

MILLENNIUM 36

Nº 50 - JUNIO 2023 - IES BENICALAP

AVÍS!

50 números no es
publiquen
tots els dies!

Continuarem creixent!

-Jorge Orduña
 -Lydia Asensio
 -Lluna Cubel
 -Setara Tanha
 -Ainoha Piqueras
 -María Manzano
 -Miriam Caracol
 -Laia Artacho
 -Esther Prats
 -Artëm Abramov
 -Paula González
 -Paula Domínguez
 -Mercè Marimón
 -Nutsi Taniashvili
 -Elisa Benavent
 -Irene Salvador
 -Ángeles Bejarano
 -Sergio Estrada
 -Samuel Zaragoza
 -Aula UECO
 -Kai Kai
 -Juan Moliner
 -Natalia Oliver
 -Irene Sarabia
 -Candela Palanca
 -Alex Durlihac
 -Elia Genes
 -José Cebriá
 -Ángel Pernía
 -Hugo Salcedo
 -Marta Valero
 -Marta García
 -Paola Toledo
 -Jenifer Portuguese
 -Iman Kebour
 -María Castellanos
 -Carlota Doménech
 -Empar Estelles
 -Candela Palanca
 -Marta Rodríguez

COL-LABORADORS

DIRECCIÓ:

JORGE LLORCA

ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC I

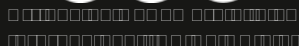
GESTIÓ:

TANIA MONZÓ

GESTIÓ, DOCUMENTACIÓ I

MAQUETATGE:

DAVID AZORÍN



Revista *Millenium36* by IES Benicalap (Valencia) is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International.

La utilidad de los saberes inútiles se contraponen radicalmente a la utilidad dominante que, en nombre de un exclusivo interés económico, mata de forma progresiva la memoria del pasado, las disciplinas humanísticas, las lenguas clásicas, la enseñanza, la libre investigación, la fantasía, el arte, el pensamiento crítico y el horizonte civil que debería inspirar toda actividad humana.

Nuccio Ordine,

La utilidad de lo inútil. Manifiesto

Para una revista como yo, 50 números equivalen a 50 años. Al parecer, allá por el año 2001 se dio luz, en forma de unas 15- 20 páginas impresas, a la revista El gato. De acuerdo con mi genealogía, es mi antecedente directo. Acabábamos entonces de estrenar el edificio del IES número 36, nuestro hogar: el IES Benicalap.

Posteriormente, según el profesor de Biología Vicente Nácher, experto conocedor de la génesis de aquella publicación, a partir del año 2007 se dio un vuelco a mi nombre: era nuestro deseo honrar el salto de milenio en que el instituto abrió sus puertas y, al tiempo, el número 36 que se nos atribuyó como centro educativo público de Valencia. Eran los dos ingredientes perfectos para una nueva identidad. Y así, nací yo, *Millenium36*, sin la doble “nn” del étimo, quizás (habrá que indagar en ello) para darme una existencia singular, una vida propia que hoy disfruto y celebro con entusiasmo.

Con todo, he de señalar, desde la más humilde de mis páginas, que esta existencia peculiar que cristaliza número tras número, se sustenta en las palabras y las imágenes de quienes alimentáis todo mi ser: a lo largo de mi contraportada desfilan año tras año los nombres y apellidos de quienes nutrí mis entrañas con los más variados artículos, entrevistas, reseñas, reportajes, monográficos, críticas, tiras cómicas, noticias... Algunos nombres se repiten: entre otros, Vicente Nácher, Jorge Llorca, David Azorín, Tania Monzó... Puntos suspensivos. Intuyo que sois mi esqueleto, mis órganos vitales; seguramente, así lo siento, impulsáis el oxígeno y el alimento que corren por mis venas y dan sentido a mi existencia.

Como corolario, últimamente he sabido que se nos ha seleccionado como finalistas en la II edición de los *Premios Mentes AMI* (Fundación Atresmedia), en la categoría de Fomento del Pensamiento Crítico. ¡Vaya! ¡Qué mejor regalo que el de un reconocimiento externo solo por ser quien soy, por hacer lo que hacéis, y solo por ofrecer aquello que más nos apasiona!

¿Quiénes sois realmente? ¿Quiénes colmáis mis páginas? ¿Aún os atrevéis con el arte de dar utilidad a lo que parece inútil? Nuccio Ordine estaría orgulloso de esta revista. En la era de la inteligencia artificial, escribir con voz y con luz propias es un acto de rebeldía. De rebeldía sin precedentes.

¡Feliz verano y felices 50!

Elisa Benavent

L'EXPERÈNCIA D'APRENDRE EN VALENCIÀ



Durant tres setmanes hem pogut gaudir d'unes activitats relacionades amb la música en valencià, gràcies al Departament de Valencià. A continuació, s'enumerarà i explicarà els diferents actes dels quals s'han pogut participar.

La primera activitat consistia a respondre qüestions sobre l'Exposició Primavera Musical, mentre es visitava. Una exposició que mostra tot tipus d'informació relacionada amb la música del País Valencià, amb apartats exclusius per a festivals infantils, festivals per comarques, discos, cantants, nom de grups relacionats amb el menjar i molt més.

Tot això ens ha fet aprendre més dinàmicament el vist anteriorment, utilitzant elements més visuals i que, en principi, son més fàcils de digerir.

La segona activitat (04/05/23) va ser assistir al concert de Xavi Sarrià a l'institut. Una experiència increïble per a veure en primera persona la bona música, on el cantant va transmetre tot tipus de sentiments amb temes tan bons com "No s'apaguen les estrelles", el meu favorit, on ens

va donar l'oportunitat d'escoltar les cançons, i a més, saber el context de la lletra i en quin moment de la seua vida el va escriure.

En la tercera i última sessió (8/05/2023) vàrem anar al Centre de Cultura Contemporània "Octubre" en el carrer de Sant Ferran, a València. Dins del centre, dos xics rapers ens van fer una introducció de l'activitat que consistia a elegir una de les quatre bases i compondre un rap de huit versos de temàtica lliure. A més, alguns grups van eixir a fer una demostració a canvi d'un punt més en aquest treball.

En conclusió, aquests tallers ens han ajudat per aprendre més coses sobre la música en valencià i ser partícips d'ella. Hem tingut l'oportunitat d'escoltar en viu al músic Xavi Sarrià i deixar volar l'imaginació a l'hora de compondre un rap. L'única objecció és que ens haguera agradat tindre l'exposició al centre per més temps.

Irene Salvador i M^a Ángeles Bejarano, 4^o ESO C

SÁLVAME

SÁLVAME CAE EN AUDIENCIA

**y va a ser eliminado de la televisión
(POR FIN)**

Damas y caballeros, es oficial, Sálvame se acaba. Tras 14 años destrozando las neuronas de nonagenarios, amas de casa y canis el programa dirá adiós el próximo 23 de junio. Fecha que debería ser la celebración del inicio de algo mucho más grande, La muerte gradual de la televisión española.

Porque es un hecho, la televisión española en general está de capa caída. Hecho que se demuestra si tenemos en cuenta que el 2022 fue el año con menos televidentes de la historia, ¿y, por qué justamente ahora? La respuesta es muy simple, la decadencia de la televisión se debe a que esta no tiene nada que ningún otro servicio en streaming (Netflix, HBO, Prime Video,...) nos pueda ofrecer. También entraría en juego el hecho de que la manera en que funciona la televisión (se ve lo que se nos ofrece siguiendo un horario) es demasiado anticuada.

En resumen, la muerte de Sálvame no es más que el inicio de un efecto dominó que hará caer al resto de cadenas televisivas y nos embarcará rumbo a un nuevo futuro del entretenimiento mucho más esperanzador. Y en mi opinión, cuanto antes mejor.

Sergio Estrada 4B



Barbie®

BARBIE IMPACTA CON SU NUEVO MODELO: BARBIE DOWN

La muñeca Barbie vuelve a romper moldes. Se suma al carro de la diversidad y la inclusión con la nueva Barbie con Síndrome de Down.

Barbie, un producto de la empresa Mattel Inc., ha ido revolucionando el mercado de las muñecas en los últimos años. La empresa de juguetes ha querido acabar con los estereotipos y ha ido abriendo su representación hacia nuevos modelos de cuerpo alejados de la rubia delgada y elegante que todos tenemos en nuestra mente, y ha caminado hacia mujeres racializadas y mujeres con discapacidad.

Ruth Handler, presidenta de Mattel, quiso hacer una muñeca para las niñas con síndrome de Down, por eso ha impulsado la creación de la nueva muñeca que salió este pasado 1 de mayo en España.

Para la creación del nuevo producto de Barbie, la marca ha querido colaborar con la asociación National Down Syndrome Society de Estados Unidos. Esta colaboración ha sido imprescindible para no caer en estereotipos y lograr un reflejo fiel de la realidad de las personas con esta discapacidad.

Para muchos, Barbie sigue siendo la muñeca rubia, delgada y estilizada, pero ahora, con la reciente muñeca, tendrá un nuevo contorno de cara, un cuerpo más bajo y



un torso más largo, rasgos que se corresponden con los cuerpos de las personas con síndrome de Down.

Tanto los creadores de la muñeca como los distribuidores se muestran muy felices con el resultado y aprecian enormemente esta apuesta por la inclusión y la diversidad en los juegos de los más pequeños.

No es la primera vez que Mattel rompe moldes con Barbie, desde el nacimiento de esta muñeca la marca de juguetes ha creado diferentes modelos:

- *Barbie afroamericana* (1980)
- *Becky* (1997) una Barbie con una discapacidad y con movilidad reducida.
- *Barbie sin pelo* (2014) una muñeca que

se lanzó en apoyo y representación de los niños con cáncer.

Además, desde 2016, Barbie cambió su color, su altura y su talla para acercarse más a los cuerpos reales.

Paula Ylenia González
Logo extraído de **Wikimedia**

Tras años de delincuencia y muertes en El Salvador a causa de los pandilleros, el presidente Nayib Bukele ha querido poner fin a esta terrible situación.

En este país ubicado en América Central campan a sus anchas dos de las bandas más peligrosas del mundo, La mara Salvatrucha y el Barrio 18. Gracias a las recientes medidas impulsadas por el presidente ya se han encarcelado a más de 22.000 pandilleros.

Estos se dedican al narcotráfico, al robo, la extorsión, la trata de personas, la inmigración ilegal, el blanqueo de dinero, el asesinato, el crimen organizado, el asalto, el secuestro y el tráfico de armas.

El presidente declaró que los miembros de las bandas estaban en contra de los derechos humanos y que solo mataban, así que los iban a tratar igual que ellos habían tratado a los ciudadanos. Por este motivo, los presos encarcelados viven en unas condiciones pésimas: los tienen sin colchonetas, durmiendo en el suelo y con dos tiempos de comida. Los reclusos disponen en cada celda -de unos 100 metros cuadrados- de dos piletas con agua corriente para el aseo personal, y dos inodoros. Cada celda también dispone de camarotes de lámina de hierro sin colchón para que duerman ahí.

Los miembros de la mara Salvatrucha se distinguen por tatuajes que cubren el cuerpo y, a menudo, la cara, así como su uso de lenguaje de señas.

El principal problema es que Las maras operan cobrando la cuota periódica (extorsión) a gran parte de la población, amenazan por medio de linchamientos y asesinatos, controlan la organización local comunitaria y vigilan de manera exhaustiva a la población, para aumentar las extorsiones y las amenazas.

Por su parte, Los Sureños se identifican con el número 13 que sale de la letra "M" que es la letra decimotercera del alfabeto, que significa Mafia Mexicana.

La principal banda enemiga es la pandilla 'Barrio 18'. De este modo, para un integrante de esta banda cualquier persona que intente acercarse a su territorio con el número 18 en la ropa o tatuado en la piel es identificado como un enemigo que puede terminar siendo asesinado.

Las pandillas se organizan en clicas, que son grupos barriales, de entre 10 y 60 personas, que controlan la actividad criminal en un territorio específico. Las clicas tienen cierta autonomía.

Los jóvenes que entran a estas pandillas lo hacen por un motivo y una de las conclusiones que se obtuvieron tras entrevistarse con varios de ellos es que lo que atrae a los jóvenes hacia las pandillas son las amistades, la familia y el sentimiento de pertenencia y no tanto las drogas o el reconocimiento y estatus que crea al pertenecer a esos grupos.

Ainoha Piqueras, 4º ESO D





DELINCUENCIA Y MUERTES EN EL SALVADOR

Foto de Eduardo A. Ponce, extraída de Flickr

La Feria de Abril o Feria de Sevilla es una fiesta de primavera que se celebra cada año en la ciudad de Sevilla, donde el público se reúne en un gran recinto denominado Real de la Feria. Tiene un gran impacto económico y social en la ciudad y está declarada fiesta de interés turístico internacional. Se celebra durante el mes de abril y tiene una duración de una semana.

Durante los días de feria, la comida es una de las cosas que más destacan: las frituras de pescado, el jamón ibérico, el marisco, el queso, la tortilla de patatas y los sabrosos guisos. Además, también es muy típico tomarse unos churros o unos buñuelos acompañados de chocolate caliente.

La tradición andaluza en Valencia

La feria sevillana también llega hasta las tierras de Valencia.

La Feria Andaluza de Valencia 2023 se celebra desde el viernes 28 de abril hasta el domingo 7 de mayo en su lugar de tradición, situada en el Jardín del Turia.

Desfiles de trajes de flamenca, degustaciones de platos y productos andaluces, actuaciones musicales y exhibiciones de baile son algunas de las actividades que completan la programación de este gran evento.

¿Qué pasa con los animales que trabajan en la Feria?

Como todo acontecimiento, la

celebración de la feria tiene dos caras: la luz y la alegría andaluza y la cuestión de los animales que participan en estas tradiciones.

La mayoría de los animales que participan en la feria están expuestos, desde bien pronto, a cargar con gente y pasearlos. Las largas jornadas de trabajo continuo les puede provocar deshidratación, ya que no se para para que los animales se alimenten. Este mismo año, durante la feria, en Sevilla, una yegua murió porque estaba enferma y, aun así, la expusieron cara al público y murió por deshidratación.

Este año se han tomado más medidas como centenares de profesionales y 15 vehículos, para este maltrato con los animales y se ha tenido más en cuenta. Este año la cruz roja ha dado más ayudas sanitarias.

María Manzano y Miriam Caracol



Foto de Gabriel R C, extraída de Flickr

MUNDIAL DE MOTOCICLISMO

El Mundial de Motociclismo es considerado el certamen internacional más importante del mundo de las motos, entran otras categorías como Moto2 y Moto3.

Se compone de 20 carreras alrededor del mundo, la última carrera se celebra en Valencia del 24 al 26 de noviembre y cuenta con 20 grandes premios.

Este año ha sido el primero en la nueva modificación de las carreras al sprint, esta novedad se hará los sábados, será con la mitad de distancia respecto a la carrera del domingo.

Por lo que respecta a los participantes, el piloto que defiende el título este año, es decir, el que fue campeón el

El sistema de puntuación para la carrera larga del domingo se mantendrá, lo que significa que el máximo de puntos a sumar en un mismo fin de semana asciende a 37. Las carreras al sprint se contabilizarán por separado respecto a las victorias de los domingos, lo que significa que el ganador de una carrera al sprint no será considerado como vencedor oficial de un GP. La mayoría de las reglas se mantienen aunque hay algunas modificaciones como que la carga de combustible se limitará a 12 litros en lugar de los 22 que se usan para la carrera larga del domingo. Algunas de las normas sobre los límites de la pista también se han modificado reduciendo el número de infracciones permitidas de cinco a tres, cualquier sanción impuesta en una carrera al sprint por un incidente se trasladará al domingo, y las



Foto extraída de **Wikimedia**

último año, es Pecco Bagnaia, aunque este año, de momento, también está liderando con un total de 87 puntos, le sigue Marco Bezzecchi con 65 y en tercer lugar Brad Binder con 62.

En cuanto a la novedad del sprint, es básicamente una versión recortada de una carrera normal donde la distancia es la mitad y se hace el día antes de la carrera principal, a la que no sustituye. Y ya que es la mitad de una carrera normal, se otorgarán la mitad de los puntos y solo puntuarán los nueve primeros pilotos. El primero tendrá un total de 12 puntos, el segundo 9 y el tercero 7, así hasta llegar a la novena posición, donde se ganará 1 punto.

normas de neumáticos no cambiarán para la carrera sprint y no habrá neumáticos especiales para las carreras al sprint.

MARC MÁRQUEZ VUELVE A PISTA

Uno de los mejores pilotos de motociclismo del mundo es Marc Márquez, quien con solo 30 años ha ganado ocho títulos del Campeonato del Mundo en tres categorías diferentes, donde ha acumulado 59 victorias y 100 podios en 153 carreras disputadas.

Comenzó su trayectoria en 1997 disputando su primera carrera en la modalidad de enduro y en los años

posteriores hasta su ascenso a las categorías más altas del motociclismo, compitió en categorías más bajas. Su primer triunfo fue en 2007 en Montmeló, el circuito de Cataluña, en el que quedó en el podio.

Uno de los problemas más graves comenzó en 2011 cuando tuvo el primer episodio de diplopía (es una alteración de la visión que consiste en la percepción de dos imágenes de un mismo objeto).

La temporada de 2020 no la comenzó de mejor manera, ya que en la primera carrera tuvo una caída donde se fracturó el húmero, le hicieron un tratamiento quirúrgico, cuando le operaron a los días se dieron cuenta de la infección que tenía, esa le estaba impidiendo que los huesos se unieran, comenzó a tomar antibiótico, pero no le hacía efecto, así que tuvo que someterse a otra operación y, cuando ya todo estaba yendo mejor, una de las placas se le rompió abriendo una de las puertas corredizas de su casa. Todo esto le obligó a perder la temporada de 2020 y principios de la del 2021 en la que comenzó bastante bien hasta que en una de las caídas entrenando le afectó un ojo y arrastró este problema hasta la temporada de 2022 donde comenzaron nuevamente sus episodios de diplopía.

Esta temporada empezó de la mejor manera, estando en la pole en la carrera al sprint, pero no la acabó, ya que tuvo doble sanción de una doble long lap (dos veces tendrá que pasar por la prolongación de la pista) al tirar a su compañero Oliveira. A esto carrera se le añadió una

posible fractura del dedo pulgar de la mano derecha, por culpa de la cual no pudo correr en Argentina.

Tras la vuelta en Le Mans se posicionó segundo, después de la larga pelea con Jorge Martín, y terminó con una caída en la curva 7 en la penúltima vuelta.

Con esto, parece que el Marc de siempre está de vuelta, aunque habrá que esperar a ver cómo se desarrollan las últimas carreras.

Ainoha Piqueras



Foto extraída de www.motogp.com



Foto extraída de www.marcmarquez93.com



TALLER DE LAS EMOCIONES

En nuestra moderna sociedad urbanita estamos acostumbrados a vivir la vida cotidiana como un reloj, a ver la vida como si fuera simplemente una carrera de fondo con competencia. Por suerte, hay veces en las que se nos muestra cómo realmente es la vida. Un continuo, pero relajado aprendizaje agradable en el que aprendemos de los demás y estos a la vez lo hacen de nosotros.

Los alumnos de 1º de Bachillerato C y los alumnos del Aula UECO hemos realizado unos talleres tutelados por la escritora Carmen Andrés Reyes, a la que tanto valoramos en el IES Benicalap. En estos, conocimos mejor todas las adversidades que han tenido que pasar nuestros compañeros de centro y a la vez aprendimos a valorar la rutina que tanto odiamos la mayoría de los estudiantes.

Después de una introducción a las emociones y a cómo de forma inconsciente todos tenemos algún tipo de privilegios en nuestra vida, nos repartimos en grupos y empezamos a planificar liderados por los alumnos del Aula UECO unas viñetas en las que plasmábamos todo aquello que ellos y ellas quisieran mostrar. El trabajo en grupo nos permitió conocerles mejor y, sinceramente, pasar un muy buen rato del cual todos tendremos un gran recuerdo. En el equipo de Ángel, al que yo pertenecía, acabamos todos muy contentos del resultado y del proceso. Él nos propuso que dibujáramos aquello que le gustaba hacer y lo que no y quedó precioso.

En conclusión, da gusto que en ocasiones la vida te dé experiencias como esta para valorar al menos durante un rato aquello que realmente nos hace humanos.

Samuel Zaragoza Pastor 1º Bachillerato C



DÍA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN, HOMOFÓBIA, LESBOFÓBIA Y TRANSFÓBIA

El día 17 de mayo se celebra, con el respaldo de numerosas organizaciones internacionales, el Día Internacional contra la homofobia, la transfobia y la bifobia, coincidiendo con la decisión tomada por la Organización Mundial de la Salud en 1990 de eliminar la homosexualidad del listado de trastornos mentales.

Desde el 2005 el 17 de mayo es un día de acción global con el propósito de visibilizar la discriminación y violencia que viven las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales (LGBTI) y promover acciones para poner fin a los actos y expresiones de odio que siguen existiendo hacia esta población.

En este Día Internacional contra la Homofobia, la Bifobia y la Transfobia, se destaca la importancia de las políticas públicas en derechos humanos para la prevención de la violencia, crímenes de odio y toda forma de discriminación por motivos de identidad de género y/u orientación sexual.

Aula UECO

Des de l'IES BENICALAP

Contra la LGTBfòbia tots i totes unides

Cada curs amb un color de samarreta per crear totes juntes els colors del col·lectiu al pati.

17 DE MAIG
DIA MUNDIAL CONTRA
LA LGTBIFÒBIA

@lgtbeni




NUESTROS ALUMNOS

El Año Nuevo chino se conoce como la Fiesta de la Primavera, una fiesta popular que combina la mudanza de lo viejo y lo nuevo, el culto a los dioses y los antepasados, las oraciones por la buena fortuna y la protección contra los malos espíritus, la reunión de familiares y amigos, la celebración y el entretenimiento, y la comida.

La Fiesta de la Primavera tiene una larga historia, originada en las creencias primitivas y el culto a la naturaleza de la humanidad primigenia, y evolucionada a partir de los rituales en la antigüedad. Todo se basa en el cielo y el hombre, en sus antepasados. El origen de la Fiesta de la Primavera encierra una profunda connotación cultural y conlleva un rico patrimonio histórico y cultural en su herencia y desarrollo. Durante la Fiesta de la Primavera se celebran en todo el país diversas actividades para festejar el Año Nuevo, con fuertes características locales.

