

PÁSALO

Nº 147. 20 ENERO 2023 – 20 FEBRERO 2023

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Judi Dench, una actriz con discapacidad de Óscar
 - ❖ No te pierdas Aula, la feria que te ayudará a decidir tu futuro formativo y profesional
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser músico. David García Máñez: “Averigua cuáles son tus aptitudes porque si trabajas de lo que se te da bien, vas a ser muy feliz en la vida y ninguna discapacidad te va a frenar”
- ✚ Noticias
 - ❖ Desarrollan un perro robótico capaz de guiar a personas dependientes o con discapacidad
 - ❖ Crean en pocos minutos un vestido con espray sobre el cuerpo de una modelo
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Año nuevo, actividad física todos los días
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Holaaa! ¿Cómo va el comienzo del nuevo año? Seguro que fenomenal. ¿Te apetece pasar un rato entretenido con un nuevo número de la revista PÁSALO? Pues ¡vamos a ello!

Al igual que otras muchas personas jóvenes en todo el planeta, Yeva Skalietska ha sufrido el sinsentido de una guerra. Esta adolescente ucraniana abandonó su país hace casi un año, junto a su abuela, para salvar su vida. Escribió en un diario su periplo y sus vivencias, que ahora se han convertido en un entrañable libro sobre el que ella misma nos hablará.

¿Sabes quién es Judi Dench? Es conocida por su papel de la reina Isabel I en la película “Shakespeare in Love”, que le valió un premio Óscar, y sobre todo por interpretar a M en varias entregas de la saga “James Bond”. Esta famosa actriz, que se quedó ciega hace algunos años, no ha dejado de trabajar y sigue estrenando películas.

Si no tienes claro lo que quieres estudiar en el futuro, presta atención a lo que vamos a contarte más adelante. Te hablaremos de la feria educativa más importante del país, Aula 2023, que todos los años se celebra en el recinto ferial de Ifema, en Madrid.

En este número de PÁSALO también conocerás a David García Máñez, un informático y músico donostiarra con discapacidad visual que se ha codeado con músicos de la talla de Mikel Erentxun y Alex Ubago, entre otros.

Además, descubrirás los beneficios del deporte para tu salud y también de lo que es capaz de conseguir la ciencia, desde crear un perro robótico hasta un vestido con un espray.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-LIBROS

Yeva Skalietska, la niña ucraniana autora del libro “No sabes lo que es la guerra”

“Todos los niños y niñas del planeta deben ser felices, divertirse y disfrutar cada día”

Por Nuncy López Valencia

Yeva Skalietska es ucraniana y está a punto de cumplir 13 años. Junto a su abuela se vio obligada a abandonar su hogar y su país cuando Rusia

invadió Ucrania y, en su diario, fue anotando los horrores que ha vivido y el viaje que emprendieron para intentar salvar sus vidas. Su historia se ha convertido en un conmovedor libro, titulado “No sabes lo que es la guerra”, que acaba de publicarse. Hemos entrevistado a Yeba para que ella misma nos hable de su libro, sus vivencias y sus deseos.

Yeva se crió junto con su abuela en Járkov, una ciudad cerca de la frontera entre Rusia y Ucrania. El 14 de febrero del pasado año cumplió 12 años y unos días después lo celebró a lo grande en una bolera con sus amigos y amigas. Hasta entonces, había sido una niña feliz, le gustaba ir al colegio, era buena estudiante, le encantaba la música y la pintura... Durante esos días había rumores sobre una posible invasión de Ucrania por parte de Rusia, pero Yeba creía que solo eran eso, rumores.

Sin embargo, la noche del 23 al 24 de febrero, un fuerte sonido metálico la despertó de repente. Se trataba de una explosión. La guerra había comenzado. Los días posteriores cambiaron la vida de Yeba para siempre. Junto a su abuela pasó los primeros días en el sótano húmedo y estrecho de su edificio para refugiarse de las bombas y en la casa de una amiga de su abuela pero, cuando la situación empeoró, decidieron abandonar su país en busca de un lugar más seguro, aunque ello supusiese dejar atrás todo lo que amaban.

Temblaba de miedo

A partir de ese momento, Yeva comenzó a escribir en un diario todas sus vivencias antes y después de emprender un peligroso viaje en tren a través de Ucrania para llegar a Europa, y después viajar como refugiadas a Dublín (Irlanda), donde vive ahora con su abuela. Y lo que comenzó siendo una vía de desahogo para una niña de tan solo 12 años que ha tenido que vivir los horrores de una guerra, ha terminado siendo un sobrecogedor libro en el que cuenta toda su historia y que con todo cariño ha dedicado a su abuela.

“No sabes lo que es la guerra. El diario de una joven ucraniana” fue publicado en España el pasado mes de noviembre por la editorial Destino, pero simultáneamente se ha editado en muchos más países como Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Italia y Francia, entre otros.

Yeva siempre se acordará del día que comenzó la guerra y tuvo que abandonar su casa, su colegio, sus amistades... “Estábamos emocionalmente perdidos y no sabíamos lo que pasaba a nuestro alrededor. Nadie nos enseñó qué debemos hacer cuando estalla la guerra y cómo protegernos. Mis manos y dientes temblaban de miedo. Pero sabía que mi abuela tomaría la decisión correcta. Pensamos que era más importante salvar nuestras vidas y dejar todo lo demás atrás”, nos cuenta.

Un mal sueño

Ahora, aunque se siente segura en su nueva vida en Irlanda, sueña con el final de la guerra en su país y con que conflictos como el que ella ha tenido que vivir no sucedan en otros lugares. “Por nosotros, por los niños y niñas, por el futuro

del planeta, las guerras deben terminar. Tenemos que perseguir nuestros sueños y esforzarnos por alcanzar esa meta”, dice.

Yeba piensa que todos los líderes del mundo deben trabajar en esa dirección, porque “todos los niños y niñas del planeta deben ser felices, divertirse y disfrutar cada día. Esta pesadilla de guerra debería terminar pronto. Y luego podemos olvidarlo como un mal sueño”, piensa esta joven escritora.

En su libro, Yeva cuenta cómo cruzaron en tren el país hasta llegar a Úzhgorod, una ciudad situada al oeste de Ucrania, en la frontera con Eslovaquia y cerca de la frontera con Hungría, “donde nos encontramos con periodistas de Channel 4 News que nos ayudaron a pasar de Hungría a Irlanda”, recuerda. De hecho, su viaje fue origen de un reportaje en el programa de noticias de la cadena de televisión británica.

Yeba y su abuela vivieron durante dos meses con una familia de acogida en Dublín, que fue un gran apoyo emocional. “Al estar con esta familia recuperamos el sentido y nos calmamos un poco. El 1 de abril fui a la escuela, donde fui bien recibida por mis nuevos compañeros y compañeras y por el profesorado. Me tratan bien y con respeto, pero el sentimiento de no tener hogar no me libera”, dice.

Bajo un cielo de paz

Para esta valiente niña, transmitir sus emociones a la gente por todo lo que estaba viviendo no era fácil y, por eso, prefirió plasmar todo su dolor en papel, en el papel de su diario, con el que se desahogaba cada día. “Cuando comenzó la guerra no quería contarle a nadie mis sentimientos, que estaban escritos en el diario”, nos cuenta.

Yeba es feliz en su nuevo hogar y en el país que la ha acogido, pero echa mucho de menos todo lo que dejó atrás. Por ello, su mayor deseo es “que termine la guerra –insiste–. Entiendo que nuestra antigua vida nunca volverá a ser la misma. Y ahora todo tiene que empezar de cero. Pero sigo soñando. Quiero aprender. Y tal vez para volver a Ucrania, pero cuando sea seguro, libre y bajo un cielo de paz”.

Aunque la casa de Yeba y su abuela en Járkov ha resultado muy dañada por los bombardeos, gracias a personas conocidas y a amistades han podido recuperar muchas de sus posesiones y recuerdos. Y, sobre todo, a su gata Chupapelia, que está a salvo con una amiga de su abuela.

LO QUE TE INTERESA

Judi Dench, una actriz con discapacidad de Óscar

Por Nuncy López Valencia

Hace 10 años, la famosa actriz británica Judi Dench hacía público que padecía una enfermedad visual degenerativa que podría derivar en una ceguera total. Ahora, a sus 88 años, ya no puede leer ni escribir, pero sigue haciendo lo que más le gusta: interpretar. Hace un año llegó a los cines su última película, “Belfast”, y en breve se estrenará su siguiente trabajo. ¡Todo un ejemplo de superación!

Judi Dench comenzó su trayectoria artística en el mundo del teatro, alcanzando un gran reconocimiento en su país desde bien joven. Más tarde dio el salto a la televisión y el cine, donde su calidad interpretativa ha sido una constante y le ha valido la fama internacional. En su larga carrera, esta famosa actriz ha ganado numerosos premios, entre ellos el Óscar a la Mejor Actriz Secundaria por su papel de la reina Isabel I en “Shakespeare in Love”.

En febrero de 2012, cuando se habían desatado numerosos rumores sobre su estado de salud, Judi decidió confesar que padecía una degeneración macular, un trastorno ocular que puede llegar a causar una ceguera total. Entonces tuvo claro que tenía que adaptarse y “aprender a lidiar” con la enfermedad, “como miles y miles de personas en todo el mundo que tienen que enfrentarse a ello”, dijo ella misma. Y así ha sido.

“No me quiero retirar”

Ha recibido tratamientos, pero la enfermedad ha seguido avanzando y en la actualidad Judi ya no puede leer ni escribir por sus problemas de visión. Pese a ello, esta gran actriz no ha dejado de trabajar en lo que más le apasiona, ni piensa hacerlo, según reconoció recientemente en una entrevista para un programa de la BBC, la cadena pública de radio y televisión de Reino Unido.

“No me quiero retirar”, decía claramente en esa entrevista, en la que también reconocía que su ritmo de trabajo ha bajado porque ya no es capaz de leer ni escribir. Unas palabras que van en la misma línea de lo que ya había expresado en otras ocasiones, como una vez que dijo: “¿jubilación?, lávate la boca”, al ser preguntada por su posible retiro del mundo del cine.

Y, efectivamente, con su avanzada edad y sus problemas de visión, Judi sigue dedicándose a la interpretación. A principios de 2022 llegó a los cines ‘Belfast’, una película dirigida por Kenneth Branagh de la que, si aún no has disfrutado, te proponemos hacerlo. En ella, Judi da vida a la abuela del protagonista del filme, un niño llamado Buddy que vive en Belfast, la capital de Irlanda del norte, a finales de los años 60.

Buddy es un niño que vive feliz en su barrio donde todos y todas se conocen. Pero las cosas cambian cuando en el barrio impera un ambiente de lucha obrera, cambios culturales, problemas interreligiosos... Buddy sueña con un futuro que le aleje de los problemas pero, mientras tanto, encuentra consuelo en su pasión por el cine, en la niña que le gusta de su clase y en sus carismáticos padres y abuelos.

Judi, que estuvo nominada en los Premios Óscar 2022 en la categoría de Mejor Actriz de Reparto por “Belfast”, ha continuado trabajando y en febrero está previsto el estreno de una nueva película en la que ella participa. Y seguro que, a estas grandes interpretaciones de Judi, muy conocida por su papel como M en varias entregas de la saga de películas “James Bond”, le siguen otras.

Con la ayuda de sus amistades

A lo mejor te estás preguntando cómo se aprende sus papeles en las películas. Según ella misma ha explicado en los medios de comunicación, lo hace con la ayuda de otras personas. “Necesito que alguien me lea los guiones, como si me contaran un cuento. Me gusta, porque me siento e imagino la historia en mi cabeza”.

“He tenido que encontrar otra forma de aprender mis frases”, continuaba diciendo la actriz, “que es hacer que grandes amigos míos me las repitan una y otra vez. Así que tengo que aprender a través de la repetición y solo espero que la gente no se dé demasiada cuenta si todas mis frases suenan completamente desesperadas”. Claro que nadie se da cuenta, porque su genial interpretación para nada suena desesperada, ¡por supuesto!

No te pierdas Aula, la feria que te ayudará a decidir tu futuro formativo y profesional

Por Nuncy López Valencia

Te vas haciendo mayor y llega el momento de ir decidiendo lo que quieres estudiar en el futuro y a qué te quieres dedicar laboralmente cuando seas mayor. Pero, como es normal, no lo tienes muy claro y te surgen un montón de dudas. Para resolverlas, en breve se celebrará la feria educativa más importante del país, Aula 2023, que contará con representación de las principales instituciones y entidades del mundo educativo en nuestro país.

El recinto ferial de Ifema en Madrid acogerá los días 22 al 26 de marzo el salón internacional del estudiante y de la oferta educativa Aula 2023, que en su 31 edición acogerá a muchas de las universidades públicas y privadas del país, así como a una amplia representación de centros de formación profesional, estudios en el extranjero, idiomas, academias y residencias.

La feria Aula 2023, que se celebra dentro de la octava edición de la Semana de la Educación, es una feria para ayudaros al estudiantado de cuarto de la ESO en adelante a decidir eficazmente vuestro futuro formativo para más adelante acceder con éxito al mercado laboral. Como todos los años, este salón contará con espacios y actividades participativas para el alumnado, en las que conocer las propuestas educativas de manera dinámica.

Para ello, Aula 2023 os mostrará a las personas visitantes una significativa oferta de centros educativos y formativos, entidades y empresas de servicios que dan

respuesta a las necesidades de formación del alumnado que acude a elegir el centro en el que formarse para acceder después a un puesto de trabajo. ¡No te pierdas esta oportunidad para tener una visión completa y actualizada de la educación y la formación!

Potenciar la Educación Artística

Dentro de Aula 2023, vosotros y vosotras como alumnado, vuestras familias y los colegios tendréis a vuestra disposición Aula Orienta, un servicio de orientación educativa que os ayudará a analizar las opciones de itinerarios formativos. Se trata de un servicio de atención personalizada y gratuito, que contará con un espacio con zonas especializadas en función de los destinatarios del servicio: estudiantado, centros, profesionales, familias, personas posgraduadas y formación continua.

En su 31 edición, Aula pondrá el foco en la Educación Artística, alineada con los objetivos de la UNESCO, que reconoce el potencial de la creatividad como recurso clave para el desarrollo sostenible y como contribución a una educación inclusiva y de calidad, enlazando con el eje de la edición del pasado año, que giró en torno a la educación dentro y fuera del aula.

A través de talleres, áreas participativas para alumnado y familia, y encuentros del profesorado, la feria pretende generar una reflexión colectiva sobre los aportes de la educación artística y cultural en la construcción de una educación de calidad más integral, según sus promotores.

Así mismo busca contribuir a la promoción del arte y artistas, proyectando el trabajo de los centros educativos, el alumnado y la docencia en el ámbito de la educación artística. De hecho, "Por amor al arte: Cultura, Diversidad y Paz" será el paraguas que acogerá la amplia programación de jornadas y actividades de promoción de las artes en el entorno educativo.

Con la educación artística como área destacada en esta edición, Aula dará también continuidad a áreas y ejes tradicionales de años anteriores dedicados a la orientación educativa, a incentivar el interés del alumnado hacia la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas, y a fomentar la formación profesional como palanca de transformación económica y social.

Toda una gran oferta expositiva para ayudarte a decidir tu futuro formativo y favorecer tu entrada en el mercado laboral, que se complementará con una amplia programación de mesas de debate, conferencias y presentaciones. Lo dicho, si tienes la oportunidad de asistir a Aula 2023, ¡no te la pierdas!

DE MAYOR QUIERO...

... SER MÚSICO

David García Máñez: “Averigua cuáles son tus aptitudes porque si trabajas de lo que se te da bien vas a ser muy feliz en la vida y ninguna discapacidad te va a frenar”

Por Refugio Martínez

David es un ejemplo de cómo las oportunidades hay que buscarlas. Aunque a veces la fortuna nos sonríe, hay que labrar nuestro propio camino y, sobre eso, tiene mucho que contar el músico que nos ocupa. Con tan solo 40 años, este donostiarra ha vivido en Japón y en México, es amigo de grandes músicos como Mikel Erentxun y Alex Ubago, es informático, acaba de publicar su disco “Fractales” y los próximos meses sacará dos discos más. Es, sin duda, un maestro en aprovechar el tiempo y un experto en sacarle rendimiento a la vida.

Con las experiencias de esta polifacética persona bien se escribiría un *best seller*. Aunque son muchas las cosas que se podrían contar, vamos a empezar por el momento en el que él nació en el mundo de la música.

Por aquel entonces, cuando David tenía 18 años, comenzó con sus amigos en la banda El último salto haciendo versiones y trabajos propios, de los que hoy reconoce “sentir un poco de vergüenza”. Pero, de aquella experiencia sacó su primer disco, titulado “Ya está bien”, y empezó a forjarse el estilo musical que quería desarrollar.

El primer punto de inflexión de sus ajetreadas vivencias musicales fue cuando actuó en el concurso televisivo “La batalla de los coros”. “Fuimos a Madrid un mes y medio. ¡Una aventura! Yo nunca había estado en la tele”, recuerda con una sonrisa en la boca.

Fue allí donde conoció a Mikel Erentxun y se convirtió en su “hermano mayor”. El vocalista de Duncan Dhu le animó a que diera rienda suelta a su talento natural y se puso a su disposición para ayudarle en lo que fuera necesario. “Aluciné”, confiesa David. “Grabé una maqueta en su casa y ahí es donde empieza mi proyecto en solitario”.

En ese momento nació su nombre artístico: Código Bushido, y grabó su segundo disco, “Cien flechas”. “Hice varias presentaciones. Toqué en Madrid, en Callao, y aquí en un festival bastante gordo que hay en San Sebastián”.

Viajando por el mundo

Alguien que vive con tanta intensidad necesita un descanso de vez en cuando o, –¿por qué no decirlo?–, una escapadita, así que David decidió emprender una nueva etapa en su vida. Sin más, tomó un vuelo rumbo al otro lado del mundo y aterrizó en el país nipón. “Yo tenía 30 años y quería vivir esa experiencia porque me llamaba mucho la atención el tema japonés. Ahí lo que hice fue escribir parte de otro disco”.

Tras su aventura nipona y gracias a su desparpajo, no solo conoció al productor musical Juan Sueiro, sino que terminaron colaborando juntos en el comienzo de “Fractales”, un disco que por aquel entonces era un bonito bosquejo y que hoy, por fin, ha visto la luz y del que se siente “muy orgulloso”.

Volviendo a los tiempos en los que “Fractales” era un proyecto, cuando ya tenía algunas buenas canciones acabadas, decidió probar suerte al otro lado del charco. Hizo las maletas de nuevo y se plantó en México, donde vivió el tiempo que le permitió su visado de turista.

“Allí estuve los tres primeros meses escribiendo e-mails y haciendo llamadas hasta que la Warner me hizo caso. Me pusieron un manager y triunfé”. Si alguna vez, jóvenes lectores y lectoras, habéis disfrutado del éxito os habréis sentido como David en aquellos días. Tiempos de bonanza, en los que llenó las salas donde presentó su música y consiguió 50.000 reproducciones con su canción “Para siempre” en una sola semana.

¡Fue una experiencia tan heavy!, comenta al recordar aquellos días tan ajetreados. Que si radio. Que si la tele. Que si presentaciones. “No paraba de aquí para allá. Más de 130 Uber al mes estuve cogiendo”, aclara. Y, para llevar a cabo toda esta andadura por el país de los antiguos mayas, la discapacidad no fue ningún impedimento.

Discapacidad, ¿y qué?

De hecho, él prefiere no pensar en ella. En su opinión, si la discapacidad no tiene remedio, ¿por qué asumir preocupaciones innecesarias? En ese sentido, reconoce ser tremendamente pragmático.

Cuando fue diagnosticado de retinosis pigmentaria le preguntó al médico si podía ser reversible y, ante la contestación negativa del médico, se dijo: “pues entonces asunto zanjado”. “Intento hacer las cosas lo mejor posible y no le doy vueltas a este tema. Pienso que no pensar en ello es mejor”, asegura.

Pero una cosa es que no le obsesione y otra muy distinta que no cuide su vista. “Un oftalmólogo me dijo una vez: “Mira David, el ser humano es como una cadena de eslabones. Y todo el mundo tiene un eslabón más débil que otro, pueden ser los riñones, el corazón, la vista... Y, si tensas la cadena, esos eslabones se agrietarán”.

Él, además de músico, es informático y reconoce que tras una época muy estresante de su vida laboral ha aprendido a “vivir tranquilo y no tensar la cadena”. Ahora se gana la vida supervisando el taller de ordenadores que él mismo emprendió.

Otra cosa muy distinta es cómo disfruta de la vida. Ha apostado por reservar todos sus esfuerzos para desarrollar su faceta musical y ahí, cuando la vocación y el buen hacer entran en acción, no hay lugar que valga para la discapacidad.

A su juicio, es necesario hacer una introspección y averiguar cuáles son nuestras mejores aptitudes. “Porque si trabajas de lo que se te da bien, vas a ser muy feliz en la vida y, por lo tanto, ninguna discapacidad te va a frenar. Yo, entre los ordenadores y la música, estoy más feliz que una perdiz”, dice entre risas.

Un claro ejemplo de que nada ni nadie puede frenar a David es su agenda para los próximos meses. Ahora se encuentra en plena vorágine presentando su álbum “Fractales”. Además, en estos últimos meses ha grabado dos discos más, uno es fruto de su retomada colaboración con Juan Sueiro y el otro nació a raíz del Festival Sonorama de Aranda del Duero (Burgos), donde actuó.

También ha cerrado un acuerdo con la distribuidora Orchard, un agregador de Sony, para subir la música de “Fractales”. “Esto es una locura”, concluye el artista.

NOTICIAS

Desarrollan un perro robótico capaz de guiar a personas dependientes o con discapacidad

Un equipo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha creado un robot con forma de perro dotado de inteligencia artificial que puede servir de guía a personas dependientes o con discapacidad. Entre sus múltiples prestaciones, es capaz de distinguir de forma inequívoca entre un objeto y una persona, gracias a su sistema de aprendizaje automático y a una cámara que lleva incorporada en la cabeza.

Además, este peculiar perro puede conocer información en tiempo real como, por ejemplo, la situación del tráfico, al estar conectado a Google, y es capaz de comunicarla a su dueño o a otras personas mediante voz, según la información facilitada por el CSIC.

Aunque su aspecto metálico y sus movimientos bruscos y milimétricos lo alejan de parecerse a un animal, el equipo que lo ha creado tuvo en mente los perros guía cuando comenzó a pensar en las posibilidades de Tefi, que es como ha sido bautizado este robot en honor a las siglas del instituto del CSIC donde nació: el Instituto de Tecnologías Físicas y de la Información (ITEFI), en Madrid.

El robot cuenta con GPS para la navegación en exteriores y aprovecha herramientas como Google Maps para guiar hasta distintos lugares, como tiendas, restaurantes y hospitales. Además, el equipo de investigación ha implementado algoritmos de visión artificial que ayudan a su navegación y a la identificación de determinados objetos, como señales de tráfico, semáforos, calles, personas, sillas, mesas, ordenadores o información de códigos QR.

Además de su utilidad para guiar a personas ciegas, Tefi tiene un gran potencial para asistir a personas mayores con demencia o a enfermos de alzhéimer. “Además de avisar a su dueño o dueña de la hora a la que tiene una cita médica,

Tefi es capaz de guiarle directamente hasta la consulta sirviéndose únicamente de un plano del edificio que puede obtener si este es accesible. Gracias a su conexión a la red de telefonía móvil, el robot puede también solicitar un taxi para que el paciente no tenga que preocuparse por casi nada”, explica el doctor en Robótica Gerardo Portilla, padre de este singular perro.

Con sus cuatro patas, Tefi puede moverse en cualquier entorno, incluso por escaleras, y es capaz de dar una voltereta hacia atrás. “Es muy robusto y dinámico en entornos accidentados”, asegura Portilla. El equipo de investigación ha realizado pruebas con Tefi en interiores y han comprobado que es capaz de guiar al usuario a distintas zonas con comandos de voz, y pronto harán pruebas en exteriores.

Crean en pocos minutos un vestido con spray sobre el cuerpo de una modelo

Sucedió en la Semana de la Moda de París. Allí, sobre la pasarela, la firma Coperni creó en apenas cuatro minutos un tejido que pasó del estado líquido al sólido en contacto con la piel de la modelo estadounidense Bella Hadid. Y el responsable de este milagro es un español: el diseñador e investigador textil Manel Torres, que es el creador de este producto.

El exitoso experimento, que combina ciencia y moda, fue uno de los momentos más espectaculares de la Fashion Week parisina. Con sendos sprays en mano, Manel Torres y otro diseñador rociaron el cuerpo de la modelo con este novedoso material, mientras todo el público esperaba expectante.

No se trataba de pintura, ni de ningún maquillaje corporal como los que tantas veces se habían visto hasta ahora. Al contacto con la piel de la modelo, el spray fue pasando al estado sólido y, al secarse y darle forma, se convirtió en un vestido blanco de tirantes de tela real.

A continuación, Hadid desfiló por la pasarela parisina ante la incrédula observación de los asistentes, que respondieron con sonoros aplausos. La creación de este vestido se convirtió en uno de los momentos más mágicos de la Semana de la Moda y captó la atención de muchas revistas especializadas, dando la vuelta al mundo entero.

El material desarrollado por Manel Torres se llama Fabrican y ha sido creado en el London Bioscience Innovation Centre (Centro de Innovación de Biociencias de Londres). Se trata de un textil creado a base de fibras de algodón que van suspendidas en una solución que se endurece y se transforma en tela al contacto con la piel.

Las aplicaciones de este novedoso material pueden ser múltiples, según su creador. Además de en el mundo de la moda, donde permite crear prendas sin costuras que incluso pueden ser lavadas y reutilizadas, también podría tener otros usos en ámbitos como los de la medicina, la higiene, los deportes o la automoción, entre otros.

TRUCOS Y CONSEJOS

Año nuevo, actividad física todos los días

Por Nuncy López Valencia

¿Sabías que cuatro de cada diez chicos y seis de cada diez chicas adolescentes no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS)? Acabamos de estrenar el año nuevo y es una ocasión magnífica para disciplinarnos con el deporte. Cuesta un poco a veces, pero ¿y lo bien que nos encontramos después de hacer ejercicio y lo a gusto que nos sentimos con nosotras y nosotros mismos?

Las y los adolescentes no realizan la suficiente actividad física: cuatro de cada diez chicos y seis de cada diez chicas de entre 12 y 18 años no cumplen las recomendaciones de práctica de actividad física diaria indicadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta es una de las principales conclusiones de la primera ola del proyecto DESKcohort, en la que han participado investigadores e investigadoras de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) y del Campus Manresa de la Universidad de Vic-Universidad Central de Cataluña (UVic-UCC).

Este trabajo concluye que en torno al 63 por ciento de las menores no cumplen con la actividad física recomendada, mientras que en el caso de los chicos este porcentaje se sitúa en un 40 por ciento. Para llegar a estas conclusiones, se llevó a cabo un seguimiento a lo largo del tiempo de las personas de 12 a 18 años escolarizadas en centros educativos de la Cataluña Central.

Según el equipo de investigación que ha llevado a cabo este estudio, entre los factores que pueden influir en la realización de actividad física durante la adolescencia destacan el nivel socioeconómico o el entorno de residencia, de manera que los chicos y chicas de familias más desfavorecidas son los que más incumplen las recomendaciones de actividad física, al igual que ocurre con los que viven en municipios o barrios sin equipamientos deportivos o sin medios de transporte para desplazarse hasta ellos.

Actividades más sedentarias

En el caso concreto de las chicas, el estudio señala que, además, hay que añadir el peso de la tradición cultural y la promoción deportiva. "Tradicionalmente, en nuestra cultura, las jóvenes suelen realizar actividades más sedentarias que los chicos. Además suelen tener menos apoyo en casa para realizar actividades deportivas. Con la edad, las chicas suelen priorizar otras actividades antes que el deporte", explica Marina Bosque, profesora e investigadora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC. ¿No crees que esta tradición cultural no tiene ningún sentido y debe erradicarse?

Según los expertos y expertas, la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente, y es importante en todas las etapas de la vida, especialmente

durante la niñez y la adolescencia ya que, en su opinión, los y las menores activos son adultos activos. Por ello, recalcan que la actividad física debe ser un comportamiento que se adquiriera desde la infancia.

Una hora al día

Para mejorar la salud y el bienestar durante la adolescencia, la Organización Mundial de la Salud recomienda una media de 60 minutos de actividad física moderada o intensa al día. De ellas, tres a la semana deberían ser de actividades vigorosas o de actividades que refuercen los músculos y los huesos para mantener un buen estado de salud en esta etapa de la vida.

Con este nivel de actividad física a la semana, estarás ayudando a tu desarrollo motor y evitando problemas de salud, además de mantener una buena forma física y de mejorar tus resultados académicos. No olvides que el sedentarismo está directamente relacionado con problemas de salud importantes, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el colesterol, etcétera.

A lo mejor una hora al día te parece mucho, pero ten en cuenta que toda actividad física cuenta, no solo las horas que haces deporte. Por ejemplo, ir o volver del instituto caminando es también una buena manera de mantenerte en forma, así como colaborar en las tareas cotidianas domésticas. Y también es importante que evites pasar muchas horas sentado o sentada ante el ordenador, la tableta o el teléfono móvil.

Si llevas a la práctica todas estas recomendaciones y las complementas también con unos hábitos de alimentación saludables, estarás cuidando tu salud ahora y en el futuro. Además, realizar deporte tiene beneficios de aprendizaje y sociales muy importantes, como aprender a competir y a trabajar en equipo, entre otros.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo o misma. 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) La tiflotecnología facilita la vida a las personas ciegas o con discapacidad visual. Pero ¿sabes qué es exactamente?
 - a) Un programa de computación diseñado para realizar determinadas operaciones que se consideran propias de la inteligencia humana, como el autoaprendizaje.
 - b) El conjunto de técnicas, conocimientos y recursos encaminados a procurar a las personas con ceguera o discapacidad visual grave los medios oportunos para la correcta utilización de la tecnología.

- c) La parte de la física que estudia los cambios y los movimientos de los electrones libres y la acción de las fuerzas electromagnéticas y los utiliza en aparatos que reciben y transmiten información.

Solución: b) El conjunto de técnicas, conocimientos y recursos encaminados a procurar a las personas con ceguera o discapacidad visual grave los medios oportunos para la correcta utilización de la tecnología. La tiflotecnología es, sin duda, un aliado muy importante para la autonomía y el bienestar de las personas ciegas o con discapacidad visual. En concreto, mediante una serie de técnicas, conocimientos y recursos facilita que estas personas puedan estudiar, trabajar, realizar tareas de la vida cotidiana o disfrutar del ocio.

- 2) ¿Cuál de las siguientes disciplinas deportivas en las que compiten personas ciegas o con discapacidad visual no se encuentra en la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC)?
- a) Goalball.
b) Natación.
c) Halterofilia.

Solución: c) Halterofilia. La Federación Española de Deportes para Ciegos es una entidad deportiva que suscribe los valores propios del deporte y del Movimiento Olímpico. Forma parte del Grupo Social ONCE, por lo que comparte sus valores de solidaridad y el objetivo de máxima inserción social de las personas con discapacidad. Los deportes que actualmente aparecen en esta federación son los siguientes: ajedrez, atletismo, esquí, fútbol 5 y fútbol sala, goalball, judo, carreras por montaña, natación y tiro con carabina.

- 3) La Fundación ONCE para la solidaridad con las personas ciegas de América Latina (FOAL) es una entidad creada por la ONCE, pero ¿sabes en qué año se puso en marcha?
- a) En 1492, coincidiendo con el descubrimiento de América.
b) En 1998.
c) En diciembre de 2022.

Solución: b) En 1998. En 1998, la ONCE creó la Fundación ONCE para la solidaridad con las personas ciegas de América Latina. La entidad trabaja por la inclusión laboral, social y educativa en 19 países latinoamericanos, todos los de habla hispana y Brasil.

- 4) ¿En qué formatos se pueden descargar las obras recogidas en la Biblioteca Digital de la ONCE?
- a) DAISY y BRA.
b) PDF y piramidal.
c) Vectorial, DOC y estrambótico.

Solución: a) DAISY y BRA. La Biblioteca Digital de la ONCE cuenta con más de 75.000 obras adaptadas en formato sonoro y/o braille para que las personas afiliadas puedan descargar y disfrutar de novelas, ensayos, cuentos, libros en diferentes idiomas, obras en lectura fácil... En concreto, el formato sonoro se llama DAISY; y el braille, por su parte, BRA.

5) ¿Qué estudios ofrece la Escuela Universitaria de la ONCE?

- a) Fisioterapia.
- b) Ciencias Económicas y Empresariales.
- c) Periodismo.

Solución: a) Fisioterapia. La Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE, adscrita a la Universidad Autónoma de Madrid, ofrece estudios en esta materia a las personas afiliadas a la organización. Desde sus inicios, el centro ha permitido a muchos afiliados y afiliadas conseguir puestos de trabajo en centros públicos y privados.

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

Llegamos al final de la revista y queremos despedirnos con muchas más curiosidades, pero también poniendo a funcionar tu coco. A ver si aciertas si son verdaderas o falsas las cuestiones que vamos a plantearte a continuación, que hemos sacado del libro “¿Sabías que...? Las respuestas más sorprendentes a las preguntas más curiosas” (Editor Bjorn Carey). ¡Allá vamos!

- El Sol se halla a una distancia de 150 millones de kilómetros de la Tierra, y podríamos recorrer un 95 por ciento de este trayecto sin quemarnos. ¿Cierto o falso?

Solución: Cierto. De todos los cuerpos que componen nuestro sistema solar, el Sol es el que preferimos evitar por encima de todo. Transmite radiaciones y, aunque su superficie es la parte más fría de la estrella, arde a una temperatura de 5.504 °C, lo suficientemente caliente como para incinerar cualquier tipo de material. Así que de momento no hay planes para enviar una misión tripulada. Marte parece bastante más interesante, ¿no crees?

Pero, sorprendentemente, podríamos acercarnos bastante. Podríamos recorrer el 95 por ciento de la distancia que separa la Tierra del Sol sin quemarnos. Ahora, dicho esto, un astronauta tan cerca del Sol estaría en una posición muy, muy comprometida.

“La tecnología de nuestros trajes espaciales no ha sido diseñada para soportar los rigores del espacio profundo”, dice Ralph McNutt, un ingeniero de la NASA, la agencia aeroespacial de Estados Unidos. El traje espacial estándar mantendría al astronauta relativamente cómodo a temperaturas externas de 120 °C. Por encima de esa temperatura, el traje se convertiría en una ceñida sauna cuya temperatura interior superaría los 52 °C, el astronauta se deshidrataría y moriría de un golpe de calor.

- Solo utilizamos un 10 por ciento de nuestro cerebro. ¿Cierto o falso?

Solución: Falso. Hay cosas que se dicen tantas y tantas veces que al final parecen convertirse en verdades, pero solo lo parecen. Es lo que sucede con la afirmación de que los humanos solo usamos el 10 por ciento de nuestro cerebro. “No hay duda alguna, estamos utilizando cada pequeño rincón (del cerebro)”, afirma Marcus Raichle, neurólogo y profesor de radiología en una universidad estadounidense.

Incluso mientras dormimos o miramos la televisión, el cerebro está quemando una sorprendente cantidad de energía comparada con su tamaño. Si el cerebro representa solo un dos por ciento del peso corporal, equivale al 20 por ciento de la energía consumida. La mayor parte de ella, no obstante, se utiliza para tareas distintas al pensamiento.

La mayor parte de la energía cerebral se usa para el mantenimiento básico y para la comunicación entre neuronas. El resto se dedica a preparar el cerebro para recibir información y hacer predicciones basadas en experiencias del pasado. Por ejemplo, en lugar de explorar la nevera cada vez que queremos beber leche, nos dirigimos directamente al lugar donde la hemos dejado la última vez.

- Los animales también sueñan. ¿Cierto o falso?

Solución: Cierto. Así lo parece según algunos estudios. Equipos científicos han demostrado que, al igual que los humanos, lo que ocurre en el cerebro de los animales mientras duermen está profundamente influido por lo que hicieron durante el día.

Como en muchos de los experimentos científicos, estos conocimientos se los debemos a las ratas. En su laboratorio del Instituto de Tecnologías de Massachusetts, el neurólogo Matthew Wilson y sus colegas implantaron electrodos en los cerebros de las ratas –sin hacerlas daño alguno, por supuesto– para registrar lo que sucedía cuando los animalitos cerraban los ojos.

Wilson observó la actividad del cerebro de los roedores mientras recorrían un laberinto y durante el posterior sueño. Durante el sueño, la actividad de su hipocampo, el área responsable de los recuerdos autobiográficos identificaba pautas de comportamiento detectadas durante el ejercicio del laberinto. Además, al parecer, las ratas no solo recordaban durante el sueño cómo deambulaban a través del laberinto, sino también lo que veían.

- Tu voz suena diferente cuando la oyes una vez grabada. ¿Cierto o falso?

Solución: Cierto. La voz suena diferente porque es diferente. “Cuando hablamos, los pliegues vocales de nuestra garganta vibran, lo cual hace que

vibren también la piel, el cráneo y otras cavidades. Y todo es percibido como sonido”, explica Ben Hornsby, profesor de audiología en la Universidad de Vanderbilt, en Estados Unidos. Las vibraciones se mezclan con las ondas sonoras que van desde la voz hasta el tímpano, dando a la voz una calidad generalmente más profunda y digna, que nada ni nadie más puede captar. Un altavoz o un dispositivo de grabación transmiten el sonido por medio del aire. “El sonido que estamos acostumbrados a escuchar tiene una frecuencia baja, procedente de las vibraciones óseas”, dice Hornsby. “La mayoría de nosotros nos avergonzamos al oír nuestra voz grabada porque nuestro cerebro se resiste a aceptar que esa voz extraña es la nuestra”, indica el profesor.

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 deseas 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.