

# LA VOZ DEL VALLE

Nº 23 - OCT. 2025

**El Valle en ruta**  
**Visita al Centro Principia**  
**Leadinggirls**  
**Rutas CAL**

## ¿Sabías que...?

El día de la Hispanidad  
12 de octubre: las riquezas  
minerales

## Valle Today

Comenzamos el curso  
Welcome otoño

## Creando en el Valle

Proyecto Hispanidad  
Proyecto Universo  
First short story contest in English

**Coordinación:** Julia Palencia Ortega  
**Selección de contenidos:** Mercedes Fuentes Hurtado  
**Diseño y Maquetación:** Juan Antonio Mora Leitão  
**Portada:** IA



## ÍNDICE

Nos presentamos: Otra que viene a hablar de que la adolescencia son cambio.....	2
Valle Today.....	4
Comenzamos el curso.....	4
Welcome otoño.....	6
Concurso RetoTECH.....	7
10 de octubre: Día de la Salud Mental.....	8
16 de octubre: Día Mundial de la alimentación.....	10
10º Congreso de buenas prácticas con TIC.....	13
El Valle en ruta.....	14
Visita al Centro Principia e IES Rosaleda.....	14
Leadinggirls.....	16
¿Sabías que nuestro centro ha participado en las rutas CAL.....	18
¿Sabías que...?.....	19
Día de la Hispanidad: científicos hispanos.....	19
12 de octubre: las riquezas minerales y lingüísticas de los países que hablan español.....	20
Creando en el Valle.....	21
Proyecto hispanidad.....	21
First short story contest in English.....	22
¿Qué decir sobre salud mental?.....	26
Proyecto universo.....	30
Mapa de la Grecia helénica.....	31
Programas y proyectos.....	33
Aldea - Educación para la sostenibilidad.....	33
Biblioteca María Victoria Luque.....	36
Formación de usuarios en la biblioteca.....	36
Rincón bibliografico.....	38
Coeducación.....	39
Hábitos de vida saludables.....	41
La salud mental es cosa de todos.....	41
Intercentros.....	48
Jugando en el Valle.....	49
La oca del Valle.....	49
El detective literario.....	50
¿Quién es quién?.....	54
La sonrisa del Valle.....	55
Memes con la vuelta al cole.....	55
Crea con nosotros.....	57



## NOS PRESENTAMOS

---

# OTRA QUE VIENE A HABLAR DE QUE LA ADOLESCENCIA SON CAMBIOS, RUTINAS Y HÁBITOS...

---

Cuántas veces los adultos les hemos dicho a los adolescentes *que tienen que* dormir más, comer mejor, no usar tanto el móvil, contarnos lo que les pasa por la cabeza, beber más agua, no fumar vaper, respetar su cuerpo y el de los demás, no meterse en follones en internet... y cuántas veces lo decimos con palabras vacías, creyendo que son capaces de hacerlo por el simple hecho de escucharlo de nuestras bocas.



La realidad nos ha demostrado que los jóvenes *necesitan que* les enseñemos todas estas cosas, que de una forma cercana, con confianza, respeto y confidencialidad son capaces de aprender tanto o más de lo que los adultos aprendimos cuando éramos jóvenes.

Con esta idea emprendemos el nuevo camino con el Programa Hábitos de Vida Saludable en el curso 25/26. Sabemos que la adolescencia es una etapa fantástica, llena de grandes desafíos que nuestros alumnos y alumnas afrontan en nuestro centro y debemos estar a la altura de todas sus necesidades. En este camino, cuidar los hábitos es fundamental, pues no solo se trata del presente sino de una inversión a largo plazo que posibilita un futuro prometedor... no es solo hacer deporte y alimentarse bien, es cuidar la mente y querernos, respetarnos en nuestras diferencias, aprender a convivir con otras personas que sienten y piensan diferente.

Desde la etapa de educación secundaria resulta fundamental promover hábitos de vida saludable que permitan a los adolescentes alcanzar un desarrollo pleno, equilibrado y responsable. Para lograrlo, podemos destacar cinco ejes de actuación que abarcan lo que conocemos como Forma Joven: la educación emocional, el estilo de vida saludable, la sexualidad y las relaciones igualitarias, el uso positivo de la tecnología y la prevención del consumo de sustancias adictivas. Presentamos aquí, entonces, estas líneas de actuación que llevaremos a cabo de forma prioritaria a lo largo de estos meses:

La primera es la **educación emocional**. Todos sentimos. Las emociones son lo que nos une por encima de todo... sentimos alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco... y aprender a reconocer esas emociones y expresarlas de forma adecuada es importante. La

resiliencia, esa palabra tan usada últimamente, es clave y las emociones son imprescindibles en las exigencias de este siglo.

La segunda clave es llevar un **estilo de vida saludable**. Aquí entran en juego aspectos importantes: la alimentación, el descanso, la higiene, el ocio y tiempo libre. No se trata solo de hacer Educación Física y comer lo que nos pongan por delante, son los pequeños gestos del día: las horas de sueño, cómo nos sentamos, el agua que bebemos, qué hacemos al despertar... pequeños detalles de nuestro día a día.

La tercera línea tiene que ver con la **sexualidad y las relaciones igualitarias**. En la adolescencia aparecen dudas, curiosidades e inquietudes relacionadas con el amor, el propio cuerpo, el sexo y las relaciones. Hablar de sexualidad no es solo hablar de sexo, es mucho más... y aunque sea un tema tabú en muchos lugares, el instituto debe ser un lugar de encuentro y confianza... espero que estemos a la altura.

La cuarta clave es el **uso positivo de la tecnología**. ¿Qué no habremos dicho ya sobre el uso de los móviles? El eterno debate entre sus más fieles seguidores y aquellos otros detractores. La vida real pasa fuera de la pantalla aunque dentro de ella exista un mundo inmenso por descubrir.

Y la quinta y última es la **prevención del consumo de sustancias adictivas**. Lo sabemos, sois adolescentes y somos adultos y pocas veces nos pondremos de acuerdo en este sentido... pero debemos ofrecer información real y veraz sobre los vaper, el alcohol, el tabaco, el juego online, las apuestas, las drogas... Hay muchas alternativas saludables, de verdad.

Por último, no podemos olvidar a nuestros mediadores. Esa figura que en nuestro IES Valle del Azahar la conforman adolescentes comprometidos, también con la promoción de la salud en todas sus vertientes. En este curso, queremos seguir brindando la posibilidad de que este alumnado se forme a través de los Talleres de Sensibilización de Mediadores, así como apuntarnos a formar parte de las Escuelas Promotoras de Salud de Andalucía, un proyecto que solicitamos en este mes de septiembre y esperemos que concedan, otorgando así a la salutogénesis un lugar imprescindible en nuestro centro, que de forma transversal irá, poco a poco y con mucha ilusión y ganas, calando entre nuestros docentes y alumnos. Además, abordaremos también la Educación Vial, ya que los patinetes parecen haber llegado para quedarse en nuestro municipio.

Sin más, os animamos a participar en nuestras redes sociales, a empezar a reflexionar sobre esos hábitos (malos o buenos) que tenemos ya instaurados en nuestras vidas y a empezar a pensar que nuestro centro educativo es un lugar de encuentro y comunidad donde seguir creciendo juntos; donde además de aprender las diferentes asignaturas aprendemos a ser ciudadanos del siglo XXI, con todas las exigencias saludables que eso conlleva. ¿Te atreves a cambiar?

**Carolina Vargas González**

**Coordinadora de HVS**



**VALLE TODAY**

---

## COMENZAMOS EL CURSO

---



IES Valle del Azahar

**Queridos alumnos y alumnas, estimadas familias:**

Con una inmensa ilusión y energía renovada, desde la Dirección y todo el equipo docente de nuestro instituto, os damos la más calurosa bienvenida al nuevo curso escolar 2025/2026. Tras el merecido descanso estival, las puertas de nuestro centro se abren de nuevo, listas para acoger una nueva etapa repleta de conocimientos, desafíos y, sobre todo, crecimiento.

Cada uno de vosotros sois la razón de ser de esta comunidad educativa, y es un privilegio acompañaros en el camino que os llevará a convertirnos en ciudadanos críticos, responsables y preparados para el futuro.

La calidad de un centro se mide por su profesorado. Por ello, queremos presentaros a las personas que, día tras día, os guiarán en cada materia y os inspirarán a descubrir vuestro potencial. Contamos con un **Claustro de Profesores altamente profesional, cualificado y vocacional**.

Detrás de cada rostro de la fotografía que veréis a continuación, hay un experto en su campo, un pedagogo dedicado y, lo más importante, una persona que cree firmemente en vuestra capacidad para aprender. Nuestros docentes se actualizan constantemente en las últimas metodologías para ofreceros una enseñanza dinámica, inclusiva y adaptada a las necesidades del siglo XXI. Su **compromiso** no es solo transmitir conocimientos, sino encender en vosotros la llama de la curiosidad y el pensamiento crítico.



Pero el éxito de este curso no depende solo de la excelencia de vuestros profesores, sino de vuestra actitud y vuestras ganas de aprender. Os animamos a que este año os propongáis metas ambiciosas, a que no os conforméis con lo fácil y a que preguntéis sin miedo. El conocimiento no es un destino, sino un viaje, y la curiosidad es su mejor combustible.

Este curso, impulsaremos proyectos innovadores, fomentaremos el trabajo en equipo y dedicaremos un esfuerzo especial a potenciar las habilidades socioemocionales, porque sabemos que formaros como buenas personas es tan importante como formaros como buenos estudiantes.

**¡Comenzamos una nueva andadura!** Os invitamos a que hagáis de este instituto vuestro segundo hogar, a que aprovechéis cada oportunidad y a que trabajéis duro. Recordad: estamos aquí para apoyaros en cada paso. Juntos, haremos del 2025/2026 un año extraordinario e inolvidable.

**¡Feliz inicio de curso a todos!**

## WELCOME OTOÑO

El montaje del escaparate Welcome Otoño ha sido una actividad de evaluación inicial para comprobar el nivel de manejo de **técnicas de escaparatismo** y **habilidades manuales** del alumnado de **primer curso del ciclo formativo de grado básico de servicios comerciales**, en el módulo de **técnicas básicas de merchandising** con la profesora **Ana Merino**. Durante este curso, a lo largo del año, el Departamento de Comercio diseñará y montará distintos tipos de escaparates atendiendo a las efemérides programadas.



---

## CONCURSO RetoTECH

---

**P**or segundo año consecutivo, el IES Valle del Azahar se postula para embarcarse en la **aventura de RetoTECH**, un concurso que promueve el desarrollo de la **competencia digital** y el **pensamiento computacional** entre el alumnado de secundaria.

El pasado curso, se desarrolló en nuestro centro una máquina de reciclaje de envases Ecopunto basada en placas microcontroladoras BQ, sensores y tarjetas de RFID.

Este año, el reto es mucho mayor y el equipo del IES Valle del Azahar, liderado por el profesor Daniel Sánchez, ha presentado un vídeo para participar en la selección de centros que competirán en mayo en la edición de RetoTECH 2025-2026.

### ¿Qué es el Concurso RetoTech?

RetoTech es una iniciativa educativa que desafía a los centros escolares a desarrollar un proyecto tecnológico original que utilice la robótica y la programación para resolver un problema real de su entorno social o escolar. La Fundación Endesa proporciona a los centros seleccionados kits de robótica y formación para los profesores, impulsando así el aprendizaje práctico y la creatividad. Al final del curso, los proyectos se presentan en un festival autonómico para optar a premios como impresoras 3D y más formación. Es una oportunidad fantástica para que nuestro alumnado ponga en práctica sus conocimientos, trabaje en equipo y desarrolle soluciones innovadoras.

<https://bit.ly/47M1Zkt>



¡Suerte al equipo!

---

## 10 DE OCTUBRE: DÍA DE LA SALUD MENTAL

---

El pasado **10 de octubre**, el mundo se unió para celebrar el **Día Mundial de la Salud Mental**, una jornada clave para recordar que nuestro bienestar emocional y psicológico es tan vital como nuestra salud física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Mundial para la Salud Mental establecieron esta fecha para generar conciencia global, reducir el estigma y movilizar esfuerzos en apoyo de este derecho humano universal.



La salud mental va más allá de la ausencia de trastornos; se trata de cómo gestionamos nuestras emociones, enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y somos capaces de desarrollar todo nuestro potencial. Factores como las condiciones de vida, el entorno social y el apoyo comunitario tienen un impacto significativo. Por eso, hablar abiertamente y buscar ayuda no debe ser motivo de vergüenza, sino un acto de valentía y

autocuidado. Cuidar la mente es invertir en nuestro futuro y en el tejido de nuestras relaciones.

### **Desmontando Mitos: El Proyecto de 4º ESO**

Para reflexionar acerca de la importancia de la salud mental, el alumnado de 4º de Diversificación ha investigado en la asignatura de Ámbito Científico-Matemático acerca de los mitos y falsas creencias en torno a los trastornos o las enfermedades mentales.

Para ello, han elaborado una enriquecedora exposición titulada “¿Mito o Realidad?”, que ya podéis visitar en el pasillo de la sala de profesores. El objetivo de este trabajo es ofrecer información rigurosa y fomentar la empatía, mostrando que los problemas de salud mental no son debilidades personales, sino condiciones que requieren comprensión, apoyo y tratamiento. Iniciativas como esta son fundamentales para crear un entorno escolar más inclusivo y comprensivo.

