

PÁSALO

Nº 145. 20 NOVIEMBRE 2022 – 20 DICIEMBRE 2022

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ La juventud española con discapacidad solicita a Europa un Erasmus más inclusivo
 - ❖ La bonita y generosa historia de Tusayiwe Mkhondya
 - ❖ ¿Cuántas constituciones ha tenido España?
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser escritora. Nieves Barambio: “Yo siempre digo que, menos conducir, he hecho de todo”
- ✚ Noticias
 - ❖ Ya puedes solicitar productos de apoyo para tus estudios universitarios a través de la plataforma Accessibilitas
 - ❖ 300 becas de prácticas para universitarios con discapacidad
 - ❖ El cargador universal USB-C para móviles, tabletas y cámaras llegará en 2024
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Te apuntas al ahorro energético?
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

La juventud española con discapacidad se encuentra con un montón de trabas importantes para acceder y realizar un Erasmus. Por ello, recientemente una veintena de chicos y chicas con discapacidad alzaron sus voces en el Evento Europeo de la Juventud celebrado recientemente en Santander, donde reclamaron un Erasmus más inclusivo y accesible.

Tusayiwe Mkondya fue abandonada con tan solo 9 meses y a los 18 años fue madre soltera. Esta joven de 23 años de Malawi tiene ahora más de 40 hijas e hijos adoptivos en su casa, porque no quiere que pasen por las penurias que ella tuvo que vivir. ¿Te apetece conocer su historia?

La primera de ellas se firmó en 1812 y se la conoce popularmente como 'La Pepa', y la última es la de 1978. Nos referimos a las cartas magnas (constituciones) que ha tenido nuestro país. El 6 de diciembre celebramos el Día de la Constitución y hacemos un repaso por todas ellas.

No te pierdas la sección de 'Noticias' de este número de PÁSALO, en la que encontrarás información útil sobre las becas y productos de apoyo para el alumnado universitario con discapacidad. Y tampoco la sección 'De mayor quiero...', donde conocerás a Nieves Barambio, una polifacética mujer a la que le encanta escribir libros.

En los últimos meses se han encarecido los precios de todo, de la luz, el gas, los carburantes, los alimentos... La guerra en Ucrania ha desatado una crisis energética que está afectando a nuestros bolsillos. Te daremos algunos consejos para ahorrar energía en tu hogar y poner tu granito de arena para contribuir a que los precios no sigan subiendo.

Los premios Nobel son los galardones más reconocidos mundialmente. Recientemente se han conocido los ganadores y ganadoras de este año en las diferentes disciplinas. ¿Te atreves a responder a un test sobre la historia de estos prestigiosos premios?

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

LO QUE TE INTERESA

La juventud española con discapacidad solicita a Europa un Erasmus más inclusivo

Por Nuncy López Valencia

Chicas y chicos con discapacidad españoles participaron el pasado mes de octubre en un importante encuentro europeo de la juventud, que tuvo lugar en Santander, para reivindicar sus derechos y reclamar la

construcción de una Europa más inclusiva y accesible, incidiendo en la necesidad de un Erasmus más inclusivo.

Cerca de una veintena de chicas y chicos ligados al Grupo Social ONCE y al Comité Español de Representación de Personas con Discapacidad (CERMI) fueron los encargados de dar voz a la discapacidad en el Evento Europeo de la Juventud (EYE, por sus siglas en inglés que significan European Youth Event) celebrado en Santander los días 14, 15 y 16 de octubre, junto a otros 1.000 participantes de la Unión Europea (UE).

Este grupo juvenil español, con diferentes tipos de discapacidad, viajó a tierras cántabras para defender sus derechos y solicitar a Europa que el programa Erasmus sea más inclusivo, coincidiendo con el 35 aniversario de este conocido programa educativo que impulsa la movilidad por distintos países europeos.

En un debate celebrado el día 15 de octubre, expusieron los principales problemas a los que se enfrentan las personas con discapacidad a la hora de realizar un Erasmus en cada una de sus fases: desde la idea previa a la experiencia, pasando por el trámite de solicitud, la organización y otras cuestiones logísticas, como los traslados, el alojamiento, etc.).

Barreras físicas y burocráticas

Según explicó a PÁSALO la coordinadora del grupo juvenil español con discapacidad, Raquel Correa, las barreras burocráticas a las que se enfrentan estos chicos y chicas, con plataformas digitales que no son del todo accesibles, es uno de los principales problemas que tienen que afrontar, así como el desconocimiento de los servicios a los que pueden acceder en el país de destino.

A ellos se suman también los inconvenientes para viajar solos y evitar la sobreprotección de las familias, la mayor dificultad para aprender idiomas y los problemas de accesibilidad durante los estudios. Sin olvidar, las barreras físicas en las universidades o la falta de materiales de estudio y contenidos accesibles, entre otros.

