

PÁSALO

Nº 111. 20 OCTUBRE 2019 – 20 NOVIEMBRE 2019

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Uno de cada tres jóvenes ha sufrido acoso cibernético
 - ❖ ¿Por qué los caballeros templarios vivían más años que sus coetáneos?
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... actuar en Londres. José Manuel Gómez Sanjuán: “Por mucho que uno se encuentre solo en la vida, siempre hay un punto de luz, un cable al que aferrarse para salvarse”
- ✚ Noticias
 - ❖ Ya están las bases del Concurso Literario “Prometeo 2020”, con importantes novedades
 - ❖ Indonesia cierra la isla de Komodo para proteger a sus dragones
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Las mochilas hasta arriba, malas aliadas para tu espalda
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Las redes sociales como Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter son los lugares más comunes para el ciberacoso, una práctica que, lamentablemente, sufren más adolescentes y jóvenes de los que te imaginas.

Los caballeros templarios, una orden militar cristiana que estuvo activa durante casi 200 años en la Edad Media, vivían muchos más años que sus coetáneos. ¿Quieres conocer el secreto de su longevidad? A continuación, te lo contaremos.

Seguro que alguna vez tienes dolores de cuello, hombros o espalda, y puede que no te hayas parado a pensar que la mochila que llevas al instituto o a la universidad puede ser la culpable. Evita llevar en ella más de lo aconsejado y tu salud te lo agradecerá, ahora y en el futuro.

Presta atención a la sección de 'Noticias' porque ya se han publicado las bases del Concurso Literario "Prometeo 2020", que en esta edición viene con novedades que te van a encantar si, además de escribir, te gusta la música y los audiovisuales. Ya no tienes excusa para no participar.

No se nos ha olvidado. Ya sabemos que Halloween está cerca. Por ello, nos despediremos con unos pasatiempos sobre esta aterradora noche. Descubrirás el origen de algunas costumbres que vienen de muchos, muchos años.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@ilunion.com

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

'Glass'

Continuando desde donde lo dejó 'Múltiple', 'Glass' sigue los pasos de David Dunn (Bruce Willis) en su búsqueda de la figura superhumana de 'La Bestia'.

En la sombra, Elijah Price (Samuel L. Jackson) parece emerger como una figura clave que conoce los secretos de ambos. Secuela de 'El protegido' y 'Múltiple', de M. Night Shyamalan.

'Sopa de ganso'

La República Democrática de Freedonia, un pequeño país centroeuropeo, a cuyo frente se encuentra el muy liberal señor Rufus T. Firefly, se ve amenazada por la dictadura de Sylvania, país de vieja y reconocida solvencia como agresor.

Dos espías de prestigio, Chicolini y Pinky, sirven a Sylvania, lo que no impide que acaben siendo ministros del ahora ya excelentísimo Firefly.

Si te interesan 'Glass' y 'Sopa de ganso', puedes solicitarlas con los números P-652 y P-657, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

Estrenos en salas

'Maléfica: Maestra del mal'

Secuela de 'Maléfica' (014). Varios años después continúa la relación entre la villana maléfica y la princesa Aurora.

El complejo vínculo entre la malvada hada de grandes cuernos y la joven que será la futura reina evoluciona, mientras ambas hacen nuevas alianzas y se enfrentan a diferentes adversarios, sin olvidarse de proteger a las criaturas mágicas que viven en su reino.

'Amundsen'

Roald Amundsen, el ambicioso explorador noruego, está empeñado en realizar una exploración al Ártico Polar para adelantarse a los británicos, que pretenden incorporar la Atlántida a su imperio. A pesar de los consejos que le da su círculo de amistades, él decide realizar el viaje a toda costa, aunque con ello tenga que mentir a las personas que lo acompañan.

Al llegar allí, se encuentran un panorama mucho más diferente. Las temperaturas, las condiciones meteorológicas y los peligros derivados de ambos se convertirán en un obstáculo que les costará la vida a muchos. Cuando las muertes empiezan a sucederse, Amundsen abandona a su equipo, que tendrá que apañárselas solo para sobrevivir.

-LIBROS

'75 consejos para sobrevivir a los amigos, enemigos y troles varios'

Normal, porque hay de todo: los que están como una cabra, los que no conoces tan bien como creías, los que en vez de ayudarte a ser el mejor *booktuber* van a su bola, los que te trolean, los que tienen ideas mejores que las tuyas o los que, ejem, ejem, quieres que sean más que amigos, pero no se enteran...

'La noche roja'

¿Qué harías si descubres que tienes superpoderes, que tus mejores amigos también tienen extraños dones y que tu mayor enemigo es el demonio? Esto es lo que me sucedió, y pasé de ser el chico menos popular en mi instituto a ser el medio ángel más buscado en el submundo.

‘Un oasis en la India’

Sir George vive retirado en uno de sus castillos de Inglaterra, aunque ahora la región india de Bengala, de la que fue administrador jefe. Igual le ocurre a su nieta Ana, quien, terminados sus estudios de Periodismo, decide volver a aquel país.

Allí conoce a un joven español, Vicente Ferrer, que ha empezado a construir escuelas, casas de acogida y hospitales. Ana se volcará en su proyecto y conseguirá implicar en él a su excéntrico abuelo.

‘Aquel verano en la bodega’

En este libro se narran, a través de un “no-diario”, las aventuras de tres hermanos que pasan el verano en la bodega familiar. Descubrirán la manera que tenía su abuelo para viajar a Fenicia y al Antiguo Egipto.

Amigos, aventuras y peligros serán constantes en el viaje. Los protagonistas entenderán la pasión de su abuelo por el vino y su procedencia a través de Aníbal, un viejo amigo de la familia.

‘Un pingüino en Gulpiyuri: una novela juvenil posmoderna’

Un narrador empieza a contar la misteriosa aparición de un pingüino en la playa asturiana de Gulpiyuri, pero la lectora lo interrumpe una y otra vez. Entre los dos, junto con una voz en off y el propio protagonista de la historia, el pingüino Gundemaro, se establece un diálogo a cuatro voces que es, al mismo tiempo, un viaje literario a los distintos aspectos de la construcción de un relato.

Si estás interesado en leer ‘75 consejos para sobrevivir a los amigos, enemigos y troles varios’, de María Frisa; ‘La noche roja’, de Marisol Sales Giménez, y ‘Un oasis en la India’, de Pablo Zapata Lerga, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlos al Servicio Bibliográfico, en soporte papel. Si quieres leer ‘Aquel verano en la bodega’, de Cayetano Garijo Ruiz, y ‘Un pingüino en Gulpiyuri: una novela juvenil posmoderna’, de Javier García Rodríguez, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato Daisy.

LO QUE TE INTERESA

Uno de cada tres jóvenes ha sufrido ciberacoso

Por Nuncy López Valencia

Ya lo dice el dicho: ‘No se pueden poner puertas al campo’ y, efectivamente, es el momento que os ha tocado vivir a los adolescentes y jóvenes de ahora, el momento de las nuevas tecnologías y las redes sociales. Pero, cuidado, porque, además de beneficios, también entraña riesgos, y algunas cifras son muy alarmantes.

Una encuesta realizada por el Fondo de la ONU para la Infancia en 30 países, en la que han participado más de 170.000 estudiantes, ha revelado que uno de cada tres jóvenes ha sido víctima de acoso cibernético, y uno de cada cinco ha tenido que faltar a la escuela por esa razón. Además de Unicef, en el estudio ha participado la oficina de la Representante Especial de la ONU sobre la Violencia contra los Niños, Najat Maalla Mjid.

Los jóvenes que han sido consultados para realizar este trabajo, con edades comprendidas entre los 13 y los 24 años, han participado de manera anónima a través de SMS y mensajes instantáneos.

Del estudio se desprende que las redes sociales como Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter son los lugares más comunes para el acoso cibernético, según dijeron casi tres cuartas parte de los jóvenes encuestados, un acoso que no entiende de clases sociales y que se puede encontrar desde el África Subsahariana hasta América Latina.

Pero, además del ciberacoso o cyberbullying a través de las redes sociales, Naciones Unidas indica que también se realizan grupos en línea y de mensajería instantánea para intimidar. Por ello, desde Unicef se reclaman medidas para acabar "con este flagelo".

"Las aulas conectadas significan que la escuela ya no termina una vez que un estudiante abandona la clase y, desafortunadamente, tampoco lo hace el acoso escolar. Mejorar la experiencia educativa de los jóvenes significa tener en cuenta el entorno que encuentran tanto en línea como en otro lugar", ha indicado la directora ejecutiva de Unicef, Henrietta Fore.

Una labor de todos

A los jóvenes también se les preguntó quién debería ser responsable de acabar con el acoso. Para un 32 por ciento, son los gobiernos, mientras que un 31 por ciento opina que deberían ser los propios jóvenes y otro 29 por ciento cree que la responsabilidad es de las empresas de Internet.

"Uno de los mensajes clave que podemos ver claramente en estas opiniones es la necesidad de la participación y asociación de niños y jóvenes. Estamos juntos en esto y debemos compartir la responsabilidad en sociedad", considera Maalla Mjid.

Los resultados de la encuesta también ponen de manifiesto que no es cierta la creencia de que el ciberacoso entre compañeros de clase sea una situación exclusiva de las escuelas para jóvenes de altos ingresos. De hecho, el 34 por ciento de los encuestados en el África subsahariana, o lo que es lo mismo, tres de cada cuatro jóvenes preguntados, dijeron ser víctimas de acoso en línea, y alrededor del 39 por ciento reconocieron conocer grupos de chat privados dentro de la comunidad escolar, donde los niños comparten información sobre sus compañeros con el propósito de intimidar.

Poner fin a este tipo de violencia

En 2018, como parte de la campaña de UNICEF #ENDviolence (Acabar con la violencia) en y alrededor de las escuelas, niños y jóvenes de todo el mundo redactaron un Manifiesto de la Juventud, pidiendo a los gobiernos, maestros y padres que garanticen que los estudiantes se sientan seguros dentro y fuera de las aulas, y que incluya a Internet.

"En todo el mundo, los jóvenes de los países de ingresos altos y bajos nos dicen que sufren acoso en línea, que les afecta a su educación y que quieren que se detenga", dijo la directora ejecutiva de Unicef. "Al conmemorar el 30 aniversario de la Convención sobre los Derechos del Niño, debemos asegurarnos de que estas garantías estén a la vanguardia de las políticas de seguridad y protección digital", agregó.

Para ayudar a terminar con el acoso y la violencia en línea, Unicef ha hecho un llamamiento a las autoridades para que implementen políticas contra el acoso y el ciberbullying, establezcan líneas telefónicas de ayuda nacionales para niños y jóvenes y promuevan estándares y prácticas éticas entre los proveedores de redes sociales.

Además, reclama a los gobiernos que se recopilen datos sobre el comportamiento en línea de niños y jóvenes para informar y orientar políticas, y que se capacite a los profesores y padres para abordar el acoso cibernético y el acoso escolar, particularmente para grupos vulnerables.

Combatir el acoso y el ciberacoso, dentro y fuera de los centros educativos, es responsabilidad de los gobiernos, el profesorado, las madres y los padres... la sociedad en general. Y los jóvenes también tenéis un papel fundamental para acabar con este tipo de violencia o maltrato. Por ello, tu implicación y compromiso es fundamental.

Si algún compañero o compañera te hace daño con frecuencia, no guardes el secreto, compártelo con los que te rodean y te quieren. Y si observas que algún compañero está siendo acosado, actúa y no te calles, no seas cómplice. Nunca olvides que todos los conflictos tienen solución y que el diálogo es fundamental. Y la empatía, ponerse en el lugar del otro, también.

¿Por qué los caballeros templarios vivían más años que sus coetáneos?

Durante la Edad Media, la esperanza de vida de las personas estaba entre los 25 y los 40 años, pero había una orden militar religiosa, los caballeros templarios, que curiosamente superaban con creces esta edad, llegando algunos de ellos a vivir hasta los 70 años. El misterio: su dieta. ¿Te apetece conocer su historia?

La Orden de los Pobres Caballeros de Cristo y del Templo de Salomón, también llamada Orden del Temple, fue una poderosa orden militar cristiana del Medievo. Fue fundada en el año 1119 para proteger, durante las Cruzadas, a los peregrinos cristianos que cruzaban Europa hacia Tierra Santa, hacia los lugares donde vivió y murió Jesucristo.

Aunque este fue su propósito inicial, lo cierto es que pronto se convirtió en un ejército al servicio de la iglesia, con implacables guerreros, los caballeros templarios. Militarmente, los templarios estaban entre los mejor entrenados de los que participaron en las Cruzadas, las campañas militares promovidas por la Iglesia católica para expulsar a los musulmanes y restablecer el control sobre Tierra Santa.

La Orden del Temple fue fundada por casi una decena de caballeros franceses, encabezados por Hugo de Payns, y rápidamente fue creciendo en número de caballeros y se convirtió en una poderosa y rica organización militar. Estuvo activa durante casi 200 años, hasta que a principios del siglo XIV fue disuelta.

Muchos misterios han rodeado a los caballeros templarios desde su nacimiento, y uno de ellos, el que nos ocupa, es la longevidad de los miembros de esta orden, algunos de los cuales llegaron a vivir hasta los 70 años, cuando en la Edad Media la esperanza de vida no superaba los 40 años.

Sin ir más lejos, el fundador de esta poderosa institución cristiana, Hugo de Payns, vivió 66 años, y Jacques de Molay, el último Gran Maestro de la orden, fue quemado vivo cuando tenía 70 años. Y no fueron los únicos integrantes de la orden que superaron la esperanza de vida media de la época, hubo muchos más.

Alimentación saludable e higiene

¿Cuál era el secreto de la longevidad de los templarios? Aunque durante décadas se hablaba de un don divino o de algún brebaje mágico para vivir más años, al parecer se trataba de una explicación más terrenal, que tenía que ver con la nutrición y la higiene de estos caballeros a la hora de comer.

En la Edad Media, la alimentación era rica en grasas y calorías, sobre todo entre las clases más altas, que eran las que podían permitirse el lujo de comer mucha carne. Por ello, enfermedades como la gota y la obesidad eran símbolo de fortuna y opulencia en esa época.

Sin embargo, al parecer, la dieta de los templarios consistía en poca carne, muchas legumbres y fruta fresca, además de una buena higiene en la mesa, lo que explicaría su esperanza de vida más alta. Así lo desveló una investigación llevada a cabo hace algunos años por el doctor de Medicina italiano Francesco Franceschi, junto con otros colegas, realizada a partir de documentos de la época.

“La explicación reside en el efecto positivo ejercitado en la flora intestinal por esta alimentación, más sana de lo que era habitual comer en la Edad Media”, y que

les permitía, además, la capacidad de luchar contra las enfermedades cardiovasculares habituales de la época, según la explicación del investigador italiano, recogida por el diario ABC.

Según Franceschi, la dieta de estos monjes-soldados era “muy moderada”, ya que era inimaginable ver a un caballero aquejado de sobrepeso luchando contra las ágiles tropas musulmanas. Además, buscaban el equilibrio entre las costumbres de un monje, que no debía sobrepasar las cantidades estipuladas de alimento porque ello podría corromper su organismo, y la vida activa de un caballero, que no podía ejercer su trabajo con el estómago vacío.