A continuación, os dejamos tanto un vídeo, donde los propios estudiantes explican su trabajo y la motivación detrás de esta importante campaña de concienciación, como la exposición realizada:

TRABAJO EXPOSITIVO	VÍDEO
	
<a href="https://bit.ly/3X0wBsj">https://bit.ly/3X0wBsj</a>	<a href="https://bit.ly/3LbVDIL">https://bit.ly/3LbVDIL</a>

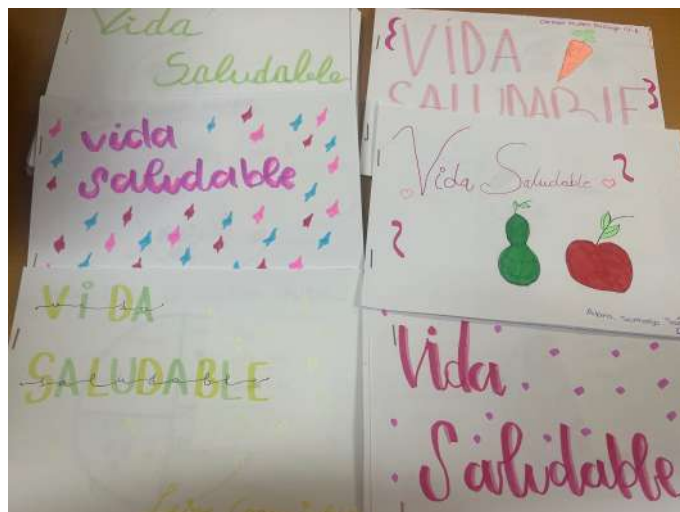
## 16 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

---

**D**esde el año 1981 se celebra el **Día Mundial de la Alimentación**.

Este día fue proclamado en 1979 durante la Conferencia de la FAO y sus objetivos principales son:

- **Concienciar** a la población mundial sobre el problema alimentario global.
- **Fortalecer** la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.
- **Promover** que todas las personas tengan acceso a una alimentación saludable, suficiente y sostenible



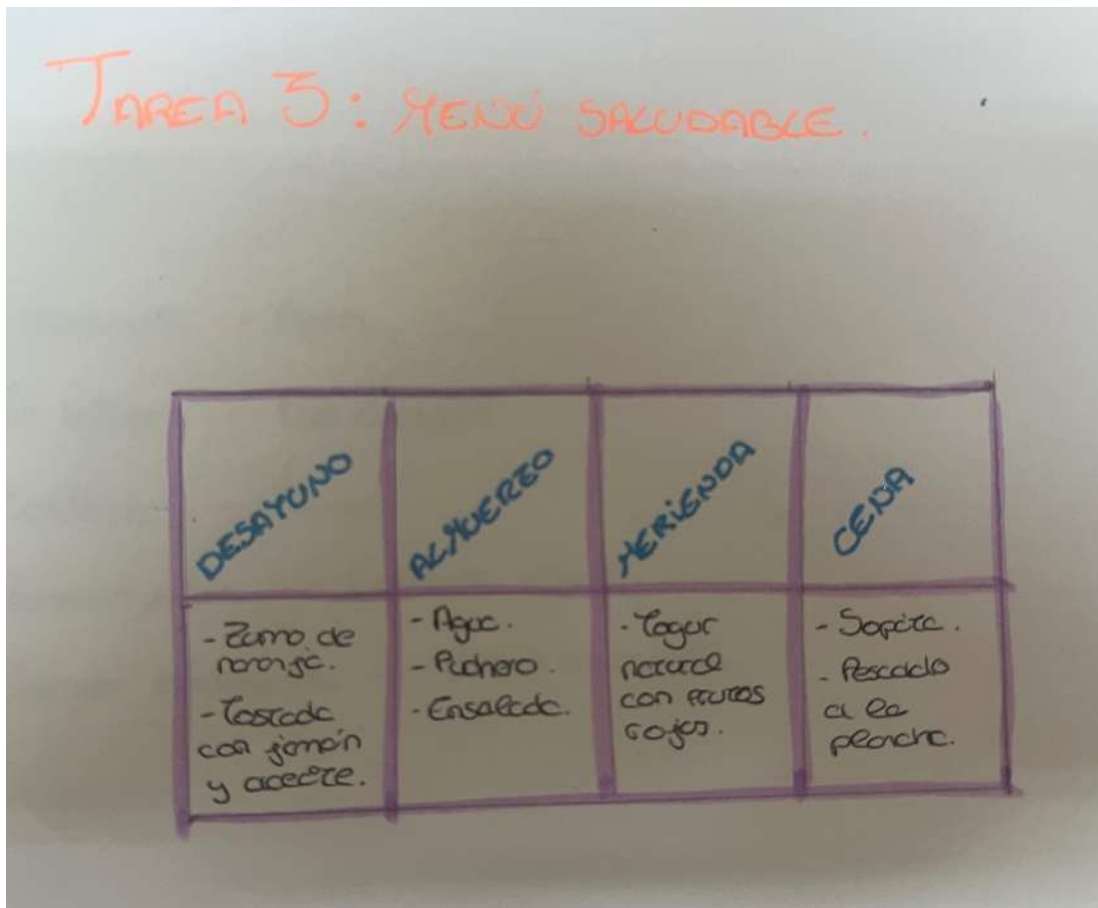
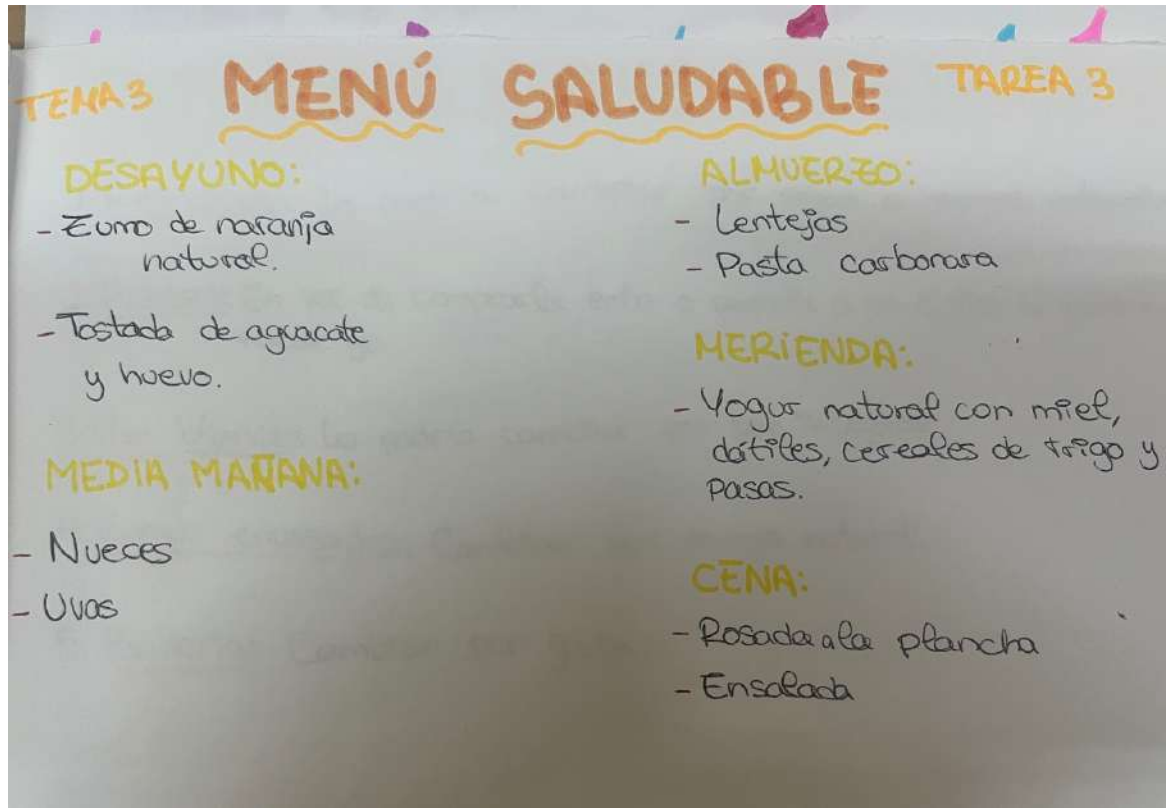
En relación a este último punto, promover una alimentación saludable, el alumnado de 4ºESO de Diversificación en la asignatura de Ámbito Científico-Tecnológico ha estudiado y analizado la importancia de alimentarse adecuadamente y su relación con la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), *la salud no es sólo la ausencia de enfermedades, sino un estado completo de bienestar en el ámbito físico, social y mental*. Basándose en esta afirmación, el alumnado ha trabajado en la creación de unos cuadernillos en los que se recopilan actividades relacionadas con la vida saludable, especialmente con la alimentación.

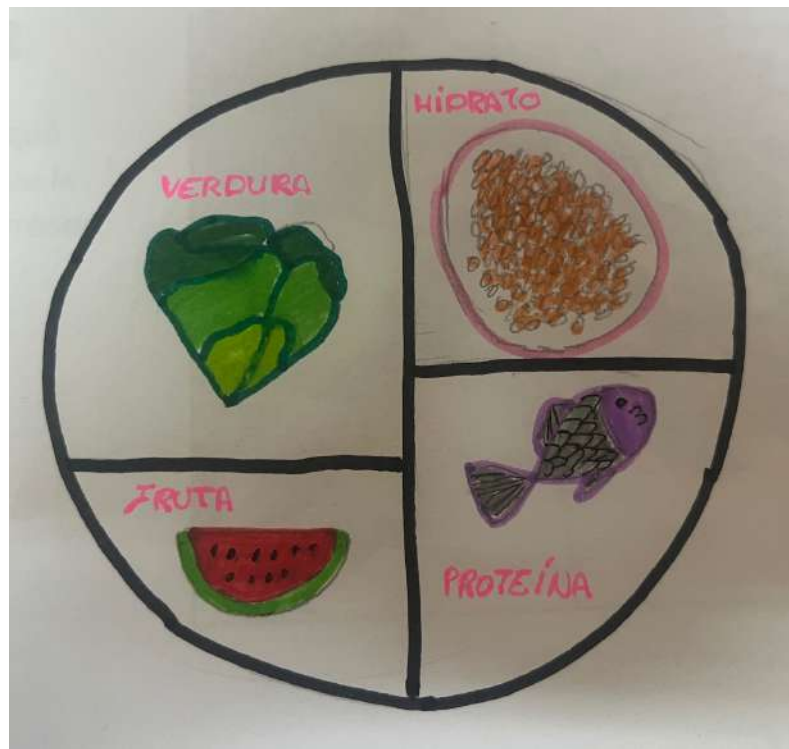
Algunas tareas que ha realizado el alumnado son: diseñar menús saludables sustentados en la dieta mediterránea, dibujar platos saludables siguiendo las indicaciones del plato de Harvard y también otras tareas vinculadas al cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente como son calcular del índice de masa corporal, comparar el gasto calórico al realizar diferentes actividades físicas y, por último, reflexionar acerca de cómo el deporte ayuda a nuestro bienestar emocional.

Aquí se muestran algunas fotografías de los trabajos realizados por el alumnado.

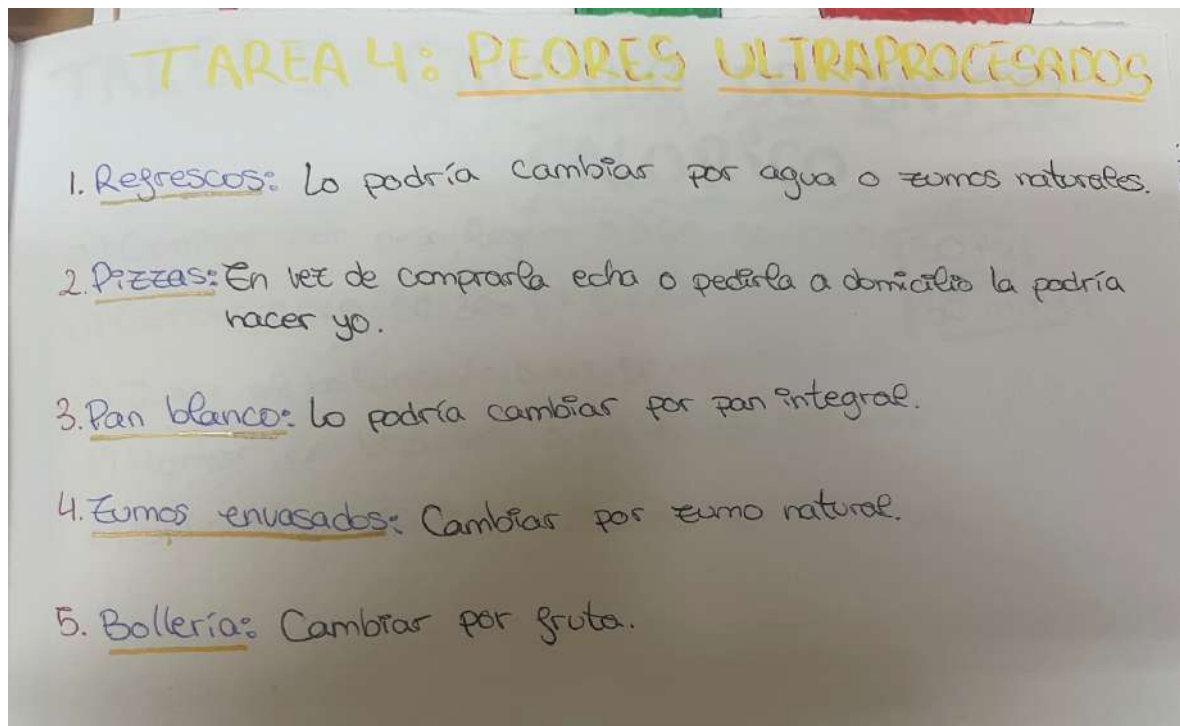
**Menús saludables basados en la dieta mediterránea**



### Platos saludables basados en el plato de Harvard



### Cómo sustituir los alimentos ultraprocesados por alimentos saludables



---

## 10º CONGRESO DE BUENAS PRÁCTICAS CON TIC

---

**D**el 22 al 24 de octubre se celebra el 10 Congreso de Buenas Prácticas con TIC, organizado por la UMA y la UNIA. Los profesores Daniel Sánchez, Ana Isabel Botella y Mercedes Fuentes han asistido a las sesiones donde se analizan diversas tendencias en tecnología educativa como es IA, Robótica, competencia digital y pensamiento computacional. En este congreso, además, se ha presentado mediante una publicación la máquina EcoPunto diseñada y construida en el IES Valle del Azahar.

