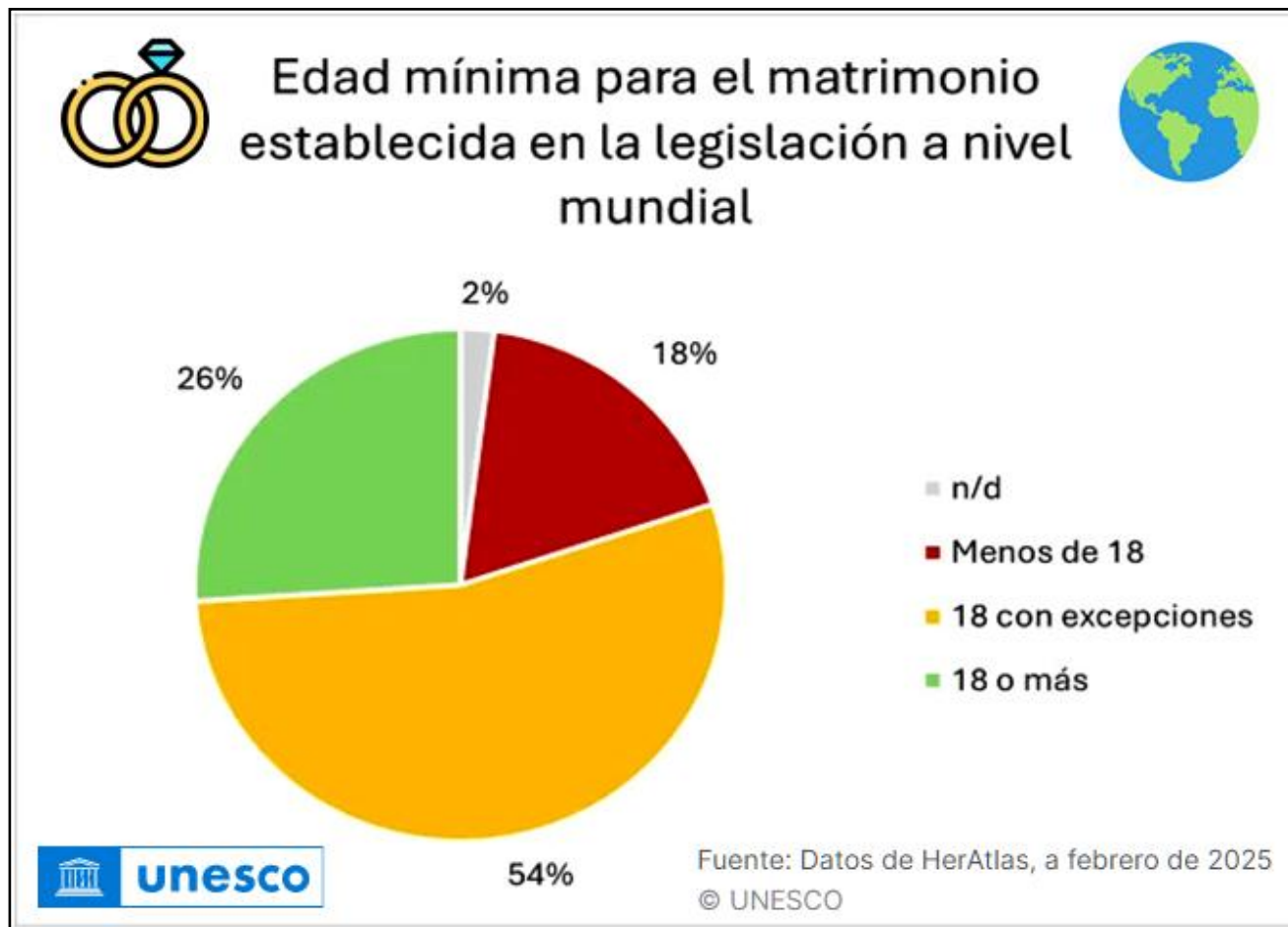
futuro únicamente a la familia que han sido forzadas a tener. Además, muchas de las niñas sufren violencia doméstica. Son forzadas a realizar muchas acciones en contra de su voluntad, y si no lo hacen, son sometidas a castigos. A menudo son forzadas también a mantener relaciones sexuales a edades muy tempranas con hombres, recordemos, notablemente más mayores que ellas. Esto puede desencadenar problemas de salud graves y afectar negativamente a su desarrollo.

Asimismo, es frecuente que sus maridos las aíslen de la sociedad y no les permitan ni siquiera ver a su familia. Sin lugar a dudas, ser sometidas a todo esto, también suele lastimar su salud mental, ya que, a menudo, todas estas circunstancias les generarán

traumas que las acompañarán de por vida.

Evidentemente no podemos cambiar el mundo de un día para otro, pero sí podemos empezar por informarnos, cuestionar las injusticias y alzar la voz. Porque toda niña debería poder elegir su propio futuro, no ser obligada a renunciar a su infancia y adolescencia para vivir una vida adulta que, si llegara a elegir algún día, debería ser por decisión propia.

Soy plenamente consciente de que no es una tarea fácil, pero el cambio empieza cuando dejamos de mirar hacia otro lado y empezamos a hablar de esos temas que, aunque no vivimos en primera persona, sabemos que están ahí y suceden. Deberíamos de empezar a hablar de estos temas aunque duelan. **-ED**



EDUCACIÓN

Elegir carrera y universidad

Una de las decisiones más importantes y difíciles para el alumnado de segundo de bachillerato del IES Virgen del Espino



Grupo de estudiantes consultando folletos informativos sobre estudios universitarios, notas de corte o becas, proporcionados por el Departamento de Orientación. / Foto: J. A. Acosta

ERIKA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

ALBA MOLINA MIGUEL

LUCÍA MOLINA MIGUEL

A los jóvenes de hoy nos invade una incertidumbre asfixiante sobre nuestro futuro y las oportunidades que podemos encontrar yendo a una universidad u otra. Dudas como “¿estoy eligiendo bien la carrera?” o “¿de verdad me gusta, o no?” estresan a los jóvenes que se acercan a esta etapa, con lo cual este artículo puede serles de gran ayuda.

En primer lugar, la universidad que uno elige es una decisión importante, ya que puede marcar una diferencia en las oportunidades laborales posteriores. Por un lado, las universidades privadas suelen facilitar el acceso a ciertos puestos de trabajo, especialmente en los primeros años después de graduarse, pero también representan una inversión económica que muchas familias no tienen la capacidad de afrontar.

En cambio, aunque en una universidad pública no haga falta pagar una gran suma de dinero, sus estudiantes pueden encontrar más dificultades a la hora de entrar en el mercado laboral, no por falta de formación o interés, sino por un menor acceso a contactos u oportunidades que pueden ser clave en la vida laboral.

En todo caso, aunque las universidades públicas tengan algunas limitaciones, eso no significa que sus estudiantes no puedan alcanzar las oportunidades que ofrece una universidad privada. Para ello, pueden aprovechar sobre todo programas de intercambio como el Erasmus que, aparte de destacar en el currículum, fomentan habilidades como el conocimiento de otros idiomas.

Tal y como hemos mencionado antes, nada más salir de la universidad, encontrar trabajo suele ser muy difícil. La mayoría de las ofertas de trabajo piden experiencia previa, algo que para los recién graduados es muy difícil conseguir. Además, la

EDUCACIÓN

tasa de paro en España en 2024 entre los menores de 30 años fue del 19,76%, lo que demuestra lo complicado que es para muchos jóvenes incorporarse al mercado laboral.

Otro problema importante para los jóvenes de hoy es que, para poder trabajar, a veces hay que mudarse a otra ciudad. Sin embargo, los precios de la vivienda son inaccesibles para alguien sin un trabajo estable, con lo cual, independizarse o pagar un alquiler comienzan a ser más un sueño que una realidad.

Aparte de todo lo mencionado, hay que tener en cuenta la incertidumbre de no saber en qué acabarás trabajando o si realmente has elegido bien la carrera. Muchas personas no logran encontrar un empleo relacionado con lo que han estudiado, y al final acaban trabajando en algo completamente distinto. Hay carreras con muchas más salidas que otras, y quienes estudian carreras con pocas oportunidades suelen tener que adaptarse a empleos que no tienen nada que ver con su formación.

