

PÁSALO

Nº 146. 20 DICIEMBRE 2022 – 20 ENERO 2023

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Greta Thunberg asegura en su último libro que todavía estamos a tiempo de cambiar el mundo
 - ❖ Estrenado el primer videojuego educativo accesible en el 39 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE
 - ❖ Celebrado el 'Finde del Deporte'

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser músico. David Viñolas: "Me es muy difícil imaginarme la vida sin música"

- ✚ Noticias
 - ❖ La Agencia Espacial Europea ya cuenta con un astronauta con discapacidad
 - ❖ Hallan en Canadá un fósil de dinosaurio que aún conserva la piel

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Navidades saludables. Disfruta, pero no abuses

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Hola de nuevo! ¡Qué alegría, ya están aquí las vacaciones y las navidades! Es tiempo de descansar, de dejar a un lado la rutina y de disfrutar en familia de la época más entrañable del año. Y también de leer y entretenerse. Y, para ello, aquí llega un nuevo número de la revista PÁSALO con un montón de historias interesantes.

¿Sabías que Greta Thunberg acaba de publicar un libro? Se puso a la venta tan solo unos días antes de la Cumbre del Clima celebrada en Egipto, a la que la joven activista sueca decidió no acudir y en la que grupos de jóvenes protagonizaron actos de protesta para exigir medidas que frenen el cambio climático y los daños que está ocasionando.

El Grupo Social ONCE ha estrenado el primer videojuego educativo accesible, y lo ha hecho en el 39º Concurso Escolar que está en marcha en los centros educativos. ¿Lo conoces? A continuación, te lo contaremos. Y también te hablaremos del 'Finde del Deporte' que se celebró recientemente en Madrid, donde decenas de niños y niñas de distintas partes de España se lo pasaron fenomenal.

David Viñolas tiene ceguera de nacimiento y desde muy pequeño se sintió atraído por la música. En una entrevista para PÁSALO nos cuenta su vida y cuánto disfruta con su gran pasión. Además, en este número de la revista te hablaremos del primer astronauta con discapacidad del mundo, el británico John McFall. También de Pablo Álvarez y Sara García, los dos únicos españoles seleccionados por la Agencia Espacial Europea.

No te pierdas la sección de 'Trucos y consejos', en la que encontrarás útiles recomendaciones para no excederte con las comidas copiosas y los dulces estas navidades. Y, a continuación, el 'Test de la ONCE', para terminar con los 'Pasatiempos', que en esta ocasión dedicamos al Día Mundial del Braille.

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

LO QUE TE INTERESA

Greta Thunberg asegura en su último libro que todavía estamos a tiempo de cambiar el mundo

Por Nuncy López Valencia

El pasado mes de octubre llegó a las librerías el libro titulado *'The climate book'* ('El libro del clima', en español), escrito por Greta Thunberg. La publicación de este libro se produjo tan solo unos días antes de la celebración en Egipto de la Cumbre del Clima, a la que la joven activista sueca decidió no acudir.

Entre el 6 y el 18 del pasado mes de noviembre se celebró en Egipto la 27 Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático de 2022, más comúnmente conocida como COP 27. En ella, jóvenes del mundo alzaron sus voces para denunciar que les están robando el futuro y para exigir reparaciones por los daños que está ocasionando el cambio climático.

Armados con camisetas, pancartas, carteles, megáfonos y, sobre todo, con alarmantes testimonios respaldados por datos científicos y financieros, estas chicas y chicos protagonizaron diferentes actos de protesta para reclamar a los negociadores de la COP 27 soluciones para la crisis climática y exigir un futuro mejor para las generaciones futuras.

"Nos están robando nuestro futuro y esto es una injusticia", decía un joven activista africano en uno de los actos, según informó Naciones Unidas, al tiempo que exigía reparaciones por las pérdidas y los daños que ocasiona el cambio climático. Los países que menos han contribuido a este problema están soportando la mayor parte de sus impactos, como el aumento del nivel del mar y los fenómenos meteorológicos extremos cada vez más frecuentes.

Sin Greta Thunberg

Entre todas las personas que fueron a protestar a Egipto faltó una muy conocida: Greta Thunberg. La joven activista climática había participado en acciones de protesta de las dos COP anteriores, la de 2019 en Madrid, en la que incluso intervino ante el plenario de la Cumbre, y la de 2021 en Glasgow.

La activista, de 19 años, ya había arremetido duramente contra la COP 27 algunos días antes de su comienzo y había anunciado que no asistiría a Egipto por celebrarse en un país que "viola muchos derechos humanos básicos" y porque, a su juicio, la Cumbre es una oportunidad para que "las personas de poder" puedan usar el "greenwashing", mentir y hacer trampa".

La carismática activista hizo estas declaraciones en Londres durante la promoción de su nuevo libro, titulado *'The Climate Book'* (editorial DK). Se trata de un manual sobre el cambio climático y cómo combatirlo, para el que Greta ha consultado a más de un centenar de personas expertas en la materia, recogiendo sus opiniones y consejos.

