

PÁSALO

Nº 28. 20 MARZO 2012 - 20 ABRIL 2012

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ La verdadera historia del Conde Drácula (por Meritxell Tizón)
 - ❖ Historias cuánticas que enganchan (por Leonor Lozano)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ Poetisa. Elena Peralta (por Cristina Coello)

- ✚ Noticias
 - ❖ El elefante de Sumatra y el león, en peligro de extinción
 - ❖ El Big Ben se inclina como la torre de Pisa
 - ❖ Despistaos lanza nuevo disco
 - ❖ Las rayas de las cebras sirven para espantar a las moscas
 - ❖ La nanotecnología, cómo jugar al Lego con átomos
 - ❖ La ciencia estudia el cerebro de Messi
 - ❖ Justin Bieber cumple el sueño de una niña con cáncer
 - ❖ Cada vez reciclamos mejor
 - ❖ Las cartas, mejores que los videojuegos para entrenar la mente
 - ❖ Elsa Pataky ayuda a proteger los océanos

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ La Selectividad, mejor sin nervios (por Laura Román)

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡De nuevo llega PÁSALO! Empieza la primavera y, para celebrarlo, te proponemos un montón de planes. Seguro que no querrás perderte el estreno de la nueva “Blancanieves” o conciertos como el de Manuel Carrasco, que está de gira.

También repasamos la vida de Bram Stoker, el escritor irlandés que escribió *Drácula* y que murió hace cien años, y entrevistamos a Sonia Fernández-Vidal, autora de dos libros cuánticos.

Además, hemos hablado con una psicóloga que te dará algunos consejos para que no pierdas los nervios en los exámenes y te cunda más el estudio.

Y, como siempre, te retamos a hacer el “test de la ONCE”, que te ayudará a conocer mejor la organización, y a resolver nuestros pasatiempos. No olvides que puedes remitirnos cualquier propuesta o sugerencia de temas a la siguiente dirección de correo electrónico: pasalo@servimedia.net

NO TE LO PUEDES PERDER

- CARTELERA

-Estrenos

“Blancanieves (Mirror, Mirror)”

El clásico cuento de Blancanieves vuelve a las salas de cine. Esta vez, con una versión interpretada por Julia Roberts (que hace de reina) y por la modelo Lily Collins (en el papel de Blancanieves).

En esta versión, Blancanieves es la jefa de un grupo de bandidos de la zona. La reina, por su parte, busca desesperadamente a un príncipe con el que casarse y que alivie sus apuros económicos.

Aventuras, encantamientos y amor son algunos de los ingredientes de esta película, que se estrena el 24 de marzo.

“Titanic 3D”

Quince años después de su estreno en 1997, “Titanic” vuelve a las salas de cine para conmemorar el centenario de su hundimiento.

La película, ganadora de 11 óscars, cuenta la historia de Jack, un joven que jugando a las cartas gana un pasaje de tercera clase para viajar a Estados Unidos. En el barco conoce a Rose, una chica que va a casarse con un hombre rico y con la que vive un romance, hasta que chocan contra un iceberg en medio del Atlántico.

Podrás ver “Titanic 3D” en los cines a partir del 6 de abril.

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS

“Luna Nueva”

El catálogo de películas audiodescritas ha incorporado la segunda entrega de la saga Crepúsculo.

En esta ocasión, Edward, interpretado por Robert Pattinson, decide abandonar a Bella, que encarna Kristen Stewart, para mantenerla alejada de los peligros del mundo vampírico.

Con la ayuda de Jacob, papel que interpreta Taylor Lautner, su amigo de la infancia y miembro de la misteriosa tribu *Quileute*, Bella intentará superar el abandono de Edward, que la ha dejado sumida en el mayor de los desconuelos.

Sin embargo, los peligros siguen acechando a la joven: nuevas y asombrosas criaturas sobrenaturales se cruzarán en su camino, y Bella solo contará con el apoyo del cada vez más cercano e irresistible Jacob.

Repentinamente, la protagonista se encuentra inmersa en el mundo de los hombres lobo, ancestrales enemigos de los vampiros, y su lealtad es puesta a prueba.

Si estás interesado en obtener en préstamo esta película con audiodescripción en formato DVD, debes solicitarla en el centro administrativo al que pertenezcas. Su número es el 408.

“Gladiator”

En el año 180 de nuestra era, el Imperio Romano domina todo el mundo conocido. Tras la victoria sobre los bárbaros, el anciano emperador Marco Aurelio decide transferir el poder al general Máximo, hombre de inquebrantable lealtad al imperio. Sin embargo, su hijo Cómodo no lo acepta y trata de asesinarlo.

Si estás interesado en obtener en préstamo esta película con audiodescripción en formato VHS o DVD, debes solicitarla en el centro administrativo al que pertenezcas. Su número es el 167.

-LIBROS

“La guerra de los botones”

Esta obra, publicada hace exactamente un siglo, narra la divertida rivalidad entre los chicos de Longeverne y Velrans, dos pueblos colindantes de Francia.

Su autor, Louis Pergaud, cuenta la entrañable historia de estos chicos, que discurre entre chichones, descalabradas y el expolio de botones y de pantalones. La guerra de los botones es una guerra inmemorial que han heredado de sus antepasados.

“Tierra de lobos”

Nicholas Evans (autor de la novela *El hombre que susurraba al oído de los caballos*) cuenta en *Tierra de lobos* la historia de Helen Ross, una bióloga encargada de proteger a los lobos del todopoderoso ganadero Buck Calder, partidario de exterminar a los animales que merodean por su territorio.

La bióloga encontrará un aliado en el hijo del ganadero, un joven que también comprende y ama a los lobos y que la ayudará en la lucha contra su padre.

“El leopardo de las nieves”

¿Te gustaría leer una novela sobre una expedición al Himalaya en busca de un leopardo? Si es así, te recomendamos el libro *El leopardo de las nieves*, de Peter Matthiessen.

Matthiessen y el zoólogo George Schaller emprendieron en el otoño de 1973 una expedición a la Montaña de Cristal, en el Tíbet, para estudiar los hábitos de un animal casi desconocido: el bharal, o cordero azul del Himalaya. Sin embargo, su auténtica esperanza era ver al más hermoso y raro de los grandes felinos: el leopardo de las nieves.

Todos estos libros te los puedes descargar en formato Daisy en la Biblioteca Digital de la ONCE o pedir una copia en CD al Servicio Bibliográfico de la ONCE. Para más información, puedes llamar al número de teléfono 91.010.91.11.

-MÚSICA

-Discos

El Sueño de Morfeo, “Buscando sonrisas”

El grupo que lidera la cantante Raquel del Rosario presenta su cuarto disco de estudio. Según la discográfica Warner Music, este trabajo sigue la línea del anterior, a la vez que recupera las pinceladas celtas de sus comienzos.

El CD incluye 15 canciones, entre las que destaca “Depende de ti”, *single* que el grupo ya adelantó en noviembre.

Demi Lovato, “Unbroken”

La estrella de Disney Channel publica su tercer álbum de estudio, que se titula “Unbroken”. En Estados Unidos se sitúa ya en el número uno de ventas en iTunes.

El primer *single* del disco es “Skyscraper”, una canción épica en la que la artista cuenta su historia personal. El tema tiene un sonido muy similar a los que están presentando otras artistas, como Britney Spears o Katy Perry.

-Conciertos

Manuel Carrasco está de gira

Si eres fan de Manuel Carrasco, ¡estás de suerte! El onubense está de gira para presentar su nuevo disco, “Habla”.

Puedes disfrutar de la música de Carrasco en los siguientes conciertos: en Valencia, el 23 de marzo; en Zaragoza, el 29; el 7 de abril en Islantilla (Huelva) y, el 13 de abril, en Cádiz.

LO QUE TE INTERESA

La verdadera historia del Conde Drácula

Se cumplen 100 años de la muerte de Bram Stoker, el creador de Drácula

Por Meritxell Tizón

Van al instituto, conducen coches de lujo, brillan como diamantes a la luz del día y son encantadores. Los vampiros están de moda y, encarnados en jóvenes y guapos actores como Robert Pattinson (el protagonista de la Saga Crepúsculo) o Paul Wesley (el protagonista de *Crónicas Vampíricas*) protagonizan en pleno siglo XXI los sueños de jóvenes de todo el mundo.

Pero la realidad es que sus glamourosos personajes poco tienen que ver con el primer vampiro de la historia, el Conde Drácula, personaje que creó el escritor Bram Stoker. Si quieres saber más sobre el verdadero origen de las leyendas de vampiros, sigue leyendo porque, aprovechando la celebración este año del centenario de la muerte de Stoker, repasamos la vida y obra del escritor, origen de los vampiros modernos que llenan hoy en día las pantallas y la literatura.

Abraham Stoker nació el 8 de noviembre de 1847 en la ciudad irlandesa de Clontarf. Sus padres, Abraham Stoker y Charlotte Mathilda Blake Thornley, una afamada feminista de la época, eran grandes aficionados a la literatura y la cultura, algo que influyó notablemente en él.

La salud precaria del escritor hizo que los primeros años de su educación tuvieran lugar en su propia casa, de la mano de profesores privados. Fueron años de continuas recaídas que le obligaron a pasar grandes periodos encamado. Momentos en los cuales su madre, para hacerle más llevadera su enfermedad, le contaba historias de miedo, creando en el escritor una gran afición al género de terror.

En el año 1864, con 17 años y algo mejor de salud, Stoker fue aceptado en el Trinity College de Dublín, donde se licenció posteriormente en Matemáticas y Ciencias. Pero, aunque su formación era de ciencias, siempre sintió afición por el mundo de la literatura, por lo que desde muy joven comenzó a trabajar como crítico teatral para la revista *Dublin Evening Mail*. En la misma época en que comenzó esas colaboraciones, fue contratado como asistente personal del actor Henry Irving, muy famoso entonces.

Para completar con un dinero extra este trabajo, empezó a publicar pequeñas novelas. Gran amigo de otro genio de las letras, Oscar Wilde (también compañero de estudios), Stoker se casó en el año 1878 con Florence Balcombe, cuyo anterior pretendiente había sido precisamente el autor de *El Retrato de Dorian Grey*. Una mujer que tuvo una gran influencia en su vida.

Stoker, junto a varias novelas, escribió también diversas obras de teatro. Falleció en el año 1912, al parecer, debido a la sífilis.

La novela

Si por algo es famoso este autor, conocido como Bram Stoker, es por haber creado una de las obras de terror más famosas de la literatura: *Drácula*. Un clásico que ha sido adaptado en un sinnúmero de ocasiones, y que ha servido de inspiración a diversas generaciones de escritores.

En el año 1897, Bram Stoker publicó esta novela, la gran obra de su vida. Una historia de ambientación gótica que comienza cuando un joven abogado inglés, comprometido con una hermosa joven, viaja a Transilvania, una región de Rumanía, para cerrar un negocio con un misterioso noble, el Conde Drácula.

Cuando el joven inglés llega allí, descubre que el noble es en realidad un vampiro, es decir, un ser inmortal malvado y con poderes sobrenaturales que se alimenta de la sangre de los humanos, cuya imagen no se refleja en los espejos y cuya vida transcurre de noche. El Conde, tras creer encontrar en la prometida del abogado a la reencarnación de su gran amor, acaba viajando a Londres, en busca de la joven.

Stoker cuenta la historia a modo epistolar, para darle mayor realismo. Aunque se considera un clásico del terror, *Drácula* es una novela compleja en la que se tratan otros temas como el amor, el poder, el papel de la mujer en la época victoriana, la sexualidad, la inmigración e, incluso, el colonialismo.

El Drácula original

Aunque Stoker describe con una fidelidad sorprendente Transilvania, lo cierto es que nunca visitó Rumanía. De hecho, parece ser que para describir los paisajes del país se sirvió de dos obras: una, de Emily Gerard, titulada *La tierra más allá de los bosques*, del año 1888, y la otra, un informe sobre esa zona.

Para crear a su personaje, el escritor se basó en las conversaciones que mantuvo con un erudito húngaro llamado Arminius Vámbéry. Fue él quien le habló de Vlad Draculea, un noble rumano que pasó a la historia con el nombre de "Vlad IV, el Empalador".

Vlad era un hombre cruel, que sentía un enorme placer cuando sometía a sus súbditos a las más terribles torturas. Una macabra afición que dio origen a su nombre: "Drácula", que significa "el hijo del Diablo".

Adaptaciones

Antes de que triunfaran los vampiros de la Saga Crepúsculo, la obra de Stoker ya había dado lugar a numerosas adaptaciones en el mundo del cine.

De todas ellas, destacar la versión de *Drácula* del director Tod Browning, la primera de la historia del cine. El creador rodó su película en el año 1931, y contó como protagonista con el actor que más se ha llegado a identificar con el vampiro, Bela Lugosi. Un actor de origen húngaro y, por lo tanto, de una tierra

próxima a la Antigua Valaquia y a la cordillera de Los Cárpatos, donde reinó el auténtico Vlad IV.