Según un estudio del INE, el 77,6% de los jóvenes trabaja en algo acorde a su nivel de cualificación, pero solo un 61% lo hace en algo relacionado con sus estudios. Esta cifra cambia mucho dependiendo de la carrera: en ciencias e

ingeniería, el 92% de los graduados sí trabaja en algo relacionado con ellas, mientras que en ciencias sociales y humanidades solo lo hace un 12% de los graduados.

En definitiva, la elección de una carrera y de una universidad está llena de dudas y presiones que pueden generar ansiedad e incertidumbre en los jóvenes. Aunque existen diferencias importantes entre universidades públicas y privadas, lo esencial es aprovechar al máximo los recursos y oportunidades disponibles, buscar alternativas que ayuden a mejorar el perfil profesional y mantenerse flexible ante un mercado laboral cambiante, ya que nunca sabes si la carrera que vas a estudiar va a tener muchas o pocas salidas cuando la termines.

La realidad laboral actual no garantiza empleo inmediato ni estabilidad, y muchas veces el camino profesional termina alejándose de aquello en lo que uno se ha especializado, aunque adaptarse a las circunstancias puede marcar la diferencia. Por último, hay que recordar que elegir una carrera que no resulta ser la que tú deseabas no significa perder un año, puesto que esa experiencia puede aclarar tu mente de cara a decisiones posteriores. —ED



EDUCACIÓN



LARA ROMERO MATEO

“Los alumnos vuelven a las aulas”, “comienza el nuevo curso escolar”, “la vuelta al cole”. ¿Cuántas veces habremos escuchado esas frases a lo largo de nuestra vida? A algunos les harán dar volteretas, otros, en cambio, se echarán a llorar. Las interpretemos como las interpretemos, ahí están para recordarnos que toca volver a madrugar, a estudiar y a hacer deberes y más deberes... Pero a veces nos olvidamos de lo más importante: aprender.

A veces no somos conscientes, pero si ir al instituto es obligatorio, es por nuestro bien. Aprenderemos a defendernos en la vida, a tener conocimientos sobre muchos ámbitos distintos... Porque al fin y al cabo, el instituto es eso: ayudarnos a tomar el camino correcto para acercarnos a lo que queramos ser en nuestra vida. Cada año que pasa, más te enfocas en lo que quieres ser y así es como se alcanzan los sueños: trabajando y aprendiendo.

Y así, llegó el esperado día. Vuelta al IES Virgen del Espino, un instituto que, aparte de todo lo que os acabo de contar, es un lugar para ser feliz, hacer amigos y todo lo que un adolescente pueda imaginar. Un curso más, como todos. Probablemente, sin relevancia para la mayoría. Sin embargo, cada año es una aventura. Profesores y asignaturas nuevos; a lo mejor amigos nuevos. Quién sabe lo que sucederá.

Aunque es pronto para hacer suposiciones sobre lo que va a suceder este curso, algunos profesores ya han adelantado algunas actividades, como excursiones o salidas. Está claro que a la mayoría de estudiantes lo que más ilusión les hace son las excursiones. La mayoría son para pasarlo bien, como parques de atracciones o ir a esquiar. Salidas algo más entretenidas que otras. Sin embargo, estas también pueden ser una herramienta muy poderosa para transmitir conocimientos, ya que las cosas que disfrutas a través de tus sentidos son más difíciles de olvidar que si solamente te las explican.

Pese a que llevamos muy poco tiempo de curso, ya han tenido lugar muchos acontecimientos, como por ejemplo *Halloween*. Este año, el departamento de inglés ha organizado dos concursos con diferentes categorías relacionados con *Halloween* y ¡los profesores fueron disfrazados de miedo! También organizaron un concurso de carteles con motivo del *Día Europeo de las Lenguas*. ¡Qué bien nos lo pasamos pintando!

¿Qué misterios aguardarán esas paredes de baldosas rojas este curso? ¿Qué sucederá? Desde el periódico del instituto estaremos atentos para contároslo. Se dice que lo que bien empieza, bien acaba, así que... Vamos por el buen camino. **-ED**

CIENCIA

Un evento astronómico histórico

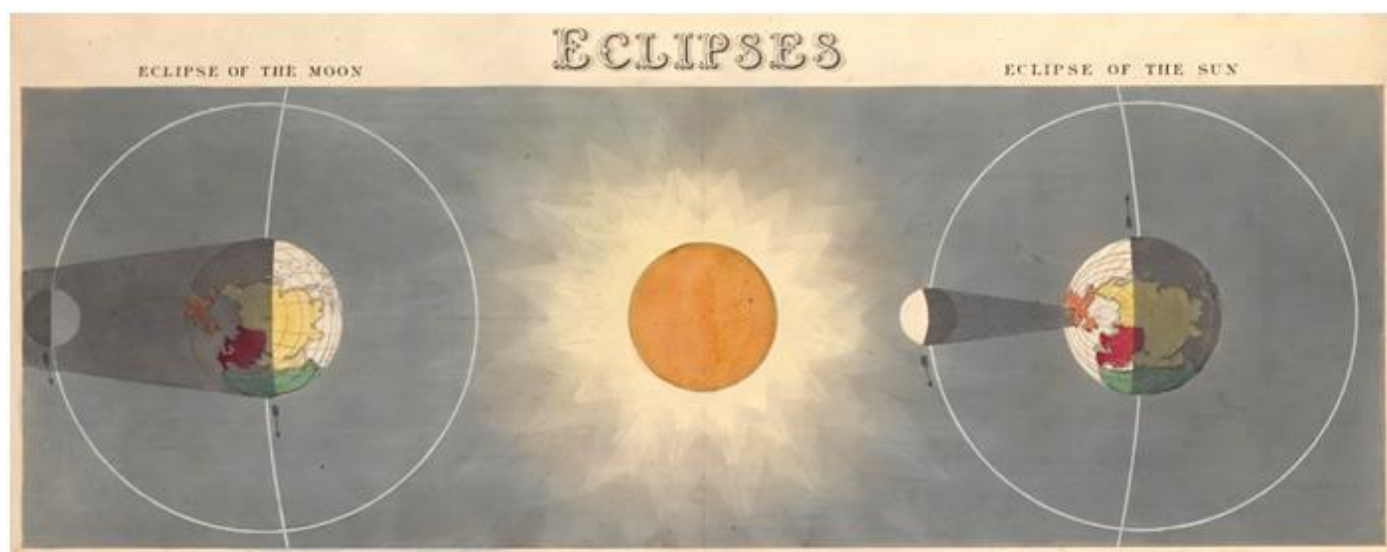


Lámina que muestra la diferencia entre eclipse solares y lunares. / Editor: J. REYNOLDS, 1846, Londres

PABLO GALLEGO JIMÉNEZ

El próximo 12 de agosto de 2026 tendrá lugar uno de los fenómenos astronómicos más impresionantes de las últimas décadas en España: un eclipse solar atravesará de oeste a este la península.

En su trayecto desde Asturias hasta las Islas Baleares nos dejará imágenes únicas que no se veían desde hace más de un siglo. Soria se encuentra en la franja de totalidad del eclipse, lo que quiere decir que seremos una zona privilegiada para contemplar este gran evento.

Un eclipse solar es un curioso fenómeno astronómico que ocurre cuando la Luna pasa entre el Sol y la Tierra, impidiendo ver la luz del Sol y proyectando su sombra sobre una zona de nuestro planeta. Para que esto se produzca, los tres astros deben estar completamente alineados. Esto es precisamente lo que ocurrirá a partir de las 20:28 horas de ese día, en el que por unos minutos se volverá completamente de noche.

Nuestra provincia, con sus espacios y paisajes naturales, es un lugar muy especial que ofrece un entorno ideal para observar este tipo de fenómenos. Además, la calidad y visibilidad de nuestros cielos harán que esta experiencia sea aún más emocionante.

Nuestra posición privilegiada respecto al eclipse ya se ha hecho notar en las reservas de casas rurales y

hoteles, debido a la afluencia de numerosos aficionados y amantes de la astronomía llegados desde distintas partes del mundo, como Canadá, Brasil o Noruega. Aparte del evento, Soria tendrá la oportunidad de mostrar su potencial turístico, lo que será beneficioso para el turismo rural en la provincia.

Y es que la magnitud de este acontecimiento ha motivado la creación de distintas campañas publicitarias, como el Congreso Soria Eclipse 2026, que ofrece actividades didácticas y de divulgación, como conferencias en las que, además, se abordan aspectos relacionados con la seguridad, la preparación y la concienciación, para garantizar el disfrute de esta experiencia por parte de todo el público.

Sin embargo, no es tan sencillo ver un eclipse. Mirar directamente al Sol supone un peligro para la vista; por ello, es recomendable utilizar gafas especiales y ser conscientes del riesgo que conlleva. También conviene prepararse con antelación y buscar un lugar donde haya una visibilidad total del horizonte.

Por cierto, este acontecimiento continuará de madrugada con la lluvia de Perseidas, lo que hará de ese 12 de agosto un día inolvidable. El eclipse de 2026 promete ser un evento fascinante que nadie querrá perderse: una oportunidad única en la vida. ¿Irás a verlo? -ED

NEUROCIENCIA

El arte y la neurociencia

del descanso



La siesta mejora la concentración, el estado de ánimo y reduce el estrés. / JOAQUÍN SOROLLA, *La siesta*, 1911

DANIELA A. GRIGORAS

¿No nos ha pasado que, después de un día de “descanso”, os habéis sentido incluso más cansados? Porque a mí sí que me ha pasado. Y es un grave error para nuestro cerebro.

Primero, ¿qué significa el descanso? El descanso, según la RAE, es cesar en el trabajo, reparar las fuerzas con la quietud.

Según el modelo de Sandra Dalton-Smith, existen varios tipos de descanso. El primer descanso es el físico, dándole al cuerpo la oportunidad de revitalizarse, repararse y crecer, aumentando el rendimiento (el cuerpo asimila mejor el ejercicio al tener una pausa), mejorando la salud hormonal (regula el cortisol y la insulina, que son necesarias para la recuperación) y la motivación. Por lo tanto, el cuerpo se relaja y se activa el sistema nervioso parasimpático.

Los neurotransmisores que se involucran son: GABA (ácido gamma-aminobutírico), que promueve la calma muscular y mental; la

melatonina, que regula el sueño; y, por último, la serotonina, que favorece el inicio del sueño profundo. Por consiguiente, mejora la plasticidad cerebral a través del sueño profundo, que consolida la memoria y limpia toxinas del cerebro.

El segundo es el descanso mental, que fomenta la calma interior, aminora el ruido interno y la carga de pensamientos o preocupaciones. En este caso se reduce la carga cognitiva y el exceso de pensamientos. Los neurotransmisores que actúan sobre el sistema nervioso son: GABA, la serotonina, que equilibra el estado de ánimo y ayuda a regular los pensamientos repetitivos, y por último la acetilcolina, que facilita la atención en estados tranquilos. Como consecuencia, el individuo que participa tendrá una mayor consolidación de ideas y facilitará el paso de la información de la memoria de trabajo a la memoria a largo plazo.

El tercero no nos suele gustar mucho, pero es también uno de los más importantes: el descanso sensorial, que interrumpe la estimulación visual, auditiva y táctil, reduciendo la sobreestimulación. Los

NEUROCIENCIA

neurotransmisores que actúan sobre el sistema nervioso son: GABA, las endorfinas que, si se realiza en ambientes naturales, promueven sensación de bienestar, y la serotonina y dopamina.

Para seguir, simplemente mencionaré brevemente los otros cuatro tipos de descanso, como el descanso emocional que nos libera de la necesidad de complacer o de contener emociones, y transmite oxitocina, que se genera cuando compartes con alguien de confianza o expresas emociones auténticas, además de serotonina, dopamina y endorfinas.

El descanso social consiste en tomar distancia de aquellas relaciones que agotan y rodearte de personas que te nutren emocionalmente. Este tipo de descanso libera oxitocina y dopamina y disminuye el cortisol al reducir interacciones estresantes.

El descanso creativo es cuando te das espacio para soñar, imaginar o inspirarte. En él intervienen la dopamina, la acetilcolina y la serotonina.

Por último, pero no por eso menos importante, está el descanso espiritual, que surge cuando te conectas con un propósito mayor, con Dios, la fe o valores profundos. En este caso actúan la serotonina, la dopamina y las endorfinas.

Podríamos añadir a esta lista el descanso ambiental, que implica separarte de entornos ruidosos, contaminados o caóticos; el descanso existencial, que te da un espacio para reflexionar sobre el propósito de tu vida, tus decisiones y valores (parecido al descanso creativo y espiritual); o el descanso del ritmo, que consiste en liberarte de la

presión constante del reloj o de tener que ser “productivo”.

Al ver tantos tipos de descanso, creo que debemos darnos cuenta, como individuos pero también como sociedad, de que el descanso no es una “pérdida de tiempo”, sino que realmente es lo que aumenta nuestro aprendizaje; no es una pausa del progreso, sino el lugar donde el proceso nace.

Muchas personas piensan que descansar es ver la televisión, mirar TikTok o deslizar *reels* de Instagram. Y aunque nos gustaría creer que eso realmente nos relaja, la neurociencia demuestra lo contrario.

Cuando consumimos contenido digital rápido y altamente estimulante, nuestro cerebro recibe pequeñas descargas de dopamina, el neurotransmisor del placer. Al generarse sin ningún esfuerzo, nuestro cerebro recibe una sensación de gratificación inmediata; pero al recibir placer constante sin recompensa auténtica, el cerebro se acostumbra a ese ritmo acelerado y deja de responder bien a los estímulos naturales.

Lo que parece ser una forma de desconexión, en realidad sobreestimula el sistema nervioso y, a largo plazo, puede reducir la concentración, aumentar la ansiedad, dañar la capacidad de estar en silencio, bloquear la creatividad y alterar la forma en que tomamos decisiones.

Por tanto, ver redes sociales no es descanso mental ni emocional. Es una forma de escape que muchas veces agota más de lo que renueva. El descanso verdadero no estimula el cerebro; lo deja respirar. -ED



#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



CULTURA

YOSILEO

Rut García Lázaro, *mindfulnessy coaching* en educación

3 libros que marcaron mi juventud para bien



Desde que me ofrecieron escribir sobre tres libros que marcaron mi adolescencia, he hecho un ejercicio de memoria que me ha reconectado con muchos recuerdos agradables de aquella época. Como profe de secundaria, vuelvo a mi adolescencia en muchas ocasiones, pero creo que nunca lo había hecho en este aspecto y he de reconocer que me ha encantado.

Me he dado cuenta de que fueron los años en los que realmente descubrí la lectura y se gestó en mí esa pasión por las historias que me acompaña hasta hoy. También he de reconocer que elegir tres me parece una misión imposible, así que me he decidido por los que me permitieron descubrir universos.

El primero que me vino a la mente fue una recopilación de cuentos titulada *Cuentos políticamente incorrectos*, de J.F. Garner. Mis amigas/os y yo nos partíamos de risa con su lenguaje, sus ideas... piensa que hasta entonces no habíamos leído ni visto nada igual. Creo que supuso el descubrimiento de que hay otro prisma desde el que mirar las cosas, algo que sigue presente en mi vida.

Después pensé en el del realismo mágico, otra maravillosa puerta que me abrió la literatura. Recuerdo unos relatos breves de Cortázar que nos mandaron leer en lengua y que me llevaron directamente a *La casa de los espíritus*, de

Isabel Allende. La primera vez que intenté leerlo no me encajaba y lo dejé, y en mi último año del instituto, simplemente lo devoré ¡vaya familia! Desde entonces sigo enganchada a este género literario y a esta autora.

El tercer gran descubrimiento de mi adolescencia fue el mundo del teatro. Recuerdo que también fue lectura obligatoria *Cuatro corazones con freno y marcha atrás*, de E. Jardiel Poncela. Me pareció tan brillante y divertido, que me impulsó a leer más teatro. Sin quererlo, caí en el universo de las tragedias, en especial de Lorca y Shakespeare, del que aún no he logrado salir.

Desde mi adolescencia mi pasión por la lectura no ha hecho más que crecer y reconozco que he pasado de un género a otro conforme a mis inquietudes de cada época. Por eso, a ti que estás leyendo este artículo, te animo a que encuentres el género literario que es adecuado para ti en este momento y que te sumerjas en un buen libro.

Te deseo que puedas disfrutar de muchas horas de diversión, aventuras, entretenimiento, intriga, risas, calma... con tus libros. Feliz lectura. -ED



La separación eterna

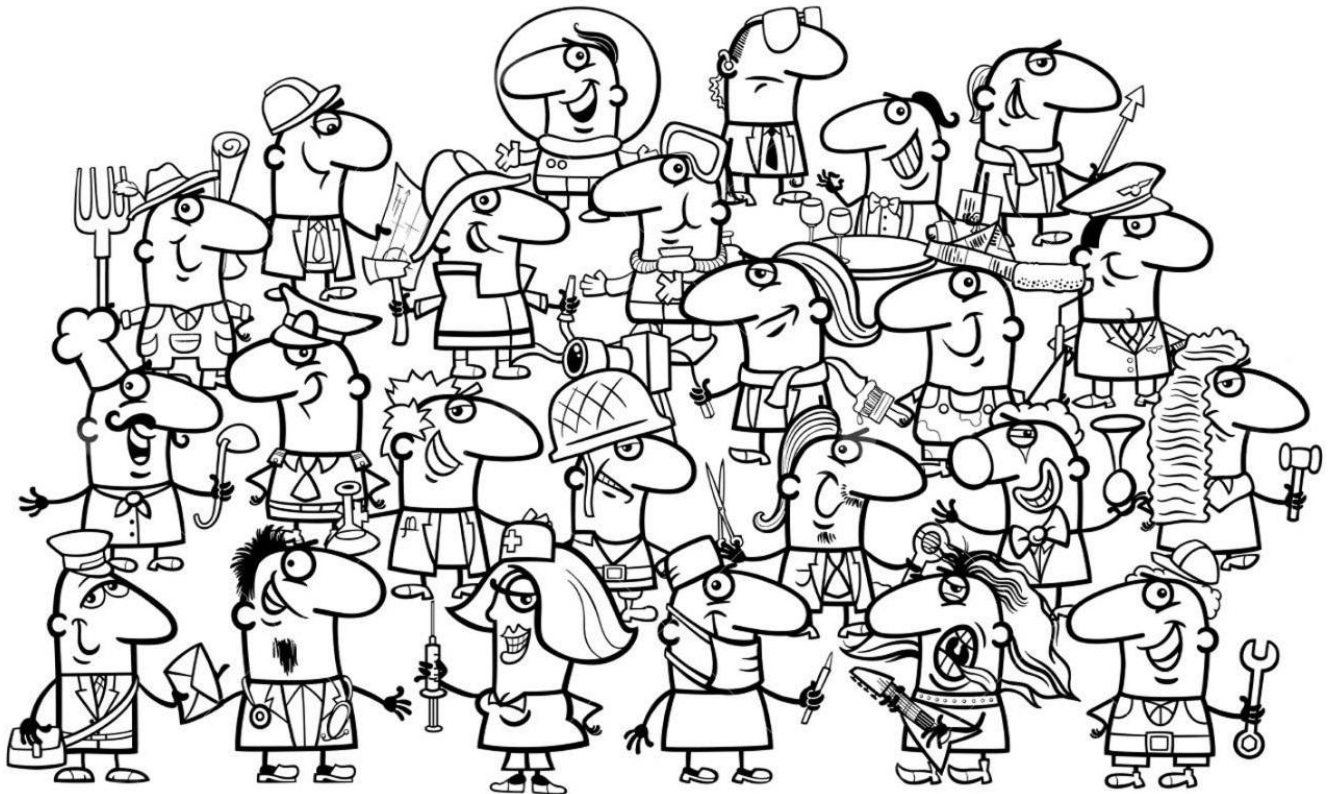
Por Jimena Alonso Andrés

Vosotras almas perdidas,
que una vez me ignorasteis...
¿Cómo afrontaréis esa pena irreparable?
Sufriréis y lloraréis,
por no escucharme...
Despertad y veréis,
que aún queda tiempo por delante...
Para cambiar,
esa pena irreparable...



PASATIEMPOS

BUSCA LAS 12 DIFERENCIAS Y COLOREA Equipo de redacción



PENSAMIENTO LATERAL Por el Club de los Sabihondos

Cinco trozos de carbón, una zanahoria y una bufanda están tirados en el césped. Nadie los puso ahí, pero hay una razón perfectamente lógica para que estén justo en ese sitio. ¿Cuál es?

Solución nº 14: Porque tiene hipo.



PASATIEMPOS

HISTORIAS DEL AULA

Por Nicolás



BRITISH HUMOUR By The Joker

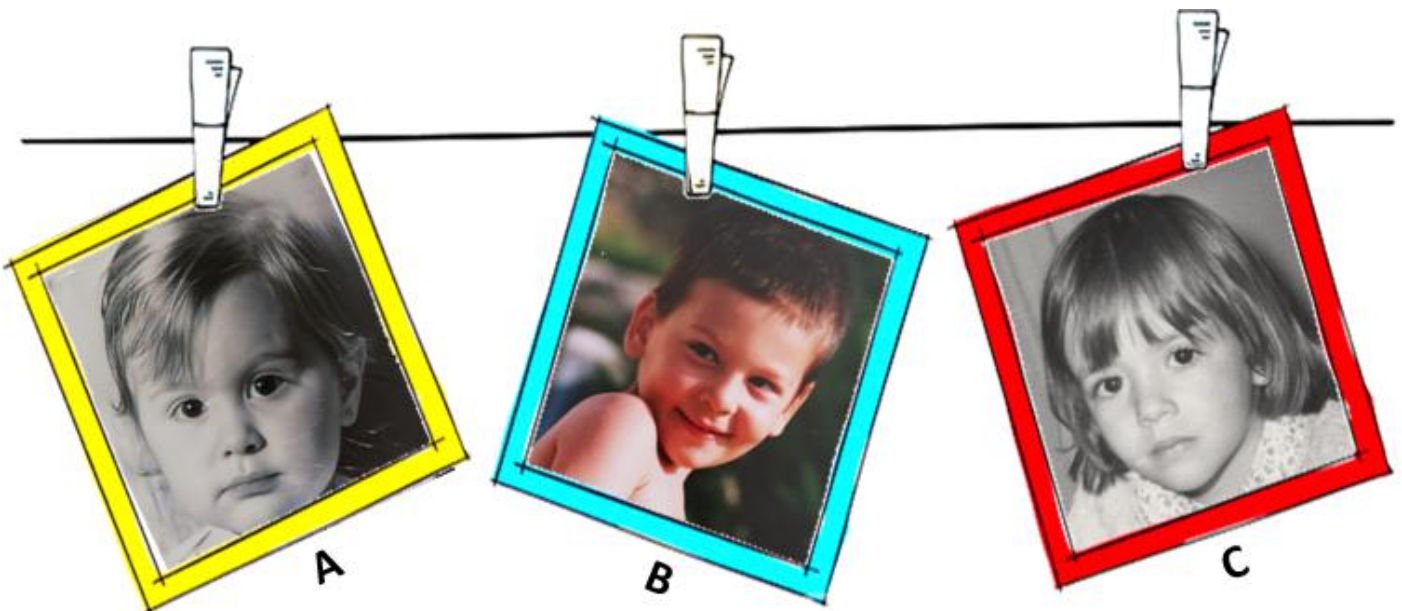
The Joker: Teacher, would you punish me for something I didn't do?

The patient teacher: Of course not.

The Joker: Good, because I didn't do my homework.



AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS Por Marta Tejedor Gracia



Mira con atención estas fotografías. ¿Sabrías decirnos qué personas famosas del mundo mundial aparecen aquí retratadas 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

¡Volad, volad libres pajarillos!



El pasado mes de junio, despedimos a la última promoción de 2º de bachillerato. Fue un placer impartirles clase y guiar su camino hacia la vida adulta. Los buenos momentos siempre quedarán en el recuerdo de todos. Una mención especial a las familias de estas jóvenes promesas: sin ellas nada de esto sería posible. Madres y padres son el pilar fundamental de la educación; su apoyo es imprescindible. ¡Felicidades a todos! / Foto: Francisco García Gil

ve IES VIRGEN DEL ESPINO

Síguenos en:



Instagram

ies.v.espino_



twitter

@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