Hay esperanza si escuchamos a la ciencia

Para Thunberg, escuchar a la comunidad científica es la manera de comprender plenamente la magnitud de la emergencia climática y, si se hace y se toman las medidas que aconsejan, todavía estamos a tiempo de cambiar el mundo y garantizar un futuro seguro para la vida en la Tierra.

En opinión de la joven activista, hay esperanza, pero solo si escuchamos a la ciencia antes de que sea demasiado tarde. Por ello, en su libro recopila la sabiduría de más de 100 personas expertas en cambio climático, con la finalidad

de equiparnos a todos y todas con el conocimiento que necesitamos para combatir este gran desastre que tiene que afrontar la humanidad.

Junto a todas estas personas expertas, Greta comparte sus propias historias para descubrir y demostrar el “lavado verde” en todo el mundo, revelando cuánto nos han ocultado. A su juicio, combatir el cambio climático es “uno de nuestros mayores desafíos, pero también nuestra mayor fuente de esperanza”. Por ello, urge a actuar de manera colectiva para resolver este gran problema.

La historia de Greta Thunberg ya la conoces. Esta joven activista, nacida en 2002, inició en agosto de 2018 una huelga escolar por el clima frente al Parlamento sueco en Estocolmo que desde entonces se ha extendido por todo el mundo. Es activista en el movimiento estudiantil *Fridays for Future* y ha hablado en manifestaciones climáticas en todo el mundo, así como en el Foro Económico Mundial en Davos, en el Congreso de los Estados Unidos y en las Naciones Unidas.

Estrenado el primer videojuego educativo accesible en el 39 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE

Se llama ONCITY y es un videojuego educativo y accesible para todas las edades y perfiles. Este videojuego que acaba de estrenar el Grupo Social ONCE invita a ponerse en la piel de las personas con distintas discapacidades y conseguir, junto a los personajes del videojuego, ciudades o entornos plenamente inclusivos.

Para jugar a ONCITY, puedes hacerlo en cualquier dispositivo con navegador, con independencia del tipo de control (mando *gamepad*, ratón, teclado, pantalla táctil...) y su navegación es accesible con lectores de pantalla para personas con ceguera.

El videojuego está compuesto por 12 minijuegos, más de 30 preguntas quiz y divertido contenido sorpresa como recomendaciones de películas, series o planes en familia. Todo el contenido está comentado en lectura fácil y a través de la voz de los diversos personajes que habitan esta ciudad respetuosa.

39º Concurso Escolar del Grupo Social ONCE

ONCITY es el principal material de apoyo didáctico para todos los grupos inscritos al 39º Concurso Escolar del Grupo Social ONCE, que en esta edición invita al alumnado y al profesorado de todos los centros educativos a empatizar, reflexionar y trabajar para lograr ciudades y municipios sin barreras, impulsando la accesibilidad y la inclusión de todas las personas. Posteriormente, el videojuego estará disponible de forma gratuita y libre para todo el mundo.

El objetivo del videojuego, cien por cien accesible, es sensibilizar al alumnado participante, invitándole a empatizar con las personas que tienen algún tipo de discapacidad (visual, auditiva, física o intelectual), a través de una experiencia inclusiva donde cada partida jugada y cada recorrido realizado por ONCITY será un aprendizaje y una nueva sensación.

Por ejemplo, con letras ultra grandes y fuertes contrastes (como jugaría una persona con discapacidad visual), sin volumen ni señales sonoras (como lo haría una persona con discapacidad auditiva), o interactuando con la pantalla con la barbilla o con el codo (para una persona con discapacidad física o motriz). ONCITY se convierte en un videojuego para todas y todos.

El videojuego recorre y explora libremente las distintas zonas de la ciudad para conocer a las personas que lo habitan y sus realidades o necesidades específicas, haciendo por el camino más accesibles espacios como el museo, el supermercado o el parque. Y termina el agradable paseo repleto de retos en un nivel final, el Ayuntamiento, donde podrás solicitar a la alcaldesa de ONCITY que cuelgue del edificio la “lona inclusiva” e inaugure en la ciudad la calle de la Inclusión.

Participa con tu clase

La 39ª edición del Concurso Escolar quiere impulsar el esfuerzo en valores como el trabajo en equipo, el compañerismo, la inclusión y la igualdad total. En esta ocasión, la participación es por aulas completas, teniendo que realizar una lona, a modo de valla publicitaria, con un diseño que ponga en valor la importancia de lograr una ciudad sin barreras y una sociedad inclusiva. Quienes finalicen una partida completa del videojuego podrán ver un ejemplo de “lona inclusiva” colgada del particular y central Ayuntamiento de ONCITY.

En el Concurso Escolar del Grupo Social ONCE puede participar todo el alumnado de los centros educativos españoles públicos, concertados y privados, desde Primaria hasta Secundaria, además de Educación Especial y Formación Profesional. Las categorías de participación son: A (3º y 4º de primaria), B (5º y 6º de primaria), C (1º a 4º ESO y FP Básica), y E (Educación Especial). Todas ellas tendrán que hacer la lona de la inclusión.

