

El primer periódico digital inclusivo

NEURON DIGITAL

VOLUMEN 27
NOVIEMBRE 2024



NUESTROS PERIODISTAS SON:

- Clara Jiménez Candelas
- Aitana Jiménez Pérez
- Ángel Medina Ciria
- Odette Rodríguez Martínez
- Salomé Rodríguez Martínez



EL REGRESO A LAS CLASES EN VALENCIA DESPUÉS DE LA DANA

Odette nos ofrece una noticia que, por desgracia, es muy actual.



¿TENGO QUE CAMBIAR PARA ENCAJAR?

interesante para reflexionar la noticia de Salomé. ¡No te la puedes perder!



INNOVACIÓN CULTURAL EN ÁLAVA

¡Ángel nos cuenta esta interesante noticia, ¡entra a leerla!

EL GOLFISTA ESPAÑOL ADRIÁN OTAEGUI COMPETIRÁ POR LOS EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

No te pierdas el notición que nos trae Aitana!



EL EQUIPO SENIOR DE RUGBY ALCORCÓN ALCANZA NUEVAS METAS EN LA TEMPORADA

Clara comparte una noticia muy interesante. ¡No te la puedes perder!





EL REGRESO A LAS CLASES EN VALENCIA DESPUÉS DE LA DANA

Por Odette Rodríguez

Como todos sabéis ya, Valencia fue afectada por la DANA y todos los centros se cerraron por esto.

Pues el lunes varios colegios abrieron sus puertas, no todos por supuesto. Solo se han abierto 42 de los 92 que había en Valencia debido a que algunos de los centros pueden haber sido destrozados.

Esto es como volver al cole después del Covid pero se puede decir que peor, después de lo que ha pasado con la DANA de las pérdidas de casas y familiares, puede sentirse como un poco extraño.

No solamente fue afectada Valencia sino que Andalucía también. El martes 12 por la noche se mandó una alerta a las casas advirtiendo de no salir hasta nuevo aviso. Esto afectó a los colegios porque todos permanecieron cerrados durante dos días. Los alumnos estuvieron en sus casas trabajando y el viernes algunos colegios abrieron pero otros tuvieron que permanecer cerrados debido a la tormenta que había afectado a esos lugares. Se dice que 95.000 estudiantes no fueron el viernes 15 al colegio, estos estudiantes proceden de Huelva, que se ha visto muy afectada por estas lluvias y vientos fuertes.



Andalucía quiso permanecer a salvo advirtiendo a los vecinos de Huelva a quedarse en casa debido a las inundaciones que había. 402 centros permanecieron cerrados, no solo eran alumnos de infantil, primaria, secundaria y bachillerato sino que los universitarios también se vieron involucrados en esto.

La DANA no solo ha ocurrido el mes de noviembre sino también el 29 de octubre dos días antes de Halloween. Las escuelas se vieron afectadas y tuvieron que permanecer cerradas hasta el día de Halloween que ya había dejado de llover.

El 18 de noviembre abrieron entre 20 y 30 colegios después de la catástrofe natural que había ocurrido. Unos cuantos días después habían abierto más centros escolares, pero no todos están abiertos ahora mismo.



Entre Andalucía, Valencia y muchos más sitios se han visto afectadas las enseñanzas debido a esto, ya que este año va haber menos días de colegio. Esto significa que el contenido se tendrá que dar más rápido para acabarlo.

¿TENGO QUE CAMBIAR PARA ENCAJAR?

POR SALOMÉ RODRÍGUEZ

Se ha especulado mucho sobre como las tecnologías y las redes sociales afectan a gran medida la salud mental de los adolescentes y como esto causa inseguridades, ansiedad y depresión, pero...

¿y la sociedad en sí?
¿Qué ocurre cuando una persona de cualquier edad siente que tiene que encajar para estar bien? ¿Qué pasa si el verdadero monstruo, nuestro lobo feroz, nuestra bruja vieja, nuestro villano de la historia es la sociedad?



Esto se le llama "síndrome de alienación", cuando sientes que, por mucho que lo intentes, simplemente no logras encajar. Se ha vuelto muy común el hecho de que al más mínimo problema social (no saber expresarte, no saber cómo hacer amigos o cosas como ese estilo) se asocia a un trastorno tal como ansiedad social o depresión, lo que puede llevar a que se creen estos problemas de verdad, o algún otro como "un porcentaje x de autismo".

