

PÁSALO

Nº 58. 20 DICIEMBRE 2014 – 20 ENERO 2015

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Kit para comerte el mundo en 2015...o cuando sea (por Leonor Lozano)
 - ❖ La luz protagonizará 2015 en todo el mundo (por Javier Cuenca)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... seguir siendo feliz. Ignacia Picas: “No ser vidente me ha permitido descubrir algunos secretos de la felicidad” (por Laura Vallejo y Yadira Montes)

- ✚ Noticias
 - ❖ Los derechos de los niños cumplen 25 años
 - ❖ Estudiar alarga la vida (aunque no te lo creas)
 - ❖ Las muelas del juicio, ¿en peligro de extinción?
 - ❖ Audiojuegos, “Apps” y otras tecnologías para todos
 - ❖ Un cuento de Vargas Llosa rescata la leyenda de los niños cruzados

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Ideas para renovar tu estilo sin arruinarte en el intento (por Refugio Martínez)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

- ✚ Nuestras revistas

PRESENTACIÓN

El año 2014 tiene los días contados. ¿Has escrito ya tu lista de buenos propósitos? Si tu respuesta es sí, ¡estupendo! Este número de PÁSALO te dará algunos consejos para que los consigas.

Te informamos, además, de que 2015 será el Año Internacional de la Luz y te contamos cómo ir a la última sin gastarte mucho dinero: desde los *must have* que no pueden faltar en tu armario hasta las prendas *vintage* que puedes rescatar del baúl de los recuerdos de tus padres.

Y, como siempre, te proponemos libros, pelis y entrevistas, y te retamos a hacer el test de la ONCE, que te ayudará a conocer mejor la organización. Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es.

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

“Noche en el museo 3: El secreto del faraón”

Nueva aventura de Larry, el vigilante nocturno del museo en el que gladiadores, guerreros y toda clase de personajes épicos cobran vida cuando se hace de noche.

En esta nueva entrega, la tabla de Ahkmenrah, la que hace que revivan las estatuas, está perdiendo su magia. Larry debe averiguar la causa para que sus amigos no vuelvan a ser simples figuras de cera y, para ello, tendrá que viajar a Londres.

Este filme se estrena el 24 de diciembre.

“El Club de los Incomprendidos”

Valeria es una joven que se acaba de mudar a Madrid, tras la separación de sus padres. En su nuevo instituto, deberá ir a unas reuniones con el orientador, junto a otros chicos de su clase. Lo que ella consideraba un fastidio se va a convertir en la mejor experiencia de su vida: gracias a esas reuniones, establecerá una gran relación de amistad y descubrirá grandes cosas de la vida.

Podrás disfrutar de esta película (que está basada en la novela *Buenos días, princesa* de Blue Jeans) en los cines a partir del 25 de diciembre.

-LIBROS

“La vuelta al mundo en 80 días”

Si quieres disfrutar de un gran libro de aventuras, te recomendamos la lectura de *La vuelta al mundo en 80 días*, de Julio Verne. Cuenta la historia de Phileas

Fogg, un aristócrata británico que vivió en el siglo XIX y que apuesta en su club que sería capaz de dar la vuelta al mundo en 80 días.

Fogg afrontará este viaje como un reto, mientras algunos compañeros de club intentan por todos los medios dificultarle el viaje para que no lo consiga.

Si quieres leer este libro de Julio Verne, lo puedes descargar en formato TLO de la Biblioteca Digital de la ONCE o solicitarlo al SBO, y lo recibirás en siete volúmenes en braille.

“El peregrino de Compostela”

El brasileño Paulo Coelho narra en primera persona el viaje de un peregrino entre la localidad francesa de Saint Jean Pied de Port y Santiago de Compostela.

Durante este peregrinaje, el autor está acompañado de Petrus, su maestro y guía. El protagonista experimenta fenómenos sobrenaturales y recibe enseñanzas que le hacen mejorar como persona. Coelho, además, aprovecha para contar al lector historias de templarios vinculadas al Camino y leyendas de los distintos pueblos que se han ido transmitiendo de generación en generación.

Si quieres leer *Camino de Compostela*, de Paulo Coelho, lo puedes solicitar al SBO y lo recibirás en tres volúmenes en braille o en un CD. También lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formatos TLO y Daisy.

-MÚSICA

One Direction - *Four*

Seguro que sabes que el grupo británico One Direction acaba de publicar su último álbum, titulado *Four*.

Este disco supone una evolución dentro de la trayectoria del grupo, ya que los cinco componentes se han involucrado más en la composición de las canciones y han intervenido en 12 de los 16 temas.

Esta implicación tan personal hace que *Four* sea algo diferente a los anteriores discos y que su primer *single*, *Steal my girl*, haya sido un éxito mundial.

Ariana Grande en concierto

La cantante estadounidense Ariana Grande ha anunciado que incluirá a España en su gira mundial, “*The honeymoon tour*”, durante la que presentará el disco *My everything*, con el que la joven ha triunfado en los últimos meses y por el que ha obtenido premios tan importantes como el MTV EMA a la mejor canción y mejor artista femenina.

Si quieres escuchar a Ariana, lo podrás hacer el 16 de junio en el Palau Sant Jordi de Barcelona. El precio de las entradas oscila entre los 40 y los 290 euros y se pueden comprar en la web www.ticketmaster.com o en el teléfono 902 15 00 25.

LO QUE TE INTERESA

Kit para comerte el mundo en 2015... o cuando sea

Por Leonor Lozano

¿Has escrito ya tu lista de buenos propósitos para 2015? Si tu respuesta es sí, ¡genial!, porque ya tienes medio camino hecho. Ahora solo te queda ponerte manos a la obra. ¡Que no cunda el pánico! Con el “kit de supervivencia motivacional” que te trae PÁSALO, ¡no habrá objetivo que se te resista!

Aprobarlo todo, hacer más ejercicio, leer más, ayudar en casa, dejar de morderte las uñas... Para el común de los mortales, diciembre es el mes de las listas, de plantear retos para el año que está por venir.

Si no lo has hecho aún, te animamos a marcarte una o varias metas para el año próximo. ¡Evita estancarte en esa “zona de confort” que no nos reporta ninguna satisfacción!

Eso sí, conviene que seas sincero contigo mismo y que te plantees objetivos alcanzables. Y que, a la hora de la verdad, estés dispuesto a trabajar por ellos: ¡de nada sirve hacer listas si te vas a quedar de brazos cruzados!

La motivación, nuestra gasolina

Para alcanzar tus objetivos solo te hará falta una cosa: motivación. Es nuestra gasolina, la fuerza interior que nos impulsa a actuar.

Seguramente nunca te hayas parado a pensarlo, pero la motivación es algo que hay que trabajar. No vale escudarse en frases tipo “yo soy así”, o “esto es lo que hay”. ¡Conformismo fuera! Porque siempre podemos mejorar, independientemente de la edad que tengamos. ¿Cómo? Con un “kit de supervivencia motivacional”.

¿Te suena a chino? Tranquilo, PÁSALO ha hablado con la psicóloga Yolanda Cuevas para contarte en qué consiste.

Siete herramientas básicas

Según esta psicóloga, “de igual forma que al campo no se va sin mochila, cuando comienzas un reto tienes que tener claro tu kit de supervivencia”.

¿Quieres preparar el tuyo? Yolanda te cuenta cómo:

1. Asume que las cosas no siempre salen a la primera.

Haz las paces con la palabra “fracaso” y acepta los errores como una oportunidad para seguir mejorando: “El fracaso te dice lo que no tienes que volver a hacer. Así que, lejos de enfadarte, aprende de él y continúa”. Confía en ti mismo, ¡y ten paciencia!

2. Si las cosas no salen como esperabas, responsabilízate de tu parte.

Yolanda te recomienda que “no hagas responsables a los demás, a la situación actual o al mundo, de tus males”. ¡No te servirá de nada!

3. Ten presentes todos tus logros, por pequeños que parezcan.

Fíjate siempre en lo que consigues, por poco que sea, en vez de en todo lo que te queda por hacer.

Reflexiona unos instantes: ¿qué te ayudó a alcanzarlos? Y, si fuiste capaz una vez, ¿por qué esta vez va a ser diferente?

4. Imagínate a ti mismo consiguiendo dar el siguiente paso.

“Conecta con las emociones que sentirías en esa situación”, te aconseja esta psicóloga. Esto te animará a retomar la acción.

5. Nada de frases negativas, catastrofistas o victimistas.

Póntelo fácil... ¿realmente crees que es eso lo que necesitas? Haz un esfuerzo y sé amable contigo mismo. Háblate en términos positivos.

6. Cárgate de una buena dosis de optimismo.

De esta manera, darás alas a tu creatividad y restarás importancia a las cosas que no salgan como tú esperabas.

7. Todos tenemos un modelo a seguir.

Piensa en qué haría esa persona si estuviera en tu situación. ¿Crees que se rendiría? Tenerla presente te lo pondrá todo más fácil. Y, si necesitas ayuda, ¡pídela!

Sí, tengo miedo, ¿y qué?

Ya has escrito tu lista de buenos propósitos y sabes todo lo que hace falta para hacerse con un buen “kit de supervivencia”. ¿Que sientes miedo? Tranquilo, es parte del proceso. El miedo es algo natural y quiere decir, básicamente, que estás saliendo de la aburrida “zona de confort” de la que te hablábamos antes.

Para superarlo, la psicóloga Yolanda Cuevas te recomienda que no le des demasiada importancia y que lo compartas con los tuyos. ¡Ya verás como el miedo se esfuma en cuanto obtengas los primeros resultados!

La luz protagonizará 2015 en todo el mundo

Por Javier Cuenca

2015 ha sido declarado Año Internacional de la Luz. Así lo acordó la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU) en 2013, a propuesta de México. Se da la circunstancia de que, además, 2015 coincide con varios aniversarios de descubrimientos relativos a la luz desde hace un milenio.

Algunos de esos descubrimientos son el concepto de la luz como una onda, propuesto por Auguste Jean Fresnel en 1815; la teoría del efecto fotoeléctrico de Einstein en 1905, y el hallazgo de la radiación cósmica realizado por Arno Penzias y Robert Wilson en 1965.

Con el Año Internacional de la Luz y las Tecnologías Basadas en la Luz, que es el nombre completo de esta celebración, se quiere destacar su importancia como herramienta de desarrollo sostenible y solución de problemas en energía, educación, agricultura y salud.

En la celebración participarán la Unesco, sociedades y uniones científicas, instituciones educativas, plataformas tecnológicas, organizaciones sin ánimo de lucro y empresas privadas.

Beneficios de la luz

John Dudley, presidente de la Sociedad Europea de Física y del comité directivo del Año Internacional de la Luz, dice que esta celebración es una oportunidad para dar a conocer a los políticos y a las grandes corporaciones internacionales la gran capacidad y el potencial que tiene la tecnología de la luz para solucionar problemas.

Dudley explica que la denominada energía fotónica ofrece soluciones prácticas y rentables a problemas y retos dentro de muchas áreas. Las innovaciones realizadas en iluminación reducen el consumo de energía y el impacto ambiental, además de la contaminación que provoca la propia luz.

Con el Año Internacional de la Luz (cuyas siglas en inglés son IYL), se pretende que la gente comprenda mejor que tiene mucha importancia en la vida cotidiana y es esencial para el futuro desarrollo de la humanidad.

También se quieren organizar actividades para que los jóvenes entiendan la relevancia del trabajo científico, aumentar la cooperación internacional y dar a conocer los descubrimientos de los siglos XIX y XX que han demostrado la importancia fundamental de la luz en la ciencia y su desarrollo.

Del mismo modo, se persigue destacar la relevancia de la investigación y fomentar el interés por la misma en el ámbito de la luz y sus aplicaciones, así como explicar la profunda relación entre ésta, el arte y la cultura, y promover la

importancia de la tecnología de iluminación en el desarrollo sostenible y en la mejora de la calidad de vida en los países en vías de desarrollo.

Actividades

Con ese fin se van a organizar en España una serie de actividades para acercar a la gente las utilidades y los beneficios que la luz y las tecnologías basadas en ella aportan a la vida diaria de los seres humanos.

Así, habrá charlas y debates a cargo de destacados científicos, además de experimentos y juegos destinados a aumentar el interés de los más jóvenes, aplicaciones móviles y exposiciones.

Estas actividades empezarán al inicio de 2015 y en ellas participarán universidades, centros de investigación, institutos de Secundaria, escuelas, museos, etc.

DE MAYOR QUIERO...

... SEGUIR SIENDO FELIZ

Ignacia Picas: “No ser vidente me ha permitido descubrir algunos secretos de la felicidad”

Por Laura Vallejo y Yadira Montes

Ignacia Picas (“Nachi”, para los amigos) es una joven chilena que ha decidido abanderar la lucha por la igualdad de oportunidades para las personas ciegas. Y lo hace de varias formas: dando charlas para animar a los jóvenes a intentar mejorar la sociedad en la que viven y a través de *Ser feliz es gratis*, un libro en el que muestra que nada es imposible.

Por si fuera poco, “Nachi” ha logrado cambiar leyes en su país para mejorar la calidad de vida y la educación de los niños ciegos. A sus 17 años, esto la ha convertido en la persona ciega más famosa de Chile.

Un camino difícil

“Nachi” es ciega de nacimiento. Cuando tenía 10 años, durante unas vacaciones, se preguntó por qué ella, a diferencia de los demás, no podía jugar al tenis o verse en el espejo. Darse cuenta de esto la hizo aislarse y deprimirse, por lo que pidió ayuda y estuvo en tratamiento con una psiquiatra durante un año.

Pero un día “cambió el chip”: “Me di cuenta de que, si yo quería que la gente me quisiera, tenía que quererme y aceptarme como soy. Fue entonces cuando decidí ayudar a otros jóvenes que podían estar pasando por lo mismo”, explica la joven chilena.

Pasos valientes

Su lucha por los derechos de las personas ciegas la ha convertido en un referente en su país. Además, fue la primera persona ciega de Chile que protagonizó un anuncio publicitario (en este caso, de una organización sin ánimo de lucro que ayuda a niños ciegos).

“Hace un par de años me dije que, a lo mejor, yo podía ser útil para alguien. Empecé a pensar sobre todo lo que yo había hecho y me di cuenta de que tenía cinco secretos para alcanzar la felicidad, que son los que comparto en el libro que escribí”, enfatiza Picas.

Mirando al futuro

Dentro de poco irá a la Universidad. Se considera una persona cambiante y tiene una lista de carreras que le encantaría estudiar. Así, por ejemplo, en algún momento se planteó ser zoóloga, porque le gustan mucho los animales. Y, más tarde, quiso ser psiquiatra, para ayudar a otras personas.

Actualmente realiza el Bachillerato de Humanidades y ha decidido que estudiará Derecho. Cree que es una buena opción porque, con las leyes, podría ayudar a otras personas a ser más visibles en la sociedad.

España versus Chile

Ignacia Picas vive en España desde hace un año. Sus padres decidieron mudarse por un problema grave de hígado que sufrió su hermano menor, que necesitaba un trasplante.

Reconoce que vivir aquí le ha brindado muchas oportunidades. “Gracias a la ONCE, todas las personas ciegas tienen las mismas oportunidades. Yo nunca había tenido todos mis libros en braille antes de empezar el curso, y este año ha sido posible gracias a esta organización”, añade Ignacia.

Agrega que, además, tiene un tutor que la visita una vez a la semana para preguntarle si le falta algún material didáctico. “En Chile, en cambio, mi profesora particular tenía que elaborar todos los materiales educativos con una máquina Perkins”, concluye.

Consejos para ser feliz

En el libro *Ser feliz es gratis*, publicado por LID Editorial, Ignacia Picas comparte algunos de sus secretos para alcanzar la felicidad:

- Tener coraje no significa no tener miedo, sino estar dispuesto a enfrentarse a lo que viene.
- El cambio surge tomando decisiones, eligiendo el camino propio y persiguiendo tus sueños.
- Descubre qué es lo que más te gusta y desarróllalo para ser feliz.
- Cuando te aceptes con todas tus virtudes y defectos, lograrás que te acepten los demás.
- La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito para alcanzar la felicidad.
- No reprimas tus sueños.
- Reconoce que, además de derechos, tienes deberes.
- Y, por último, ¡ayuda a los demás!

NOTICIAS

Los derechos de los niños cumplen 25 años

El 20 de noviembre de 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, el primer instrumento internacional que reconoce a los menores de 18 años como titulares activos de sus propios derechos.

A lo largo de sus 54 artículos, este documento contempla el derecho de los niños a la vida, a tener un nombre, una nacionalidad o a expresar su opinión, entre otras muchas cosas.

En 1990 la Convención se convirtió en ley, lo que significa que su cumplimiento pasaba a ser obligatorio para los países que la ratificaran. Y hoy, 25 años después, lo han hecho todos los países del mundo, excepto dos: Somalia y Estados Unidos.

¿Te gustaría saber más sobre la Convención sobre los Derechos del Niño? Si es así, quizás te interese el libro *Los derechos de la infancia*, que acaba de publicar la editorial Anaya. A través de 10 cuentos, escritos por 10 autores diferentes –como Lorenzo Silva, Mariasun Landa o Eliacer Cansino–, te mostrará los derechos fundamentales que desde hace más de dos décadas velan por tu protección y desarrollo.

Por cada ejemplar vendido, Anaya donará un euro a Unicef, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Estudiar alarga la vida (aunque no te lo creas)

Toda la vida escuchando que tienes que estudiar para asegurarte un buen trabajo, ¡y ahora resulta que también alarga la vida!

Así lo afirma la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (más conocida como OCDE). Según esta organización, una persona de 30 años de edad con estudios superiores tiene hasta ocho años más de esperanza de vida que otra que no haya terminado la educación obligatoria.

La investigación de la OCDE demuestra así que la educación no solo ayuda a mejorar las expectativas laborales, sino que también mejora la salud y la participación ciudadana y ayuda a contener la violencia.

Además, el estudio constata que, cuanto mayor es el nivel educativo de una persona, más se implicará ésta en actividades cívicas o colectivas (como el voluntariado) y mayor será su interés político. Y, por lo general, esto hace que la vida sea más satisfactoria.

Así que, ya sabes, ¡a hincar los codos!

Las muelas del juicio, ¿en peligro de extinción?

¿Aún no te han salido las muelas del juicio? Si es así, no te extrañes si te quedas sin ellas... de por vida. ¡Mejor así! Porque las muelas del juicio son molares inútiles, un simple vestigio de nuestra evolución como especie.

Hace 150.000 años podían tener alguna función para triturar mejor semillas, granos sin cocer y otros alimentos crudos. Al hombre moderno, sin embargo, no le sirven para nada, ¡y no siempre le caben!

¿Sabías que el 10 por ciento de la población mundial nace ya sin ellas? Los científicos aseguran que terminarán por desaparecer: un paso más de nuestra evolución.

Audiojuegos, “Apps” y otras tecnologías para todos

El Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica (Cidat) de la ONCE acogió en noviembre una nueva edición de “TifloInnova”, la feria de la tecnología aplicada para las personas ciegas o con discapacidad visual.

Quienes asistieron a la feria pudieron probar, entre otras cosas, el audiojuego *Huyendo en la oscuridad*. ¿Lo conoces? Se basa en una combinación de juego de acción y de aventuras y funciona a partir de un sistema de audio en 3D y el mando *Wiimote*.

¿Eres de los que no pueden vivir sin un *smartphone*? Si es así, quizás te interese conocer alguna de las aplicaciones para móviles que se presentaron este año, como *Lazzus*, que te ayudará a orientarte y conocer lo que tienes alrededor de una forma sencilla, o *Seeing Assistant*, un grupo de “App” que incluye desde un navegador para peatones hasta un colorímetro, un detector de luz y una lupa, para ayudarte en tus actividades diarias.

Si no pudiste asistir a esta edición, ya sabes... ¡no te la pierdas en 2015!

Un cuento de Vargas Llosa rescata la leyenda de los niños cruzados

Seguro que alguna vez has oído hablar del escritor peruano y Premio Nobel Mario Vargas Llosa, uno de los más importantes ensayistas y novelistas contemporáneos. Pues bien, acaba de publicar un libro que podría interesarte: se trata de *El barco de los niños*, la increíble historia de un grupo de chavales franceses que decidió imitar a los cruzados y embarcarse (literalmente) en una sorprendente aventura.

En concreto, Vargas Llosa relata cómo, en pleno siglo XIII, estos chicos organizaron una cruzada para reconquistar Jerusalén. Dice la leyenda que solo sobrevivieron 3.000 de los 300.000 que partieron a Tierra Santa.

El cuento de Vargas Llosa (editado por Alfaguara) se basa en *La cruzada de los niños*, otro libro que el francés Marcel Schwob publicó a finales del siglo XIX.

TRUCOS Y CONSEJOS

Ideas para renovar tu estilo sin arruinarte en el intento

Por Refugio Martínez

Es presumible pensar que estas fiestas tu bolsillo se va a ver un poco perjudicado con los múltiples gastos extra asociados a la Navidad, pero eso no ha de ser impedimento para que vayas a la última y siempre bien arreglado. Toma nota de algunos consejos que te vamos a ofrecer, ¡y presume de guardarropa durante todo el año!

La estrategia que te proponemos para que vayas a la última sin gastarte mucho dinero es bien sencilla y divertida. Lo primero, y más importante, es tener como fondo de armario unas prendas, por llamarlas de algún modo, “comodín”, porque son perfectas para combinarlas con todo, independientemente de la época del año.

El truco está en adornar esas prendas con accesorios y complementos de rabiosa actualidad que, como no suelen ser muy costosos, podrás cambiar en función de las idas y venidas de las modas. Por esa razón, serán los accesorios lo que vayas comprando conforme vayan variando las estaciones y las tendencias.

Los *must have* de tu fondo de armario

Ahora, lo primero que tenemos que hacer es saber cuáles son esas prendas “comodín”, esos imprescindibles (*must have*, como dicen los entendidos) que no pasan de moda y que puedes usar durante todo el año.

Es fundamental que reserves un par de pantalones vaqueros desteñidos, de distintos tonos de azul, uno claro y otro un poco más oscuro. También vas a necesitar un pantalón negro, que te vendrá genial para combinarlo con cualquier prenda, de casi cualquier color.

Para el torso, tendrás suficiente con comprar algunas camisetas de tirantes y manga corta de colores neutros –por ejemplo, blancas, negras o grises–, y alguna de tonos más intensos, que le darán algo de alegría a tu vestimenta. Con respecto a los zapatos, te proponemos que sean también fácilmente combinables. En este sentido, no debe faltar en tu armario calzado de color negro, marrón y gris.

El truco está en los accesorios

Aquí es donde empieza la parte más divertida y creativa. Recuerda que una forma perfecta de realzar cualquier indumentaria es jugar con los accesorios. Cambia de complementos a la par que varían las modas y elige tus bufandas, gorros, guantes, bolsos o artículos para el cabello en función de lo que se lleva.

Busca una armonía perfecta entre la moda y tus gustos a través de las combinaciones de los complementos, ¡puede ser muy divertido! E, incluso, intercámbialos con tus amigos, seguro que entre todos tenéis un montón de buenas ideas.

Tres consejos: acuérdate de llevar un poco de color a tu armario con accesorios de tonos luminosos e, incluso, un poco atrevidos; así romperás con la monotonía, que, en un momento dado, puede suponer usar las prendas “neutras”. El segundo consejo es que te animes a usar peinados y cortes de pelo divertidos que realcen todavía más el estilo que buscas con los complementos y, por último, ten cuidado de no exagerar. Límitate a tres artículos que estén de moda: recuerda que la línea entre algo divertido y algo sobrecargado a veces es muy finita.

Vuelve el *vintage*

Lo *vintage* (prendas de décadas pasadas) vuelve a estar de moda, por lo que cualquier artículo de este estilo será un complemento perfecto.

Para encontrar este tipo de vestimenta son ideales las tiendas de segunda mano. En ellas, darás con prendas *vintage* a muy buen precio. Ahora bien, comprueba que están en perfecto estado y no olvides darles un buen lavado antes de ponértelas (se supone que las venden más que limpias, pero toda precaución es poca).

En cualquier caso, los mejores proveedores de prendas *vintage* pueden ser tus propios padres, e incluso tus abuelos. Habla con ellos, porque es posible que tu madre guarde perdido en algún cajón unos pendientes o un collar de cuando era más joven y que, ahora, te puede venir de perlas. Recapitulando: recurrir a la familia es una buena manera de encontrar artículos *vintage* y clásicos a la vez y, además, te dará un toque original, porque será imposible que nadie vaya como tú.

Todas estas combinaciones te ayudarán a saber qué es lo que te gusta y a encontrar tu propio estilo. ¡No compres las cosas solo porque se lleven! Aprende a discernir de entre todo lo que está de moda qué es lo que te gusta y lo que te sienta bien, y aprovecha las tendencias para realzar tu persona. Y, sobre todo, recuerda que lo más importante para estar irresistible es ser tú mismo. ¡Encuentra tu estilo y diviértete lucíéndolo!

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de responder a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿En cuántos sorteos de la ONCE permite participar el Bonocupón?
- a) En ninguno, porque no existe.
 - b) En todos los realizados en una semana.
 - c) En todos y cada uno de los que se celebren en cuanto el comprador lo tenga en su poder.

Solución: b) En todos los realizados en una semana.

- 2) ¿Cuál es el objetivo principal del Comité Paralímpico Español?
- a) Convertir los libros a formato Daisy.
 - b) Mover el bombo para que salgan las bolas con los números premiados en el Cupón.
 - c) Representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad.

Solución: c) Representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad.

- 3) ¿Qué departamento asesora a organismos y empresas para desarrollar productos y servicios accesibles a las personas ciegas o con deficiencia visual grave?
- a) El Real Madrid.
 - b) El Departamento de Investigación y Desarrollo del CIDAT.
 - c) El Banco Popular.

Solución: b) El Departamento de Investigación y Desarrollo del CIDAT

- 4) ¿Dónde se imparte la titulación universitaria de Grado en Fisioterapia?
- a) En la delegación territorial de la ONCE de Vallecas.
 - b) En la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid.
 - c) En el Colegio de Fisioterapeutas de Navalmoral de la Mata.

Solución: b) En la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid

- 5) ¿En qué año se pusieron en marcha los clubs de braille en todas las delegaciones territoriales y direcciones administrativas de la ONCE?
- a) En 1718.

- b) En 1915.
- c) En 2008.

Solución: c) En 2008.

RESULTADOS:

10 puntos – Experto en la ONCE.

8 puntos – Rozando la perfección.

6 puntos – Aprobado por los pelos.

4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.

2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.

0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Hemos decidido despedir el año contándote algunas habilidades y hechos insólitos del reino animal. Pero, ¡ojo!, no todos son ciertos. Trata de descubrir cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas, y cuáles falsas. ¡Ah! Las hemos sacado del último *Cuaderno de vacaciones para adultos*, de la editorial Blackie Books. Ahí van:

1. Los avestruces meten la cabeza bajo tierra en situaciones de estrés o miedo. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. De ser cierta, esta práctica los habría conducido a la extinción. Como mecanismo de defensa o protección, colocan la cabeza y el cuello sobre el suelo, pero nunca introducen la cabeza bajo tierra.

2. Los elefantes tienen realmente una memoria prodigiosa. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Con una vida tan larga y expuestos a climas tan extremos, la buena memoria es, para ellos, un mecanismo de defensa esencial para sobrevivir.

3. Los cocodrilos son capaces de trepar a los árboles. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Unos investigadores, atraídos por ciertos rumores sobre gente aplastada por cocodrilos que caen de las alturas, decidieron comprobarlo. Y, sí, trepan a los árboles. Algunos ejemplares jóvenes llegan a alcanzar alturas de hasta 10 metros.

4. Si cortas a un gusano por la mitad, se regenera y obtienes dos gusanos. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Dentro de lo que entendemos por “gusano”, hay una especie de platelminto (un organismo muy primitivo) que es capaz de regenerar incluso su cabeza si se la cortan. Pero todos los demás, en el caso de que sean partidos por la mitad, lo único que harán será convulsionar y morir.

5. Los koalas tienen huellas dactilares y es casi imposible distinguirlas de las del ser humano. ¿Qué dices a esto?

Solución: Verdadero. Se trata de un ejemplo de evolución convergente, ya que los humanos y los koalas desarrollaron las huellas dactilares por separado. Pero no te creas que el koala es el colmo de la evolución: es uno de los mamíferos que tiene el cerebro más pequeño en proporción a su masa corporal.

6. Los perros san bernardo destinados al salvamento en Suiza llevan chocolate caliente en un barrilete atado al cuello. ¿Qué crees, que es verdadero, o falso?

Solución: Es falso. No llevan nada, y nunca lo llevaron. Ni siquiera *brandy*, como se ha creído tradicionalmente (de hecho, el alcohol sería contraproducente en la nieve, ya que provoca una rápida pérdida de calor). El mito tiene su origen en una pintura de principios del siglo XIX, gracias a la cual algunos perros llevan ahora barriles... pero solo para hacerse fotos junto a turistas.

7. Los cuervos reconocen y recuerdan un rostro humano y son capaces de identificar a individuos distintos. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. No solo reconocen y recuerdan una cara, sino que recuerdan si esa persona merece ser atacada (en su opinión, ¡claro!). Y, de algún modo, son capaces de comunicar estas vengativas ideas a otros cuervos.

8. Las vacas, cuando comen, lo hacen mirando simultáneamente en la misma dirección. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. O bien miran al norte, o bien miran al sur, pero todas encaran simultáneamente la misma dirección, ¡y es así en todo el mundo! Se descubrió en el año 2008 (Google Earth dio la pista) y, al parecer, ha sido siempre así. Lo que no se sabe es por qué lo hacen.

9. Los lobos se comunican entre ellos a través de señales inaudibles, aunque estén a muchos kilómetros de distancia. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Es el elefante, y no el lobo, el que lo hace. Los elefantes poseen la capacidad de comunicarse a través de un murmullo infrasónico que puede ser escuchado por otro elefante a 30 kilómetros de distancia. Se sospecha que el murmullo crea un pequeño temblor en el suelo que ellos podrían captar a través de las uñas de los pies. Así, se avisan de peligros, están en contacto con sus familiares o, incluso, ligan.

10. Es posible hipnotizar a gallinas y pollos y hacerlos entrar en trance. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. ¿Quieres probar? Solo tienes que conseguir una gallina, mantener su cabeza fija contra el suelo y dibujar una línea recta que empiece frente a su pico y se extienda en la dirección contraria. Puede quedarse en ese estado entre 15 segundos y 30 minutos (también es posible hipnotizar a tiburones, pero intentarlo no parece recomendable).

NUESTRAS REVISTAS

El Servicio Bibliográfico de la ONCE pone a tu disposición nueve revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos un listado de todas y cada una de ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es 91 010 91 11. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas y es descargarlas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club del Afiliado. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones”, y dentro de éste, selecciona la opción “Publicaciones sobre Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones y solo tendrás que marcar la que te interese.

A continuación, enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte:

CONOCER. Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille y en audio.

UNIVERSO. Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille y archivo sonoro.

CICERONE. Esta revista selecciona las mejores propuestas de ocio y cultura de Madrid y ofrece reportajes sobre historia, curiosidades, gastronomía o viajes que tienen como protagonista esta ciudad y sus alrededores. Es quincenal y está disponible en formato audio.

PREGÓN. Recoge las mejores propuestas de la oferta cultural y de ocio de Barcelona: cine, teatro, libros, música, restaurantes, locales de moda... y también una sugerencia para hacer una escapada a algún lugar interesante. Esta revista bilingüe (castellano y catalán) aparece cada quince días en soporte sonoro.

PARA TODOS – PER A TOTHOM. Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva y cultural de la ONCE, así como recomendaciones sobre películas de AUDESC, estrenos de cine, libros, música, parajes naturales, novedades en accesibilidad, consejos de belleza y moda. Es mensual y se encuentra disponible en audio y en braille. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

EXTRA PASATIEMPOS. Este suplemento aparece junto a la revista PARA TODOS – PER A TOTHOM tres veces al año, coincidiendo con las vacaciones de Navidad, Semana Santa y verano. Ofrece crucigramas, aritgramas, problemas de lógica y otros juegos y pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio. Se publica en formato braille.

RECREO – ESBARJO. Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en formato sonoro y en braille y está disponible en castellano y en catalán.

PÁSALO. Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en audio y en braille.

PAU CASALS. Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible solamente en formato braille.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina el último PÁSALO de este año. Ya estamos preparando el siguiente número, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid

Casi se nos olvida... ¡Feliz Año Nuevo!