Otra película basada en el mito de Drácula que no te puedes perder es “El baile de los vampiros”, de 1967, dirigida por Roman Polanski y protagonizada también por él. Es una de las más divertidas creadas en torno al mito de estos personajes inmortales, y cuenta la historia del doctor Abronsius y su ayudante Alfred, que viajan por Transilvania para confirmar la existencia de los vampiros.

Historias cuánticas que enganchan

Por Leonor Lozano

“Niko se quedó paralizado en la cama, perplejo por lo que acababa de aparecer en el techo de su habitación: ¡Si quieres que sucedan cosas diferentes, deja de hacer siempre lo mismo!”. Así comienza *La puerta de los tres cerrojos*, el primer libro de Sonia Fernández-Vidal, una científica que escribe para quitarnos el “miedo” a la Física Cuántica. Hemos hablado con ella, y os aseguramos que lo ha conseguido.

Dice que se lo pasa muy bien escribiendo, y está claro que los lectores también disfrutan con sus novelas. *La puerta de los tres cerrojos*, su primer experimento literario, va por la séptima edición y ha sido traducido a 11 idiomas. *Quantum Love* es más reciente, pero “empieza a entrar en las listas” de los libros más leídos.

Sonia vive en Barcelona. Se licenció en Física y ha trabajado en algunos de los centros más importantes del mundo: en el Centro Europeo de Investigación Nuclear (CERN), en el Laboratorio Nacional de Los Álamos (en Nuevo México) y en el Instituto de Ciencias Fotónicas de Barcelona.

Siempre le ha gustado acercar la Física Cuántica al público general. En una de las charlas que impartía, un amigo le sugirió que lo plasmara todo en un libro, y a la catalana se le encendió la bombilla: se imaginó escribiendo la novela que acabaría siendo *La puerta de los tres cerrojos*. Como la Física Cuántica es “tan anti-intuitiva”, decidió aproximarse a ella a través de la fantasía.

Un protagonista que hace pellas

La puerta de los tres cerrojos ha sido editada por La Galera y está recomendada para lectores de más de 10 años. Tiene como protagonista a Niko Mir, un chico solitario que, cierto día, decide recorrer un camino diferente para ir al instituto.

De repente, Niko se topa con una casa que no había visto nunca, y decide entrar en ella. Es entonces cuando se ve inmerso en el extraño universo cuántico, donde encontrará cosas sorprendentes.

Además, se le encomienda una misión: tendrá que devolver el equilibrio, ahora en peligro, entre su mundo y el universo cuántico que acaba de descubrir.

El pobre gato de Schrödinger

El libro está plagado de enigmas y habla de la gravedad, de aceleradores de partículas, de hadas cuánticas, de agujeros negros y de multitud de principios científicos. Uno de los más curiosos es el principio de superposición de Erwin Schrödinger, un físico austríaco que se hizo famoso por “encerrar” a un gato en una caja.

“Cuando salimos de casa podemos escoger entre el camino de la izquierda o el de la derecha. Sin embargo, las partículas cuánticas, en su mundo microscópico, no tienen por qué elegir: pueden recorrer los dos caminos al mismo tiempo”, señala Sonia.

Para explicar esta idea, Schrödinger “metió” a un gato dentro de una caja opaca, que no tenía un solo agujero (es un experimento mental con una mascota cuántica, no temáis en ningún momento por su vida).

Luego, se imaginó una canica (también cuántica) discurriendo por un camino, hasta llegar a una bifurcación. Si la canica escogiera el camino de la izquierda, se activaría un dispositivo venenoso dentro de la caja que mataría de inmediato al gato. Si, por el contrario, optara por el de la derecha, el animal seguiría vivo.

Si leéis el libro descubriréis que, al tratarse de una partícula cuántica, no tiene que pasar por la izquierda “o” por la derecha, sino que pasa por la izquierda “y” por la derecha a la vez. Por eso, el veneno se activa y no se activa, y el pobre gato termina vivo y muerto al mismo tiempo. Sonia dice que los humanos nunca podremos ver esta superposición: “Si abriéramos la caja, solo quedaría una de las dos posibilidades”.

Amor cuántico

Su segundo libro, *Quantic Love*, transcurre en Suiza, en el CERN, el centro de investigación más avanzado del mundo. Laila, su protagonista, descubre entre experimentos “que la ciencia puede ser sexy”. Ella también tiene que enfrentarse a un misterio: al de cómo decidir entre dos amores, el de Alessio, un atractivo periodista, y el de Brian, un científico que oculta un gran secreto.

Quantic Love “es quizás para otro estilo de público” (se recomienda su lectura a partir de los 14 años), pero trata también de acercar la ciencia a quienes no leen sobre ella habitualmente. “Quiero poner la ciencia de moda, y que mis lectores se enamoren de ella”, insiste Sonia.

Un año después de que *La puerta de los tres cerrojos* viera la luz, el éxito de Sonia es innegable. Muchos medios de comunicación se han interesado por ella (¡incluso el programa Cuarto Milenio, de Cuatro!), y le siguen más de 60.000 lectores. “Hay más gente interesada en la ciencia de la que nos pensamos”, dice orgullosa la escritora.

DE MAYOR QUIERO SER...

... POETISA

Elena Peralta:

“La poesía y el teatro son las dos cosas de las que me alimento”

Por Cristina Coello

Elena Peralta forma parte del grupo de teatro de la ONCE, “La Luciérnaga”, y hace solo seis años descubrió otra pasión y virtud que tenía oculta: la poesía. Durante unas tertulias en el Café Gijón de Madrid, esta artista se dio cuenta de que escribir le hacía sentirse mejor consigo misma. Comenzó con “poemas muy cortitos, perlas o gotitas que salen del corazón”. “A mí me conocen por la brevedad del poema”, nos cuenta.

Ganar el primer premio en el concurso literario Roc Boronat de 2009 con su libro *Los surcos del silencio* fue el empujón que necesitaba para seguir escribiendo. Además, comparte desde hace unos meses su afición por los versos con los internos de las cárceles de España.

A principios de noviembre del año pasado pisó por primera vez un centro penitenciario, concretamente, el de Alcalá Meco en Madrid. “Todo es como en las películas. Los ruidos de puertas que se abren y cierran y pasillos largos. Es divertidísimo”, cuenta la poetisa entre risas.

Allí presentó su poemario a los presos. “Tuvo una acogida enorme. Me escuchaban atentamente y me emocioné muchísimo”, relata con orgullo la artista.

Lo enriquecedor de recitar en prisión

Aquel acto hizo que la poetisa decidiese acudir a otras cárceles de España, como la de Dones, en Barcelona, o la de Zuera, en Zaragoza. Además, aprovecha sus visitas para animar a los internos a escribir y a subir con ella a recitar en el escenario.

“Yo ya había presentado mi libro. Les tocaba a ellos ser los protagonistas”, afirma. Elena ha descubierto que leer y compartir poemas “los llena”. “Se vuelcan muchísimo, y es muy enriquecedor”, añade.

La idea se la dio un preso del centro penitenciario de Estremera, de Madrid, que estaba en régimen de aislamiento (apartado de los demás internos). Pidió permiso para recitar un poema que él mismo había escrito.

Elena aceptó sin dudarle, y preguntó a los vigilantes que la acompañaban si podían quitarle las esposas y dejar que leyera libremente. Accedieron, y el resultado fue “muy emotivo”. “Le pedí que me lo regalara para enseñarlo en otros centros, y se emocionó”, recuerda.

“También tienen sentimientos”

La poetisa se dio cuenta de que, pese a la imagen de “malos, malísimos” que se puede tener de ellos, “los internos también tienen sentimientos y ego”. “La poesía es una actividad a través de la cual puede observarse esto”, señala Elena, que reconoce que eligió las cárceles porque pensaba que quienes viven en ellas eran “personas olvidadas; el patito feo de la sociedad”. “Y he descubierto que son muy agradecidas”, asegura.

“Me emociona mucho escuchar cómo 80, 90 ó 100 personas me gritan a coro ‘¡tú sí que vales!’”, dice entre risas Elena. “Se te pone la carne de gallina”, reconoce conmovida.

Ya no podría vivir sin la poesía

Para ella, la poesía y el teatro se han convertido en una necesidad. “Son dos de los mejores regalos que me ha hecho la vida. Son las dos cosas de las que me alimento, ya no podría vivir sin ellas”, confiesa la artista.

Por eso, Elena se considera en deuda con su profesora de braille, que fue quien la animó a participar por primera vez en un concurso literario, y con el director de “La Luciérnaga”, que la ayuda constantemente a “sacar lo mejor” de ella misma.

NOTICIAS

El elefante de Sumatra y el león, en peligro de extinción

El elefante de Sumatra podría desaparecer en menos de 30 años. Según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, actualmente sobreviven menos de 3.000 ejemplares en estado salvaje, la mitad de los que existían hace 25 años. Su principal amenaza es la deforestación.

Otro animal que se encuentra en peligro de extinción es el león. Según el naturalista sudafricano Dereck Joubert, apenas quedan 20.000 ejemplares de este gran icono de África, la mitad de los que se podían contar hace dos décadas.

La caza y su falta de protección en muchos países son algunas de sus principales amenazas.

El Big Ben se inclina como la torre de Pisa

¿Qué tienen en común el Big Ben y la torre de Pisa? Los expertos han dado la voz de alarma: la emblemática torre del reloj de Londres se inclina cada vez más hacia el noroeste. Su parte más elevada se desplaza ya 43 centímetros respecto a la perpendicular.

Pero el peligro se cierne también sobre el Palacio de Westminster, cuyos cimientos comienzan a hundirse hacia el río Támesis. De todas formas, podéis estar tranquilos, porque el Parlamento británico estudia ya cómo salvar a estos monumentos.

Despistaos lanza nuevo disco

El grupo de pop rock Despistaos ha decidido dar una vuelta de tuerca a su música en su séptimo disco, "Los días contados".

El nuevo trabajo incluye 22 temas grabados en directo (dos de ellos, inéditos), y cuenta con la colaboración de los cantantes María Villalón y Dani Martín.

Las rayas de las cebras sirven para espantar a las moscas

Un equipo de científicos suecos y húngaros ha despejado el enigma de las rayas de las cebras. Según los investigadores, estos animales desarrollaron sus características franjas blancas y negras para mantener alejadas a las moscas.

La piel rayada de las cebras resulta poco atractiva para los insectos por la forma en que refleja la luz. Este hallazgo podría ayudar a despejar un misterio que ha perseguido a los biólogos durante décadas.

La nanotecnología, cómo jugar al Lego con átomos

¿Has oído hablar de la nanotecnología? Si no es así pero has jugado alguna vez a hacer construcciones de Lego, entenderás a la primera en qué consiste. Esta disciplina se basa en los mismos principios que el famoso juego, solo que, en lugar de trabajar con piezas, las estructuras se forman con átomos y moléculas y a escalas milimétricas. Además, hay otra diferencia: a esa escala, la materia se comporta de forma extraña.

Tres grupos de investigación españoles trabajan actualmente para aprovechar esa rareza para fabricar estructuras con nuevas aplicaciones, como sensores para detectar células tumorales y nuevos paneles solares.

La ciencia estudia el cerebro de Messi

Un grupo de investigadores holandeses estudiará el cerebro de Leo Messi, para analizar los mecanismos cerebrales que se activan cuando juega el delantero del Barcelona.

El prestigioso Donders Centre for Cognition someterá al argentino a varias pruebas para evaluar su rapidez en la toma de decisiones y su habilidad para la anticipación en el campo de juego.

Justin Bieber cumple el sueño de una niña con cáncer

El cantante Justin Bieber pasó San Valentín con Avalanna Routh, una niña de seis años que padece cáncer y vive en Boston.

Según publica la revista *Hollywood Life*, la pequeña cumplió el sueño de conocer a Justin gracias a una campaña que inició su madre en Facebook. En poco tiempo, la campaña consiguió 12.000 seguidores. En cuanto el canadiense se enteró, decidió pasar ese día tan especial con ella.

Durante su cita, Bieber y Avalanna estuvieron jugando a juegos de mesa, intercambiaron autógrafos y comieron dulces.

Cada vez reciclamos mejor

Los españoles cada vez cometemos menos errores a la hora de reciclar los envases del contenedor amarillo (el del plástico, las latas y los *briks*).

Sin embargo, Ecoembes, la organización que gestiona su reciclado, sigue encontrando en nuestras bolsas muchas perchas, juguetes, CD y cintas de vídeo y audio, residuos que han de ir al cubo orgánico o a puntos limpios. Recuerda que en el contenedor amarillo solo debemos tirar envases.

Las cartas, mejores que los videojuegos para entrenar la mente

Jugar al dominó o a las cartas, charlar con amigos y bailar son más beneficiosos para mantener una mente lúcida que los videojuegos. Así lo afirma Adolf Tobeña, autor del libro *Mentes lúcidas y longevas*.

Entre otros consejos, este experto recomienda dormir bien y mantenerse alejado de sustancias perjudiciales, como el alcohol y el tabaco.

Elsa Pataky ayuda a proteger los océanos

La actriz Elsa Pataky ha anunciado su apoyo a Oceana, la mayor organización internacional dedicada a proteger los océanos del mundo. Pataky ha hecho pública su preocupación por la degradación de los mares del planeta y por el gran número de especies que se encuentran amenazadas.

“Pocas veces pensamos en lo mucho que recibimos de los océanos y en lo poco que hacemos por ellos”, señala Pataky.

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 alguna, puedes visitar la página web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿Cómo se denomina al animal utilizado por las personas ciegas cuando se desplazan por la ciudad u otros espacios abiertos?

- a) Perro policía.
- b) Perro guía.
- c) Can guía.

Solución: b) Perro guía.

2) ¿Dónde o a través de quién se puede comprar el cupón de la ONCE?

- a) En discotecas, restaurantes y centros de ocio.
- b) En comisarías de la policía y supermercados.
- c) A través de la red de vendedores de la ONCE, en la página web www.juegosonce.com y en los establecimientos colaboradores, como gasolineras, estancos o quioscos de prensa.

Solución: c) A través de la red de vendedores de la ONCE, en la página web www.juegosonce.com y en los establecimientos colaboradores, como gasolineras, estancos o quioscos de prensa.

3) ¿Cómo se llama el único deporte paralímpico creado específicamente para personas con discapacidad visual?

- a) Puenting con audiodescripción.
- b) Natación sincronizada.
- c) Goalball.

Solución: c) Goalball.

4) ¿Quién es el encargado en la ONCE de gestionar y prestar los materiales necesarios para adaptar el puesto de estudio de las personas con discapacidad visual?

- a) El Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica (CIDAT).
- b) La Dirección de Educación, Empleo y Promoción Cultural.
- c) El vendedor del cupón que viva más cerca del centro de estudios al que acude una persona con discapacidad visual.

Solución: a) El Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica (CIDAT).

5) ¿En qué ámbitos se utiliza el sistema de audiodescripción Audesc?

- a) En el cine y en el teatro.
- b) En competiciones deportivas.
- c) En la telefonía móvil.

Solución: a) En el cine y en el teatro.

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.

TRUCOS Y CONSEJOS

La Selectividad, mejor sin nervios

Por Laura Román

La psicóloga Sagrario López Ortega acaba de publicar *No pierdas los nervios en los exámenes*, un manual que te será de gran ayuda para pasar con éxito la temida Selectividad. Aunque reconoce que no hay recetas “milagro” para aprobar una prueba tan importante, Sagrario ha contado a PÁSALO algunos consejos para que los nervios no te jueguen una mala pasada en esos días de tanto estrés.

No pierdas los nervios en los exámenes intenta transmitir la seguridad y tranquilidad que a muchos alumnos les falta cuando se enfrentan a una hoja en blanco. Para algunos, la Selectividad está a la vuelta de la esquina. Hay que prepararse para superar con éxito el famoso examen que abrirá las puertas a una nueva etapa de vuestra vida: la Universidad.

PÁSALO y la psicóloga Sagrario López te dan algunos consejos para enfrentarte a uno de los exámenes más importantes de tu vida. ¡No pierdas detalle!

1. “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”. Esta frase puede ayudarte si eres de esos estudiantes que dejas el estudio para última hora. En ese aspecto, Sagrario es tajante: “Las cosas en la vida hay que hacerlas de manera progresiva, toda habilidad se adquiere con la práctica”. Por eso, es importante que seas organizado, que te prepares con tiempo y evites darte “el atracón” la noche antes del examen. Eso te ayudará a dormir tranquilo y sin preocupaciones.

2. ¿Cada vez que se acerca un examen te pones nervioso y sientes dolores en el estómago? Eso significa que estás estresado. Es normal que estés nervioso ante una situación que consideras importante, pero tienes que aprender a convivir con esos nervios. Para esta experta, “lo mejor es normalizar la situación”. No hay que tratar de eliminar los nervios, sino que hay que considerarlos como una parte más de nosotros.

3. Otro de los consejos que os da esta psicóloga es regular los horarios de sueño y de las comidas. “Hay que acostumbrarse a dormir a la misma hora y a hacer cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Te hará sentirte mejor por dentro y te ayudará a estudiar de una manera mucho más activa”, explica.

4. Estudiar pensando que el examen será tan difícil que suspenderá toda la clase es muy común, pero Sagrario cree que “hay que tomarse las cosas de una manera más positiva”. “Piensa que el profesor va a evaluar si has adquirido unos conocimientos que te serán muy útiles en el futuro”, asegura Sagrario.

Estudiar durante tantos años tendrá su recompensa tarde o temprano, ¡sé constante y esfuérate!

5. Sagrario ha puesto nombre al quinto consejo: “La ley de la abuela”. “Primero hay que comerse las lentejas y, luego, el postre”, o lo que es lo mismo, “primero la obligación, y luego la devoción”. Sagrario cree que es muy importante organizar todas las tareas por las noches, para que os encontréis al día siguiente con todo organizado.

6. Un problema al que se enfrentan muchos estudiantes antes de la Selectividad es que no saben cómo organizarse y abarcar todas las asignaturas. Sagrario Ortega os recomienda estudiar con tiempo, es decir, estudiar poco pero todos los días. Esto te hará sentirte menos agobiado.

7. Como cualquier estudiante que se está preparando para una prueba de tal envergadura, es normal que solo pienses en estudiar y creas que no tienes tiempo para disfrutar de una salida con los amigos, ir al cine o leer tu libro favorito. Pero Sagrario no está de acuerdo con esa afirmación: “Para aprovechar el tiempo de una manera productiva hay que estudiar y descansar, haciendo lo que te gusta ¡todos los días! Llevar las asignaturas al día te hará sentirte mejor contigo mismo, pero también es muy importante que haya ocio en tu vida. Descansar y disfrutar de otras actividades hará que retomes el estudio con mejor humor”, asegura esta experta.

8. La última recomendación de esta psicóloga es que evitéis preocuparos en exceso por estos exámenes, aunque sea una situación nueva para vosotros. “Primero hay que ocuparse de la situación. Ya nos preocuparemos luego, cuando la hayamos pasado. Estar preocupados continuamente puede hacer que desatendamos otros aspectos más importantes como, por ejemplo, preparar a fondo una asignatura que se te resiste”, concluye esta experta.

Sagrario recuerda que la felicidad está en el día a día. Por eso, os recomienda que disfrutéis con las actividades cotidianas y, ¿por qué no?, también con el estudio.

PASATIEMPOS

Los pasatiempos de este número de PÁSALO vienen cargados de humor. El primero de ellos lo hemos sacado de *La puerta de los tres cerrojos*, el libro del que os hablamos hace unas cuantas páginas. ¿Os atrevéis a resolverlos? Recordad que, como siempre, encontraréis las soluciones al final.

- 1) Un coche oscuro circula, sin luces, por una calle. Todas las farolas están apagadas. No hay resplandor de ninguna casa ni luz procedente de ningún escaparate. De repente, un gato negro cruza por delante del coche, y el conductor frena a tiempo. ¿Cómo ha conseguido verlo?

Solución:

Era pleno día. ¡Nadie ha dicho que fuera de noche!

- 2) Cierta día, Herminia olvidó en casa su permiso de conducir. No se detuvo en un paso a nivel, despreció una señal de dirección prohibida y recorrió tres manzanas en sentido contrario. Aunque hizo todo esto en presencia de un agente de tráfico, éste no movió un dedo para impedirselo. ¿Por qué?

Solución:

Herminia iba a pie, no en coche.

- 3) Pepe iba ayer caminando por la calle, sin paraguas ni sombrero, y le pilló un chaparrón. La ropa se le empapó pero, aunque llevaba la cabeza descubierta, no se mojó ni un pelo. ¿Cómo es posible?

Solución:

Hace años que Pepe es calvo.

- 4) Marta y María son hijas del mismo padre y de la misma madre. Sin embargo, Marta dice que no es hermana de María. ¿Qué es Marta?

Solución:

¡Una mentirosa, jajaja! ¿A que no esperabais esta respuesta?

- 5) Una mujer disparó a su marido. Después, lo sumergió bajo el agua durante cinco minutos y, finalmente, lo colgó. Sin embargo, media hora más tarde, salieron a cenar y disfrutaron de una agradable velada. ¿Cómo puede ser?

Solución:

La mujer en cuestión es fotógrafa. Disparó a su pareja con su cámara de fotos, y lo que sumergió y colgó fue la fotografía que realizó a su marido, para revelarla.

- 6) El boticario y su hija, el médico y su mujer, comieron nueve pasteles y todos tocaron a tres. ¿Puedes explicar cómo?

Solución:

Porque la hija del boticario es también la mujer del médico.

Aquí termina el número 28 de PÁSALO, tu revista favorita. Pero no te preocupes, que ya estamos trabajando en el siguiente número. En él, te traeremos nuevas noticias de tu interés. ¡Hasta pronto!

SI QUIERES ESCRIBIRNOS...

Recuerda que puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a:

--**Correo electrónico:** pasalo@servimedia.net

--**Correo postal:**

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid