

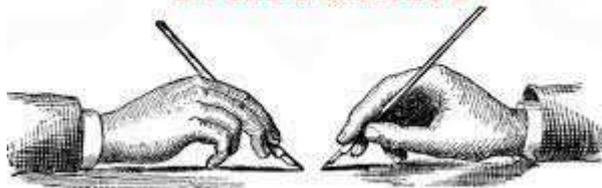
2ª EDICIÓN, Marzo 2024



***EL
EDITORIAL***

Carmen Vera

Editorial



EL EDITORIAL

AGRADECIMIENTO

Hoy quiero hablar sobre las compañeras y compañeros que trabajan en los centros educativos públicos más allá de su labor docente.

Muchos de ellos comenzaron a trabajar como profesores e impartir sus clases, de forma vocacional. Sin embargo, algunos se encuentran realizando además otras labores más allá de la docencia, coordinando e impulsando planes de diversa índole: **coordinación de actividades complementarias y extraescolares, escuela espacio de paz, tutoría entre iguales, plan de convivencia, proyectos Erasmus, plan de igualdad, plan de biblioteca, FEI, el Rincón Verde, + Equidad, PROA + Transfórmate** y un sinfín de planes que podría seguir mencionando.

La mayoría decidió embarcarse en estos menesteres, porque creen que se pueden mejorar los centros ofreciendo otras alternativas y otras motivaciones que nuestro alumnado necesita.

Entre ellos no hay ningún interés más que el simple hecho de contribuir a que nuestros centros avancen, y ayuden a mejorar nuestra sociedad desde la educación y la cultura.

De todas formas, en muchas ocasiones son tareas que no tienen el reconocimiento y agradecimiento que deberían tener, a pesar de que son muchas horas fuera del horario lectivo las que se emplean en ello.

Por ello, quiero agradecerles su implicación y su contribución totalmente **altruista**, puesto que a veces son **invisibles** incluso ante otros compañeros, alumnos y padres.

Y esto me recuerda levemente a las “ **Sin Sombrero**”, pero esperemos que no tardemos tanto en apreciar y reconocer esta labor como ocurrió con ellas...

Carmen Vera



Isabel Vélez y Laura Rodríguez

NOTICIAS NACIONALES

Maratón de Sevilla



El etíope **Deresa Geleta** pulveriza el récord del Maratón de Sevilla en la carrera de su vida.

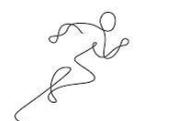
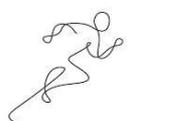
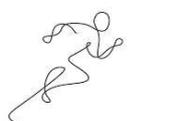
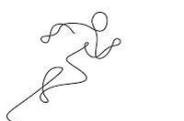
El atleta etíope Deresa Geleta gana el Maratón de Sevilla pulverizando el récord de la prueba y metiendo a Sevilla en el Top 30 mundial de maratones más rápidas del mundo; su compatriota **Azmera Gebru** ganó sin récord en categoría femenina.



La Maratón de Sevilla fue también el **Campeonato de España** de maratón, tuvo muchas sorpresas: una lucha contra el récord de la prueba por parte de los mejores africanos, atletas de todos los países buscando la mínima para París 2024 y varios récords nacionales amenazados.



Daniela Sales, alumna de Lengua 1º ESO



Ilia Topuria



Dijo que iba a ser una leyenda y en leyenda se convirtió. **Ilia Topuria** es el nuevo **campeón Peso Pluma de la UFC**, la empresa más importante del mundo en MMA.

Es la primera vez que un **español** se pone un **cinturón de este calibre**. *El Matador* se llevó el combate ante **Alexander Volkanovski**, un luchador histórico de la categoría, con un espectador KO en el segundo asalto.

A sus 27 años, **Topuria** estaba frente a frente con sus sueños. Hace casi un año, con la pelea rumoreada pero sin confirmación, aseguró en el podcast ***The Wild Project*** que él ya había visualizado qué iba a



pasar: **Volkanovski**, defendería el **cinturón de Peso Pluma** con éxito hasta que se cruzase con él, le pasaría por encima y haría historia para España.



A confianza, nadie le iba a ganar. Todo lo que profetizó se fue cumpliendo, paso a paso. En la madrugada del sábado al domingo, que convocó a una legión de españoles frente a los televisores, ordenadores y tablets, llegó el momento.



Daniela Rodríguez, alumna de Lengua 1º ESO

NOTICIAS INTERNACIONALES

Los graves Incendios forestales que han arrasado Chile dejan ya más de 131 muertos

Ha sido calificada como una de las tragedias más grandes que Chile ha vivido en las últimas décadas.

Los graves incendios forestales que han azotado la zona centro-sur del país ya han dejado al menos 131 muertos y más de 500 heridos, por lo que se ha transformado en uno de los más mortíferos de la historia reciente. Se han quemado al menos 43.000 hectáreas a nivel nacional y el número de las viviendas afectadas oscilan alrededor de las 15.000.



Uno de los factores que más ha llamado la atención ha sido la rapidez con que los fuegos se propagaron debido, principalmente, a las condiciones climáticas: altas temperaturas, vientos fuertes, con un promedio de 30 kilómetros por hora y con rachas de hasta 60 kilómetros por hora. También la sequía ha sido un factor determinante.

Muchos se preguntan qué ha pasado y cuáles son las causas detrás de todos estos fuegos. Por la simultaneidad de los fuegos y el lugar donde se iniciaron,



las autoridades creen que varios incendios podrían haber sido intencionados.



Óscar Muñoz Peña, alumno de Aprendizaje Social y Emocional 4º ESO

Taylor Swift hace historia en los Grammy de 2024 al lograr su cuarto galardón por el mejor álbum del año

La artista supera a Frank Sinatra o Stevie Wonder y establece el nuevo récord de premios.

Taylor Swift se ha coronado en la gala de los Premios Grammy de 2024. No ha arrasado, pero sí ha logrado hacer historia de los galardones. Es la primera artista que consigue cuatro estatuillas en la categoría más importante de los reconocimientos musicales más poderosos del mundo: mejor álbum. Frank Sinatra, Paul Simon y Stevie Wonder habían ganado tres. La de Pensilvania ha superado a las tres enormes estrellas con solo 34 años gracias a su disco *Midnights*, después de llevárselo con *Fearless* (en 2010), *1989* (2016) y *Folklore* (2021). Aunque era la favorita de la noche, parecía tremendamente sorprendida, tanto que se olvidó de saludar en el escenario a quien le entregó el galardón, Céline Dion, ganadora de cinco grammys.



Swift le dio las gracias a su “mejor amigo”, el productor Jack Antonoff, y a todo su equipo. ***“Me siento así de feliz cuando escribo una canción, o logro un estribillo, o ensayo con mis bailarines, o me voy a Tokio a cantar [esta semana]. Solo quiero seguir haciendo esto. Muchas gracias por darme la oportunidad de hacerlo. Me explota la cabeza”***, comentaba incrédula. Swift ganaba dos galardones, Miley Cyrus otros dos y Billie Eilish otro par.



Marina García Canales, alumna de Aprendizaje Social y Emocional. 4º ESO

R

E

P

O

R

T

A

J

E

Sara Ortega y Nati Millán

S

EL IES SANTA AURELIA APUESTA POR LA PAZ



Como todos los años, nuestro IES se implica de una manera especial en la conmemoración del **DÍA DE LA PAZ**.

El claustro de profesores ha desarrollado diferentes actividades, con el objetivo de crear lazos de cooperación, solidaridad, participación sana, comprensión y práctica de lo que realmente significa **LA PAZ**

En este sentido, desde el

Departamento de Educación Física y coordinado por “nuestro profe” **Alejandro Pérez** y ayudado por “su compi” **Sandra Barba** y la inmensa mayoría del claustro, se ha llevado a cabo la celebración de la **CARRERA DE LA PAZ 2024**.

Alejandro Pérez lleva desarrollando esta carrera solidaria tres años. El objetivo es que el alumnado se implique realizando una actividad solidaria, que repercutirá en el barrio, utilizando como recurso:

EL DEPORTE

Durante el mes de enero, el alumnado y profesorado se han encargado de recoger comida no perecedera o material escolar, como requisito para obtener el dorsal y participar en la carrera.

El total recogido de comida se ha donado al **Convento de Santa Isabel** y el material escolar se ha destinado a la **Asociación Educativa y Social Nuestra Señora de la Candelaria**.



Asistieron como apoyo a esta gran iniciativa, la dirección del Distrito Cerro-Amate: **D. Patricio León** y **Dña. María García**, además del Delegado **D. José Lugo** y la Delegada **Blanca Gatalver** del Ayuntamiento de Sevilla. Siendo además, nuestra Gran Carrera Solidaria retransmitida por los informativos de Canal Sur.



Sin lugar a dudas, fue un día fantástico donde toda la Comunidad Educativa pudo disfrutar a través del deporte de una celebración con un mensaje imprescindible:



“SEAMOS LA PAZ”



Por otro lado, desde diferentes materias se han llevado a cabo iniciativas para trabajar este día tan especial. Como es el caso de la asignatura de **Lengua y Literatura**, impartida por nuestra querida “seño” **Carmen Vera**, que dentro de su Proyecto de creación literaria, comprensión y expresión escrita nos deja una redacción asombrosa, en manos de la alumna: **AYA JBARIA NAHIR**



LA PAZ

Diréis: “la paz en el instituto no es como vosotros creéis”. La paz en el instituto es muy importante, pero no solo es correr, es saber querer. La ayuda que hace el IES Santa Aurelia es increíble. El 30 de enero en el cual es el Día de la PAZ, pero no os olvidéis que el instituto hace magia, que alegra a todas las personas que necesitan ayuda, por eso es brillante. Sé que llegué hace unos meses, pero la paz del instituto me ha demostrado muchas cosas. Por eso aunque la paz sea un día, los buenos momentos en el IES Santa Aurelia son todos los días.

El día de la paz puedes ser tú mismo y ayudar a las personas que lo necesitan. **AMO SER DE ESTE INSTITUTO.** La paz de aquí es única y hay que dejarnos ir y que nuestro corazón nos guíe en este camino.

Así que no os olvidéis de que el día de la paz en el instituto es una puerta más por abrir.

FELICIDADES POR ESTE DÍA:

LA PAZ ES IMPORTANTE

AYA JBARIA NAHIR



Otro ejemplo, lo podemos encontrar en los carteles realizados por el curso de **2º ESO C**, en la materia de **Valores Educativos**,



impartida por el fantástico dúo formado por **Sara Ortega** y **Nati Millán**. Por otro lado, el PTIS de la FP DUAL, “super” **Javi Rapela**, ha realizado un

cartel extraordinario con el **PEFPB**.

Por último, nuestra querida y “todoterreno” **Laura Rodríguez**, Jefa de Departamento de Lengua, Coordinadora de Red Andaluza Escuela Espacio de Paz, Tutora de Convivencia y Coordinadora de grupo: Tutoría entre iguales, propone a los / las tutores / as de ESO y 1º de Bachillerato, que trabajen en sus tutorías la elección del mejor compañero (más trabajador, colaborador, empático,...) Como resultado, durante toda la semana se expone en el hall del IES las fotografías del alumnado seleccionado y se les

invita a un desayuno.

¡ENHORABUENA CAMPEONES!



“La paz comienza con una sonrisa”



HAPPY VALENTINE'S DAY



LOVE IS IN THE AIR **ta ra ra ra ra ra** ... y como no puede ser de otra manera el **IES SANTA AURELIA** se mete de lleno en la celebración del **AMOR**



El extraordinario **Departamento de Lengua** en coordinación con el fabuloso **Departamento de Inglés y Francés** han ideado una actividad conjunta y transversal, cuyo objetivo es promover la participación del alumnado, profesorado y personal del centro, escribiendo cartas de **San Valentín**.



Departamento de Lengua

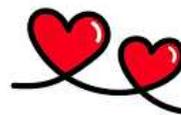


Departamento de Inglés

Durante todo el mes de febrero, los interesados han depositado sus cartas en nuestra biblioteca, una biblioteca que cada día va **adquiriendo más y más vida literaria**, gracias a su coordinadora, **Consuelo Caballero**, al Departamento de "Lenguas" y a todo el profesorado que colabora con este **gran proyecto**.

Las cartas se podían dirigir hacia cualquier persona de la comunidad educativa; alumnado, profesorado, conserjes, personal de cafetería,...

Pretendemos compartir con el alumnado la idea de que el **AMOR**, no solo es el amor de pareja, sino además la celebración de la amistad, el respeto y la admiración hacia las personas que nos rodean. Por ello, la afluencia de cartas ha sido extraordinaria.





Uno de los requisitos imprescindibles que debían contemplar las cartas del AMOR, es incorporar en la misma una frase en **inglés o en francés**.

La entrega de las misivas tuvo lugar el 14 de febrero, durante la última hora del día, es decir de 13:30 a 14:30.

Profesoras del Departamento de Lengua e Inglés, acompañadas por varios/as alumnos/as, de diferentes cursos, repartieron cartas, alegría, sonrisas y amor, junto a unas dulces piruletas. Fueron un total de 200 cartas. Se entregaron un total de 200 cartas.

¡Qué ilusión!



Por otro lado, las fantásticas **Sara Ortega y Nati Millán**, desde su desarrollo didáctico en la materia de Valores Educativos, impartida en 2º de la ESO C, han visualizado un vídeo en Youtube, llamado **LA PAREJA PERFECTA**, donde se expone de forma clara lo que es el amor, o la forma en la que nos han educado para idealizar el concepto del **AMOR**.

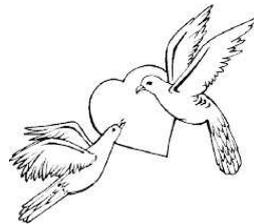
Decálogo del amor

- | | | | |
|---|----------------------|----|-------------------------|
| 1 | No duele, alivia | 6 | No condena, absuelve |
| 2 | No quita, ofrece | 7 | No oculta, da a conocer |
| 3 | No niega, entrega | 8 | No oscurece, ilumina |
| 4 | No se doblega, cede | 9 | No desentona, rima |
| 5 | No discurre, poetiza | 10 | No impera, ama |



Posteriormente, hemos hecho una reflexión y puesta en común con el alumnado, cuestionando lo que es y no es amor, y así poder trabajar el **decálogo del AMOR**.

Por último, hemos trabajado con frases impactantes, para conmemorar el **DÍA DE SAN VALENTÍN**, centrándonos en el siguiente cartel:



“El corazón tiene razones que la razón no entiende.”

(Blaise Pascal)

8 DE MARZO: TODAS SOMOS EXTRAORDINARIAS



Y llegó el **8 de marzo**, la celebración del **Día de todas las mujeres**,

MUJERES EXTRAORDINARIAS.

Desde la última semana de febrero y durante el mes de **marzo**, en nuestras aulas hemos estado trabajando la figura de la mujer a lo largo de la historia. Para ello, hemos



comenzado con el desarrollo de un taller: **LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA**, impartido por el Ayuntamiento, Universidad de Sevilla y la UPO. Este taller iba destinado para el alumnado de 2º de la ESO.



Por otro lado, la coordinadora del Plan de Igualdad, **Susana Martínez**, ha compartido con todo el profesorado, materiales, enlaces y vídeos, para así desde nuestra propia materia o tutoría poder trabajar con el alumnado la figura de la **MUJER**.



Por otro lado, desde el **Plan de Igualdad** se ha propuesto una actividad, cuyas protagonistas serán las mujeres de nuestro IES.

Para ello, se ha realizado una exposición en los pasillos del instituto, cuya temática son mujeres que han significado algo para cada una de nosotras, y con la que de alguna forma u otra nos identificamos.



La exposición de mujeres importantes en la historia ha tenido una gran acogida y al alumnado le ha encantado.



Por otro lado, tanto los carteles anteriores como una presentación sobre mujeres españolas que hicieron historia, serán expuestos durante toda la semana, en la pantalla del hall del IES.

Por último, se ha hecho una recopilación de canciones creadas y cantadas por mujeres, con la intención de utilizarlas en los cambios de hora de las clases.

Han colaborado con el profesorado en la selección de estas canciones un grupo de alumnos/as, que han trabajado sobre esta temática.



**“El mundo necesita mujeres fuertes.
Mujeres que levantarán y construirán a otros,
que amarán y serán amadas, mujeres que vivan con valentía,
tiernas y feroces, mujeres de voluntad indomable”.**

(Amy Tenney)

UN IMPULSO DE TRABAJO: PROGRAMA MÁS EQUIDAD



Nuestra compañera Beatriz Flores, maestra de PT (Pedagogía Terapéutica) del IES Santa Aurelia, ha asumido este curso la coordinación del **Programa Más Equidad** (antiguamente conocido como IMPULSA)

El **Programa Más Equidad** se concibe como un conjunto de actuaciones dirigidas a potenciar la cultura inclusiva de los centros docentes y a mejorar el grado de adquisición de competencias a través de la mejora de los recursos en el aula y/o de la realización de experiencias innovadoras, activas y experimentales que promuevan el saber hacer del alumnado, partiendo de sus conocimientos y fomentando actitudes como la autonomía, la responsabilidad, el respeto y el trabajo en equipo, bajo los principios de la **atención a la diversidad y la igualdad de género**.

Bea Flores

Por lo tanto este programa se desarrollará a través de proyectos en tres líneas de actuación:

❖ Más Equidad INCLUSIÓN

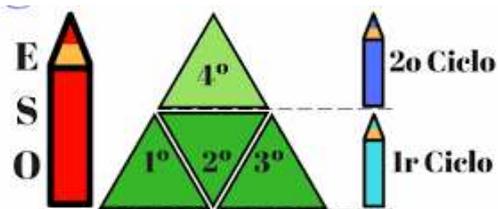
❖ Más Equidad IGUALDAD

❖ Más Equidad INNOVACIÓN





Para este curso, el programa se va a centrar en el alumnado perteneciente al primer ciclo de la ESO, es decir de 1º a 3º de ESO.



Tras un estudio de las necesidades de nuestro centro y teniendo en cuenta las propuestas de diferentes entidades y asociaciones, la coordinadora ha decidido llevar a cabo unos “Talleres de Radio Escolar”, a través de la **ASOCIACIÓN LA LUCIÉRNAGA**.

Taller de radio con profes del IES Santa Aurelia Onda Kaótica



Para el desarrollo de estos talleres será fundamental que el **profesorado** interesado reciba una **formación**.

Posteriormente, se desarrollarán un total de tres sesiones por curso, recibiendo tanto **teoría** como **práctica**.

El resultado la formación recibida el siguiente



de fue

PODCAST:

<https://drive.google.com/file/d/1Lqo86-3XNX1h-hu4I5fWdg401A4hRPZA/view?usp=drivesdk>



Por último, destacar que la temática de estos talleres girarán en torno a la perspectiva de género y relaciones afectivas no tóxicas.



“La radio marca los minutos de la vida; el periódico, las horas; el libro, los días”

CHARLAS Y TALLERES: “UNA EDUCACIÓN QUE TRASPASA MUROS”

Nuestro IES siempre ha apostado por una **educación integral, transversal y completa**. De manera que nuestras puertas están siempre abiertas para la impartición de talleres y charlas.

El fabuloso tándem formado por **Sara M^a Ortega**, PTIS del centro (Personal Técnico de Integración Social) y



Nati Millán, maestra de PT (Pedagogía Terapéutica) y Coordinadora de Actividades Complementarias y Extraescolares, en colaboración con el Equipo Directivo y el profesorado del centro, organizan las charlas y talleres que se imparten todo el año en nuestro centro.



Sara y Nati

Los Talleres que hemos contemplado para este curso son y han sido impartidos por:

AYUNTAMIENTO

Educación Emocional



Alimentación Saludable



Educación Afectivo-Sexual

Prevención consumo de alcohol



POLICÍA LOCAL: AGENTE TUTOR

Peligros en la Navidad



El mal uso del móvil



POLICÍA NACIONAL: PLAN DIRECTOR

Acoso y Ciberacoso



Delitos de odio. Grupos violentos



FUERZAS ARMADAS: LA MARINA



Salida laboral en la Fuerzas Armadas



Y entre taller y taller, es así como pretendemos seguir a María Montessori, asumiendo su Didáctica y Pedagogía:

“La primera tarea de la educación es agitar la vida, dejándola libre para que se desarrolle”



ENTREVISTAS



Sara Ortega y Nati Millán

CRISTINA BRIOSO: UNA DIRECTORA TODO TERRENO Y COMPROMETIDA CON LA CAUSA

- ¿Cómo llegaste a ser directora? ¿Cuánto tiempo llevas?

Cuando llegué al IES en 2009 fui **Jefa de Estudios adjunta**. De 2012-2017 ocupé el cargo de **Vicedirectora** y en 2017 definitivamente llegué a la **Dirección**.

Llevo siete años ostentando este difícil e imprescindible cargo.

- ¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión? y ¿lo que menos?

Me gusta dar clases en latín y griego, organizar y decorar el IES.

No me gusta ver cómo los alumnos se “estropean” y tener que lidiar con algunos estudiantes.



- ¿Cuáles son tus funciones?

Entre otras, mis funciones consisten en coordinar el funcionamiento del centro y ser profesora. Imparto la materia de Latín.

- A veces, ¿has tenido ganas de tirar la toalla?

En ocasiones suceden cosas que me provocan desánimo, pero se me quita rápido, me lo tomo como un reto personal y nuevamente me meto de lleno en mi trabajo con ilusión y alegría.



- ¿Es difícil mantener un buen ambiente entre un equipo de profes tan grande?

Sí, es difícil pero se consigue porque sigo mi lema “Nunca hago a nadie cosas que no me gustaría que me hiciesen a mí”.



- En todos estos años, ¿cuál crees que ha sido tu mayor logro?

Echando la vista atrás y recordando mi llegada a este instituto, creo que he mejorado la consideración del mismo, del barrio, del distrito y de inspección.



- Cuando acabe tu cargo, ¿te sentirás orgullosa?

Sí por supuesto, aunque ya me siento orgullosa por el trabajo diario que realizo en el centro.



Entrevista Realizada por Gisela Sánchez y Paula Dasury (1º ESO)

ISABEL VÉLEZ, LA LENGUA, LA CULTURA Y EL CORAZÓN

- Buenos días Isabel, ¿qué asignatura impartes como profesora del IES Santa Aurelia?

Buenos días, pues imparto Lengua Castellana y Literatura principalmente. Aunque en mis muchos años de docencia he impartido otras como Literatura Universal, Francés, Latín, Educación Emocional, etc.



- ¿Cuánto tiempo llevas en la enseñanza? ¿Y en este centro?

En la enseñanza, 33 años, en el centro 13 años, desde el 2011



- ¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión? ¿Y lo que menos?

Lo que **menos** lo tengo muy claro, “**el papeleo**”, el rellenar papeles que en ocasiones, no sirven para nada.



Lo que **más**: el trato con los alumnos / as, el enseñarles y prepararles para la vida.

- Fuiste Jefa de Estudios del IES Santa Aurelia durante cuatro años ¿qué nos puedes contar de esta experiencia?



Creo que es una experiencia única, muy intensa, dura en determinados momentos, pero más fácil de llevar con buenos compañeros/as y con el magnífico



apoyo del resto de los miembros del Equipo Directivo.



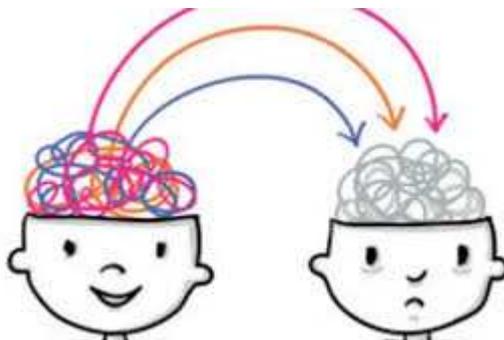
-Eres una profesora muy querida y respetada, tanto por el alumnado, padres y compañeros/as ¿cuál es tu truco?

Gracias. Creo que no hay truco, no escond nada, soy como me veis.

Es verdad que suelo empatizar bastante con todos, intento ponerme en su lugar y entender sus puntos de vista.

- ¿Qué valores echas de menos en las aulas?

El **respeto**, principalmente. Se falta en demasiadas ocasiones: alumnos a otros alumnos y alumnos a profesores. También la **empatía**, cuesta ponerse en el lugar del otro y actuar en consecuencia.



Entrevista realizada por Aitor Torres (2º ESO)

NUESTRAS CONSERJES, EL ALMA DEL IES SANTA AURELIA: *M^a del Mar Garrido Tagua*



- **¿Cómo te llamas y cuánto tiempo llevas trabajando en el centro?**

M^a del Mar, Llevo trabajando en el centro 30 años.

- **¿Cuáles son tus funciones?**

Abrir el centro, encender luces, organizar la entrada, atender al alumnado, profesores y padres.

- **¿Cuál es la tarea más compleja y la más liviana en tu día a día?**

La tarea más liviana, el trato con los buenos alumnos/as, no considero compleja ninguna.



- **¿Qué crees que es lo mejor y lo peor de este puesto de trabajo?**

Lo mejor el trato con la gente y lo peor los alumnos/as maleducados



- **Basándote en tu experiencia, ¿has notado diferencia en la motivación del alumnado con el paso del tiempo?**

Sí, bastante. Hace muchos años venía el alumnado con las ideas muy claras, más motivado y con mejor comportamiento, ahora ya casi nadie sabe lo que quiere ni tiene ilusión.

- **¿Algo aprendido en todos estos años?**

A tener más paciencia

- **¿Cómo te sientes en el centro?**

Muy a gusto, querida y valorada.

- **¿Nos cuentas alguna anécdota?**

Lo que más me llamó la atención es que hace unos años vino a ver nuestro centro el presidente de la Junta de Andalucía.



Entrevista realizada por Lucía Isla y Antonio Manuel García (1º ESO)



NUESTRAS CONSERJES, EL ALMA DEL IES SANTA AURELIA: Rosa Castro Rodríguez

- ¿Cómo te llamas y cuánto tiempo llevas trabajando en el centro?

M^a Rosa Castro Rodríguez. Llevo en el centro siete años.

- ¿Cuáles son tus funciones?

Información , apertura y cierre del centro y atención al público y tareas administrativas.

- ¿Cuál es la tarea más compleja y la más liviana en tu día a día?

La más compleja es atender al público , la más liviana hacer fotocopias.



- ¿Qué crees que es lo mejor y lo peor de este puesto de trabajo?

Lo mejor la relación con el alumnado y lo peor es estar toda la mañana

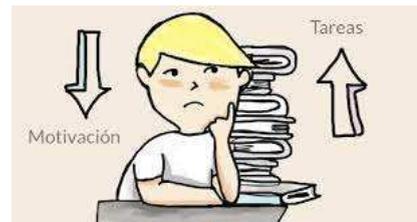
- Basándote en tu experiencia has notado diferencia en la motivación del alumnado con el paso del tiempo?

Sí, he notado cada vez más desmotivación, menos interés por aprender y ningún

plan de futuro.

- ¿Algo aprendido en todos estos años?

A lo largo de los años mi experiencia ha ido mejorando



¡Muchas Gracias!

- ¿Cómo te sientes en el centro?

Muy bien, muy contenta.

- ¿Nos cuentas alguna anécdota?

Estando una tarde en el IES, Diana y yo observamos en el monitor una sombra de una persona en la tercera planta. Cuando subí no había nadie en el pasillo, ni nada que pudiera generar ninguna sombra.

Entrevista realizada por Carmen M^a Trigo y Marina García (4^o ESO)



- ¿Cuánto tiempo llevas ostentando la coordinación de este importantísimo programa?

Aunque ya hubo una experiencia en 2002, llevamos desde 2015 haciendo proyectos ERASMUS de manera ininterrumpida.

En 2018 asumí el cargo de coordinador ERASMUS.

- ¿Crees que los intercambios de movilidad estudiantil y de docentes son importantes para una educación 100% de calidad? ¿Por qué?



Como he comentado anteriormente, la posibilidad de hacer un curso o visitar un centro de otro país ofrece a los participantes una visión diferente y más amplia de la educación: la oportunidad de aprender otras metodologías educativas que después se pueden poner en práctica aquí, conocer otra cultura y ser conscientes de la importancia de saber otros idiomas.



- ¿Cómo nos venderías la importancia de profundizar en el idioma y la sabiduría del viajar, desde nuestros centros educativos?

Nuestro centro, por donde está situado y por el perfil de las familias y su alumnado, puede beneficiarse de las oportunidades que ofrece el programa **ERASMUS**.

Muchos de nuestros alumnos no tienen la oportunidad de viajar fuera de nuestras fronteras, por lo que les animo a solicitar las

becas **ERASMUS** para conocer otros países: sus gentes, su cultura, su idioma, su sistema educativo, etc., como herramienta para ampliar sus conocimientos, erradicar prejuicios y ser conscientes de lo que significa la ciudadanía europea.



Manuel Barrera

“La vida es un viaje, viajar es vivir dos veces”.

Entrevista realizada por Ezequiel Ramos (2º ESO)

M^a JOSÉ LOIS, LA “GRAN ARTISTA” DEL IES



- **Buenos días M^a José, ¿qué asignaturas impartes como profesora del IES Santa Aurelia?**

Pues este año sólo tres: Educación plástica, visual y audiovisual, cerámica y dibujo técnico. Otros años además he dado Patrimonio, educación emocional o TIC.

- **¿Cuánto tiempo llevas en la enseñanza? ¿Y en este centro?**

Veintitantos años. En este centro cinco.

- **Dentro de tu materia parece que la cerámica cobra un papel importante, tanto es así que en tu tiempo libre te prestas a enseñar al alumnado del PEFPB, ¿te parece enriquecedor este tipo de enseñanza?**

Todas las artesanías lo son. El trabajo de taller es enriquecedor, se presta más al diálogo, y a conocer y que



te conozca el alumnado y la cerámica ayuda a que éstos proyecten mejor sus inquietudes, miedo, valores, arte, se relaje, etc.



- **Colaboradora y siempre dispuesta a sumar con tu trabajo, los proyectos de los compañeros y del IES, ¿De dónde sacas tanta energía?**

De mi familia y amigos (de la gente que me quiere), de los compañeros y más que nada de mi alumnado, con los que aprendo mucho, me mantiene joven, aunque también les echo broncas, a veces, sobre todo cuando veo que desperdician su tiempo y no trabajan los enseñado.

- **¿Consideras tu asignatura esencial para desarrollo educativo del alumnado?**

Sin duda. Fomenta la creatividad, la imaginación, la destrezas y habilidades motrices, el razonamiento, el amor por el arte en general y de nuestra tierra en particular, etc. Por si todo esto fuera poco, completa también el desarrollo emocional que es tan importante creando vínculos con otras personas.



el



- De todas los ámbitos que conforman tu materia ¿cuál es el que más te apasiona?

Cualquiera que me haga descubrir cosas de mis alumnos/as, que me haga llegar a ellos/as y así poder enseñarle mejor cosas que le vayan a ayudar en el futuro (o en el presente).

A ellos les gusta más la práctica con el color que la exactitud y el rigor.

- Analizando tu experiencia como docente ¿has notado diferencias a la hora de dar clase y conectar con el alumnado?

Sí. Ahora cuesta más engancharlos por culpa de tantos medios digitales, tienen en general, menos ganas de trabajar, pero, exigen más...además confunden fantasía con realidad si los ven en redes sociales.

Es una pena, pero no le dan valor a la educación y es la llave económica mejor para que no se les manipule y para gestionar su autoestima entre muchas cosas más.



“La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo”.

Entrevista realizada por M^a Carmen Osuna, Aurora Moreno, Gisela Sánchez y Paula Dasury (1ºESO)

Alejandro Sierra: NUESTRO FUTBOLISTA FAVORITO



Alejandro Sierra, alumno del **IES Santa Aurelia**, es portero en el **Sevilla FC Infantiles**. Ha estado 5 días en **Arabia Saudi**, en el **Torneo FC Future**. Con su equipo ha llegado a la final, la que perdieron por un solo gol.



- **¿Desde cuándo juegas al fútbol?**

Desde los 5 años. Empecé en el Altair

- **¿Siempre has jugado de portero?**

No, al principio era delantero pero después el portero nuestro no podía asistir a todos los partidos y empecé a sustituirlo por altura. Al final, nos quedamos los dos de portero.



- **¿Desde cuándo juegas en el Sevilla?**

Empecé en **Alevín de 2º**, a los 11 años, después estuve en el **San Roque**, y este año he vuelto.



- **¿Cómo ha sido la experiencia?**

Muy bonita, el torneo estaba muy bien hecho (el campo, la organización, etc) y lo he disfrutado mucho.

- **¿Con qué expectativas llegaste?**

Llegamos con la intención de llegar lo más alto posible. Tenemos un buen equipo y hemos trabajado mucho para poder llegar a la final.

- **¿Cuál fue el partido más intenso?**

- El **derbi**. Fue un partido muy duro y a la vez divertido, al final la rivalidad de casa la trasladamos allí.

- Ganasteis por penaltis, ¿Cómo fue la tanda?

Fue complicado al principio, empezamos perdiendo por uno y al final remontamos, paré dos. Estaba muy nervioso, me acompañó la suerte y cuando al final ganamos fue un momento inolvidable, jamás lo olvidaré



- Has visitado el país, ¿qué te ha parecido?

Fuimos a una feria internacional. Me ha sorprendido la comida, muy especiada, estuvimos varios jugadores malos con fiebre. Las mujeres iban tapadas, sólo se veían los ojos, iban siempre en



grupo, pero estábamos advertidos y no me sorprendió demasiado. Me llamó la atención el lujo del país. Ha sido una experiencia muy interesante.

- ¿Cómo ves tu futuro?

Espero poder dedicarme profesionalmente a ser portero, ya que es mi sueño. Pero no pienso dejar los estudios, nunca se sabe lo que va a pasar, aunque es complicado compaginarlo porque entreno muchas horas, dos horas y media todos los días, menos los martes en Montequinto.



- ¿Quieres decir algo a todos los chavales que están en una situación parecida a la tuya, luchando por sus sueños?

Sí, que sigan luchando aunque no les lleguen los minutos. Con esfuerzo se gana todo.

- Muchas gracias y mucha suerte. Es un orgullo para nosotros contar con alumnos así. De nada. Gracias a vosotros



Entrevista realizada por la profesora Laura Rodríguez.

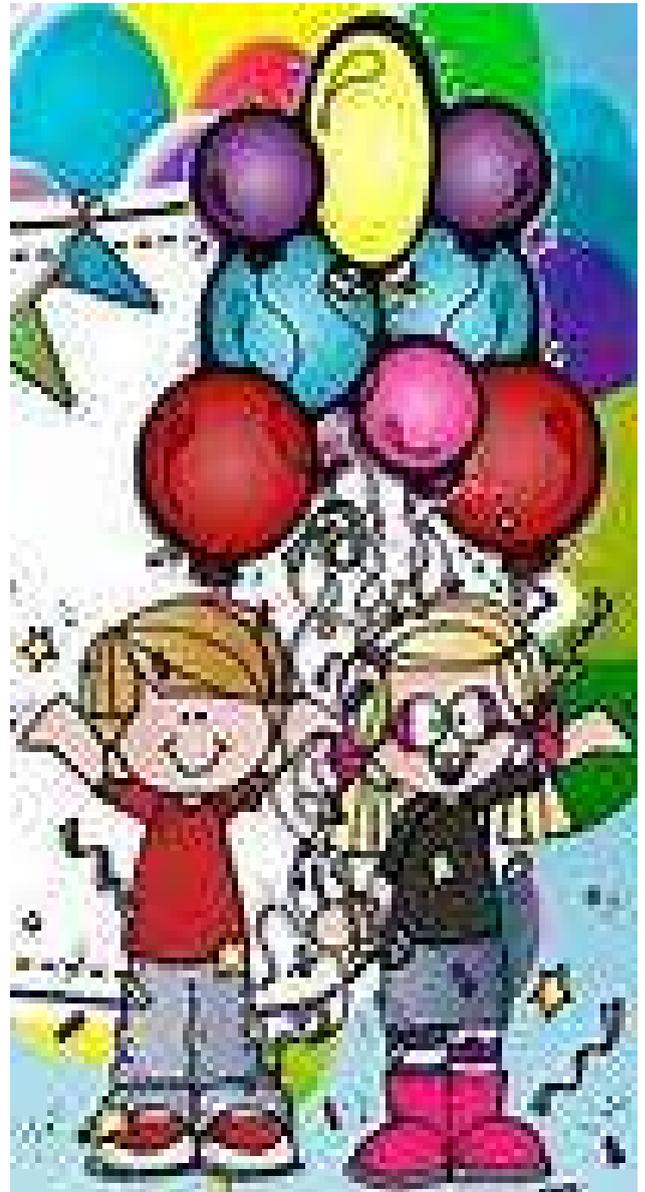


**C
E
L
E
B
R
A
M
O
S

E
L

D
Í
A

D
E...**



Sara Ortega y Nati Millán

DÍAS INTERNACIONALES SEÑALADOS

DÍA DE ANDALUCÍA

El **DÍA DE ANDALUCÍA** con toda su sabiduría y alegría llegó.

Nuestro instituto, como el resto de los centros educativos de la provincia y la comunidad, hemos llevado a cabo varios talleres para promover, enseñar y conmemorar el día de nuestra comunidad.



Por este motivo, el viernes 23 de febrero, a lo largo del todo el día, desarrollaremos diferentes actividades como:



KAHOOT CON PREMIOS, DESAYUNO ANDALUZ Y JUEGOS POPULARES, CANTAR EL HIMNO DE ANDALUCÍA, DOCUMENTAL: EL MAPA DE CARLOS

CARNAVAL, CARNAVAL

Durante el mes de febrero y parte de marzo tiene lugar el famoso CARNAVAL. Una festividad llena de alegría, colores, cantes, bailes y ociosidad, pero también con un trasfondo ampliamente cultural y de crítica social.

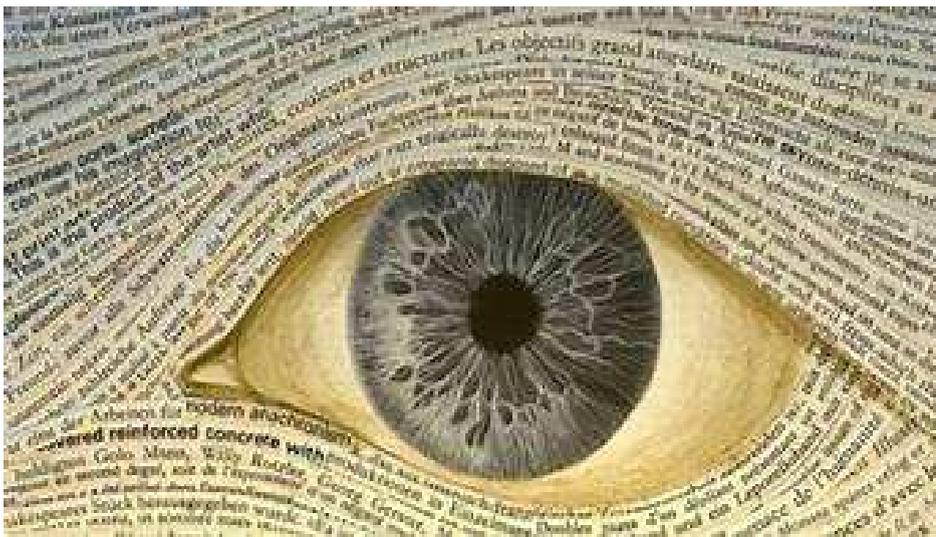


En nuestra comunidad autónoma, concretamente en la provincia de Cádiz, la ciudad se convierte en escenario y su gente en protagonista, porque llega **don Carnal**.



Frente a la espectacularidad de otros carnavales, **la imagen jocosa y divertida del Carnaval de Cádiz lo convierte en una fiesta única**, que merece la pena conocer.

“Yo me enamoré de tí, por culpa de los Carnavales”
(Juan Carlos Aragón - 1800 Los Inmortales)



CRÍTICA LITERARIA

Lucía Espinar

CRÍTICA LITERARIA



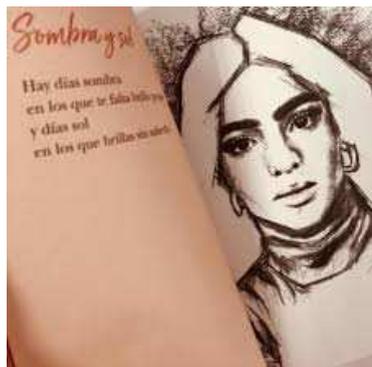
Comienzo mi crítica literaria con un irresistible libro de amor: **Nosotros en la Luna**

Es un libro, escrito por la magnífica autora **Alice Kellen**, la cual es una escritora española de literatura romántica juvenil y adulta. Comenzó su carrera como escritora en 2013 con **Llévame a cualquier lugar** y ha seguido publicando hasta la actualidad, contando ya con quince libros en el mercado

Nosotros en la Luna, relata una historia de amor juvenil bastante singular, ya que cuenta con dos protagonistas **Rhys y Ginger**, que se dan a conocer tras un viaje repentino por parte de ella, que hace que quieran conocerse más como amigos, a través de emails, llenos de confidencias, dudas e inquietudes, que harán que te enamores del libro al primer instante.



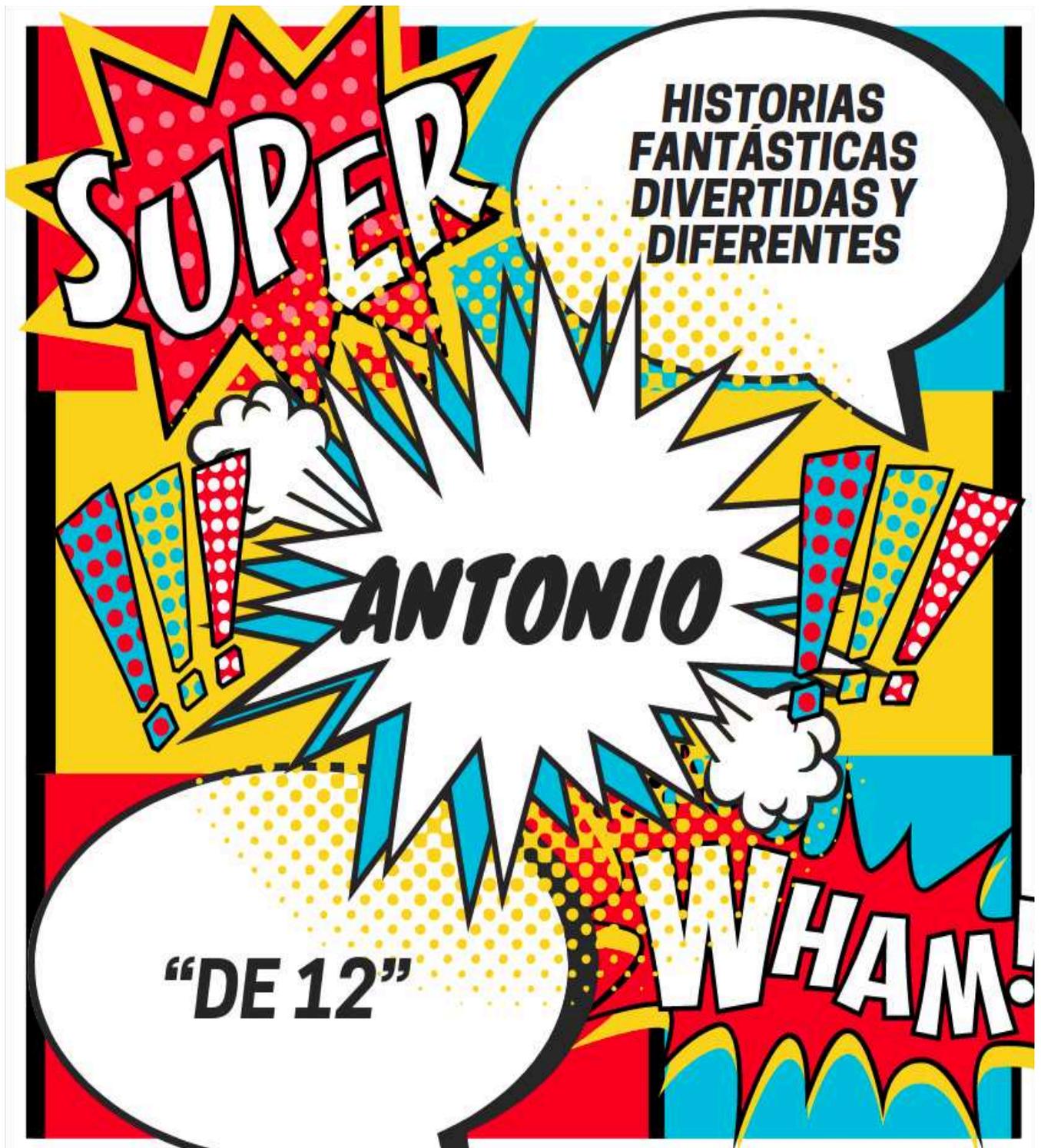
Es una novela contemporánea de género romántico. Siento que si te gustan los libros de este estilo, **este es perfecto para ti.**



Por otro lado, quiero hablaros de **La tinta de mis ojos** Este libro de carácter poético, fue escrito por la gran estrella musical **Aitana Ocaña**, en el que comparte poemas junto a ilustraciones a carboncillo, hechas por ella misma.

Son poemas con los que transmite experiencias, anhelos y secretos. Personalmente, a mí me llegó a expresar cercanía, magia y caos, y lejos de rechazarlo, me parece apreciable, ya que la vida nunca sigue un orden y no hay mejor manera de expresarlo. A los **amantes de la poesía**, les recomiendo este libro, pero también a los que no han leído nunca un libro de este género, ya que al leerlo, me hizo darme cuenta de que me gusta mucho la poesía; **así de esta manera puede ocurrirte a ti.**





Antonio Manuel García

LAS TRES SEÑORAS

Érase una vez tres señoras, **Carmela, Nadia y Sofía**, que eran vecinas en el mismo edificio, pero no se podían ni ver. Cada una tenía sus motivos para odiar a las otras, y no perdían ocasión de lanzarse indirectas, críticas y miradas de desprecio.



Carmela era una mujer de negocios, exitosa y ambiciosa, que vivía sola en el ático. No tenía tiempo ni interés por la vida de los demás, y consideraba a Nadia y Sofía unas “cotillas”.

Nadia era una madre soltera, que trabajaba como cajera en un supermercado y cuidaba de sus dos hijos adolescentes. Se sentía agobiada y frustrada por su situación, y envidiaba a Carmela por su dinero y su libertad.

Sofía era una profesora jubilada, que se dedicaba a leer, pintar y hacer yoga. Se sentía sola y aburrida, y despreciaba a Carmela y Nadia por su falta de cultura y sensibilidad.



Un día las tres coincidieron en el ascensor, que se averió, y estuvieron atrapadas allí durante varias horas. Al principio se ignoraron y se insultaron, sin embargo poco a poco se fueron dando cuenta de que tenían más cosas en común de lo que pensaban.

Carmela les confesó que se sentía vacía y que no tenía amigos ni pareja. Su trabajo le había hecho perder el contacto con su familia.

Nadia les contó que sus hijos no le hacían caso y se metían muchas veces en problemas.

Sofía les reveló que su única hija vivía en otro país y apenas se veían ni se llamaban.

Las tres se dieron cuenta de que todas sufrían por la soledad, el estrés y la falta de amor, y que necesitaban apoyarse y ayudarse mutuamente. Se pidieron perdón por cómo se habían tratado entre ellas, y prometieron ser amigas a partir de ese momento.



Luego se abrazaron las tres, llorando de emoción.

Desde entonces, Carmela, Nadia y Sofía se convirtieron en inseparables, y se visitaban, se llamaban y hacían planes juntas. Carmela les enseñó a Nadia y a Sofía a invertir su dinero y a mejorar su imagen. Nadia les preparó a Carmela y a Sofía sus platos favoritos y les presentó a sus hijos. Sofía les regaló a Carmela y a Nadia sus cuadros y les inició en el yoga.



Las tres señoras, que antes eran **enemigas**, ahora eran **super amigas**, y se sentían felices y realizadas. Habían descubierto que la amistad es el mejor tesoro, y que nunca es tarde para encontrarlo.



“La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas” (Aristóteles)

Háblame de Sevilla...

a través del arte



Bea Hidalgo

HÁBLAME DE SEVILLA....a través del arte

¡Os traemos un mes de ENERO súper cargado de eventos...aquí los tenéis!

MÚSICA EN VIVO Y FESTIVALES



- ★ **Arde Bogotá en Sevilla** La energía de la música latinoamericana llega a Sevilla con Arde Bogotá. Disfruta de dos días de ritmos vibrantes y energía contagiosa en la Sala **CUSTOM**.

- Fecha y Hora: Sábado 13 de enero – Domingo 14 de enero
- Ubicación: Sala CUSTOM, Pol. Ind. Calonge, C. Metalurgia, 25, Sevilla.

- ★ **“Mujeres” en Sala X** Un tributo musical a la fuerza y talento femenino. Disfruta de una noche llena de música poderosa en la Sala X.

- Fecha y Hora: Sábado 27 de enero, 21:00–23:00h
- Ubicación: Sala X, C/ José Díaz, 7, Sevilla

- ★ **Sidonie** Déjate llevar por los acordes envolventes de Sidonie en una experiencia musical única en la Sala CUSTOM.

- Fecha y Hora: Sábado 20 de enero
Domingo 21 de enero
- Ubicación: Sala CUSTOM, Pol. Ind. Calonge, C. Metalurgia, 25, Sevilla.



- ★ **“Romeo y Julieta despiertan...”** Revive la eterna historia de amor con un toque contemporáneo en este fascinante espectáculo en el Cartuja Center CITE.

- Fecha y hora: Sábado 20 de enero, 21:30–22:30h
- Ubicación: Cartuja Center CITE Sevilla, C/ Leonardo da Vinci, 7.



COMEDIA Y ENTRETENIMIENTO

- ★ **“No me odio tanto, Hens”** Una dosis de risas y reflexiones en un espectáculo que te hará reír y pensar en la Sala CUSTOM.

- Fecha y Hora: Viernes 26 de enero, 22–23h
- Ubicación: Sala CUSTOM, Pol. Ind. Calonge, C.

Metalurgia, 25, Sevilla.

- ★ **PCR Comedy Classic (Especial del Mes en el Lady)** Una noche llena de risas y diversión con el especial de comedia del mes en el Lady Drama Indie Rock Bar.

- Fecha y Hora: Domingo 28 de enero, 20:30h
- Ubicación: Lady Drama Indie Rock Bar, C. Dos de Mayo, 10, Sevilla

★ **Setas de Sevilla. Espacio Vivo** Sumérgete en la belleza natural de Sevilla con visitas guiadas a las Setas.

- Fechas y horarios: Sábado 20 de enero (9:30h), Miércoles 31 de enero (9:30h)
- Ubicación: Pl. de la Encarnación, s/n, Sevilla



★ **Sevilla Ópera Nights** Una noche mágica llena de arias en la hermosa Casa de Salinas.

- Fecha y Hora: Domingo 21 de enero, 19–20:30h
- Ubicación: Casa de Salinas, C. Mateos Gago, 39, Sevilla



DEPORTES Y AVENTURAS

★ **XXIV Medio Maratón de Sevilla** Atrévete a participar o animar a los valientes corredores en el XXIV Medio Maratón de Sevilla. Fecha y Hora: Domingo 28 de enero, 8–18h

★ **Sevilla Ecuestre – Show Ecuestre Tradiciones** Disfruta de un espectáculo ecuestre que destaca las tradiciones en Evenhorse, Yeguada Torreluna. Fecha y Hora: Sábado 27 de enero, 12h Ubicación: Evenhorse. Yeguada Torreluna, Carmona.

★ **“Equivócate y acertarás” en CaixaForum Sevilla** Una visita especialmente pensada para familias que incluye un recorrido por la exposición, actividades participativas dentro del espacio expositivo y un taller final.

- Lugar: CaixaForum Sevilla
- Horario: 18.30 horas.
- Precio: 4 euros.
- Contacto/reservas:
caixaforumsev@fundacionlacaixa.org
Teléfono: 955 657 611



FEBRERO también viene cargado de planes!!!! ¿Te los vas a perder?

★ Comedia y Entretenimiento

- Si buscas risas, el **3 de febrero**, Dani Rovira te hará reír con su espectáculo «**Vale la pena**» en el Cartuja Center CITE Sevilla.
- También, el **24 de febrero**, disfruta de una noche de humor con **Failing in Love – Stand-up Comedy in English** en La Sala.
- La diversión nocturna continúa con el espectáculo de **Moncho Borrajo** en el Teatro Los Remedios el **24 de febrero**, una velada de risas asegurada.



- El **2 de febrero**, la Sala X será el punto de encuentro para los seguidores de Rafa Sánchez y su espectáculo de comedia **«Biografía»**.



Danza

- El 24 de febrero, el “Ballet Preljocaj” presentará su arte en el Teatro de la Maestranza.
- El 16 de febrero, no te pierdas a la “Andalucía Big Band” en el Teatro Lope de Vega, ofreciendo una experiencia musical única.

Eventos gratuitos

❖ Deporte y aventura

- Los aficionados al deporte tienen una cita imperdible con el “Maratón de Sevilla” el 18 de febrero, una emocionante jornada que recorrerá las calles de la ciudad.
- El 25 de febrero, los aficionados al deporte pueden participar en la Carrera Popular En Marcha por la Salud, una jornada saludable y llena de energía. IX
- El 25 de febrero, los aficionados al deporte pueden participar en la IX Carrera Popular En Marcha por la Salud, una jornada saludable y llena de energía.



❖ Noche de Diversión:

Para aquellos que buscan diversión nocturna, el 1 de febrero, “KOKO Sevilla” promete una noche memorable en la Plaza de la Encarnación.

Eventos musicales

❖ Música electrónica y alternativa

- El 22 de febrero, “London Afrobeat” llenará de ritmo el Malandar Music Club, brindando una experiencia única.
- El 9 de febrero, la Sala Fanatic presentará a “juno”, ofreciendo una experiencia única para los amantes de la escena alternativa.



❖ Conciertos

- ★ El 10 de febrero, la Sala CUSTOM vibrará con el tributo a PEREZA y LEIVA: “Frágiles”, una experiencia única para los fanáticos de la música española.
- ★ El sábado 24 de febrero de 2024 en el auditorio del Cartuja Center CITE de Sevilla está programado un concierto de Malú que forma parte de la gira “A Todo Sí Tour”.

Arte y Exposiciones



❖ El 24 y 25 de febrero, el Teatro de la Maestranza será el escenario para el cautivador espectáculo de danza «Circo de los Horrores Requiem», una fusión única de arte circense y teatral.

❖ Comedia y Entretenimiento

- La risa continúa con el espectáculo de stand-up comedy «El Buen Hijo» en la Sala X el 3 de febrero, asegurando una noche llena de carcajadas.



❖ Actividades especiales

- Para los apasionados por la magia, el 9 de febrero, la ciudad acogerá la conferencia de magia “G”, un evento que deslumbrará a grandes y pequeños.

Cine

- ❖ Para los amantes del cine, el 21 de febrero, se proyectará el “European Outdoor Film Tour 23/24” en mk2 Cinesur Nervión Plaza, una experiencia cinematográfica única que te sumergirá en historias cautivadoras.



Teatro



★ El 3 de febrero, el Teatro Salvador Távora será testigo del evento especial «**SEVILLA TIENE QUE SER**», que celebra la esencia y la identidad de la ciudad.

★ Teatro: **No estoy de frente** en La Fundación de Sevilla

- Dirección: calle Habana, 18 (entrada por calle Matienzo).
- Cuándo: del jueves 8 al domingo 25 de febrero.
- Horario: jueves, viernes y sábado a las 20 horas y domingo a las 19 horas.
- Precio: entradas 16 euros, reducidas 13 euros, carnet 65 oro y para escuelas de teatro y danza 8 euros (oferta limitada). Venta por internet en patronbase.com.

★ Teatro: **"El genoma del pavo"** en la Sala Cero de Sevilla

- Dirección: calle Sol, 5.
- Cuándo: del viernes 23 al domingo 25 de febrero.
- Horario: viernes a las 20:30 horas, sábado a las 19:30 y 21:30 horas y domingo a las 19:30 horas.
- Precio: entradas 18 euros, reducidas 14 euros y 15 euros (para socios Fnac y acompañante). Entradas: a la venta en taquilla y por internet en patronbase.com.



VIDA SANA

¡Come Bien y Siéntete Genial!

¿Qué es una Alimentación Saludable?

¡Buenas, Kaótikes! ya que en el anterior número tratamos el tema del [AZUKK](#) y el cuidado que debemos tener con su consumo, en este pondremos el foco en la **alimentación saludable**. Esta es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar general. ¡Es como cargar combustible en tu cuerpo para que funcione de manera óptima!

Consejos para una Vida Saludable:

La **VARIEDAD** y la **HIDRATACIÓN** son la **CLAVE**:

- **Frutas y Verduras:** Come una variedad de frutas y verduras de diferentes colores. Están llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- **Proteínas:** Incluye fuentes de proteínas magras como pollo, pavo, pescado, legumbres y tofu.
- **Granos Integrales:** Opta por pan integral, arroz integral y avena en lugar de opciones refinadas.
- Bebe **agua** regularmente. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos.



A continuación te dejo alimentos y recetas que pueden venirte bien en tu día a día:

❖ DESAYUNOS ENERGÉTICOS:



¡NO TE LO SALTES! Un buen desayuno te dará energía para el día. Prueba con:

- Tazón de yogur o kéfir con granola, avena y frutas.
- Tostadas integrales con aguacate, tomate, salmón, queso o huevo.

❖ SNAKS INTELIGENTES:

Pasa de las patatas fritas o los dulces, sobre todo si son de paquete, elige:

- Frutas frescas o secas; como higos, pasas o dátiles.
- Frutos secos: nueces, almendras, anacardos, pipas de girasol o calabaza,...





- Zanahorias con hummus.
- Guacamole.
- Snacks de legumbres.



❖ **BATIDOS DE FRUTAS ENERGÉTICOS:**

- Mezcla plátano, fresas y yogur natural.
- Mezcla leche vegetal, yogur natural, avena, frutos rojos y canela.
- Mezcla espinacas frescas, piña congelada, plátano y agua de coco.



¡ENERGÍA A TOPE!



❖ **Mini Pizzas de Vegetales:**

Usa pan integral como base. Agrega salsa de tomate, espinacas, champiñones, tomate cherry, albahaca,... y queso. Hornea hasta que estén crujientes.

¿Quieres saber otra cosa interesante? Los alimentos pueden también actuar como medicinas y ayudarnos a prevenir enfermedades. Es importante que aprendamos a utilizarlos y priorizarlos antes de tomarnos una pastilla como ibuprofeno o paracetamol. Si recurrimos a ellos constantemente, nuestro organismo se hará poco a poco resistente y cada vez necesitará dosis mayores.

Así que ya sabes, haz de estos alimentos tus **MEDICINAS DIARIAS**.

★ **VERDURAS Y FRUTAS:**

Las **verduras** como la col, espinaca, lechuga y brócoli mejoran el tránsito intestinal y regulan los niveles de glucosa en la sangre. Son ricas en vitaminas, minerales, ácido fólico, hierro y antioxidantes.



Las **frutas frescas** también son esenciales. Aportan nutrientes y propiedades necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

★ **CAFÉ Y TÉ:**

El café (arábigo tostado) y el té están llenos de antioxidantes, polifenoles y flavonoides.

★ **Alimentos con PROPIEDADES ANTIBIÓTICAS:**

La cúrcuma, el jengibre, el orégano, el tomillo, el cilantro, el clavo, el perejil, la pimienta, la canela,... actúan como antibióticos naturales y previenen enfermedades e infecciones.

Recuerda que la clave está en variar los alimentos, priorizar los de origen vegetal y mantener un equilibrio. ¡Cuida de tu cuerpo y disfruta de una vida larga y sana! 🍏🥦🌱



Nuestro equipo

1. NATI MILLÁN
2. SARA ORTEGA
3. CARMEN VERA
4. ISABEL VÉLEZ
5. LAURA RODRÍGUEZ
6. BEA HIDALGA
7. BEA FLORES



Y CON LA MARAVILLOSA COLABORACIÓN DE NUESTROS ALUMNOS/AS: DANIELA SALES, DANIELA RODRÍGUEZ, ÓSCAR MUÑOZ, MARINA GARCÍA, ROCÍO FLORES, GISELA SÁNCHEZ, PAULA DASURY, AITOR TORRES, LUCÍA ISLA, ANTONIO MANUEL GARCÍA, CARMEN M^a TRGIO, EZEQUIEL RAMOS, M^a CARMEN OSUNA, AURORA MORENO, LUCÍA ESPINAR, MARIELA LORA

IES
SANTA
AURELIA