Si tu colegio o instituto aún no se ha animado a participar, puedes comentarlo ya que podéis optar a interesantes premios. Y además, ¡os lo pasaréis fenomenal! Tienes toda la información en:

La página web: <http://www.concursoescolaronce.es/>
Twitter: @ConcursoONCE
Facebook: www.facebook.com/concursoescolarONCE
YouTube: <http://www.youtube.com/user/concursoescolaronce>
Instagram: <https://www.instagram.com/concursoonce/>

Celebrado el ‘Finde del Deporte’

Los pasados días 12 y 13 de noviembre, 60 niños y niñas con ceguera o con deficiencia visual, procedentes de distintos puntos de España, se lo pasaron en grande en el ‘Finde del Deporte’. En el Centro de Recursos Educativos (CRE) de la ONCE de Madrid, practicaron deportes como el fútbol, el ajedrez, el judo o la natación.

Durante este encuentro deportivo inclusivo, organizado por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), los y las escolares, con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años, compartieron experiencias y demostraron que la práctica deportiva puede y debe ser para todas las personas.

El objetivo de esta iniciativa fue trasladar un mayor conocimiento y acercamiento a la práctica deportiva, especialmente a estas cuatro disciplinas deportivas que se gestionan actualmente desde la FEDC, para que los niños y niñas participantes continúen realizando deporte de manera habitual, disfrutando así de los muchos beneficios que, como sabes, aporta el ejercicio, tanto a nivel físico como emocional.

Además, el ‘Finde del Deporte’ también permitió a jóvenes y adolescentes a identificarse con actitudes, aptitudes, y compromiso y talento deportivo, de manera que puedan formar parte de las actividades de tecnificación organizadas por la FEDC, asegurando así un relevo generacional a las personas deportistas con ceguera o deficiencia visual que compiten en la actualidad.

Según el presidente de la FEDC, Ángel Luis Gómez, la idea de este encuentro era “mover el árbol, que la juventud pueda practicar deporte, que disfrute haciéndolo y que en un futuro pueda estar en el ámbito federativo, participando o ganando una medalla”. Y dijo que, para ello, el personal técnico y el equipo de selección nacional de cada disciplina deportiva “se han volcado en este fin de semana deportivo, para ver nuevos talentos”.

Durante los dos días que duró el encuentro, también se llevaron a cabo actividades lúdicas y una acción de deporte inclusivo en la que jóvenes sin discapacidad que practican estos mismos deportes de forma habitual pudieron intercambiar experiencias con aquellos y aquellas que tienen una discapacidad visual y comprobar que el deporte puede unir a todas las personas.

En la clausura de esta jornada deportiva, el director del CRE de la ONCE de Madrid, Germán Moya, señaló que “nada hay más sano que el deporte porque nos hace mejores personas, nos permite impulsar el trabajo en equipo y que se valore el esfuerzo que realizamos las personas con discapacidad visual”.

DE MAYOR QUIERO...

... SER MÚSICO

David Viñolas: “Me es muy difícil imaginarme la vida sin música”

Por Nuncy López Valencia

Lleva 20 años dedicándose a la música profesionalmente y se declara un melómano empedernido. Es David Viñolas, un músico catalán con ceguera de nacimiento a quien su espíritu inquieto, su curiosidad y sus ganas de explorar le han llevado a cultivar un montón de disciplinas musicales y a emprender un buen número de proyectos dentro del mundo de la música.

David nació hace 44 años con un glaucoma congénito y desde muy pequeño ya se sintió atraído por la música, tanto que no tiene ni recuerdo de cuándo y cómo surgió esa pasión. Con tan solo 7 u 8 años, cuando cursaba Primaria en un colegio de su ciudad natal, Centelles, en la provincia de Barcelona, empezó a estudiar música.

“Ya de pequeño, cuando escuchaba música me gustaba, me llamaba mucho la atención y, a partir de ahí, empezó todo”, recuerda. Aunque lo que más le atraía era tocar la batería, se la desaconsejaron, porque “se salía un poco de lo que era lo clásico”. Empezó estudiando piano y solfeo, pero tras un año de piano con una profesora “con la que no me entendí para nada”, lo dejó aparcado, y continuó estudiando solfeo en la Escuela Municipal de Música de su pueblo.

Fue siendo adolescente, “cuando uno ya puede tener un poco de poder de decisión sobre sí mismo” –nos dice–, cuando estudió lo que desde siempre le atraía y gustaba: la batería. Después de unos años en la Escuela de Música de Centelles, decidió irse a Barcelona a estudiar música moderna y jazz en escuelas de música y recibiendo clases particulares. Allí retomó también el piano, porque “es un instrumento que, a pesar de mi mala experiencia de niño, también me gusta mucho y creo que es fundamental para cualquier músico”.

Enriquecer su propia música

David se fue formando y formando, porque, como él asegura, “en la música siempre puedes aprender, es un campo en el que hay mucho camino para recorrer”. Además de la batería y el piano, se formó en armonía, composición, arreglos, combo (aprender a tocar en grupo), etcétera. Y, aunque empezó estudiando jazz, después le interesó mucho también el flamenco.

Y toda esa formación, unida a su inquietud, su curiosidad y su interés por un espectro muy amplio de músicas, fue dando forma a su propia personalidad en el mundo de la música, a “tu forma de expresarte y de tratar ese arte”, indica. David cree que “cuanta más formación y conocimiento tengas de otras disciplinas, más herramientas te da a la hora de tocar y de practicar tu propia música, de enriquecerla”.

David se dedica profesionalmente a la música desde los 23-24 años, toca con otros artistas y ha montado varios proyectos musicales. Una profesión que compatibiliza con dar clases de música a niños y niñas, y también a personas adultas, porque, a su juicio, “todo el mundo puede disfrutar de la música en cualquier momento de la vida, y aprenderlo y disfrutarlo”.

Un modo de liberación y de expresión

Cuando le preguntamos qué le aporta la música, David casi se queda sin palabras. “A mí me aporta todo, para mí es muy difícil imaginarme la vida sin música”, responde este artista, que se considera “muy melómano” y que asegura que la música es para él “un modo de liberación y de expresión. No puedo prescindir de ella, forma parte de mi vida y no me puedo imaginar mi vida sin hacer nada de música, es imposible”.

David ha grabado cinco discos que considera los más personales, pero ha participado en muchos más, “en unos 15 más, no los tengo contados”. En sus múltiples proyectos musicales toca todo tipo de palos, desde el jazz al reggae, rock, flamenco, funky... En el último año ha estado promocionando por Cataluña su último trabajo, titulado ‘5ET’, para el que se ha rodeado de un quinteto de grandes artistas, y su intención es hacer conciertos por el resto del país en 2023.

Para este músico, que ha llevado de gira sus proyectos a países como Portugal, Francia, Austria, Turquía, Cuba..., la música es su profesión y su vida, pero también disfruta practicando otras aficiones como viajar, la literatura, el teatro, la gastronomía y el mundo del vino, y, por supuesto, compartir tiempo y vivencias con la familia y las amistades.

Y es que David, considera que no hay que ponerse límites. “Muchas veces los límites se los pone uno mismo”, cree este gran músico, para quien el hecho de tener una discapacidad “no tiene que ser una barrera o una excusa para no hacer lo que uno quiera”, porque, a su juicio, puedes conseguir los retos que te marques con esfuerzo y buscando alternativas, “y eso no tiene que ser una derrota o una frustración”, asegura.

Él mismo se pone de ejemplo: “Yo en una época formé parte de una *big band* y tenía más trabajo que otros músicos, por un lado, porque como músico ciego tengo que memorizar las partituras. Es más tiempo, sí, pero lo asumo porque es lo que quiero hacer y no tengo la sensación de perder tiempo, ni de derrota o frustración. Mi sensación es que cuando la toque voy a disfrutar más que quien esté pendiente de leerla, porque al tener la música en mi cabeza puedo escuchar todo lo que está pasando a mi alrededor y disfrutarlo más. Para mí es una actitud súper positiva”.

“Y, por otro lado”, continúa David, “porque, en este tipo de orquestas, director y batería tienen un contacto visual bastante importante, ya que el director es el que dirige y el batería es el que marca. Pues yo tenía charlas con el director, quedábamos antes del ensayo o cuando podíamos y nos tomábamos un café, y buscábamos soluciones y alternativas”.

Tirar para adelante siempre

David cree que en muchas ocasiones es uno mismo quien tiene que adelantarse para derribar barreras y buscar alternativas, en lugar de dejar que otras personas lo hagan. “En este caso fui yo quien tuve que tomar la iniciativa de romper esa barrera que puede haber entre la persona ciega y el director. Se puede hacer, porque la gente a veces, por desconocimiento o por mil motivos, no lo hace y soy yo quien tiene que dar el primer paso”.

“Obviamente somos humanos y tenemos nuestros momentos altos y bajos en la vida, todas las personas tenemos épocas mejores y peores y nos hemos encontrado baches en el camino, esto es innegable”, dice David, pero cree que “con una actitud más positiva, de tratar de tirar para adelante siempre, uno puede alcanzar sus objetivos”.

NOTICIAS

La ESA ya cuenta con un astronauta con discapacidad

La Agencia Espacial Europea (ESA, por sus siglas en inglés) dio a conocer recientemente la selección de sus nuevos astronautas. Por primera vez, la agencia cuenta con un astronauta con discapacidad. Se trata de John McFall, un inglés con una discapacidad física que se ha convertido en el primer aspirante a astronauta con discapacidad en el mundo.

En esta selección, España también ha salido muy favorecida ya que, después de 30 años sin una persona astronauta española en la ESA, ha resultado elegido el ingeniero aeronáutico leonés Pablo Álvarez, de 34 años, y la investigadora Sara García, también leonesa y de 33 años, como reserva.

John McFall, de 41 años, perdió una pierna en un accidente de moto cuando tenía 19 años. Este exvelocista inglés, que representó a Reino Unido en los Juegos Paralímpicos de Pekín en 2008, se ha marcado como reto en su vida llegar al espacio y seguro que lo consigue. Para ello, se ha unido al cuerpo de entrenamiento de la ESA, y con el resto de sus compañeros y compañeras se preparará intensamente para poder viajar al espacio.

En declaraciones a los medios de comunicación, John expresó su emoción y orgullo por haber superado el proceso de selección. "Ha sido una experiencia bastante intensa. Como amputado, nunca había pensado que ser astronauta fuera una posibilidad, así que la emoción fue enorme y espero con ilusión lo que me depara el futuro", dijo.

El primer paraastronauta del mundo también ha querido lanzar un mensaje a las próximas generaciones: "El mensaje que daría a las generaciones futuras es que la ciencia es para todas las personas y, los viajes espaciales, ojalá puedan serlo también".

Por su parte, Pablo Álvarez y Sara García se han convertido en los primeros astronautas españoles de la ESA en 30 años. El ingeniero leonés es el tercer astronauta en la historia de España, después del hispanoestadounidense Michael López-Alegría (de la NASA, la agencia aeroespacial estadounidense,) y del ingeniero madrileño y exministro de Ciencia Pedro Duque, quien estuvo en la Agencia Espacial Europea en 1992.

La ESA ha elegido en total a seis astronautas titulares, entre los que se encuentra Pablo Álvarez y a 10 reservas, entre ellos Sara García, además del astronauta con discapacidad John McFall. Las personas elegidas han sido seleccionadas entre un total de 22.523 personas que presentaron una candidatura válida, más del doble que en la anterior convocatoria realizada en 2008. Desde España se presentaron 1.341 candidaturas, de las que 1.043 eran hombres y 298 mujeres.

El nuevo equipo de astronautas deberá someterse a un exigente programa de entrenamiento para poder realizar misiones tan importantes en un futuro como el regreso a la Luna, previsto para 2030, o la futura misión a Marte. Hasta entonces, volarán y trabajarán en la Estación Espacial Internacional, como han hecho sus predecesores.

Hallan en Canadá un fósil de dinosaurio que aún conserva piel

No es para nada habitual, pero así ha sido. Y lo ha encontrado un grupo de estudiantes de paleontología en unas exploraciones llevadas a cabo en el Parque Provincial de los Dinosaurios de Alberta, en Canadá. En 2019, varias instituciones se unieron para promover trabajos de campo en este parque y planificaron exploraciones estudiantiles que se retrasaron por la pandemia y se han retomado recientemente.

En una de esas exploraciones, según informa la revista “Muy Interesante”, uno de los estudiantes detectó que parte de un fósil sobresalía de una ladera rocosa. Para sorpresa de todos los presentes, no eran solo huesos fosilizados, sino que conservaban impresiones de la piel, un hallazgo excepcional puesto que menos del uno por ciento de los fósiles hallados mantienen rastros de su piel.

Tras una observación más minuciosa, el equipo de investigación afirmó que estaban ante los restos fósiles de un hadrosaurio, la familia de ornitópodos conocidos como “dinosaurios de pico de pato”. En concreto, de la formación rocosa afloran partes de la cola y de una pata, en las que se pueden observar los restos de piel fosilizada.

Los hadrosaurios eran herbívoros del Cretácico tardío que se expandieron por gran parte del mundo, en los actuales continentes de Asia, Europa, Sudamérica, Antártida y también Norteamérica, como sigue atestiguando este nuevo espécimen encontrado.

El fósil descubierto data de hace 75 millones de años aproximadamente. Aunque solo se ha visto una pequeña parte del fósil, el equipo de investigación confía en que el resto del espécimen se conserve por completo bajo la roca aún por

excavar. Sobre todo, esperan poder extraer de la roca el cráneo del fósil, un elemento indispensable para conocer la especie concreta de hadrosaurio a la que pertenecen los restos.

Por el tamaño de la cola y la pata, creen que se trata de un espécimen de tamaño menor, de manera que podría tratarse de un individuo joven. Esta particularidad, junto con el excepcional nivel de conservación, pueden brindar al equipo científico una información única acerca de los hadrosaurios, su fisonomía y el desarrollo del crecimiento en estos animales extinguidos.

El Parque Provincial de Dinosaurios de Alberta es uno de los yacimientos paleontológicos más ricos del mundo. Cuenta con más de 70 kilómetros cuadrados en los que se han encontrado más de cuarenta especies de dinosaurios que vivieron durante el Cretácico superior, hace entre 77 y 75 millones de años.

TRUCOS Y CONSEJOS

Navidades saludables. Disfruta, pero no abuses

Turrones de todos los sabores, polvorones, garrapiñados, mazapanes, mantecados, hojaldrinas, peladillas, empiñonados, bombones, refrescos, comidas exquisitas, postres de ensueño y un largo etcétera, son frecuentes en Navidad. Esto es, sin duda, parte del encanto de una de nuestras fiestas preferidas. Ahora bien, que haya un maravilloso bufé libre de delicatessen, no significa que debamos abusar. Por eso, desde PÁSALO lo que te recomendamos para que tengas unas Navidades saludables es que disfrutes, pero con moderación.

¡Ya se respira en el ambiente la Navidad! Miles de bombillas decoran nuestras calles y se percibe el olor de castañas asadas. Los acordes de los villancicos suenan en las bocas de los niños y niñas, en los centros comerciales, ambientan los trabajos y se convierten en ese soniquete que no podemos sacarnos de la cabeza.

Los escaparates relucen magníficos con su vestimenta navideña. La calidez hogareña se redobla con los árboles cargaditos de bolas con colores brillantes. Las tiendas se llenan de bombones, turrone

s y champán; y los Reyes Magos empiezan a calentar motores.

La cuenta atrás ya ha empezado, puedes ir tachando los días o, mejor todavía, puedes ir avanzando en tu calendario de adviento, porque ya solo quedan unos días para las añoradas vacaciones.

En estos momentos se concentran las emociones. Aunque ahora en el recuerdo todo se antoja maravilloso y mágico, precisamente, por ser una época de abundancia, hay que tener mucho cuidado con los excesos, sobre todo, con las comidas y las chucherías de todo tipo.

Dieta variada y equilibrada

Para que no acabes con un horrible dolor de tripa o con una barriga más redonda y prominente que la del propio Papá Noel, toma buena nota de los hábitos saludables que te vamos a recomendar que, si bien están pensados para las fiestas navideñas, también te pueden servir para el resto del año.

Lo primero de todo, ¡cuidado con los dulces! Prueba el turrón, los mazapanes, los bombones o cualquier tipo de dulces típicos de estas fechas que haya comprado tu familia con toda su ilusión, pero procura no repetir demasiado.

Un truquillo para comer menos es compartirlo, puedes darle la mitad a otro comensal y así tomarás menos cantidad y evitarás el exceso de azúcar.

Recuerda que, en Navidad, más que nunca, debe seguirse una dieta variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos y nutrientes necesarios. No puedes olvidarte de las frutas y verduras, ya que aumentan las defensas del organismo, gracias a su elevado contenido en vitaminas y minerales.

Piensa que lo importante no es solo lo que comemos, sino cómo y cuándo comemos. Por eso, también tienes que acordarte de comer cinco veces al día, aunque estemos en Navidad. Hay que hacer un desayuno, un almuerzo, una comida, una merienda y una cena.

Con las cinco comidas al día, picarás menos entre horas. De hecho, puedes cambiar un bombón por una frutita de temporada o por algunos frutos secos. Prueba, por ejemplo, a meter una nuez pelada dentro de un higo seco, la combinación de sabores y texturas es deliciosa.

Las comidas y las cenas de los días señalados, como Nochevieja, Nochebuena y Reyes, están tan buenas que podríamos repetir más de una vez; sin embargo, intenta no abusar de las raciones y las cantidades.

Esta recomendación es especialmente importante en el caso de los postres. Es mejor que te quedes con un buen sabor de boca que con un mal dolor de barriga. Lo mismo podemos decir de las bebidas. ¡Cuidado con las bebidas gaseosas y excesivamente azucaradas! Seguramente, en estas fiestas aumenten las ocasiones de beber refrescos con gas y zumos con mucho azúcar. Si te ofrecen un refresco no se trata de que siempre digas que no o de que te quedes con sed, sino de que reduzcas su consumo.

Lo más recomendable es que sustituyas este tipo de bebidas, en la medida de lo posible, por agua, que hidrata el organismo y mejora el tránsito intestinal. Quizás no lo sepas, pero los expertos recomiendan de seis a ocho vasos diarios de agua.

Haz deporte

Por último, no te olvides del ejercicio. El ambiente festivo de las navidades hace que nos alejemos de nuestras rutinas de ejercicio físico. En la mayoría de los casos, las actividades extraescolares que hay a lo largo del curso quedan suspendidas, así como el resto de los deportes, porque relajamos nuestras rutinas.

Pero, precisamente, esta es una época en la que el ejercicio se hace más necesario que nunca, al comer más de lo normal. Por eso, para lograr el equilibrio entre las calorías consumidas y las que debe quemar tu cuerpo, es muy recomendable encontrar un hueco para hacer alguna actividad física.

Lo ideal sería seguir practicando tus rutinas deportivas, pero si vas a viajar fuera de tu casa y no tienes al alcance las instalaciones, ni aparatos o profesionales habituales, una buena opción en Navidad puede ser salir a pasear con la familia y las amistades después de comer.

Además de hacer mejor la digestión, estaréis haciendo algo de deporte, respirando aire fresco y pasando un rato muy agradable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda practicar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico. No los aparques en Navidad.

Hasta aquí, los consejos de hoy, que, como verás, se centran en que asimiles tu relación con la comida y los dulces con cabeza y moderación. Disfruta con mesura de todo, porque ¡cada Navidad es única!

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) ¿Cuál es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas con ceguera o deficiencia visual?
- a) Bádminton.
 - b) Ajedrez.
 - c) Goalball.

Solución: c) Goalball. El Goalball es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas con ceguera o deficiencia visual. El objetivo de este deporte, en el que participan dos equipos de tres personas cada uno, es introducir el balón en la portería del equipo rival. Cualquiera de los tres miembros del equipo debe intentar que el balón no entre en su propia portería. Además,

todas las personas llevan antifaces opacos para igualar la visibilidad de la totalidad de los participantes.

2) ¿Qué concurso de la ONCE premia la creatividad literaria, musical y audiovisual de la juventud afiliada a la ONCE entre 6 y 21 años?

- a) Tiflos.
- b) Prometeo.
- c) Benidorm Fest.

Solución: b) Prometeo. El Concurso Prometeo premia la creatividad en diversas modalidades (literaria, musical y audiovisual) de las personas jóvenes de entre 6 y 21 años, afiliadas a la ONCE o que sean atendidos por un equipo específico de atención educativa de la ONCE. Además, este concurso supone un estímulo al desarrollo del talento y la autonomía personal.

3) La ONCE cuenta con un podcast en el que sus contenidos se centran en un tema como es la tecnología, pero ¿sabes cómo se llama dicho podcast?

- a) La Rosa de los Vientos.
- b) Arroba sonora.
- c) Documentales sonoros.

Solución: b) Arroba sonora. El podcast Arroba Sonora es, en concreto, una revista tecnológica de carácter divulgativo que edita el Centro de Tiflotecnología e Innovación de la ONCE (CTI). Se edita en sonido y se publica con periodicidad trimestral.

4) ¿Qué figura de la ONCE se encarga de responder a las inquietudes de las personas jóvenes afiliadas o a sus dudas sobre programas y servicios de la organización?

- a) Referente joven.
- b) Delegado/a territorial.
- c) Asesor/a de la persona afiliada joven.

Solución: a) Referente joven. En cada comunidad autónoma, existe una figura llamada Referente Joven que acerca al colectivo de personas jóvenes afiliadas al Grupo Social ONCE. Da respuesta a consultas sobre programas y servicios de la ONCE y escucha y canaliza inquietudes y necesidades de las personas jóvenes afiliadas. Además, también se encarga de planificar y organizar actividades dirigidas al colectivo joven.

5) ¿Cuál es el nombre de la 'autoridad braille' que define en España el correcto uso y el desarrollo de este sistema de lectura y escritura táctil?

- a) Real Academia del Braille de España (RABE).
- b) Comisión Braille Española (CBE).
- c) Asociación Colegial de Deterministas Científicos (ACDC).

Solución: b) Comisión Braille Española (CBE). La ONCE creó en 1984 la Comisión Braille Española (CBE), la autoridad española a la hora de fijar las normas de uso y el desarrollo del sistema braille para el castellano y el resto de las lenguas oficiales. Además, determina cómo aplicar la simbología en relieve, así como otras cuestiones relacionadas con la correcta accesibilidad a través del tacto de todo tipo de productos, bienes y servicios.

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

¿Qué tal?, ¿has demostrado en el Test de la ONCE que tus neuronas están en forma? Porque aún vamos a pedirte un último esfuerzo, pero, como siempre, jugando. El próximo 4 de enero hay una celebración importante, el Día Mundial del Braille, y hemos preparado un test para conocer todo lo que sabes y para que aprendas lo importante que es el braille para las personas con discapacidad visual.

- El braille es:
 - a) Un sistema de apoyo a la comunicación para que personas con discapacidad visual disfruten de las películas en el cine y la televisión.
 - b) Un sistema de lectoescritura que permite a las personas con ceguera o deficiencia visual severa leer y escribir.
 - c) Un sistema para que las personas con ceguera puedan dibujar.

Solución: b) Un sistema de lectoescritura que permite a las personas con ceguera o deficiencia visual severa leer y escribir. Este sistema de puntos en relieve también favorece el acceso a la educación, a la cultura y a la información sin necesidad de ver, guiándose solo por el tacto.

- El braille fue inventado por:
 - a) Louis Braille.
 - b) Alexander Graham Bell.
 - c) Leonardo Braille.

Solución: a) Louis Braille. Así es, fue en 1825 cuando el pedagogo francés diseñó el sistema de lectura y escritura que lleva su nombre. Louis Braille perdió la visión de niño a causa de un accidente cuando jugaba en el taller de su padre. Su genial invento cambió la vida de millones de personas con ceguera o deficiencia visual en todo el mundo.

- El Día Mundial del Braille se celebra todos los años cada 4 de enero, pero ¿sabías desde cuándo?
- a) Desde 2015.
- b) Desde 2018.
- c) Desde 2019.

Solución: Desde 2019. Aunque fue en el año 2018 cuando la Organización de las Naciones Unidas (ONU) adoptó el acuerdo de reconocer el 4 de enero como el Día Mundial del Braille, hasta un año después, en 2019, no empezó a celebrarse de manera oficial.

- Naciones Unidas eligió el 4 de enero como fecha para conmemorar el Día Mundial del Braille porque:
- a) Fue el día en el que nació Louis Braille.
- b) Fue el día en el que murió Louis Braille.
- c) Fue el día que Louis Braille inventó el sistema braille.

Solución: a) Fue el día en el que nació Louis Braille. Efectivamente, la fecha elegida por Naciones Unidas coincide con el día en el que nació el educador e inventor francés. Louis Braille nació el 4 de enero del año 1809.

- El sistema braille representa:
- a) Las letras del abecedario.
- b) Los números.
- c) Las letras del abecedario y los números.

Solución: c) Las letras del abecedario y los números. A través de seis puntos en relieve, que se pueden leer con los dedos, el sistema braille representa todas las letras del abecedario. Además, representa los números, signos de puntuación, símbolos matemáticos, científicos y musicales.

- El alfabeto braille:
- a) Es único para todo el mundo.
- b) Tiene diversas adaptaciones a muchos idiomas.
- c) Es diferente en cada país.

Solución: b) Tiene diversas adaptaciones a muchos idiomas. Así es. En el caso del castellano, por ejemplo, el alfabeto braille incluye tildes, cuenta con técnicas para diferenciar aquellas vocales que van acentuadas y tiene letras únicas como la “ñ”.

- La ONCE ha desarrollado una nueva metodología y didáctica para el aprendizaje del braille que se llama:
- a) Superbraille.

- b) Braimétodo.
- c) Braitico.

Solución: c) Braitico. Braitico es un método inclusivo para la alfabetización y competencia lectoescritora del braille, diseñado para ser utilizado tanto por las niñas y niños con ceguera o deficiencia visual como por los que tienen visión. Este método recorre todas las etapas de la alfabetización, desde el nacimiento hasta la madurez lectoescritora, estructurándose en cuatro módulos que van desde los 0 hasta los 13 años.

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

NUESTRAS REVISTAS

La ONCE pone a tu disposición revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad, el precio y los formatos en los que están disponibles.

De esta manera 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 el 910 109 111 (opción 1). 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 descargándolas desde la web de la ONCE. Tecllea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de *Publicaciones* y, dentro de este, selecciona el enlace *Publicaciones de ocio y cultura*. Aparecerá un listado de enlaces a las distintas

publicaciones, y solo tendrás que hacer clic en las que te interesen y seleccionar el soporte y el número de las revistas que desees leer.

Enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte. Al precio indicado en cada una de ellas habrá de sumársele el 4% de IVA:

ARROBA SONORA

Su periodicidad es trimestral, se edita en audio y su coste anual es de 10 €. La tecnología y la tiflotecnología son las protagonistas de sus contenidos, poniéndonos al día de todo lo relacionado con estos ámbitos tan importantes para estar a la última y manejar las diversas aplicaciones informáticas que salen al mercado. Si quieres estar al tanto de este apasionante campo, no lo dudes... esta es la mejor manera.

CONOCER

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 10 €.

Las humanidades, en sus más variadas disciplinas, nutren de cultura esta publicación, desde la literatura o la educación hasta la historia o las biografías de grandes personajes. No faltan, tampoco, las curiosidades, efemérides y anécdotas, haciendo de ella un punto de encuentro con el saber.

DISCURRE.BRA

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y su coste anual es de 10 €.

Los pasatiempos y juegos de destreza mental te acompañan en esta publicación que te reta a practicar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias.

NOTA DE NOVEDADES

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es su coste anual es de 10 €.

Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy, así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la *Nota de Novedades* te resultará de gran ayuda. Un buen sitio para acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios.

PARA TODOS / PER A TOTHOM

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión castellana y en braille la catalana, y su coste anual es de 10 €. Además, con carácter trimestral, y sin coste añadido, le acompaña un suplemento de pasatiempos.

El entretenimiento más variado tiene cabida en esta publicación, desde nuevos conciertos, obras de teatro y películas de estreno, novedades en audesc, salud y belleza o excursiones en la naturaleza. No faltan tampoco el deporte y la moda. En definitiva... ¡para todos!

PÁSALO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es su coste anual es de 10 €.

Esta es la publicación para los jóvenes y adolescentes de entre 12 y 18 años. En ella, acorde con los gustos e intereses de este colectivo, se ofrecen actividades, propuestas de ocio, noticias y consejos útiles que les ayuden en su día a día.

PAU CASALS

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 10 €. La revista de los melómanos. Conciertos, noticias del mundo de la música, homenaje a compositores, primicias discográficas y noticias. Nada de lo que suena se le escapa a *Pau Casals*.

RECREO / ESBARJO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión en castellano y en braille la catalana. su coste anual es de 10 €. Los más pequeños de la casa tienen en esta publicación su espacio propio con trucos y consejos, ideas, anécdotas, cuentos, historias narradas por los abuelos, adivinanzas... En definitiva, para jugar y aprender.

RESUMEN DE NORMATIVA

Su periodicidad es quincenal, se edita en braille y su coste anual es de 10 €.. El contenido de esta publicación recoge la relación de normativa que se promulga en la ONCE, circulares y oficios circulares con mención al asunto que abordan y las dependencias afectadas.

UNIVERSO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio y su coste anual es de 10 €. Publicación dedicada al ámbito científico en general con alguna pincelada ocasional de paraciencia. Todas las disciplinas de este y otros mundos las encontrarás aquí: noticias, entrevistas, descubrimientos, efemérides, anécdotas y curiosidades. Desde la nanotecnología hasta los infinitos de las galaxias y los agujeros negros... no te lo pierdas.

URE

Su periodicidad es mensual, se edita en audio y tiene un coste anual de 10 €. Esta publicación recoge las noticias emanadas de la Unión de Radioaficionados Españoles. Todo lo relacionado con este sistema de comunicación y sus novedades podrás encontrarlo en ella.

Recuerda, para suscribirte, realizar cualquier sugerencia, consulta o aclarar alguna duda, puedes contactar con el Servicio de Atención al Usuario, llamando al 910 109 111 (opción 1), o mandando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.