

PÁSALO

Nº 130. 20 JUNIO 2021 – 20 JULIO 2021

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ ¿De dónde era Cristóbal Colón?

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser futbolista. Amanda Sampedro: “El deporte y las profesiones no tienen género”

- ✚ Noticias
 - ❖ La española Laura Diepstraten gana Eurovisión para artistas ciegos
 - ❖ Europa apuesta por la bicicleta en la carrera hacia un futuro más saludable y sostenible
 - ❖ Encuentran en Galápagos una tortuga que se creía extinta hace 100 años

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Ansiedad ante los exámenes? Te ayudamos a controlarla

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Hola a todos! ¡Ya estamos aquí otro mes más! En este número veraniego de PÁSALO encontrarás un montón de información interesante con la que vas a aprender un montón. Entre nuestras páginas tenemos historia, filosofía, deporte, medioambiente y más asuntos que seguro que te llaman la atención.

Como es habitual, las novedades en cartelera, libros y música abren la revista, para después dar paso a un artículo sobre Cristóbal Colón. Como sabes, Colón fue el primer europeo que pisó América, allá por el año 1492, pero ¿sabías que no se conoce a ciencia cierta en qué país nació? Los historiadores dudan sobre el tema, pues no están seguros de si procede de Italia, España, Portugal o incluso Polonia. ¿Logrará resolverse este misterio algún día?

La protagonista de la sección “De mayor quiero...” es toda una referente del fútbol femenino español. Hablamos de Amanda Sampedro, una mujer que ha tenido que abrirse camino en un mundo, el del fútbol, dominado por los hombres. Ha escrito un libro, titulado ‘Campeona’, en el que narra las dificultades de una niña pequeña que quiere jugar al fútbol.

En la sección de “Trucos y consejos” abordaremos un asunto que te será de gran ayuda en los exámenes finales y, si no los tienes, en el próximo curso escolar. ¿Eres de los que se pone muy nervioso antes de afrontar un examen? Entonces no te pierdas este artículo en el que explicamos qué es la ansiedad ante los exámenes y cómo solucionarla.

¡Y no nos olvidamos de la sección de “Pasatiempos”! Como este verano van a celebrarse los Juegos Olímpicos y Paralímpicos en Tokio, hemos preparado un divertido test sobre deportes olímpicos.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

‘Aliens: El regreso’

Después de vagar por el espacio durante varios años, Ripley fue rescatada. Durante ese tiempo, el planeta de Alien ha sido colonizado. Pero, de repente, se pierde la comunicación con la colonia y, para investigar los motivos, se envía una expedición de marines espaciales, capitaneados por Ripley.

Allí les esperan miles de espeluznantes criaturas. Alien se ha reproducido y esta vez la lucha es por la supervivencia de la Humanidad.

‘Las niñas’

Año 1992. Celia, una niña de 11 años, vive con su madre y estudia en un colegio de monjas en Zaragoza. Brisa, una nueva compañera recién llegada de Barcelona, la empuja hacia una nueva etapa en su vida: la adolescencia. En este viaje, en la España de la Expo y de las Olimpiadas del 92, Celia descubre que la vida está hecha de muchas verdades y algunas mentiras.

‘Soul’

Joe Gardner es un maestro de música cuya verdadera pasión es tocar jazz. Pero, cuando le llega la oportunidad que lleva buscando toda su vida, sufre un accidente que le trasporta a un lugar donde se ve obligado a pensar qué significa realmente tener alma.

La historia de un viaje desde las calles de Nueva York hasta los reinos cósmicos, para descubrir las respuestas a las preguntas más importantes de la vida.

Si te interesan ‘Aliens: El regreso’, ‘Las niñas’ y ‘Soul’, puedes solicitarlas con los números P-755, P-759 y P-760, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

-LIBROS

‘Tira-tira o La fábrica de tiras’

Albert es un niño de unos 10 años que vive y trabaja en una fábrica de tiras. Junto a las herramientas que lo ayudan –Hilario, Tisi, Martín y Fina–, ha creado un mundo de fantasía, convirtiendo su cruda realidad en un divertido juego. A lo largo de la obra, Albert se da cuenta de que la situación en la que vive es muy injusta, y que, en lugar de trabajar durante todo el día, debería dedicarse a jugar y a aprender junto con otros niños.

‘Tira-tira o La fábrica de tiras’ es una obra escrita en clave de humor, pero con el serio propósito de denunciar y acercar al lector al triste mundo de la explotación infantil. Sin embargo, además de este tema, se tratan otros, como la amistad, la solidaridad o el afán de superación.

‘El misterio del ópalo azul’

Una terrible leyenda acompaña al ópalo azul desde hace siglos: todo aquel que posea la joya morirá trágicamente. Sin embargo, el misterio ahora es más oscuro, y Mario y su sobrina Elisa serán los encargados de descubrirlo.

¿Qué esconde el misterioso ópalo para que todo el mundo quiera tenerlo y, a pesar de ello, se alejen de él? Una novela de misterio que reflexiona sobre las supersticiones y el duelo e invita a vivir sin miedo.

‘El gran viaje de las familias extraordinarias’

La inspectora Cruz y su hija Alba han embarcado en el Goelán dispuestas a disfrutar de unas merecidas vacaciones. Sin embargo, la primera noche a bordo, un extraño suceso agita a todo el barco: ¡la valiosa esmeralda de la duquesa de la Florinata ha desaparecido! Alba y su nuevo amigo Oliver se estrenarán como detectives investigando a las diferentes familias de pasajeros.

‘Malos de libro’

Sandra se hace amiga de Jorge, que acaba de incorporarse a su colegio, con quien se comunica a través de la ventana, pues vive en el portal de enfrente. El chico tiene muchos problemas: además de ir en silla de ruedas, él y su madre han tenido que alojarse en casa de la abuela, de donde los quieren echar.

Pero a pesar de todo, Jorge es optimista e imaginativo, y le encanta leer. Él descubre a Sandra que hay personajes malos que salen de los libros para instalarse en la vida real de las personas. Un día, el chico no aparece en clase. A partir de ese momento, se desencadenan una serie de problemas que hacen que su vida corra un serio peligro. Sandra tendrá que vencer sus miedos y vivir grandes aventuras para salvar a su amigo.

Si quieres leer ‘Tira-tira o La fábrica de tiras’, de Agustí Franch Reche; ‘El misterio del ópalo azul’, de Luisa Villar Liébana; ‘El gran viaje de las familias extraordinarias’, de Susanna Isern, y ‘Malos de libro’, de Rosa Huertas, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlos, en soporte papel, al Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO).

LO QUE TE INTERESA

¿De dónde era Cristóbal Colón? 500 años después de su muerte, el origen del navegante sigue siendo un misterio

Por Ignacio Romo González

Cristóbal Colón es uno de los personajes más importantes de la historia de la humanidad. Con el descubrimiento de América en 1492, el mundo cambió para siempre, pues una nueva tierra desconocida y aún sin explorar se abrió ante los ojos de Occidente. Apenas 14 años después de aquel hito, en 1506, Colón murió en Valladolid, dejando tras de sí una figura mundialmente reconocida, aunque ciertamente misteriosa.

Estamos en el año 2001 y Marcial Castro –profesor de Historia en un instituto y especialista en la figura de Cristóbal Colón– decide viajar a la Universidad de Granada acompañado de sus alumnos con el fin de visitar al médico, genetista y catedrático José Antonio Lorente y así ver de primera mano sus trabajos, orientados hacia la ciencia forense.

Aquel viaje escolar, reconoce Marcial, fue más bien una excusa, pues el verdadero propósito de Castro era conocer al doctor Lorente y proponerle un osado proyecto que se le había ocurrido hacía más bien poco: exhumar la tumba de Cristóbal Colón, que estaba en la Catedral de Sevilla, para comprobar si los restos que allí se guardaban eran realmente los del ilustre navegante.

El proceso fue, más o menos, el siguiente. En 2003 se exhumaron en la Catedral de Sevilla los restos de Cristóbal y los de su hijo Hernando Colón, que también se encontraban allí. Asimismo, ya se poseían los restos de Diego Colón, hermano del explorador, enterrados inicialmente en la fábrica de cerámica de Sevilla y hallados por Marcial Castro tras una afortunada investigación.

De esta manera, con los restos de los tres supuestos familiares a su disposición, el doctor Lorente y su equipo realizaron las pruebas genéticas correspondientes, las cuales dieron como resultado que, en un alto porcentaje, existía un vínculo de parentesco entre los tres cuerpos. ¡Bravo! Aquellos huesos enterrados en la catedral sevillana y calificados como los de Cristóbal Colón parecían ser, tras los análisis, los del almirante.

¿Cristóbal Colón en República Dominicana?

No obstante, República Dominicana lleva siglos manteniendo que los huesos del famoso marino se encuentran en la catedral de su capital, en Santo Domingo. Los dominicanos consideran que los huesos los tienen ellos, o al menos una parte.

Una de las voluntades principales de la investigación de Lorente y Castro que comenzó en 2003 era la de resolver esta incógnita. ¿Los restos verdaderos del almirante son los que atesora Sevilla o los que guarda Santo Domingo? ¿O es que tal vez la catedral sevillana posee una parte de los restos y la capital dominicana otra?

Esta segunda hipótesis, tan conciliadora, fue desechada por el mismo Marcial Castro nada más estudiar los huesos españoles. “Lamentablemente comprobé que esta teoría se caía de manera inmediata. Al ver los huesos de Sevilla y compararlos con la descripción de Santo Domingo, rápidamente observamos que debía de tratarse de dos individuos diferentes”, explica Castro en conversación para PÁSALO.

“Llegué a esta conclusión por comparación. Si en Santo Domingo decían tener un fémur derecho, nosotros también teníamos un fémur derecho. Si decían poseer un sacro, en Sevilla teníamos también un sacro. Aunque no sabemos a ciencia cierta lo que hay en República Dominicana, las descripciones que se han hecho mostraban que algunos huesos coincidían con los que nosotros teníamos en Sevilla”, cuenta el historiador.

Entonces, si se cree en la veracidad de los estudios que se hicieron sobre los huesos de Colón en la isla caribeña, uno de los dos cuerpos debe ser de un “falso” Colón. Y las pruebas de ADN realizadas por el doctor Lorente, como

hemos visto, parecen inclinar la balanza de la autenticidad hacia los restos sevillanos.

2021: la situación en la actualidad

Tras confirmar que los huesos de Sevilla eran los del verdadero Cristóbal Colón, el siguiente paso del proyecto consistía en averiguar cuál era el origen real del marino. Es decir: dónde había nacido. ¿Era italiano, español o portugués? La teoría oficial dice que Colón era italiano y que nació en la ciudad mediterránea de Génova. Sin embargo, existían, y todavía existen, ciertas dudas al respecto.

En 2004, para desgracia de los científicos, la investigación genética tuvo que frenarse. “Paramos porque nos estaba costando mucho sacar ADN de los huesos, ya que estaban en muy mal estado. Estábamos gastando muchos huesos a cambio de muy poca información, y ahí es cuando se decide parar a la espera de una tecnología mejor”, ilustra el doctor José Antonio Lorente, catedrático en la Universidad de Granada y director del proyecto, para esta revista.

Casi 20 años más tarde, la “tecnología mejor” es ya una realidad, y la investigación sobre los orígenes de Colón se ha retomado este mismo año. A ella se incorpora ahora información nueva, modernas hipótesis sobre los posibles orígenes del navegante que años atrás apenas se tenían en cuenta o ni siquiera se conocían.

Así, además de la investigación genética liderada por el laboratorio de Lorente, ocho historiadores aportarán en la actualidad nuevas hipótesis sobre el lugar de nacimiento de Colón: una teoría que defiende el origen valenciano del almirante, tres portuguesas, una navarra, una gallega y una castellana (que defiende que Colón provenía de Guadalajara).

La teoría italiana continúa siendo la más probable

A pesar del barullo y las hipótesis en contra, la gran mayoría de expertos colombinistas (historiadores especialistas en el personaje de Cristóbal Colón) mantiene la procedencia genovesa del descubridor de América. Y es que Colón nunca negó que fuera genovés. “En Génova nací y de ahí salí”, llegó a escribir, de hecho, en una ocasión.

La argumentación más sólida en contra de la teoría italianista radica en el análisis de las cartas que Colón escribió de su puño letra. ¿Por qué en todas las misivas que se conservan Colón nunca escribió en italiano, su supuesta lengua materna, y sí en castellano? Es más, se poseen cartas que Colón escribió a personajes genoveses de la época, ¿pero por qué siempre lo hizo en español? Ciertamente, esto es una enorme incógnita.

Al personaje de Cristóbal Colón (histórico, reverenciado y también repudiado) siempre le rodeó un halo de misterio. Incluso él mismo, en vida, jugó al despiste con su verdadero origen. Los estudios indican que el almirante provenía de una familia humilde radicada en Génova, y que él, que pasó de un estrato social

bajísimo a codearse con nobles y reyes, se avergonzaba de este origen pobre, por lo que optó por ocultar su pasado.

Han pasado más de 500 años desde la muerte del personaje y las dudas permanecen en el aire. Ahora, estudios históricos y la capacidad de precisión de la ciencia genética y forense se dan la mano para tratar de dar respuesta a una de las incógnitas más estudiadas de nuestro pasado reciente: ¿de dónde era Cristóbal Colón?

DE MAYOR QUIERO...

... SER FUTBOLISTA

Amanda Sampedro: “El deporte y las profesiones no tienen género”

Por Nuncy López Valencia

Desde que tiene uso de razón, Amanda Sampedro recuerda estar jugando con un balón entre los pies. Hoy es la capitana del Club Atlético de Madrid Femenino y es internacional con la Selección Absoluta Española. Pero llegar hasta lo más alto del fútbol femenino no ha sido fácil, solo se consigue con “esfuerzo, trabajo y sacrificio”, los lemas de esta joven futbolista, que durante años fue la única niña en un equipo de niños. Amanda acaba de publicar un libro, titulado ‘Campeona’, en el que refleja en parte cómo fueron sus comienzos en este deporte.

Amanda (Madrid, 1993) lo tenía muy claro, desde bien chiquitita ya estaba con una pelota entre los pies. Fue su padre el “culpable” de que le gustase tanto el fútbol, “porque él es muy futbolero, es muy del Atleti y me lo ha pegado totalmente”, nos cuenta en una entrevista para RECREO esta joven futbolista, todo un referente femenino del fútbol español.

Con seis añitos, Amanda se apuntó al equipo de fútbol de su colegio, en el que era la única niña, y más tarde pasó con todos sus compañeros al equipo de su barrio, en Vallecas, el Mar Abierto, que llegó a jugar en la primera división autonómica, compitiendo con todos los grandes (el Real Madrid, el Atlético de Madrid o el Rayo Vallecano). “Quedamos cuartos, teníamos muy buen equipo y era el equipo de chavales de toda la vida de ese barrio”, dice con orgullo.

Amanda formó parte del equipo de su barrio hasta el final, hasta que por edad ya no podía seguir jugando en un equipo mixto. Pero ese último año ya entrenaba también con las chicas del Atleti. “Son etapas, yo aproveché hasta el final seguir jugando con los chicos y es de las mejores cosas que he podido hacer”, asegura.

A partir de ahí, Amanda no dejó de luchar por alcanzar su sueño. En 2008 debutó con el equipo y con solo 18 años se puso el brazalete de capitana del Atlético de Madrid, club con el que ha ganado tres Ligas, una Copa de la Reina y una Supercopa. Ha sido campeona de Europa sub17 y sub19, además de contar con

un Bronce Mundial sub17, y es internacional con la Selección Absoluta Española, con la que se estrenó en 2015 y de la que ha sido incluso una de sus capitanas.

Tatuado en su gemelo y en su mente

Para esta centrocampista, que viste el número 10 en su camiseta y que es la futbolista del Atleti que más partidos ha jugado en el club, llegar a lo más alto y convertirse en todo un referente femenino del fútbol español no ha sido un camino fácil. Para lograrlo, antes ha tenido que pelearse y abrirse camino en un deporte dominado por hombres, y después ser de las mejores mujeres futbolistas.

“No es fácil, no es todo tan bonito ni de color de rosa, no siempre se gana. Te vas marcando objetivos a corto plazo que quieres ir cumpliendo para conseguir después los objetivos a largo plazo, que al final se convierten en títulos y que son con los que sueñas tú como deportista, no solo en el fútbol. Yo he seguido siempre el lema que me ha inculcado mi padre, que es: ‘esfuerzo, trabajo, sacrificio y mucha humildad’, y lo sigo haciendo hoy en día, y creo que es la clave para conseguir cualquier cosa”.

Amanda lo tiene tan claro que para no olvidarse de dónde viene y tener siempre los pies en la tierra lleva tatuado ese lema en su gemelo derecho. “Le debo mucho a mi padre, me quedo con esas tres palabras: ‘esfuerzo, trabajo y sacrificio’ y me las he tatuado en el gemelo, igual que las llevo tatuadas en mi mente”. Y debajo, en la parte posterior del tobillo, lleva tatuado ‘mamá’, porque, “para mí –dice–, mi madre es como mi tendón de Aquiles”.

Una experiencia “muy bonita”

Ahora, con 27 años, Amanda ha publicado su primer libro, ‘Campeona’ (Mr Ediciones), que cuenta la historia de Mandy (así es como la llaman su madre y su abuela), una niña apasionada del fútbol que juega durante el recreo con sus amigos. Mandy tiene problemas con el profe de Educa y con el entrenador cuando se organiza el primer equipo de fútbol, que es mixto, pero en el que todos son niños menos Mandy. Ella está cansada de tener que demostrar siempre que puede estar ahí y se plantea incluso abandonar, pero sus amigos y sus compañeros de equipo no se lo pondrán fácil.

Amanda no tuvo de niña las dificultades de Mandy, porque su familia y amigos y todos sus entrenadores y entrenadoras siempre la han apoyado y ayudado, pero tienen en común muchas cosas, como ese espíritu luchador. “No he querido reflejar fielmente mi vida por si el día de mañana tengo la oportunidad y la suerte, que me apetece un montón, de poder hacer una autobiografía”, explica.

Y es que la vena literaria de esta gran deportista no acaba con ‘Campeona’, ya que Amanda, además de tener en la mente escribir su biografía en un futuro, quiere seguir contando la vida de Mandy en siguientes libros. “Ojalá que Mandy dé que hablar y podamos seguir contando cómo se va haciendo mayor y va consiguiendo sus sueños”.

A Amanda le encantan los niños y las niñas, y dice que escribir un libro infantil ha sido una experiencia “muy bonita”. “Para mí una de las cosas más bonitas que me puede dar el fútbol es ver la cara de ilusión de una niña o un niño que te pide un autógrafo, una foto o una camiseta, y quería hacer esto para ellos. La ilusión que tienes y esa realidad que vives cuando eres una niña, cuando te haces adulta la dejas de sentir, por desgracia, y quería que disfrutasen con el libro de Mandy”.

‘Campeona’ va dirigido a niñas y a niños, a los que quiere transmitir que nunca hay que rendirse, además de valores como el compañerismo, el sacrificio, el esfuerzo... “Hay que luchar por los sueños, por lo que quieres conseguir, y creer que estás capacitado para ello, porque a veces nacemos con cierto talento, que no elegimos. En este caso, Mandy es con el fútbol y lo quiere aprovechar y ser futbolista, igual que un niño o una niña puede nacer con el talento de ser bailarín o bailarina o jugador o jugadora de hockey, y es su sueño y quiere cumplirlo. Para mí, el deporte y las profesiones no tienen género”.

Ni inferior ni superior

Aunque la travesía para abrirse camino en un deporte dominado por hombres no ha sido muy complicada para Amanda, porque asegura que nunca le han hecho sentirse “ni inferior ni superior”, reconoce que ha escuchado “comentarios de todo tipo” y que, según se ha ido haciendo mayor, ha ido tomando conciencia de que “es muy difícil llegar a ser deportista de élite, llegar a Primera División; y es difícil en chicos y también en chicas”, subraya.

Lamenta que, en términos económicos, exista tanta diferencia entre el fútbol femenino y el masculino, y, por ello, agradece a su madre que, además de apoyarla en el fútbol, siempre le haya animado a estudiar. “He tenido la suerte de que mi madre me ha empujado siempre a compaginar mi carrera deportiva con los estudios, y al final, gracias a ella, puedo decir que tengo una carrera y un máster”. Amanda se ha graduado en Fisioterapia y ha cursado un Máster en Nutrición Deportiva y un MBA en Gestión Deportiva.

Como sucede con la vida misma, Amanda ha querido trasladar a través del personaje de Mandy que no todo es tan bonito y perfecto como sucede muchas veces en las películas, series o libros, y que para conseguir algo hay que esforzarse. “Me quedo sobre todo con el mensaje que quiere lanzar Mandy: que ella quiere ser futbolista y que le da igual todo, que su sueño es ser futbolista como podía haber sido ser jugadora de hockey o de rugby, y que quiere luchar por ello y lo acaba consiguiendo”.

Por ello, insiste en que, pese a las dificultades, no hay que dar la batalla por perdida. “Yo creo que cada uno o cada una de nosotras tenemos unas barreras que superar, tenemos unos límites, pero yo creo que cada persona, por propia naturaleza, puede superar cualquier obstáculo que se le ponga por delante”, concluye.

NOTICIAS

La española Laura Diepstraten gana Eurovisión para artistas ciegos

La joven almeriense Laura Diepstraten, de 14 años y ciega de nacimiento, ha ganado la primera edición del International Low Vision Song Contest, el festival de Eurovisión para artistas ciegos, con su canción titulada 'Otra visión'. Desde PÁSALO no queremos dejar pasar la oportunidad de dar la enhorabuena a esta joven artista, que ha logrado el primer puesto de los 17 países que han participado.

Las votaciones, abiertas al público de forma online, se han decantado por la emotividad que ha sabido transmitir Laura en su descripción de la forma de ver y vivir de las personas ciegas. De los 7.247 votos emitidos, la canción de la representante española ha sumado un total de 1.980, el 27,32% del total. La primera edición del Euro-Low Vision ha convocado a artistas consagrados, en su mayoría con una trayectoria musical profesional, pero la frescura y ternura de la interpretación de Laura, la más joven de todos los participantes, ha conseguido ganarse a la audiencia europea.

"No me lo esperaba, es maravilloso", dijo en la entrevista que los presentadores de la gala realizaron en inglés a la cantante española tras conocerse los resultados de la votación, en la que indicó también que seguro que ha recibido los votos de España y de los Países Bajos, de donde es natural su padre y sus abuelos paternos.

Momentos antes de participar en el International Low Vision Song Contest, Laura manifestó que escribió la canción pensando en cómo podía explicar su forma de ver la vida. Indicó que empezó a estudiar piano a los 6 años y que le encanta, y aseguró que piensa seguir estudiando y escribiendo canciones porque es su pasión.

A diferencia de otros participantes, la joven de Pulpí quiso presentar al concurso su canción desnuda de arreglos y retoques técnicos, solo con su voz y su piano, con la finalidad dar importancia a la fuerza de su mensaje: "Hay que soñar, volar, imaginar para poder observar lo que otros pueden ver con solo mirar", como dice la estrofa principal de su canción.

Tras su paso por el International Low Vision Song Contest, la cantante española prevé añadir nuevos instrumentos y sumar arreglos para producir una nueva versión de 'Otra visión'.

Como no podía ser de otra manera, Laura ha recibido infinidad de felicitaciones. Hasta de los Reyes de España, que le enviaron el siguiente mensaje: "Querida Laura, muchas felicidades por haberte proclamado ganadora en el International Low Vision Song Contest. Nos hemos sentido muy orgullosos de tu éxito y de que seas la primera en conseguirlo. Enhorabuena de corazón por tu actuación y

por ser un ejemplo de talento, dedicación y esfuerzo. Con un fuerte abrazo, Felipe R. Letizia R.". ¡Imagínate la sorpresa de Laura!

La joven almeriense también ha recibido felicitaciones del presidente de la ONCE y del Grupo Social ONCE, Miguel Carballada; el delegado territorial de la ONCE en Andalucía, Ceuta y Melilla, Cristóbal Martínez, y el presidente de la Junta de Andalucía, Juanma Moreno, entre otros muchos. Además, ha sido homenajeadada por el Ayuntamiento de Pulpí, su localidad natal, donde el alcalde, Juan Pedro García, le hizo entrega de una placa con la imagen de Laura sentada al piano con un 1 en grande entre laureles y el escudo del municipio almeriense.

Laura Diepstraten estudia 3º de la ESO en el I.E.S. Mar Serena en Pulpí, y 3º de grado profesional de piano en el Conservatorio 'Narciso Yepes' en Lorca (Murcia). Con solo ocho años, ganó el Concurso Musical de la ONCE en la modalidad de solista, por su interpretación de la canción de Malú 'Blanco y Negro', y con 11 años participó en el programa 'La Voz Kids' como concursante del equipo de Rosario Flores.

El futuro de Europa pasa por la bicicleta

La ONU (Organización de las Naciones Unidas) ha anunciado que en breve arrancará el primer plan paneuropeo para promover el uso de la bicicleta. Está previsto que el proyecto aporte un triple beneficio a nuestras sociedades: impulso de la economía local con más empleos verdes, aumento de la salud de las personas y la protección activa del clima y el medioambiente.

¿Te imaginas poder recorrer Europa sin bajarte de la bicicleta? Sería una aventura agotadora, qué duda cabe, pero también fantástica y estimulante. ¡Pues por suerte dentro de poco va a ser posible! Y es que el viejo continente ha adoptado el primer Plan Director Paneuropeo para el Fomento de la Bicicleta.

¿Y en qué consiste esto exactamente? Pues en un proyecto en el que todos los países de la Unión Europea intentarán aumentar significativamente el uso de la bicicleta en toda la región, ampliando y mejorando las infraestructuras para los ciclistas.

La COVID-19 ha supuesto que el uso de la bicicleta para viajes esenciales (como ir al colegio, a la universidad o al trabajo) sea una opción cada vez más habitual entre los ciudadanos. ¿Y eso por qué? Pues porque la bicicleta mantiene el distanciamiento físico, nos ayuda a hacer algo de ejercicio y además nos evita muchos atascos innecesarios.

Con esta situación de grave crisis sanitaria, durante los inicios de la pandemia los países europeos tuvieron que crear carriles bici temporales, pues los ciudadanos los demandaban: querían usar la bici como medio de transporte. Ahora, pasados los meses, todo indica que muchos de estos carriles que se abrieron como breve solución van a quedarse entre nosotros para siempre.

Wolfgang Mückstein, ministro federal de Sanidad de Austria, ha explicado que, además del distanciamiento físico, "el uso de la bicicleta está asociado a un

menor riesgo de enfermedades cardiovasculares". Además, Mückstein añadió que "al promover este modo de transporte saludable, se pretende frenar la contaminación atmosférica y el ruido del tráfico. La adopción de este plan supone un hito en la construcción de un futuro más saludable y sostenible en Europa".

¿Qué beneficios puede generar este proyecto paneuropeo? Para empezar, duplicar el uso de la bicicleta en el continente evitaría unas 30.000 muertes prematuras en la región, gracias sobre todo al aumento de la actividad física.

Además, contribuir al desarrollo económico sostenible estimularía la creación de empleo. De hecho, se calcula que duplicando el uso de la bicicleta se crearían alrededor de 400.000 nuevos trabajos. Por otro lado, un crecimiento en el uso y el fomento de las bicicletas reduciría las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con los transportes habituales, como los coches, las motocicletas o los autobuses.

¡Ah! Y una última cosa: desarrollar la presencia de bicicletas en nuestras ciudades aumentaría muchísimo el espacio libre en ellas, comúnmente atestadas de automóviles. ¿Sabías que un coche aparcado necesita más de ocho veces el espacio que necesita una bicicleta? ¿Y que un coche en carretera requiere 28 veces el espacio que precisa una bicicleta en movimiento?

Encuentran en Galápagos una tortuga que se creía extinta hace 100 años

Se llama Fernanda y es una tortuga gigante hembra de unos 90 años encontrada en una zona aislada en la isla Fernandina, en Galápagos, un archipiélago volcánico del océano Pacífico. Esta tortuga, que comparte genes con el último ejemplar registrado en 1905, desmiente la extinción de su especie hace 100 años.

Fernanda ha estado sus cerca de 100 años de vida sola, ya que ha estado encerrada en un corral natural formado por lava en la isla Fernandina, una de las más inhóspitas e inaccesibles del archipiélago debido a la constante actividad volcánica. Al estar aislada en un kilómetro cuadrado de bosque seco en medio de un paisaje volcánico, es una tortuga gigante hembra más pequeña de lo normal, su caparazón mide 54 centímetros.

"Es muy probable que haya tenido falta de acceso de alimentación y agua durante todos esos años", cuenta Danny Rueda, director del Parque Nacional de Galápagos, en declaraciones recogidas en el diario 'El País'. La tortuga fue hallada por una expedición en 2019 y es el único ejemplar vivo de *Chelonoidis phantasticus*, lo que desmiente que su familia se hubiese extinguido por completo hace más de 100 años.

El último ejemplar de esta especie, un macho, fue registrado en 1906 por la Academia de Ciencias California. Fernanda es hoy la muestra de que podría haber más como ella y los investigadores tienen la esperanza de encontrar a otras tortugas gigantes de su estirpe en el Parque Nacional de Galápagos con

las que poder repoblar la única isla del archipiélago que no tenía hasta ahora una variedad propia.

“Necesitamos al menos una hembra y un macho más, porque si solo encontramos un macho, la descendencia podría tener luego problemas genéticos al tratarse de un cruce entre hermanos”, comenta el director del Parque Nacional.

Una importante expedición de científicos del Parque Nacional Galápagos y la ONG Galápagos Conservancy volverán a la isla Fernandina en octubre para recorrer ese inhóspito terreno de punta a punta en busca de familiares de Fernanda. Los investigadores creen que harán falta dos o más grandes expediciones como esa para peinar toda la superficie y averiguar si, definitivamente, Fernanda está sola en el mundo o si puede ser la pieza clave del resurgir de su especie.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Ansiedad ante los exámenes? Te ayudamos a controlarla

Por Ignacio Romo

Puede que tu curso escolar ya haya terminado, y desde PÁSALO esperamos que, si es así, los exámenes finales te hayan salido bordados. No obstante, si aún no has terminado el curso y tienes problemas a la hora de afrontar tus exámenes, si te pones tan nervioso que esta sensación te impide rendir al nivel que esperabas para todo lo que habías estudiado, aquí te traemos unas claves para solucionarlo. Además, ¡te servirán para el curso próximo!

Has hecho los deberes que te han mandado a lo largo del curso, has estudiado lo que debías y crees ir bien preparado al examen. Sin embargo, en el momento de comenzar a hacerlo, saltan las alarmas: te quedas completamente en blanco, bloqueado, o te pones tan nervioso que eres incapaz de contestar a las preguntas que sí sabías responder el día anterior.

Si esto te sucede, es posible que tengas ansiedad ante los exámenes. Primero, has de saber que es totalmente normal estar un poco nervioso y estresado antes de hacer una prueba de este tipo. Es algo muy común, e incluso un pelín de ansiedad anticipatoria puede venirte bien para afrontar tu examen concentrado y atento.

Sin embargo, en algunas personas esta ansiedad ante los exámenes es muy intensa, lo que impide a los estudiantes encarar los ejercicios con seguridad y confianza: se ponen tan nerviosos que tal inquietud interfiere en su concentración y rendimiento.

¿Qué es la ansiedad?

Resulta completamente normal preocuparse cuando las cosas se ponen estresantes y complicadas, pero si las preocupaciones se vuelven abrumadoras estas terminarán dirigiendo tu vida e impidiéndote actuar como querrías. Si pasas demasiado tiempo preocupado o nervioso, o si tienes dificultades para dormir, presta atención a tus pensamientos y sentimientos, porque pueden ser síntomas de ansiedad.

En términos generales, la ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo, pues tiene una función básica: la supervivencia. La ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza, y provoca reacciones como la aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, sudor en las palmas de las manos, malestar en el estómago, temblor en las manos y las piernas...

Todos vivimos momentos de ansiedad de vez en cuando, es completamente normal. Es natural que, ante situaciones nuevas, desconocidas o que suponen un desafío se produzcan sentimientos de ansiedad y nerviosismo. Sin embargo, la ansiedad demasiado constante o intensa provoca que una persona se sienta continuamente preocupada, distraída, cansada y alerta.

Y la ansiedad ante los exámenes, ¿qué es?

A la ansiedad ante los exámenes se la denomina ansiedad de ejecución, y se refiere a una sensación que puede experimentar una persona en una situación donde el rendimiento importa mucho, donde existe una gran presión por hacer las cosas correctamente.

En los exámenes, puede causar que a la persona se le cree un nudo en la garganta, se le revuelva el estómago, le duela la tripa o tenga un dolor de cabeza por efecto de la excesiva tensión. Seguro que en alguna ocasión has tenido alguna de estas sensaciones a la hora de hacer un examen, ¿verdad?

Fijarse únicamente en lo malo que puede ocurrir alimenta la ansiedad ante los exámenes. Si tenemos demasiados pensamientos intrusivos y negativos (“¿y si me quedo en blanco?” “¿y si termino suspendiendo?” “¿y si vuelvo a ponerme demasiado nervioso?”) no nos quedará espacio en la mente para centrarnos en las preguntas que vamos a responder.

Ten en cuenta, además, que la ansiedad ante los exámenes puede generar un círculo vicioso: cuanto más se centra una persona en las cosas negativas que le pueden ocurrir, más se intensifica su ansiedad. Esto hace que el estudiante se encuentre peor y, al estar su mente llena de miedos y de pensamientos que crean distracción, más aumentan las probabilidades de que le vaya mal en la prueba.

¿Qué se puede hacer para evitar la ansiedad?

Para empezar, recuerda que el estrés, en dosis pequeñas, puede ser un buen aliado. El estrés es simplemente un mecanismo que mantiene en alerta a tu cuerpo, así que puedes usarlo en tu propio beneficio. ¿Cómo hacerlo? Tratando de adoptar un enfoque activo frente al estrés.

Por otro lado, si piensas que el estrés y la ansiedad te impiden hacer bien los exámenes, pide ayuda. No tengas miedo en hablar sobre el tema con tus padres, tu profesor, tu tutor o tu orientador escolar, pues seguro que estarán dispuestos a echarte una mano.

Por supuesto, prepararse bien los exámenes es muy importante. Para ello es clave mantener unos buenos hábitos y técnicas de estudio. Como seguro que ya te habrán dicho en alguna que otra ocasión, ¡no dejes todo para el último día! De hecho, muchos estudiantes comprueban cómo su ansiedad disminuye notablemente cuando se presentan ante los exámenes con las materias bien preparadas.

La capacidad de controlar los pensamientos es también clave. ¿Cómo vas a afrontar un examen tranquilo cuando crees que no lo vas a hacer bien o que vas a ponerte muy nervioso? Para evitar esto, pon especial atención y evita enviarte a ti mismo mensajes negativos.

Si te percatas de la presencia de pensamientos negativos, sustitúyelos por positivos. ¡Ojo! Pero sustitúyelos por mensajes positivos realistas, prácticos y verdaderos. Por último, trabaja en relativizar los errores que cometes, pues todo el mundo falla, esto es perfectamente normal. ¡Ah! Y trata de cuidar tu cuerpo y tu mente: haz deporte, duerme bien y practica ejercicios de respiración cuando te notes tenso o ansioso.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Qué es Mekanta?
 - a) Un programa diseñado por la ONCE para que niños con o sin discapacidad visual aprendan mecanografía.
 - b) Una aplicación para teléfonos móviles que permite afinar correctamente las notas cuando se interpreta música.
 - c) Un juego de mesa infantil similar al parchís adaptado para que puedan jugar niños con discapacidad visual.

Solución: a) Un programa diseñado por la ONCE para que niños con o sin discapacidad visual aprendan mecanografía.

2) ¿En qué mes y año se creó la Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera?

- a) Agosto de 1990.
- b) Enero de 1975.
- c) Junio de 2007.

Solución: c) Junio de 2007.

3) ¿De qué ciudad es el grupo de teatro de la ONCE El Lazarillo de Tormes?

- a) Ávila.
- b) Salamanca.
- c) Zamora.

Solución: b) Salamanca.

4) ¿Cómo se llama el instrumento consistente en una plancha con celdillas y botones, que permite la lectura en braille de la información que aparece en la pantalla del ordenador?

- a) Braillelite.
- b) Jaws.
- c) Línea Braille.

Solución: c) Línea Braille.

5) ¿Qué organismo tiene como objetivo representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad?

- a) El Consejo Superior de Deportes.
- b) El Comité Paralímpico Español.
- c) El Comité Olímpico Internacional.

Solución: b) El Comité Paralímpico Español.

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

Ya llegamos al final de este número de PÁSALO, pero antes de terminar te proponemos un pequeño juego. Este verano van a celebrarse los Juegos Olímpicos y los Paralímpicos de Tokio 2020 (aunque por la pandemia hayan sido aplazados hasta 2021). Queremos ponerte a prueba y ver cuánto sabes realmente sobre deportes y récords olímpicos. ¿Conoces el lanzamiento de jabalina, el piragüismo, la marcha o el bádminton? ¡Comenzamos!

- Tradicionalmente, el deportista vencedor de la prueba en la que participe recibe como premio una medalla de dorada, a la que se denomina “medalla de oro”. ¿Pero están realmente hechas de oro las medallas olímpicas?
 - a) No, están hechas de plata.
 - b) ¡Por supuesto que están hechas de oro!
 - c) Antes era de oro, pero ahora son de plástico.

Solución: a) No, están hechas de plata. Fue en los Juegos Olímpicos de 1912 (hace más de 100 años) cuando las medallas de oro dejaron de estar hechas de oro puro. Las que se otorgan en la actualidad están prácticamente hechas de plata y solo unos 6 gramos de oro. Hay que tener en cuenta que en la actualidad si las medallas olímpicas estuvieran hechas solo de oro puro costarían más de 25.000 euros cada una.

- El logo de los Juegos Olímpicos es muy famoso: consiste en 5 anillos unidos entre ellos, cada uno de un color (azul, negro, rojo, verde y amarillo). ¿Sabrías decir qué quiere simbolizar?
 - a) El logo representa la unión entre distintos deportes y disciplinas.
 - b) Simboliza la importancia de los aros para deportes como el *Hula hoop*.
 - c) Representa la unión entre distintos países y culturas.

Solución: c) Representa la unión entre distintos países y culturas. Pues sí, los cinco anillos entrelazados representan la unión de las 5 regiones del mundo: África, Asia, América, Europa y Oceanía. El motivo de usar los colores azul, amarillo, negro, verde y rojo es porque se utilizan en todas las banderas del mundo. La bandera olímpica fue izada por primera vez durante los Juegos Olímpicos de 1920.

- Teresa Perales es una famosa nadadora paralímpica española. Con una larga carrera, es la deportista de nuestro país que más medallas ha logrado en la historia de los Juegos Paralímpicos. ¿Cuántas medallas crees que ha conseguido?
 - a) 20.
 - b) 16.
 - c) 26.

Solución: c) 26. Pues sí, aunque parezcan muchísimas, Teresa Perales ha logrado un total de 26 medallas olímpicas. ¡Qué pasada! Es, de lejos, la deportista paralímpica más laureada de nuestra historia. Con 45 años, Perales está preparándose para disputar los Juegos Paralímpicos este verano. ¿Logrará llevarse a casa más medallas? ¡Necesitará un mueble enorme para guardarlas todas!

- Y seguimos con nadadores... El estadounidense Michael Phelps es el deportista con más medallas olímpicas de la historia. Tiene un total de 28. ¿Sabrías decir cuántas de todas ellas son de oro?
 - a) 23.
 - b) 26.
 - c) 21.

Solución: a) 23. Esta era difícil, ¿eh? Michael Phelps logró, a lo largo de su dilatada carrera, un total de 23 medallas de oro.

- La historia de los Juegos Olímpicos se remonta a la antigua Grecia. Allí, en torno al año 700 a.C., ya se celebraban olimpiadas. Se organizaban en la ciudad de Olimpia en honor al dios Zeus, y de ahí viene el nombre actual. ¿Pero sabes en qué año comenzaron los Juegos Olímpicos modernos, más parecidos a como en la actualidad los conocemos?
 - a) Poco después de la II Guerra Mundial, en 1950.
 - b) A comienzos del siglo XX, en 1910.
 - c) A finales del siglo XIX, en 1896.

Solución: c) A finales del siglo XIX, en 1896. ¡Pues sí! Los primeros Juegos Olímpicos modernos se organizaron en 1896 en Atenas, la capital de Grecia. En aquel evento participaron un total de 14 países: 241 atletas (solo hombres) en 9 deportes distintos. Para que veas el progreso que ha habido desde entonces, en los juegos de Londres 2012 participaron más de 10.000 atletas (hombres y mujeres) provenientes de 204 países diferentes.

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