Aquí dejamos el libro publicado, en cuya página 59 aparece el artículo sobre EcoPunto.



<https://monografias.uma.es/index.php/mumaed/catalog/book/266>



---

## VISITA AL CENTRO PRINCIPIA E IES ROSALEDA

---

**E**l alumnado de 2ºESO del IES Valle del Azahar ha tenido la oportunidad de asistir a una actividad extraescolar organizada por los departamentos de Tecnología y Educación Física en los días 7 y 8 de octubre.

En esta ocasión, el alumnado ha visitado el Centro Principia, un referente de divulgación científica en Málaga, para aprender más acerca de conceptos de física, química y tecnología. Para ello, se realizaron experimentos en los que muchos de los alumnos y alumnas pudieron participar. Además, disfrutaron de una sesión de



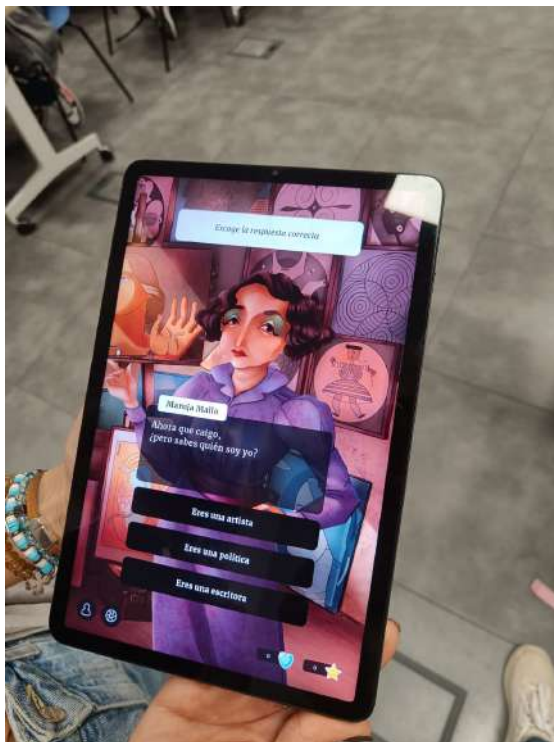
planetario en la que se identificaron en el cielo de Málaga las distintas constelaciones y también pudieron experimentar cómo sería un aterrizaje en Marte con una nave espacial.

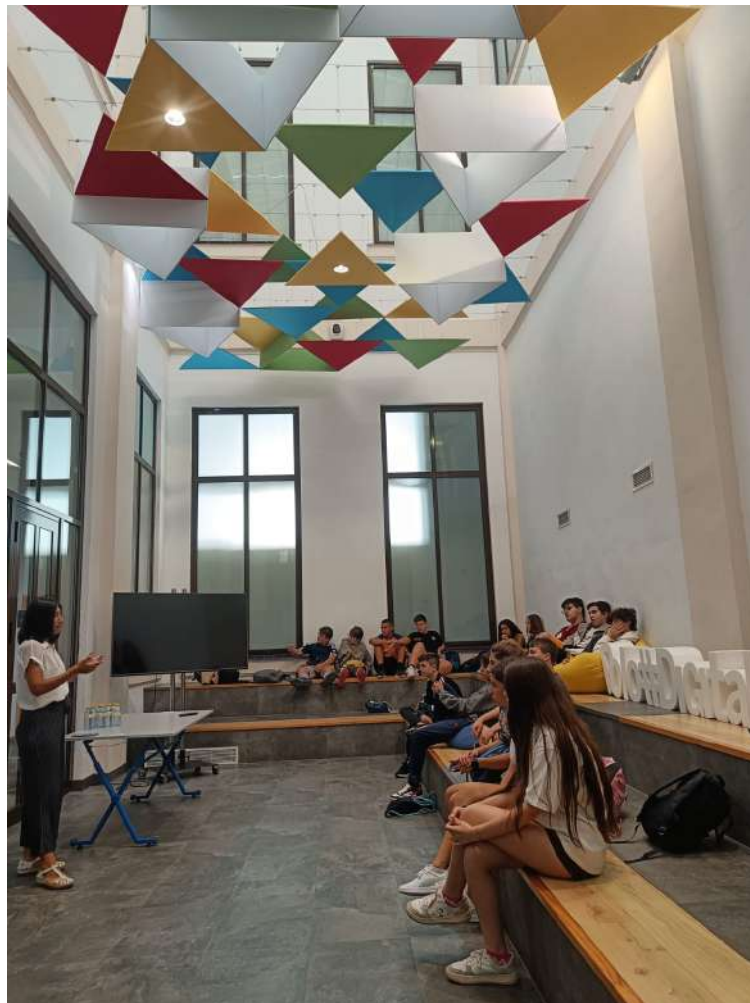
La visita continuó en el IES La Rosaleda, donde el alumnado de 2ºESO pudo pasar un buen rato practicando deporte mientras participaban en juegos científicos. Estas actividades fueron creadas y dirigidas por el alumnado de los ciclos formativos de Actividades Físicas y Deportivas.



## LEADINGIRLS

El 20 de octubre, el alumnado de 3ºESO de la asignatura de Tecnología y Digitalización participó en el evento Leadingirls celebrado en el Polo Digital en Málaga y estuvieron acompañados por las profesoras Ana Isabel Botella, Virginia Hurtado y Marina Malpartida y el profesor Salvador Guirado. Los alumnos y alumnas del IES Valle del Azahar pudieron asistir a talleres de programación de videojuegos, diseño gráfico y aprendieron más sobre cómo las mujeres han entrado en la industria tecnológica pisando fuerte. ¡Se lo pasaron muy bien y se portaron fenomenal!





## ¿SABÍAS QUE NUESTRO ALUMNADO HA PARTICIPADO EN LAS RUTAS CAL?

Qué mejor broche de oro para una formación tan completa en Oratoria y Debate que la participación en estas jornadas!

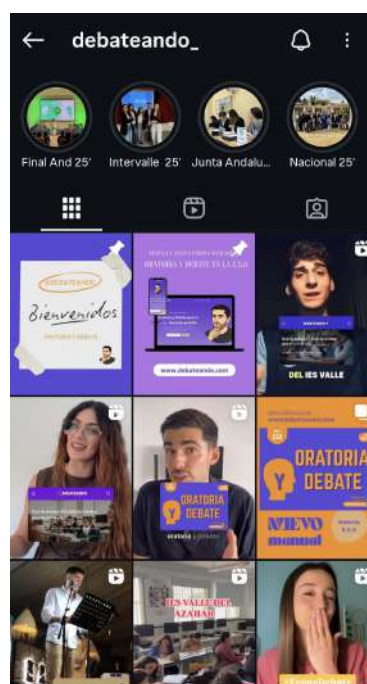
Los profesores responsables de preparar a nuestros jóvenes oradores, Juan Antonio González Codes y Tamara López Mata nos hacen llegar el siguiente vídeo recopilatorio sobre esta experiencia,



en la que nuestros alumnos de Bachillerato han llevado el nombre de Cártama hasta Pamplona, abriendo las Rutas Científicas, Artísticas y Literarias 2025 tal como veis en el vídeo que os compartimos. Allí han contado la leyenda del *Abencerraje* y la hermosa *Jarifa*, han hablado de nuestro instituto y del Club de Debate al que pertenece.

Aprovechamos el espacio para reconocer la labor de estos profesores que, voluntariamente, gestionan el Club de Debate y os recomendamos una interesante cuenta de instagram en la que podéis encontrar todo lo que necesitáis saber sobre el debate escolar **@debateando**.

<https://bit.ly/47NpTfx>





## ¿SABÍAS QUE...?

# DÍA DE LA HISPANIDAD: CIENTÍFICOS HISPANOS

El grupo de 3º de Diversificación del Ámbito Científico ha llevado a cabo un interesante proyecto dedicado a descubrir y dar a conocer a grandes figuras de la ciencia del mundo hispano. El alumnado se ha sumergido en la vida y los logros de científicas y científicos que han contribuido de forma decisiva al avance del conocimiento, desde pioneros de siglos pasados hasta investigadores contemporáneos.

Los estudiantes han elaborado presentaciones que reflejan no solo la importancia de la ciencia, sino también el papel fundamental que desempeñan las personas hispanohablantes en su desarrollo. Este trabajo ha permitido al grupo conectar la ciencia con la historia, la cultura y la lengua, fomentando al mismo tiempo el trabajo en equipo y la curiosidad científica.

El resultado ha sido una experiencia enriquecedora que demuestra que la ciencia también se habla —y se vive— en español.

**BIOGRAFÍA BREVE**

Margarita Salas fue una bioquímica española. Margarita Salas nació en Caracas, donde nació en 1908, y posteriormente en Gijón, donde pasó gran parte de su infancia y adolescencia. Hasta que se trasladó a Madrid a los 16 años para estudiar en la universidad, ciudad donde realizó y falleció en 2019.



**Biografía**

Fátima María Bravo (Van Schoödin, 11 de junio de 1908 - Madrid, 29 de noviembre de 1979) fue una física española. Fue la primera mujer en ingresar en el Cuerpo Superior de Investigaciones Científicas y la primera doctora Física en España.

Después de sus años de universitarias, Fátima compaginó sus estudios con su trabajo como profesora en el Departamento de Ciencias del Instituto Tecnológico. En 1940 se trasladó a la Universidad Autónoma de Madrid, donde se dedicó a la investigación en física nuclear. En el año 1952, Fátima se trasladó a Francia y trabajó en el Laboratorio de Investigaciones Físicas bajo la supervisión de Julio Palomares. Allí se especializó en el estudio de reacciones nucleares inducidas por rayos X, siguiendo los métodos desarrollados por los físicos William Enrico Bragg y William Lawrence Bragg, así como los métodos de difracción de rayos X por polvo de Peter Debye y Paul Scherrer. Sus trabajos fueron dirigidos a sus laboratorios en aquel momento.




**BIOGRAFÍA**

Fierro nació el 24 de febrero del 1946 en la ciudad de México estudió la licenciatura en Física en la facultad de Ciencias para después hacer una maestría en Astrofísica en la misma universidad de manera específica. Falleció el 19 de septiembre de 2023 a los 77 años en la ciudad de México.




**GUILLERMO MARA**

Quien fue Guillermo Mara

Guillermo Mara nació el 27 de octubre de 1907 en la ciudad de Madrid, España. Fue un físico y matemático español que se dedicó a la investigación en física nuclear y matemáticas. Mara fue uno de los fundadores del grupo de físicos nucleares en España y trabajó en el Laboratorio de Física Nuclear de la Universidad Autónoma de Madrid. Mara fue profesor de física nuclear en la Universidad Autónoma de Madrid y en la Universidad de Salamanca. Mara fue uno de los científicos españoles que más contribuyó al desarrollo de la física nuclear en España.



**BIOGRAFÍA**

Nació el 3 de noviembre de 1946 en el municipio de Ataco, en el departamento de Tolima, en Colombia, junto a diez hermanos. Culminó sus estudios de bachillerato en el colegio José Max León de Bogotá. Ingresó a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, donde obtuvo su grado en 1971. Realizó posteriormente una especialización en inmunología en la Universidad de Yale. También realizó estudios de postdoctorado en el Instituto Karolinska de Estocolmo.



**BIOGRAFÍA BREVE**

Primitivo Martínez Muñoz (nacido el 1922) fue un matemático español que se dedicó a la investigación en matemáticas. Martínez Muñoz fue profesor de matemáticas en la Universidad Autónoma de Madrid y en la Universidad de Salamanca. Martínez Muñoz fue uno de los matemáticos españoles que más contribuyó al desarrollo de las matemáticas en España.



**CIENTÍFICOS HISPANOS**

Dueñas Daniel 3c  
Montero Jesus 3d  
Ciencias

Severo Ochoa

SANTIAGO RAMON Y CAJAL


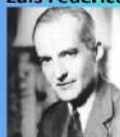



Adrián Montes 3 ESO D diver  
Dario Miranda 3 ESO C diver

**Científicos Hispanos**

Dolors Aleu

Luis Federico

## 12 DE OCTUBRE: LAS RIQUEZAS MINERALES Y LINGÜÍSTICAS DE LOS PAÍSES QUE HABLAN ESPAÑOL

Con motivo de la festividad por el Día de la Hispanidad el 12 de octubre y bajo el lema “El español nos une”, el alumnado de 4ºESO de Diversificación ha participado en un proyecto interdisciplinar desarrollado en las asignatura de Ámbito Socio-Lingüístico y Ámbito Científico-Tecnológico junto con las profesoras Arancha Luque, Alicia Manceras y Mercedes Fuentes.

En este proyecto, se ha investigado sobre las riquezas de los países que hablan español. En esta ocasión, el alumnado se ha centrado en las riquezas minerales y en las riquezas lingüísticas. De esta manera, con la información obtenida, han creado un mapa virtual en el que se puede acceder a los datos de cada país.

Por un lado, en este mapa se muestran qué minerales son los más abundantes en ese país, algunas de las minas más importantes y a dónde exportan esos minerales. Por otro lado, también se indican cuáles son las lenguas que se hablan en el país además del español y se ofrecen ejemplos de palabras en esos idiomas, algunos de ellos más conocidos como el quechua en Perú o el nahuatl en México.

Aquí se puede ver el mapa que han creado. Escaneando el QR se puede acceder a la versión digital de este mapa y a toda la información de cada uno de los países.

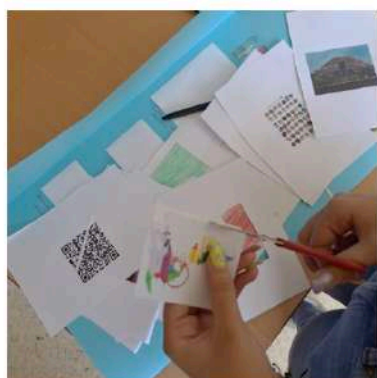
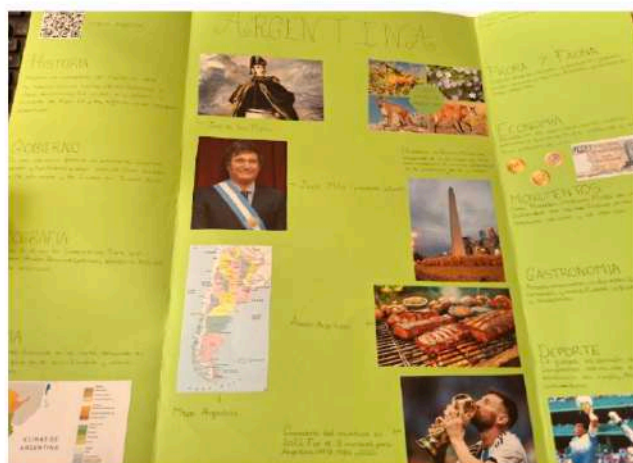




## CREANDO EN EL VALLE

### PROYECTO HISPANIDAD

Con motivo de la celebración del 12 de octubre, el alumnado de la FP Básica ha realizado un completo trabajo de investigación sobre diversos países de habla hispana en América. Los proyectos, expuestos en el hall del instituto, recogen información sobre la geografía, el tipo de gobierno, el clima, la gastronomía y el deporte de cada país. Pero, sobre todo, destacan por profundizar en la historia: cómo y cuándo llegaron los españoles a estas tierras en el siglo XV, ofreciendo así una visión amplia y enriquecedora de nuestra herencia cultural compartida.



---

## FIRST SHORT STORY CONTEST IN ENGLISH

---

**E**l pasado curso tuvimos el placer de celebrar el primer concurso de relatos cortos en inglés. Los concursantes debían escribir una historia cuya temática principal fuese la música.

Participaron 24 alumnos de 4º ESO, 1º y 2º de Bachillerato y podemos afirmar, sin duda alguna, que la competencia estuvo muy reñida. Nuestros alumnos demostraron una gran creatividad y un magnífico uso de la lengua inglesa, motivo por el que los animamos a seguir creando historias y profundizando en su conocimiento del inglés.



Tras un período de lectura por parte del jurado, el fallo fue el siguiente:

- Ganadora: Mariel Santos Nadales (1º Bachillerato D)
- Finalista: Mireya Ruiz Trujillo (1º Bachillerato C)

¡Enhorabuena a estas dos alumnas y al resto del alumnado participante! Os esperamos este año en la segunda edición. Pronto desvelaremos toda la información. Stay tuned!!

A continuación, podéis leer el relato ganador y el finalista:

### GANADORA

**MARIEL SANTOS NADALES**

**BAJO EL PSEUDÓNIMO HYACINTH BRIDGERTON**

But life is not always great, and that good feeling doesn't last forever. Mabel discovered that when the music stopped and her phone didn't work anymore. It could be a normal

school day; maybe her phone ran out of battery, so she didn't make a big deal of it and headed to school where everything had changed.

Normally, there would be a song indicating it was first period, but that time everything was so silent that you could only hear yourself breathing. Mabel went to class, like she would usually do. That's when she saw something that would haunt her forever: her best friend, Anna, being arrested by a man wearing a uniform which had the abbreviation MP on it. Mabel was shocked when they took her, but mostly when a woman with the same uniform threatened everyone there.

From then on, listening or playing any kind of music was a crime against society and freedom. She wasn't really aware of politics before, but now it was a really big deal that she knew was boosted by the new president of Southampton.

That afternoon, right when she arrived home, she turned on the news, which confirmed her suspicion. The new government had established that music, once considered the epitome of human feelings, was indoctrinating people by influencing their behaviour, so in order to make Southampton great again music had to be forbidden.

Now there was no music in Southampton, and neither was in Northampton. The always shiny country turned into a sky full of clouds and sad looks on everyone's faces. Mabel's life was now monotonous: getting up in silence, eating breakfast in silence, going to school once again in silence. Who would like living a life like that? She didn't, what could a 17-year-old girl do if not daydreaming about a better future?

However, not everything in her life was grey. She had become really good friends with some of her classmates: Erin, a nice and extroverted girl who shared Geography lessons with her; and Eloise, a strong-willed girl who was in her French class. They felt like fresh air, something to live for when everything was going down, but she never forgot Anna.

It was September 1st, Anna's birthday, and she decided to celebrate it with her best friend's family. Her house, once containing lots of CDs, instruments, was now empty. The MP, the Music Police, told everything that was filled with joy. She said hello to Anna's parents and acted like she was interested in whatever was going on with their lives. Instead of paying attention to them, she was focused on Anna's brother, who was acting suspiciously. The president said that when you think that someone is going against the law, you should inform the Music Police, but she wanted to dive into the situation, so he followed him.

After an hour walking and trying not to be seen by him, they arrived at the parliament. There, she realised why some things were off in her life.

Erin and Eloise were waiting for him at the back door, and when she took a look, she noticed a CD in Eloise's bag. Before she could act, they entered the building.

Trying to follow them she got lost. Then, she realised something: they were acting weird while carrying music with them. What did they want? End up in jail? Later she realised what they really wanted: something she wished she could've thought of before.

She changed directions and headed directly to where the president was about to give an important announcement. But she couldn't hear his voice or the silence of the audience that was there. She heard Eloise's voice, which sounded like a melody from a singing princess. Furthermore, she could tell there was more: a piano playing, a violin accompanying the lyrics... and freedom. She forgot what music really meant for her, what it was able to tell without really saying anything.

Then, the music stopped, and Erin raised her voice while looking at Mabel: "This is the end of torture, of losing our family and friends for showing and expressing who we are, for speaking up against those who think that they have more right than other. We should fight for our voices to be listened to. They thought they could oppress and silence us, but now we're going to prove them we are louder.

## **FINALISTA**

### **MIREYA RUIZ TRUJILLO**

#### **BAJO EL PSEUDÓNIMO DRÁCULA**

Suddenly she heard the sound of an instrument being played. The sound seemed to come from upstairs. She stopped her song and decided to investigate a little bit. She was living in her great-grandmother's old house, which she had inherited. She hadn't had time to go upstairs since she had arrived there the day before, but it was the perfect opportunity now, so there she was, following the sound increasing while she was getting close. The house was enormous; it had three bathrooms and a lot of rooms that she wasn't able to count. The music apparently came from a studio, so she tried to open the door, but she couldn't. She pushed really hard, and it opened. Mabel started coughing because of the dust. The room was kind of dark and there were two big old bookshelves, a few pictures on the walls and even a statue. Mabel came closer with slower steps, examining the room

in detail, and she found a beautiful large white table with three chairs at each side. Mabel's jaw dropped, it was fascinating. Actually, the entire room was fascinating! She remembered that it was Tuesday, and she had to go to school. Nonetheless, Mabel couldn't care less because she knew there was something waiting for her, all of this was it by sheer chance. Why would an instrument sound with no reason? After that, her look stopped at an amazing mirror, which was a little bit dusty, but Mabel thought it made the mirror look even more special. There were also a lot of boxes with random stuff in them. A few seconds later her eyes went down to a fancy gramophone playing jazz music. How couldn't she have noticed where the music was coming from? Mabel was so amazed with the big room that she couldn't even notice the songs, which acted like a soundtrack while she was staring at every detail. Mabel approached the gramophone and tried to turn it off by pressing one button. Everything came back to normal, and she kept examining the room. She noted that the windows were dirty and one of them was broken. It felt really cold in there and the vibes were strange. She didn't feel comfortable or relaxed, the other way around, actually. Goosebumps went down her spine and then, Mabel decided to get back to the kitchen, so she closed the room's door and acted like nothing had really happened. As she was going downstairs faster than the speed of light, she started listening to it all. She decided to try to forget it, but something inside her body told her that that hadn't finished yet. Mabel kept doing the normal things that she used to do on a normal day. She went out, met with her friends and then she began reading a book in her bed before going to sleep and when she was about to close her eyes after reading for a while, the same sound she heard that morning began one more time.

'No, not again!', she said.

She decided to go upstairs and put that situation to an end at last. She got out of bed and stood in front of that devil's door again. She opened it and ran directly to turn off the gramophone, and after she did it, she saw a letter beside the instrument. She opened it and read it. It was mouldy. She finished reading it and became white. She discovered that her great-grandmother was a famous singer in the 40s and her soul remained inside the house after she had died. The gramophone was now her heart, and she was trying to communicate with Mabel, who was amazed and softly touched the mirror by its side, where the reflection of a young pretty woman was smiling in a concert. It was her great-grandmother.

The gramophone kept playing every night. However, Mabel never turned it off. She fell asleep with her great-grandmother's beautiful soundtrack.

---

## ¿QUÉ DECIR SOBRE SALUD MENTAL?

---

**E**l cuidado de la salud mental es fundamental para nuestro bienestar y desarrollo personal, y octubre ha sido un mes especialmente dedicado a ponerla en valor. Desde la materia de Psicología, el alumnado nos ha hecho llegar un interesante artículo que invita a reflexionar sobre este tema tan relevante, ofreciendo claves y consejos para entender mejor nuestra mente y fomentar hábitos que favorezcan el equilibrio emocional.



Sin embargo, antes de dejaros con el trabajo de nuestras alumnas de segundo de bachillerato, nos gustaría compartir las sabias palabras de nuestro compañero y profesor de Filosofía, Sebastián Gámez Millán, al que agradecemos desde aquí su continua colaboración con nosotros y que, en esta ocasión, nos comparte una interesante reflexión, cargada de referencias artísticas y alusiones literarias, sobre una cuestión tan polémica y actual como esta.

### DE LA SALUD MENTAL EN CUESTIÓN

¿Quién está completamente sano? A decir verdad “la salud” es un concepto platónico y ya sabemos lo que sucede cuando no podemos aterrizar: el sueño de la razón engendra monstruos. Más exactamente lo que existe de manera empírica son cuerpos –y con ello no destierro al alma, al cerebro, a los procesos mentales, al yo...–, más o menos enfermos, incluso desde el nacimiento. A poco que nos preguntemos qué significa “salud mental” comenzaremos a dudar acerca de dónde establecer los límites entre lo que se considera patológico.

Más sabio que muchos psicólogos y psiquiatras actuales que diagnostican con etiquetas sin una ciencia cierta, Freud escribió acerca de la aflicción que “jamás se nos ocurra considerarla como un estado patológico y someter al sujeto afligido a un tratamiento médico, aunque se trate de un estado que le impone considerables desviaciones de su conducta normal. Confiamos, efectivamente, en que al cabo de algún tiempo desaparecerá por sí sola y juzgaremos inadecuado e incluso perjudicial perturbarla”.

Si leemos a algunos de los otros “psicólogos” más penetrantes de la modernidad – Cervantes, Shakespeare, Montaigne, Dostoievski, Nietzsche, Proust–, tendrían serias dificultades para reconocer una frontera. Por tanto, si la intensidad y la frecuencia no alteran la vida corriente de una persona, quizá mejor evitar el estigma social que implica

una etiqueta que puede hacerse demasiado pesada ante la mirada social –o la proyección del sujeto con baja autoestima, capaz de incorporarla acríticamente–.

En su afán por clasificar, que a veces no obedece tanto a la voluntad de conocer como de ejercer un poder represivo, las ciencias trazan líneas a fin de distinguir entre lo “normal” y lo “anormal”. Distintos autores han argumentado que no existen pruebas concluyentes sobre ello. Y a más normas, más anormales. En 1830 el psiquiatra John Conolly declaró que los médicos “buscan e imaginan una frontera sólida y determinable en aras de una diferencia entre la locura y la normalidad, pero esta frontera no sólo es imaginaria y arbitraria, sino que lamentablemente, por el hecho de aislar a los enfermos mentales de los demás de acuerdo con este supuesto, permite que se tomen medidas, en la mayoría de los casos superfluas, contra las personas tachadas de locas (...) Encierran a alguien y convierten el hecho mismo del encierro en el supremo argumento para demostrar la locura de la persona en cuestión”.

