



CONEXIÓN GALERA

Nº 1

ENERO 2025



Fotografía de Luis Ortega Ribot. Concurso de fotografía infantil

ÍNDICE

- **Historia de nuestro club.....2,3,4,5,6 y 7**
- **Deporte y bienestar.....8,9,10,11 y 12**
- **La Galera vista desde los ojos de un niño....13, 14 y 15**
- **Sección de juegos.....16 y 17**
- **Entretenimiento en familia.....18, 19, 20 y 21**
- **Consejos de salud.....22, 23, 24 y 25**
- **Humor.....26 y 27**
- **Quiz primaria28 y 29**
- **Guía para padres.....30, 31 y 32**
- **Próximos eventos.....33**
- **Información de interés...34, 35, 36, 37, 38 y 39**

HISTORIA DE NUESTRO CLUB



En Noviembre de 1980 salía la luz la primera revista que ha existido en nuestro club.

EL titular decía así:

HOY SE CUMPLE UNA PROMESA...



BOLETIN INFORMATIVO
Noviembre 1980

club de campo la galera

HOY SE CUMPLE UNA PROMESA...

Queridos amigos:

Como os había prometido en mi toma de posesión como Presidente, hoy sale a la luz la primera revista de nuestro Club. Y es para mí un gran honor y me causa una enorme satisfacción poder ponerme en contacto con vosotros a través de ella.

Quiero que estas tres primeras palabras sirvan para enviaros un cordial y sincero saludo en nombre de la Junta Directiva y en el suyo propio y al mismo tiempo para repetirnos nuevamente que estamos a vuestra entera y total disposición.

El retraso que habréis observado en la salida de este primer número — pues lo teníamos previsto para Mayo — creo que podemos justificarlo en parte, pues la confección de este ejemplar, para una novata en estas lides, tiene aún más dificultades de las que pensamos en un principio a pesar de haber colaborado con nosotros expertos en la materia.

Por esta misma razón de nuestros diseños, encontrareis errores y deficiencias. Desde aquí os pido perdón en nombre de todos los que hemos intervenido en esta empresa y os aseguramos que intentaremos hacerlo mejor cada día.

Pero como ya os he dicho en múltiples ocasiones — y perdonadme por la insistencia — nosotros solos no podemos avanzar hacia metas más altas si no contamos con vuestra colaboración.

Como iréis viendo en las páginas de la revista necesitamos muchas ideas y trabajos vuestros: Sugerencias, críticas, colaboraciones especiales sobre cualquier tema, fotografías, dibujos... ¡lo que queráis!

Al lanzar esta revista, lo que pensé desde el principio fue que debía ser una especie de aglomerante que nos uniera más a todos los socios y al mismo tiempo nos identificara más con el Club La Galera. Sería un gran acicate para nosotros que cada nuevo número sea esperado con verdaderas ganas... para ver cosas conocidas, anécdotas interesantes, premios que nosotros o nuestros amigos hemos ganado y también para este.

Club de Campo La Galera
Ctra. de Fuensaldaña, Km. 2,5
Apertado 177 - Tels. 27 13 85
y 26 00 64
VALLADOLID

Colaboran:

Luis Angel Hermoso
Juan García-Cortés
Manuel Cueto
Antonio Quintero de Juana
José Félix Lozano
Jesús Anadón

FOTOS: Jesús Medina

Coordinador:

César Hidalgo

Depósito Legal: VA 502-1980

Imprime:
Sever-Cuesta. Prado, 10 y 12.
Valladolid.

Los aciertos y errores que puedan apreciarse en la lectura de este boletín son el resultado de la buena intención que anima a sus colaboradores, nunca será resultado de animosidad ni de imposición alguna de ideas y criterios.

45 años después y con mucha ilusión, retomamos esta iniciativa.

No podíamos hacerlo sin unas palabras especiales de nuestro querido presidente Alfredo Machado.

Es un honor contar con su apoyo en este nuevo capítulo.

Queridos amigos y amigas.

Es un orgullo para mí daros la bienvenida a esta nueva edición de nuestra revista. Este espacio está llamado a reflejar el espíritu, las actividades y los valores que hacen de nuestro club un lugar tan querido y especial para todos, con el deseo de que sea un medio para sentirnos más conectados y seguir construyendo, juntos, este espacio de bienestar y encuentro.

La Revista de la Galera nació en el año 1980 como una gran iniciativa que buscaba incrementar el sentimiento de identidad de nuestro querido club y servir de instrumento de comunicación y distracción pero también de unión entre los socios y socias del Club.

Mucho ha llovido desde la primera edición, pero me parece inspirador recuperar la idea de aquella revista, 45 años después, y confirmar que la finalidad es la misma: Que sea un elemento de identidad y buen reflejo de los muchos intereses que tenemos en común.

No quiero dejar pasar la oportunidad de agradeceros vuestra confianza y apoyo en este proyecto que sigue creciendo con fuerza.

Aprovecho la ocasión para en nombre de todo el Consejo de Administración: Isabel, Juan, Arancha, Luis, Sandra, Guillermo, Eduardo, Oscar, Javier y en el mío propio, mandaros un cariñoso saludo y desear una larga vida a la revista de nuestro querido Club Social La Galera.

Nos vemos y nos leemos!

Os mostramos algunas de las fotografías de ese primer ejemplar y ejemplares posteriores.



INSTANTANEAS DEL VERANO PASADO



Hizo frío al comienzo del verano... Pero nada arredra a nuestro jóvenes socios.



Antonio muestra su trofeo con orgullo. Lo merece.



Crecieron "setas" en la predera de la piscina y crecieron tanto que ahora dan sombra a las "fémimas" de nuestro Club.



Ellas son las mejores.



El nuevo Kiosco tuvo aceptación... aunque no lo parezca.



Safari nocturno. Julio hizo una gran pesca...

Fiesta aniversario



BERTIN OSBORNE, llegó, cantó y triunfó. En su voz las canciones: "Amor Mediterráneo", "Tú, sólo tú", "Lo que cambié por ti", "Adios Lucia", con el estreno y primicia para las fans de la Galera de "AMAME".



DEPORTE Y BIENESTAR



Dibujo de: Cayetana Sanz Montaña

En Conexión Galera queremos destacar la importancia del deporte en nuestras vidas, no solo como una actividad física, sino como una herramienta esencial para mantenernos saludables, conectados con nosotros mismos y en armonía con nuestro entorno.

El deporte no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente. Nos ayuda a mejorar nuestra concentración, liberar el estrés y fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal.

En La Galera, estamos orgullosos de contar con espacios ideales para disfrutar de deportes como el golf, el pádel y el tenis. Disciplinas que combinan ejercicio físico, estrategia y diversión para todas las edades.

Golf. Precisión y serenidad.

El golf es mucho más que golpear una bola, es un deporte que fomenta la paciencia, la concentración y el control mental. Además, practicar golf en contacto con la naturaleza nos permite desconectar del día a día y conectar con nuestro entorno. ¿Sabías que el golf es apto para todas las edades? Es una actividad perfecta para compartir entre padres, hijos y abuelos.

Revivamos algunos de los mejores momentos del último torneo de la Liga Infantil de Golf.

En estas fotografías, se ha capturado la emoción, esfuerzo y las sonrisas de nuestros pequeños grandes golfistas.

Cada swing, cada hoyo y cada aplauso hicieron de este torneo una experiencia inolvidable.





**Sacando del búnker.
Grupo pre-golf**

¿Qué es el pre-golf?

El pre-golf es una introducción divertida y adaptada al mundo del golf. Utilizamos materiales y ejercicios diseñados especialmente para aprender las bases de este deporte, fomentando el desarrollo de habilidades motoras, coordinación y precisión.

¿Qué aprenderás en los entrenamientos?

- *Técnica básica: Enseñamos cómo sujetar el palo correctamente, cómo posicionarse y el movimiento del swing.*
- *Control de la bola: A través de juegos y ejercicios prácticos, los participantes aprenden a dirigir y controlar la trayectoria de la bola.*
- *Valores del golf: Trabajamos la paciencia, el respeto por los demás y el espíritu deportivo, pilares fundamentales de este deporte.*
- *Juegos y diversión: Incorporamos actividades lúdicas para que los entrenamientos sean dinámicos y entretenidos.*

¿A quién está dirigido?

- *Los entrenamientos de pre-golf están pensados para:*
- *Niños y niñas que quieran iniciarse en el golf de una forma divertida.*
- *Adultos principiantes que desean aprender las bases del deporte.*
- *Familias que buscan una actividad al aire libre que puedan disfrutar juntos.*
- *Beneficios del Pre-Golf:*
- *Mejora la coordinación y el equilibrio.*
- *Fomenta la concentración y la capacidad de superación.*
- *Potencia el respeto por el entorno y las normas.*
- *Introduce a los participantes en un deporte que se puede disfrutar toda la vida.*

Pádel Dinamismo y trabajo en equipo

El pádel es un deporte ideal para quienes buscan energía y diversión.

Este deporte es perfecto para practicar en familia o con amigos.



Mini fanátic de diciembre con roscón y chocolate



Fotografía del último mini fanático de niños



Fotografía clase de tenis

Tenis: fuerza y estrategia

El tenis combina potencia, resistencia y táctica. Además de ser un excelente ejercicio cardiovascular, mejora la coordinación y la agilidad. Practicar tenis no solo es divertido, sino que también nos enseña a superar desafíos y mantener la concentración bajo presión.

En La Galera, contamos con instalaciones ideales para disfrutar de estos deportes. Tanto si eres principiante como si ya tienes experiencia, te invitamos a explorar estas disciplinas y descubrir cómo el deporte puede transformar tu vida. No solo promovemos el juego, sino un estilo de vida activo y saludable. ¡Os esperamos en la pista, en el campo o en la cancha para disfrutar juntos del deporte!

LA GALERA VISTA DESDE LOS OJOS DE LOS NIÑOS

Colaboracion de Anna Rodríguez Gómez, Nicolás Jiménez Jambrina y Carmen López Millán

La Galera es un club de campo en el que se pueden realizar muchas actividades como por ejemplo:

Golf, tenis, pádel, fútbol, baloncesto y además, hay un frontón.

A mayores, hay un gimnasio pero este es solamente para adultos.

Cuando terminas las actividades deportivas, puedes ir a los vestuarios y a continuación, puedes ir a la cafetería del club a tomarte algo.



**Dibujo realizado por:
Mateo González Gil**

¡No olvidemos el divertidísimo parque para niños y niñas! Hablando de diversión... Tenemos dos piscinas que podemos hacer uso de ellas en verano y cuando se inaugura esta, la ludoteca siempre organiza una fiesta de inicio de verano con hinchables, tobogán de agua, juegos y música.

Y hablando de la ludoteca ¡Es el mejor lugar para dejar a tus hijos! Hay un montón de juguetes allí y siempre nos lo pasamos muy bien.



Colaboracion de Alejandra Rodríguez Gómez

Para mi La Galera es algo fundamental, algo que necesito.

La Galera es un lugar en el que he aprendido y aprendo día a día. Es un sitio donde he hecho muchos amigos. Es como mi segunda familia.

La Galera me encanta, ya que es un sitio donde nos conocemos todos. Es un lugar donde se respira diversión, emoción y lo más importante, nos respetamos unos a otros.

También es un lugar donde puedo ser yo misma y puedo hacer deporte ya que es algo que me encanta. Me gusta hacer: Golf y pádel.

Lo mejor de todo, es que puedo hacer en la galera todo lo que lo que me gusta con las personas que quiero.

La Galera es un lugar donde me he criado y en el que cuando pienso, se me vienen muy buenos recuerdos. Como por ejemplo: Tardes de juego dentro y fuera de la ludoteca.



Colaboracion de Anna Rodríguez Gómez



Seguro que hay muchos clubs, pero ninguno igual que el club de campo de La Galera porque en ella, tengo muchos recuerdos. Por ejemplo, como cuando era pequeña y estaba en la ludoteca jugando con las muñecas, coches y demás juguetes y niños/as.

Después de unos años juegas ya a otras cosas como al pádel, tenis, fútbol o cosas así.

La Galera es un club en el que se hace mucho deporte y esperamos que algún día todo el mundo pueda venir a visitarla.



Dibujo realizado por: Paloma de Nicolás Peral

SECCION DE JUEGOS

Tipos de montañas

F	I	K	L	I	Z	C	U	C	C	O	R	T	E	Z	A	C
P	A	N	E	E	Z	O	A	Z	R	E	F	Y	E	S	E	O
L	Z	L	O	Q	K	V	V	M	Q	K	M	U	O	T	Y	M
E	Y	O	L	I	O	Y	Q	O	B	O	D	U	U	S	C	U
G	A	V	C	A	M	Q	L	G	L	I	P	I	U	R	O	F
A	U	H	D	O	S	U	C	V	A	C	A	A	N	U	R	G
D	U	T	A	O	C	A	O	Q	D	F	A	R	O	O	D	U
A	V	E	B	K	M	E	P	H	G	O	U	N	E	S	I	A
S	I	F	K	E	Z	O	A	U	O	R	E	P	O	U	L	N
C	A	N	A	L	E	S	S	I	M	M	R	U	S	Y	L	A
V	O	L	C	A	N	I	C	A	S	A	O	J	V	M	E	Y
M	E	S	E	T	A	B	N	Z	Y	C	S	G	I	X	R	J
O	H	X	C	N	A	S	X	F	M	I	I	U	Y	L	A	R
G	E	O	L	O	G	I	C	A	B	O	O	U	Y	B	J	T
S	A	E	Z	U	B	J	D	J	K	N	N	S	V	A	M	P
E	N	Y	I	D	U	M	O	N	T	A	Ñ	A	S	A	D	P
F	I	K	N	L	E	B	L	O	Q	U	E	S	I	U	B	E

cordillera

volcan

erosion

domos

meseta

plegadas

montaña

bloque

corteza

volcanicas

geologica

cambiar

canales

fallas

formacion

				7				
8					5	3		
			8	9		7		5
		7		6	3	8		
			1			5		
		2					4	
								1
1	4				6		2	
	2	6			9			

		7			9	4		
	6			5				
2			1	7				9
			4	1	6			
7	3	5		2				
						9		
8		4				1		
	1				7			5

3	2	5		1			7	9
7					9			6
				2				8
				6				
		1					2	3
	7						8	
	5		8					2
	9			5				
8			2				3	7

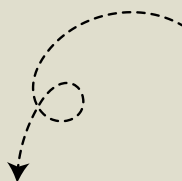
7	5			2	1			
		4						
					6			4
9		8		1				
								2
6	4	5						9
			3	6		5		
	7					9		
		2		5	8	3		

		5	2					
6	1	4	8					9
					1			7
	3		4			2		
4					3	6		
				8				
				9			4	6
1				3			9	
			1		2		8	

		3		7				
	8		1		4	6		3
5						1		
	6			9		5		
7	3			6		8		
8			3		7			
		5						
					6	9	4	1
			9	4		3		

RIMAS

- ***Yo conducía mi coche de noche.***
- ***El pirata tenía un loro que se comió el lobo.***
- ***El ojo en nuestro antojo porque nos gusta el oro.***
- ***Me gusta coleccionar rimas porque me alegra la vida.***
- ***Rima y estima porque mi coche brilla.***
- ***En La Galera juego porque es la pera.***
- ***Con mi amigo me pongo el abrigo, vamos en coche y vemos a Jorge.***
- ***A, e, i, o, u, con caras de atún.***
- ***Me encanta hacer surf en la playa y cuando termino comerme un bocadillo en la toalla.***



Autor de las rimas: Felipe Anaya Tabera

ENTRETENIMIENTO EN FAMILIA

EXPERIMENTOS CASEROS



Dibujo de: Iria López Medina

Volcán en erupción

La química ofrece muchas posibilidades para realizar experimentos caseros.

Un caso es el que produce cuando mezclamos dos materiales que se pueden encontrar en cualquier cocina: bicarbonato de sodio y vinagre.

El resultado de esta mezcla, es una espuma que enseguida gana volumen si se encuentra en un recipiente, pronto rebosará. Esta actividad mejora mucho si recreamos un volcán y hacemos que este entre en erupción.

Para crear este experimento, sigue los siguientes pasos:

Cogemos una botella de plástico vacía y la cubrimos de arena, arcilla o similar de tal modo que, esto de la forma de un volcán y que la boca de la botella quede libre siendo esta la boca del cráter.

En su interior colocamos dos cucharadas de bicarbonato de sodio (a mayores si le añadimos dos cucharadas de jabón líquido y una cucharada de colorante, le dará más densidad y color al resultado)



Realizado esto, solo queda echar en el recipiente medio vaso de vinagre y esperar.

La espuma comenzará a subir y comenzará a desbordarse

.

Esta actividad se recomienda hacerla en un espacio amplio y que esté ventilado.

¿Qué sucede si junto bicarbonato y vinagre?

Cuando se mezcla bicarbonato de sodio con vinagre, el ácido descompone el bicarbonato de sodio liberando gas de dióxido de carbono que puede ayudar a eliminar la suciedad de las superficies que se limpian.



Fotografía de la última actividad realizada de ciencia divertida en la ludoteca

Tinta invisible

¿Alguna vez has querido escribir un mensaje secreto que solo tú puedas leer?

Procedimiento:

- 1.Prepara una disolución de cúrcuma disuelta en alcohol. Para ello, mezcla 1 cucharadita de cúrcuma en polvo con 3 cucharadas de alcohol.*
- 2.Prepara una solución de bicarbonato de sodio disuelta en agua. Para ello, mezcla 1 cucharadita de bicarbonato de sodio con 3 cucharadas de agua.*
- 3.Con un pincel, pinta con la disolución de bicarbonato sobre la cartulina o folio. Esta será invisible.*
- 4.Con otro pincel o bastoncillo, pinta sobre la cartulina o folio con la disolución de cúrcuma y se producirá la magia.*



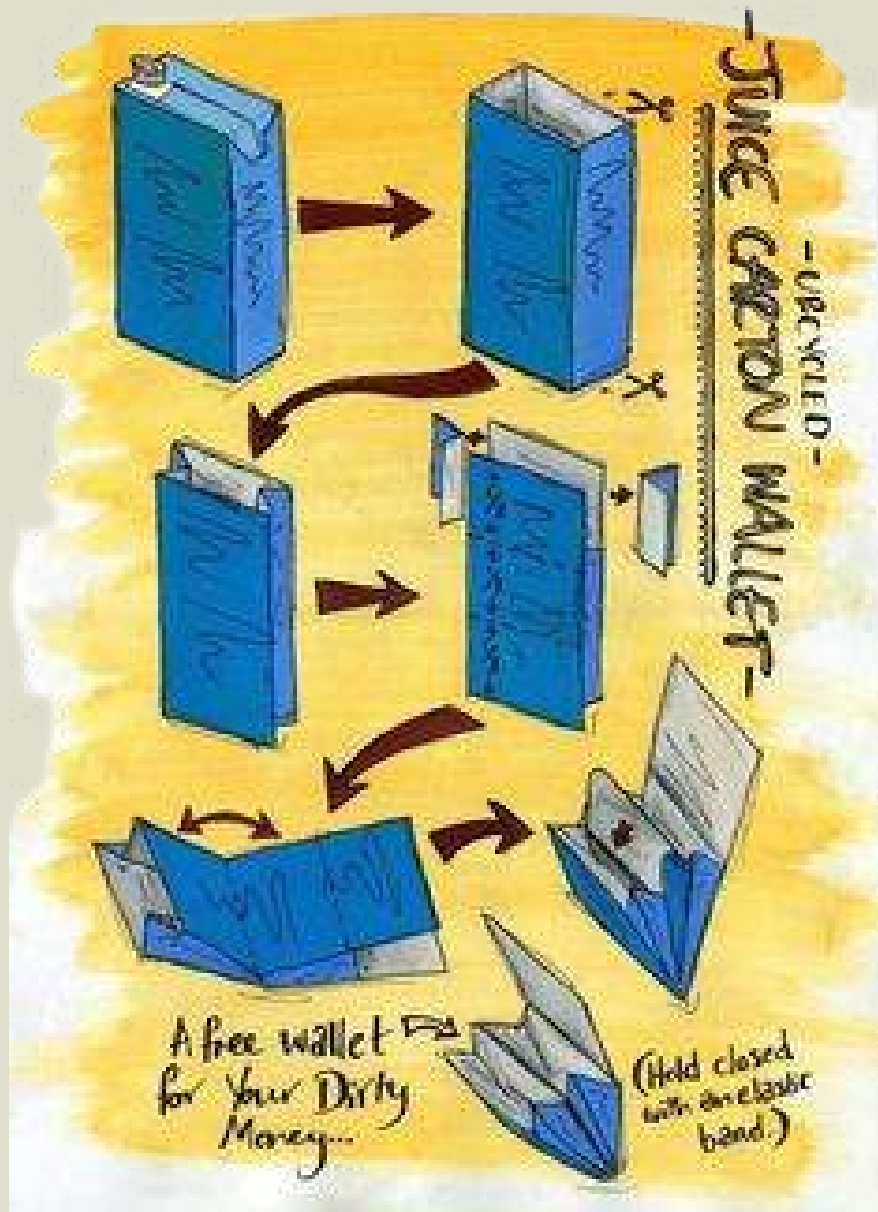
(Fotografía de la última actividad realizada de ciencia divertida en la ludoteca)

MANUALIDADES

Como hacer un monedero con un envase de leche vacío

Materiales que necesitamos para hacer este monedero o tarjetero:

- Una caja de tetra brik
- Tijeras
- Velcro adhesivo



CONSEJOS DE SALUD

Beneficios de consumir cúrcuma

La cúrcuma es un remedio natural muy efectivo para el malestar estomacal. Al tener propiedades antiinflamatorias, previene la acidez y calma el ardor de estómago, así como los trastornos digestivos en general. Está recomendado para personas con falta de apetito, dispepsia, gastritis o digestión lenta.



Comer frutos secos para la salud del corazón

Descubre cómo las nueces, las almendras y otros frutos secos pueden ayudarte a reducir el colesterol cuando los consumes como parte de una alimentación equilibrada.

Comer frutos secos como parte de una alimentación saludable puede ser bueno para el corazón. Los frutos secos contienen ácidos grasos insaturados y otros nutrientes. Y son una excelente colación.

Un inconveniente de los frutos secos es que algunos pueden ser ricos en calorías. Por eso es importante limitar las porciones.

¿Cómo pueden las nueces ayudar al corazón?

Las investigaciones han demostrado que comer frutos secos de manera frecuente disminuye los niveles de inflamación relacionada con las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Seguir una dieta saludable regular que incluya frutos secos puede contribuir a lo siguiente:

- Mejorar la salud de las arterias.
- Disminuir la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas.
- Disminuir el riesgo de coágulos sanguíneos, que pueden causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Disminuir el riesgo de tener presión arterial alta.
- Disminuir el riesgo de muerte prematura debido a una enfermedad cardíaca.
- Reducir los niveles de colesterol no saludable, concretamente de los triglicéridos y las lipoproteínas de baja densidad, también llamadas colesterol "malo".

¿Qué es una porción saludable de nueces?

Los frutos secos contienen grasa. Si bien la mayor parte se trata de grasa saludable, las calorías aun así se suman. Por eso, debes comer frutos secos con moderación.

Los adultos deben procurar comer aproximadamente de 4 a 6 porciones de frutos secos sin sal por semana como parte de una alimentación saludable. En el caso de los niños, las recomendaciones en torno a las porciones varían según la edad. Pregúntale al pediatra cuántas porciones de frutos secos son las indicadas para tu hijo.

Elige frutos secos crudos o tostados en seco, en lugar de frutos secos cocidos en aceite. Una porción es un puñado pequeño de frutos secos enteros.

¿Importa qué tipo de fruto seco comes?

Por lo general, la mayoría de los frutos secos parecen ser saludables. Sin embargo, algunos pueden tener más nutrientes saludables para el corazón que otros. Por ejemplo, las nueces contienen altas cantidades de ácidos grasos omega-3.

Las almendras, las nueces de macadamia, las avellanas y las nueces pecanas también parecen ser bastante saludables para el corazón. También lo son los maníes (que técnicamente no son frutos secos, sino legumbres, como los frijoles).

Lo mejor es elegir frutos secos sin sal y sin azúcar. Añadir sal o azúcar a los frutos secos puede anular los beneficios saludables para el corazón.



¿Qué sucede con los aceites de frutos secos? ¿También son saludables?

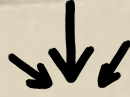
Los aceites de frutos secos también son una buena fuente de nutrientes saludables, pero carecen de la fibra que se encuentra en los frutos secos enteros. El aceite de nuez es el que tiene mayor cantidad de omega-3.

Considera la posibilidad de utilizar aceites de frutos secos en el aderezo casero para ensaladas o en la cocina. Cuando cocines con aceites de frutos secos, recuerda que responden de manera diferente al calor que los aceites vegetales y que pueden volverse amargos si se calientan demasiado. Úsalos con medida, ya que son altos en grasas y en calorías.



HUMOR

(Creadores de este espacio: Ignacio Echarren, Rodrigo Garabito , Mauro Criado del Rey y Rodrigo Zapico)



- ¿Quién es el padre de E.T?
(Donete)
- ¿Cuál es el peinado favorito de los carteros?
(Los tirabuzones)
- ¿Qué le dice un pan a otro?
(Te presento a una miga)
- ¿Por qué las monjas no van en sandalias?
(Porque son devotas)
- ¿Quién es el hermano limpio de Bruce Willis?
(Kevin Willis)
- ¿Qué le dice un semáforo a otro?
(No me mires que me estoy cambiando)
- ¿Cómo se siente una mosca?
(Mosqueda)
- ¿Cuáles eran los dibujos animados favoritos del capitán del Titanic?
(Tímón y Pumba)
- Entra un esqueleto a un bar y dice: Dame una cerveza y una fregona.

Marca de agua diseñada por: Julio Herrero Agustín



- ¿Por qué Van Gogh era pintor y no músico?
(Porque no tenía oído para la música)
- ¿Cuál es la profesión más triste?
(Ser matemático. Porque siempre tiene problemas)
- Un muffin que estaba en el horno le dice a otro. ¡Aquí hace mucho calor! Y el otro dice...¡Ahhh! ¡Un muffin que habla!
- ¿Qué le dice una taza a otra?
¿Qué taza ciendo?
- María, ¿Cuánto es 4 por 4?

Empate



Dibujo realizado por : Pilar López S. Martín

QUIZ PRIMARIA

Creadores de este espacio: Ignacio Echarren, Celia Conde, Camino López, Elena Ferreras y Carmen Garabito



1. ¿A qué temperatura se evapora el agua?

A/110 grados B/100 grados C/90 grados

2. ¿Cuántas comunidades autónomas tiene España?

A/17 B/18 C/24

3. ¿Por donde viaja más rápido el sonido?

A/Agua B/Aire C/Ninguna de las dos

4. ¿Quién descubrió América?

A/Hernán Cortés B/Cristobal Colón C/Luis XVI



5. ¿Cuál es la capital de Francia?

A/Madrid B/Roma C/París

6. ¿Cuánto se tarda en ir a la luna?

A/2 días B/1 día C/3 días



7. ¿Cuál es la raíz cuadrada de 144?

A/17 B/10 C/12

8. ¿Cuál es el sujeto de esta oración? El golf es muy divertido.

A/es muy divertido B/El golf C/Ninguna de las dos

9. ¿En qué año comenzó la Guerra Civil Española?

A/1920 B/1936 C/1963

10. ¿Cuál es el resultado de esta operación?

$$20+73-(40 \times 2):2$$

A/53 B/61 C/70

?

11. ¿Qué color resulta si mezclamos el amarillo y el azul?

?

A/Morado B/Naranja C/Verde

12. ¿Quién inventó la bombilla?

A/Edison B/Albert Einstein C/Mbappé

13. ¿Cuál de estos animales es un mamífero?

A/Ballena B/Tiburón C/Pez espada

?

14. ¿Cuál es el océano más grande del mundo?

A/Océano Índico B/Océano Pacífico C/Océano Atlántico

15. ¿Cuál de las siguientes es la capital de Australia?

A/Adelaide B/Melbourne C/Sydney

?

16. ¿Cuántos minutos tiene una hora y media?

A/60 B/45 C/90

17. ¿Qué planeta es el más cercano al sol?

A/Mercurio B/Marte C/Venus



1/B.2/C.3/C.4/A.5/B.6/C.7/C.8/B.9/B.10/A.11/C.12/A.13/A.14/B.15/C.16/C.17/A

GUÍA PARA PADRES

El uso de las redes sociales en los adolescentes. Pros y contras de su uso.

Las redes sociales forman parte del día a día de los adolescentes, convirtiéndose en una herramienta clave para comunicarse, expresarse y acceder a información. Sin embargo, su uso plantea tanto beneficios como desafíos que deben analizarse para fomentar un uso responsable y saludable.

Estos son algunos de los pros del uso de redes sociales en adolescentes:

Conexión y socialización:

Las redes sociales permiten a los adolescentes mantenerse conectados con amigos y familiares, especialmente en situaciones donde el contacto físico no es posible. Además, pueden ampliar sus círculos sociales al interactuar con personas que comparten sus mismos intereses.

Expresión personal y creatividad:

Plataformas como Instagram, TikTok o YouTube fomentan la creatividad, ofreciendo a los jóvenes herramientas para compartir sus talentos, ideas, proyectos u otras aficiones o inquietudes.

Acceso a información:

Las redes sociales son una fuente de conocimiento rápido.

A través de ellas, los adolescentes pueden estar al tanto de temas de actualidad como aprender sobre temas académicos, sociales y culturales.

Apoyo emocional:

Muchos adolescentes encuentran en las redes un espacio donde pueden expresarse y recibir apoyo emocional de personas que pasan por experiencias similares.

Estos son algunos de los contras del uso de redes sociales en adolescentes:

Riesgo de ciberacoso:

Las redes sociales pueden convertirse en un espacio para el acoso virtual, lo que puede afectar la salud mental y emocional de los adolescentes.

Adicción y pérdida de tiempo:

El uso excesivo de las redes puede provocar adicción, dificultando el cumplimiento de responsabilidades académicas o familiares y reduciendo el tiempo dedicado a actividades físicas o relaciones presenciales.

Problemas de autoestima:

Las comparaciones constantes con los estándares irreales de belleza y éxito que se muestran en redes pueden afectar la autoestima de los adolescentes.

Privacidad y seguridad:

La falta de conocimiento de como proteger sus datos personales puede exponerlos a diversos riesgos como:
La suplantación de identidad, estafas o contacto con

personas malintencionadas.

Desinformación:

Las redes sociales también son una fuente de noticias falsas o contenidos engañosos, lo que puede llevar a confusiones o creencias erróneas.



“El uso de las redes sociales en adolescentes es una realidad que no se puede ignorar. Aunque ofrecen múltiples oportunidades para la socialización, la creatividad y el aprendizaje, también presentan riesgos significativos que deben ser gestionados.

Es fundamental que las familias y los educadores promuevan un uso equilibrado y consciente de estas plataformas. Establecer límites de tiempo, fomentar conversaciones sobre privacidad y enseñar a identificar información fiable son algunos de los pasos necesarios para aprovechar los beneficios de las redes sociales minimizando sus riesgos. En definitiva, las redes sociales son una herramienta poderosa que, con el enfoque adecuado, puede ser un aliado en el desarrollo de los adolescentes”

PRÓXIMOS EVENTOS

💖 ¡San Valentín llega a La Galera! 💖

Celebra el amor y la amistad con un fin de semana lleno de deporte, gastronomía y diversión.

¡Tenemos planes para todos!



San Valentín en la Galera
VIERNES 14 y SÁBADO 15 DE FEBRERO

Viernes 14 de febrero:
19:00h. Torneo de Fútbol San Valentín (Parques Móstoles)

Sábado 15 de febrero:
10:00 Torneo San Valentín de Golf
16:00 Menú Especial de San Valentín en Restaurante
18:00 a 22:00 Fiesta San Valentín en el Chalet de Tiro. Bó en el, visita en dirección, menú de gastronomía, gastronomía de AZOR

MENÚ SAN VALENTÍN
10€

PRELIMINAR: JAMÓN Y QUESO
PRIMERA: SOLOMILLO
SEGUNDA: CARNE DE VACA
TERCERA: PASTA
CUARTO: PASTA
QUINTO: PASTA
SEXTO: PASTA
SEPTIMO: PASTA
OCTAVO: PASTA
NOVENO: PASTA
DIEZMO: PASTA

SERVICIO DE LUDOTECA
ABIERTA HASTA LAS 22:00 CON SESIÓN DE CINE.
Cena especial para niños por 8€

MENÚ SAN VALENTÍN PREVIO PAGO EN CONSERJERÍA



SAN VALENTÍN EN LA LUDOTECA
SÁBADO 15 DE FEBRERO

18:00: Manualidad especial S. Valentín
19:30 Cine + Cena

Para acompañar la película, solicita nuestra cena infantil por tan solo 8€ y pasarás una tarde de "Cine"

Horario especial de la ludoteca hasta las 22:00 hrs

Dibujo realizado por Anna Rodríguez Gómez

INFORMACIÓN DE INTERÉS

ESCUELA DE TENIS BY H2O

HORARIOS

	LUNES A VIERNES	SÁBADOS
Adultos	9.00 A 22.00H	9.00 A 19.00H
Niños	16.00 A 18.00H	9.00 A 15.00H

Las clases tienen una duración de 1 hora.

TARIFAS INDIVIDUAL Y BONO

	Preco socio	Preco no socio	clases individuales • 1 hora de clase
Individual	35€ / Clase	40€ / Pax	
Bono 30 clases (incluidas)	300€	350€	

- Las clases se pagan por adelantado antes del inicio del curso. Si se pagan meses sueltos, se afianza 10€ por mes.
- Si no hubiese sido socio, el entrenador pagadero se menciona de forma automática.
- Las clases se reservan con 15 días de antelación a la actividad a través de la web, si bien es imprescindible la asistencia, se tiene la posibilidad de cancelar con 7 días de antelación.
- La recuperación de las clases será dentro del mismo trimestre.



H2Opadel



TARIFAS ESCUELA DE TENIS

Nº de alumnos	Trimestre precio socio	Trimestre Preco no socio	El entrenador: • 1 hora de clase • Entrenamiento 1 hora a la semana • 1 hora de clase
Grupo 8 (podería)	40€ / Pax	100€ / Pax	
Grupo 4	120€ / Pax	150€ / Pax	
Grupo 3	150€ / Pax	175€ / Pax	
Grupo 2	180€ / Pax	225€ / Pax	

- Las clases se pagan por adelantado antes del inicio del trimestre. Si se pagan meses sueltos, se afianza 10€ por mes.
- Si no hubiese sido socio, el entrenador pagadero se menciona de forma automática.
- Las clases se reservan con 15 días de antelación a la actividad a través de la web, si bien es imprescindible la asistencia, se tiene la posibilidad de cancelar con 7 días de antelación.
- La recuperación de las clases será dentro del mismo trimestre.
- Se aplica un descuento del 10% por el segundo trimestre y un 20% por el tercer trimestre. Para más de 5 meses no se aplica el descuento a ningún trimestre.

INSCRIPCIONES LLAMANDO AL 983 33 19 77

ESCUELA DE PÁDEL BY ÓSCAR HERNÁNDEZ

HORARIOS

	LUNES A VIERNES	SÁBADOS
Adultos	9.00 A 22.00H	9.00 A 19.00H
Niños	16.00 A 18.00H	9.00 A 15.00H

Las clases tienen una duración de 1 hora.

TARIFAS INDIVIDUAL Y BONO

	Preto socio	Preto no socio	Clase Individual • 1 hora de clase
Individual	25€ / clase	40€ / pax	
Bono 10 clases incluidas	300€	350€	

- Las clases se pagan por adelantado antes del inicio del trimestre. Si se pagan meses sueltos, se añadirá 50€ por mes.
- Si no hubiese adeudo previo, el trimestre siguiente se renovará de forma automática.
- Las clases se renovarán 100% por casualidad y la asistencia o gestión del club. Si hubo responsabilidad del alumno, no se renovará según su disponibilidad y la disciplina en las demás clases.
- La recuperación de las clases será dentro del mismo trimestre.

TARIFAS ESCUELA DE PÁDEL

Nº de alumnos	Trimestre Preto socio	Trimestre Preto no socio	El trimestre • 12 clases • 1 hora de clase • 20 minutos 1 hora a la semana
Grupo 4	120€ / pax	135€ / pax	
Grupo 3	105€ / pax	119€ / pax	
Grupo 2	90€ / pax	105€ / pax	

- Las clases se pagan por adelantado antes del inicio del trimestre. Si se pagan meses sueltos, se añadirá 50€ por mes.
- Si no hubiese adeudo previo, el trimestre siguiente se renovará de forma automática.
- Las clases se renovarán 100% por casualidad y la asistencia o gestión del club. Si hubo responsabilidad del alumno, no se renovará según su disponibilidad y la disciplina en las demás clases.
- La recuperación de las clases será dentro del mismo trimestre.
- Se aplicará un descuento del 10% para el segundo hermano y un 20% para el tercer hermano. Para más de 3 hermanos se aplicará un descuento a medida.

INSCRIPCIONES LLAMANDO AL 983 33 19 77



ESCUELA DEPORTIVA GOLF BY CHISCO LAGARTO

CURSO INICIACIÓN AL GOLF

COMPARACIÓN DE LA MATEMÁTICA (en cantidad de personas)				
Nº de personas	Precoche	Precoche por persona	Precoche por persona	Precoche por persona
1 persona	2000	2000	2000	2000
2 personas	4000	2000	4000	2000
3 personas	6000	2000	6000	2000
4 personas	8000	2000	8000	2000
5 personas	10000	2000	10000	2000

BONO DE 5 CLASES

BONO DE 5 CLASES				
Nº de personas	Precoche	Precoche por persona	Precoche por persona	Precoche por persona
1 persona	2000	2000	2000	2000
2 personas	4000	2000	4000	2000
3 personas	6000	2000	6000	2000
4 personas	8000	2000	8000	2000
5 personas	10000	2000	10000	2000

CLASES DE GOLF

CLASES DE GOLF				
Nº de personas	Precoche	Precoche por persona	Precoche por persona	Precoche por persona
1 persona	2000	2000	2000	2000
2 personas	4000	2000	4000	2000
3 personas	6000	2000	6000	2000
4 personas	8000	2000	8000	2000
5 personas	10000	2000	10000	2000

ESCUELA INFANTIL

ESCUELA INFANTIL (hasta 5 años)		
TRIMESTRE SOCIO	TRIMESTRE VISITANTE	ALUMNOS
2000	4000	1200 - 1300



Escuela Infantil - Juvenil (hasta 18 años)		
TRIMESTRE SOCIO	TRIMESTRE VISITANTE	ALUMNOS
2000	4000	1200 - 1300

Las clases de Escuela Infantil son de lunes a viernes.

ESCUELA JUVENIL COMPETICIÓN

Competición (hasta 21 años)		
TRIMESTRE SOCIO	TRIMESTRE VISITANTE	ALUMNOS
2000	4000	1200 - 1300

Las clases de competición tienen una duración de 2 horas y media. Se hace uso de la cancha de fútbol y se hace uso de la cancha de fútbol.



INSCRIPCIONES LLAMANDO AL 983 33 19 77

**CELEBRA TU
CUMPLEAÑOS EN
“LA GALERA”**

**Desde
16€/niño**

**GYMKANAS, GYMKANAS
DEPORTIVAS, CIENCIA DIVERTIDA,
SCAPE ROOMS, PINTA CARAS,
GLOBOFLEXIA, JUEGOS MUSICALES,
PEQUE CHEF...**

**PERSONALIZAMOS TU
CUMPLEAÑOS!!**

+ Info: 619 012 372
ludoteca@lagalera.net



LA GALERA
CLUB DE CAMPO



Conexión Galera

¡Os escuchamos!





¡Oss escuchamos!

¿Qué es Conexión Galera?

Revista mensual de la Galera.

¿A quien va destinada?

A todos los públicos.

¿Quién puede colaborar?

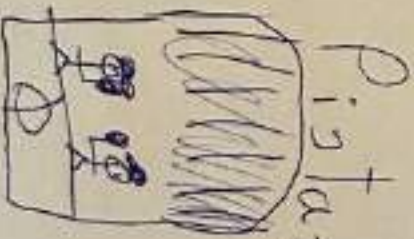
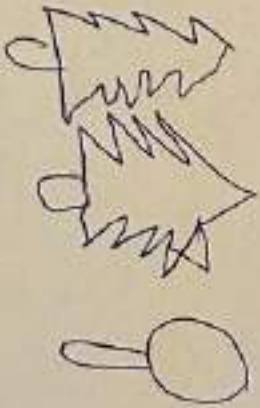
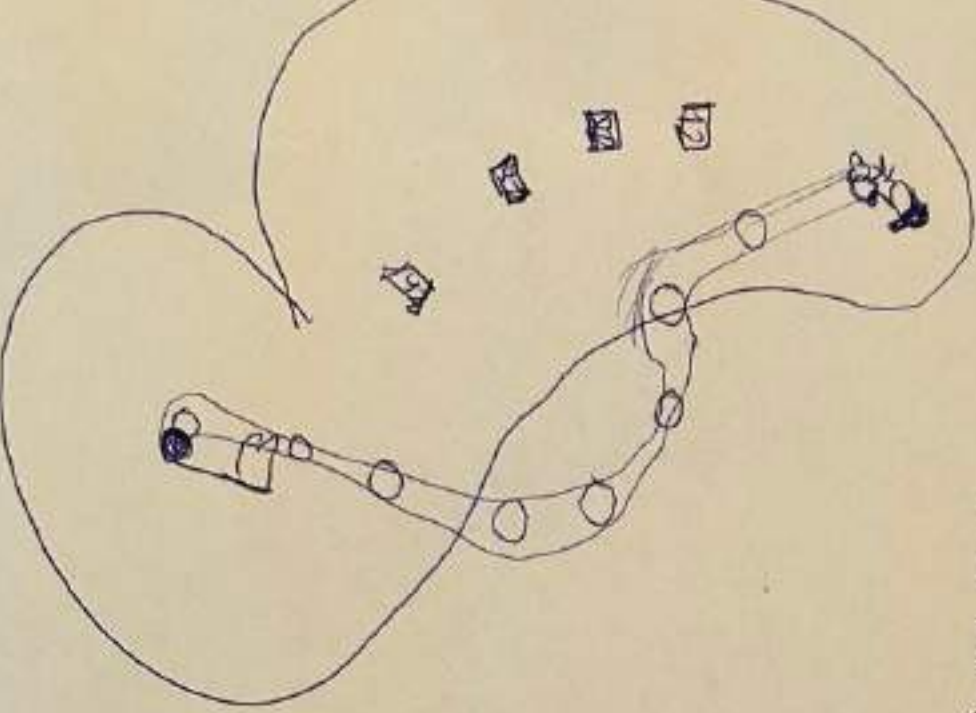
Todo aquel que tenga algo que aportar.

¿Cómo colaborar?

Enviando un email a : ludoteca@lagalera.net

La Galería Club de Campo

Las Pistas de Golf



COLABORACIONES:

- **Alfredo Machado**
- **Luís Ortega**
- **Cayetana Sanz**
- **Mateo González**
- **Anna Rodríguez**
- **Nicolás Jiménez**
- **Carmen López**
- **Paloma de Nicolás**
- **Alejandra Rodríguez**
- **Hugo Sanz**
- **Felipe Anaya**
- **Iria López**
- **Ignacio Echarren**
- **Rodrigo Garabito**
- **Mauro Criado del Rey**
- **Rodrigo Zapico**
- **Julio Herrero**
- **Pilar López**
- **Celia Conde**
- **Camino López**
- **Elena Ferreras**
- **Carmen Garabito**
- **Inés Fernández**



LA GALERA

C L U B D E C A M P O