

The background is a light purple gradient. It is decorated with several large, overlapping, organic shapes in various colors: green and yellow in the top left, blue in the top center, yellow and orange in the top right, pink and purple in the middle right, purple in the middle left, yellow and purple in the bottom left, pink and blue in the bottom center, and pink, purple, and blue in the bottom right. Thin, wavy lines in colors matching the shapes are scattered across the background.

GENEROS

LITERARIOS

Poesía:

AL MUNDO

Sor Juana Inés de la Cruz



En perseguirme, mundo, ¿qué intentas?
¿En qué te ofendo, cuando sólo intento poner
bellezas en mi entendimiento en las bellezas?

Yo no estimo tesoros ni riquezas,
y así, siempre me causan más contento poner
riquezas en mi entendimiento
que no mi entendimiento en las riquezas.

Yo no estimo hermosura que, vencida,
Es despojo civil de las edades;
ni riqueza me agrada fementida;

teniendo por mejor en mis verdades
consumir vanidades de la vida
que consumir la vida en vanidades.



Teatro

EL LEÓN Y EL RATÓN

El león dormía en un claro de la selva: "grrrrff pf pf pf", "grrrrff pf pf pf", "grrrrff pf pf pf", cuando pasó por ahí el ratón más juguetón de cuantos ratones había en los alrededores.

El ratoncito vio al león que roncaba "grrrrff pf pf pf", "grrrrff pf pf pf", "grrrrff pf pf pf", y decidió jugarle una broma.

Se acercó despacio a su oreja y gritó: "¡Cuidado, que vienen los elefantes!" El león, en un instante, movió una de sus patas y atrapó al ratoncito antes de que pudiera correr a esconderse.

Entonces el ratoncito dijo:

-Señor león, le ruego que me disculpe, he sido en verdad muy desconsiderado al cortar su sueño. Y le digo algo: si usted me deja ir, yo podría ayudarlo cuando usted lo necesite.

-¿Y cómo es que alguien tan grande y poderoso como yo va a necesitar de alguien tan pequeño y débil como tú?

-Uno nunca sabe -razonó nerviosamente el ratoncito. El león lo pensó un rato mientras sostenía al ratón sobre sus afilados colmillos.

-Está bien -dijo por fin-, te voy a perdonar la vida, pero no quiero verte nunca más por aquí. Pasó el tiempo y entraron a la selva unos hombres que cazaban leones para venderlos a un zoológico. El león estaba dormido, como casi siempre, cuando los hombres lo sorprendieron con una red que cayó sobre él, igual como si hubiera caído una telaraña sobre una mosca.

El león empezó a quejarse y a rugir como nunca antes. El ratoncito, quiso saber qué pasaba.

-¡Oh, cielos, qué horror! Mire, señor león, lo voy a ayudar a escapar mordiendo las cuerdas de la red, pero mis dientecitos no son suficientes para este trabajo, así que voy a llamar a mis amigos y familiares para que lo hagamos lo antes posible.

Los ratoncitos, venciendo el miedo al león, mordieron las cuerdas y en poco tiempo liberaron al león.

Piensa en esto: si estás siempre dispuesto a ayudar a los demás, incluso sin recibir nada a cambio, los otros también te sacarán de aprietos cuando lo necesites.

También piensa en esto: cuando quieras hacer cosas importantes, debes trabajar en equipo y de esa forma lo harás mejor y en menos tiempo.

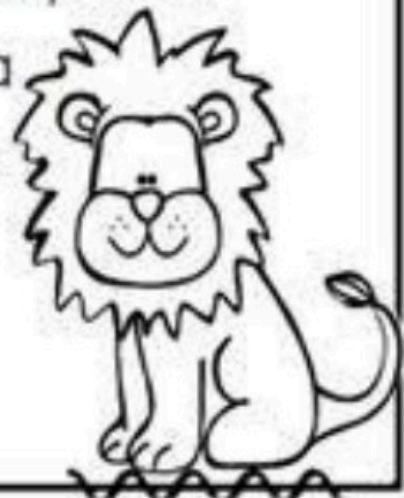
(Edgar Allan García, Fábulas vueltas a contar)



NARRATIVA:

LOS LEONES

El león es uno de los felinos más grandes del mundo. El león es un mamífero. Un mamífero quiere decir que tiene sangre tibia y pelaje. El león come carne porque es un carnívoro. El león tiene una melena grande y peluda para poder asustar a otros animales. El león puede correr muy rápido para poder seguir su presa. Los leones viven en grupos llamados manadas.