El Manual diagnóstico de los trastornos mentales pasó de las 134 páginas en 1952 a las casi 1000 a principios del segundo milenio. ¿De veras se ha avanzado tanto en salud mental o al mismo tiempo se han inventado enfermedades sin fundamento? Se cumple medio siglo de una memorable película relacionada con estos asuntos, Alguien voló sobre el nido del cuco, de Milos Forman, con un genial Jack Nicholson: ¿sabemos distinguir adecuadamente entre los enfermos y los inadaptados socialmente?

Tengo la impresión de que las nuevas generaciones tienen menos prejuicios a la hora de recibir tratamiento y, por lo general, hay mayor tolerancia social hacia las personas con enfermedades: “quien esté libre de culpa, que tire la primera piedra”. En cambio, tengo la impresión de que, con las excepciones de siempre, son más susceptibles, frágiles y vulnerables, menos resilientes, entre otros motivos, por una época donde prevalecen los sentimientos sobre las razones, la sobreprotección familiar, unas condiciones de bienestar material desconocidas antes, las nuevas tecnologías y las redes sociales, que nos impulsan a la tiranía de la inmediatez y a la pérdida de paciencia.

Paradójicamente se expande la incomunicación y la soledad cuando nunca en la historia hemos contado con tantos medios para paliarlas. En España, una de cada tres personas padece algún problema de salud mental, proporción que llega hasta el 40% de los mayores de 50 años, como refleja el último Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2023 del Ministerio de Sanidad.

Los trastornos más comunes son los de ansiedad, del sueño y depresivos. Los primeros afectan al 10% de la población, y al doble de mujeres (14%) que de hombres (7%). La depresión afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, de las cuales el 65% recae después del tratamiento.

Asimismo, es de vital importancia afrontar los suicidios. En España de 2018 a 2022 la cifra pasó de 3539 a 4227, incrementándose casi un 20% (por cierto, bastantes más hombres que mujeres). En 2023 descendió ligeramente hasta 4116. Sin embargo, los grupos de 15 a 29 años y de 30 a 44, aumentaron. Según estudios realizados en Europa y Estados Unidos, en al menos un 90% de los casos se percibe “una presencia inequívoca de

una patología severa (...) Sin enfermedad mental es rarísimo que se produzca un acto suicida”.

Al margen de los medios de las instituciones, en esta vertiginosa aceleración de los tiempos por las tecnologías y la tiranía de la inmediatez, no acertamos a saber contarnos lo que nos pasa. Aprendamos a saber estar con nosotros mismos y a la vez con los otros. Recurramos al abrazo solitario y solidario del arte y de la lectura para comprobar que no estamos solos en nuestras irreductibles diferencias. Y al amor y al humor: al igual que la educación, no lo curan todo, pero son de las pocas medicinas para casi todo.

**Sebastián Gámez Millán**  
**Jefe del Departamento de Filosofía**

### **SALUD MENTAL: EL IMPACTO DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN LA SOCIEDAD**

Para empezar, si vamos a hablar sobre salud mental, es de vital importancia comenzar nombrando a qué alude este término. Cuando hablamos de salud mental nos referimos al bienestar integral, sentirse bien en mente, emociones y relaciones con otros.

Ya definido el concepto, podemos ver que es un factor de suma importancia en la vida de todas las personas. Así que ahora es concluyente aportar los datos sobre la situación de salud mental que presentan los ciudadanos en España:



El 34% de españoles tiene problemas de salud mental según el Sistema Nacional de Salud. El 25% de la población está afectada por ansiedad y otro 25% por depresión. El 85% de los jóvenes españoles sufre de ansiedad, estrés o depresión (AXA 2025). En 2024, se llevaron a cabo 3.846 suicidios.

Por otro lado, nuestro país es el mayor consumidor en recursos psicofármacos de toda Europa, con un 41% de población que recurre a la ayuda de profesionales con medicación (según AXA 2025).

Como podemos ver, los datos son alarmantes, ha habido una gran subida del porcentaje de población que sufre de problemas de salud mental en los últimos años, con un porcentaje actual del 34%. Si lo comparamos con el porcentaje de hace 15 años, podemos ver que ha subido de una forma impactante (en 2010 el porcentaje era de 18,4%). Estos datos nos derivan a varias preguntas, principalmente las causas.

**¿Qué ha provocado que en pleno siglo XXI, con todos los avances actuales, y en un país primermundista como es España haya una situación mental tan precaria?**

No hay una única respuesta al respecto, podemos encontrar diferentes factores que han provocado estos porcentajes tan altos en comparación con los que se presentaban hace 15 años, tales como: la presión económica, la falta de apoyo social, la exigencia académica o laboral, experiencias traumáticas, los desiguales niveles socioeconómicos y estilos de vida poco saludables.



A pesar de haber dejado claro que no hay un único motivo, me gustaría centrarme en la exigencia académica que ha aumentado sobre los jóvenes en los últimos años, al haber influido significativamente en el aumento negativo de los porcentajes de salud mental. Como hemos visto, la amplia mayoría de jóvenes sufren problemas mentales, que están estrechamente relacionados con su educación. La presión de los institutos y universidades ha generado el sentimiento de agotamiento,

inferioridad y miedo para los alumnos, que ha derivado en dificultades de concentración, tristeza profunda y angustia; es decir, inestabilidad mental. En lugar de fortalecer la autoestima y las expectativas, se deja a los jóvenes en un delicado estado mental que les repercute desde su actual día a día hasta su futuro, derivando incluso en traumas permanentes, depresiones severas y, en el peor de los casos, suicidios, ocupando los jóvenes la posición más alta en las tablas porcentuales sobre el suicidio en España.

Tras hablar sobre estos problemas que han sido los causantes de estos elevados porcentajes de personas con problemas en la salud mental, hemos buscado diferentes soluciones que pueden ayudar a disminuir estos porcentajes, tales como: fomentar hábitos saludables, reconocer y expresar las emociones, pedir ayuda cuando sea necesario, para los más jóvenes, programas de educación emocional y contar con psicólogos escolares. Por último, el Estado debería invertir en servicios públicos de atención psicológica y promover campañas que eliminen el estigma hacia las enfermedades mentales.

Pero, volviendo a centrarnos en el problema que hemos resaltado, creemos que la más importante es la toma de medidas en las personas desde que son pequeñas, brindándoles más apoyo y fortaleciendo la autoestima, escucha activa y soluciones, para reducir el impacto de la presión con la que crecen. Si reconocemos la importancia y seriedad de la salud mental y tomamos las medidas adecuadas a tiempo, podemos cambiar.

**Miriam González López y Lucía Jiménez Guerrero**

## PROYECTO DEL UNIVERSO

Las alumnas Candela Rubiño González, Elena Rubiño González, Claudia Rutanen Ruíz y Paula Sánchez Casado han elaborado una completa infografía sobre el Universo, su formación, el Sistema Solar y sus principales componentes. Además, han incluido información sobre las investigaciones más destacadas en Astrobiología y los observatorios astronómicos de Andalucía.

A continuación, os dejamos una presentación interactiva para que aprendáis y exploréis con nosotros los fascinantes misterios del cosmos; podéis acceder a ella clicando en el siguiente enlace o escaneando el QR que se adjunta a continuación:



<https://bit.ly/4oMYQa4>



---

## MAPA DE LA GRECIA HELÉNICA

---

**E**l grupo de Humanidades de 1º de Bachillerato, desde la asignatura de Griego I, ha llevado a cabo la elaboración de un mapa de la Grecia helénica, una etapa clave en la historia de la civilización griega caracterizada por el esplendor cultural, el auge de las polis y la expansión del pensamiento filosófico y artístico.

A través de este trabajo, el alumnado ha podido acercarse a la geografía y la riqueza histórica de aquel período que sentó las bases del mundo occidental.

Os dejamos a continuación algunas imágenes del proceso y del resultado final de este interesante proyecto.







## PROGRAMAS Y PROYECTOS

### ALDEA - EDUCACIÓN PARA LA SOSTENIBILIDAD



Arrancamos el curso con muchas ideas y mucha ilusión! Este año hemos unido esfuerzos en el Programa ALDEA, y somos un equipo formado por tres profesoras: Mercedes Fuentes, que será la encargada del Programa Ecoescuelas, Cristina Bautista que capitaneará el Comité Ambiental, y Anabel Botella, coordinadora del Programa ALDEA y encargada del Taller de Mantenimiento del

centro. Desde ALDEA pretendemos llevar a cabo múltiples proyectos, que esperamos puedan llegar a buen puerto... ¡Os iremos contando porque tenemos muchas sorpresas preparadas!

#### ¿Qué hay de nuevo en ALDEA?

Desde pequeños hemos aplicado la famosa “regla de las tres R” para ayudar al medioambiente. Sabemos que se trata de **reducir el consumo**, **reutilizar los objetos** y **reciclar los materiales**. Los alumnos de 2º de CFGB saben bien de qué trata esta regla, pues han estado trabajando arreglando mobiliario donado para la creación de los rincones lectores de la Biblioteca. También han ayudado lijando y restaurando palés para los puntos verdes que vamos a continuar instalando por el centro este curso.



### ¿Y qué hacemos en clase?



Desde el Departamento de Tecnología hemos empezado con una propuesta muy original que ha encantado al alumnado, sobre todo por su utilidad. En esta ocasión, les propusimos un pequeño reto creativo: fabricar sus propios pay-pay (o abanicos) a partir de materiales reciclados (fundamentalmente cartón).

La actividad se desarrolló en dos sesiones en las que, primero, pudieron observar diferentes ejemplos de pay-pay y abanicos tradicionales, y a partir de ahí, y siguiendo la metodología de trabajo por proyectos, cada estudiante diseñó el suyo propio. Los resultados fueron de lo más variados y originales, y todos los prototipos resultaron resistentes y funcionales. Y es que con

el calor que ha hecho en el mes de septiembre... ¿a quién no le iba a gustar tener su propio pay-pay para darse fresquito?

Más allá de lo artístico, esta propuesta nos ha servido para reflexionar sobre la importancia de reducir residuos, reutilizar materiales y pensar en formas creativas de cuidar el planeta desde nuestro día a día. Una forma divertida y diferente de comenzar el curso, fomentando valores sostenibles y dejando volar la imaginación....

Por otro lado, los alumnos de 1º de CFGM de Actividades Comerciales participaron en una charla inspiradora sobre sostenibilidad y consumo responsable “Por un mundo mejor”, impartida por Tara, representante del colectivo WWF Málaga. La sesión tuvo como objetivo concienciar al alumnado sobre la importancia de sus decisiones de consumo y el impacto que tienen sobre el medio ambiente.

A través de una presentación participativa, dinámica y divertida, los estudiantes reflexionaron sobre algunos de los grandes retos ambientales de nuestro tiempo:

- El calentamiento global y las



emisiones de CO<sub>2</sub>.

- La contaminación del aire y los efectos del cambio climático (tormentas más fuertes, incendios forestales, sequías...).
- La moda rápida y sus consecuencias sociales y ambientales.
- La huella hídrica y el consumo de agua en la producción.
- La agricultura y ganadería sostenible frente a la comercial intensiva.
- La deforestación y la pérdida de biodiversidad.
- La migración climática.
- El papel de los océanos, el fitoplancton y las ballenas como verdaderos pulmones del planeta.
- El problema del plástico de un solo uso.

Antes de conocer las soluciones propuestas por WWF, el alumnado tuvo un espacio de 10 minutos para aportar sus propias ideas y compromisos personales para mejorar el planeta desde casa: reducir el consumo de ropa innecesaria, reciclar, optar por productos locales, usar transporte sostenible o moderar el uso de herramientas digitales, reflexionando incluso sobre el impacto energético de tecnologías como ChatGPT.

Durante la charla también se dio a conocer la labor de WWF Málaga y su implicación en actividades medioambientales. Desde aquí les agradecemos a los voluntarios de WWF su tiempo y paciencia, y esperamos que puedan volver a darnos más formaciones con otros niveles, ya que la experiencia resultó muy enriquecedora y permitió al alumnado tomar conciencia de que cada decisión de consumo tiene consecuencias globales.



## BIBLIOTECA MARÍA VICTORIA LUQUE



### FORMACIÓN DE USUARIOS EN LA BIBLIOTECA

**E**n el mes de octubre ha comenzado la formación de usuarios en la biblioteca María Victoria Luque de nuestro centro. Esta formación ha estado a cargo de la profesora Paqui Puyol, profesora de lengua y bibliotecaria del centro, y en ella ha participado alumnado de 1ºESO que se acaba de incorporar al IES Valle del Azahar.

El alumnado ha podido visitar los diferentes espacios de la biblioteca, ha conocido cómo acceder al préstamo de libros disponibles y también ha sido invitado a disfrutar de la biblioteca en los recreos y formar parte del equipo de ayudantes y animadores, siempre que lo desee.

Dejamos aquí algunas fotos de la formación de los distintos grupos.





---

## RINCÓN BIBLIOGRÁFICO DE OCTUBRE

---

Con el objetivo de **fomentar la lectura**, la biblioteca del IES Valle del Azahar inaugura el **Rincón Bibliográfico** este mes y, como no podía ser de otra manera, toca el **otoño**.

