





# ¿PASA ALGO CON INTERNET?

Ignacio González, 2º ESO B

Dada la importancia del uso de las redes sociales a día de hoy, surge la necesidad de adentrarnos en la mente de aquellos que más uso hacen de éstas.

¿Por qué? La respuesta es sencilla, en estos últimos años, internet se ha convertido en una herramienta básica para el desarrollo de la vida cotidiana. No sólo se trata de una herramienta sino también se define como el medio de entretenimiento mayoritario y eso hace que sea más probable ser adicto de lo que parece. ¿Cómo es posible llegar a esto? El proceso comienza simplemente con una generación incapaz de apartar la vista de la pantalla.

Recientes estudios científicos han demostrado que hasta cuando enciendes el móvil el cerebro se llena de dopamina, en este punto, querido lector, quizás te cuestiones la definición y sentido de esta hormona.



Pues bien, se trata nada más y nada menos que de un neurotransmisor clave que actúa como mensajero entre neuronas, fundamental para el movimiento, la motivación, el placer, el aprendizaje y el estado de ánimo. Con todas estas finalidades, cabe pensar que el cerebro busca dopamina e internet nos la da rápido y sin esfuerzo. Por todo esto, es fácil que la adicción se convierta en una consecuencia directa.

Para conocer la frecuencia y el tipo de uso de internet por parte del alumnado de Educación Secundaria, se realizó una encuesta de diez preguntas a un grupo de 2º de ESO, usando una muestra de diez personas.



## ENCUESTA

Los datos arrojados por la encuesta realizada, fueron los siguientes:

- El 80% de los encuestados, usan internet de 2 a 4 horas. El 15%, de 0 a 1 horas y un reducido 5% no lo usaba diariamente.
- La finalidad del uso se repartía de la siguiente manera:  
50% Mensajes instantáneos  
35% Redes sociales  
10% Juegos  
5% Música
- El ranking por uso de RRSS fue en primer lugar, Whatsapp (con un 40%), Instagram y por último TikTok.
- Como herramienta clara para comunicarse, los adolescentes prefieren whatsapp. Por otro lado, el entretenimiento queda en manos de instagram y TikTok.
- A la mayoría de encuestados les cuesta trabajo no mirar el móvil para ver mensajes.
- Más de la mitad de los participantes afirmaba que el uso de internet les afectaba negativamente.
- Otro dato revelador fue que la mitad de la muestra desveló que sus relaciones interpersonales y familiares, se ven afectadas por el uso de internet.
- Por otra parte, un dato esperanzador, fue que a la mayoría de encuestados no se le hace tortuosa la experiencia de alejarse de los videojuegos unos días.

Es muy común entre los mismos recibir opiniones negativas sobre el uso frecuente del móvil.

Por último ante la pregunta: “Cuando tus padres te dicen que dejes el móvil, ¿qué excusa sueles poner para justificar su uso?” Las respuestas fueron muy variadas, entre ellas estuvieron estas tres: “Estaba estudiando”, “estaba hablando con un amigo” y “tengo que hacer una tarea”.

Una experiencia típica con Internet estas navidades es el uso del móvil en las cenas navideñas. Y esto es preocupante, ya que significa que se está perdiendo la habilidad de socializar y de dejar el móvil, aunque sea solo unas horas para disfrutar de la compañía de nuestros familiares.

En conclusión, internet se ha convertido en una herramienta importante en la vida cotidiana, ya que facilita muchas cosas. Por ejemplo, la comunicación, el acceso a la información y también gracias a eso hay muchos trabajos que no existirían sin internet. Sin embargo, también puede tener un efecto negativo en las personas, ya que es muy fácil estar horas con el móvil, por ejemplo, ignorando las responsabilidades, haciendo que internet sea un arma de doble filo. Es importante que quienes la utilizan conozcan sus efectos y cómo tratarlos para hacer de internet una herramienta favorecedora.



## Paz (DENYP).

**conflictos de forma pacífica.**

**información sobre Gandhi en este enlace**

centro hemos querido reivindicar esta palabra: PAZ en diferentes idiomas del mundo. Por supuesto nos hemos acordado de esos hombres y mujeres que de forma generosa lucharon e incluso dieron su vida por defender la paz.

que los que piensan diferente también tienen parte de razón.



# CELEBRACIONES

## SAN VALENTÍN

### ¿De dónde viene San Valentín?

El día de San Valentín se celebra cada 14 de febrero y tiene un origen que mezcla historia y tradición.

Su nombre viene de un sacerdote de Roma llamado San Valentín.

San Valentín casaba parejas a escondidas y debido a esto fue arrestado y asesinado el 14 de febrero.

Con el tiempo, la Iglesia lo reconoció y se puso esa fecha en su honor.

Tiempo después, la fecha se empezó a relacionar con el amor.

Poco a poco surgió la costumbre de intercambiar ese día cartas y mensajes de amor y con el tiempo la tradición evolucionó hasta como lo conocemos hoy.

Actualmente es un día dedicado al amor y al cariño entre amigos y parejas que se celebra regalando detalles y hoy en día es una de las celebraciones más famosas del año-

En este día los alumnos de 2º de la ESO realizaron una actividad en la que han decorado unos corazones con unas bonitas frases de poemas y han sido colgados en la parra o árbol de la entrada o hall del centro.





# **DIA DE LA MUJER 8M**

El Día Internacional de la Mujer se celebra el 8 de marzo para reconocer la lucha de las mujeres por la igualdad de derechos.

Su origen está en las protestas obreras de finales del siglo XIX y principios del XX, y fue oficializado en 1977 por la Organización de las Naciones Unidas.

Este día no solo es una celebración, sino también una jornada para reivindicar problemas actuales como la desigualdad salarial, la violencia de género y la falta de oportunidades en educación y trabajo. También invita a reflexionar sobre los avances logrados y lo que aún falta por conseguir.

A lo largo de la historia, mujeres como Marie Curie, Rosa Parks, Frida Kahlo y Malala Yousafzai han sido referentes importantes.

Hoy en día, el 8M se celebra con manifestaciones en muchos países, como España, para seguir luchando por una sociedad más justa. El color morado simboliza esta lucha.

Como dijo Simone de Beauvoir:

**“La igualdad se construye con el compromiso de toda la  
sociedad.”**

# ¿CÓMO LO CELEBRAMOS EN NUESTRO CENTRO?

## CONCURSO DE PUERTAS

Para conmemorar este día desde el Plan de Igualdad se convoca un concurso de puertas sobre mujeres importantes en la historia. Cada tutoría contará la historia de una mujer que quedará plasmada en la puerta de su aula. El grupo ganador disfrutará de un desayuno elaborado y servido por nuestro el grupo de FPB y sus profesores.



## MUJERES QUE PINTAN MUCHO EN NUESTRAS VIDAS

Desde Educación Plástica y visual se ha realizado una exposición dedicada a las mujeres que han influido e influyen en nuestras vidas: madres, hermanas, tías, amigas, abuelas,... Todas tienen ahora su pequeño homenaje.



# EL ARTE DE LA FOTOGRAFÍA CON OJOS DE MUJER

Ana Retamero, además de tu profesora de Biología y bióloga de profesión, es considerada por la crítica como una de las mejores fotógrafas de Europa y la mejor de nuestro país. Una apasionada de los viajes y de la fotografía de la naturaleza (botánica en especial), que ha recibido numerosos premios y muy prestigiosos por fotos tan impactantes como las que puedes ver en este artículo.



Y quizá no sabías tampoco que se jubila este año, con lo cual perdemos una profesora fantástica con la que hemos conseguido aprender a mirar de una forma diferente lo que nos rodea. En este enlace puedes descubrir algunas de sus actividades académicas.

En una entrevista de AZOA producciones, cuando se le preguntaba cuál era su reto por cumplir, su respuesta fue “... tener un año sabático y dedicarme sólo a la fotografía, viajando por todo el mundo.” Sabemos que por fin va a poder llevar a cabo ese reto y disfrutar mucho de su gran pasión, la fotografía.

**Seguiremos admirando su arte, así que le deseamos lo mejor.**



# María Casado: una vida llena de libros

## Profesora de Lengua Castellana y Literatura y coordinadora de la biblioteca del IES Alvar Núñez.

**El día 4 de febrero despedimos a una de esas profesoras de siempre. Incansable organizadora de actividades desde la biblioteca, alguna en las que seguro has participado y una**

**hermana o incluso a ti, y si has podido disfrutar de su buen hacer profesional, enhorabuena. Para nosotras, sus compañeras de Departamento, se jubila una mujer dinámica, trabajadora, de carácter afable, que siempre tiene una postura positiva y ante todo una sonrisa.**

**Un modelo a seguir e imitar. De su buen hacer profesional nos quedan muchos recuerdos a través de actividades que hoy perduran entre el catálogo que ofrece la biblioteca de nuestro centro. De Por cierto, de María fue la idea de realizar un concurso de logotipos para darle un nombre y un sello de distinción a nuestra BiblioAlvar**

**Por eso nuestro homenaje fue decorar las puertas de la biblioteca con páginas de libros y flores que elaboraron muy amablemente los alumnos y alumnas de 2º ESO B (entre ellas las alumnas que forman el equipo de esta revista)**

**Seguro que los libros y los viajes llenaran ahora tu tiempo y esperamos seguir contando contigo. ¡Gracias por todo!**

**Por eso nuestro homenaje fue decorar las puertas de la biblioteca con páginas de libros y flores que elaboraron muy amablemente los alumnos y alumnas de 2º ESO B (entre ellas las alumnas que forman el equipo de esta revista)**

**Seguro que los libros y los viajes llenaran ahora tu tiempo y esperamos seguir contando contigo. ¡Gracias por todo!**

**Por eso nuestro homenaje fue decorar las puertas de la biblioteca con páginas de libros y flores que elaboraron muy amablemente los alumnos y alumnas de 2º ESO B (entre ellas las alumnas que forman el equipo de esta revista)**

**Seguro que los libros y los viajes llenaran ahora tu tiempo y esperamos seguir contando contigo. ¡Gracias por todo!**

**Por eso nuestro homenaje fue decorar las puertas de la biblioteca con páginas de libros y flores que elaboraron muy amablemente los alumnos y alumnas de 2º ESO B (entre ellas las alumnas que forman el equipo de esta revista)**

**Seguro que los libros y los viajes llenaran ahora tu tiempo y esperamos seguir contando contigo. ¡Gracias por todo!**

# RECOMENDACIONES LECTORAS

Aquí van algunas recomendaciones lectoras algunas para 1º y 2º de ESO



La biblioteca de la medianoche cuenta la historia de una mujer que, en un momento difícil, entra en una biblioteca donde puede vivir distintas versiones de su vida según las decisiones que no tomó. A través de esta experiencia, reflexiona sobre sus elecciones y el valor de su propia vida.

Cuando no queden más estrellas que contar cuenta la historia de una joven que intenta reconstruir su vida mientras afronta su pasado y sus inseguridades. A lo largo de la novela se tratan temas como la superación personal, la identidad y las relaciones, mostrando un proceso de crecimiento emocional.



El principito narra el viaje de un pequeño príncipe por diferentes planetas, donde conoce personajes que representan distintas formas de ver la vida. A través de sus encuentros, reflexiona sobre la amistad, el amor, la soledad y la importancia de lo verdaderamente esencial.

Las lágrimas de Shiva cuenta la historia de un chico que pasa un verano en una casa familiar donde descubre un antiguo misterio relacionado con un collar desaparecido. A medida que investiga, se mezcla el pasado con el presente, mientras aparecen secretos, relaciones familiares y un toque de romance. Es una historia de intriga, misterio y crecimiento personal.



# RECOMENDACIONES LECTORAS

Continuamos con las mejores recomendaciones lectoras para 3º y 4º de ESO.



Margot deja plantado a su novio en el altar y David es abandonado por no ser "suficiente". Ambos se unen para intentar recuperar a sus parejas, pero en un viaje a Grecia descubren que la vida perfecta no existe. Al final, aprenden que la verdadera felicidad está en ser uno mismo y no en cumplir las expectativas de los demás.

Iris y Roman son periodistas rivales en medio de una guerra entre dioses. Ella envía cartas mágicas a su hermano, pero le llegan en secreto a Roman. Él responde de forma anónima y ambos se enamoran mediante sus escritos.

Todo cambia cuando Iris decide ir al frente de batalla para buscar respuestas.



Júlia, una ex actriz que vive sometida a las expectativas de su madre y a un trabajo rutinario, recibe un misterioso mensaje que lo cambia todo. La novela narra su despertar vital al decidir romper con su imagen de "niña buena" para recuperar su carrera y su libertad. Es una historia sobre el amor propio y la valentía de tomar las riendas de tu propia vida.

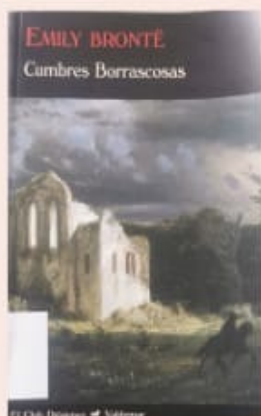
Rachel Watson, una mujer con problemas de alcoholismo y un divorcio reciente, observa cada día desde el tren a una pareja que cree perfecta. Un día presencia algo extraño y tras la desaparición de la mujer, se involucra en una investigación donde sus propios recuerdos borrosos la convierten en un testigo poco fiable. Es un thriller psicológico narrado a tres voces que explora la obsesión y las apariencias.



# Biblioalvar te recomienda

RECOMENDACIONES LITERARIAS PARA SEMANA SANTA

1º – 2º BACH Y CICLO



**Cumbres borrascosas de Emily Brontë.** Aunque esta novela nunca pasa de moda, en las últimas semanas se ha convertido en tendencia debido al estreno de una nueva adaptación cinematográfica. Por este motivo, os sugerimos que, antes de ir al cine, os paséis por Biblio Álvar para conocer la versión original de esta historia.



**El infinito en un junco de Irene Vallejo.** Esta obra es un ensayo muy interesante que recorre de manera maravillosa la historia del libro y del mundo antiguo. Os proponemos esta versión en formato de novela gráfica que nos ofrece una lectura más amena con un tono humorístico.

# LO MEJOR DEL CINE

## Peliculas para ver



**Ídolos** cuenta la historia de Edu, un joven y agresivo piloto de MotoGP que recibe una última oportunidad para triunfar en los circuitos. Para lograrlo, debe reconciliarse y entrenar con su padre, un expiloto con un pasado oscuro que le exige disciplina absoluta. Sin embargo, su camino se complica cuando se enamora de Luna, una tatuadora que pondrá a prueba su enfoque y ambición profesional.

Eva intenta reconstruir su vida en un pueblo de los Pirineos junto a su nueva pareja y la hija de este tras un pasado traumático. Sin embargo, la tranquilidad se rompe cuando su exmarido, un policía violento, reaparece para acosarla y recuperar el control sobre ella.

La historia se convierte en una lucha desesperada por la supervivencia donde los secretos familiares y el miedo marcan cada paso.



**La Fiera** narra la historia real de un grupo de amigos pioneros del salto BASE en España que desafiaron la gravedad lanzándose al vacío con trajes de alas. La película sigue su ascenso a la cima del deporte extremo y la profunda tragedia que los marcó, explorando el límite entre la pasión por la libertad y el riesgo mortal.

# VIAJES DE FIN DE CURSO

## Viaje 2º Bachillerato ( Francia, París )

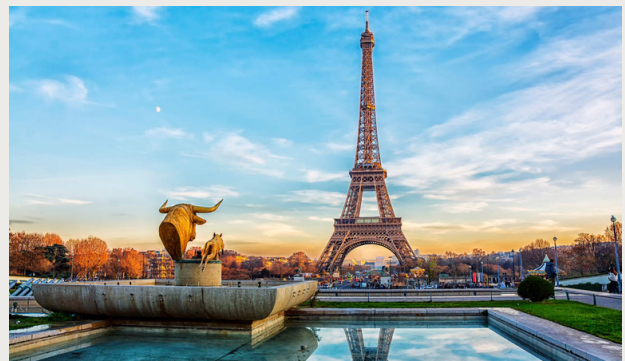
Este año 2º de bachillerato ha decidido irse de viaje de fin de curso a París , la ciudad del amor . Han visitado lugares increíbles como : la Torre Eiffel y sus alrededores , Disney Land París donde pasarón un día lleno de diversión, el Arco del triunfo con su arquitectura...

Se divirtieron mucho y desde aquí queremos dar las gracias a los profesores que quisieron acompañar a los alumnos y alumnas en este momento tan especial y memorable para ellos

Y si visitas París próximamente te queremos regalar una lista de 5 imprescindibles que no te debes perder en la capital francesa:

### 1. TORRE EIFFEL

La Torre Eiffel es una parada imprescindible en París. Aunque la torre se puede ver desde toda la ciudad, nada se compara con verla de cerca y si es de noche, aún te alucinará más. Cada noche, al anochecer, brilla durante cinco minutos cada hora hasta la 01:00 am.



### 2. MUSEO DE ORSAY

Quienes visitan París por primera vez a menudo se preguntan si vale la pena visitar el Museo de Orsay. Esta antigua estación de tren cuenta con la mayor colección de pinturas impresionistas de Europa. Y no te pierdas admirar las vistas de la ciudad desde el gran reloj de cristal en el quinto piso del museo.

### 3.LA BASÍLICA DEL SACRÉ-CŒUR

Esta famosa iglesia blanca situada en lo alto del barrio de Montmartre fue construida entre los siglos XIX y XX, y destaca por su estilo romano-bizantino ofreciendo unas impresionantes vistas panorámicas de la ciudad. No te lo pierdas al atardecer y no dejes de pasear por las calles del barrio.

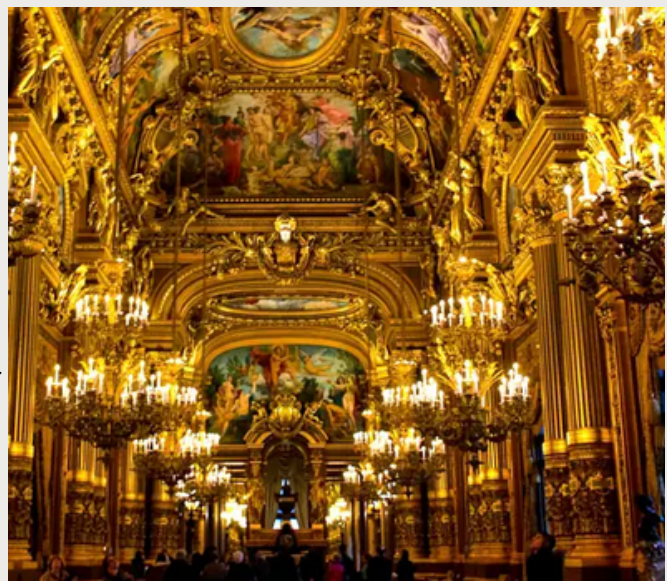


### 4. CEMENTERIO PÈRE-LACHAISE

Inaugurado en 1804 por Napoleón Bonaparte, es el cementerio más grande y famoso de París. Al principio no era popular, pero ganó prestigio al trasladar allí restos de personajes célebres. Con unas 44 hectáreas, destaca por su estilo de jardín romántico y su valor artístico.

### 5. PALACIO GARNIER

Construido para la Ópera de París en 1861, el Palacio Garnier es uno de los teatros de ópera más famosos del mundo. Los elegantes detalles interiores y el gran vestíbulo revestido de oro y una escalera ceremonial de mármol blanco, harán que no dejes de tomar fotografías.



# VIAJES DE FIN DE CURSO

## Viaje 4 de ESO ( Norte de España )

Este año 4 de ESO ha decidido ir de excursión de fin de curso por el norte de España visitando diferentes ciudades.

### Bilbao

Primera parada donde hicieron un tour por toda la ciudad para conocer mejor su historia y todos sus monumentos y por supuesto el magnífico Guggenheim y alrededores.



### Asturias

En Asturias se lo han pasado en grande disfrutando de un montón de actividades y paisajes. desde su descenso del Sella en canoas, a la subida a los lagos de Covadonga, por donde pudieron pasear por sus prados verdes en los que pastan muchas vacas, ya acostumbradas a la presencia se turistas. Por supuesto no pudieron dejar de visitar a la virgen de Covadonga .



### Madrid

A la vuelta hicieron una parada por Madrid para visitar el Prado y disfrutar de sus maravillosas obras y de paso ir a la Warner y montarse en todas las atracciones . Un día de los más divertido.



# UNA DULCE SEMANA SANTA

¿No te aburres toda la semana santa metid@ en casa viendo como otro saben hacer recetas típicas y tú no?. Hoy te proponemos que estas vacaciones salgas de tu rutina y aprendas a hacer las recetas típicas de tu tierra y de estas fechas.

Vamos a empezar con un dulce que nunca decepciona.

## Torrijas

### Ingredientes:

- Pan del día anterior
- Leche
- Azúcar
- Canela
- Huevos
- Aceite
- Miel (opcional)

### ELABORACIÓN

1. Calienta la leche con azúcar y canela.
2. Empapa el pan.
3. Pásalo por huevo.
4. Fríe en aceite.
5. Añade azúcar y canela o miel por encima.



## Mona de pascua

### Ingredientes:

- Harina
- Azúcar
- Huevos
- Leche
- Aceite
- Levadura
- Ralladura de limón o naranja
- Huevo cocido (para decorar)

### ELABORACIÓN

1. Mezcla leche tibia con levadura.
2. Añade la harina, el azúcar, los huevos, aceite y la ralladura de limón.



3. Amasa y deja reposar 1 hora.
4. Forma la mona y pon el huevo encima.
5. Deja reposar un poco más.
6. Hornea a 180°C unos 20-25 min.

# RECREOS EN EL ALVAR

¿Aún no te has enterado? Puedes hacer cosas diferentes en los recreos, además de jugar al baloncesto, voleibol o fútbol o descansar.



## Vente a jugar



En la biblioteca todos los días y ponte a prueba en campeonatos



## TALLER DE DIBUJO

Si te gusta dibujar, ven y comparte tus dibujos.  
En el aula 26 los miércoles, jueves y viernes.



Y los viernes puedes venir con tus amigos o amigas y disfrutar con juegos de mesa.

Ya vamos por la segunda edición de esta revista, con la misma ilusión, trabajo y esfuerzo. Esta vez hemos aumentado y ya somos más colaborando, y queremos que te unas a este proyecto para ir dejando HUELLA.

Puedes hacerlo aportando un artículo de un viaje, exposición o actividad que hayas realizado con tu clase o dar tu opinión sobre un tema que te preocupe, o si te apetece puedes unirte a nuestro equipo.

### **EQUIPO:**

**ALBA CARBAJOSA**  
**JESÚS LUIS DELGADO**  
**BERTA GARCÍA**  
**CARMEN NADAL**  
**DANIELLA OTERO**  
**ALEJANDRA SEVILLA**  
**ALBA VELÁZQUEZ**

**y la colaboración en maqueta de**

**MARCO CHACÓN**  
**ÁLVARO ELVIRA**  
**TOMÁS GUTIÉRREZ**