ANSIEDAD

El ejercicio y su impacto en la salud mental

El ejercicio físico es una actividad que ha sido fundamental en la vida de los seres humanos desde tiempos inmemoriales. A lo largo de la historia, ha sido reconocido por sus beneficios para la salud física, pero hoy en día, estamos descubriendo cada vez más su influencia positiva en la salud mental. En esta era de estrés y ansiedad crecientes, es fundamental explorar cómo el ejercicio puede ser una herramienta eficaz para mejorar nuestra salud mental. Este ensayo analizará el vínculo entre el ejercicio y la salud mental, destacando la importancia de incorporar la actividad física en nuestra vida cotidiana. **(Introducción)**

Introducción

El ejercicio físico tiene numerosos efectos beneficiosos en la salud mental. En primer lugar, ayuda a liberar endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de bienestar y euforia. Esto puede ser especialmente útil para las personas que luchan contra la depresión y la ansiedad, ya que el ejercicio puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir los síntomas.

Además, el ejercicio regular contribuye a reducir los niveles de estrés. Cuando nos enfrentamos a situaciones estresantes, nuestros cuerpos liberan hormonas del estrés como el cortisol. El ejercicio ayuda a regular estas hormonas, lo que puede disminuir la sensación de ansiedad y tensión.

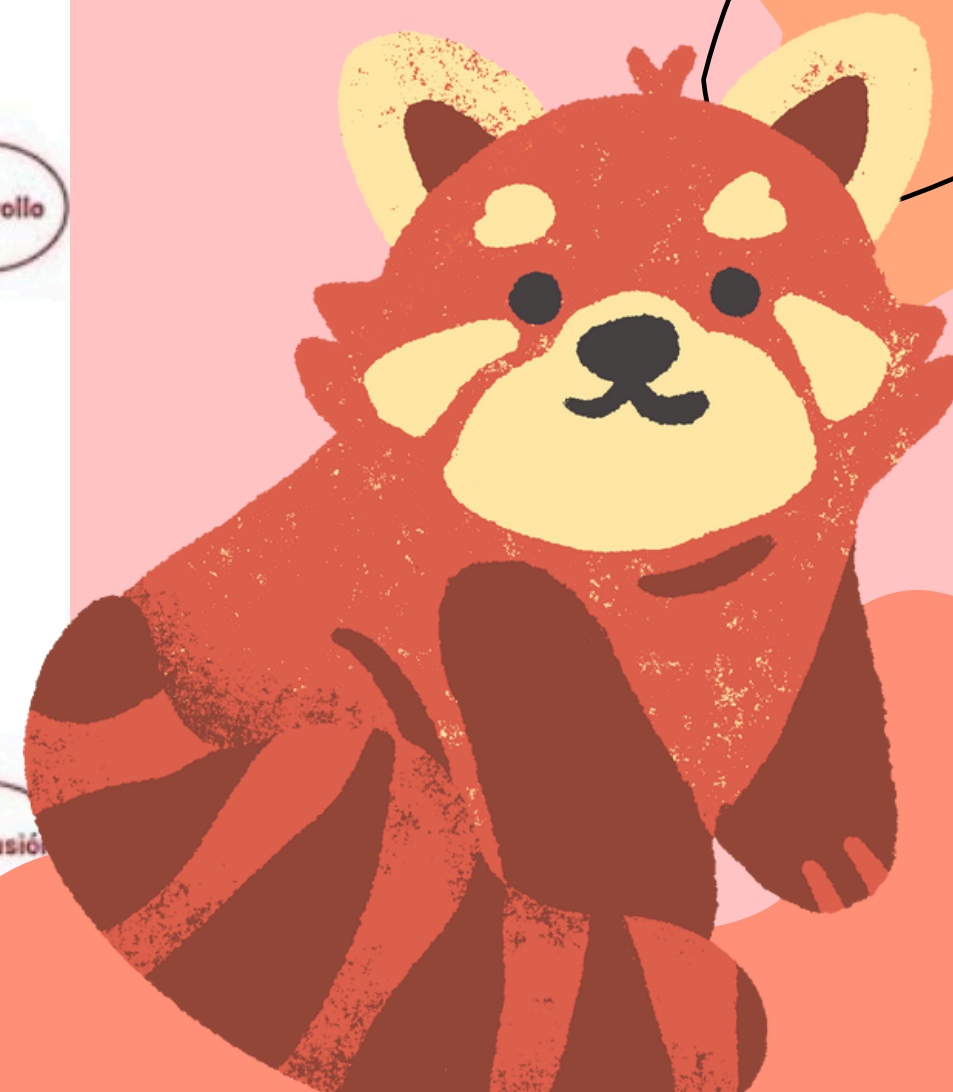
Desarrollo

El sueño es otro aspecto crucial de la salud mental, y el ejercicio puede desempeñar un papel importante en la mejora de la calidad del sueño. Las personas que hacen ejercicio con regularidad tienden a dormir mejor y experimentar menos problemas de insomnio.

Por último, el ejercicio promueve la autoestima y la confianza en uno mismo. Al alcanzar metas de acondicionamiento físico y superar desafíos en el ejercicio, las personas pueden sentirse más empoderadas y satisfechas con su apariencia y capacidad física. Esto puede tener un impacto positivo en su salud mental al mejorar su imagen corporal y autoconcepto. **(Desarrollo)**

En resumen, el ejercicio físico no es solo beneficioso para nuestro cuerpo, sino que también tiene un impacto significativo en nuestra salud mental. A través de la liberación de endorfinas, la reducción del estrés, la mejora del sueño y el fortalecimiento de la autoestima, el ejercicio se ha convertido en una herramienta valiosa para abordar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Como sociedad, debemos promover la importancia de incorporar la actividad física en nuestra rutina diaria para mantener no solo nuestro cuerpo, sino también nuestra mente en óptimas condiciones. **(Conclusión)**

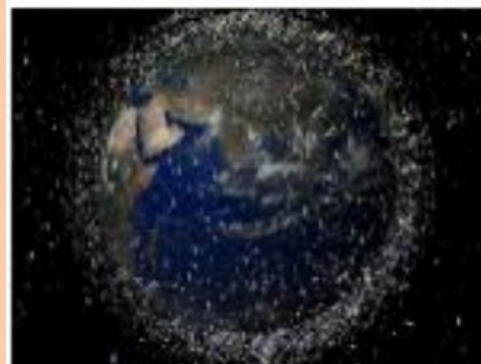
Conclusión



ARTÍCULOS:

La basura espacial crece un 3%

Elena Sanz



La basura espacial ha aumentado un 3% durante el

primer semestre de 2010 y ya rodean a la Tierra más de 15.550 escombros, que incluyen desde viejos cohetes y lanzaderas hasta satélites en desuso y otros objetos procedentes de la fragmentación de residuos generados por ejemplo en explosiones, según se desprende del último informe trimestral de la Oficina del Programa de la NASA de Restos Orbitales.

La estadística de países y organizaciones que desechan estos aparatos se repite y, en este semestre, de los 15.550 cuerpos espaciales, la 'Commonwealth of Independent States' (CIS), formada por Reino Unido y sus colonias, es la que mayor cantidad de basura registra en el espacio, con un total de 5.833 objetos; seguida de Estados Unidos con 4.824, y de China con 3.388.

Mientras, la Agencia Espacial Europea (ESA) es la entidad con menos basura espacial, con tan sólo con 83 cuerpos, de los que concretamente 39 proceden de explosiones. También hay países que, independientemente de la agencia espacial a la que pertenezcan, envían y 'tiran a la basura' aparatos espaciales. Es el caso de los 472 de Francia, los 190 que tiene Japón y los 150 de la India.



The background is a solid light purple color. It is decorated with several large, overlapping, irregular blobs of color in shades of green, blue, yellow, pink, and purple. Each blob is outlined with a thin, wavy line of a different color. The word "FIN" is centered in the middle of the image in a bold, 3D, pink font.

FIN