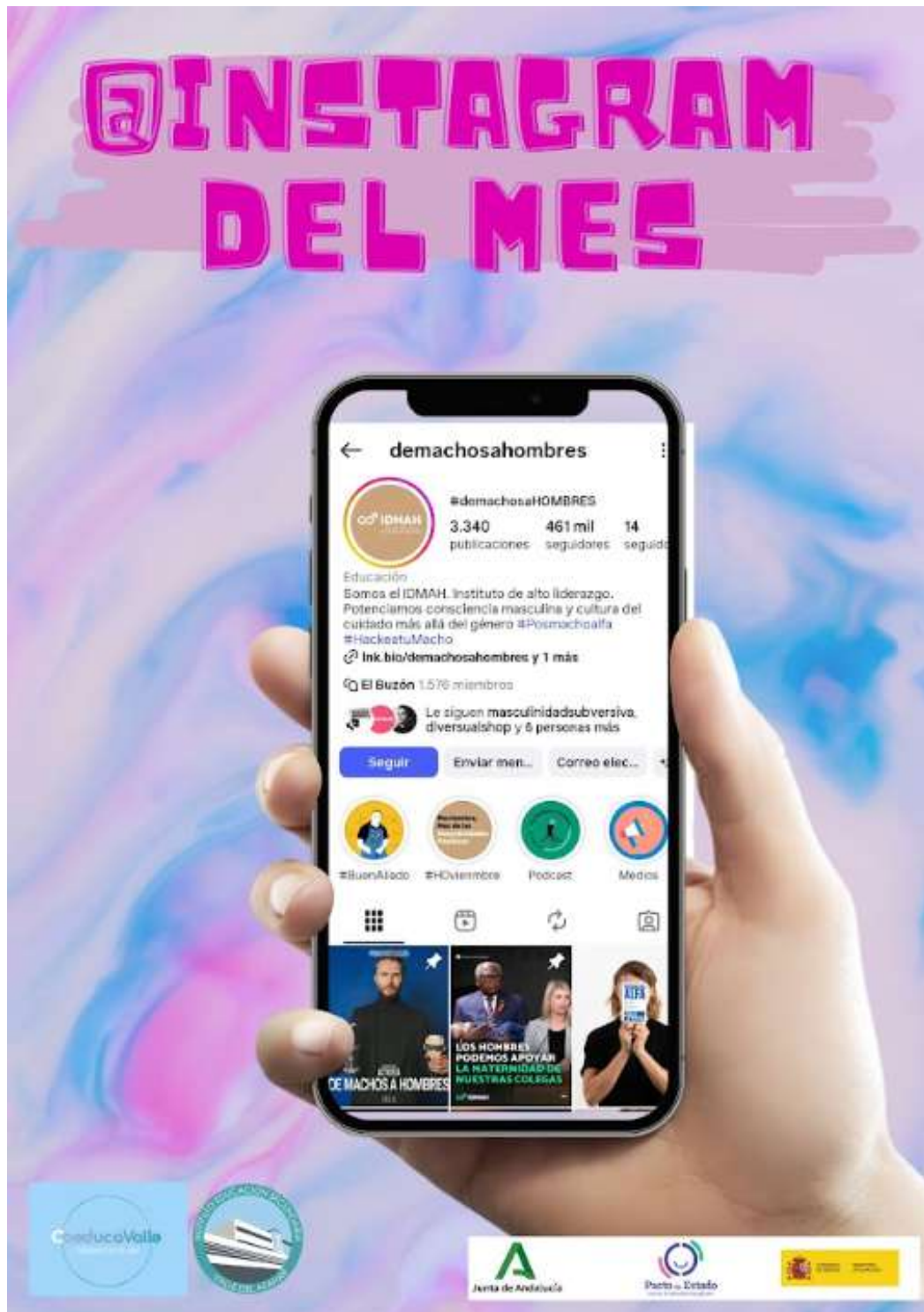
Para este rincón, se seleccionarán cada mes lecturas atractivas relacionadas con una temática, plan, programa o proyecto de los que se llevan a cabo en nuestro centro.

De esta forma, se atenderá así al profesorado que desee **exponer, difundir o sugerir** a nuestro alumnado o al resto de profesorado las **lecturas** relacionadas con las actividades que dirigen en clase.





Como viene siendo habitual en esta sección desde hace varios números, el departamento de Coeducación nos deja unas valiosas recomendaciones para el mes de octubre... ¿las conocías?



# LIBRO TOP DEL MES



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



### LA SALUD MENTAL ES COSA DE TODOS

Cuando escuchamos la palabra “salud”, casi siempre pensamos en el cuerpo: en no tener fiebre, en que no nos duela la cabeza, en alimentarnos bien o en poder correr sin cansarnos demasiado. Sin embargo, hay otra parte igual de importante que a veces olvidamos: **nuestra salud mental**. La salud mental puede parecer un misterio, algo inalcanzable que solo psicólogos o psiquiatras consiguen descifrar... pero verás en este artículo y a lo largo del curso, que esto no es así y que podemos estar juntos en este camino.

La salud mental se puede definir como la capacidad que tenemos para reconocer nuestras emociones, manejándolas sin que lleguen a controlarnos por completo, a la vez que nos relacionamos con los demás de una forma sana, resolviendo los problemas cotidianos que se nos presentan y confiando en nosotros mismos aceptando que no todo es perfecto ni ideal. Como puedes leer, un auténtico desafío en estos tiempos que corren.

Tener buena salud mental no significa estar contento y alegre las 24 horas. Nadie lo está. Significa que, cuando vienen momentos difíciles —porque suspendes un examen, discutes con un amigo, te sientes rechazado o te comparas con otros—, tienes recursos internos y externos para afrontar esas situaciones sin hundirte.

**Es de esperar que esto sea importante para todos, pero especialmente para los adolescentes...**

La adolescencia es una etapa de multitud de cambios, donde se busca la identidad y surgen responsabilidades nuevas, una etapa en las que aparecen dudas, inseguridades, altibajos... y aunque parezca que nadie te entiende o que lo que pasa por tu cabeza es demasiado raro para contarlo, déjame decir que todos hemos pasado por esa edad y que es completamente deseable que esto sea así.

Muchos adolescentes (por no decir casi todos), pasan por cosas parecidas: ansiedad y bloqueo ante una exposición oral, miedo a enfrentarse a una situación nueva, tristeza por sentirse excluido o por perder una amistad, enfado por la presión de las notas o por un desacuerdo con algún adulto, incluso la sensación de no saber que itinerario tomar o qué estudios seguir, la incertidumbre del futuro, la angustia de no fallarle a alguien...

Por todas estas situaciones, es imprescindible hablar de salud mental en el instituto, pues no se trata de una moda de Instagram o TikTok, es una necesidad. Porque cuanto antes aprendamos a cuidar lo que sentimos, más preparados estaremos para la vida.

### **Mitos y realidades sobre salud mental**

Existen muchas ideas equivocadas sobre la salud mental, por lo que es necesario que empecemos a desmitificar algunas de ellas; las más comunes entre los adolescentes suelen ser:

- **“Si hablo de lo que siento, pensarán que soy débil.”**  
En realidad, expresar lo que nos pasa es un acto de valentía. No todas las personas se atreven a contar lo que les pasa. Te animamos a buscar una persona referente, seguro que en el instituto hay algún adulto con quien puedes hablar y ser tú mismo. Recuerda: escuchamos pero no juzgamos.
- **“Los problemas de salud mental solo los tienen los adultos.”**  
Falso. La adolescencia es precisamente una etapa en la que pueden aparecer dificultades como ansiedad o depresión. Cuanto antes se detecten, más fácil es encontrar apoyo.
- **“Ir a un psicólogo o pedir ayuda significa que estoy loco.”**  
No. Significa que estás tomando en serio tu bienestar, igual que si vas al médico porque te duele la garganta. Históricamente se ha considerado que la locura era la única razón por la que ir a buscar ayuda psicológica pero hoy día se han superado esas limitaciones médicas. Cualquiera puede o debe ir al psicólogo y eso es fantástico. Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de inteligencia emocional. Si un día te duelen las muelas y vas al dentista, nadie lo cuestiona. ¿Por qué tendría que ser diferente cuando lo que duele es por dentro?
- **“Si ignoro lo que siento, se me pasará solo.”**  
A veces sí, pero otras no. Igual que no dejas una herida abierta sin curar, tampoco deberías ignorar un dolor emocional a lo largo del tiempo. A veces, no podemos solos con la carga emocional que nos invade y es preciso compartir lo que nos pasa y buscar ayuda.

### **¿Cómo me hago más fuerte emocionalmente?**

Dentro del programa de Hábitos de Vida Saludable, la salud mental y la inteligencia emocional, ocupan un lugar central. Se trata de pequeños gestos que podemos ir incluyendo en nuestro día a día, pero también de grandes cambios que podemos necesitar ayuda para adoptar como propios. Algunos gestos cotidianos que pueden ayudarte:

1. **Dormir bien.** Tu cerebro necesita descanso para funcionar. Menos horas de sueño significan más irritabilidad y menos capacidad de concentración.
2. **Alimentarte de manera equilibrada.** No se trata de prohibir, sino de dar a tu cuerpo los nutrientes que le ayudan a estar enérgico y estable.

3. **Moverte.** El ejercicio físico libera endorfinas, unas sustancias que mejoran el estado de ánimo. No hace falta ser atleta: bailar, caminar, jugar un partido con amigos... todo suma.
4. **Gestionar el tiempo de pantallas.** Pasar horas comparándote en redes sociales puede aumentar la inseguridad. Aprende a usarlas de forma consciente, no como único espacio de validación.
5. **Buscar espacios de calma.** Leer, escuchar música, dibujar o simplemente respirar profundamente puede ayudarte a recuperar serenidad.
6. **Cuidar tus relaciones.** Rodéate de personas que te respeten, te escuchen y te hagan sentir valioso. Y recuerda que tú también puedes ser ese apoyo para alguien más.
7. **Practicar la gratitud y el autocuidado.** Reconocer lo que sí tienes y lo que sí logras —aunque sean pequeñas cosas— fortalece tu autoestima.
8. **Conocer tus emociones.** A lo largo del curso iremos poco a poco trabajando las emociones, por lo que te animamos a sumarte al reto de conocerte más a ti mismo. Pasarás contigo todo el tiempo del mundo, eres tu mejor amigo.

### **Nuestro insti, tu refugio**

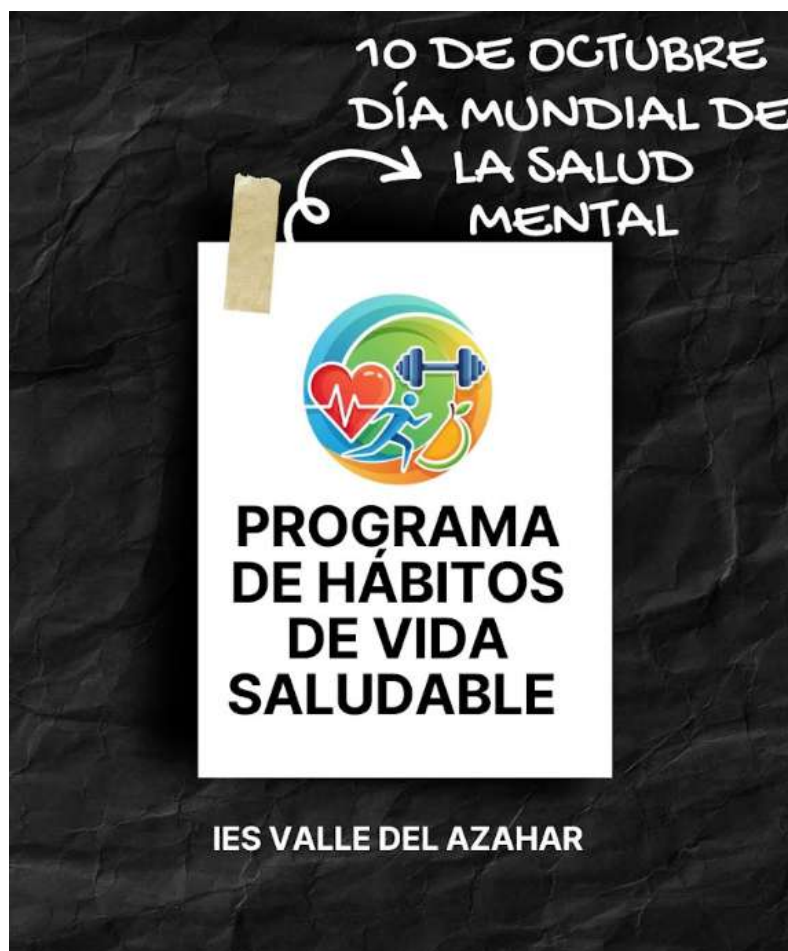
Nuestro instituto no solo está para enseñarte Matemáticas, Lengua, Inglés o Historia. Este centro es un espacio seguro donde se puede hablar de lo que sentimos, donde existimos muchos adultos que nos preocupamos diariamente por lo que les ocurre a nuestros adolescentes. Aquí no tienes que fingir que todo va bien si no es así. Aquí no deberías sentirte juzgado, y si te sientes mal, deberías poder decirlo. Estamos gestionando un buzón anónimo donde poder dejar tus sugerencias, tus necesidades, tus inquietudes. ¡Atrévete a usarlo si crees que lo necesitas!

Queremos que sientas que estás seguro en el instituto, que puedes contar con los adultos que venimos cada día con ilusión a trabajar pues los docentes estamos para escucharte. Tal vez no siempre tengamos la solución inmediata, pero podemos orientarte, acompañarte y buscar juntos la ayuda que necesites. Nadie debería sentir que carga solo con lo que le preocupa.

También es cierto que esto es complicado... es completamente normal sentir miedo a ser juzgado cuando contamos algo que nos pasa... pero puedes empezar por pequeños gestos: hablar con un amigo de confianza, escribir lo que sientes y darle ese papel a algún adulto, buscar a algún profesor o profesora en el recreo para contarle tus cosas, acudir a la orientadora de nuestro centro, buscar a tus mediadores de referencia... seguro que estas personas saben orientarte y juntos buscáis la ayuda necesaria. Lo importante es no quedarte en silencio; aunque no lo creas, siempre habrá alguien dispuesto a escucharte.

Por otro lado, debemos entender que la salud mental es algo colectivo, el ambiente de un centro educativo se construye con cada gesto de respeto, cada palabra de apoyo y cada muestra de empatía. Debes entender que cuando te burlas de alguien por equivocarse,

contribuyes a que se sienta inseguro. Sin embargo, cuando animas a un compañero que lo pasa mal, siembras confianza; cuando respetas la diferencia, estás haciendo más sano tu entorno. Tú también puedes ser agente de cambio y no solo deben llevar a cabo estas funciones los mediadores. Con pequeños gestos como preguntar “¿cómo estás?”, escuchar sin interrumpir, no difundir rumores, dar las gracias, etc. podemos contribuir a que nuestro centro sea promotor de la salud mental. Parece poca cosa, pero en realidad los pequeños gestos cambian el mundo.



### Así que no lo olvides...

Este 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, queremos recordarte algo fundamental: **tu bienestar emocional es tan importante como tu salud física**. No tienes que cargar solo con tus problemas ni fingir que siempre estás bien. Hablar, pedir ayuda y cuidarte son decisiones valiosas que te harán más fuerte.

Nuestro instituto es un lugar donde puedes confiar, donde los docentes estamos disponibles, y donde se fomenta la vida saludable en todas sus dimensiones: cuerpo y mente. No tengas miedo de expresar lo que sientes ni de demostrar quién eres. Recuerda que nadie está solo en este camino y que la salud mental es un viaje que hacemos juntos.

**Carolina Vargas González**  
Coordinadora del Programa HVS

---

## ¡DESCUBRE TODO LO QUE HACEMOS POR UNA VIDA SALUDABLE EN NUESTRO CENTRO

---

¿Sabías que en el instituto se están llevando a cabo un montón de actividades para fomentar los hábitos de vida saludable? Poco a poco iremos realizando talleres y jornadas, también campañas sobre bienestar emocional y cuidado de la salud mental como la que ahora mismo está en el pasillo de sala de profes-cafetería. ¡Queremos que tú también formes parte de este movimiento!

Te invitamos a escanear el código QR que encontrarás en el tablón del pasillo de la sala de profes y este mismo QR de nuestra revista. Al hacerlo, accederás directamente a nuestro perfil de Instagram, un espacio creado por y para el alumnado, donde podrás ver todo lo que se organiza, compartir tus propias experiencias y mantenerte al día de las últimas novedades.

Usar las redes sociales de forma responsable y positiva es una forma genial de conectar con los demás y mostrar el lado más creativo y comprometido de nuestra comunidad educativa. En este perfil podrás comentar, aportar ideas, o escribir comentarios de las actividades en las que participes y animar a otros a cuidar su cuerpo y su mente.

Recuerda: las redes pueden ser una herramienta muy poderosa si las utilizamos con sentido. Nos permiten difundir mensajes que inspiran, crear comunidad y dar visibilidad a lo que realmente importa: el bienestar, la salud y el crecimiento personal.

Así que... ¿a qué esperas? Escanea el QR, síguenos en Instagram y forma parte activa de un proyecto que apuesta por una vida sana, activa y consciente. ¡Tu participación cuenta y puede motivar a muchos otros!



## BUZÓN ANÓNIMO: Lo que muchos pensamos y pocos nos atrevemos a decir...

A veces tenemos tantas cosas en la cabeza que cuesta ponerles palabras. Hay dudas, preocupaciones o experiencias que preferimos guardar en silencio por miedo, vergüenza o simplemente porque no sabemos con quién hablarlas. Pero recuerda: no estás solo ni sola. En nuestro centro queremos escucharte, apoyarte y ofrecerte un espacio seguro donde expresarte con libertad.

Por eso hemos creado el Buzón Anónimo, un lugar para dejar tus mensajes, preguntas, ideas o reflexiones sobre los temas que más te preocupan o te generan curiosidad: trastornos de la conducta alimentaria (TCA), bullying, autolesiones, relaciones, redes sociales, convivencia, familia, sexualidad, o cualquier otro tema que te ronde por la mente.



Puedes escribir de forma totalmente anónima si lo prefieres —solo recuerda indicar tu grupo— o, si quieres una respuesta más personal, añade tu nombre para que podamos hablar contigo directamente.

Todas las aportaciones serán leídas por la maestra Carolina, quien se encargará de canalizarlas del modo más adecuado: a través de la asesoría Forma Joven, con charlas en clase, materiales de tutoría, derivaciones a orientación o incluso actividades de convivencia. **Además, muchas de las preguntas o temas de interés general se responderán en la revista educativa del centro o en el tablón del Programa de Hábitos de Vida Saludable, para que toda la comunidad pueda aprender y reflexionar.**

Usar este buzón no es un signo de debilidad, sino de valentía y madurez. Es reconocer que lo que sentimos importa y que pedir ayuda o compartir ideas puede ser el primer paso para mejorar las cosas.

Así que ánimo: escribe, comparte, pregunta, propón. Tu voz cuenta y puede inspirar a otros que quizás estén pasando por lo mismo. Entre todos y todas podemos construir un centro más cercano, empático y saludable.

Busca el buzón, justo al lado del departamento de orientación, enfrente de la puerta de la sala de profes, deja tu mensaje y participa.

Hablar (o escribir) es el primer paso para empezar a sanar, cambiar y crecer.

### RECOMENDACIÓN APP



Petit BamBou

Petit BamBou es una aplicación de meditación y Mindfulness que puedes descargar tanto para Adroid como para iOs, pensada para ayudar a relajarse, conectar con uno mismo, concentrarse y manejar el estrés diario.

Está pensada para todo tipo de público, pero desde el Programa de Hábitos de Vida Saludable creemos que para los adolescentes puede ser especialmente útil, sobre todo cuando nos enfrentamos al inicio de curso, los exámenes u otras pruebas y momentos de nervios e incertidumbre.

La app ofrece programas guiados de meditación con audios cortos de entre 5 y 15 minutos, ideal para los que estamos iniciándonos o no tenemos mucho tiempo. Además, también tiene ejercicios de respiración, relajación y visualizaciones, e incluso música ambiental para calmar la mente o ejercicios concretos para conciliar el sueño.

Algunos contenidos avanzados requieren suscripción de pago pero estamos seguros de que esa limitación no supone mucho en comparación con todo lo que ofrece de forma gratuita.

¿Te atreves a probarla? Si lo haces, comenta con tus compañeros cómo te has sentido, háblalo con tu tutor o tutora o con tu familia y sigue practicando. La meditación es como montar en bicicleta, una vez que empiezas todo es mejorar y además no se olvida.



## INTERCENTROS

**C**on enorme ilusión inauguramos una nueva sección en nuestra revista: Intercentros, un espacio pensado para tender puentes entre los distintos centros educativos de nuestra localidad. Porque la educación no puede ni debe entenderse como un camino en solitario, sino como una labor colectiva, compartida y profundamente humana.

En cada número, Intercentros será un punto de encuentro donde docentes, estudiantes y comunidades educativas podrán compartir experiencias, proyectos e iniciativas que nos inspiren a seguir creciendo juntos. Mantener vivos los vínculos entre los centros no solo enriquece nuestra práctica educativa, sino que fortalece un sentimiento de unidad y corresponsabilidad: la formación de personas comprometidas, empáticas y críticas es una tarea común.

Como inicio de este recorrido compartido, queremos presentar un vídeo realizado por el profesorado del IES Valle del Azahar, en el que expresan su firme rechazo al acoso escolar. Este gesto simbólico y valiente no solo nos emociona, sino que también marca el tono con el que queremos abrir esta sección: una declaración de intenciones. Frente a realidades tan duras como el acoso, los profesionales de la educación debemos mantenernos unidos, firmes y coherentes.

Desde aquí, nuestro reconocimiento y agradecimiento a todos los compañeros que se han unido a esta iniciativa por recordarnos que la unión, la empatía y el compromiso siguen siendo el mejor ejemplo que podemos ofrecer a nuestro alumnado.

**Porque solo yendo todos a una, podremos seguir construyendo la educación que soñamos.**

<https://bit.ly/3WwyVXX>





# JUGANDO EN EL VALLE

## LA OCA DEL VALLE

¿Sabías que uno de los métodos más efectivos y divertidos para aprender en la asignatura de Educación Física es, precisamente, jugando? El juego no es solo una forma de entretenimiento; es una herramienta pedagógica fundamental que nos ayuda a desarrollar habilidades, comprender reglas, y mejorar nuestra condición física de una manera natural y motivadora.

Y hablando de juegos... ¡tenemos una noticia fantástica! Nuestro compañero de Educación Física, Raúl Garófano, ha llevado esta filosofía un paso más allá. Nos ha hecho llegar una adaptación del famoso juego de la Oca, ¡pero totalmente transformado y adaptado a la actividad física!

Con este nuevo formato, cada casilla será una oportunidad para saltar, correr, estirar o realizar un desafío motor diferente. Es la prueba perfecta de cómo la creatividad del juego puede impulsar nuestro aprendizaje.

¿Te atreves a jugar a la Oca de la Actividad Física y descubrir una forma emocionante de moverte y aprender? ¡Ponte las zapatillas, desafía a tus amigos y demuestra que aprender jugando es la clave del éxito en la clase de Educación Física!

The board game board consists of 64 numbered squares arranged in a snake-like path, starting from square 1 and ending at square 64. A 'SALIDA' (Exit) square is located at the bottom left. Each square contains an illustration and a physical activity challenge. The board also features a central 'META' (Goal) area with a trophy icon and a 'STOP' sign.

Activities include: 1. "Lunge" lateral x10; 2. 25 abdominales; 3. Descansas un turno; 4. 30 saltos; 5. Mantener 30"; 6. Retrocede a la casilla 3; 7. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 8. 10 flexiones; 9. Tabla frontal 30"; 10. "Lunge" x10; 11. Cuarentena: descansas dos turnos; 12. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 13. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 14. x20; 15. Vuelve a la casilla de salida; 16. 10 flexiones; 17. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 18. 10 "squats" x20; 19. Coge el atajo; 20. Tabla lateral 30"; 21. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 22. Todxs beben; 23. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 24. Cuarentena: descansas dos turnos; 25. Puente x15; 26. "Lunge" lateral x10; 27. Manda un ejercicio al resto de jugadorxs; 28. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 29. Retrocede a la casilla 24; 30. Fondos de tríceps x10; 31. Tabla acercando rodillas al pecho; 32. Todxs beben; 33. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 34. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 35. Todxs hacen los ejercicios 1, 2, 4 y 9; 36. Salta a la casilla 41; 37. Vuelve a la casilla anterior; 38. 10 "burpees"; 39. Vuelve a la casilla 20; 40. De pelota a pelota y tiras porque te toca; 41. Lávate las manos con agua y jabón; 42. Baila tu canción favorita durante 30"; 43. Repite los dos últimos ejercicios que has realizado; 44. Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue; 45. 10 con cada pierna; 46. En la siguiente tirada cuenta hacia atrás; 47. ¿Cuántas puedes hacer?; 48. Mantener 20"; 49. Mantener 20" por pierna; 50. Mantener 20" por pierna; 51. Retrocede a la casilla 41; 52. Mantener 20" por pierna; 53. Mantener 20" por pierna; 54. Todxs beben; 55. META; 56. 20" por estiramiento y brazo; 57. 20" por pierna; 58. 20" por pierna; 59. 20" por pierna; 60. 20" por pierna; 61. 20" por pierna; 62. 20" por pierna; 63. 20" por pierna; 64. 20" por pierna.

@recursosef, 2020. Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial 4.0 Internacional.

## EL DETECTIVE LITERARIO

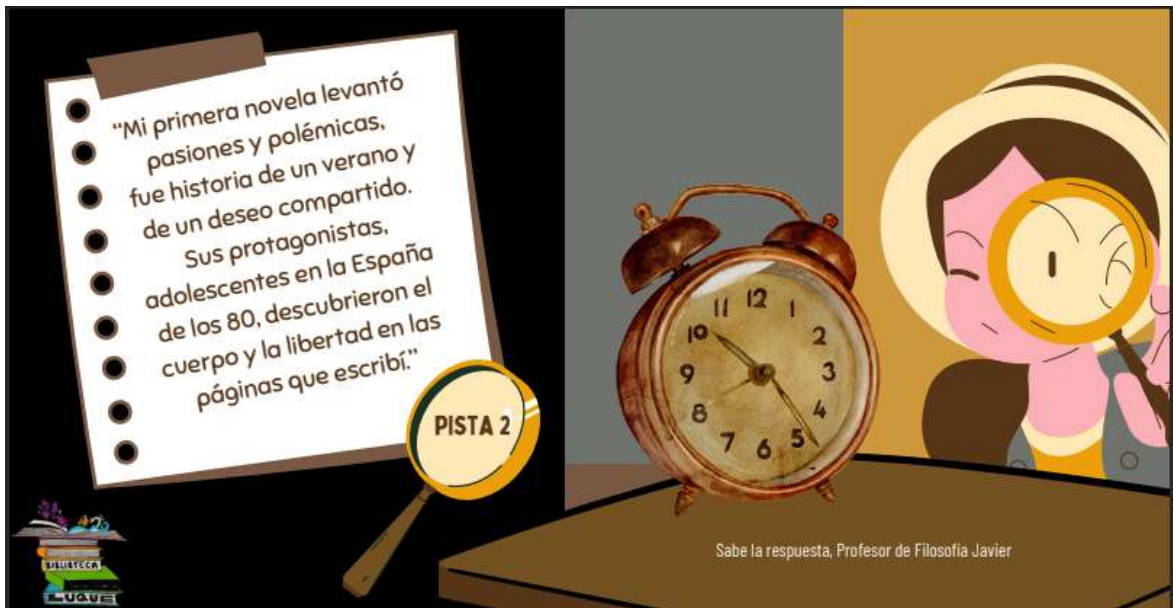
El 13 de octubre se celebra el Día de las Escritoras. En este día se reivindica la labor y el legado literario de las mujeres, tantas veces relegadas a un segundo plano a lo largo de la historia. La primera edición se llevó a cabo en 2016, y desde entonces, la fecha elegida es siempre el lunes más cercano al 15 de octubre, aniversario del fallecimiento de Teresa de Jesús.



Este año, en el IES Valle del Azahar y para conmemorar esta efeméride, la Biblioteca María Victoria Luque ha organizado entre el alumnado el juego *“El detective literario: en busca de la escritora”*.

Los detectives literarios deben ir por el centro buscando las pistas que les llevarán a averiguar la identidad de esta misteriosa escritora, además de ciertos detalles sobre sus novelas. Para ello, se han distribuido las pistas por los paneles del instituto y algunos profesores y profesoras del Valle disponen de información privilegiada que puede ser muy valiosa para nuestros detectives. ¿Alguien conseguirá descubrir de quién se trata?



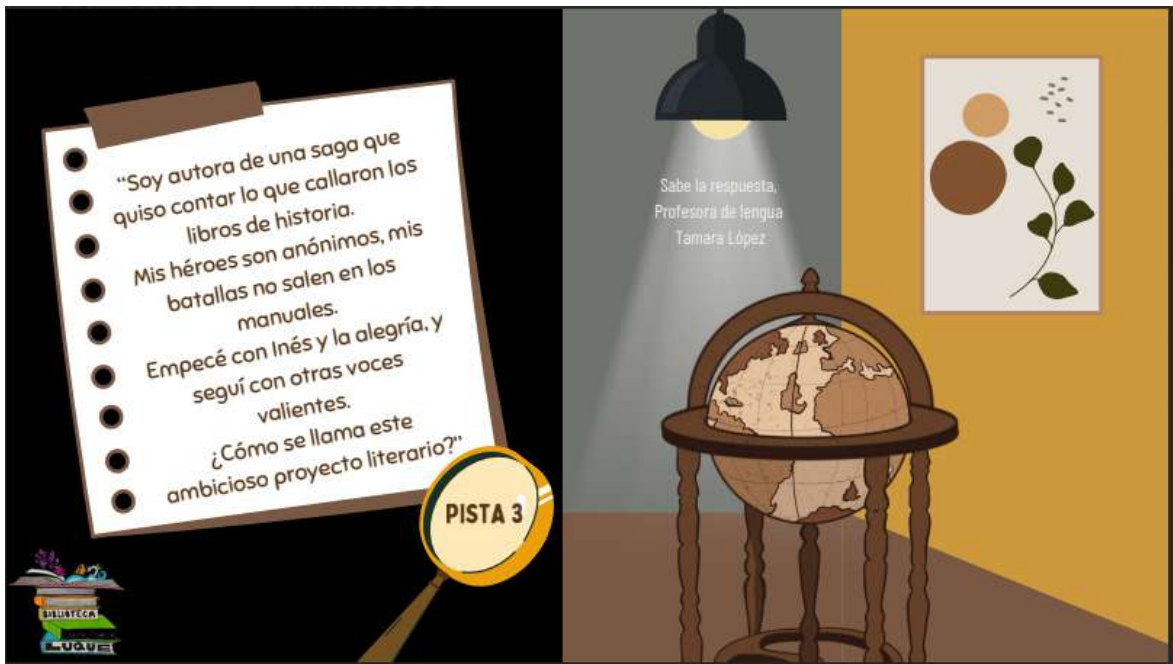


“Mi primera novela levantó pasiones y polémicas, fue historia de un verano y de un deseo compartido. Sus protagonistas, adolescentes en la España de los 80, descubrieron el cuerpo y la libertad en las páginas que escribí.”

**PISTA 2**

Sabe la respuesta, Profesor de Filosofía Javier

The illustration shows a magnifying glass over a notepad with a quote. To the right, a cartoon character with a magnifying glass over their eye looks at a vintage alarm clock on a desk. A small logo in the bottom left corner reads 'BIBLIOTECA LA VOZ DEL VALLE'.



“Soy autora de una saga que quiso contar lo que callaron los libros de historia. Mis héroes son anónimos, mis batallas no salen en los manuales. Empecé con Inés y la alegría, y seguí con otras voces valientes. ¿Cómo se llama este ambicioso proyecto literario?”

**PISTA 3**

Sabe la respuesta, Profesora de lengua Tamara López

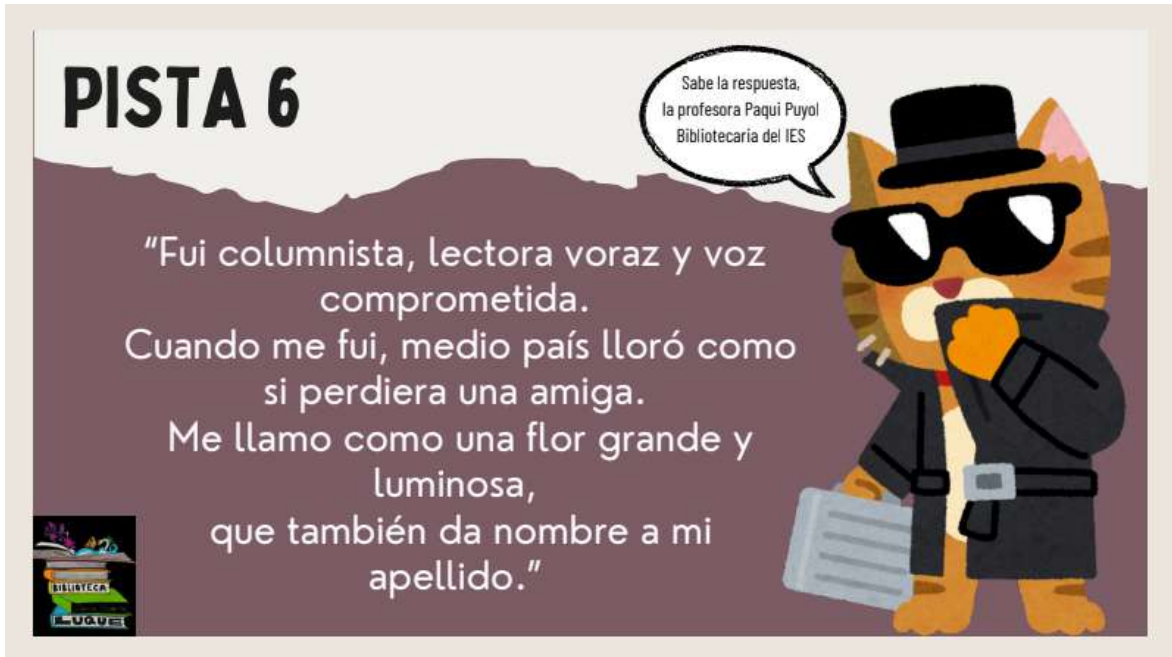
The illustration shows a magnifying glass over a notepad with a quote. To the right, a globe on a stand is illuminated by a lamp, with a framed picture on the wall behind it. A small logo in the bottom left corner reads 'BIBLIOTECA LA VOZ DEL VALLE'.



**PISTA 6**

Sabe la respuesta,  
la profesora Paqui Puyol  
Bibliotecaria del IES

"Fui columnista, lectora voraz y voz comprometida.  
Cuando me fui, medio país lloró como si perdiera una amiga.  
Me llamo como una flor grande y luminosa,  
que también da nombre a mi apellido."



Finalmente, las detectives que han conseguido resolver el enigma del Día de las Escritoras y descubrir que las pistas llevaban a **Almudena Grandes** han sido las alumnas de 1º ESO B:

- Amy Gómez Vega
- Cecilia González Hijano
- Ainhoa Gálvez Romero
- Ainhoa Escobar Estébanez
- Mirna Laila Al Chaer
- Marisú Sese Guerrero



¡Enhorabuena a estas estupendas detectives!

## ¿QUIÉN ES QUIÉN?

**S**eguimos jugando al ¿Quién es quién? En nuestro número anterior, os habíamos dejado con dos fotos. Nuestros personajes secretos eran Ana Merino y Nerea Álvarez, del departamento de Comercio y Lengua Castellana y Literatura respectivamente.

En este número, esta vez os proponemos dos nuevas fotos de dos de nuestros compañeros. ¡A ver si adivináis de quiénes se tratan!

Debajo de cada foto, encontraréis una serie de pistas y... ¡que vuele la imaginación! Podéis hacer vuestras apuestas en el foro Comunica, cuyo enlace lo encontraréis a continuación en <https://sites.google.com/iesvalledelazahar.com/proyecto-comunica/>. Nosotros leeremos con atención vuestras deducciones e iremos lanzando pistas durante este mes, ya que hay que esperar al número siguiente para conocer quiénes son nuestros adorables pequeños, así como para conocer dos nuevos misterios.



Ha llegado a cantar en el instituto	Lo mismo te encuentra el sujeto que el predicado
Lleva un artista dentro	Es tutora de 3º de ESO
A este ritmo, igual lo vemos en La Voz	Le gusta la playa, aunque su apellido insinúe lo contrario
Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si	Es malagueña de adopción
Comparte despacho	Ha vivido en Alemania



## LA SONRISA DEL VALLE

### MEMES CON LA VUELTA AL COLE

Con la vuelta al cole, surgen muchos memes en los que se muestran la alegría de muchos y el descontento de otros. Para hacer más amena la vuelta a la rutina, os dejamos con unos memes divertidos que representan perfectamente el estado de ánimo que algunos arrastran el 15 de septiembre.



## Regreso a clases

Los estudiantes



Las maestras



Las madres



Los dueños de la papelería



# ESTA SERA TU CARA EL LUNES

# Y LO SABES

## Regresando a la Rutina...

### "El Zombie"



Aún estás dormido...  
No Sabes que día es hoy..  
¿Qué es Cerebro?

### "Modelo"



Por ser el Primer día de Clases, Vas exageradamente arreglado

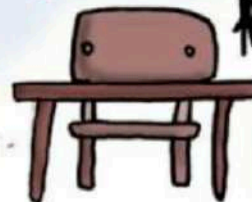
### "Alzheimer"

No recuerdas nada!



No traje mi Cuaderno!  
¿Dónde está mi lápiz?  
¿Cuándo hay exámen?  
¿Qué día es hoy?

### "Ausente"



Nunca vas a clases el Primer día.



## CREA CON NOSOTROS

---

---

**L**a revista La Voz del Valle está abierta a la participación de sus lectores y lo puedes hacer de varias formas. Atento, porque estas son las maneras en las que puedes participar con nosotros y siempre a través de la dirección de correo electrónico:

[revistadigital@iesvalledelazahar.com](mailto:revistadigital@iesvalledelazahar.com)

Puedes participar por las siguientes secciones:

1. **Concurso de portadas**: ¿Quieres que la próxima portada de la revista sea la tuya? Pues lo tienes muy fácil, solo tienes que crear tu diseño, que ha de ser original, en un folio. Una vez tengas tu dibujo preparado, solamente tienes que escanearlo y enviarlo a la dirección de correo electrónico que te acabamos de indicar anteriormente. No olvides indicar tu nombre y tu curso. También puedes hacerlo con un compañero/a.
2. **Cartas de los lectores**: Si quieres dedicar unas palabras positivas, agradecerle algo a alguien o sugerirnos algo, escríbenos un correo electrónico y lo publicaremos próximamente en esta sección.
3. **Artículos y trabajos**: También puedes enviarnos tus trabajos y artículos si quieres verlos publicados en próximos números.
4. **Relatos**: Si deseas ver publicado tu cuento, relato corto, poemas, etc., también puedes hacérselo llegar por correo electrónico o a través de los profesores de Lengua.
5. **Algo de diversión**: Si quieres hacernos reír, envíanos tus chistes y anécdotas graciosas.
6. **Reportaje**: Si tú y tus amigos tenéis un reportaje interesante sobre un tema de actualidad, entrevista, etc. también nos lo puedes hacer llegar.

En cualquier caso, no os olvidéis de indicar vuestro nombre y curso.

¡¡¡Os animamos a participar!!! ¡¡¡Nos vemos en el próximo número!!!