

rario, organizado por el Centro Cívico Torrero, la Junta Municipal Torrero y la biblioteca Fernando Lázaro Carreter. Para participar hay que presentar un relato o una compo-

sición poética de tema libre antes del 12 de marzo. Es posible consultar las bases en <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/premios-concursos/3702>

SÍGUENOS EN INSTAGRAM



@heraldoescolar

EXPERIENCIAS

Firme compromiso con la igualdad

«Adolescentes y jóvenes sois imprescindibles para seguir rompiendo silencios y despertando conciencias: os necesitamos para erradicar la violencia contra las mujeres». Con estas palabras, la consejera de Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón, Carmen Susín, se dirigió a los participantes del X concurso de microrrelatos 'Jóvenes con mucho que contar' en el acto de entrega de premios celebrado hace unas semanas.

El certamen, coordinado por el Instituto de la Juventud, el Instituto de la Mujer y la Fundación Piquer, está enfocado a jóvenes aragoneses con edades comprendidas entre los 14 y los 30 años, y se ha convertido en un referente literario, con la lacra de la violencia contra las mujeres como tema principal.

En total, se presentaron 211 relatos. Destacó el volumen de trabajos procedentes del colegio Cristo Rey-Escolapios, de Zaragoza; del de San Gabriel, de Zueria; y también del IES Hermanos Argensola, de Barbastro. Igual-



Participantes, en el acto de entrega de premios. CHUS MARCHADOR

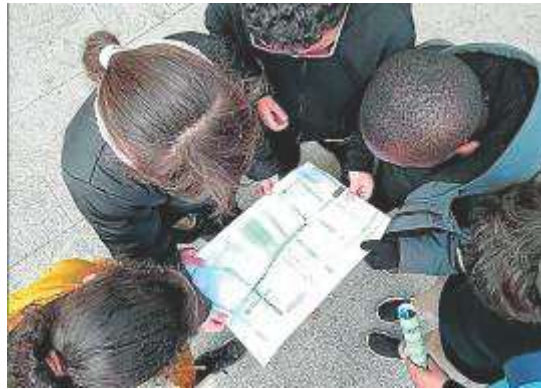
mente, cabe distinguir el relato ganador 'Detrás de la pantalla', de Belén Lacoma, profesora de primaria del Santo Domingo de Silos, de Zaragoza. Y los dos accésits que se concedieron: el primero de ellos a Héctor Pedrola por el texto 'Coronación en dama', y el segundo a Izarbe Sala-

zar, reconocida por su relato 'La tormenta'. Este año se van a publicar y distribuir por centros escolares de todo Aragón los 51 relatos seleccionados, en homenaje a las mujeres y sus hijos menores de edad asesinados por violencia de género.

Por: **Heraldo Escolar**



Nos gusta la arqueología. En el CRA Luis Buñuel, en la comarca zaragozana de las Cinco Villas, están aprendiendo mucho sobre la Prehistoria. No solo han ampliado su vocabulario con palabras de la época, sino que han estado creando fósiles.



Misiones por el barrio. El alumnado del CEIP Ramiro Solans de Zaragoza ha cumplido la primera de sus misiones por el barrio Oliver. Ha visitado la Fundación Down y descubierto un montón de talentos relacionados con la pintura. Ya está a la espera de la siguiente aventura.

SUEÑOS DE COLOR: un paisaje de la Prehistoria



¡GANADORA!

Adara Jiménez, de 1º de primaria

CPI Maestro Monreal (Ricla)

NUESTRA PRÓXIMA HISTORIA:

'Capturas de un corazón roto'.

Winnie Dawson lo tiene todo planificado: cuando acabe el instituto, se mudará de ciudad para ir a la universidad con su novio Jesse. Pero Jesse la deja tras la graduación y sus planes de futuro se desmoronan.

Dibuja para la semana que viene: a una persona (o animal) a quien quieras muchísimo.

CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS

Independencia, 29. 50.001-Zaragoza o escolar@heraldo.es. El proyecto de literatura infantil y juvenil de Santillana Loqueleo premiará al ganador con dos libros que recibirá en su colegio.



'Capturas de un corazón roto'.

Autora: Tiffany Calligaris. Loqueleo. Más de 14 años. Temáticas: Amistad, Amor, Mascotas, Viajes.

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Claves para encontrar el equilibrio emocional

La capacidad de reconocer y comprender nuestras emociones, así como de responder a ellas de manera equilibrada, es clave para gestionar el estrés, construir relaciones interpersonales sanas y fortalecer la toma de decisiones. Entonces, ¿qué podemos hacer para desarrollar un estado de bienestar emocional en familia?

Poner nombre a las emociones. Conocer cómo reacciona nuestro cuerpo ante determinados acontecimientos nos ayuda a saber qué estamos sintiendo, a comprender los mensajes que nos envían las emociones y a canalizar su energía.

Autoconocimiento. Conocer nuestros puntos fuertes y áreas de mejora nos ayuda a entendernos y a encontrar la confianza que necesitamos depositar en nosotros mismos.

Comunicación efectiva. El uso que hacemos de las palabras repercute en nuestra manera de ver el mundo. Utilizar palabras positivas o formular frases centrándonos en la acción como «me gustaría que me ayudaras a sacar el lavavajillas» es clave para reprogramar al cerebro en positivo.

Cuerpo sano, mente sana. El deporte libera endorfinas y serotonina que hace que mejore nuestro estado de ánimo. Elegir un deporte en familia, como hacer senderismo por la montaña, fortalece la convivencia familiar y nos ayuda a estar motivados y ágiles para disfrutar de la actividad física.

Agradecimiento. Practicar la gratitud diaria nos ayuda a conectar con experiencias positivas, fortaleciendo así el equilibrio emocional. Agradecer experiencias como la sonrisa de alguien especial o el apoyo de un ser querido crea sustancias químicas de bienestar en todo nuestro cuerpo.

'Mindfulness'. Encontrar momentos de estar presente conectando con la respiración a través de actividades que nos ayuden a gestionar emociones sin estrés: pintar, pasear o tocar un instrumento.

Por: **Marta Soro Sancho**

Maestra especialista en Audición y Lenguaje, licenciada en Psicopedagogía y doctora en Educación. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

INVESTIGA Y DESCUBRE



¿Dónde se encuentra la fortificación que hemos visitado esta semana?

Esta semana os proponemos descubrir qué lugar aparece en la fotografía, pero seguro que os resulta más fácil acertar con la ayuda de las siguientes pistas:

Pista 1: próxima a Castellón, se levanta desde tiempos de Al-Ándalus esta fortaleza, aunque su estructura actual es del s. XIV.

Pista 2: ha participado en diversos conflictos: reconquista, guerras medievales, guerras carlistas y Guerra Civil.

Solución:

La fortaleza de los Heredia se sitúa en la localidad de Alcalá de la Selva, en la comarca de Gúdar-Javalambre.

Por: **Borja Aso Morán**