Todo ello provoca que, de la juventud de nuestro país que se va de Erasmus cada año, solo un 1,5 por ciento sean personas con necesidades especiales o con algún tipo de discapacidad. Raquel defendió la necesidad de que se adopten medidas para corregir estos problemas y hacer del Erasmus un programa más inclusivo.

Con el lema "*Building Europe, breaking barriers*" ('Construyendo Europa, rompiendo barreras'), el objetivo del encuentro celebrado en Santander fue detectar obstáculos, aportar ideas y mejorar la planificación y desarrollo del programa, para que nadie se quede atrás y la juventud con discapacidad pueda disfrutar del Erasmus en igualdad de oportunidades que los demás.

Los componentes del grupo de chicas y chicos con discapacidad españoles participaron también en las diferentes actividades del programa, entre ellas una sesión de surf adaptado en la Playa del Sardinero, que contó con la presencia

del surfista con ceguera Aitor Francesena, triple campeón del mundo de esta disciplina.

Interactuar con políticos y expertos

Cada dos años, la sede del Parlamento Europeo en Estrasburgo acoge el Evento Europeo de la Juventud, que permite a jóvenes de entre 16 y 30 años interactuar presencialmente y en línea, intercambiando puntos de vista con responsables políticos, representantes de la sociedad civil, asociaciones juveniles, activistas, personas expertas y con jóvenes que creen en los mismos valores europeos.

En esta ocasión, coincidiendo con el año Europeo de la Juventud, seis entidades juveniles europeístas de España se han unido para celebrar esta iniciativa en Santander y exponer cómo quieren que sea la Europa del presente y del futuro: una Europa más inclusiva y accesible. Estas seis entidades son: Erasmus Student Network Spain (ESN), Jóvenes del Consejo Federal del Movimiento Europeo (CFEME), Talento para el Futuro, Federación de Asociaciones Europeístas y Federalistas de España (JEF España), Equipo Europa y el Consejo de la Juventud de España (CJE).

La bonita y generosa historia de Tusayiwe Mkhondya

Por Nuncy López Valencia

Hay historias conmovedoras que invitan a la reflexión. Historias de personas generosas que dedican su vida a los demás de una manera totalmente desinteresada. Como la de Tusayiwe Mkhondya, una joven de 23 años con más de 40 hijos e hijas en Malawi, en el sureste de África. Ha contado su historia en las redes sociales. ¿Quieres conocerla?

Así es, tiene 23 años y es “madre” en la actualidad de más de 40 hijos e hijas. Seguramente te estés preguntando cómo es posible que una chica tan joven tenga tantos hijos. La realidad es que solamente uno es suyo y los demás han sido adoptados. Y es que Tusayiwe se dedica a acoger en su casa a niños y niñas de la calle, huérfanos y madres adolescentes.

¿Por qué hace esto? Porque quiere dar a estos niños y niñas unas condiciones de vida que ella no pudo tener años atrás. Tusayiwe fue abandonada a los 9 meses y a los 18 años fue madre soltera. Vivió la maternidad en soledad, sin una casa donde poder criar y cuidar a su bebé, un niño con necesidades especiales.

Esta joven madre adoptiva no quiere que nadie tenga que pasar por su misma situación y, por ello, dedica su vida a dar un hogar a estos niños y niñas. Su historia ha dado la vuelta al mundo y se ha hecho viral en las redes sociales al compartir ella misma en TikTok vídeos de su día a día dedicándose al cuidado de los pequeños y pequeñas.

Como te puedes imaginar, la bondadosa historia de Tusayiwe ha emocionado a millones de personas en todo el mundo. Normal que sus vídeos sumen millones de visualizaciones (algunos de los más visitados cuentan con hasta 53 millones de reproducciones) y que haya recibido todo tipo de elogios por dedicar su vida a las personas que más lo necesitan, ¿no te lo parece?

Fundación YANA

A través de sus vídeos en TikTok, donde la joven tiene casi dos millones de seguidores, Tusayiwe muestra al mundo su rutina diaria. Imagínate, entre hacer la compra, preparar comidas, cuidar a los pequeños y pequeñas, limpiar la casa...

Según ha contado ella misma, empieza el día a las cuatro de la madrugada preparando comida para todos. Y no acaba hasta que termina el cuidado de los y las bebés, a los que hay que alimentar por la noche, cambiar pañales...

Además, de preparar por la noche cosas para el día siguiente. Menos mal que Tusayiwe no está sola y cuenta también con la ayuda de sus otros hijos e hijas. Porque en esta particular familia cada uno sabe cuál es su tarea para que todo funcione adecuadamente.

"Todos los niños no son niños abandonados. Algunos son huérfanos, algunos tienen un solo padre, otros sí han sido abandonados por sus padres. Les proporciono educación, empoderamiento y habilidades", dice Tusayiwe Mkhondya en uno de sus vídeos.

Gracias al apoyo que ha recibido en redes sociales y a donaciones, la joven madre adoptiva ha creado la fundación YANA (*You are not alone* –No estás solo, en español–), una organización en la que acoge a niños y niñas desde los 5 meses hasta los 16 años.

Pero su gran sueño es poder construir un edificio más grande donde poder vivir más cómodamente con todos sus hijos e hijas y acoger a más personas necesitadas. ¡Ojalá lo consigas, Tusayiwe!

¿Cuántas constituciones ha tenido España?

Por Nuncy López Valencia

El próximo 6 de diciembre es fiesta y seguro que conoces lo que celebramos: el Día de la Constitución. Esta fecha rinde homenaje a la Carta Magna de toda la ciudadanía española, en la que se recogen nuestros derechos, libertades y deberes, y también la organización del Estado y todas las garantías constitucionales. ¿Sabías que España ha tenido siete constituciones a lo largo de su historia? Aquí te las contamos.

Así es, la última, como sabes, es la Constitución de 1978, que lleva en vigor desde el 29 de diciembre de ese año y es la ley más importante de todas las que

tenemos. Es una constitución de consenso, acordada entre todos los partidos políticos de aquel momento, que fue aprobada por las Cortes el 31 de octubre de 1978 y votada por el pueblo español en referéndum el 6 de diciembre de ese año.

En ella se recogen las normas y derechos de todos los ciudadanos y ciudadanas de España, también de la infancia y la juventud, con alusiones específicas en ocasiones a los y las menores. Por ejemplo, el artículo 27, que reconoce el derecho a la educación; el 39, que apoya a la familia, o el 20, que limita la libertad de expresión en la protección de la juventud y la infancia.

Pero, como te hemos dicho, nuestro país ha pasado por siete constituciones, así que antes de la de 1978 hubo otras seis. La primera de ellas fue la Constitución de 1812 de las Cortes de Cádiz, conocida como 'La Pepa'. ¿Sabes por qué? Pues fue porque se aprobó el 19 de marzo de ese año, coincidiendo con la festividad de San José. Esta ley surgió en el marco de la Guerra de la Independencia (del 1808 al 1814), y fue la respuesta del pueblo español a las intenciones invasoras de Napoleón Bonaparte.

La Constitución de 1812 reconoció derechos importantes, restó poderes al rey y reconoció la soberanía nacional, es decir, que el poder residía en la nación y esta lo ejercía a través de sus representantes. Pero duró poco, porque, en un contexto de guerra, su aplicación fue complicada. El rey Fernando VII la anuló a su vuelta a España en 1814, implantando un férreo régimen absolutista para concentrar en él la mayor parte del poder. No obstante, su espíritu fue una referencia durante la historia contemporánea de España.

A 'La Pepa' le siguió la Constitución de 1837 (siendo la segunda). Publicada durante la regencia de María Cristina de Borbón, fue una constitución progresista inspirada en la de 1812, aunque con principios del partido moderado, como la creación de una Cámara Alta (perteneciente al poder legislativo), embrión del actual Senado.

Más tarde, en 1845 llegó la tercera, siendo reina Isabel II. Se aprobó así una nueva Carta Magna conservadora que retomó la soberanía compartida por las Cortes y el rey o la reina en su caso, y tuvo una larga vigencia, ¡nada menos que 24 años!. El fin del reinado de Isabel II, consecuencia de la Revolución de 1868, llamada 'La Gloriosa', trajo la Constitución de 1869 (siendo la cuarta), que supuso el retorno a los ideales liberales y el reconocimiento de una amplia declaración de derechos individuales y libertades colectivas.

En 1876, con Alfonso XII (hijo de Isabel II) en el trono, se declaró la quinta Constitución, la más longeva de la historia de momento, ya que estuvo vigente hasta 1923, cuando, tras el golpe de Estado de Primo de Rivera, quedó establecida la dictadura.

El 9 de diciembre de 1931, el presidente de las Cortes, Julián Besteiro, promulgó la Constitución de la Segunda República Española (recuerda que vamos por la sexta). Tuvo carácter democrático y recogió las ilusiones colectivas que originó el cambio de régimen político en España. Esta Carta Magna aprobó el sufragio

universal, reconociendo por primera vez el voto de la mujer en condiciones de igualdad con el hombre.

¡Y llegamos a la Constitución de 1978!, la que recoge nuestros derechos, libertades y deberes en la actualidad, que llegó después de 40 años de dictadura franquista. Fue aprobada por una abrumadora mayoría en el referéndum del 6 de diciembre de aquel año. Esta constitución, una de las más extensas de Europa, sentó las bases para la descentralización al reconocer las comunidades autónomas.

DE MAYOR QUIERO...

... SER ESCRITORA

Nieves Barambio: “Yo siempre digo que, menos conducir, he hecho de todo”

Por Refugio Martínez

Cuando Nieves era pequeña soñaba con ser escritora y ahora sueña con obtener un gran premio literario. Con las cinco novelas que ya ha escrito, se acerca, paso a paso, a ese deseo que seguro que, por su talento y su fuerza de voluntad, no tardará en conseguir. De momento, su último libro, titulado ‘La tumba número 19’, ha estado entre los cinco más descargados del SBO (Servicio Bibliográfico de la ONCE).

Hay momentos que cambian el destino, momentos que dirigen lo que será nuestra vida, momentos que suponen un antes y un después, y eso fue lo que le ocurrió a Nieves una tarde que una periodista famosa y amiga de la familia le dio un consejo.

“Estuve tentada de estudiar Periodismo porque a mí lo que me gustaba era escribir”, recuerda en la entrevista para la revista PÁSALO Nieves Barambio. Pero, aquella tarde, la periodista Lourdes Zuriaga se sentó con ella y le dijo: “A ver Nieves, ¿a ti te gusta escribir? Escribir se puede hacer con cualquier carrera, pero búscate una profesión que te guste porque de la escritura solo no vas a vivir”.

Y así fue como Nieves, con 18 años, decidió estudiar Filología Inglesa en la Universidad Complutense de Madrid para dedicarse a la enseñanza, su otra gran pasión. Gracias a ese consejo, ha podido alcanzar su sueño, dar clases, y lleva la friolera de más de media vida como profesora de inglés, francés y literatura. En la actualidad, esta polifacética mujer de 58 años es directora del Centro Escolar del CRE de la ONCE en Madrid, y escritora magistral con un total de cinco libros publicados.

Ahora, disfruta dando talleres de escritura, haciendo tertulias literarias y firmando en ferias de libros, pero, para llegar hasta aquí, ha hecho falta el esfuerzo de toda una vida y mucha, mucha vocación.

Ya de pequeña se presentaba a concursos de cuentos y de teatro, en la universidad llevaba la revista de su facultad y cuando empezó a trabajar se encargaba de un periódico escolar. “También he sido muy lectora. Siempre digo lo mismo y siempre lo explico cuando doy algún taller de literatura: para escribir primero tienes que leer mucho”.

Primeros pasos

Si bien es cierto que siempre acarició la idea de escribir un libro, no terminaba de atreverse a dar el paso porque, para ella, escribir una novela eran “palabras mayores”. Sin embargo, un día, en una reunión de antiguos alumnos y alumnas, una compañera que acababa de publicar un libro le dijo: “si tú tienes una historia, ¡lánzate!, porque tu escribías muy bien”.

Así que se animó a darle forma a la idea que desde hacía mucho tiempo le rondaba por la cabeza, y así nació su primer libro, ‘Con los mismos ojos’ (2012). “Según lo terminé ya estaba pensando en la siguiente historia. Y escribí un libro que se llama ‘Los cuadernos de Eva’ (2013), muy recomendable para adolescentes”. De hecho, asegura la escritora que ese libro –disponible en el SBO– ha sido estudiado en algunos cursos de Primaria y de la ESO.

Cuando Nieves habla de literatura, inmediatamente le sale una sonrisa en la boca y se le ilumina la cara, pero sería injusto no hablar de su otra gran pasión, gracias a la cual se gana la vida y ayuda a construir un mundo mejor: la enseñanza.

Conocedora de la discapacidad

Esta alemana de nacimiento, que reside en la ciudad de Madrid, conoce el mundo de la discapacidad por partida doble. Por un lado, porque es afiliada a la ONCE desde los 30 años, a causa de una retinitis toxoplasmática (alteración asociada a la inflamación en toda la cavidad ocular por reacción de hipersensibilidad), y, por otro, porque lleva muchos años trabajando día a día con alumnado del CRE de la ONCE de Madrid.

Cuando recuerda su juventud reconoce que “hay momentos en los que sufres la discapacidad un poco más”. Todavía se acuerda cuando en el instituto para ver el diccionario de latín tuvo que sacar una lupa. “Me caían los lagrimones porque era diferente en algunas cosas; en las demás yo siempre me he sentido igual que el resto de la gente. Yo siempre digo que, menos conducir, he hecho de todo. Te vas buscando tus truquillos y te vas adaptando para hacer una vida absolutamente normal”.

De su dilatada experiencia con la juventud que se va formando en el centro educativo donde trabaja, Nieves ha extraído dos ideas básicas que quiere compartir con los jóvenes lectores y lectoras de la revista PÁSALO. Aquí van:

La primera es que no escondáis vuestra discapacidad, como le pasó a ella. “Cuando empecé a trabajar en la enseñanza, en un centro ordinario, no quería

que los alumnos y alumnas se dieran cuenta de que tenía una discapacidad, así que, para leerles cosas de los libros, primero me las tenía que aprender de memoria. Luego me ponía el libro delante a más distancia de la que yo veía y fingía que leía”.

Ahora, muchos años después, sabe que esa no es la solución porque, “si uno no lo acepta bien, es uno mismo el que se pone las barreras”. Por eso, insiste en que no se oculte la discapacidad y en que os relacionéis de manera normal, “que hagáis ver a los demás que una persona con discapacidad no es diferente”.

El segundo consejo es que no os aprovechéis de la discapacidad y que pidáis ayuda solo cuando la necesitéis. “Si no veo la pizarra, lo digo, pero no me aprovecho. Si tú puedes, si tú lo consigues, estás siendo un ejemplo para los demás”, concluye.

NOTICIAS

Ya puedes solicitar productos de apoyo para tus estudios universitarios a través de la plataforma Accessibilitas

El alumnado con discapacidad ya puede pedir los productos de apoyo necesarios para cursar sus estudios universitarios de forma óptima y, de esta manera, tener acceso a los contenidos en igualdad de oportunidades que el resto de compañeros y compañeras. Los productos deben solicitarse en las oficinas de atención al alumnado con discapacidad de las universidades.

Este servicio es una de las acciones del programa de Accesibilidad Universal del Real Patronato sobre Discapacidad, gestionado por Fundación ONCE, y facilita que las personas con discapacidad puedan contar con los apoyos técnicos necesarios para sus estudios en condiciones de igualdad y no discriminación.

A lo largo del curso 2021-2022, este servicio fue solicitado por un total de 59 alumnos y alumnas de 22 universidades españolas. En la pasada edición, se requirieron ordenadores portátiles, grabadoras, emisoras FM, telelupas, auriculares, fonendoscopios, teclados y ratones adaptados.

El servicio de préstamo es de carácter gratuito y puede pedirlo el alumnado matriculado en una universidad española y que tenga una discapacidad reconocida igual o superior al 33 por ciento en la Oficina de Atención al Alumnado con Discapacidad de su universidad.

El préstamo de los productos comprende el curso académico y finalizará el 15 de septiembre de 2023. Tras este periodo, la universidad dispone de 15 días para remitir el documento de renovación para el siguiente año lectivo o informar al estudiante de que proceda a su devolución.

300 becas de prácticas para universitarios con discapacidad

Fundación ONCE y Crue-Universidades Españolas (Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas) han convocado por séptimo año consecutivo su programa de becas para la realización de prácticas externas por parte de alumnado universitario con discapacidad. La convocatoria, que está abierta hasta el próximo 12 de diciembre en la dirección <https://becas.fundaciononce.es/>, ofrece 300 becas de las que se podrán beneficiar a alumnos y alumnas jóvenes de toda España.

El programa 'Becas-Prácticas Fundación ONCE-Crue Universidades Españolas', que cuenta con la cofinanciación del Fondo Social Europeo, en el marco del Programa Operativo de Inclusión Social y Economía Social 2014-2020, pretende mejorar la carrera profesional del alumnado universitario con discapacidad, facilitando su acceso a una primera experiencia laboral.

El periodo de las prácticas será de tres meses, ampliable a seis dependiendo de la empresa, y podrá desarrollarse en grandes empresas, pymes, microempresas, entidades de la Economía Social y del tercer sector, así como en otras instituciones y entidades públicas o privadas.

Las becas están dotadas con un importe de 1.800 euros por alumno o alumna en prácticas, lo que supone 600 euros al mes. La iniciativa permitirá, como en los cursos pasados, que al menos 300 personas con discapacidad matriculadas en las universidades españolas asociadas a Crue Universidades Españolas y centros adscritos puedan realizar prácticas externas.

El programa de becas se desarrollará durante el curso académico 2022/2023, y el período de prácticas podrá comenzar a partir del día siguiente a la resolución de aprobación de las personas becadas y hasta el 30 de noviembre de 2023.

Podrán beneficiarse de este programa de prácticas en empresas el alumnado universitario con una discapacidad reconocida igual o superior al 33 por ciento y matriculado en grado o máster (oficial o propio) en alguna universidad española o centro adscrito. Se priorizará al alumnado de último curso que haya superado más del 50 por ciento de los créditos de grado y/o máster del correspondiente título universitario sin haber disfrutado aún de prácticas académicas, según criterio de la propia universidad o centro adscrito a la misma.

El cargador universal USB-C para móviles, tabletas y cámaras llegará en 2024

Si eres de los que acumulan un montón de cargadores enmarañados en el cajón para tus diferentes dispositivos, o porque crees que los puedes necesitar si cambias de móvil o tableta, será por poco tiempo, ya que el Parlamento Europeo ha aprobado el cargador común para móviles, tabletas y cámaras, que llegará por fin en 2024. Esta obligación se extenderá a los ordenadores portátiles a partir de la primavera de 2026.

Según la nueva legislación aprobada por el pleno del Parlamento Europeo, el cargador universal será el puerto USB tipo C, que optimiza la carga de los dispositivos portátiles y la transferencia de datos. Esta iniciativa, beneficiosa para los consumidores y también para el medioambiente, se enmarca en una estrategia más amplia de la UE encaminada a reducir los residuos electrónicos e informar a los consumidores para que puedan tomar decisiones más sostenibles.

Sin duda, es una buena noticia, ya que no necesitaremos un cargador diferente para cada dispositivo nuevo. Con independencia del fabricante, todos los teléfonos móviles, las tabletas, las cámaras digitales, los auriculares, los libros electrónicos, los teclados y los ratones, así como las consolas de videojuegos, altavoces, sistemas de navegación y ordenadores portátiles deberán llevar integrado un puerto USB tipo C.

Además, todos los dispositivos que permiten la carga rápida tendrán la misma velocidad de carga, lo que posibilitará cargarlos a la misma velocidad con cualquier cargador compatible.

Según la nueva legislación europea, los dispositivos deberán venir con etiquetas explicativas sobre sus características de carga, para permitir a los consumidores comprobar fácilmente si los cargadores que ya tienen son compatibles y decidir si, al adquirir un nuevo producto, quieren o no un cargador.

El Parlamento Europeo estima que, gracias a la mayor reutilización de los cargadores impulsada por la nueva normativa, se ahorrará hasta 250 millones de euros al año en compras innecesarias de estos aparatos. Los cargadores que terminan en el cubo de la basura o en un cajón equivalen a unas 1.000 toneladas de residuos electrónicos anuales en la Unión Europea.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Te apuntas al ahorro energético?

Por Nuncy López Valencia

En los últimos meses habrás leído o escuchado decir a menudo que todo está por las nubes. Y así es, la guerra en Ucrania ha colocado los precios de muchos productos en niveles desorbitados, especialmente los energéticos. ¿Quieres contribuir al ahorro energético en tu hogar haciendo un menor y mejor uso de la energía?

Ya han transcurrido casi nueve meses desde la invasión de Ucrania por parte de Rusia, un conflicto bélico que ha generado una grave crisis energética en Europa y, por supuesto, en España, que ha disparado los precios del gas, el petróleo, la luz y otras materias primas, con efecto en muchos otros productos, como, por ejemplo, los alimentos, que también se han encarecido notablemente.

Los gobiernos están aprobando planes de ahorro energético y están haciendo llamamientos a las empresas y a la ciudadanía para que se reduzca el consumo de energía. Porque sí, un uso más eficiente de la energía es necesario siempre, pero ahora más que nunca. Y es una responsabilidad de todos y todas, ¡tuya también!

Cambios en tus hábitos

¿Cómo puedes contribuir al ahorro energético para hacer frente a esta escalada de precios? Pues, aunque no te lo creas, con pequeños cambios en tus hábitos. Con ellos, además de beneficiar a tu bolsillo y al de tu familia, estarás beneficiando al medioambiente y aportando tu granito de arena en la lucha contra el cambio climático.

Estar en casa con muchas luces encendidas cuando no son necesarias, dejar enchufado el cargador del móvil, el ordenador, la tableta, el televisor, la plancha de alisarte el pelo o algún otro equipo eléctrico mientras no lo estás utilizando, son costumbres habituales que para nada favorecen un consumo responsable de energía.

Por ello, es muy importante cambiar estos hábitos para contribuir al ahorro de energía dentro de los hogares y a reducir el impacto de la crisis energética, al mismo tiempo que este tipo de comportamientos permiten avanzar hacia un desarrollo más sostenible del planeta.

Algunos consejos

A continuación, te hacemos algunas sencillas recomendaciones para que las apliques en tu hogar. Con ellas seguro que rebajarás el consumo energético y el gasto familiar se verá reducido. Allá vamos con los consejos para ahorrar energía en casa:

- Lo dicho, evita tener las luces encendidas cuando no sea necesario y, por supuesto, aprovecha la luz natural siempre que puedas. La luz del Sol es muy beneficiosa y ahorra energía.
- Apaga y desenchufa todos equipos que no estés utilizando: ordenador, tableta, teléfono, televisor, cargador del móvil... ¿Sabías que todos estos aparatos siguen consumiendo energía si están enchufados, aunque estén en reposo o apagados? Un buen truco es tener un enchufe múltiple con su propio interruptor de corte, para desenchufarlos todos a la vez.
- No estés en casa como si fuese verano. Es mejor ponerse una sudadera que malgastar calefacción. Ten en cuenta que, con cada grado que bajas la temperatura de tu casa, estarás ahorrando un importante consumo de energía. Una temperatura en el hogar de 20 °C en invierno durante el día, si estás en casa, claro, y de 18 °C por la noche, mientras duermes, es adecuada.

- Ventila tu habitación rápidamente, con 10 minutos que abras la ventana es suficiente, y siempre con la calefacción apagada. Y, por supuesto, no dejes nunca la calefacción encendida con la ventana abierta, aunque solo sea una pequeña rendija, porque se irá el calor.
- Una ducha rápida, ¡mucho mejor que un baño! ¿Quieres otro truco? Elige una canción corta que te guste, que dure más o menos lo mismo que tu ducha, tararéala y, cuando termines de cantarla, tu ducha también deberá haber acabado. ¡Ah!, y mientras te jabonas cierra el grifo.
- Si de repente ha aparecido un montón de ropa sucia en tu cuarto y vas a poner una lavadora, siempre mejor que esté llena y no a medias, y lavar en frío. Y, si tienes prisa para que se seque la ropa porque necesitas alguna prenda, olvídate de la secadora, devora energía, ten un poco de paciencia y deja que se seque al aire libre.
- También puedes ahorrar energía fuera de casa, por supuesto. Una buena manera de hacerlo es desplazarte siempre que puedas andando y, en las distancias largas, en transporte público.

Estos son solo algunos consejos y, si los aplicas, conseguirás que tu hogar sea mucho más eficiente. Además de ahorrar dinerito, estarás ayudando al medioambiente, algo que nos agradecerán las generaciones futuras. No olvides que el cambio climático es uno de los mayores problemas a los que se enfrenta la humanidad en nuestros días y que es tarea de todos y todas cuidar nuestro planeta. ¡Únete al ahorro energético ya!

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) ¿Dónde pueden encontrar las personas afiliadas a la ONCE películas, series y documentales audiodescritos?
 - a) En la Videoteca Audesc del ClubONCE.
 - b) En plataformas de venta online como AliExpress, PcComponentes o Chollometro, entre otras muchas.
 - c) En bibliotecas, museos, asociaciones culturales y zapaterías.

Solución: a) En la Videoteca Audesc del ClubONCE. La Videoteca Audesc del ClubONCE cuenta con un amplio catálogo de más de 700 películas, series y documentales en formato de audiodescripción. El sistema audesc permite a las personas con discapacidad visual acceder a fantásticas series y el mejor cine. Todo ello se puede disfrutar online o descargar la pista de audio utilizando la App APOLO.

- 2) El ajedrez es un deporte accesible para las personas con ceguera, pero ¿sabes cómo juegan estas personas una partida?
- a) Cada vez que uno de los jugadores quiere tocar y mover una pieza, debe decir en voz alta, y de forma clara, "Por favor, ¡me toca!".
 - b) El árbitro de ajedrez indica a cada uno de los jugadores cuándo pueden tocar y mover las piezas.
 - c) Lo hacen en dos tableros y cada jugador o jugadora toca y mueve las piezas en el suyo. El objetivo es que las personas que juegan no se molesten entre sí.

Solución: c) Lo hacen en dos tableros y cada jugador o jugadora toca y mueve las piezas en el suyo. El objetivo es que las personas que juegan no se molesten entre sí. El ajedrez es un deporte de larga tradición entre las personas con ceguera, probablemente por su facilidad para ser practicado de forma inclusiva en las competiciones con personas videntes. Las adaptaciones que se emplean en este deporte son: tableros con cuadros negros ligeramente más altos que los blancos para hacerlos diferenciables al tacto; piezas negras con una protuberancia en su parte superior que las distingue de las blancas; y casillas con un orificio en el centro en el que se insertan las piezas para que las manos del jugador o jugadora toquen todas las piezas sin derribarlas.

- 3) ¿Cómo se llama el grupo de teatro infantil y juvenil de la ONCE de Almería?
- a) Tablas y Telones.
 - b) Las Cacatúas Parlantes.
 - c) Perros y Gatos.

Solución: b) Las Cacatúas Parlantes. El grupo de Teatro Las Cacatúas Parlantes de Almería nació en 1992. Está formado en su mayoría por actores y actrices con ceguera o con discapacidad visual, afiliados a la ONCE. Desde sus inicios, el grupo se ha decantado principalmente por la comedia, aunque ha ampliado a otros géneros. En la actualidad, representan la obra 'Chico Malo', basada en un cuento breve escrito por Pilar López e ilustrado por Nanna.

- 4) Los Premios Tiflos de Literatura de la ONCE se dividen en tres categorías. ¿Sabes cuáles son?
- a) Poesía, Cuento y Novela.
 - b) Relato Breve, Novela y Biografías.
 - c) Ensayo, Sátira y Poesía.

Solución: a) Poesía, Cuento y Novela. Los Premios Tiflos, convocados anualmente por la ONCE, nacieron con el objetivo de promocionar la creación literaria entre los escritores y escritoras de lengua castellana. Se dividen en dos categorías: Periodismo y Literatura. Y esta última, a su vez, se divide en otras tres: Poesía, Cuento y Novela.

5) El desarrollo de la tiflotecnología ha permitido que las personas con ceguera puedan saber de qué color son los objetos que están a su alrededor o la ropa que llevan. El Centro de Tiflotecnología e Innovación (CTI) de la ONCE, de hecho, cuenta con un detector de colores parlante. ¿Sabes cómo se llama?

- a) Colorín colorado 3.000.
- b) TurbiCromatic.
- c) Colorino.

Solución: c) Colorino. El detector de colores e intensidad de luz Colorino posee dos botones: uno para la detección de colores y otro para la detección del grado de luz. La notificación de los valores detectados es sonora, para lo cual dispone de un altavoz y una salida de auriculares. Este dispositivo es capaz de detectar hasta 150 colores o matices.

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

Recientemente se han hecho públicos los premios Nobel que entregan cada año la Real Academia de Ciencias de Suecia, la Academia de Suecia, la Asamblea Nobel y el Comité Nobel. ¿Quieres aprender cosas sobre los galardones más importantes y prestigiosos del mundo? Pues aquí va un test para que respondas si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones.

- Los premios Nobel fueron creados por Alfred Nobel en su testamento. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Alfred Nobel (1833-1896) fue un químico, ingeniero, escritor e inventor sueco que se hizo muy famoso fundamentalmente porque inventó la dinamita. Fue una de las mentes más brillantes del siglo XIX, ya que, además de la dinamita, elaboró más de 350 patentes a lo largo de su vida. También es muy conocido por crear los premios que llevan su nombre, que dejó estipulados en su testamento un año antes de morir, donando la mayor parte de su fortuna a estos galardones.

- Estos reputados premios reconocen la excelencia en las siguientes disciplinas: Física, Literatura, Química, Fisiología o Medicina, Paz y Ciencias Económicas. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Los Premios Nobel se otorgaron por primera vez en el año 1901, en las disciplinas de Física, Literatura, Química, Fisiología o Medicina y Paz. Posteriormente, en 1968, se sumó a ellos el Premio de Ciencias Económicas. Estos galardones reconocen cada año a personas o instituciones que han llevado a cabo investigaciones, descubrimientos o contribuciones notables a la humanidad.

- En la historia de estos reconocidos premios, ningún español lo ha recibido. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Así es, absolutamente falso. Desde su inauguración, en 1901, siete españoles han recibido el prestigioso galardón, dos en Medicina y cinco en Literatura. Son José Echegaray (Literatura, 1904), Santiago Ramón y Cajal (Medicina, 1906), Jacinto Benavente (Literatura, 1922), Juan Ramón Jiménez (Literatura, 1956), Severo Ochoa (Medicina, 1959), Vicente Aleixandre (Literatura, 1977) y Camilo José Cela (Literatura, 1989).

- Marie Curie fue la primera mujer en ganar un premio Nobel. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Marie Curie fue una física y química nacida en Polonia en 1867. Dedicó toda su vida a la ciencia y sus investigaciones le valieron, no uno, sino dos Premios Nobel. El primero de ellos, el de Física, lo recibió en 1903, junto a su marido, Pierre Curie, por sus investigaciones sobre la radiactividad. El segundo, ya en solitario, fue el de Química, en 1911, por el descubrimiento de dos nuevos elementos químicos: el polonio y el radio. Marie Curie no solo fue la primera mujer en recibir un premio Nobel, sino que también fue la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades.

- Los premios Nobel se entregan cada año en el mes de julio. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Aunque el nombre de los ganadores del Nobel de cada año se hace público algo antes, en el mes de octubre, los galardones se entregan el 10 de diciembre, el día que murió su creador, Alfred Nobel. Cada premio consiste en una medalla, un diploma personal y un premio en efectivo que, aunque puede variar según el año, se aproxima al millón de euros. Sí, se trata de un premio gordo, y el objetivo es que permita a la comunidad científica seguir investigando y desarrollando mejoras para el conjunto de la humanidad.

- Malala Yousafzai es la persona más joven en recibir un premio Nobel a lo largo de la historia de estos galardones. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Esta seguro que te la sabías bien, porque en el número 142 de PÁSALO te hablamos de esta joven activista pakistani, que estuvo a punto de perder la vida en su lucha por el acceso de las niñas a la educación. ¿La recuerdas? Malala recibió el Nobel de la Paz en el año 2014, cuando solo tenía 17 años, en reconocimiento a su gran labor en la defensa del derecho de las mujeres a la educación.

- La persona u organización galardonada con el Premio Nobel se llama laureado. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Así es, las personas u organizaciones galardonadas con este reconocido premio a nivel mundial se llaman laureados del Premio Nobel. En la Antigua Grecia, se utilizaba la corona de laurel para honrar a los poetas y héroes. Entre 1901 y 2022, los Premios Nobel y el Premio de Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel se ha otorgado 615 veces a un total 989 personas (60 de ellas mujeres) y distintas organizaciones.

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

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.