La antesala de la dieta mediterránea

Para los investigadores italianos, la estricta alimentación y forma de vida de los miembros de la Orden del Temple es considerada como la “antesala de la dieta mediterránea”: poca carne (dos veces por semana), muchas legumbres, pescado y fruta fresca.

Según Franceschi, la orden prohibía la caza y daba mucha importancia al consumo de pescado, por lo que se dedicaron a su cría. Además, en su dieta estaba presente otro alimento fundamental de la dieta mediterránea, el aceite de oliva. En cuanto a la bebida, solían tomar el agua con zumo de naranja “para enriquecer la carga antibacteriana”, y al vino le añadían la pulpa de aloe, que era una planta “dotada de acciones antisépticas”.

Pero, además de esta alimentación tan saludable, los templarios cumplían unas rígidas reglas de higiene en la mesa. El refectorio, la sala destinada a comedor en los monasterios, debía estar siempre limpio y en buenas condiciones, al igual que tenían que mantener el mantel aseado.

También era obligatorio lavarse las manos antes de comer “para evitar la propagación de infecciones”, según el estudio, en una época en la que el aseo no era lo habitual, ni siquiera entre las clases más altas, ya que se pensaban que les abría los poros de la piel y, a través de ellos, la suciedad y la infección entraban en su cuerpo.

Los templarios copiaron estas estrictas reglas de aseo de sus enemigos árabes, para quienes la higiene personal era muy importante, ya que el Islam hacía especial énfasis en el aseo y la purificación espiritual y física. Y precisamente, esas costumbres higiénicas, junto con la dieta “mediterránea”, explicarían su extraordinaria longevidad, según los investigadores italianos.

DE MAYOR QUIERO...

... ACTUAR EN LONDRES

José Manuel Gómez Sanjuán: “Por mucho que uno se encuentre solo en la vida, siempre hay un punto de luz, un cable al que aferrarse para salvarse”

Por Refugio Martínez

Él siempre tuvo claro que quería ser enfermero y dedicó todos sus esfuerzos a conseguirlo, pero cuando se sentía plenamente realizado le diagnosticaron retinosis pigmentaria y su vida dio un vuelco de 180 grados. Esto que, a priori, puede resultar una crueldad del destino no fue más que una enseñanza que le llevó a entender que los sueños, como el camino, se hacen al andar, y hoy, muchos años después, sus pasos le han llevado nada más y nada menos que al Cervantes Theatre de Londres, donde cada noche el público se levanta para aplaudirle.

Y fue precisamente en Londres, una mañana antes de actuar, donde Josema, como le gusta que le llamen, atendió a la revista PÁSALO para desvelarnos su andadura hasta el prestigioso teatro, donde estrena la obra de Paloma Pedrero ‘Los ojos de la noche’ y comparte reparto con Leyre Berrocal, “un encanto de persona, que ha hecho películas con Javier Bardem y rodado series de televisión como ‘Más que amigos’”, afirma Josema, encantado con su compañera de reparto.

Que se levante el público del auditorio londinense o que aplaudan tanto que los actores tengan que salir varias veces a saludar es una experiencia increíble y única y para sentirlo no hace falta verlo con los ojos. Aunque eso sí, el camino para recoger los laureles del éxito no ha sido fácil. Una larga trayectoria en el teatro, de más de 14 años, y muchas horas de ensayo y estudio están detrás de cada una de sus actuaciones.

Movimiento Orozú

Josema empezó en esto del teatro tras afiliarse a la ONCE. Su primera experiencia fue con la compañía teatral Orozú, de Cádiz, perteneciente al movimiento teatral de la ONCE. “Cuando fui por primera vez, tuve la sensación de que eran como una familia, se sentían muy a gusto y hacían teatro para disfrutar y relajarse”. Pero no necesitó mucho tiempo para darse cuenta de que su apreciación no era exacta del todo: “Es un grupo de teatro con mucho nivel. Vamos a certámenes nacionales de teatro por toda España, compitiendo con grupos de aficionados que no tienen actores con discapacidad visual y, además, ganamos premios”.

Sentirse orgulloso de competir a nivel nacional es natural porque, en su caso, actuar requiere un doble esfuerzo ya que tiene que memorizar el texto con muy poca visión y moverse por el escenario sin ver. Como Josema no es ciego de nacimiento, se acostumbró a estudiar con papel y, por eso, para aprenderse los

textos necesita leerlos en tinta con la ayuda de su mujer y de lupas de aumento, pero, sobre todo, “con mucha constancia”.

“Para actuar en Londres, en una obra interpretada por solo dos actores, he tenido que aprenderme un texto de una hora y veinte minutos. Todas las noches me tenía que tomar un paracetamol por el dolor de cabeza que me provocaba el esfuerzo de estudiar el texto”, explica.

Además, para un actor ciego está el añadido de tener que aprender dónde está situado todo el atrezzo dentro del escenario para moverse con agilidad, y sin tropezarse con nada. “Detrás de cada ensayo, detrás de cada montaje hay mucho trabajo porque nosotros tenemos que hacernos un mapa mental sobre la escenografía, el espacio escénico o dónde se colocan los compañeros”.

Aunque toda esa profesionalidad, en opinión de Josema, tiene sus frutos porque “mucho es la gente que al acabar la función me pregunta: ‘¿Tú eres ciego? ¿De verdad tú no ves bien? Porque en el escenario no parecía que tuvieras ningún tipo de dificultad visual”.

Además, en el caso de ‘Los ojos de la noche’, Josema es ciego por partida doble, dentro y fuera del escenario. Su personaje es el de un vendedor de cupones llamado Ángel al que la vida le ha hecho fuerte, porque a los 10 años aprendió a andar con bastón y a que, aunque se pegara muchos golpes y se cayera muchas veces, siempre tenía que levantarse y recordar como una experiencia positiva todo lo malo que le pasara.

Durante esa hora y media que dura la función, el personaje de Ángel enseña al público que “en la vida no se necesita todo para ser feliz y que en la oscuridad también hay luz. Por mucho que uno se encuentre solo en la vida, siempre hay un punto de luz, un cable al que aferrarse para salvarse”.

Una recompensa inesperada

El mensaje de la obra, para Josema, es tan cierto como la vida misma ya que esa misma filosofía se aplicó él cuando tenía 36 años. En aquel entonces, él era enfermero de vocación y conducía 40 kilómetros todos los días para ir a trabajar, pero cuando le diagnosticaron retinosis pigmentaria continuar con su vida fue imposible. “Soy enfermero de vocación, me gusta mucho mi profesión y fue un palo muy gordo pasar de trabajar a tu aire a quedarte en casa y no hacer nada”. Pero gracias a su mujer y a sus hijas “poquito a poquito salimos adelante”.

A partir de ahí se afilió a la ONCE y allí conoció el grupo de teatro Orozú, donde está desde hace 14 años. “El teatro me ha servido para poder salir adelante y no entrar en un pozo sin fondo”, confiesa el actor. “Ha sido como un salvavidas dentro de todo este maremágnum de sensaciones que te produce el saber que vas a perder la vista o que no vas a volver a trabajar de lo que te gusta”.

Y ahora, cuando hecha la vista atrás, reconoce que si alguien le llega a contar hace 20 años que iba acabar actuando en Londres con Leyre Berrocal o a

participar en el Certamen Internacional de Teatro Clásico de Almagro, “hubiera pensado que se están riendo de mí”.

Pero lo cierto es que, si la vida da muchas vueltas y el destino caprichoso te pone en una tesitura muy complicada, en opinión del actor, lo que hay que hacer es encaminar los sueños y resetear tus objetivos. “La vida cambia, igual que los sueños, y lo que hay que aprender es a adaptar los sueños conforme va cambiando la vida”.

NOTICIAS

Ya están las bases del Concurso Literario “Prometeo 2020”, con importantes novedades

La ONCE ha hecho públicas ya las bases del Concurso Literario “Prometeo 2020”, que tiene como objetivo fomentar la creatividad entre el sector más joven de la población afiliada a la organización y que en esta edición trae novedades importantes. Si en años anteriores no te animaste a participar, ya no tendrás excusa.

La principal novedad de este año es que, a la categoría literaria, en la que concurren ensayos, cuentos y poesía, se suman la musical y la audiovisual. Si te gusta la música, podrás participar con la grabación de canciones interpretadas con voz y/o instrumento propias o de otros autores. Si prefieres los audiovisuales, podrás concursar con un vídeo de creación propia y temática libre.

En el Concurso “Prometeo 2020” podrán participar los niños y jóvenes con discapacidad visual de edades comprendidas entre los 6 y los 18 años, estén o no afiliados a la ONCE. Los trabajos deberán presentarse antes del 31 de enero de 2020, y en lengua castellana o en cualquiera de las lenguas oficiales del Estado español, si bien en este último caso se acompañará siempre de una versión completa en castellano. Es cierto que aún queda tiempo, pero no lo dejes para el último momento y ve pensando ya en tu obra.

No se admitirán trabajos en grupo, pero en tu creación sí podrá colaborar un familiar, compañero de clase o amigo sin discapacidad visual, que sea preferentemente del mismo curso o de tu misma edad, no pudiendo ser mayor de 18 años. En la categoría literaria, podrá ayudarte realizando las ilustraciones que acompañan al texto, si es que lleva ilustraciones; en la musical, acompañando instrumentalmente al cantante o viceversa, y en la audiovisual, colaborando en el proceso de grabación y edición del video.

Como en ediciones anteriores, para una adecuada valoración de los trabajos se establecen distintos grupos según la edad de los participantes. El Grupo 1, en el que concursan las niñas y niños de 6 a 10 años; el Grupo 2, para los alumnos de 11 a 14 años; el Grupo 3, de 15 a 18 años. Los alumnos escolarizados en aulas o centros de educación especial podrán participar en los grupos

correspondientes a su edad, teniéndose en cuenta esta circunstancia a la hora de valorar los trabajos.

El tema que más te guste

Según las bases del concurso, podrás elegir libremente el tema y la forma de presentación, pero siempre deberá ser una creación propia, nunca plagios, salvo en la categoría musical. A modo de ejemplo, podría tratar sobre la ciencia ficción, deportes, el braille, los superhéroes, la solidaridad, la amistad, etc. Y ten mucho cuidado con la presentación, la sintaxis y la ortografía en tu obra literaria, así como con la sonoridad de los archivos de audio y vídeo, que también cuenta.

Cada participante podrá concursar solo en dos categorías de las tres existentes en el concurso, optando en el caso de la literaria entre narración o poesía. En la categoría literaria, en cuento y ensayo la extensión no podrá superar las 4.000 palabras, lo que equivale a unos 15 folios impresos o 30 hojas en braille por una sola cara. En el caso de poesía, la extensión máxima es de 100 versos. Las ilustraciones podrán presentarse por separado, especialmente en los trabajos en braille, y en el caso de ir intercaladas en el texto, podrán rebasarse los límites de folios, pero no los de palabras.

En la categoría musical, la suma de la duración de las distintas pistas, si se presentan varias, no podrá exceder de 10 minutos, y deberá presentarse en formato MP3 o MP4; y en la audiovisual, la creación tendrá una duración máxima de 3 minutos y en formato MP4. En este último caso, si el vídeo incluye banda sonora, deberá estar libre de derechos o contar con autorización explícita del propietario de los mismos para su utilización en el corto.

Los trabajos deberán ser remitidos, junto con tus datos personales y los del ilustrador, en caso de haberlo, y otra documentación requerida en las bases del concurso, antes del 31 de enero de 2020, como ya te hemos dicho, a la siguiente dirección: Concurso Literario “Prometeo 2020”, Dirección de Promoción Cultural, Atención al Mayor, Juventud, Ocio y Deporte, calle Prado número 24, 28014, Madrid, en papel, CD o USB. Los trabajos que solo contengan texto podrán enviarse también al siguiente correo electrónico: dtopcmdg@once.es.

Un montón de premios

El Concurso Literario “Prometeo” está dotado con premios valorados en hasta 250 euros, consistentes en material educativo, didáctico y tiflológico que te será de gran utilidad. Te recordamos que el material tiflológico es el específico para personas con discapacidad visual. Además, los trabajos premiados y sus autores e ilustradores se darán a conocer a través de las publicaciones de la ONCE.

Hay muchos premios para los ganadores de este concurso, pero, además, si tu trabajo no está entre los seleccionados, solo por participar recibirás un gran regalo: ¡la suscripción durante un año a la revista PÁSALO! Recuerda que lo importante no es ganar, sino participar.

El fallo del jurado con los ganadores del concurso se hará público antes del 15 de mayo de 2020, y los premios se entregarán a los ganadores no más tarde del 30 de septiembre de 2020.

Ahora que ya conoces las bases del concurso, solo tienes que animarte a participar. Sacar tu vena artística y sorpréndete a ti mismo. El Concurso Literario "Prometeo 2020" te está esperando.

Indonesia cierra la isla de Komodo para proteger a sus dragones

El dragón de Komodo (*Varanus komodoensis*), también llamado monstruo de Komodo y varano de Komodo, es el lagarto más grande y monstruoso del mundo. Con una longitud media que puede llegar a los tres metros y un peso de hasta cerca de 90 kilos, es un gran depredador. Se alimenta fundamentalmente de carroña, aunque también es un buen cazador de presas como invertebrados, aves y mamíferos.

Esta especie de lagartos es única y solo se encuentra en la isla que le da nombre, Komodo, en Indonesia, país del sudeste asiático. Y como puedes imaginarte, es una de las atracciones para las personas que visitan esta isla y también un reclamo para los cazadores furtivos, que después los venden en el mercado de contrabando.

Por ello, el Gobierno de Indonesia ha decidido cerrar al público la isla de Komodo a partir de 2020 con el objetivo de proteger a estos animales de la extinción. Las autoridades del país asiático no tienen claro si reabrirán la isla en 2021, pero lo que sí parecen contemplar es establecer una tarifa de entrada para turistas en el caso de que sea reabierta.

La isla de Komodo forma parte del Parque Nacional de Komodo, un área de conservación que se encuentra en el centro de un archipiélago de Indonesia y que en 2018 recibió alrededor de 176.000 turistas. Además de las hermosas playas y el paisaje de este paraje, muchos visitantes van a ver los dragones.

Pero el turismo no es el único problema para el dragón de Komodo. Recientemente, las autoridades detuvieron a casi una decena de hombres que robaron más de 40 dragones para venderlos en el mercado de contrabando. El cierre de la isla en 2020 quiere acabar con la caza furtiva de este singular animal y también de otras especies como ciervos, búfalos y jabalíes.

La entrada en vigor del cierre de la isla está prevista para enero de 2020, pero varias islas vecinas del Parque Nacional de Komodo, como Rinca y Padar, permanecerán abiertas a los visitantes, con lo que podrán observar a los dragones que habitan en ellas.

Según las autoridades indonesias, la gente viene a esta región porque quiere ver a los dragones, cómo se aparean, cómo ponen sus huevos, cómo nacen y cómo luchan los jóvenes dragones por su vida.

Si finalmente el Gobierno de Indonesia decide reabrir la isla de Komodo en 2021, lo que quieren hacer es convertirla en "un destino turístico de primera calidad", lo que podría conllevar el pago por parte de los turistas de una tarifa para entrar en la isla. Además, también quieren limitar el número de visitantes, una medida no es bien recibida por la industria turística de la isla y tampoco por los residentes en la isla, que viven igualmente del turismo.

Los dragones de Komodo son una especie única que no existe en ninguna otra parte del mundo. Estos enormes lagartos son capaces de ingerir en cada una de sus comidas más de la mitad de su peso. Tienen un sentido del olfato muy desarrollado y llegan a detectar la comida a unos 10 kilómetros de distancia. Son unos excelentes depredadores y, aunque su saliva es venenosa, sus víctimas suelen morir por los desgarros y, si logran sobrevivir, por la infección de las heridas.

No hace tanto, el verano del año pasado, agentes de la Guardia Civil intervinieron en un local de la localidad barcelonesa de Cornellá de Llobregat 20 animales vivos, principalmente reptiles, protegidos por el Convenio sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre (CITES). Entre ellos había un dragón de Komodo al que le faltaba una mano y que tenía la cola cortada. Según la Europol, era el primer ejemplar de esta especie, criado y adquirido ilegalmente, recuperado en Europa hasta la fecha.

TRUCOS Y CONSEJOS

Las mochilas hasta arriba, malas aliadas para tu espalda

Por Nuncy López Valencia

Hace algunas semanas que has empezado el curso y seguro que te estás dando cuenta de que llevas a tope la mochila. Entre libros, libretas, estuche... Pero seguro que no es necesario llevarla tan cargada todos los días. Tenlo muy en cuenta porque poner sobre tus hombros tanto peso no es nada bueno para tu espalda, y menos en el caso de las chicas. Para que te hagas una idea, según diferentes estudios, entre el 40 y el 69 por ciento de los adolescentes entre los 13 y los 15 años sufren dolor de espalda.

Seguro que en más de una ocasión tus padres te han dicho que llevas demasiado peso en la mochila cuando vas al instituto o a la universidad, y que tú siempre les respondes que no, que puedes con ello perfectamente y que no es un problema. Pues, estás equivocado, ellos tienen toda la razón y claro que puedes tener problemas de salud importantes.

Un estudio en el que han participado investigadores de las universidades Politécnica de Madrid (UPM), de Castilla-La Mancha y Pontificia de Comillas, ha puesto de manifiesto que el peso que soportan los escolares supera los índices

recomendados por los especialistas y que, debido a su morfología, la columna sufre más por el peso de las mochilas en el caso de las chicas.

“Tras analizar la espalda de los escolares comprobamos que el número de alteraciones de la columna es un 45 por ciento mayor en las chicas que en los chicos”, explica María Espada, investigadora miembro del Grupo de investigación psicosocial en el deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y una de las autoras de este trabajo.

Más peso de los límites fijados

El trabajo, en el que han participado 219 escolares de entre 12 y 15 años, desveló que las chicas presentaban una mayor angulación en las diferentes curvas de la columna vertebral, mientras que los chicos tenían una mayor rectificación de la columna torácica, adquiriendo una posición más erguida.

Pero lo que está claro es que tanto chicas como chicos cargan en sus mochilas con más peso que el establecido como límite por los expertos. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el peso de las mochilas escolares no debería superar el 10-15 por ciento de su peso corporal.

“La mayoría de los estudios sugieren que el peso de las mochilas no debe representar más de un 10 por ciento del peso corporal, algo fijado incluso como límite en países como Austria o Alemania. En esta misma línea están otros especialistas que dicen que un peso de la mochila superior al 10 por ciento de la masa corporal del alumno supone un incremento del consumo energético, incrementa la inclinación de la columna y reduce el volumen pulmonar”, afirma Espada.

“En nuestro trabajo comprobamos que dichos niveles se superaban tanto en los chicos como en las chicas. Ellas soportan un peso medio del 20,35 por ciento de su masa corporal en sus mochilas, mientras que el peso de la de ellos es de un 16,5 por ciento de su masa corporal”, explica la investigadora.

Además, las encuestas revelaron que las chicas cargan un mayor peso que los chicos en sus mochilas. “Nuestro estudio sugiere que el peso de las mochilas de ellas es hasta un 12 por ciento mayor que la de los chicos, lo que supone casi un kilo de diferencia entre los niveles de carga de ambos”, señala Espada.

La preocupación por el peso que cargan los escolares a sus espaldas no es nueva. Existen numerosos estudios al respecto y de sus datos se desprende que entre el 40 y el 69 por ciento de los adolescentes entre los 13 y los 15 años sufren dolor de espalda.

Algunos consejos

Ya conoces el dicho: ‘Mejor prevenir que curar’. Así que, si no quieres tener problemas de cuello, espalda y hombros, o dolencias más importantes, como

escoliosis u otras alteraciones posturales de columna, presta atención a los consejos de los expertos que te damos a continuación:

- Elige la mochila adecuada, que sea ligera y adecuada a tu tamaño, que tenga dos cintas anchas para los hombros y que tanto estas como la zona de la espalda estén acolchadas. Es recomendable también que tenga cinturón abdominal para distribuir más uniformemente el peso por el cuerpo.
- No cargues demasiado la mochila, recuerda que su peso no debe superar el 10 por ciento del tuyo. Retira cada día lo que no vayas a utilizar.
- Lleva cada día en la mochila solo los libros y libretas que necesites. Mejor si utilizas un archivador y solo transportas los apuntes de cada día en lugar de un cuaderno para cada una de las asignaturas. .
- Si hay taquillas en tu centro educativo, utilízalas para llevar a casa en la mochila lo estrictamente necesario cada día.
- Al organizar tu mochila, coloca siempre las cosas más pesadas en la parte inferior y después las más ligeras.
- Lleva tu mochila en el centro de la espalda, a nivel de la cintura y pegada al cuerpo. Tiene que quedar a la altura de la zona lumbar, así que olvídate de esa moda de no ajustar las dos cintas anchas para los hombros y llevarla colgando.
- Cuando te pongas la mochila, es mejor subirla a una mesa y colocártela en lugar de agacharte.

Sigue todos estos consejos y tu columna, cuello, espalda y hombros te lo agradecerán. ¡Y muy importante!: Para tener una musculatura adecuada y que no se resienta tu cuerpo por el peso de tu mochila, realiza ejercicio físico todos los días y evita estar sentado mucho tiempo delante de las pantallas.

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 contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿Qué es la audiodescripción?

- a) Un dispositivo que permite a las personas con discapacidad visual orientarse por la ciudad a través de sonidos que reciben por auriculares.

- b) Un conjunto de normas para que los guías de los museos sepan cómo tienen que describir los diferentes cuadros.
- c) Un sistema que permite a las personas ciegas seguir las imágenes de una película a través de comentarios insertados en la banda sonora de la misma.

Solución: c) Un sistema que permite a las personas ciegas seguir las imágenes de una película a través de comentarios insertados en la banda sonora de la misma.

- 2) ¿Cómo se llama la bicicleta doble que permite a una persona ciega ser guiada por una vidente?
- a) Ciclomotor.
 - b) Tándem.
 - c) Triciclo.

Solución: b) Tándem.

- 3) ¿En qué año empezaron a comercializarse los Rascas de la ONCE?
- a) 2005.
 - b) 2011.
 - c) 1989.

Solución: a) 2005.

- 4) ¿Quién era el intérprete de la canción 'Todo esto es la música', que representó a España en el Festival de Eurovisión en 1992?
- a) Serafín Zubiri.
 - b) Raphael.
 - c) José Luis Perales.

Solución: a) Serafín Zubiri.

- 5) Además de tener la nacionalidad española, ¿qué otra condición se requiere para ser afiliado a la ONCE?
- a) Tener más de 18 años.
 - b) Tener una agudeza visual igual o inferior a 0,1.
 - c) Saber leer en braille.

Solución: b) Tener una agudeza visual igual o inferior a 0,1.

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

La fiesta de Halloween está al caer y, para ir abriendo boca, te proponemos jugar a ‘Verdadero o falso’ con cuestiones relacionadas con este tema. Seguro que descubres un montón de curiosidades sobre esta terrorífica celebración.

- La fiesta de Halloween tiene un origen religioso. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Los orígenes de esta celebración son paganos, se relacionan con la fiesta celta de Samhain, que se festejaba entre el crepúsculo del 31 de octubre y el 1 de noviembre y que marcaba el final del verano, la recogida de las cosechas y el comienzo del año nuevo celta.

- La noche de Halloween también se denomina Noche de Víspera de Difuntos. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. En la festividad de Samhain, los celtas creían que la línea que separaba el mundo de los vivos y el mundo de los muertos se estrechaba tanto que los espíritus de los difuntos caminaban entre los vivos. De hecho, los celtas invitaban a sus familiares muertos esa noche e intentaban ahuyentar con trajes y máscaras a los espíritus malignos.

- Colocar una vela encendida en las casas en Halloween es una tradición reciente. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Lo de colocar una vela encendida se remonta a los orígenes de esta fiesta. Esa noche era habitual colocar una vela encendida en las ventanas para que los muertos encontrasen “su camino” de vuelta a su mundo después de estar entre los vivos, y también para que los espíritus no perturbasen el sueño de los aldeanos y evitar que tuviesen pesadillas.

- La calabaza, tan típica en Halloween tiene que ver con un granjero irlandés llamado Jack-o-lantern. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Así es o, al menos, así lo cuenta la leyenda. Dicen que Jack, que era un tacaño pero astuto granjero, vendió su alma al diablo y, obligado a vagar entre cielo e infierno, paseaba con una brasa de carbón encendida dentro, unos dicen que de un repollo y otros de un nabo, a modo de linterna. Los estadounidenses cambiaron tiempo después estas verduras por la calabaza, que se produce mucho en el país americano.

- Estados Unidos es el país donde más se celebra en la actualidad la noche de Halloween. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Efectivamente, aunque el origen de esta celebración se remonta a los celtas y, por tanto, se sitúa en Europa, a mediados del siglo XIX esta celebración desembarcó en el continente americano con los muchos inmigrantes irlandeses que llegaron a Estados Unidos y Canadá. Allí nació la fiesta de Halloween como hoy la conocemos.

- Los estadounidenses inventaron el juego de 'truco o trato'. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. También fueron los irlandeses los que llevaron este juego al otro lado del Atlántico, ya que se trataba de una costumbre celta, aunque entonces no era para pedir dulces o caramelos precisamente. Los celtas creían que un espíritu malo iba de casa en casa durante la terrorífica noche pidiendo 'truco o trato' y, si el trato no se cerraba, el espíritu realizaba un truco maldiciendo a los habitantes de la casa.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, 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@ilunion.com

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

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid