



## Desenterrando el pasado, construyendo el futuro



En España, muchas familias luchan por completar el proceso de duelo por la desaparición forzada de un ser querido durante la Guerra Civil. El pasado mes de septiembre se realizó en nuestra provincia la mayor exhumación de personas injustamente represaliadas. / ILUSTRACIÓN: ELENA BARCONES ÚBEDA **pág. 2**

### Recordando al maestro don Rufino Felipe Gómez

Entrevista a fondo con Felipe Gómez Moreno, miembro de la *Asociación Soriana Recuerdo y Dignidad*.

**Páginas 3 y 4**

### Entrevista con el escritor sevillano Blue Jeans

El autor de libros como *La última melodía de Chopin* nos habla de su vida, de su trabajo como escritor y de sus inquietudes personales.

**Páginas 6, 7 y 8**

**IGUALDAD**  
pág. 5

**SOSTENIBILIDAD**  
pág. 9

**CULTURA**  
pág. 11

**PASATIEMPOS**  
pp. 14 y 15

## ACTUALIDAD

# Exhumación en Las Casas, historia viva

DANIEL CACHO BARRIOS

Existe un hilo, todavía vivo y natural, entre algunos acontecimientos traumáticos del siglo XX y las generaciones presentes. No solamente en España, sino en todo el mundo. Estamos hablando de historia viva, de ese pasado reciente del que quedan supervivientes y testigos directos. Y también de muchas personas que aún no han podido cerrar su ciclo de duelo. Ese ciclo que la mayoría podemos realizar con naturalidad tras la pérdida de un ser querido, al expresar y compartir nuestros sentimientos, tras poder enterrar o incinerar a nuestros familiares, tener un lugar al que llevarles flores y poder asimilar y asumir su pérdida.

Tristemente, decenas de miles de personas siguen sin poder cerrar su ciclo de duelo en España. También hay personas que están cerrando esas heridas siendo ya muy mayores. Por ejemplo, es el caso de Manuela Borrego (en la fotografía). Ella tenía tres años cuando detuvieron en casa a su padre, Joaquín Borrego, funcionario de Hacienda en Soria. Fue fusilado dos meses después, el 16 de septiembre de 1936, en La Riba de Escalote. Hace dos años, tras un sencillo homenaje en el Espacio Alameda (en la Dehesa) Manuela recuperó, por fin, los restos de su padre.

En provincia de Soria no hubo línea de frente durante la Guerra Civil. En toda España, decenas de miles de personas siguen hoy buscando los restos de sus familiares. En la mayoría de casos, víctimas civiles de la represión franquista. Por supuesto, también hubo miles de personas fusiladas en la retaguardia republicana. Sin embargo, ya desde 1936 se elaboraron censos oficiales y exhumaciones por las autoridades franquistas, para recuperar (solo) sus restos mortales.

Explico lo anterior, muy brevemente, para poner en contexto las exhumaciones actuales y entender que siguen siendo una cuenta pendiente. Precisamente, la mayor exhumación realizada en la provincia de Soria, tuvo lugar en septiembre, en Las Casas. Fue un caso muy especial. No solo por su magnitud, por el número de personas que se buscaba, fusiladas en una tapia del cementerio y enterradas en varias fosas comunes en su interior (ante el desconocimiento de sus familiares, procedentes de otros pueblos de



**Manuela Borrego abraza un cofre con los restos mortales de su padre, Joaquín, ochenta y cinco años después de su asesinato/ Foto: Asociación Soriana Recuerdo y Dignidad**

Soria). Era habitual, los fusilamientos se producían lejos de sus pueblos.

Sin embargo, lo que hizo especial a la exhumación de Las Casas fue el tratamiento a sus víctimas. Se abrió causa judicial, con la Policía Nacional allí presente como en un crimen actual. La jueza decretó secreto de sumario, por eso no se permitía el acceso de otras personas ajenas a la exhumación. La única excepción explícita que se hizo fue su divulgación con grupos escolares. Así que allí fuimos, los grupos de 4º ESO del Virgen del Espino, y también del Machado.

Por otra parte, en noviembre tuvimos un encuentro con Ariel Dulitzky, antiguo relator de la ONU sobre desapariciones forzadas, quien explicó que se trata de crímenes que continúan vigentes hasta hallar a sus víctimas. Es pura historia viva, traumática, pero que es necesario abordar. En la exhumación pudimos palpar esa cercanía, por ejemplo, al hablar con Felipe, antiguo maestro ya jubilado del Doce Linajes, que dio clase a varios/as alumnos/as como Daniela, que le entrevista en este número.

Después de una exitosa búsqueda en Villasayas, a la espera de pruebas de ADN, probablemente Felipe ha encontrado a su tío Rufino Felipe (fusilado en 1936, también maestro). En mi caso, tras haber trabajado hace años como guía en Berlín (allí abordan con naturalidad su traumática historia del siglo XX) explicando lugares como el campo de concentración de Sachsenhausen, me alegra haber regresado a Soria y poder colaborar con Felipe en la *Asociación Soriana Recuerdo y Dignidad*, en esa necesaria recuperación de nuestra historia viva más cercana. —ED

## ENTREVISTA

# Recuerdo y dignidad, un testimonio

**Felipe Gómez Moreno**, maestro jubilado del Colegio Los Doce Linajes, nos habla de su trabajo voluntario en la *Asociación Soriana Recuerdo y Dignidad* para recuperar el cuerpo y el recuerdo de su tío, el maestro don Rufino Felipe Gómez.

DANIELA A. GRIGORAS

## ¿Cómo y por qué te hiciste miembro de la asociación *Recuerdo y Dignidad*?

Yo tenía a un tío en Villasayas que lo fusilaron y lo tiraron por ahí en la cuneta, como a tantos otros. Resulta que hay una generación en todas las familias que no hacemos nada. Éste era mi caso. Mi tío es de la generación anterior, pero la generación siguiente a nosotros, por ejemplo mi hijo, tuvo la casualidad que se encontró con Iván, de la asociación, hablaron del asunto y empezaron a mover la exhumación de mi tío. Personalmente me lo pensé. Si mi hijo está moviendo todo esto, yo no me voy a quedar en la silla, eso no puede ser. Por eso me hice miembro de la asociación. Y más aún porque en la asociación hay gente que no conoce de nada a mi tío, ni tiene nada que ver con él y, sin embargo, lo está buscando. Incluso gente que no tiene a nadie represaliado, pero se interesa por ellos. Entonces yo no me podía quedar en casa. Estuvimos buscando en Villasayas y aparecieron dos fosas: una con un cadáver solo, un hueco y otra fosa con dos, que es precisamente la información que teníamos. Vamos a suponer que ahí está mi tío. Hasta que no se confirme con el ADN, no lo sabremos, pero es más que posible que sea él.

## ¿Has tenido algún otro familiar perdido?

No, no he tenido ningún otro familiar perdido. En ese sentido, tuvimos suerte. Es una forma de hablar, porque a mi tío lo fusilaron y a partir de ahí no pasó nada más. Otras familias tuvieron otro tipo de represalias en el pueblo, les insultaban porque eran los hijos del difunto, se metían con ellos...

## ¿Cuál es tu opinión sobre esta asociación?

¿Qué quieres que te diga? Es una maravilla. ¿Qué voy a decir yo? Se han preocupado de buscar a mi tío incluso antes de que yo me preocupara. Son gente que no tienen a nadie represaliado ni tirado por las cunetas y, sin embargo, se preocupan de buscar a otros.

## ¿Recibes algún trabajo en la asociación?

No recibo ningún trabajo, sí que colaboré en lo que se



puede. Y en lo que se me pide. Me ocupo, en asistir a las prospecciones, a las exhumaciones, en preparar la exposición, pegar algún cartel...

## ¿Qué oficio tenía tu tío?

Mi tío fue maestro en Barahona. Él no hacía nada más que ser maestro, que por eso lo fusilaron, como a tantos otros. Estaba recién casado, tenía 26 años, se llamaba Rufino Felipe Gómez Escribano (yo también me llamo también Rufino Felipe, me pusieron este nombre precisamente en recuerdo de mi tío). Lo fusilaron en agosto [de 1936], cuando estaba de vacaciones en Soria. Su mujer era de Pozalmuro. Mi tía estaba embarazada en ese momento, pero la hija no conoció a su padre porque nació después de que lo fusilaran. Hay una señora del pueblo todavía que vive, que tiene 90 años que se acuerda de él y dice que era muy majo, y que era buena persona. Es curioso, que el primer destino que me dieron tras acabar la mili fue Barahona, el mismo que tenía mi tío cuando lo mataron. Tuve la suerte de que luego salió una plaza vacante en Almajano, que me pillaba mucho más cerca de casa, y me quedé allí.

## ¿Por qué decidiste ser profesor?

Si te digo la verdad, porque no tenía dinero. En un

## ENTREVISTA

principio me hubiera gustado ser médico, pero posteriormente por determinadas circunstancias, me tenía que desplazar de Soria, y la verdad yo veía que para mi familia era muy gravoso y no pude. No quise irme de Soria. Entonces la carrera que había aquí con más posibilidades era magisterio, y no me ha importado en absoluto haberme dedicado a ser maestro.

### ¿Cómo era tu calidad de vida cómo profesor?

Es una profesión vocacional, a mí la vocación me entró después de empezar a estudiar, pero el trato con los niños siempre es muy agradable. Yo no me arrepiento absolutamente nada de haber sido maestro.

### Al final, cuando te jubilaste, ¿a qué conclusión llegaste de toda tu carrera como profesor?

En últimos años, yo estaba en el colegio bien y muy a gusto, pero había otra serie de circunstancias. Por ejemplo, empezaban a hablar de que iban a prolongar la edad de jubilación. Así que decidí jubilarme y me sentó muy bien, no me arrepiento de ello.

### ¿Qué te pareció la despedida? Si no recuerdo mal, te hicieron una despedida en el gimnasio.

A mí me llamó la atención que, unos meses antes salía en Facebook una jubilación de un profesor que le aplaudían los alumnos, me emocionaba, y dije “ojalá fuera así mi jubilación”. Y francamente lo fue. En el colegio [Los Doce Linajes], de todos los que se habían jubilado, a nadie le habían hecho lo que me hicieron a mí. Para mí fue algo importantísimo. Fueron todos los niños y profesores al gimnasio pequeño, cantaron, nos despedimos y me encantó. Fue emocionante, y es que además no había pasado nunca en el colegio. Fui el primero a quien se lo hicieron. Te puedes imaginar lo bien que me sentí.

### ¿Cómo piensas y cómo estás ahora que te has jubilado?

Muy bien, ya he dicho que cuando trabajaba, en los últimos años estaba muy bien. La verdad es que estoy mejor ahora, jubilado. Yo antes me levantaba a las 8:00 de la mañana. Ahora también, pero porque quiero. No porque tengo la obligación. Tengo muchas tareas que hacer, pero porque yo me lo busco. Además, desde la pandemia fuimos a vivir a Sotillo del Rincón, llevamos allí unos cuantos años viviendo y es un sitio maravilloso. Es muy bonito abrir la ventana cuando te levantas y ver que todo este verde, lleno de árboles...

### ¿Cómo ves la jubilación ahora? ¿Cómo pensabas que era la jubilación antes? Las idealizaciones que tenías y en comparación con lo que es realmente.

Veía que la jubilación era un cambio de vida total y efectivamente ha sido así, pero yo no sabía cómo enfocarlo. Hay gente que se amarga cuando se jubila y no sabe qué. Pero yo sé que hay gente que sí que lo sabe. Yo conozco a un señor, que era el padre de un amigo mío, que no sabía lo que hacer y se compró una trompeta y aprendió a tocarla. Yo tocaba un poquito la guitarra, escuchaba un poco de inglés y ya está. Pero ahora estoy en el pueblo tengo animales, un perro que atender, tengo gallinas también, por entretenerme, no por nada más.

### ¿El pasado oscuro es mejor dejarlo enterrado?

Personalmente pienso que no. El pasado hay que enterrarlo, sí, pero mis muertos en el monte no. Yo quiero sacarlos de dónde están para enterrarlos dignamente. Yo quiero enterrar a mi tío con mi tía y entonces habremos cerrado un ciclo. Ahora es cuando ya puedo olvidarme del pasado, cuando cierre mi ciclo.

-ED

Colabora e imprime:

C/Medinaceli, 1

975 22 41 51

soria@folder.es

 Folder Soria



Pso. Santa Bárbara, 32

975 21 33 21

stabarbara.soria@folder.es

 @folder\_soria

 608 831 731

## IGUALDAD

# Tiñendo el cosmos de morado

AITANA ARRIBAS ROMERA

Contemplando las estrellas vienen a la cabeza nombres de astronautas importantes como Neil Armstrong, cuyos logros son ya evidentes, o Pedro Duque. Sin embargo, es poca la gente que puede nombrar a una mujer. ¿Acaso es tan escasa la presencia femenina en los astros? Inexistente no, poco vendida quizá.

En la mitad de la Guerra Fría entre las superpotencias mundiales de Estados Unidos y la URSS el ser humano fue dando sus primeros pasos hacia el espacio exterior, tal como un niño que empieza a caminar. Fue en 1961 cuando Yuri Gagarin hizo lo que hasta entonces había sido considerado imposible y se convirtió en el primer hombre que completó una órbita completa alrededor de la Tierra.

Tan solo 2 años después, su homóloga rusa Valentina Tereshkova le siguió para coronarse como la primera mujer en el espacio. Y esto fue solo el punto de inflexión, el Big Bang del campo de la astronomía.

Desde entonces les han seguido incontables nuevos hitos (el alunizaje, la puesta en órbita de incontables satélites, la estación espacial...) y en la actualidad más

de 70 mujeres han tocado el cielo. Entre ellas destacan Sally Ride, primera mujer estadounidense en viajar al espacio a bordo del transbordador espacial Challenger; Svetlana Savitskaya, primera mujer en realizar una caminata espacial; Mae Jemison, primera mujer afroamericana en viajar al espacio a bordo del transbordador espacial Endeavour o Eileen Collins, la primera mujer en pilotar un transbordador espacial. En

el ámbito nacional, este año la Agencia Espacial Europea (ESA) ha seleccionado a Pablo Álvarez y Sara García para añadirlos a su plantilla de astronautas. Puede que dentro de unos años sean ellos los que nos saluden desde la lejanía del espacio o desde la superficie rocosa de Marte.

No cabe duda de que las mujeres han enfrentado y vencido los

ecos de los obstáculos de género que la sociedad moderna trata de suprimir, contribuyendo a que todos podamos aprender más sobre el mundo que nos rodea. Solo queda esperar que en el futuro sigamos haciendo un esfuerzo colectivo en búsqueda de la libertad e igualdad para que la sociedad siga adelante o, en este caso, hacia arriba. –ED



**AULA 26** IES VIRGEN DEL ESPINO GA2



**DISPROSOR**  
SL

**DISPROSOR**  
SL

 [disprosor\\_sl](https://www.instagram.com/disprosor_sl)  
 672165109  
 [disprosor@v-espino.es](mailto:disprosor@v-espino.es)

DISPROSOR, EN  
BEBIDAS LO MEJOR  
[DISPROSORSL.MYDURABLE.COM](http://DISPROSORSL.MYDURABLE.COM)



## ENTREVISTA



# Hoy hablamos con...

Aprovechando su visita a Soria, entrevistamos a **Francisco de Paula Fernández González**, más conocido como **Blue Jeans**, escritor sevillano que ha publicado 16 novelas de notable éxito, como *La última melodía de Chopin* o *El campamento*.



**Blue Jeans junto a un grupo de lectoras durante la firma de ejemplares en Soria. /FOTO: Ester Ramón Alfaro**

DANIELA A. GRIGORAS

**¿Alguna una vez has tenido un bloqueo artístico de sentirte estancado y decir no puedo más?**

Muchos, he tenido muchos, no grandes bloqueos, porque, bueno, por suerte me dedico a escribir y más o menos he aprendido a controlar eso. Sí tengo malos días en los que no me sale lo que quiero escribir. Pero bloqueos creo que solo he tenido uno en estos 15 años, que fue con *La promesa de Julia*. Tenía que llegar al final de la trilogía y no conseguía escribirlo, no sé qué me pasó, que me costó mucho. Entonces, hablé con mis editoras y me tomé unos días más o menos relajados. Y ese ha sido quizá el gran bloqueo, que he tenido, pero no he tenido momentos así importantes.

**¿Cómo organizas tu tiempo?**

Pues depende si tengo o no novela que entregar. Si tengo novela que entregar escribo todos los días, por la mañana y por la tarde. En los últimos libros, también escribo por las noches y de madrugada, y si no tengo libro, pues seguramente estoy de promoción yendo de un sitio para otro; y si no estoy en España, pues estoy

por Latinoamérica. El año, para mí, más o menos se divide así: 3 o 4 meses para escribir, 1 o 2 meses para corregir y 2 o 4 meses para promoción. Esa es la división de mi tiempo desde hace 12 o 13 años.

**Ya que tus primeras novelas son de amor, ¿por qué el asesinato ha tenido lugar en tus últimas novelas?**

Bueno, yo creo que estoy muy etiquetado en novela juvenil romántica. Todos mis libros de amor tienen corazoncitos en la portada y estoy súper orgulloso de eso. Pero me daba cuenta de que necesitaba un cambio, salir de esa zona de confort, que el lector se podía estar cansando un poco también de lo que estaba haciendo. Bueno, soy lector de novela negra desde pequeño y le planteé a la editorial Planeta por qué no una novela de misterio con jóvenes, y a Planeta le gustó la idea. Ya en mis últimos libros de romance, había algún que otro muerto y ya, pero ahora el eje principal es una investigación.

**¿Te has basado alguna vez en algunas otras novelas? ¿Tienes autores fetiches?**

A ver, yo creo que inevitablemente cuando tú escribes no pones la mente totalmente en blanco y te alejas de

## ENTREVISTA

todo lo que has leído o has visto. Creo que nos formamos con las pelis y las series que hemos visto o los libros que hemos consumido. Es evidente que eso al final, cuando estás escribiendo, cuando estás creando, te influye de alguna manera. Yo tengo de referente muy claro a Agatha Christie. Es la autora más leída de la historia de la literatura, y sus libros me han ayudado a estructurar los míos, sobre todo los de misterio. La estructura de sus novelas de misterio es muy clásica. El principio en el que hay algún muerto o ha pasado algo importante, un transcurso de la novela en la que todo el mundo parece sospechoso y vas conociendo más a los personajes, y un final con un giro inesperado. Esa es la estructura de mis novelas.

Evidentemente yo tengo personajes mucho más actuales, del siglo XXI, más jóvenes, pero la estructura de las novelas es una estructura clásica y esto es por Agatha Christie. Incluso la guía de personajes al principio de las novelas de Agatha Christie, yo también la utilizo.

### **¿Cuál es la novela que más te ha gustado escribir y cuál la que menos y por qué?**

Imagínate que tienes hijos y tienes que decidir entre ellos. Las 16 novelas que he publicado de momento, a todas le tengo el mismo cariño. Es evidente que las primeras novelas, a lo mejor son un pelín más especiales que el resto. *Canciones para Paula*, que fue con la que empecé. *Buenos días Princesa*, quizás mi novela más leída, más vendida y la que me dio a conocer al gran público. *Algo tan sencillo como tuítear te quiero* es quizá la novela que más cosas tiene de mí, porque habla de una residencia de estudiantes como en la que yo estuve. *La chica invisible* ha sido muy especial. *El campamento* ha sido una marcianada. *Los crímenes de Chopin* es la primera novela que situó en Sevilla. Quizás las primeras novelas tienen a lo mejor un 0,005 % más especial que las otras.

La que menos, quizás sea *Canciones para Paula*. Cuando sale una novela está muy, muy trabajada, no solo por mí, sino por todo un equipo. Y esta es la que más fallos tiene, porque la publiqué en Internet. Era mi primera novela y la sacamos muy rápido. No se hizo una corrección adecuada.

### **¿Dónde comenzaste a escribir?**

Empecé a escribir desde pequeño porque mi asignatura favorita era Lengua y Literatura. Siempre he tenido buenos profesores de Lengua y Literatura.

Luego, estudié periodismo, me licencié e hice un máster. Pero no encontraba trabajo como periodista. Entonces vivía en un sitio tan pequeñito en Madrid que no tenía una mesa donde sentarme a escribir y comencé a hacerlo en cafeterías.

### **¿Y te reconocen en las cafeterías?**

Pues sí, he llegado a firmar en un día, a lo mejor, 60 servilletas, vasos o fotos.

### **¿Empezaste a escribir solo por diversión o porque siempre has tenido la idea de ser escritor a pesar de haber estudiado periodismo?**

Todos los que empezamos a escribir es porque primero nos ha gustado mucho leer y luego llega esa necesidad de escribir, de contar, de soltar lo que tenemos dentro.

Cuando acabé la carrera de periodismo no encontraba trabajo, estaba en el paro y ahí fue el momento en el que dije “pues como tengo tanto tiempo, a ver si soy capaz de escribir una novela”. Y así fue como empecé. Yo siempre he defendido en estos años que ser escritor profesional no lo eliges tú, lo elige el lector. Es imposible si no tienes lectores, dedicarte a esto profesionalmente.

### **¿Te han llamado loco por escribir tanto?**

No, aunque escribir conlleva un poco de locura, porque son 16 novelas en 15 años. Llevo sacando novelas desde del año 2009, sin parar, e incluso en pandemia he escrito dos libros y es un poco locura. No todo sale siempre como uno quiere y tienes tu vida personal que también influye. Yo me quedo con la gente a la que le he ayudado de alguna manera, la gente que se ha iniciado a leer con alguno de mis libros.

### **¿En qué te inspiras?**

Yo no creo en inspiración. Si escribiéramos solo cuando estamos inspirados, los libros tardarían en hacerse 10 o 12 años. Hay sitios en los que te sientes bien para escribir, por ejemplo, yo me siento bien en una cafetería, que es para mí como una oficina. Sé que las horas que esté allí, estaré escribiendo. Cuando cerraron el Starbucks de Callao en el que escribía y empezó el tema de la pandemia, a mí me costó mucho escribir en casa, porque me distraigo con el silencio. Así que intento irme a sitios con bullicio y con jaleo, con ruido, con gente...

### **¿Qué sientes al tener tanta influencia entre los jóvenes?**

No creo que tenga influencia. Soy una persona muy

## ENTREVISTA | EDUCACIÓN

normal, y lo único que hago es escribir libros con la suerte de poder publicarlos. Lo que intento es hacer lo mejor posible con cada novela, que mi editora esté contenta cuando le entrego el libro. Pero, sobre todo, hacerlo de manera honesta, aprendiendo en cada libro y no pisando a nadie, tampoco en el camino.

### ¿Por qué tu seudónimo es *Blue Jeans*?

Empecé a escribir en Internet con *Canciones para Paula*, que se hizo viral. Venía de que me rechazaran todas las editoriales, y, como soy bastante introvertido, empecé con un seudónimo que viene de una canción de Squeezer llamada *Blue jeans*. Es una canción muy mala, pero me gustaba como sonaba el título y lo adopté.

### ¿Por qué has decidido venir a Soria?

He pasado por las 50 capitales de provincia, firmando libros, y no me falta ninguna de España. Durante estos 13 años, con la de hoy, son unas 530 firmas de libros. Y de cuando vine a Soria en 2013,

guardaba el recuerdo de que fue una de las ciudades en la que menos gente había venido. Vinieron unas 14 personas, pero tengo un buen recuerdo de ese viaje porque en ese viaje conocí a Gonzalo Giner, que es un escritor al que admiro. Entonces, dije: “Oye, hay que ir a Soria, y quitarme esa espinita”. Y al final ha ido bien porque creo que ha venido bastante gente.

### ¿Estás ya escribiendo un nuevo libro?

Sí, estoy escribiendo ya una nueva novela que es totalmente nueva y la tengo que entregar en diciembre. Pero ahora con las firmas de libros no me está dando tiempo a nada. De hecho, ya tengo escritas las primeras cuatro mil palabras; que no está nada mal. Después de volver de la gira para firmar libros en Latinoamérica, seguiré. Es la octava vez que voy a Latinoamérica para la firma de libros y que son los únicos sitios en los que no me da tiempo a firmar todos los libros, porque son entre 5 y 6 horas y viene un montón de gente. -ED

## La importancia de las actividades extraescolares



AINHOA CAPARRÓS VALTUEÑA  
SOFÍA LÓPEZ ROMERO

En el IES Virgen del Espino hemos preguntado a los alumnos a qué dedican su tiempo libre por las tardes y hemos descubierto que un 23% de los alumnos no participan en ninguna actividad extracurricular. Sin embargo, creemos es fundamental comprender la relevancia de estas actividades para el desarrollo integral de los estudiantes.

Las actividades extraescolares ofrecen a los alumnos oportunidades valiosas más allá de las aulas,

brindando un espacio para descubrir y cultivar habilidades adicionales. Ya sea a través de deportes, clubes de debate, música o voluntariado, estas actividades fomentan el crecimiento personal y social.

Participar en estas actividades no solo hace que mejoremos la experiencia educativa, sino que también hace que tengamos un bienestar emocional y mental de los estudiantes. Estas actividades ofrecen un escape saludable del estrés académico, fomentan la socialización y fortalecen la autoestima. -ED



## SOSTENIBILIDAD

# Las tres claves para un consumo sostenible: reducir, reutilizar y reciclar



### SARA CERCADILLO RIVERA

Todos hemos oído hablar muchas veces de la regla de las tres erres o 3R: reducir, reutilizar y reciclar. A pesar de que sobre lo que más se nos concienta sea esta última, hay otras dos acciones antes que debemos procurar realizar. Aquí van tres explicaciones de las 3 acciones para que no tengas dudas.

Reducir se refiere a evitar el consumo de todo aquello que requiere un desperdicio innecesario, como, por ejemplo, los productos que aparte de llevar el envase general llevan además uno individualizado sin que haya necesidad, algo que, aunque no parezca relevante, sí que lo es para nuestro planeta.

Reutilizar se refiere a aprovechar los residuos o

desechos para fabricar nuevos productos o simplemente darles distinto uso. Lo ideal sería no comprar cosas que no necesitamos o que hacen excesivo daño al planeta, pero, suponiendo que esto nos sucede, cuando ya no las necesitamos o nos parece que ya no sirven, deberíamos darles una nueva vida o quizás dárselas a alguien que sí que las vaya a aprovechar.

Reciclar se refiere a depositar cada desecho, en caso de que este ya no sirva, en un contenedor de reciclaje para que nuevos productos puedan ser fabricados. Estas 3 acciones son muy importantes para ralentizar el deterioro del planeta. Se nos deben enseñar desde pequeños, para que nos acostumbremos a realizarlas desde una temprana edad y se conviertan en hábitos. ¿Y tú? ¿Realizas correctamente estas 3 acciones? **-ED**

# El desafío silencioso, cómo la ansiedad y la depresión impactan a los adolescentes



ESTHER JULLIER VALENZUELA MINA

En la encrucijada tumultuosa de la adolescencia, los jóvenes se enfrentan a una serie de desafíos emocionales que, en algunos casos, pueden desencadenar ansiedad y depresión. Estos trastornos mentales, a menudo pasados por alto o malinterpretados, están dejando una marca indeleble en la salud mental de la juventud contemporánea.

La ansiedad y la depresión no discriminan; afecta a adolescentes de todos los ámbitos socioeconómicos y culturales. La presión académica, los estándares de belleza inalcanzables propiciados por las redes sociales, los problemas familiares y la incertidumbre sobre el futuro son solo algunos de los factores que contribuyen a esta creciente preocupación.

Uno de los aspectos más desafiantes de abordar la ansiedad y la depresión en adolescentes es la tendencia a que estos problemas se oculten detrás de una fachada de normalidad. Los jóvenes a menudo temen ser estigmatizados o incomprendidos, lo que puede llevar a que sus luchas internas pasen desapercibidas durante demasiado tiempo.

La falta de conciencia y educación sobre la salud mental también juega un papel crucial. Tanto los padres como los educadores a menudo subestiman la gravedad de estos trastornos o confunden los síntomas con simples cambios en la adolescencia. Es imperativo que se destierre el estigma asociado con la salud mental y se promueva un diálogo abierto en

hogares y escuelas.

Los efectos de la ansiedad y la depresión en los adolescentes van más allá de lo emocional. Estos trastornos pueden afectar negativamente al rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal. En casos extremos, incluso pueden conducir a consecuencias trágicas, como el suicidio.

La intervención temprana y el apoyo son esenciales para contrarrestar estos desafíos. Las escuelas deben implementar programas de salud mental que eduquen a los estudiantes sobre el autocuidado emocional y proporcionen recursos accesibles. Además, es crucial fomentar un entorno en el que los adolescentes se sientan cómodos compartiendo sus luchas sin temor al juicio.

Los padres también desempeñan un papel vital. Establecer líneas de comunicación abiertas, estar atentos a los cambios de comportamiento y buscar ayuda profesional cuando sea necesario son componentes esenciales de la crianza de adolescentes mentalmente saludables.

La sociedad en su conjunto tiene la responsabilidad de reconocer y abordar la crisis silenciosa de ansiedad y depresión entre los adolescentes. Al hacerlo, podemos trabajar juntos para construir un futuro donde la salud mental de la juventud sea una prioridad indiscutible y donde cada adolescente se sienta apoyado en su viaje hacia la madurez. **-ED**

## CULTURA

# La historia de la música



AINHOA CAPARRÓS VALTUEÑA

La música, a lo largo de los siglos, ha experimentado una fascinante evolución que refleja cambios en la sociedad y la tecnología. En las antiguas civilizaciones, resonaba en ceremonias y rituales religiosos, deslumbrando con la vibración de flautas, cellos, trompas y otros instrumentos que eran portadores de significados sagrados.

En la época clásica, maestros como Mozart y Beethoven se erigieron como arquitectos sonoros, introduciendo estructuras formales que destacaban la majestuosidad de la sinfonía y la profundidad emotiva de la sonata. La orquesta, con su sinfonía de sonidos, se erigió como el medio principal para dar vida a estas composiciones magistrales.

La Revolución Industrial trajo consigo una sinfonía de cambios, marcando el nacimiento de géneros musicales

completamente nuevos, como el jazz y el blues. Estos estilos vibrantes se convirtieron en la banda sonora de una era de transformación y expresión individual.

En tiempos más modernos, la música ha encontrado su hogar en el éter digital. La revolución digital ha amplificado la presencia de la música, permitiendo su acceso instantáneo y personalizado. Plataformas de *streaming*, como Spotify, han redefinido la experiencia musical, ofreciendo a las personas una paleta infinita de opciones para explorar, descubrir y disfrutar.

La música, desde sus raíces en rituales antiguos hasta la era digital, ha sido el eco de la riqueza y complejidad de la experiencia humana. Un viaje melódico a través del tiempo que ha trascendido fronteras y vinculado generaciones, continuando su evolución constante en armonía con la cambiante sinfonía de la vida. -ED

**Folder**  
Líder en papelería  
soria@folder.es

C/ Medinaceli, 1 • 42003 SORIA

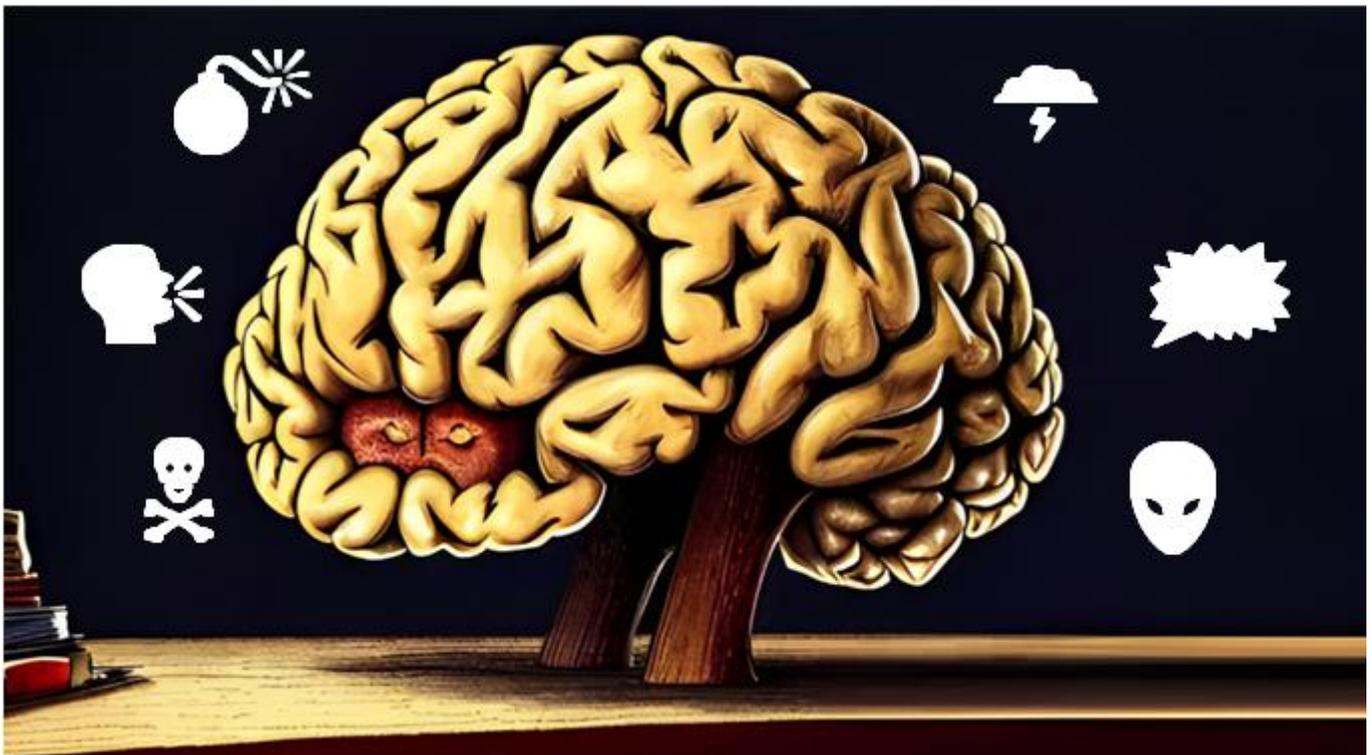
Telf. PEDIDOS: 975 22 41 51

 608 831 731

## NEUROCIENCIA

# Neurociencia de la violencia

Las bases fisiológicas del comportamiento violento en los seres humanos



DANIELA A. GRIGORAS

Cuando un individuo utiliza la violencia, la amígdala empieza a segregar principalmente dopamina, que es considerada la hormona de la felicidad y de la satisfacción personal. La dopamina no solo se libera cuando hemos realizado una acción placentera (en este caso, utilizar la violencia), sino que es lo que nos mueve a actuar y se libera de manera previa para conseguir algo, sea lo que sea.

Hay varias alternativas para no recurrir a la violencia, pero a veces cuesta menos utilizar la violencia que optar por alguna solución un poco más complicada para el ser humano, como hablar sobre el tema, ya que a veces es muy difícil llegar a un acuerdo entre las personas enfrentadas.

Frecuentemente la violencia es algo que vemos y aprendemos. Esto está sucediendo principalmente

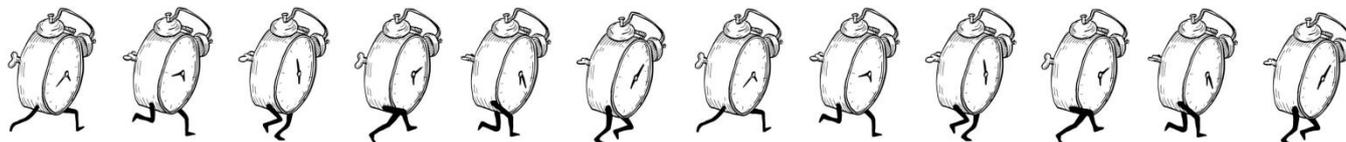
en esta generación. Hay casos donde la violencia se convierte en la forma habitual de resolver cualquier conflicto dentro del ambiente familiar y todos los miembros de esa familia acaban aprendiendo que no hay otra solución que la violencia.

Una de las alternativas más eficaces para dejar de lado la violencia es aprender a escuchar a los demás. Esto implica aceptar que no siempre vamos a tener la razón y que otros sí la van a tener. En definitiva, se trata de aceptar que como seres humanos no somos perfectos, y que hablando con las palabras adecuadas los problemas pueden resolverse.

Quizás los seres humanos nunca lleguen a prescindir de la violencia, pero sí podrán mejorar siendo más comprensibles con los demás. **-ED**

# Teoría B del tiempo

POR NIHONIO



**E**l tiempo pasa en todo momento, no se detiene, es mi peor enemigo.

Los segundos van persiguiéndome para pisarme y pasar de largo corriendo,  
haciéndome imposible alcanzarles.

Sé que todavía no tengo que tener la vida resuelta; hoy no.

Hoy no tengo que pagar una hipoteca ni tener un trabajo, pero ¿y mañana?

Y es que hoy no tengo por qué hacer nada pero, entonces, ¿qué será de mí mañana?

Una vez escuché que no debo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy, desde entonces me asfixia el  
pensar en no hacer nada.

Y la pregunta vuelve: ¿qué será de mí mañana?

Me abruma el tiempo porque la vida son dos días, ya ha pasado uno y siento que me quedo atrás.

Para mí todo sigue siendo igual que hace unos años, excepto que ya no lo es,  
ha cambiado y no me he dado cuenta.

Ahora las decisiones son un tema serio en el que pensar.

¿Qué pasa si elijo algo que acaba haciéndome infeliz de por vida?

¿Es muy tarde para empezar a hacer algo que quiero?

Veo a todos los demás, aparentan sobrellevar todo mucho mejor que yo.

¿Por qué no puedo hacerlo igual de bien?

Me abruma el tiempo, el tiempo perdido.

Inevitablemente sigo perdiendo tiempo y no puedo parar de preguntarme  
si he dejado escapar mi oportunidad.

Me abruma porque al final la vida es corta, el tiempo pasa,  
todos cambian y todo cambia, todo menos yo.



#YoDigoCero

TELÉFONOS Y CORREO, 24 HORAS 365 DÍAS:



Información: 016



Emergencias: 112



016-online@mscbs.es



**Contra la violencia de género**  
Servicios Sociales de Castilla y León



# PASATIEMPOS

**BUSCA LAS 12 DIFERENCIAS Y COLOREA** Equipo de redacción



**PENSAMIENTO LATERAL** Por el Club de los Sabihondos

Hay dos patos delante de un pato, dos patos detrás de un pato y un pato en el medio. Entonces, ¿cuántos patos hay?

**Solución nº 9:** Tres chicos y dos chicas.



## PASATIEMPOS

**QUE ME MEO** Por Ubaldo Postizo**BRITISH HUMOUR** By The Joker

**Foolish man:** God, how long is a million years?

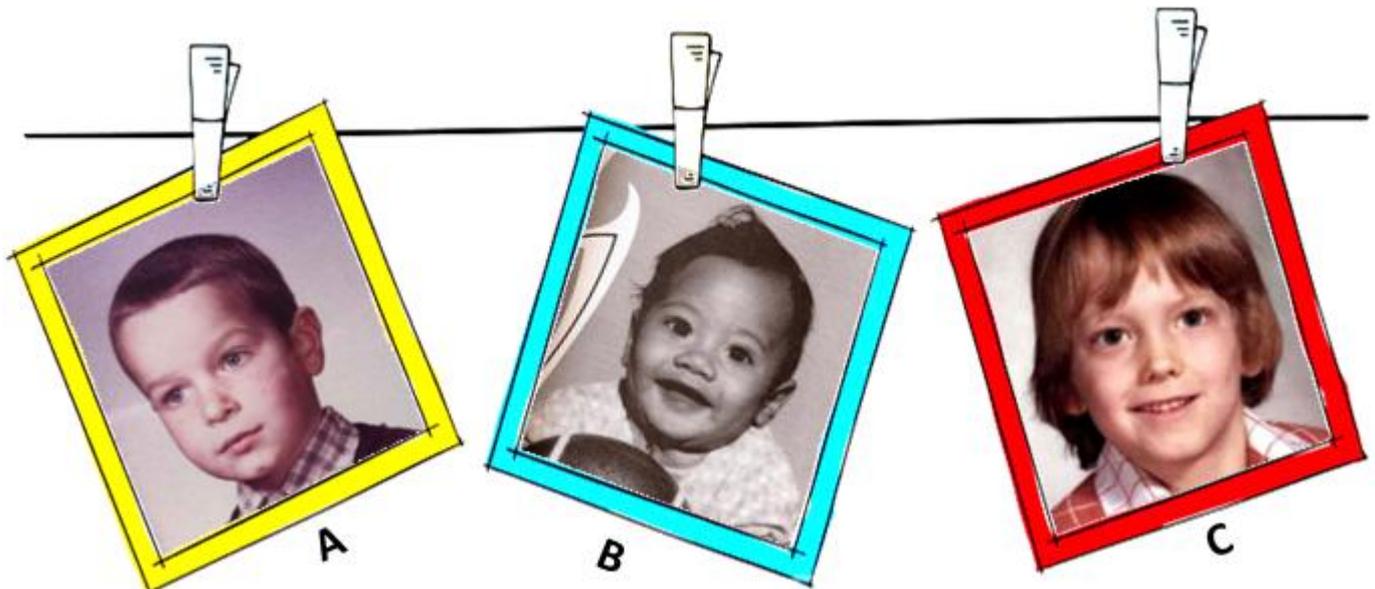
**God:** To me, it's about a minute.

**Foolish man:** God, how much is a million dollars?

**God:** To me it's a penny.

**Foolish man:** God, may I have a penny?

**God:** Wait a minute.

**AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS** Por Marta Tejedor Gracia

Mira con atención estas fotografías. ¿Sabrías decirnos qué personas famosas del mundo mundial aparecen aquí retratadas en su más tierna infancia? Envía tus respuestas al correo de la redacción, indicando la letra de la fotografía junto al nombre de la persona. El primer correo electrónico con las respuestas correctas ganará un premio muy dulce.

**ENVÍA TU RESPUESTA A ESTA DIRECCIÓN DE CORREO:** [eldromediariovde@gmail.com](mailto:eldromediariovde@gmail.com)

Luis Moreno Antón de 2º de bachillerato fue el último ganador. ¡Felicidades!

## EPÍLOGO



# En defensa de la paz



VIOLETA CISNEROS DOMÍNGUEZ

En ocasiones, siento que va a llegar un día en el que mi esperanza llegue a desgastarse por completo harta de ver a mis palabras chocar contra el muro de la intolerancia y deshacerse en letras sin sentido que mueren sobre tierra estéril. Porque no importa cuánto alce la voz, los intolerantes nunca se destapan los oídos.

Especialmente desde el reciente ataque armado israelí al pueblo palestino (que, en el momento en el que escribo estas palabras, no ha cesado) miles de vidas humanas están siendo arrebatadas sin ningún reparo como si fuesen solo números en lugar de personas con familias, sueños e ilusiones. Quizás desde aquí lo veamos como algo lejano, pero los que están siendo asesinados y desterrados de sus hogares son seres humanos como tú y yo, merecedores de una vida digna.

A mi alrededor he podido identificar dos corrientes de pensamiento. Una que busca proteger a la mente del dolor que le podría causar ser empática con los ciudadanos palestinos, y otra a la que se le rompe el corazón de impotencia, tristeza y rabia porque esa mañana no han anunciado en la radio que Israel ha declarado el alto el fuego. Sea como sea, este genocidio contra la población palestina hace que me

cuestione hasta qué punto podemos considerarnos defensores de la paz si no exigimos el fin de este crimen. Las grandes potencias deberían hacerse la misma pregunta.

Es complicado ser optimista cuando el mundo parece estar en llamas con fascismos fortalecidos y, aún peor, permitidos en cada esquina del mundo, un planeta que pide auxilio por la crisis climática e injusticias que no cesan ni en España ni en el resto del mundo. Desde el punto de vista psicológico, leer las noticias en estos tiempos es un acto de autolesión mental y emocional verdaderamente hiriente.

Sin embargo, (y por suerte) al igual que la violencia no ha disminuido, aquellas almas que buscamos y defendemos la paz, la bondad y la libertad seguimos en pie luchando por un mundo justo. Quizás no hoy, quizás no mañana, pero algún día podremos mirar atrás y decir que la lucha ha merecido la pena.

Como todos los años (aunque ahora desde otro punto del mapa) quiero dar las gracias a las personas que continuáis implicadas en este periódico y a las que seguís leyéndonos. Siempre es un placer escribir para el Dromedario. Os deseo de corazón un feliz fin de año y unas Navidades mágicas. –ED

**Ve IES VIRGEN DEL ESPINO**

Síguenos en:



ies.v.espino\_



@IESV\_Espino



IESV\_Espino

Colabora e imprime:

C/Medinaceli, 1

Pso. Santa Bárbara, 32

975 22 41 51

975 21 33 21

soria@folder.es

stabarbara.soria@folder.es



 Folder Soria

 @folder\_soria

 608 831 731