En los primeros tiempos del horóscopo chino, el año se establecía según el movimiento de las estrellas, y el comienzo del año estaba marcado por el "retorno del cubo al Yin". En las sociedades agrarias tradicionales, el primer día del año, cuando la primavera vuelve a la tierra, tiene un importante simbolismo y ha dado lugar a un gran número de culturas festivas asociadas a él. Aunque las fechas de los festivales han variado a lo largo de la historia debido al uso de diferentes calendarios, el marco de los mismos y gran parte de su folclore se han transmitido a través de los tiempos. En la época moderna, el Año Nuevo chino se celebra el primer día del primer mes del calendario lunar, pero no suele

terminar hasta al menos el día 15 del primer mes.

El Año Nuevo chino es el primero de todos los festivales y el primero de las cuatro estaciones, y es la fiesta tradicional más grandiosa del pueblo chino. Influenciados por la cultura china, algunos países y regiones de todo el mundo también celebran el Año Nuevo Chino. Según estadísticas incompletas, casi 20 países y regiones han designado el Año Nuevo Chino como fiesta oficial, ya sea en su conjunto o en algunas de las ciudades bajo su jurisdicción.

El Consejo de Estado aprobó la inclusión del folclore de la Fiesta de la Primavera en la primera lista del patrimonio cultural inmaterial nacional.

Durante la Fiesta de la Primavera se celebran en todo el país diversas actividades para festejar el Año Nuevo Lunar, con diferencias en el contenido o los detalles de las costumbres según la cultura local. En su desarrollo ha heredado algunas costumbres relativamente fijas, muchas de las cuales se han transmitido hasta nuestros días, como barrer el polvo, cenar en Nochevieja, realizar las danzas del dragón y el león, adorar a los dioses y antepasados, apostar en barcos, ferias en templos, recorrer gongs y tambores, recorrer estandartes, servir vino y contemplar las linternas, etc.

Los rituales festivos tradicionales y las actividades relacionadas son elementos importantes de la fiesta, portadores de un rico y colorido patrimonio cultural.

Kai Kai, 4º ESO C

EL AÑO NUEVO CHINO





CRÓNICA DEL VIAJE DE FIN DE CURSO

Los alumnos de 4º de la ESO viajaron a Barcelona tras las vacaciones de Pascua

Cuatro días y tres noches intensas fueron las que disfrutamos los alumnos de 4º de la ESO en el tradicional viaje de fin de curso. Cerramos una etapa académica y para celebrarlo nos marchamos a la ciudad condal.

El día 18 de abril salimos de la puerta del instituto a las 8:00 horas de la mañana, el camino no se nos hizo tan pesado como pensábamos, ya que muchos nos dormimos y se nos pasó rápido. A mitad trayecto hicimos una parada para almorzar y sobre la 13:00 horas, más o menos, llegamos al Delta del Ebro para hacer piragüismo. Allí nos explicaron todo lo relativo a la práctica de este deporte y nos subimos a los kayaks en parejas y en tríos. Una vez acabada la actividad, subimos al autobús y nos fuimos al hotel.

El segundo día realizamos una visita a la cosmopolita ciudad de Barcelona, sobre las 10:00 horas salimos hacia allí, y cuando llegamos tuvimos una visita guiada dentro del autobús. Visitamos el Casco Antiguo, las Ramblas, la Sagrada Familia... A la hora de comer nos dejaron tiempo libre para hacer lo que quisiéramos hasta una hora acordada para ir al hotel. Aprovechamos para pasear, tomar algo... Cuando llegamos al hotel, nos metimos a la piscina para refrescarnos. Después de cenar nos fuimos todos a la playa a dar un paseo y a hacer una

actividad todos juntos.

El tercer día fuimos a PortAventura, pasamos toda la mañana en el parque de atracciones, y toda la tarde hasta las 18:00 horas, momento en el que cerraban el recinto. Aprovechamos al máximo esta visita y nos lo pasamos muy bien, ya que con las atracciones nos reíamos mucho. Comimos en un restaurante de ahí porque nos entraba con la entrada. Al volver al hotel teníamos tiempo libre. Algunos nos pusimos a jugar a fútbol, otros decidieron descansar en las habitaciones...

El último día, por la mañana, recogimos todo y nos hicimos la maleta para dejarla en el autobús. Nos fuimos a Tarragona a pasar el día e hicimos una actividad, cuando la acabamos nos dieron tiempo libre para comer y pasar la tarde, fuimos a un centro comercial conocido, donde comimos y paseamos viendo las tiendas de ropa. A la hora acordada fuimos al autobús y nos fuimos para Valencia.

En definitiva, este viaje ha sido increíble, todos los alumnos nos lo pasamos genial y nos hubiera encantado repetirlo mil veces más, porque estos viajes con nuestros compañeros no se suelen hacer y esto nos ayuda a conocernos mejor. Además, a casi todos nos da pena porque ya estamos acabando esta etapa en el instituto y muchos de nosotros ya no volveremos a compartir aula.

Juan Moliner, 4º ESO D



¿SOMOS DEPORTISTAS EN EL BENICALAP?

En el IES Benicalap el deporte es muy importante, tanto para los alumnos como para los profesores. Por eso mismo hemos considerado que hacer una serie de preguntas a los profesores sobre este tema tan interesante:

En primer lugar hemos ido hablar con Maricarmen Moreno, profesora de matemáticas. Hace deporte desde siempre, pero con más intensidad desde hace tres años. Corre, hace bici, zumba, natación en verano, va al gimnasio y por último también hace montañismo. Intenta hacer deporte mínimo 3 días a la semana.

En segundo lugar hemos preguntado a Joan, profesor de educación física. Hace deporte desde siempre, empezó con el fútbol cuando era pequeño y siguió con la escalada, juega a fútbol sala con sus amigos, hace pádel, va al gimnasio, a veces sale a correr y en vacaciones hace turismo activo, como por ejemplo: bici de montaña, surf, escalada y esquí. El deporte lo practica 3 o 4 veces por semana. Suponemos que el mejor entrenamiento son las clases que durante la semana le hacemos sufrir.

Seguimos con Marta Castelló, profesora de castellano. Empezó con el deporte hace tres años y lo intenta practicar mínimo 3 veces a la semana. El deporte que ella hace se llama entrenamiento funcional, es decir, flexiones, sentadillas... El deporte la ayudó a mejorar su

vida y su salud.

Después tenemos a María José Rico, profesora de Filosofía. Ha hecho deporte toda su vida, lo intenta practicar mínimo 3 veces a la semana, ya que le ha mejorado la salud haciendo deporte y la hace sentir mejor. Los deportes que ella hace son yoga y correr pero a trote.

Luego tenemos a Jordi Alberó, profesor de economía. Empezó practicando deporte hace 20 años (corría), pero hace un año lo dejó, aunque ahora hace pilates. Lo practica tres o cuatro veces por semana. El deporte mejoró su salud, ya que le ayudó a perder peso.

Por último hemos entrevistado a Miguel Angel, profesor de filosofía y valores éticos. Empezó con el deporte hace 10 años, lo que hacía era correr. Ahora va al gimnasio tres días a la semana. Le mejoró su salud y le ayudó a olvidarse de su ansiedad a causa de las oposiciones.

En definitiva, esta entrevista sirve de ejemplo, que el deporte es beneficioso para la salud, y que no solo se practica entre el alumnado, sino que hay muchos profesores que intentan sacar tiempo para ello.

Natalia Oliver e Irene Sarabia

LA XICA D'OR DEL FUTBOL FEMENÍ



Foto extraída de [Wikimedia](#)

La capitana migcampista de 29 anys del Barcelona (Alexia Putellas) es reincorpora a l'equip després d'una lesió en el lligament creuat anterior (LCA) en el genoll esquerre. Una recuperació que ha sigut molt dura, cosa que ha aconseguit acurtar gràcies a la gran faena i esforç que ha fet la futbolista, sobretot, per a arribar a l'anelhada final de la Champions League.

final de la Champions en Eindhoven el pròxim tres de juny.

Paula Domínguez Felguera 2ºBac-H

Després de nou mesos, Alexia reapareix en el camp i recordarà el 30 d'abril com un dia molt especial en la seua carrera. Aquell dia jugaven contra l'Sporting de Huelva i la seua entrada va sumar notablement a l'equip.

La guanyadora de la pilota d'or, va entrar en el minut 75' i en 15 minuts ja havia demostrat el seu talent amb un gol i amb això es va apreciar veure perquè la consideren "La millor futbolista del planeta", aquest gol les va proclamar campiones de la Lliga, per huitena vegada en la seua història i per quarta vegada consecutiva.

Després d'aquest fet, Alexia va dir: "Guardarem energies per al que està per arribar".

Més de 5.000 persones van presenciar la volta de Alexia, la guanyadora de la Pilota d'Or dues vegades consecutives.

Amb aqueixa ídem que mostra en el camp va deixar a l'afició del Barça amb il·lusió de sobres per a jugar la





120 AÑOS DE PASIÓN ROJIBLANCA

El Atlético de Madrid cumplió el 6 de abril de 2023 120 años. El evento se celebró en el Civitas Metropolitano con la participación de jugadores históricos, del abonado número 1 y de la primera abonada mujer.

El 26 de abril de 1903 nace el Athletic Club de Madrid, impulsado por un grupo de estudiantes vascos que decidieron unirse para fundar una sucursal del Athletic Club de Bilbao en Madrid. Enrique Allende fue el primer presidente.

La camiseta del equipo, inicialmente, era azul y blanca en franjas verticales y el pantalón negro o blanco. El uniforme rojo y blanco llegaría en 1911 cuando Elorduy fue a por 50 equipaciones y se encontró con que solo quedaban rojiblancas. Este diseño y color recordaban a los colchones de la época, por ello a los aficionados del club se les empezó a llamar “colchoneros”.

D. Julián Ruete mandó construir un campo para el Athletic, para consolidarlo entre grandes entidades de España, y así nació el campo de O'Donnell.

El primer título oficial llegó en 1921, tras superar al Real Madrid. Este año también se produjo la independencia de los de Madrid, lo que implicaba tanto jugar en competiciones oficiales como poder jugar contra el Athletic Club de Bilbao y, además, ya no tenían la obligación de ceder sus jugadores al club bilbaíno.

El 13 de mayo de 1923, con un saque de honor del infante D. Juan de Borbón, se inauguró el Stadium Metropolitano.

Tras la guerra civil, el Athletic de Madrid se fusionó con un club de militares, lo que le dio la oportunidad de sanear sus cuentas y seguir jugando en la primera división. De Athletic de Madrid pasó a Atlético de Aviación.

A comienzos de los 40, el equipo dirigido por Ricardo Zamora se alzó con las ligas 1930/40 y 1940/41, durante esa época, destaca la “delantero de seda”: Juncosa, Vidal, Silva, Campos y Escudero. Helenio Herrera llega al banquillo del Atlético de Aviación en 1949 y bajo su mando se consiguieron las ligas de 1949/50 y 1950/51. En 1947, el club recuperó su antiguo nombre: Atlético de Madrid.

En 1960, gracias a José Villalonga, ganaron su primera Copa del Generalísimo. También logró llegar a su primera final internacional: La Recopa de Europa. El Atlético derrotó a la Fiorentina, y así consiguieron los colchoneros su primera copa internacional.

En 1964/65, bajo los mandos de D. Vicente Calderón lograría la tercera copa del Generalísimo, y la siguiente temporada se alzaron como campeones de liga.

El 2 de octubre de 1966, se inauguró el estadio del Manzanares que, a diferencia de los demás estadios, contaba con asientos.

En la temporada 1969/70, los colchoneros ganaron su sexta Liga de la mano de Marcel Domingo, que contó con una de las escuadras más recordadas de la historia: Rodri, Melo, Ovejero, Eusebio, Calleja, Irureta,

Aelardo, b Luis Aragonés, Alberto, Ufarte y Gárate.

En 1972, el estadio de Manzanares pasó a llamarse estadio Vicente Calderón, en reconocimiento al presidente del club. En 1973, el Atlético perdió su primera final de la Copa de Europa contra el Bayern de Múnich. A este, como ganador, le tocaba jugar la Intercontinental, pero se retiró y dejó que la jugara el segundo clasificado, el Atleti. Los madrileños ganaron la copa, convirtiéndose en el único equipo del mundo ganador de una copa Intercontinental sin tener una Copa de Europa.

En 1987, tras el fallecimiento de Vicente Calderón, llegaría a la presidencia Jesús Gil. Este ficharía a Paolo Futre como insignia de su proyecto deportivo. La temporada 1995/96 fue una de las más importantes para los rojiblancos, ya que consiguieron un doblete al conquistar la Liga y la Copa del Rey.

En la temporada 1999/00, los colchoneros bajaron a segunda división, dos temporadas conocidas como “El infierno rojiblanco”. De la mano de Fernando Torres, en 2002 regresan a la división de honor.

En 2003, se celebró el centenario del club, y para homenajearlo se llevó una bandera desde Neptuno hasta el Calderón.

En 2010, dirigido por Quique Sánchez Flores conquista la primera UEFA Europa League. Ese mismo año, a las vitrinas del Atlético llega la primera Supercopa de Europa tras ganar al Inter de Milán.

El 23 de diciembre del 2011, llegaría al banquillo como técnico Diego Pablo Simeone, quien llevó y sigue llevando al Club a lo más alto. Así comienza la era Simeone.

En 2017, el Atlético de Madrid se despedía del templo rojiblanco en el que había jugado durante 59 temporadas, el 21 de mayo se disputaba el último partido en el Vicente Calderón, que acabaría con victoria para los Atlético.

El nuevo estadio, el Wanda Metropolitano, se estrenó con una victoria frente al Málaga, y Antoine Griezmann se convirtió en el primer jugador en anotar gol en la nueva casa rojiblanca. Además, 4 días después del estreno, la UEFA elegiría el Wanda Metropolitano como sede de la final de la Champions League 2019.

2018 marcó un hito: el Atlético de Madrid Femenino y el Atlético de Madrid masculino ganaron sus respectivas ligas. Ese mismo año, Fernando Torres traería su último título como rojiblanco, la tercera Europa League, y el club volvió a ganar la Supercopa de Europa, esta vez frente a un Real Madrid campeón de la Champions League. El partido terminó con un 2-4, con un doblete de Diego Costa, Saúl y Koke.

En 2021, el estadio José Zorrilla (Valladolid), fue testigo del último título conseguido hasta el momento por el Atlético de Madrid en una liga jugada a puerta cerrada por el Covid, pero igualmente emocionante.

Felices 120 años, atleti.

Candela Palanca, 4º ESO D



PELÍCULAS CON ESENCIA DE PRIMAVERA-VERANO

Para esta época del año, donde queda poco tiempo para acabar el curso escolar y comenzar las vacaciones de verano, he seleccionado tres películas y una serie, idóneas para este momento del año. Dos de ellas con más esencia primaveral y dos más veraniegas.

Niños Grandes

Niños grandes es una de mis películas favoritas veraniegas, se estrenó en el año 2010. La protagonizan actores como Adam Sandler, Kevin James, David Spade, Chris Rock, Rob Schneider y Salma Hayek, entre otros.

Cuenta como cinco amigos de la infancia, se reúnen por la muerte de su entrenador de baloncesto del colegio. La reunión de estos amigos, en la casa donde celebraron la victoria de su campeonato, ya que era el lugar donde su entrenador quería que esparcieran sus cenizas.

Durante la estancia, ocurren muchas cosas divertidas entre amigos, ya que también se reúnen las esposas e hijos de estos y pasan un fin de semana espectacular, donde no faltan nunca las risas, las bromas y el “cachondeo”.



El diario de Noa

Esta película del año 2004 es la ganadora del premio Teen Choice Award “premio al mejor beso”.

A lo largo de la película se relata la dura y bonita historia de amor, que sucede en verano entre Allie Hamilton (Rachel McAdams) y Noah Calhoun (Ryan Gosling). Esta historia es recordada por ellos en una residencia de ancianos, décadas después de que sucediera. Esta gran película está basada en el libro de Nicholas Sparks.



Bridgerton

Es una serie de Netflix que cuenta con dos temporadas y una tercera en camino. Se estrenó en 2020. Está inspirada en los libros Bridgerton y cada uno de los libros cuenta la historia de amor de cada uno de los hermanos y cómo les repercute por la sociedad del momento, ya que está inspirada en la época de la Regencia de Inglaterra a principios del siglo XIX, concretamente entre 1813 y 1825. La primera temporada cuenta la historia de amor de Daphne Bridgerton (Phoebe Dynevor) con el duque Simon Basset (Regé-Jean Page).



Muerte en el Nilo

Esta película del año 2022 está dentro de la saga de películas del inspector Hercule Poirot. También destacan, entre otras, Muerte en el Orient Express del año 2017 y Glass Onion del año 2022 . En Muerte en el Nilo el detective Hercule Poirot investiga el asesinato de una rica y joven heredera, Linnet Ridgeway (Gal Gadot, más conocida por protagonizar las películas de Wonder Woman), a bordo del mismo crucero por el río Nilo en el que pasa las vacaciones Poirot.

En definitiva, es una selección de tres películas y una serie para ver esta primavera-verano, totalmente diferentes entre sí pero a la vez todas igual de especiales en su ámbito. Una comedia, una película romántica dramática, una serie romántica clásica, una película de investigación y finalmente, todas ellas, están muy bien valoradas, con una buena trama, sin duda, ninguna decepciona.

Paula Domínguez Felguera 2Bac H



HARRY POTTER: LA SERIE



Foto extraída de Marca

Hace doce años que se terminó de grabar la última película de Harry Potter: Harry Potter y las reliquias de la muerte parte dos. Y hace uno del famoso reencuentro en HBO. Con un montón de videojuegos y de historias hechas por los fanáticos en la espalda, Harry Potter regresa con una serie en HBO Max.

La serie contará la misma historia que las películas. En principio, una temporada por libro, por lo que veremos nuevas tramas de los libros que fueron omitidas en las películas. Como el pasado de quién tú ya sabes o a una Hermione luchando por los derechos de los elfos domésticos.

Se prevé que toda la serie tarde en rodarse unos diez años y que podamos empezar a verla a partir del 2025.

El anuncio de la serie ha dividido en dos bandos a los potterheads. Por una parte están los que sí quieren esta adaptación. Estos sostienen que la serie es para atraer a las nuevas generaciones. Incluir tramas que en las películas faltaron y reinventar ciertos aspectos para adaptarlos a la actualidad.

Por otra parte están los que no les ha hecho ninguna gracia que se vuelva a adaptar el mismo material de las

películas, pues no hace nada que se terminó de grabar la última de ellas. Y prefieren ver en pantalla otras historias que amplíen el universo mágico, como un spin off de los merodeadores, como fue la primera guerra mágica o de los fundadores de Hogwarts. Y, por supuesto, no faltan los que no quieren este remake porque eso significa que los personajes tendrán distintos actores, así que Harry Potter ya no será solo Daniel Radcliffe...

La autora de los libros, J.K.Rowling, estará presente en la producción de la serie como productora ejecutiva. Hecho que ha causado un revuelo en redes sociales por los comentarios transfóbicos que hizo. Pero era imposible que el universo regresara sin la autora. Así que será decisión de los fans apoyarla o no.

Laia Artacho Alba 4ESO C



Foto de Vinícius Vieira ft extraída de Pexels

Foto extraída de NPR



El TRAP es un género musical que surgió a principios de los 90 en el estado de Georgia (Atlanta), en Estados Unidos. El trap se diferencia de los demás géneros por su ritmo, sus arreglos electrónicos densos y sombríos con bastante influencia del hip-hop.

Se puede decir que este género comienza con raperos y grupos como “Three 6 Mafia”, “UGK”, “Outkast” y “Goodie Mob”, quienes fueron de los primeros en usar este estilo en su música, por lo que son considerados los padres del trap.

A mediados de los 2000, el número de raperos dedicados al trap aumentó, empezando a ser reconocido después del éxito de varios álbumes y sencillos con letras que cubrían temas sobre la vida del ghetto, el tráfico de drogas y la lucha por el éxito social. Destacan raperos como “T.I”, “Rick Ross”, “Gucci Mane” y “Young Jeezy”.

PRODUCTORES TRAP

Zaytoven: Xavier Lamar Dotson, más conocido como “Zaytoven”, nacido el 12 de enero de 1980 en Atlanta, Georgia (Estados Unidos). De pequeño pasaba mucho tiempo en la iglesia, allí aprendió a usar el piano, que actualmente es su punto fuerte y lo que le destaca del resto. Lo introdujo en la música un amigo suyo y durante la escuela secundaria aprendió a producir. Un día, un rapero escuchó su trabajo, le gustó y le invitó a su estudio donde disponía de todo tipo de programas e

instrumentos para poder seguir haciendo mejores bases. Poco a poco fue creciendo hasta convertirse actualmente en un importante productor.

Metro Boomin: Leland Tyler Wayne, más conocido como “Metro Boomin”, nacido el 16 de septiembre de 1993 en Missouri, Estados Unidos. Aprendió a producir durante la escuela secundaria y se hizo más conocido por colaborar con artistas como “Future”, “21 Savage”, “Gucci Mane” y el grupo “Migos”. En 2017, Forbes lo llamó “fácilmente uno de los creadores de éxito más solicitados del mundo.

Mike Will Made It: Michael Len Williams II, más conocido como “Mike Will Made It”, nacido el 23 de marzo de 1989 en Marietta (Estados Unidos). Creció en una familia musical, su tío era un guitarrista consumado y una de sus hermanas mayores fue baterista de las olimpiadas. Mientras crecía, quería ser un atleta profesional ya que le encantaban los deportes y participaba en varios como básquetbol, fútbol y béisbol. A la edad de 14 años es cuando comenzó a producir, a los 16 ya estaba en estudios locales y más tarde produciría su primer éxito que se metió en los top 100 de los Billboards. Aparte fue el productor ejecutivo del cuarto álbum de estudio de Miley Cyrus titulado “Bangerz” que fue lanzado en el 2013. El 9 de septiembre de 2013 lanzó su sencillo de debut comercial con colaboraciones como Wiz Khalifa, Juicy J y Miley Cyrus, más tarde, reveló que había firmado con Interscope records para poder llevar a



cabo el lanzamiento de su álbum debut.

Kanye West: Nacido bajo el nombre Kanye Omari West en Atlanta, Estados Unidos el 8 de junio de 1977 que posteriormente cambiaría su nombre legalmente a “Ye”. Es un rapero, productor muy importante del movimiento, actor, diseñador y empresario. West ganó popularidad como productor musical para el sello “Roc-A-Fella” Records a principios de los años 2000, produciendo varios sencillos para artistas populares. Intentando perseguir una carrera como rapero, en 2004 lanzó su álbum debut titulado “The College Dropout”. Fundó su propia discográfica, experimentó varios géneros musicales y fue un gran cambio de aires para el Hip-Hop. Como persona fuera de su carrera profesional siempre ha sido una persona muy polémica llena de comentarios y opiniones. Sin duda es uno de los artistas más exitosos de todos los tiempos, con más de 100 millones de discos vendidos en todo el planeta y 24 Grammys.

ARTISTAS DE TRAP AMERICANO

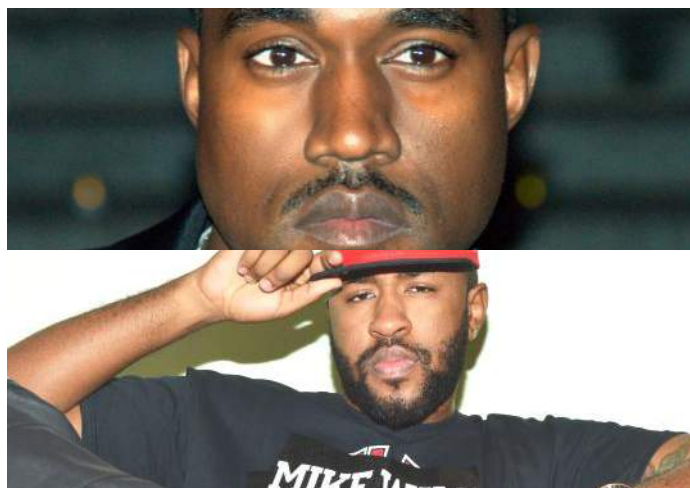
GUCCI MANE: Radric Delantic Davis, más conocido por su nombre artístico “Gucci Mane”, nacido el 12 de febrero de 1980 en el estado de Alabama (Estados Unidos), es un rapero que tuvo mucho que ver con los comienzos del trap en Atlanta. Comenzó a rapear a los 14 años y su debut fue en el año 2005 con la producción de “Trap House”. Durante su carrera ha llegado a publicar muchas canciones, contando así con un total de 20 mixtapes oficiales. Fue condenado a una pena de cárcel de seis meses por un asesinato a finales de

2005, aunque posteriormente los cargos fueron retirados por la falta de pruebas. En el 2009, se le condenó a una pena de un año de prisión por no respetar su libertad condicional. También llegó a participar en la película “Spring Breakers” en el 2013.

YOUNG DOLPH: Adolph Robert Thornton Jr., más conocido por su nombre artístico “Young Dolph”, nacido el 27 de julio de 1985 en Chicago (Estados Unidos), fue un cantante de trap. En el año 2016 lanza su álbum debut titulado “King Of Memphis”, el cual llegó a alcanzar el número 49 en el ranking “Billboard 200”. Participó también en la canción “Cut It” de “O.T Genasis” que llegó a alcanzar el número 35 en el “Billboard 100”. Su familia se mudó a Memphis cuando él tenía tan solo 2 años de edad, además es primo del fallecido cantante “Juice WLRD”.

Young Dolph fue criado por su abuela, ya que sus padres tenían una adicción al crack y tan solo los veía un par de veces al mes. Después de introducirse a la música y lanzar varias canciones alcanzando el éxito llegó a crear su discográfica, llamada “P.R.E, Paper Route Empire), la cual tuvo bastante éxito y varios artistas confirmados como “Key Glock”, “Jay Fizzle”, “Kenny Muney”, “Joddy Badass” entre otros. Finalmente el 17 de noviembre de 2021, a los 36 años de edad, fue asesinado en su ciudad por varios disparos. El crimen tuvo lugar enfrente de la tienda donde siempre compraba las galletas favoritas de su abuela.

Alex Durlihac





EL MUNDO DEL K-POP LLORA LA MUERTE DE MOONBIN

Se reabre el debate sobre la excesiva presión a la que están sometidos estos cantantes coreanos

La estrella del K-Pop Moonbin fue encontrado muerto en su casa en el distrito de Gangnam, Seúl, la noche del 19 de abril de 2023. Tenía 25 años cuando murió. Fue encontrado por su representante en su casa.

La agencia de noticias Yonhap publicó una declaración oficial de la policía de Gangnam que investiga la causa de la muerte. Todo apunta a que el artista se quitó la vida, no obstante, es probable que se le realice una autopsia para verificar la causa de la muerte.

Esta muerte ha vuelto a centrar la atención en las duras condiciones que viven los artistas del mundo del K-Pop, quienes se ven sometidos a duras jornadas de ensayos y a mucha presión por parte de sus discográficas. Además, estos jóvenes no disponen de los recursos necesarios para poder afrontar tales situaciones.

Demasiada presión

En años recientes se han producido varios casos sonados de esta situación.

Uno de los grupos de K-Pop más conocidos es BTS (a prueba de balas), el cual, ha sido víctima de este tipo de humillaciones. Por ejemplo, el conjunto ha sido en multitud de ocasiones víctima de los haters, que han

incendiado las redes sociales con comentarios dañinos hacia el grupo. También, a Park Jimin, uno de los integrantes de la boy-band, le decían que estaba demasiado “gordo” para estar bailando, lo que acabó afectándole de tal forma que en cada Run (competiciones entre ellos) cuando servían comida, él no comía porque pensaba que los comentarios eran ciertos.

Otro caso sonado fue el suicidio de Kim Jong-hyun, excantante del grupo SHINee, que sacudió los cimientos de la industria cuando este se quitó la vida en diciembre de 2017 a los 27 años.

En 2019, la actriz y cantante de K-Pop conocida como Sulli se suicidó a los 25 años tras sufrir intensas campañas de ciberacoso y en ese mismo año, también se quitó la vida la cantante Goo Ha-ra, quien dejó una nota donde decía que se sentía "muy pesimista" con respecto a su vida, tras sufrir amenazas por parte de una antigua pareja.

En definitiva, demasiado entrenamiento, demasiada exigencia y demasiados comentarios humillantes hacia sus personas han perjudicado, e incluso acabado, con las vidas de estas jóvenes estrellas del K-Pop.

Setara Tahna, 4º ESO A



El jueves 11 de mayo tuvimos la suerte de asistir en el salón de actos del instituto IES Benicalap a la presentación del libro *Sobrevivir a Columbland*, la segunda parte de *Los líderes del mañana* de la autora Carmen Andrés Reyes, la cual ha realizado varios talleres y charlas en el instituto. Acudieron sus familiares, amigos, conocidos y nosotros, sus lectores, alumnado del IES Benicalap.

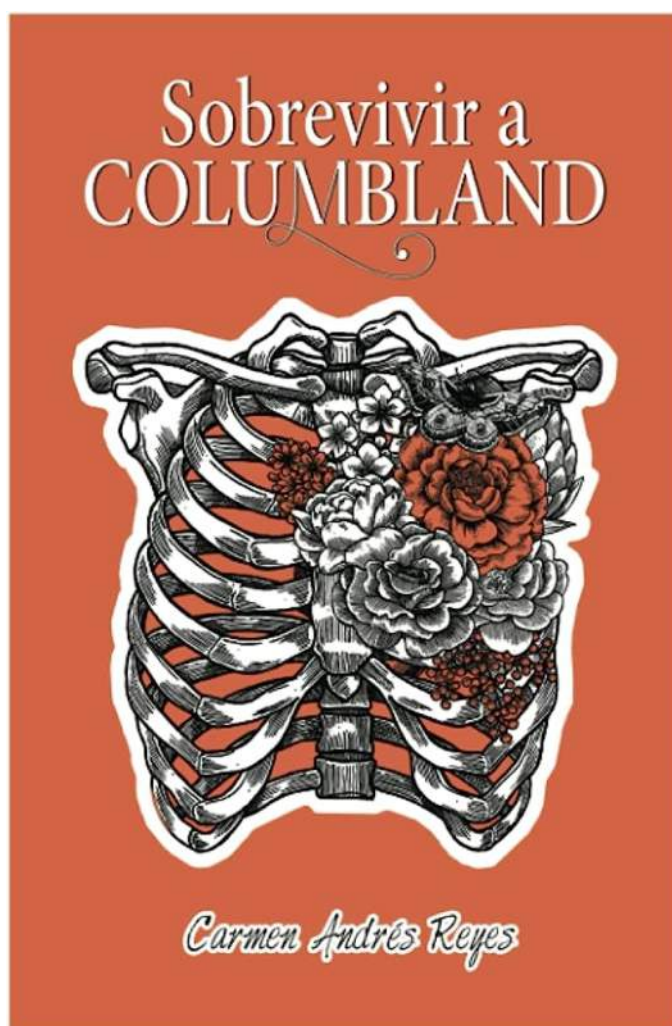
En la presentación, nos contó curiosidades sobre sus obras y el camino que recorrió para poder escribirlas. También, cómo surgió la idea de su novela *Los líderes del mañana* y cómo y por qué empezó a escribir.

Además, tuvimos la oportunidad de dedicarle unas palabras en agradecimiento a lo que supuso para nosotras la lectura de *Los líderes del mañana*, una novela con la que nos emocionamos y con la que tanto hemos disfrutado.

Pero lo que más nos gustó sin duda fue la ronda de preguntas. Ahí pudimos hacer todo tipo de preguntas, tanto sobre el libro como personales.

Luego llegó la hora de la firma del libro en la cual pudimos hablar con Carmen Andrés más de cerca mientras nos escribía una dedicatoria en su nueva novela. Y nos regalaron unos marcapáginas a juego maravillosos.

Fue un placer tenerla en nuestro instituto y que nos diera la oportunidad de poder conocer más de cerca su trayectoria como escritora y un montón de curiosidades sobre sus libros.



*A todo el alumnado del IES Benicalap (Valencia).
Sin vosotros este libro no existiría.*

Mercè Marimón y Nutsi Taniashvili 2º ESO B

Foto extraïda de fanigrande.es

JO SÓC AIXÍ I AIXÒ NO ÉS UN PROBLEMA

El 4 d'abril va vindre Fani Grande, l'autora del llibre Jo sóc així i això no és un problema, a fer una tertúlia del seu llibre amb els alumnes de 4t d'ESO.

Jo sóc així i això no és un problema és un llibre que ens conta històries reals i fictícies de persones trans. Ens descobreix què ha significat per a ellis i com ha afectat en les seues relacions. Quasi com si al llegir-lo sentires que t'estan contant la història de la seua vida. Narrada sempre des del respecte i l'empatia per part de l'autora.

Com diu Fani en el pròleg, i va dir en la visita que va fer al centre, és un llibre que li varen encomanar fer. Sense ella saber res de persones trans (de forma científica). Però havia escrit un article en el seu blog sobre ellis.

I aixó és el que aconseguix. Començant per la història d'Adrià, un xic trans que es va suïcidar per culpa de la transfòbia (aquesta història es fictícia, però està basada en un cas real). I finalitzant amb una entrevista de Javier de Lucas, que és el fundador i director de l'Institut de Drets Humans a València.

Se centra sobretot en persones trans binàries i en com afecta la seua transició als seus éssers volguts. També hi ha una història d'un bebé intersex, en la qual narra com els pares es neguen a sotmetre'l a una cirurgia en els seus genitals.

Prèviament, en classe vàrem treballar el llibre comentant cada capítol per grups. Explicant la seua història, què ha viscut, com se sent i afegint informació sobre coses que apareixien en el capítol i no s'aprofundia en el tema: Lambda o algunes persones nomenades, com Melu, que

va ser una activista trans i referent d'altres activistes com Alec Casanova.

En la tertúlia, Fani ens va contar com va ser tot el procés d'investigació, les entrevistes i l'hora de l'escriptura. De fet, va parlar amb més persones de les que després va anomenar en el llibre, ja que no podia passar de cent pàgines i escaig per un tema de l'editorial. Una d'elles és l'entrevista amb Carlos Nacher, del que ens va contar que al finalitzar Carlos li va agrair que no li preguntara pels seus genitals. Aquesta és una pregunta molt recurrent dirigida a les persones trans.

Personalment, m'ha agradat el llibre, encara que haja trobat a faltar personatges no binaris, i la forma en la que l'hem treballat a classe. Comentant cada capítol i afegint informació. Crec que aquesta forma és millor que llibre-examen, llibre-examen, llibre-examen...

Laia Artacho Alba, 4ESO C



Foto extraïda de vincleeditorial.es

Del frío invierno al cálido verano,
el hielo congela el fuego te quema,
transición sin pasar por la primavera,

La época fría fue excluyente y desesperante
al igual que las dudas que tú sola no te causaste.
La época cálida fue explorativa, llena de experiencias
nuevas
al igual que la acogida de sus manos abiertas.

El fin de una era para aquel que el nido deja,
las mejores oportunidades te deseo para comenzar.
Que las épocas heladas no te hielen
y que las cálidas no te abrasen. Las dos valen.

Elia Genes 4C



Foto de **Mason McCall**. Extraída de Pexels



Me miras profundo,
me arrastras al mar,
me invitas a un viaje
de incierto final.

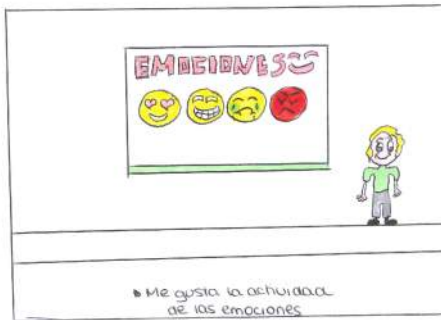
José Cebriá
2ESO P

Foto de **Booshen Navaratnam**. Extraída de Pexels

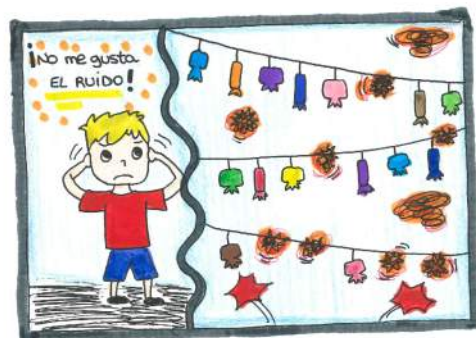
DIVERSIDAD FUNCIONAL: LA COMUNICACIÓN DÍA A DÍA



- LOS GUSTOS DE ÁNGEL
Esto le gusta a Ángel:



- LOS GUSTOS DE ÁNGEL
Esto no le gusta a Ángel:



Ángel Pernía, Hugo Salcedo, Marta Valero, Marta García, Paola Toledo,
Jenifer Portuguese, Iman Kebour, María Castellanos 1Bach C

La MET Gala es uno de los eventos más esperados del mundo de la moda y el entretenimiento, y la edición del 2023 no fue una excepción. El tema de la MET Gala 2023 fue "Karl Lagerfeld: A Line of Beauty". Este año se centró en el antiguo director creativo de Chanel, que falleció hace unos tres años, lo que permitió a los invitados inspirarse desde su etapa en Chloé, Valentino, Chanel y Fendi, incluso de su propia marca. Y, sin duda, muchos de ellos se lucieron en la alfombra roja con sus interpretaciones del tema.

Uno de los looks más llamativos de la noche fue el de la cantante Rihanna, quien siempre ha sido conocida por su audacia y originalidad en la moda. Para la gala llevó un vestido blanco de Valentino que marcaba su embarazo e incorporaba una impresionante cola redonda. Además, acompañó su look con unas originales gafas con pestañas incorporadas, unos mitones blancos en honor a Lagerfeld y un brazalete impresionante. Sin embargo, lo que realmente hizo que el look fuera memorable fue la capa cocoon llena de camelias XL, símbolo reconocido de Karl Lagerfeld, que cubría el largo vestido blanco.

Otro look que causó sensación fue el de la cantante Doja Cat, la cual fue su primera aparición con un estilo innovador y atrevido. Para la MET Gala 2023, Doja Cat decidió encarnarse en Choupette, la gata de Karl Lagerfeld. La cantante llevó una cola blanca de plumas,

un vestido de perlas bordado a mano y todo ello acababa rodeando su rostro mediante un capucha ceñida con orejas de gato. Además, se presentó con un eyeliner inspirado en gatos, una nariz postiza felina y un diamante como 'tercer ojo' para aportar un aspecto más elegante y sutil.

Por supuesto, no todos los looks de la noche fueron igual de sorprendentes o agradables a la vista. Hubo algunos que resultaron un tanto desconcertantes, como el de la famosa Kylie Jenner, quien llevaba un vestido rojo con una cola larga combinado con unos tacones rojos y unas joyas de Lorraine Schwartz. El atuendo parecía tener un objetivo claro, ser sexi en vez de seguir la temática y por ello, fue uno de los más criticados.

En general, la MET Gala 2023 fue una noche de moda y fantasía, en la que los invitados se sintieron libres para expresarse de maneras creativas e inusuales. Sin embargo, también fue un evento que dio pie a muchas críticas y opiniones de los seguidores de la moda, tal y como ocurre todos los años. No obstante podemos ver cómo los artistas cada año se superan a sí mismos y podemos estar tranquilos de que nunca dejarán de sorprendernos, sea para bien o para mal.

Carlota Doménech Cebrián, 2º Bach. M



Fotos extraída de Vogue



Imagen de pikisuperstar en Freepik



LO QUE LA GENTE NO CONOCE DEL SLOW FASHION

Primero empecemos por lo que todos sabemos.

El fast fashion o “moda rápida” es el fenómeno de producción masivo que va creciendo a la misma velocidad a la que van cambiando las tendencias.

Prácticamente todos compramos en tiendas que utilizan este método. Zara, Bershka, Stradivarius... Son tiendas que dependiendo de la época del año producen unas prendas u otras, y en grandes cantidades.

No obstante, existe una alternativa, el slow fashion, las tiendas que utilizan este método lo hacen creando prendas con consciencia del impacto medioambiental, que estas crean al producirse.

Cada día más gente apoya la “moda lenta”, y aunque no haya gran cantidad de tiendas que lo utilicen, estas son

algunas marcas. Por ejemplo: Vogana, Volanda, Culto1105, Merlachoca, Vezavena...

Estas empresas son mucho más pequeñas que las que conocemos. Estas pequeñas compañías utilizan algodón orgánico, bambú, algas, ortigas y tintes naturales para producir la ropa.

Además de, en estas tiendas, podemos encontrar ropa reutilizada y darle un segundo uso y a un mejor precio en los mercadillos. También puedes donar la ropa.

Entre los aspectos principales que definen a una marca slow fashion se pueden identificar; las prendas que son fabricadas utilizando materias primas sostenibles de alta calidad como lino o algodón ecológico. Esto se piensa en un carácter atemporal de la vestimenta y no en una perspectiva de modernidad.

Empar y Candela Palanca, 1º bach. H



Imagen de pikisuperstar en Freepik

MAC&CHEESE



PREPARACIÓN:

- 1 Comenzamos poniendo agua a hervir, le echamos sal y cuando ya esté, ponemos la pasta y la dejamos hervir durante 10-12 hasta que este hecho. La ponemos en el colador y le quitamos todo el agua hasta que solo quede la pasta.
- 2 A continuación cogemos las tiras de bacon, podemos coger las que queramos dependiendo de si queremos más o menos, y las cortamos en trozos pequeños y los hacemos, una vez hechos echamos la pasta y mezclamos todo bien.
- 3 Cuando ya lo tengamos todo bien mezclado echamos la nata para cocinar, en mi caso he echado un brick grande, y lo mezclamos todo
- 4 bien y la dejamos hacerse un poco.
- 5 Cuando ya esté hecho lo sacamos del fuego, y en mi caso le he echado un poco más de queso y pimienta,
- 5 Emplatamos y listo.

INGREDIENTES: (Para 2 personas)

- Pasta (en mi caso he elegido la pasta tiburón)
- Queso rayado 4 quesos
- Tiras de bacon
- Nata para cocinar
- Sal
- Pimienta (es opcional)



HUESITO CASERO DE CHOCOLATE BLANCO

PREPARACIÓN:

- 1 Primero cortamos 10 obleas por la mitad y juntamos unas con otras poniendo nutella por en medio, así hasta poner un total de 4 sin cubrir la parte de arriba, hacemos todas las obleas igual hasta tener cinco bloques en total
- 2 En segundo paso derretimos el chocolate al baño maría, y una vez derretido lo ponemos en un plato.
- 3 Cuando se enfríe un poco lo echamos con ayuda de una cuchara por encima de cada 1 bloque de obleas hasta tenerlo completamente cubierto
- 4 Y cuando ya lo tengamos, lo emplatamos y listo.

INGREDIENTES: (Para 2 personas)

- Obleas para helado
- Nutella
- Chocolate blanco para derretir
- Chocolate negro (opcional para decorar)

Ainoha Piqueras



¿De qué va la teoría de cuerdas?

Prueba. Coges una cuerda y estiras fuerte. ¿Qué pasa? Pues en teoría se tensa. Ahí tienes la teoría de cuerdas.

¿Mbappe va a ir al Real Madrid?

Mbippi vi i ir il Riil Madrid? No porque el Atleti es mejor. Pero es que ni siquiera irá al Atleti, porque en el PSG es su lugar seguro y no quiere salir a jugar con nadie. Por más que le llamemos, no le dejan salir. Nos toca jugar solos con una piedra porque el balón lo tiene él.

¿Por delante o por detrás?

La mano arriba, cintura sola, la media vuelta... Depende de la persona, la situación y lo que haya de comer ese día. Aún así, las cosas a la cara siempre son mejor.

¿Por qué mi hermano es un pesado?

Genéticamente podemos decir que tu posición familiar deja claro que te toca estar bajo. En la litera de abajo, comer debajo de la mesa y aguantar que se te ponga encima. Por eso crees que tu hermano es un pesado, porque físicamente lo estás aguantando. Aunque también puede ser porque seguramente le pese la cabeza de cargar con el peso de ser el mejor. Lo que te flote el barco.

¿De qué va la teoría de la relatividad?

Es relativo. Yo tengo una teoría, es que todo lo relativo atrae la relatividad. ¡Y YO QUE SÉ! Soy de letras.

¿Legalización de la marihuana?

En algunos países han dicho que sí, pero tu cerebro te dice que no. Aunque tu cuerpo diga que sí. No sé. Es... Es... complicado porque... Ahora mismo... Yo que sé... Yo ahora no estoy con eso.

¿Esto es anónimo?

Yo creo que sí, ¿tú qué crees? Aunque ahora mismo que lo miro bien, estoy viendo que aquí delante tengo tu

correo electrónico, tu nombre completo e incluso tu dirección. Y si hago zoom en el maps veo que estás en tu habitación... ¿Qué estás haciendo? Mejor no quiero saberlo.

¿Fumo?

Yo no. Tú haz lo que quieras, aunque no te lo recomiendo. Te convertirá en una versión comprimida de tí cuando tengas 60 años y no te llegarán las piernas al suelo ni cuando te sientes en el sofá. ¿Eso te compensa? Lo bueno es que podrás vivir de Twitch. Si todavía existe.

Si alguien molesta en clase, ¿que hay que hacer?

Llevarlo a un rincón y matarlo. Vale, puede ser algo excesivo. Debemos tener en cuenta que siempre hay alguien que no quiere estar ahí y le obligan a ello. No es buena idea, lo sabemos desde Millenium36, pero la vida es injusta. A veces pasan cosas que no nos gustan, pero también compensa que otras veces pasan cosas que nos gustan. Mira, yo que sé.

¿De color es el caballo blanco de Madrid?

Grandísima pregunta. Se nota que has pasado mucho tiempo dándole a la maquinaria esa que necesita ser engrasada y que tienes detrás de los ojos. En millones de años habría llegado a una de las preguntas que marcan un antes y un después en la historia de la humanidad. Negro obviamente, como tu porvenir.

¿Creéis que hay vida fuera de la Tierra?

“Hasta ahora, hemos preparado al público para que piense que solo hay dos opciones: es vida o no es vida”, dijo Mary Voytek, directora del programa de astrobiología de la NASA en la sede de Washington y coautora del estudio. Esto es lo que dicen desde la NASA. Yo prefiero creer a Iker Jiménez que ve OVNIS hasta en las fotos de comunión de mi prima. ¿Existe vida fuera? Pues hay veces que dudo de que haya aquí dentro.



Las pedanías de Valencia son pequeñas localidades situadas en las afueras de la ciudad, el turismo no suele fijarse tanto en ellas y, en cambio, lo hacen más en la capital valenciana. Algo obvio por otro lado. Sin embargo, son lugares calmados para aquellas personas que quieran desconectar del ruido del centro y de la capital en general.

En este artículo, hablaremos sobre algunas de las pedanías más destacadas de Valencia, fijándonos en esas características que las diferencian y sus atracciones principales.

Pedanías de Valencia Norte

Al norte de Valencia, si miramos un mapa, nos encontraremos con Benifaraig, Poble Nou, Carpesa, Casas de Bárcena, Mahuella, Massarrojos y Borbotó

Borbotó es el nombre de una de las barriadas de la ciudad de Valencia perteneciente al distrito de los Poblados del Norte, situada al norte de su término municipal. Limita al oeste con los municipios de Burjassot y Godella, al este con Carpesa, al norte con Masarrochos, Moncada y Benifaraig y al sur con Pueblo Nuevo.

En 2022 Borbotó tenía una cantidad de 730 habitantes.

Pedanías de Valencia sur

Al sur de Valencia encontraremos Horno de Alcedo, Castellar-Oliveral, Pinedo, El Saler, El Palmar, El Perellonet, La Torre y Faitanar

El Palmar es una de las pedanías de la ciudad de Valencia más conocidas gracias a que la rodean campos de arroz. Esta población, perteneciente al distrito de los Poblados del sur y situada a orillas del parque natural de la Albufera, y además es un lugar en el que podemos encontrar muchos restaurantes especializados en la gastronomía típica valenciana. En el año 2000 contaba con un total de 695 habitantes y desde 2000 hasta 2022 subió a un total de 978 habitantes.

Pedanías del oeste

Benimamet y Beniferri

En el oeste solamente están estas dos pedanías, las cuales en el 2000 tenían un total de 12.298 habitantes y en el 2022 contaban con un total de 14.481.

Jorge Orduña, 4º ESO D

Foto de **Valencia Bonita**

Durante años ir al psicólogo se ha visto como un signo de debilidad o de locura. Por suerte, con el tiempo, se ha ido normalizando y hoy en día ya hay más personas que buscan esta ayuda psicológica. Sin embargo, como consecuencia de todo el tiempo en el que el psicólogo ha sido un tema tabú, se han creado diversos mitos sobre ello.

Mucha gente piensa que cuando se va al psicólogo se va a desahogarse y contar sus problemas, que los psicólogos no hacen nada o bien que te juzgarán y le contarán los temas tratados durante la sesión a otras personas, como por ejemplo en el caso de menores de edad podría ser a los padres. En cambio, como bien hemos dicho, esto son mitos que han surgido y no son reales.

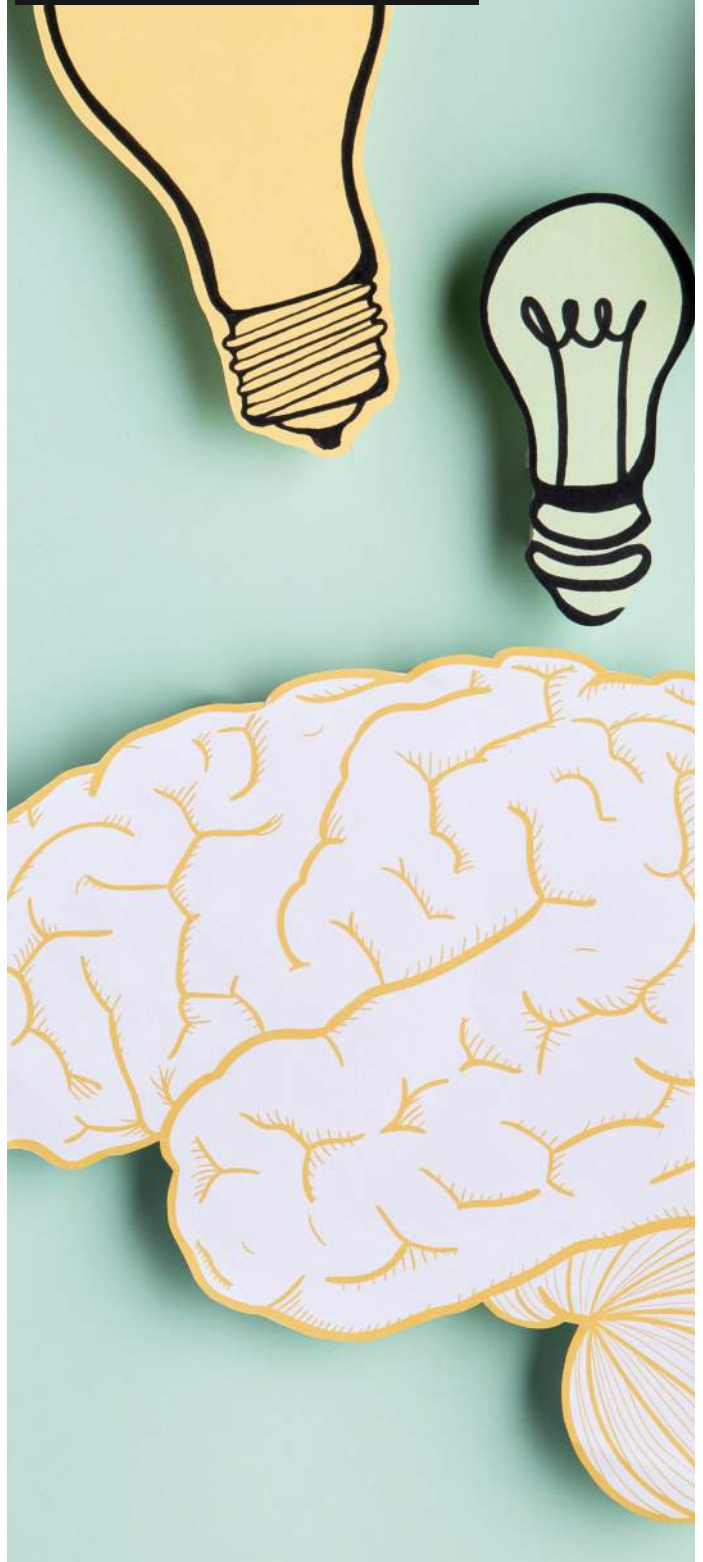
Para empezar, no se va al psicólogo a quejarse, ya que si así fuera, hablar con un amigo sería una opción mucho más cómoda y económica. En verdad el trabajo de un psicólogo es mucho más complejo que eso, un psicólogo orienta a sus pacientes, ya sea mediante sesiones en grupo o individuales, recopila información mediante apuntes para evaluar el progreso y desarrollar planes de tratamiento en base a observaciones y necesidades del paciente con el fin de ayudar. Un psicólogo puede orientarte, aconsejarte acerca de técnicas de resolución de problemas, también puede diagnosticar trastornos tanto psicológicos como emocionales o de conducta, además, en caso de que sea necesaria la ayuda de algún otro profesional, te puede remitir a otros especialistas.

Ir al psicólogo te aporta diferentes ventajas en tu vida diaria, te ayuda a comprenderte mejor a ti mismo, a poder expresar mejor tus sentimientos, te proporciona herramientas para que puedas manejar tus conflictos del día a día, te enseña a adaptarte mejor a los cambios y a cambiar algunas creencias desadaptativas o limitantes que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida.

Aunque al principio ir al psicólogo puede resultar un gran reto, nos aporta diversos beneficios

Esther Prats, 4º ESO A

**SIEMPRE HAY
ALGUIEN
DISPUESTO A
ESCUCHARTE**





ANIMALES EXTINTOS POR LA ACCIÓN HUANA

La fauna que ha habitado en la Tierra desde que aparecieron los animales ha cambiado en muchas ocasiones. Por diversas razones naturales se han producido cinco grandes extinciones de las especies que han poblado la Tierra: son las conocidas como las cinco extinciones masivas. En la actualidad, y debido a la acción de los seres humanos, el planeta está al borde de lo que los científicos denominan la Sexta Gran Extinción.

Según datos de la UICN, la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, aproximadamente 5.200 especies de animales se encuentran en peligro de extinción en la actualidad (se considera que una especie está en peligro de extinción cuando todos los representantes de la misma corren el riesgo de desaparecer de la Tierra). Haciendo una división por grupos, se encuentran en peligro de extinción el 11% de las aves, el 20% de los reptiles, el 34% de los peces y 25% de los anfibios y mamíferos. A pesar de que nos hemos centrado en los animales, ya que son más llamativos, las extinciones afectan a todo tipo de seres vivos. A continuación podemos ver algunos ejemplos de especies que ya se han extinto:

Mammuthus

Conocido comúnmente como mamuts. Se extinguió hace aproximadamente 12.000 años debido al cambio climático, la desaparición de los hábitats y su caza a finales del Pleistoceno.

Dodo

Fue un ave no voladora endémica de la isla Mauricio, en el océano Índico. El último ejemplar vivo fue visto en 1662, y fue el primer animal documentado que se extinguió por culpa del hombre.

Cuaga (Sudáfrica)

La última cuaga murió en el zoológico de Artis de Ámsterdam en agosto de 1883.

La razón de su extinción fue la caza furtiva ya que apreciaban su aspecto extraño

Rana venenosa espléndida

Esta era una especie de rana venenosa del extremo occidental de Panamá, extinta en 2020 a causa de los seres humanos.

Delfín de Baiji:

Este fue un delfín de agua dulce que se considera extinto desde el año 2020. Es probablemente la primera especie de delfín llevada a la extinción debido al impacto de los humanos. Esto se debe al uso de redes de pesca con anzuelos que los enganchan y ahogan como captura incidental.

Cabra montés de los Pirineos

También conocida como bucardo, era una cabra de montaña que era sustancialmente más grande y tenía cuernos más grandes que las actuales.

Se conoce como su causa de extinción la caza furtiva, las

enfermedades y la incapacidad de competir con otros animales salvajes.

Evitar que una especie no desaparezca implica ser conscientes del gran problema que causamos los humanos en la Tierra y poner en marcha una gran cantidad de recursos y acciones concretas. A pesar de que conseguir que una especie deje de estar en peligro de extinción no es una tarea fácil, ayudaría evitar la fragmentación de los hábitats, por ejemplo la deforestación; perseguir y castigar con dureza la caza

ilegal y el tráfico de especies; la creación de reservas naturales; o el fomento de programas de reproducción, reintroducción de seres vivos ... La lucha contra la contaminación y el cambio climático también es la lucha por la conservación de muchos animales. Cada decisión personal tiene una consecuencia a nivel global, de ahí la importancia de la concienciación social de la población para luchar contra la pérdida de biodiversidad.

Lydia Asensio y Lluna Cubell



ACEPTAMOS BÚHO COMO ANIMAL DE COMPAÑÍA



Foto de [Moroznaya_Photo](#) en Pixabay

Quizá nos sorprenda, pero el búho puede convertirse en un animal de compañía, ya que no existe la prohibición de tener un búho en casa. Eso sí, quien quiera tener esta ave rapaz salvaje en su hogar, deberá comprender sus necesidades y características, empezando por conocer un dato sorprendente: la esperanza de vida de un búho en libertad es de aproximadamente 10 años y, en cautiverio, aumenta a 40 años o más. Así que, si tienes más de cuarenta años, piensa con quién se quedará el pájaro si te sobrevive.

Teóricamente, puedes mantener un búho en casa, pero vale la pena tener en cuenta varias cuestiones. En muchos países, criar un depredador en una jaula se considera ilegal. Excepto si son criados por ornitólogos y naturalistas para observar los hábitos y el carácter de estos animales.

En casa, debemos proporcionar al ave una serie de condiciones para que no se marchite, se enferme y no anhele la libertad. Este ave se acostumbrará rápidamente a la jaula y a la alimentación regular, así que una vez domesticada, ya no se la puede dejar marchar, si la pusiéramos en libertad, la estaríamos condenando a una muerte segura.

Para el hogar, los búhos más adecuados son el búho de orejas, el búho de pantano, el oscuro (gris, cola larga), el búho de gorrión o el mochuelo, todas ellas aves de pequeña envergadura.

Pocas personas lo saben, pero hoy en día hay una gran cantidad de búhos de una amplia variedad de colores y tamaños. Los criadores no se quedan quietos y participan activamente en la cría de razas de pura sangre. La venta de aves exóticas puede traer un buen dinero, por lo que este tipo de negocio está prosperando activamente.

Artem Abramov, 4º ESO D



Foto de **Oriel Frankie Ashcroft** en Pexels

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

Los alimentos aportan sustancias que se denominan nutrientes. Éstos pueden ser macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) o micronutrientes (vitaminas y minerales). Los necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Por otra parte, la nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos. Nuestro cuerpo necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones, como cubrir las necesidades energéticas, regular procesos metabólicos y prevenir enfermedades.

Las vitaminas son importantes para la nutrición porque permiten regular determinadas funciones del cuerpo, por ejemplo facilitan la producción de tejidos, la formación de células de la sangre, hormonas y demás sustancias

químicas. Las vitaminas (del inglés *vitamine*, hoy *vitamin*, y este del latín *vita* 'vida' y el sufijo *amina*) son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.

En cuanto a la variedad de vitaminas, el cuerpo humano puede producir la vitamina D, como única vitamina natural, el resto de las vitaminas deben ser ingeridas mediante los alimentos o diferentes suplementos vitamínicos.

Existen 13 tipos diferentes de vitaminas que se clasifican en dos grandes grupos: las solubles en agua y las solubles en grasa. Dentro del grupo de las vitaminas solubles en agua podemos mencionar la vitamina B (producida por la microbiota y la contienen alimentos como carne, pescado, huevos, cereales...) y la vitamina C (en cítricos y otras frutas y verduras como el brócoli o las fresas). Estas vitaminas son expulsadas por el cuerpo de manera natural mediante la orina. Las vitaminas solubles en agua no se pueden almacenar, por lo tanto se hace imprescindible tomarlas de manera frecuente.

Por otra parte, entre las vitaminas solubles en grasa podemos nombrar a la vitamina A, D, E y K; la vitamina A la encontramos en frutas como el melocotón y verduras como la calabaza y el calabacín, la D en huevos, mantequilla y leche, la E en aceites vegetales y en las nueces y la vitamina K en hortalizas de hojas verdes como la espinaca, quesos y huevos y algunas frutas como los arándanos azules y los higos.

Este tipo de vitaminas, una vez que ingresan al organismo, son embebidas por el tracto intestinal y se adicionan a la corriente sanguínea. Estas vitaminas, a diferencia de las solubles en agua, se almacenan en el cuerpo, más precisamente en el hígado o en la grasa; por lo tanto no es indispensable consumirlas a diario.

debido a que estas se acumulan en nuestro organismo. Menos habitual es la hipervitaminosis de vitaminas como las B o la C, ya que se expulsan de nuestro organismo mediante la orina.

Por otro lado, la avitaminosis es la total ausencia de vitaminas en una persona. Sin embargo, es raro que esto ocurra. Por lo tanto, podemos hablar de hipovitaminosis, que es la carencia parcial de una de ellas en el organismo. Las vitaminas son nutrientes necesarios para el cuerpo. Si no se consume una dieta variada que contenga todos los grupos de alimentos es relativamente fácil no llegar a cubrir las cantidades diarias recomendadas. En esta situación puede ponerse en riesgo la salud y el funcionamiento de los procesos fisiológicos del organismo, lo cual termina con la aparición de



En suma, las vitaminas son importantes en la nutrición porque aportan las sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse de manera saludable. En general, el cuerpo necesita alrededor de trece vitaminas diferentes, que provienen de los alimentos frescos que ingerimos a diario y también de otros suplementos. Si los niveles de vitaminas que recibe el cuerpo no son los adecuados, es probable que se desarrollen ciertas enfermedades o deficiencias.

La hipervitaminosis es una de las consecuencias de un mal control de las vitaminas, esta se produce cuando los niveles de una determinada vitamina son superiores a los habituales. Este exceso de vitaminas puede resultar perjudicial y tóxico para nuestro organismo. La forma en la que la hipervitaminosis afecta varía según qué tipo de vitamina se encuentra a niveles excesivos.

Por lo general, las formas más habituales de hipervitaminosis corresponden a vitaminas liposolubles,

enfermedades.

Muchos tipos de dietas impiden el aporte de las recomendaciones mínimas de vitaminas. Puede deberse a circunstancias externas de alimentos en el caso de hambrunas, sequías, conflictos bélicos o desplazamientos de refugiados.

Pero también se origina debido a limitaciones autoimpuestas: dietas muy estrictas sin control profesional, eliminación de grupos de alimentos básicos para la salud, hábitos dietéticos inadecuados y mantenidos en el tiempo, etcétera. Un ejemplo es el de las dietas veganas, carentes de vitamina B12. Sin embargo, si nos nutrimos adecuadamente con una dieta equilibrada y llena de nutrientes no necesitamos ningún suplemento vitamínico.

Marta Rodríguez Perales 2º Bach-M

Zelda es una famosa franquicia de videojuegos creada por Shigeru Miyamoto y Takashi Tezuka en 1986. El primer juego de la serie, "The Legend of Zelda", fue lanzado para la consola Nintendo Entertainment System (NES).

Zelda se centra en la historia del héroe llamado Link, que debe rescatar a la princesa Zelda y enfrentarse al malvado Ganon. La franquicia se caracteriza por sus mundos de fantasía, puzzles desafiantes, combates emocionantes y una narrativa épica.

A lo largo de los años, Zelda ha lanzado numerosas

imaginación.

GameSpot ha comentado sobre "Zelda: Tears of the Kingdom": "es un lienzo para tu propia creatividad, un libro para escribir tus propias historias, un mundo para crear tus propias leyendas. Te devuelve todo lo que pones en él y te invita a volar, excavar, diseñar, resolver, aventurarse y explorar".

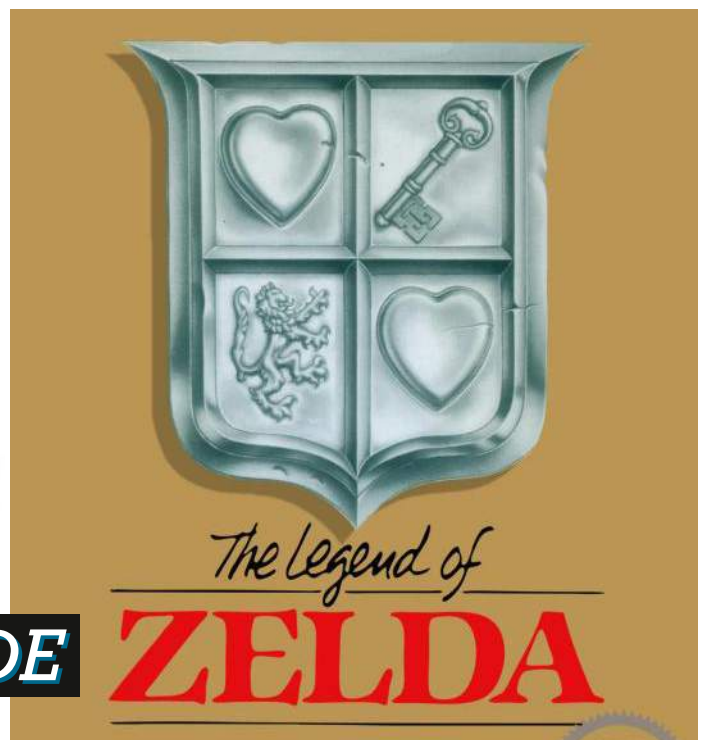
Para Inverse supera con creces las altísimas expectativas que lo rodean y ya lo califica de "clásico instantáneo y un testimonio del ingenio inigualable del diseño de juegos de Nintendo".



EL ORIGEN DE

secuelas y spin-offs, convirtiéndose en una de las sagas más influyentes y queridas en la industria de los videojuegos. Los juegos de Zelda han sido aclamados por su innovación, por un diseño de niveles ingenioso y una música memorable. La franquicia ha inspirado a generaciones de jugadores y ha dejado un legado duradero en la cultura de los videojuegos.

El nuevo videojuego que han sacado de Zelda, Zelda Tears of the Kingdom es una secuela de "The Legend of Zelda: Breath of the Wild". Las valoraciones sobre el nuevo juego son muy buenas. Por ejemplo, se ha dicho que puede ser uno de los mejores juegos de Nintendo Switch, que completa el círculo al agregar soluciones basadas en el juego y lo alienta a dejar volar su



Lo mismo opina God is a Geek, para quien "Tears of the Kingdom" podría terminar siendo uno de los mejores juegos jamás creados.

Otros lo han calificado de "logro monumental" o "un titán juguetero y artístico". En definitiva, todo son elogios para este videojuego que hace las delicias de sus seguidores.

Kai Kai, 4º ESO C