Muchas veces no lo es. Esas veces es gente que no sabe relacionarse, y eso no tiene por qué ir de la mano con ningún trastorno social o cognitivo; el ser humano de por sí es una criatura social, pero es cierto que algunos más o menos que otros. Se ha demostrado científicamente que hay diferentes niveles de sociabilidad, y esto no está mal, da igual tener 100 amigos que 10 que 1 si es con quien te sientes seguro y a gusto, alguien que no te va

a juzgar y alguien para quien no necesitas modificar tu personalidad para "encajar".

Tu valor como amigo no se define por la cantidad de amigos que eres capaz de hacer, sino por cómo es tu relación con ellos. No hace falta que seas autista o tengas ansiedad social para no saber relacionarte con el resto. No hace falta ser tímido o antisocial para no saber comunicarte. Se puede simplemente no saber.

Lo que ocurre es que, a lo largo de los años, se le ha querido poner una etiqueta a todo, porque aparte de ser un ser social, el ser humano es controlador por naturaleza; si puedes clasificarlo todo no tienes que investigar más. Eso es incorrecto, puesto que no todo tiene una clasificación. No todo se puede explicar; como dice el libro de Patrick Rothfuss, "El Nombre del Viento"; Utilizar palabras para hablar de

palabras es como utilizar un lápiz para hacer un dibujo de ese mismo lápiz sobre ese mismo lápiz. Imposible. Desconcertante.

Frustrante. ¡Pero hay otras formas de entender!´.

Otra cosa puede ser a lo que puede llevar. Como previamente he mencionado, no se necesita tener muchos amigos para ser feliz, pero sí que se necesita tener amigos.



No quedar, no hablar con la gente de tu entorno o no sociabilizar de manera alguna puede llegar a tener repercusiones negativas, tales como el aislamiento, la soledad (que no significa estar solo, porque es cierto que a veces se necesita esto) o a baja autoestima y pensamientos negativos.



En conclusión, está bien ser diferente. Como dice el proverbio chino: *"El árbol retorcido vive su vida, mientras que el árbol derecho termina convertido en tablas"*. No hace falta cambiarse a uno mismo o guardarte lo que piensas por miedo a enfadar o arruinar tu relación con los demás para agradar al resto por mucho que creas recibir ese mensaje de la gente que te rodea, pero lo que sí que no puedes hacer es quedarte completamente solo. Porque es entonces cuando comienzan los problemas de verdad.



INNOVACIÓN CULTURAL EN ÁLAVA

**POR
ÁNGEL
MEDINA**



Desde el cine hasta los cuadros. La fundación Vital prevé su futuro y también el de Álava.

Todos los martes musicales, la Fundación ICOFF-Gasteiz (Fundación Vital Fundazioa) organiza eventos en toda Álava, estos eventos son controlados por la fundación Vital, desarrollando reuniones para ayudar en proyectos que la fundación tiene abiertos todo el año.

Todo esto es la cultura, un derecho al tiempo, una herramienta de cohesión social, mejora individual y colectiva, desarrollo educativo y emocional...

Cabe destacar que la fundación organizó la obra teatral "no me toques el cuento".

Se están destinando grandes cantidades de dinero (de parte de la fundación) a las actividades culturales. Dicen que el área social es su razón de ser y que a la cultura se le está dedicando los mismos recursos que hace 10 años. También mencionan que cuando tienen los recursos y la posibilidad de ayudar a alguien, lo hacen sin pensárselo dos veces.

Pretenden innovar con lo que ya tenían, es decir, quieren cambiar cosas que ya había ya que eso puede provocar un pensamiento positivo para la sociedad.



Sobrepasar ese plan que se sigue todo el año es su objetivo ya que es más interesante que sus proyectos sirvan como ayuda para llegar a más ideas y cosas nuevas que de otro modo no podrían salir a la luz.

De cara al futuro pretenden innovar lo máximo posible para mejorar la calidad cultural de la población de Álava porque realmente quieren que ese derecho a la cultura se cumpla en todas las personas.

How Street Style is Shaping Modern Fashion



Bajo la dirección de su cuerpo técnico, el equipo ha mejorado notablemente su rendimiento en cada encuentro, destacándose la cohesión de su juego colectivo.

La victoria de este fin de semana, con un marcador de 24-16, no solo sirve para afianzarse en la clasificación, sino que también refuerza la moral del equipo de cara a los próximos desafíos de la temporada, intentando mejorar la concentración y la técnica, para sacar al máximo el potencial de los famosos y fuertes tigres.

El equipo Senior de Rugby Alcorcón sigue demostrando su solidez y compromiso en la temporada 2024, consolidándose como uno de los referentes del rugby madrileño.

En su último partido, celebrado el sábado, 23 de noviembre de 2024, en el Campo de Rugby de Alcorcón, Polideportivo Santo Domingo, el equipo logró una victoria destacada frente a su rival de la jornada, reafirmando su crecimiento tanto en lo deportivo como en lo institucional.

Uno de los aspectos más destacados de este año ha sido la integración de nuevos jugadores, quienes han aportado frescura y energía al grupo. Además, la formación constante y las concentraciones técnicas durante la pretemporada han hecho posible que el equipo se muestre cada vez más competitivo y cohesionado en el campo.

El Club Rugby Alcorcón, con una gran base de jóvenes promesas y una gran cantidad de equipos comprometidos, sigue impulsando su visión de promover este deporte entre todas las edades.

¡El equipo y su afición están listos para afrontar los retos con la esperanza de seguir cosechando éxitos!



EL GOLFISTA ESPAÑOL ADRIAN OTAEGUI COMPETIRÁ POR LOS EMIRATOS ÁRABES UNIDOS *Por Aitana Jiménez*



El mundo del golf continúa sacudido por la inyección de petrodólares en un universo hasta hace poco dominado por el poder económico del circuito estadounidense. El último capítulo tiene a un protagonista nacido en San Sebastián hace 32 años. Se llama Adrian Otaegui y este martes anunció que a partir de ahora dejará de competir por España y lo hará bajo la bandera de Emiratos Árabes Unidos, el país en el que vive (en Dubai) desde hace 13 años.

“Los Emiratos Árabes Unidos son mi hogar, me encanta su cultura y la forma en que ha sido uno de los países más



innovadores en los últimos 50 años. Mi motivación es representar a los Emiratos en todo el mundo y traer a casa una medalla olímpica para este increíble país”, explicó Otaegui.

El jugador de San Sebastián que lleva viviendo 13 años en Dubai: “Es mi hogar y quiero traer una medalla olímpica para este país”



Poco después, la página web del ranking mundial de golf, en el que figura en el puesto número 173, ya le presentaba junto a su nueva bandera.

Otaegui suma cinco victorias en el circuito europeo de golf, entre ellas el Masters de Valderrama de 2022, que conquistó tras afrontar las multas económicas por enrolarse antes en tres torneos de la revolucionaria Liga saudí, LIV Golf, en Londres, Portland y Boston.

Ahora, ha dado un paso más y dejará de representar a España a partir del Nedbank Challenge, torneo que se disputa en Sudáfrica la próxima semana.

“Las generaciones jóvenes de golfistas emiratíes deben tener un modelo, alguien a quien conozcan y que los inspire para ser mejores golfistas. Estoy muy emocionado de ayudar al desarrollo del golf en los EAU y ayudar a la Federación de Golf de los Emiratos a crear un programa de élite para futuros campeones”, comentó Otaegui para aumentar su cambio de camiseta.



LA HISTORIA DE UN GRUPO DE 8 AMIGAS

*POR ODETTE
RODRÍGUEZ*





La verdad es que no se sabe. A veces es más fácil averiguarlo que en otros casos. Voy a ponerte un ejemplo para que sepas a qué me refiero: si tengo una amiga/o de verdad siempre me va ayudar y defender, cuando no es un amigo de verdad pues es justo lo contrario.

Es verdad que podemos tener conflictos entre los grupos de amig@s y es normal. Todos tienen, mi madre con su grupo, yo con el mío, ...

Lo mejor que se puede hacer en esa ocasión es entender qué hemos hecho mal y entre todas perdonarnos y hay veces que hasta nos olvidamos de que hemos tenido un problema y seguimos como si nada.

A veces cuando nos peleamos nos podemos sentir tristes, agobiadas y mal. Hasta que entendemos qué hemos hecho o qué nos han hecho para que nos sintamos así.

Lo mejor que se puede hacer en ese caso es retroceder nuestros pensamientos hasta el momento en el que todo este conflicto ha empezado. Después de averiguarlo, entendemos qué ha pasado y pedimos disculpas mutuamente.

En este tipo de problemas se puede diferenciar muy fácilmente si es una amiga/o de verdad o no.

Ves que con los que más confianza tienes que van a ir corriendo a disculparse o tu a ellos y con el que no tienes tanta, verás como tardará más en ir a disculparte o al revés, tú a ellos.

Siempre que vas a hacerte amiga/o de alguien te vienen pensamientos a la cabeza como: estas sí, estas no, que horror, que chula, que guapa, que fea,...

Algunos pensamientos nos ayudan a saber a que grupo juntarnos, pero luego hay veces que después de unos meses o años ves que ese grupo se va a separar por un conflicto sin sentido. Un conflicto que lleva a muchos días de discusión y acaba con dos grupos en vez de uno, se puede decir que algunos de los bandos opuestos seguirán siendo amigas y otras no.

Toda esta discusión será una nueva pelea que llevará a muchas más, siempre desde el conflicto cada una se irá enterando de quién es amiga de quién, y algunas se enterarán de que con las que no están en el grupo alguna es amiga del otro grupo y se volverá a dividir ese grupo en 4. Llegará a haber dos personas por grupo. Hasta que unas se tengan que cambiar de colegio y dejen a equipos sin personas. Se quedarán dos grupos de dos y una se quedará sola. La chica que está sola se queda así hasta que decide intentar involucrarse y volver a ser amiga. Algunas la aceptan y otras la rechazan. Después de ser aceptada ya no está sola pero una nueva discusión empieza. Ahí es donde ya solo queda un grupo de dos y las otras tres personas son apartadas y no quieren saber nada sobre las demás. Es ahí donde la atención se dirige a una de las chicas que se ha quedado sola. En un rincón sentada, hecha una bolita, triste y sola, que dos chicas se acercan hablan con ella y le preguntan qué ha pasado. Ella se lo cuenta todo y le piden que se una a su grupo y que no esté sola más, acepta y se levanta y va a jugar.





Dos de sus viejas amigas la ven y se enfada diciendo que no es justo que a ella la acepten en su grupo, cuando ellas son las que la han echado. Estas dos chicas se hartan y empiezan a ser el centro de atención y tratan mal a muchos de los estudiantes de su colegio. Es ahí cuando una de ellas decide hablar con su madre y decirle una mentira que la madre cree y se lo dice a todos los demás padres. Ningún padre se lo cree ya que todos han hablado y no ha podido ser verdad, ahí es cuando todos los estudiantes van contra ella y su mejor amiga por haber acusado falsamente a uno de sus amigos.

Se enfada y sale corriendo del aula, se esconde en el baño y empieza a llorar, gritar y pegar patadas a la puerta. Coge el móvil de su mochila y teclea el número de su madre, la llama y le cuenta lo que ha pasado. Esta madre coge las llaves del coche y sobrepasa la velocidad máxima para llegar cuanto antes al colegio a sacar a su hija de allí. Nada más llegar corre en busca del director y cuando le encuentra le dice que necesita hablar con él y es urgente.

Se sientan en la sala del director y la madre le cuenta lo que ha pasado y le enseña un audio que le había mandado su hija, el director llama por megafonía a todo segundo de la ESO. Como no caben todos en su sala les saca a las gradas del campo de fútbol. La madre cuenta lo que su hija le había dicho y todos empiezan a mirarse entre sí pensando("¿qué?").

Cuando ella termina de hablar el director pide que bajen tres representantes y cuentan su versión de lo que había pasado. Cuando terminan todos, la madre queda boquiabierta. Por último la niña que había llamado a su madre cuenta lo que ella creía y había dicho a su madre. Cuando termina de hablar, el director dice que cada versión tenía una cosa distinta y entonces no sabía qué era verdad y qué era mentira.



Al final dijo que todos estaban castigados y que la niña tenía razón. Esto creó un conflicto tres veces más grande. Todo el mundo regresó a sus clases como si nada, excepto ellas dos que iban sonriendo y riéndose de que no le habían echado la bronca. Todo esto acabó con un grupo de más de cincuenta niños y niñas y otro de dos chicas.

Unos cuantos meses antes de esto, en el campo de volleyball, hay un grupo de chicos jugando tranquilamente y luego llega un grupo de amigas que quieren jugar. Una se mete y le dejan por saber jugar y la otra se queda fuera. La amiga le dice que si quiere jugar que se una y entonces se une.

Justo cuando le va a dar el balón llega un chico que le pega por haberse unido y esta chica cae al suelo. Sus amigas que lo habían visto fueron a defenderla y a ayudarla a levantarse.

Después el chico empezó a perseguir a una del grupo de amigas y la que en un momento había estado en el suelo le agarró de la camiseta para que no persiguiera a la chica, él le pegó a una chica que estaba pidiéndole que por favor se calmase ya.

Él no hizo caso y le volvió a pegar aún más fuerte. Entonces esta chica le devolvió las dos en un solo golpe. Este chico cayó al suelo del dolor y todas ellas corrieron al cuarto de baño y cerraron la puerta. Él desde fuera empezó a pegar patadas a la puerta y a decir insultos. Por un hueco de la ventana salieron dos que corrieron a una profesora a pedirle ayuda y no ayudó, entonces fueron a otra que sí que les ayudó.

A toda pastilla llegaron al baño y le echaron al chico, sacaron a la chica con el ojo morado y la acompañaron a por hielo, y otras fueron a avisar a sus tutoras.

Cuando terminó el recreo llamaron a todos los chicos y fueron hablando con ellos de uno en uno. Todos dijeron que no habían hecho nada y otros dieron la razón a la chica. Unos pidieron disculpas y otros se quedaron con las profesoras hasta que admitieran lo que habían hecho. Todo se acabó solucionando.

Las amigas sirven para muchas cosas y una de ellas es quererte como una hermana.

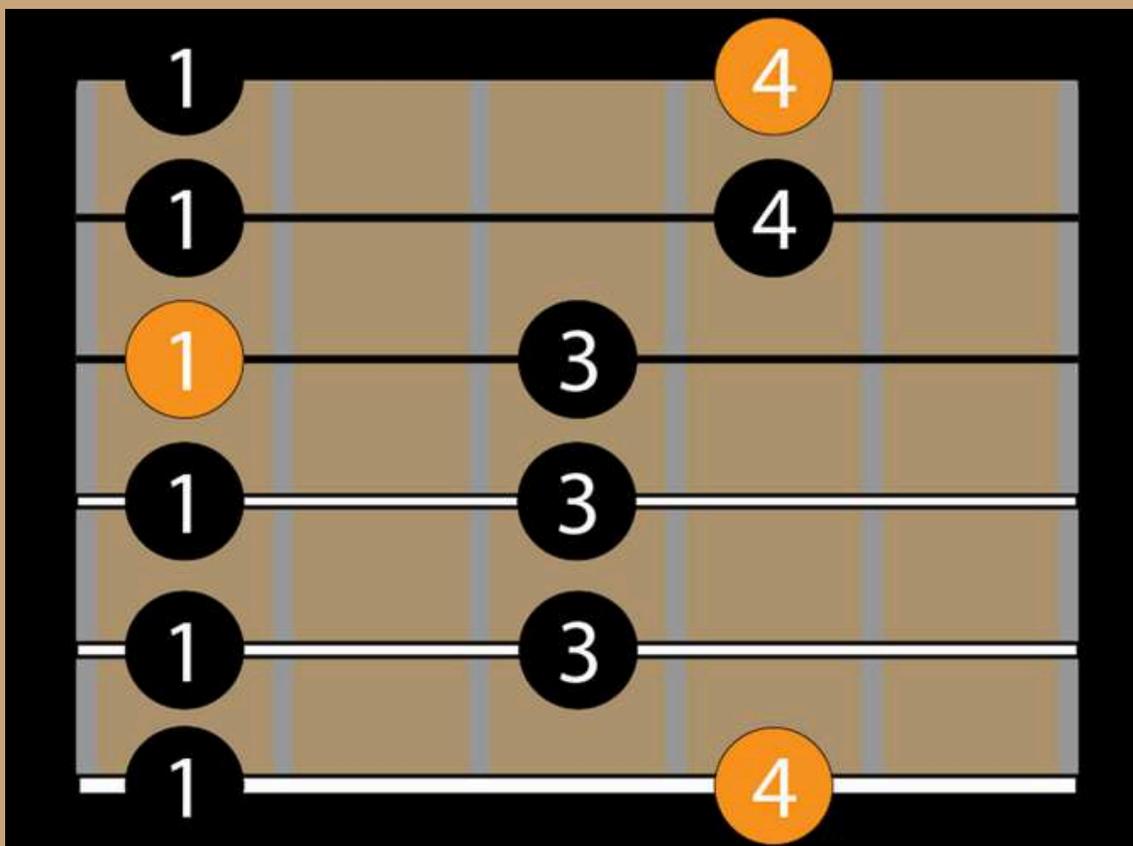


LA PENTATÓNICA, UN RECURSO CON INFINITAS POSIBILIDADES

Por Angel Medina

Hay muchas técnicas y riffs que podemos sacar de la escala pentatónica a lo largo de todo el mástil de una guitarra.

Merece la pena aprenderse esta escala en el 5º traste ya que tocándolo ahí, puedes tocarlo en cualquier traste aunque la tonalidad cambia. De hecho, puedes improvisar solos con esto, aunque debes usar técnicas como bendings, slides, vibratos para hacer que parezca un solo de verdad porque si tocas solo las notas, no va a sonar bien, por ejemplo, puedes usar la variante del rayo que te muestro en pantalla:



Esta, es la pentatónica menor, la pentatónica menor de LA la puedes hacer en el traste 5, aunque hay más lugares y dependiendo los géneros musicales que toques, hay muchas más notas como la “Blue Note” que es la nota blues como por ejemplo en la cuerda 5 en traste 6, esa nota es de blues es A# (La sostenido) o Bb (Si bemol). También merece la pena aprender la escala natural y la notación americana puesto que la gran mayoría de acordes de canciones van a estar en notación americana. Te digo las notas en un momento:

1. **A** → “**a**” se corresponde a **La**
2. **B** → “**b**” se corresponde a **Si**
3. **C** → “**c**” se corresponde a **Do**
4. **D** → “**d**” se corresponde a **Re**
5. **E** → “**e**” se corresponde a **Mi**
6. **F** → “**f**” se corresponde a **Fa**
7. **G** → “**g**” se corresponde a **Sol**

Aunque a continuación no mostraré notas, merece la pena conocer la forma en que normalmente se suele expresar las distintas variables de las notas:

1. **#** → Esto se corresponde a **sostenido**.
2. **b** → “**b**” se corresponde a **Bemol** pero con una diferencia, esta letra es más fina y está más inclinada.

b

3. **m** → Se corresponde a **menor**, E.j: Am (La menor).

POR AITANA JIMÉNEZ

LAVARSE LAS MANOS PUEDE SALVAR TU VIDA



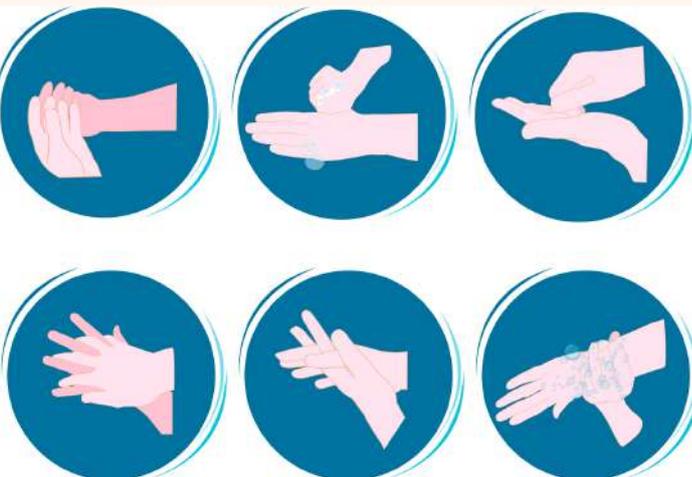
Lavarse las manos puede parecer una acción cotidiana

y sencilla, pero su impacto en nuestra salud y en la de quienes nos rodean es inmenso. Este hábito básico de higiene no solo es una medida de cuidado personal, sino que también es una de las herramientas más poderosas para prevenir enfermedades y salvar vidas.

Nuestras manos están en constante contacto con objetos, superficies y otras personas. A lo largo del día, estas interacciones pueden acumular gérmenes, bacterias y virus que tienen el potencial de causar infecciones. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), muchas enfermedades infecciosas comunes, como el resfriado, la gripe, la diarrea y las infecciones respiratorias, se transmiten por contacto con manos contaminadas.

Además, en contextos médicos, como hospitales, lavarse las manos correctamente puede ser la diferencia entre la vida, especialmente para pacientes vulnerables que enfrentan riesgos de infecciones graves.

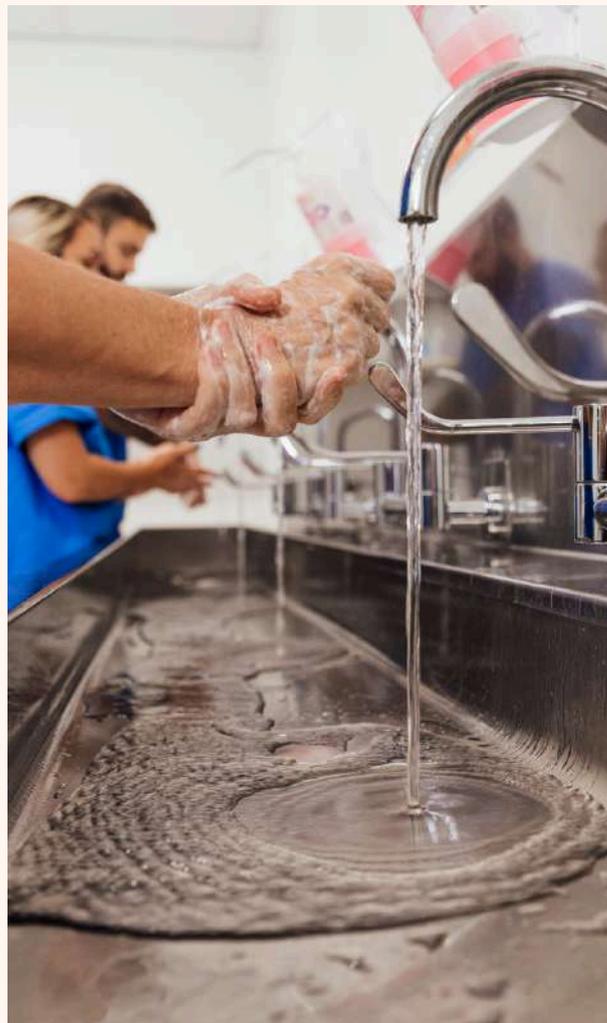
Lavarse las manos tiene muchos beneficios como la prevención de enfermedades infecciosas (gripe o neumonía), la protección contra enfermedades graves (COVID-19) y seguridad alimentaria (preparación de alimentos).



Cuando nos lavamos las manos con agua y jabón, eliminamos microorganismos que podrían entrar a nuestro cuerpo al tocar los ojos, la boca o las heridas.

Los niños pequeños, los ancianos y las personas con sistemas inmunológicos debilitados son especialmente susceptibles a enfermedades prevenibles con una buena higiene. En situaciones como la pandemia del COVID-19, la higiene de manos ha demostrado ser crucial para limitar la propagación del virus.

En conclusión, lavarse las manos es muy importante para nuestra salud y es un hábito que deberíamos practicar más a menudo. No solo por nuestra salud, sino también por la salud de los que nos rodean, ya que al entrar en contacto con la gente, también les podemos transmitir enfermedades que para ellos podrían ser mortales.



LA LEY DE AYUSO Y LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN ESTUDIANTIL



La reciente ley aprobada por Isabel Díaz Ayuso para regular las protestas estudiantiles ha levantado una fuerte preocupación. La norma obliga a los estudiantes de secundaria y universidades a pedir permiso a sus centros educativos para participar en manifestaciones, una medida que limita claramente el derecho a la protesta, fundamental en cualquier democracia.

Esta ley, disfrazada de "protección" al orden educativo, busca evitar las movilizaciones estudiantiles, reduciendo la pluralidad de voces y generando un clima de autocensura.

La protesta estudiantil ha sido históricamente un motor de cambio social y político en España y en todo el mundo. Limitarla no solo es un ataque a la libertad de expresión, sino que empobrece el debate



democrático y debilita las bases de la misma democracia. Además, esta ley no solo afecta a los estudiantes, sino a toda la sociedad, pues una población silenciada y desinformada carece de los instrumentos para exigir un futuro mejor.

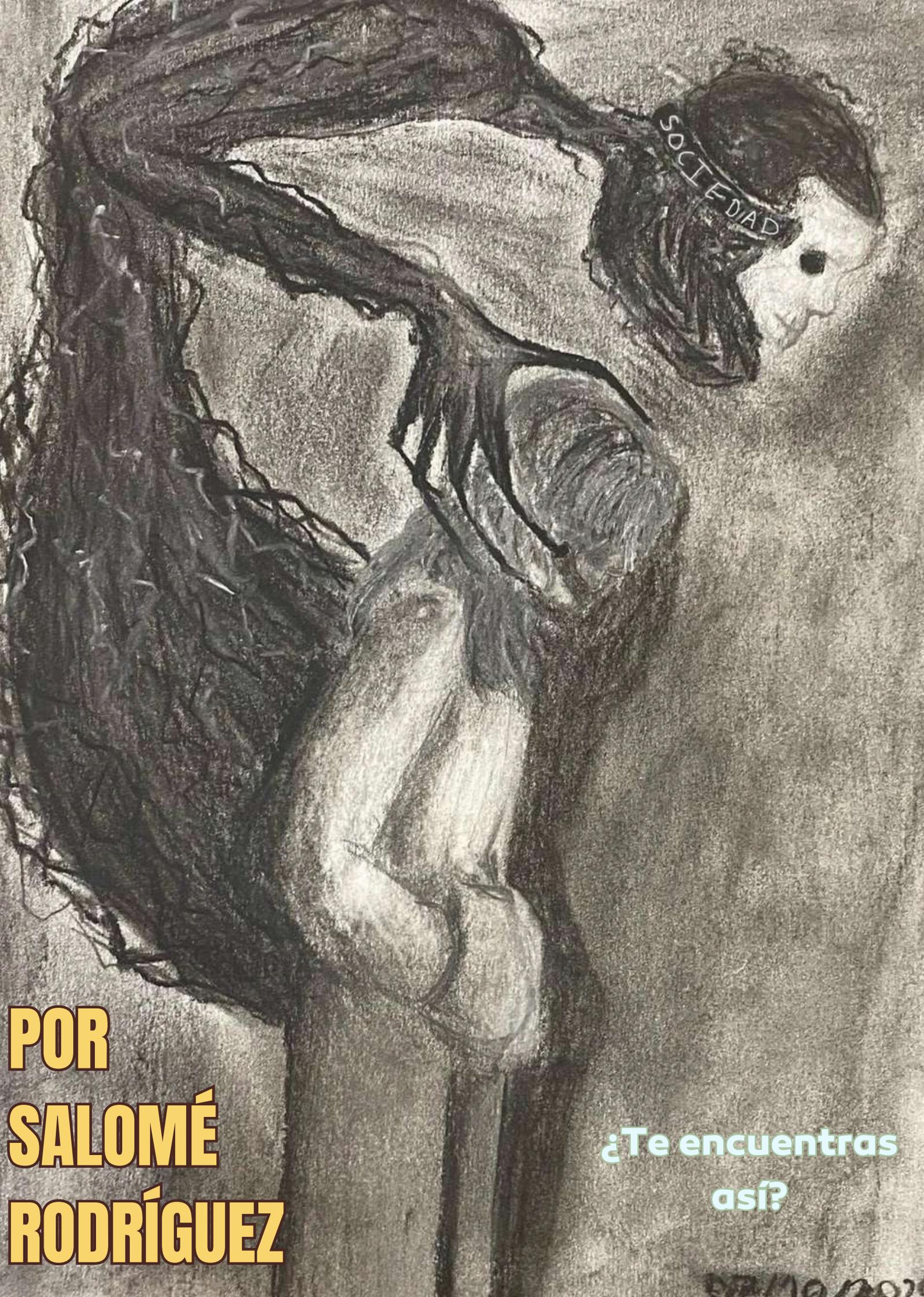


El papel de los gobiernos debería ser promover la participación activa y no reprimirla. Los jóvenes no solo son el futuro, sino también el presente de la sociedad, y sus voces deben ser escuchadas.

Limitar su capacidad de protesta es un paso hacia el autoritarismo, y todos deberíamos preocuparnos por las consecuencias de esta erosión de los derechos fundamentales.

¿Tú qué opinas? ¿Deberíamos callarnos y no protestar por lo que creemos que es justo?

Los alumnos de la universidad Complutense se han negado y se han quedado a dormir, el 19 de noviembre de 2024, en la facultad de ciencias económicas de la UCM en señal de protesta ante esta ley.



**POR
SALOMÉ
RODRÍGUEZ**

¿Te encuentras
así?

07/10/2021