

PÁSALO

Nº 44. 20 SEPTIEMBRE de 2013 – 20 OCTUBRE de 2013

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cine
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ ¡Ya está abierta una nueva convocatoria del Concurso Literario Prometeo!
 - ❖ ¿De dónde vienen las historias de Percy Jackson?
 - ❖ El cantante Javier Cuenca presenta su nuevo disco: “Cine francés”: “El álbum está lleno de referencias cinéfilas y tiene de francés la elegancia y la frescura”
 - ❖ El Pacífico: Cinco siglos de historia

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ... Actor. Fernando Lozano: “El teatro me realiza y me emociona”

- ✚ Noticias
 - ❖ Una tabla de surf adaptada para personas con discapacidad visual
 - ❖ El olinguito, primer carnívoro identificado en América en 35 años
 - ❖ El tacto influye en nuestras opiniones
 - ❖ El sueño profundo refuerza la memoria

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Cómo volver a las clases positivamente

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Después de las vacaciones, vuelve PÁSALO con las pilas cargadas para contarte un montón de cosas que seguro te interesan.

En este número de tu revista favorita, te daremos todos los detalles sobre cómo participar en la nueva edición de los Premios Literarios Prometeo.

Además, te descubrimos las leyendas que inspiraron la película “Percy Jackson y el mar de los monstruos”, que ya puedes ver en todos los cines.

Si te gusta la música, no te puedes perder la entrevista que le hemos hecho al cantautor madrileño Javier Cuenca, que presenta su nuevo disco “Cine francés”.

Por otra parte, coincidiendo con el V centenario del descubrimiento del océano Pacífico, nos sumergimos en su historia para contarte quién lo vio por primera vez y la importancia que tuvo en el pasado y la que tiene en el presente.

Y ¡cómo no! en este número de PÁSALO no podían faltar nuestras secciones clásicas como De mayor quiero ser, para la que en esta ocasión hemos hablado con el actor de teatro Fernando Lozano; las Noticias, los pasatiempos, el test de la ONCE y, por supuesto, los Trucos y consejos, en donde te daremos las claves para afrontar con optimismo la vuelta a las clases.

NO TE LO PUEDES PERDER

CINE

Jobs

El actor Ashton Kutcher encarna a Steve Jobs, fundador de Apple, en esta película que recrea su biografía. Steve Jobs era en los años setenta del siglo XX un estudiante universitario que tuvo la idea que revolucionó el mundo de la informática: crear un sistema para que todo el mundo tuviera un ordenador personal en su casa.

A partir de ahí, desarrolló un sistema operativo y creó la compañía Apple. Pero no todo fue fácil para Steve Jobs, ya que, a pesar de sus buenas ideas, llegó a ser expulsado de la compañía por los socios capitalistas. Después de un periodo de reflexión forzada, retornó su trabajo con nuevos proyectos que le hicieron volver a revolucionar el mundo de las telecomunicaciones, ya que, como seguramente sepas, Jobs es el inventor del *iPhone*, el *iPad* y el fundador de modelos de negocio como *iTunes*.

Gravity

Sandra Bullock y George Clooney protagonizan “Gravity” una espeluznante aventura espacial. La doctora Ryan Stone participa en su primera misión en el

transbordador espacial junto al veterano comandante Matt Kowalsky, que está en su última misión espacial.

Mientras realizan un rutinario paseo espacial, se produce la catástrofe: una explosión en el transbordador deja a los dos astronautas agarrados uno al otro en la inmensidad del espacio, gravitando como un satélite más alrededor de la Tierra.

Una cuestión de tiempo

Tim Lake es un joven de 21 años que descubre que los hombres de su familia pueden viajar en el tiempo. No puede cambiar la historia, pero sí pequeños detalles que le permitirán vivir experiencias que él considera mejorables. El problema es saber administrar correctamente este privilegio.

Las ganas por mejorar las cosas de Tim le llevan a perder todo lo que había conseguido por el llamado “efecto mariposa”. Su única obsesión es recuperar sus vivencias ya que su feliz pasado de pronto desaparece.

LIBROS

Yo tampoco me llamo Flanagan

Este libro es una nueva aventura de Flanagan, un adolescente barcelonés que dedica su tiempo libre a hacer investigaciones como detective. En esta ocasión, un niño magrebí desaparece y Flanagan, con la ayuda de un detective profesional, Oriol Lahoz, intenta encontrarlo. Sin embargo, mientras realiza esta labor, debe librarse del agobio que le supone su amiga Carla, se plantea como llevar su relación con Nines y tiene que ayudar a su amigo Charcheneguer a salir de uno de sus habituales líos.

Si quieres leer “Yo tampoco me llamo Flanagan”, de Andreu Martín, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE, en formato TLO o Daisy, o solicitarlo al SBO y lo recibirás en cuatro volúmenes en braille o en un CD.

Un *piercing* en el corazón

Galas es un joven que se enamora de Elisabeth, la chica más guapa del instituto. El enamoramiento, la relación y la ruptura hacen que Galas cambie su manera de ser volviéndose esquivo a los amigos y huraño. Afortunadamente, Galas consigue superar ese amor de la adolescencia.

Si quieres leer “Un *piercing* en el corazón”, de María López Soria, lo puedes solicitar al SBO y lo recibirás en un CD, o también puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

MÚSICA

Selena Gomez publica un nuevo disco titulado “Stars dance”. En este trabajo, la ‘ex’ de Justin Bieber, ha optado por hacer un disco con música *dance* de estribillos fáciles y vídeos musicales en los que destacan las coreografías.

Por otra parte, Katy Perry y Lady Gaga han publicado nuevos *singles*, “Roar” y “Applause”, respectivamente, anticipo de sus nuevos discos que se publicarán a lo largo del mes de octubre. Ambas cantantes siguen su línea musical discotequera con estribillos facilones y buscan llamar la atención en sus vídeos musicales, sobre todo Lady Gaga, que en “Applause” pone de manifiesto todo tipo de excentricidades.

El cantante malagueño Pablo Alborán sigue con su gira de presentación de su disco “Tantos”, en el que atrapa con sus nuevas canciones de amor y mantiene su estilo melódico acompañado de su inseparable guitarra. Si quieres disfrutar de su concierto lo podrás hacer en León el 21 de septiembre, en Linares (Jaén) el 30 de septiembre y el 11 y 12 de octubre en el Palau Sant Jordi de Barcelona.

LO QUE TE INTERESA

¡Ya está abierta una nueva convocatoria del Concurso Literario Prometeo!

¿Te gusta la literatura? Pues, como todos los años, la ONCE te da la oportunidad de sacar tu vena más creativa con el Concurso Literario Prometeo. ¿Todavía no lo conoces?

Los únicos requisitos que tienes que cumplir para participar en este concurso son: tener una edad comprendida entre los 6 y los 18 años y estar afiliado a la ONCE o, si no lo estás, ser atendido por un Equipo Específico de Atención Educativa a personas con discapacidad visual.

El concurso está dividido en cuatro categorías, divididas por franjas de edad. Estas son: de 6 a 10 años, de 11 a 14 años, de 15 a 18 años, así como un cuarto grupo para participantes con discapacidad visual escolarizados en Centros o aulas de Educación Especial que hayan nacido entre el 1 de enero de 1995 y el 31 de diciembre de 2007.

¡A por tu obra!

Si cumples los requisitos explicados en el apartado anterior, ya puedes ponerte manos a la obra para crear tu trabajo para el concurso, que podrá ser un relato o un poemario.

Tienes completa libertad para elegir el tema y la forma de presentación de tu obra, lo único obligatorio es que sea de creación propia. Puedes escribirlo en cualquiera de las lenguas oficiales de España, siempre y cuando, si eliges

hacerlo en catalán, vasco, gallego, valenciano o mallorquín, vaya acompañado también de una copia en castellano para facilitar su valoración y difusión.

En cuanto a la extensión, el máximo será de quince folios en letra Arial y con un tamaño de 12 puntos, mecanografiados a doble espacio y por una sola cara, si eliges presentarlo en tinta. Si prefieres escribirlo en braille, la extensión máxima es de treinta folios, también por una sola cara.

Si decides presentarte al concurso por medio de la poesía, debes incluir un mínimo de cuatro poemas.

¡Tus compañeros también pueden participar!

Además, en el concurso Prometeo, pueden participar también tus compañeros o amigos que no tengan discapacidad visual. ¿Cómo? Pueden ayudarte a dibujar ilustraciones que acompañen a tu relato o poemas y, además, tendrán un premio por ello. Eso sí, las ilustraciones solo las puede realizar una persona, no se admiten trabajos realizados en grupo.

Los premios

Con el Concurso Literario Prometeo puedes ganar un montón de premios, todos ellos consistentes en materiales escolares o la participación en actividades de carácter cultural o educativo.

Cada uno de los grupos tendrá un Primer Premio valorado en 425 euros, y un Segundo Premio valorado en 280 euros.

Pero eso no es todo, porque, además de estos, hay un Primer Premio de Poesía, valorado en 400 euros, para cada uno de los poemarios presentados en cualquiera de los cuatro grupos, así como un Segundo Premio de Poesía, valorado en 200 euros, para uno de los poemarios presentados en cualquiera de los cuatro grupos.

Por otra parte, se concederá un Premio Braille especial, dotado con 200 euros en material educativo, al concursante con mayor ingenio que realice un trabajo relacionado con el braille y dé a conocer la importancia que este sistema de lectura tiene para las personas ciegas.

También se concederán ocho menciones especiales repartidas entre todos los participantes, valoradas cada una de ellas en 60 euros.

Por último, se entregará un premio a la participación a todos los concursantes y, según la edad que tengas, la suscripción durante un año a la revista **RECREO** o **PÁSALO**.

Dónde mandar tu trabajo

Una vez finalizado tu trabajo y, con cuidado de revisar faltas de ortografía o de sintaxis, que serán causa de descalificación automática, envíalo, antes del 31

de enero de 2014, a la siguiente dirección: Concurso Literario “Prometeo 2014”, Dirección de Educación, Empleo y Promoción Cultural, calle Prado número 24, 28014 Madrid.

Asimismo, las obras que solo contengan texto se pueden enviar también por correo electrónico a: dtopcbdg@once.es

¡Esperamos leer tu relato o poesía!

¿De dónde vienen las historias de Percy Jackson?

Por Ignacio Santa María

Ya estarás al tanto de que hace solo unos días ha llegado a las pantallas una de las películas más esperadas de esta temporada: “Percy Jackson y el mar de los monstruos”. Como sabes, es la segunda película de la saga “Percy Jackson y los dioses del Olimpo”, que traslada al cine la serie de novelas del mismo nombre cuyo autor es Rick Riordan. Tal vez incluso has ido ya a ver la película.

Las historias protagonizadas por este valiente adolescente neoyorquino están inspiradas en la mitología griega. De hecho, muchos de los personajes que aparecen en los relatos escritos por Rick Riordan son dioses, semidioses, héroes o criaturas que ya aparecían en las antiguas leyendas de la Grecia clásica.

Los antiguos griegos tenían infinidad de dioses. Algunos de ellos representaban fuerzas o fenómenos de la naturaleza. Por ejemplo, Zeus era el dios de las tormentas; Poseidón, el de los ríos, mares y océanos; Deméter, la diosa de las cosechas o los pastos. Había otros dioses que representaban virtudes: Afrodita era la diosa del amor y la belleza; Atenea, de la sabiduría... Por último había dioses que se asociaban a determinadas actividades del hombre: Ares a la guerra; Apolo a la música y la poesía; Hermes a los mensajeros, los comerciantes o los pastores, etcétera.

Según las leyendas griegas, los dioses vivían en el monte Olimpo, que es un pico que existe realmente en Grecia. Sus paredes de roca, muy escarpadas, hacen que sea muy difícil de escalar. Su cima casi siempre está rodeada de nubes, lo que le da un aspecto muy misterioso. Allí tenían su hogar los 12 dioses más importantes: Zeus, Hera, Poseidón, Deméter, Hefesto, Atenea, Afrodita, Ares, Apolo, Artemisa, Hermes y Hestia.

Tal vez te preguntes cómo es que sabemos tantas cosas de estas leyendas que tienen unos 3.000 años de antigüedad. Hay algunos autores que recogieron esos mitos en sus obras y parte de estos textos se han conservado hasta nuestros días. Los autores más célebres son Homero, que escribió “La Ilíada” y “La odisea”; y Hesíodo, autor de “Los trabajos y los días” y de “La

teogonía”. También reflejaron la mitología en sus obras otros autores como Sófocles, Eurípides y Aristófanes, entre otros.

Posteriormente, los romanos tomaron prestados de los griegos casi todos sus dioses y les cambiaron el nombre. Así por ejemplo, Zeus se convirtió en Júpiter; Ares, en Marte; Atenea, en Minerva, etcétera.

Un mar muy peligroso

Las escenas más emocionantes de “Percy Jackson y el mar de los monstruos” tienen lugar en el océano Atlántico, en la zona conocida como Triángulo de las Bermudas. Hasta allí viajan nuestros amigos Percy, Annabeth Chase y Grover Underwood para buscar la isla del cíclope Polifemo y arrebatarle el vellocino de oro, con el que pretenden salvar de la destrucción el Campamento Mestizo, refugio donde viven los semidioses. Pero antes deberán afrontar terribles peligros.

A continuación, haremos un breve repaso de algunos de los personajes y las criaturas que aparecen en “Percy Jackson y el mar de los monstruos” y buscaremos su origen en la mitología griega. Esperamos que este repaso te ayude a comprender mejor la película y puedas disfrutarla más:

Percy Jackson es hijo del dios del mar, Poseidón, y de una mujer humana, por tanto es un semidiós. Como en la película anterior, Percy está acompañado en todo momento por Annabeth Chase, una semidiosa de 13 años, hija de la diosa de la sabiduría Atenea, y Grover Underwood, que es un sátiro. El sátiro era para los griegos el dios de los bosques, mitad cabra y mitad hombre. Los romanos lo llamaron Fauno.

Otro personaje importante de “El mar de los monstruos” es Clarisse La Rue. Es hija de Ares, dios de la guerra, y recibe la misión de recuperar el vellocino de oro. Y ¿qué es el vellocino de oro? La respuesta también la encontramos en la mitología griega. Para los antiguos griegos, el vellocino de oro era un carnero con alas cuya lana era de oro. Se decía que este carnero era hijo de Poseidón y Teófane, una diosa de gran belleza. Frixo, otro personaje mitológico, mató al carnero y colgó su piel de un árbol. Aparece en la historia de Jasón y los argonautas, que parten en busca de la preciada piel.

El principal enemigo de Percy vuelve a ser Luke Castellan. Es hijo de Hermes, otro dios griego y trabaja para Cronos, dios de la agricultura y padre de Zeus. En su versión romana, Cronos era Saturno. Un nuevo personaje en la saga es Tyson, el cíclope. Tyson es hermanastro de Percy. En la mitología griega, los cíclopes eran miembros de una raza primigenia de gigantes que tenían un solo ojo en la frente. También aparece en la película otro cíclope: Polifemo, guardián del vellocino de oro, que secuestra a Grover y hiere a Annabeth. En “Percy Jackson y el mar de los monstruos” aparecen otros personajes mitológicos, extraídos de las leyendas griegas, por ejemplo:

Los lestrigones, gigantes devoradores de humanos que aparecen en la escuela de Percy y le atacan en la clase de gimnasia con bolas de fuego. Las hermanas

grises, que conducen el taxi que lleva a Percy, Tyson y Annabeth al Campamento.

Pero hay más: los toros de la Colquide, creados por Héfesto, dios del fuego. Estas criaturas atacan el Campamento Mestizo. Los pájaros del Estínfalo, aves de pico, alas y garras de bronce que atacan a Percy y Annabeth durante la carrera de carros. Y, por último, las sirenas, que son mujeres hermosas con cola de pez que hechizan a los marinos con sus cantos. Su aparición más famosa es la que recoge la Odisea de Homero.

El cantante Javier Cuenca presenta su nuevo disco “Cine francés”:

“El álbum está lleno de referencias cinéfilas y tiene de francés la elegancia y la frescura”

Por Cristina Muñoz

PÁSALO ha charlado con un cantautor madrileño que recoge en su música la elegancia y la tranquilidad, y en sus letras, la realidad de la vida misma. Su nombre es Javier Cuenca y acaba de publicar su nuevo disco, titulado “Cine Francés”. Una apuesta cargada de jazz, rock, soul, pop y psicodelia, que hace a quienes escuchan este trabajo, soñar por un momento como si del protagonista de una película francesa se tratara.

Javier Cuenca, además de músico y periodista de profesión, es un cinéfilo empedernido. Eso queda claro en sus canciones. No solo su disco evoca al séptimo arte por su título, sino que sus temas nos transportan, en muchas de sus estrofas, a escenas, frases o fotogramas de cine.

“El cine me ha brindado momentos que a veces la realidad no me ha dado y eso ya merece dedicarle alguna que otra canción”, dice Javier. La experiencia de “sentir el cine como algo tremendamente cercano e íntimo”, como él mismo declara, hace que su imaginación vuele y las composiciones nazcan de esa inspiración.

La elegancia

“Cine francés” es el título del álbum y en él, también hay una canción llamada así. Javier explica que “cuando pensaba en cómo llamar a todo el trabajo me encontré que estas dos palabras, ‘cine’ y ‘francés’, tenían mucho sentido porque el álbum está lleno de referencias cinéfilas y tiene de francés la elegancia y la frescura”.

Por eso en este disco encontramos cambios con respecto a los anteriores trabajos de Javier. “Hay un intento de acercarme al jazz, más bien a esa cosa que tiene el jazz de exquisitez, de elegancia, pero también hay flirteos con el rock, con el soul, con el pop e incluso con la psicodelia”, asegura. Además, el

cantautor señala que en este proyecto hay más madurez, y las canciones son, según sus palabras, “menos ingenuas, y están mejor construidas”.

En cuanto a las letras del disco, el cantante afirma que hablan “de momentos vividos e imaginados, de encuentros, de paisajes físicos y emocionales”. “Supongo que hablan de la vida, tanto de la soñada como de la real”, puntualiza el cantante.

Viajar con la música

Asimismo, otro elemento muy presente en las letras de Javier son las ciudades. Madrid, París, Nueva York, Gante, entre otras muchas, nos trasladan a sus calles, monumentos, bares, rincones... Como si fueras caminando por ellas. “Cuando voy a una ciudad trato de sustraerme de esas visitas obligadas y, aunque no digo que no acuda a monumentos emblemáticos y todo eso, procuro pasear por sus calles y disfrutar de lo que siento a mi alrededor: un bar, el ambiente que crean las personas que viven allí...”

“Por ejemplo, la canción ‘Pájaros de los Alpes’ la escribí después de varios viajes muy ricos a nivel personal, lo que pasa es que eso lo fui mezclando luego con el cine y la música”, indica Javier, quien apostilla: “¡Cómo pensar en Nueva York o en París sin evocar lo que esas ciudades han significado en la obra de directores como Woody Allen o François Truffaut!”.

Por su parte, el videoclip del primer single del disco, “Las manos de los héroes”, nos muestra imágenes nocturnas de los sitios más emblemáticos de Madrid de noche. Con ello, Javier quiere enseñarnos una gran ciudad llena de sensaciones y paisajes donde uno puede sentirse muy a gusto. En el vídeo hacemos un recorrido por todos esos lugares que le confieren identidad y hacen de Madrid lo que es: un lugar acogedor y muy interesante”.

Javier es un tipo bohemio al que le gusta disfrutar del cine, de un buen concierto, de una buena cena y de una buena conversación. Un cantautor con personalidad propia que desnuda su alma en cada una de sus canciones, de sus discos y de sus conciertos. Desde PÁSALO, te recomendamos que, si no le conoces, no dejes de escucharle. ¡Te sorprenderá gratamente!

El Pacífico: Cinco siglos de historia

Por Cristina Muñoz

El 25 de septiembre se conmemoran cinco siglos del descubrimiento del Pacífico. Un océano que, aunque nos pilla un poquito lejos de nuestras costas, nos ha aportado muchas cosas a lo largo de la historia.

Gracias al descubrimiento del Pacífico, en 1513, España abrió en el siglo XVI muchas rutas comerciales y multitud de navegantes se lanzaron al descubrimiento de nuevas tierras y tesoros ocultos en sus aguas, que

significaron un importante empuje y una época de gran esplendor para el Imperio Español.

Núñez de Balboa, el descubridor

De hecho, el mismo descubridor del Pacífico fue un conquistador español llamado Vasco Núñez de Balboa. Poco se sabe de la infancia y juventud de Núñez de Balboa, salvo que era extremeño e hijo de un hidalgo empobrecido. En el año 1500 decidió emigrar a las Américas a buscar fortuna y, con el tiempo, llegó a ser gobernador de uno de los territorios de Centroamérica y exploró las comarcas comprendidas entre los actuales Panamá y Honduras.

Núñez de Balboa encontró el Pacífico por casualidad. Él y sus hombres querían hallar riquezas por tierras panameñas y un grupo de indígenas les hablaron de un pueblo que poseía mucho oro, pero al cual tenían que acceder desde “el otro mar”. Y así fue, el 25 de septiembre, Núñez de Balboa y su expedición, llegaron a la cordillera del río Chucunaque, en el istmo de Panamá, y desde allí, divisaron como un mar desconocido se abría infinito al otro lado de la tierra.

Por eso lo bautizaron como el “Mar del Sur”. La Corona de Castilla reconoció la brillante labor hecha por Núñez de Balboa y le nombró Adelantado del Mar del Sur. Sin embargo, su gloria no duró mucho tiempo. El gobernador de la región de Veragua le acusó de traición y de haber creado un gobierno independiente en el Mar del Sur y le decapitaron sin miramientos en el año 1519.

El Imperio español

Después de Núñez de Balboa, el control de los españoles sobre el Pacífico fue absoluto. Otro de los grandes navegantes, y al cual debe su nombre el océano, fue el portugués Fernando de Magallanes, que viajaba en nombre de la Corona española. Le puso el nombre de Pacífico porque consideraba que sus aguas eran muy calmadas. Curiosamente, en este océano se producen más maremotos y desastres que en ningún otro, por lo que no hace precisamente honor a su nombre.

Magallanes fue también el primer europeo en llegar a las islas Filipinas, que fueron territorio español desde su descubrimiento en 1521 hasta su independencia en 1898. Desde estas islas se trazó, además, la ruta comercial más importante hasta entonces, el Galeón de Manila. Iba desde Filipinas a México y operó durante dos siglos y medio. Gracias a ella, llegaron a Europa numerosos productos que consumimos actualmente.

Un mar de islas

Filipinas es uno de los numerosos archipiélagos que hay en el Pacífico, porque este océano tiene más de 125.000 islas. Más que todos los demás océanos juntos. Estas se dividen en tres grupos fundamentales: la Melanesia, la Micronesia y la Polinesia.

Melanesia significa islas negras, y entre ellas se encuentran Nueva Guinea, Nueva Caledonia, Zenadh Kes (Torres), Vanuatu, Fiyi y las Islas Salomón.

Micronesia, por su parte, quiere decir islas pequeñas, y entre ellas están las Marianas, Guam, Isla Wake, Palaos, Islas Marshall, Kiribati, Nauru y Estados Federados de Micronesia.

Por último, la Polinesia, que significa muchas islas, incluye Nueva Zelanda, Hawái, Rotuma, Midway, Samoa, Samoa Americana, Tonga, Tuvalu, Islas Cook, Polinesia Francesa y la Isla de Pascua.

Como seguramente sepas, en el Pacífico también está Australia, que es la porción de Tierra más grande sobre el Pacífico.

La importancia del Pacífico

Además, el Pacífico baña las costas de América, desde Alaska hasta Chile, y de Asia. Lo que, por otra parte, significa que es un punto estratégico para el comercio mundial. Fíjate en un dato: 15 de los 20 puertos más influyentes del mundo están en el Pacífico, puesto que en este continente se encuentran algunos de los países más fuertes en lo que a la economía mundial se refiere, como son China, Japón y Corea.

La importancia del Pacífico en la historia mundial ha sido muy importante, en los ámbitos económico, social y científico, entre otros. Por ello, este 2013, muchos países para los que el océano ha tenido una gran influencia, entre ellos España, y dentro de nuestro país la Comunidad Autónoma de Extremadura especialmente, están celebrando el V centenario de su descubrimiento con multitud de actividades. Si quieres conocer algunas de ellas, puedes buscarlas en la página oficial del centenario: <http://vcentenariopacifico2013.gobex.es>.

DE MAYOR QUIERO SER...

...ACTOR

Fernando Lozano: “El teatro me realiza y me emociona”

Por Leonardo Beltrán

Fernando Lozano trabaja como vendedor de cupones de la ONCE pero también es actor. Forma parte de “La Luciérnaga”, un grupo de teatro que está formado en su mayoría por actores con discapacidad visual severa o con una deficiencia visual leve. Este joven actor cuenta para PÁSALO cómo empezó en el mundo de la interpretación, lo que le aporta el teatro en su vida diaria y cómo lo compagina con su trabajo de vendedor.

“La Luciérnaga” se fundó en 1984 en la sede de la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid como un taller de teatro y, desde 1989, está considerada

como una agrupación artística. Actualmente está dirigida por Víctor Duplá Doriga.

Fernando Lozano entró a formar parte de ella como actor de la mano de Ángel García Suárez, director de la compañía en aquel momento, al que conoció por casualidad a través de una amiga.

“Un día una amiga trataba de convencerme para que entrara en el grupo de teatro y, en ese preciso momento, apareció detrás de mí el director, me lo presentaron, me comentó que tenían ensayo esa misma tarde y que me pasara a verlos”.

A Fernando siempre le ha gustado animar las fiestas con sus amigos y justo ese día tuvo la suerte de conocer al director de La Luciérnaga. Y es que, según dice, todo en esta vida “pasa en el momento justo siempre por y para algo”. Este encuentro supuso el inicio de Lozano en el mundo de la interpretación.

Llevar los nervios con la mayor naturalidad posible

La puesta de largo en el escenario se produjo con un monólogo, “sujetaba los papeles sobre un atril, pero al sujetarlos, me temblaba la mano y todo el cuerpo de los nervios propios del debut, y más contando con un público que estaba pendiente de mi actuación”. Más tarde llegó el estreno teatral con una adaptación que hizo Ángel sobre “La fierecilla domada”, de Shakespeare, con el título de “La mujer domada”.

Sobre las sensaciones, comenta: “Me sentí nervioso ese primer día y cada día, antes de empezar cualquier actuación se nota un cosquilleo en la tripa”. Los nervios siempre están ahí y desaparecerán el día que deje el mundo del teatro.

En cuanto a los ensayos, son dos veces por semana durante tres horas, aunque “cuando tenemos actuación ampliamos según necesidades”.

De todos los personajes a los que ha dado vida se queda con el oso en “Obras cortas de Chejov”, pero a cada personaje procura darle un toque personal, aunque “todos me dejan alguna enseñanza”, afirma. Actualmente se encuentra ensayando la obra “Historias mínimas”, de Javier Tomeo.

El teatro le aporta en el plano personal más confianza en sí mismo y sobre todo hacer algo que le realiza y emociona. La realización de los ensayos supone una vía de escape de la vida diaria, ya que los problemas cotidianos “se evaporan” y supone una actividad diferente y divertida que hace el día a día más ameno y llevadero.

A la hora de compaginar su trabajo de vendedor con su labor de actor de “La Luciérnaga”, trata de estudiar el guión en los ratos libres que tiene en su quiosco y, durante las jornadas de ensayo, se organiza para poder rendir al máximo en las representaciones.

Pérdida progresiva de la vista

Por otra parte, Fernando nos habló de su discapacidad visual, que según dice se fue produciendo de manera “progresiva” desde que tenía ocho años. De

pequeño, pasó varias veces por el oftalmólogo y esas visitas le permitieron de alguna forma “adaptarse a esa pérdida progresiva” de la vista.

Sin embargo, reconoce que tiene la espinita de “no haber podido estudiar”. Fernando recuerda que, durante su etapa educativa, tuvo dificultades para copiar los apuntes de la pizarra porque no los veía bien y un compañero le ayudaba en esa tarea. “Mi mayor dificultad, fue que no sabía que no veía bien, pensaba que todo el mundo veía así”.

Fernando se enteró de la existencia de la ONCE cuando tenía casi 20 años. Fue entonces, una vez afiliado, cuando logró darse cuenta de que tenía una discapacidad visual, y la ONCE le ayudó a llevar con “la mayor naturalidad posible” la vida diaria.

A modo de anécdota, destaca que, entre sus aficiones preferidas desde que era pequeño, “me han gustado las motos, pero no puedo conducir las”. La enseñanza más importante que ha aprendido Fernando a lo largo de su vida “ha sido mentalizarme de que tengo discapacidad visual y hay cosas que no podré hacer”, explica.

La falta de visión no es impedimento para lograr sus metas como actor, algo que habla muy bien de la capacidad de adaptación de Fernando ante cualquier reto que se le ponga por delante.

NOTICIAS

Una tabla de surf adaptada para personas con discapacidad visual

¡Tener discapacidad visual ya no es una barrera para practicar surf! Decenas de jóvenes lo han podido comprobar este verano gracias al proyecto 'Soñar sobre las olas', enmarcado en la Red Internacional de Ciudades de Surf (WSCN).

Las personas con discapacidad visual que han participado en este proyecto, han practicado surf este verano en una tabla adaptada ideada por el surfista brasileño Cisco Araña.

Esta novedosa tabla está hecha con un material de polietileno moldeado y dos molduras laterales y otra central para mejorar la percepción de la ubicación sobre la misma.

El olinguito, primer carnívoro identificado en América en 35 años

El olinguito tiene la apariencia de osito de peluche, pesa alrededor de un kilo, tiene ojos enormes y un denso pelaje de color ocre. Es natural de las selvas de Colombia y Ecuador, pero hasta ahora solo se le había visto disecado en diversos museos de Chicago y Nueva York.

Gracias a un equipo de científicos del Instituto Smithsonian, se ha descubierto que este mamífero sigue viviendo en estas regiones selváticas y que además, es un animal carnívoro, un hallazgo que contradice la creencia que se tenía hasta ahora de que era herbívoro.

El olinguito, al que se le ha incluido en la familia de los Proyonidae, la misma que los mapaches, coatíes Kinkajous y olingos, vive en los árboles (rara vez baja de ellos) y tiene una cría por parto. La mala noticia es que su hábitat se está reduciendo. Según los científicos, el 42 por ciento de las zonas que habitan los olinguitos ya se ha convertido para uso agrícola o urbano.

El tacto influye en nuestras opiniones

Según un estudio realizado en las universidades estadounidenses de Harvard y Yale y el Instituto MIT, lo que tocamos cambia nuestra manera de pensar y nuestras actitudes sociales. Para llegar a esta conclusión, los investigadores sometieron a un grupo de personas a varios experimentos.

Por ejemplo, en una de las pruebas, se estudió cómo actuaban varias personas durante una negociación sobre el precio de un coche nuevo, sentando a unos en sillas rígidas y a otros en cómodos asientos con cojines mullidos. Se comprobó que los primeros eran más inflexibles a la hora de negociar el precio.

En otra prueba, se pidió a los participantes construir un puzzle, unos con piezas ásperas y otros con piezas suaves. De esta manera se determinó, que quienes tenían las piezas ásperas calificaron peor la experiencia que quienes lo hicieron con las suaves.

El sueño profundo refuerza la memoria

Para reforzar la memoria y, sobre todo, retener conceptos antes de un examen, es fundamental dormir unas horas. El cerebro necesita descansar, pero, una nueva investigación afirma, que es en la fase de onda lenta, una fase de sueño profundo que precede a la fase REM, en la que las ondas cerebrales son amplias y el ritmo respiratorio muy lento, cuando el cerebro trabaja para consolidar lo aprendido.

Uno de los coautores de este estudio explicó, tras darlo a conocer, que “el sueño no es una pérdida de tiempo. Es una actividad intensiva para el cerebro que ayuda a consolidar el aprendizaje, porque hay más energía disponible o porque las distracciones son menores”.

TRUCOS Y CONSEJOS

Cómo volver a las clases positivamente

Por Cristina Muñoz

Septiembre es sinónimo de vuelta a las clases y a la rutina. Puede que la idea de volver a madrugar, de pasar todo el día en el instituto o el cambio de profesores o de compañeros te agobien un poco. No obstante, lo mejor es que tomes la vuelta a las obligaciones como un nuevo ciclo en el que vas a vivir muchas experiencias nuevas y positivas. Desde PÁSALO queremos darte algunos consejos que te pueden ayudar a tener éxito en tu vuelta a clase.

Es importante que te tomes la vuelta a clase como algo “normal”. Piensa que cada curso es un nuevo ciclo, que comienza en septiembre con el inicio de las clases y finaliza con las vacaciones de verano. Tómate las vacaciones como una recompensa a todo el esfuerzo realizado durante el curso, pero mentalízate de que terminan para dar de nuevo comienzo a otro año cargado de buenas experiencias.

No hay que sentir la vuelta a clase como la pérdida de un tiempo de ocio como son las vacaciones, sino como la llegada de otra etapa en la que tenemos que incorporar algunas obligaciones. No es negativo. ¡Al revés! La vuelta a clase tiene un montón de aspectos positivos que son en los que tienes que pensar. Por ejemplo: vas a reencontrarte con tus amigos de clase, a estrenar libros nuevos y a adquirir más conocimientos.

¡Organízate!

Es importante que vuelvas a la rutina otoñal cuanto antes y sin estrés, para ello, tienes que organizar tus nuevos horarios. Durante las vacaciones los horarios de sueño cambian: trasnochamos, nos levantamos más tarde, incluso, hay días que dormimos realmente poco. Si puedes, empieza a ajustar ya mismo el horario escolar. Ya sabes, acuéstate pronto y no te sentará tan mal madrugar. Además, si ajustas las horas de sueño, estarás más espabilado desde primera hora de la mañana.

Igual que los horarios, tienes que ir reajustando las horas que dedicarás a hacer los deberes. Hazlo progresivamente. Estaría bien que repasaras las materias del curso anterior para que lo nuevo te sea más familiar. Después, establece un horario fijo para realizar tus tareas, con períodos de descanso. Y, por último, adecua tu habitación para el estudio: la mesa ordenada y todos los materiales que vayas a necesitar, a mano.

Es importante que no dejes todo para última hora. Ocúpate con tiempo de comprar los libros, la mochila y todos los materiales. Incluso piensa con tiempo la ropa que te vas a poner para ir a clase.

Por otra parte, ¡no seas perezoso y levántate con el tiempo suficiente para ir a clase! Si eres de los que tarda en arreglarse, tenlo en cuenta. ¡No llegues tarde por tener el pelo más perfecto de toda la clase!

Sociabiliza

El nuevo curso significa volver a encontrarte con tus compañeros, ya que a la mayoría seguramente no les hayas visto en todo el verano. Te proponemos una idea: ¿qué tal si convocas a través de las redes sociales una quedada antes de las clases? Así será más fácil romper el hielo durante el reencuentro.

También es posible que seas nuevo en el instituto o colegio o repitas curso y no conozcas a nadie. ¡No te agobies! Muéstrate abierto y sociable desde el primer día e intenta crearte cuanto antes tu círculo de amigos. Aunque tengas tus amigos de otros cursos o de tu antiguo colegio cerca y puedas verles en el recreo o fuera de las clases, es con tus nuevos compañeros con quienes tienes que codearte durante muchas horas al día y con quienes compartirás apuntes y deberes.

En clase, y este consejo utilízalo durante todo el año, evita meterte en líos, sé discreto e intenta llevarte bien con los profesores. Con esto no queremos decirte que te conviertas en un pelota, simplemente, muéstrate participativo y pregúntales cualquier duda que se te plantee en clase. También tienes que contar con ellos ante cualquier problema que tengas, ya sea con los compañeros o temas personales que te influyan en los estudios. Además de para enseñarte, están para orientarte y ayudarte.

Momentos de ocio

Otro motivo por el que no te debes agobiar ante la vuelta es porque, además del tiempo de clase y de estudio, el día tiene muchas horas y puedes buscar tus momentos de ocio. Puedes aprovechar también las horas libres para realizar actividades extraescolares que te motiven. ¡Con cuidado! No vayas a apuntarte a tantas cosas que no tengas ni un minuto libre y te estreses más todavía.

Aunque las clases, los deberes y las tareas extraescolares nos ocupen gran parte del día, también hay tiempo para estar con tus amigos, tu familia y a disfrutar de tus aficiones. Un rato a última hora del día practicando tu deporte favorito o charlando con tus amigos hará que se te olvide la rutina y te acuestes con una sonrisa para afrontar un nuevo día cuando suene el despertador.

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

1) ¿En qué consisten los premios Prometeo de la ONCE?

- a) Consiste en un concurso de carrera de sacos que cada año se realiza en la ciudad de Pamplona durante las fiestas de san Fermín.
- b) Son los premios que cada año entrega la ONCE a los niños y jóvenes con discapacidad visual que mejores notas sacan.
- c) Se trata de un concurso literario en el que los niños y jóvenes con discapacidad visual pueden participar enviando sus relatos o poesías.

Solución: c) Se trata de un concurso literario en el que los niños y jóvenes con discapacidad visual pueden participar enviando sus relatos o poesías.

2) ¿Cuántas medallas obtuvo España en el Campeonato del Mundo de Natación Paralímpica celebrado en Montreal el pasado mes de agosto?

- a) 48 (40 oros y 8 platas).

b) 27 (4 oros, 14 platas y 9 bronces).

c) Ninguna.

Solución: b) 27 (4 oros, 14 platas y 9 bronces).

3) ¿Cómo se titula el disco del cantante Javier Cuenca?

a) Cine francés.

b) Música cubana.

c) Causa limeña.

Solución: a) Cine francés.

4) 1) ¿Cómo se llama el formato de los archivos de las obras sonoras de la Biblioteca Digital de la ONCE?

a) ESPINETE.

b) DAISY.

c) DONALD.

Solución: b) DAISY.

5) ¿Sabes cuál es la cadena hotelera de CEOSA que destaca por confort y accesibilidad?

a) HyM Hoteles

b) Confortel

c) Malibú

Solución: b) Confortel

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

Si te gustan los juegos de lógica y los enigmas, ¡es tu momento! Te proponemos cuatro acertijos con los que pondrás a prueba tu ingenio.

- 1) Antonio le dice a Bernardo: "Cuando yo digo la verdad, tú también". Y Bernardo le contesta: "Cuando yo miento, tú también". ¿Es posible que en esta ocasión uno mienta y el otro no?

Solución: La falsedad de la primera afirmación, implica siempre la falsedad de la segunda, y viceversa. Por lo que no es posible que una sea verdadera y otra falsa.

- 2) En una reunión familiar se encontraban: un abuelo, una abuela, dos padres, dos madres, cuatro hijos (de los cuales eran dos varones y dos mujeres), tres nietos, un hermano, dos hermanas, un suegro, una suegra y una nuera. ¿Cuántos eran y quiénes eran?

Solución: Eran siete personas: tres hermanos; dos niñas y un niño, sus padres y los padres del padre.

- 3) "Pedro Perales tenía un peral muy grande que daba unas frutas de muy buena calidad. Decidió venderlas a una frutería de la ciudad y el frutero le preguntó cuántas frutas le podría vender hasta el final de la temporada. Pedro se fue hasta el peral y vio que tenía tres troncos, de cada tronco nacían 24 ramas y, de cada rama, 12 tallos. Si de cada tallo nace una fruta, ¿cuántas ciruelas podía vender?"

Solución: Ninguna. Pedro tiene un peral y los perales no dan ciruelas.

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, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.net

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid