

PÁSALO

Nº 48. 20 ENERO 2014 – 20 FEBRERO 2014

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ En busca de momias... ¡a 5.000 metros de altura! (por Leonor Lozano)
 - ❖ El fútbolín de dos piernas (por Nuncy López)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ ... políglota, pianista y musicólogo. Xabier Armendáriz: “Con el ánimo suficiente, todo sale adelante” (por Leonor Lozano)

- ✚ Noticias
 - ❖ Beca para estudiar en uno de los colegios del Mundo Unido
 - ❖ El queso, un aliado contra la caries
 - ❖ Un huerto con nabos y berros... ¡en la Luna!
 - ❖ Los visones “felices” ligan más
 - ❖ Rafa Nadal recibe el premio “La Leyenda”
 - ❖ El lince se queda sin comida
 - ❖ Pekelucas, un banco de pelucas solidarias

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ En este San Valentín, ponle alas a tu enamoramiento (por Refugio Martínez)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Por fin! ¡PÁSALO de nuevo en tus manos! En este número te hablamos de Constanza Ceruti, una arqueóloga que trabaja a más de 5.000 metros de altura en busca de momias y santuarios perdidos, y repasamos la historia del fútbolín, ese mini-campo de fútbol que, por si no lo sabías, inventó un gallego.

Y, como siempre, te proponemos libros, pelis y entrevistas, y te retamos a hacer el test de la ONCE, que te ayudará a conocer mejor la organización, y a resolver nuestros pasatiempos. Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

-Estrenos

“Mandela, del mito al hombre”

El pasado mes de diciembre falleció Nelson Mandela. El líder sudafricano tuvo una vida llena de dificultades, que fue superando con mucho tesón y esfuerzo hasta que, finalmente, se convirtió en la persona que unió a toda una nación.

Esta película narra su vida. Basada en su autobiografía, *Long Walk to Freedom*, repasa sus primeras actividades *anti-apartheid* y su larga estancia en la cárcel, y muestra cómo, tras recuperar la libertad, se convirtió en el líder político que llevó a su país a una democracia igualitaria y real.

La podrás ver a partir del 17 de enero.

“Hércules: el origen de la leyenda”

Esta película de aventuras cuenta la historia de este héroe de la mitología griega, que se enfrenta a duras pruebas de astucia y fuerza para poder ser uno más de los dioses griegos en el Olimpo.

En este filme podrás aprender y divertirte con uno de los más famosos héroes de la Antigüedad.

“Hércules: el origen de la leyenda” se estrena el 24 de enero.

-LIBROS

“El príncipe perdido”

Baltasar Carlos es el hijo del rey Felipe IV y, como niño que es, está harto de estudiar para ser rey. Su gran afición es montar a Lucero, su caballo. El príncipe puede recorrer todo el jardín de palacio, pero no salir de sus límites.

Un día, Baltasar Carlos decide saltarse las normas y escapar del palacio en su caballo. Al internarse en Madrid, descubre una ciudad fascinante en la que pasan cosas que en palacio se desconocen.

Si quieres leer “El príncipe perdido” de Concha López Narváez, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO o solicitarlo al SBO y lo recibirás en dos volúmenes en braille.

“Yo soy Malala”

Esta biografía de la niña paquistaní Malala Yousafzaitte enseñará las dificultades que tienen niñas y jóvenes para acceder a la educación en otros países del mundo.

Cuando los talibanes se hicieron con el control del valle de Swat en el norte de Pakistán, Malala alzó su voz para luchar por su derecho a ir a la escuela. Este gesto le costó caro: cuando contaba 15 años y volvía de la escuela en autobús, le dispararon en la cabeza.

La milagrosa recuperación de Malala ha hecho que se convierta en la portavoz de la lucha por el derecho a la educación de las niñas y jóvenes y que haya hablado en foros tan importantes como las Naciones Unidas.

Si quieres leer esta apasionante historia, titulada “Yo soy Malala”, puedes solicitarla al SBO y lo recibirás en cinco volúmenes en braille, o descargarlo en formato TLO en la Biblioteca Digital de ONCE.

“Aventura en el barco”

La señora Mennering organiza unas vacaciones tranquilas para cuatro chicos, a los que enviará a un crucero por el Mediterráneo.

Estas vacaciones se convertirán en una apasionante aventura cuando los cuatro protagonistas se vean mezclados en la búsqueda de un tesoro, cuyas claves están en una leyenda de las islas griegas.

Si quieres saber qué secreto se encierra en esta misteriosa leyenda, puedes solicitar al SBO “Aventura en el barco”, de Enid Blyton, y lo recibirás en cuatro volúmenes en braille. También puedes descargarlo en formato TLO de la Biblioteca Digital de ONCE.

-MÚSICA

-Conciertos

Beyoncé, en concierto

La cantante estadounidense Beyoncé visitará España en un único concierto, que se celebrará en Barcelona el próximo 24 de marzo. Este concierto tendrá lugar en el Palau Sant Jordi, y las entradas se pueden comprar a través de la web www.ticketmaster.es, en las tiendas de la Fnac o en los hipermercados Carrefour. El precio de las entradas oscila entre los 55 y los 100 euros.

Auryn: nuevas fechas de su gira

La banda de chicos Auryn ha anunciado la prolongación de su gira, por lo que, si no pudiste asistir a ninguno de sus conciertos el pasado verano, ahora tienes una nueva oportunidad.

Podrás disfrutar de la música de Auryn los días 25 de enero, en el Espacio Santander de la capital cántabra, y el 8 de febrero, en el Palacio Vista Alegre de Madrid. Ambos conciertos serán a las 21.00 horas.

Para informarte sobre la venta de entradas, consulta la página web del grupo, www.aurynweb.com.

LO QUE TE INTERESA

En busca de momias... ¡a 5.000 metros de altura!

Por Leonor Lozano

¿Te imaginas que, para ir al colegio o al instituto, tuvieras que escalar una montaña? Eso es lo que le ocurre a Constanza Ceruti, una arqueóloga que trabaja a más de 5.000 metros de altura en busca de momias y santuarios perdidos. PÁSALO ha hablado con esta argentina para contarte su experiencia.

Seguro que, cuando estudiaba Ciencias Antropológicas en la Universidad de Buenos Aires, Constanza no imaginaba que llegaría tan alto. ¡Y tanto! Esta arqueóloga de alta montaña, la única especialista en este campo de su país, ha escalado más de 100 montañas con cumbres superiores a los 5.000 metros para llevar a cabo sus investigaciones. Piensa que la capital madrileña, por ejemplo, se encuentra a 655 metros sobre el nivel del mar.

“Me he acercado a montañas de distintas partes del mundo”, nos cuenta esta arqueóloga. “Desde los picos nevados de Escandinavia hasta los volcanes de Mesoamérica y las cumbres de la Polinesia. He tenido el privilegio de escalar el monte Olimpo en Grecia; de subir al Sinaí, en Egipto; de recorrer el Uluru en Australia y de llegar a la base del Everest en pleno invierno”. Y cada montaña, asegura, ha dejado “recuerdos imborrables” en su memoria.

Vientos huracanados y cámaras congeladas

Como seguramente estés pensando, trabajar en alturas extremas no es nada fácil. Constanza da buena fe de ello: “A veces tenemos que enfrentarnos a tormentas de nieve, tormentas eléctricas y vientos huracanados. Incluso cuando hace ‘bueno’, nos encontramos siempre en un contexto de hipoxia -de escasez de oxígeno- e hipobaría -con una presión atmosférica inusualmente baja-, y el cuerpo lo nota”.

A todo eso hay que añadir el frío extremo, que congela la batería de sus cámaras de fotos y las puntas de sus dedos “en pocos segundos”, y el viento, que vuela las hojas de sus libretas e, incluso, las carpas en las que trabajan.

Además, “la ropa de montaña resulta muy cara en Argentina, y es casi imposible de conseguir”. Por eso, más de una vez ha tenido que ascender a cumbres muy altas “sin un abrigo de plumas ni las botas adecuadas”, reconoce Constanza.

Sin olvidar el esfuerzo que supone que, para llegar al lugar de trabajo, haya que escalar una montaña. Ni que, en muchas de ellas, no habite nadie en cientos de kilómetros a la redonda. Hay que tener mucha vocación para seguir los pasos de esta exploradora.

Y es que la ascensión de cumbres de esa envergadura exige mucha resistencia física. “Las jornadas de marcha suelen ser muy largas (¡a veces, de más de 20 horas!), en terrenos empinados y en condiciones atmosféricas extremas”, relata. “Muchas veces”, continúa, “escalamos de noche, para llegar a la cima al amanecer y tener más tiempo para trabajar haciendo los planos y las fotografías”.

“Los niños de Lulllaillaco”

Entre los hallazgos más importantes que ha protagonizado, destaca, sin pensárselo, el de “los niños de Lulllaillaco”. Se trata de las momias de tres niños incas que fallecieron víctimas de un sacrificio, por el golpe que les asestó un sacerdote hace 500 años.

Sus cuerpos, los mejor conservados que se conocen, quedaron momificados a la perfección, gracias a las bajas temperaturas que registra la zona y a la sequedad de su atmósfera.

Esta aventura de Constanza comenzó en 1999, cuando una expedición patrocinada por la National Geographic Society ascendió hasta la cima del volcán Lulllaillaco, el sitio arqueológico más alto del mundo, situado al noroeste de Argentina, ¡a 6.739 metros de altura! El grupo tenía una misión: investigar las ruinas de lo que parecía ser un santuario incaico. Y lo era.

Ceruti se emocionó cuando encontraron los cuerpos correspondientes a una joven de 15 años (“La Doncella”), a un chico de entre 7 y 12 años (“El Niño”) y a una pequeña de cerca de seis años. Esta última fue la que tuvo peor suerte: después de morir, fue alcanzada por un rayo.

“Enamorada” de España

Con semejante currículum, sería razonable pensar que Ceruti ha cumplido ya todos sus sueños como arqueóloga. Pero no es así: Constanza aspira a “completar” sus estudios antropológicos sobre montañas sagradas visitando Japón, China y el Tíbet.

Hace poco, cumplió dos de sus metas: ascendió el Mulhacén (el pico más alto de la península Ibérica, que está en Sierra Nevada y tiene una altitud de 3.478 metros) y el pico Aneto (el más alto de los Pirineos).

“Amo y respeto a España profundamente por su naturaleza, su cultura y, sobre todo, por la calidad de su gente. Y, a corto plazo, mi interés por el fenómeno de la peregrinación religiosa va a llevarme de regreso”, asegura Constanza. No os asombréis si os cruzáis con ella en algún tramo del Camino de Santiago...

El futbolín de dos piernas

Por Nuncy López

Recientemente se ha estrenado en nuestro país una bonita película de la que seguro que has oído hablar, “Futbolín”, un filme de animación coproducido por Argentina y España que tiene como telón de fondo el fútbol, pero también el amor, el respeto, la amistad y la pasión. De este juego, el futbolín, y de su historia queremos hablarte en este reportaje.

El futbolín es un mini-campo de fútbol. Como es lógico, la forma de jugar y las reglas no son exactamente las mismas que en un campo de juego real, pero en lo básico se asemejan. Como sabes, el juego del futbolín consiste en una mesa especial que tiene ocho barras transversales en la que están sujetos los jugadores de fútbol. En las dos barras de los extremos están los porteros de cada uno de los equipos, de espaldas a las respectivas porterías.

El juego consiste en girar los jugadores de fútbol para golpear una pelota, que puede ser de diferentes materiales (plástico, corcho, etcétera), y la finalidad última es, ¡cómo no!, meter gol. Generalmente juegan dos personas a cada lado del futbolín para controlar las cuatro filas de jugadores, y está prohibido soltar la empuñadura de la barra y dar vueltas completas a los jugadores.

Seguro que el juego ya lo conoces, pero ¿sabías que el futbolín es un invento español? ¿Y sabías que no es solo un juego y que está considerado un auténtico deporte en España y en otros muchos países del mundo? Hay incluso una Federación Internacional del Futbolín, y también una española, ¡claro!

Lo inventó un gallego

El futbolín se inventó en plena Guerra Civil Española. Aunque la Federación Internacional de Futbolín sostiene que los orígenes del futbolín son centroeuropeos, la Federación Española asegura que en nuestro país se creó otro futbolín paralelamente, que es diferente al europeo y que se llama “de dos piernas”.

Se llama así porque esa característica es precisamente la principal diferencia entre ambos. Mientras que en el futbolín español los jugadores tienen las piernas separadas, en el fútbol de mesa internacional las tienen juntas.

El futbolín “de dos piernas” fue inventado por un gallego llamado Alejandro Finisterre. Bueno, realmente ese era su seudónimo, ya que su nombre real era Alexandre Campos Ramírez. Nació en Finisterre, en Galicia, en 1919, y falleció en Zamora el 9 de febrero de 2007.

Además de inventor, también fue un famoso escritor, pero esa es otra historia que ahora no viene a cuento. Se dice que Alejandro resultó herido durante uno de los bombardeos de Madrid en plena Guerra Civil -un lamentable conflicto que tuvo lugar en España entre 1936 y 1939-, y que ideó el invento del futbolín en un hospital al ver a niños que también estaban heridos y que no podían jugar al fútbol.

Alejandro Finisterre pensó que estos niños, al menos, podrían practicar esta variante del fútbol de mesa y que, además, este juego podría ser beneficioso para su rehabilitación. Por ello, inspirándose en el tenis de mesa, se puso manos a la obra y llevó a la práctica su idea.

Para ello, pidió ayuda a un amigo, Francisco Javier Altuna, un carpintero vasco que fabricó el primer futbolín siguiendo las indicaciones de Alejandro Finisterre. Este juego se extendió muy rápido y en la década de los 60 del siglo pasado ya se jugaba al futbolín en toda España. Entonces, y en los años siguientes, era muy habitual que hubiera futbolines en los bares y locales de juegos.

Importantes campeonatos

Pero el futbolín no es solo un juego de mesa. Para muchos es un deporte en toda regla, hasta el punto de que la Federación Internacional del Fútbol reclama que sea reconocido deporte olímpico por parte del Comité Olímpico Internacional (COI). Quién sabe, a lo mejor lo consiguen...

La Federación Internacional del Fútbol organiza campeonatos de este juego entre países, y la Federación Española también promueve los suyos a nivel nacional. En las competiciones importantes, hay árbitros para controlar el juego y pitar las infracciones y los penaltis, igual que en los partidos de fútbol de verdad.

Los buenos jugadores mueven sus muñecos con una fuerza y rapidez que no te puedes ni imaginar. Para que te hagas una idea, una bola de futbolín puede alcanzar en una competición velocidades de hasta 120 kilómetros por hora. ¡Una pasada!, ¿no te parece?

DE MAYOR QUIERO SER...

... POLÍGLOTA, PIANISTA Y MUSICÓLOGO

Xabier Armendáriz: “Con el ánimo suficiente, todo sale adelante”

Por Leonor Lozano

Con solo 25 años, Xabier Armendáriz domina cuatro idiomas: inglés, francés, alemán y español, su lengua materna. Se licenció en Administración y Dirección de Empresas, pero su gran pasión es la música. De hecho, toca el piano y el clarinete, y estudia Musicología. PÁSALO te cuenta la historia de este navarro.

La ceguera empezó a rondar a Xabier desde muy pequeño (cuando tenía dos o tres meses, sus padres se dieron cuenta ya de que algo no iba bien), pero eso no le ha impedido estudiar idiomas, conseguir una beca Erasmus ni tocar el piano y el clarinete.

Este joven de Barañáin (Navarra) se licenció en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad Pública de Navarra y, en la actualidad, estudia Musicología. Y dice que los idiomas se le dan bien, pero lo cierto es que es un verdadero políglota: contando con el español, su lengua materna, habla cuatro idiomas.

Empezó con el inglés en el colegio. Más tarde, al tener que elegir una optativa en Secundaria, se aventuró con el francés. Y el alemán llegó casi por casualidad: “Soy músico, uno de mis compositores favoritos es Wagner y me gusta la cultura alemana. Que me exigieran hacer un curso de Erasmus en el extranjero para terminar la carrera era la excusa perfecta para aprender alemán”. Así de fácil.

“Uno más” en Paderborn

El destino elegido fue Paderborn, una ciudad alemana de 140.000 habitantes. ¿El motivo? Que está hermanada con Pamplona. Xabier disfrutó tanto allí, que “repetiría sin ninguna duda”. “Fue una experiencia apasionante. El resto de estudiantes me acogieron como a uno más”, asegura este navarro.

Una de las anécdotas que recuerda con más cariño ocurrió en pleno Mundial de Fútbol (vivió en Paderborn en 2010). Tenía que intervenir en un acto, justo después de que terminara un partido en el que Alemania fue derrotada.

“El árbitro era español y, además, ¡navarro! Expulsó al delantero Klose en una acción que podía tener cierta discusión. Para los estándares del resto de Europa era una expulsión un tanto exagerada”, explica.

Antes de que comenzara el acto, el alcalde de Paderborn le preguntó intencionadamente por la jugada. “Le dije que en España las cosas tienden a valorarse de otra manera y, al llegar el momento en el que tenía que darme paso para tocar, comenté que procedía de Pamplona. Algún sector del público

empezó a abuchearme amistosamente a cuenta del árbitro”, recuerda entre risas.

Pasión por la música

Pero, aunque le encantan los idiomas, la gran pasión de Xabier Armendáriz es la música. Sus aficiones dan buena cuenta de ello: toca el piano y el clarinete, estudia Musicología y es crítico musical en el Diario de Navarra.

Desde pequeño apuntaba maneras. Con solo tres años, ganó un concurso por ser capaz de reconocer 20 fragmentos de piezas clásicas. Competían alumnos de todos los niveles de su colegio, ¡y él acertó los 20! Pero tendremos que quedarnos con la duda del premio: “Hace tanto de aquello”, que Xabier no lo recuerda.

Si visitas el blog de Xabier (<http://xabieraa.wordpress.com/>), descubrirás que también ha participado en conciertos, tanto como solista como formando parte de diversos conjuntos de cámara. Ha actuado, por ejemplo, en el Palacio Euskalduna de Bilbao y en el Ateneo navarro.

En el extranjero, ha ofrecido recitales en Worcester (Inglaterra), además de en el Ayuntamiento y la Universidad de Paderborn (Alemania), su destino como estudiante Erasmus.

Le preguntamos si, algún día, le gustaría dedicarse profesionalmente a la música. Lo ve “complicado”, pero no descarta “enseñar como docente en algún conservatorio”.

Además de emprendedor, Xabier puede presumir de ser optimista. “Mi ejemplo ilustra que se puede hacer cualquier cosa”, nos cuenta. “Solo hay que tener el ánimo suficiente para emprender las tareas”. Con el lema que le guía, “si te preparas bien, todo puede salir adelante”, seguro que le irá bien siempre.

NOTICIAS

Beca para estudiar en uno de los colegios del Mundo Unido

La Fundación ONCE y la Fundación Comité Español de los Colegios del Mundo Unido han convocado una beca dirigida a jóvenes con discapacidad, para estudiar el Bachillerato Internacional en alguno de sus 14 centros: Canadá, Estados Unidos, Costa Rica, Noruega, Alemania, Reino Unido, Italia, Armenia, Bosnia, India, China, Singapur, Holanda y Suazilandia.

El beneficiario de esta ayuda, valorada en 47.500 euros, tendrá la oportunidad de estudiar y convivir durante dos años con jóvenes de hasta 100 países diferentes.

Para solicitar esta beca, patrocinada por la Fundación ONCE, es necesario estar estudiando 4º de ESO o 1º de Bachillerato; haber nacido en los años 1997 o 1998; ser español o residente en España en los últimos ocho años, con la nacionalidad en trámite; contar con un buen expediente académico, y tener conocimientos básicos de inglés.

Si te interesa, puedes cumplimentar la solicitud en la web www.colegiosmundounido.es. El plazo para hacerlo acaba el 24 de enero de 2014.

El queso, un aliado contra la caries

Además de los cepillados diarios y de no olvidar las visitas al dentista, puedes combatir la caries... ¡comiendo queso! Un estudio publicado en la revista *Academy of General Dentistry* certifica que este alimento previene la caries, ya que al consumirlo aumentan los niveles del pH de la boca (de hecho, un pH bajo es un indicador importante de desgaste dental).

Esto se debe a que, al tomar queso, el nivel de salivación aumenta más que al ingerir otros alimentos. Además, sus componentes se adhieren al esmalte de los dientes, protegiéndolos de la acción destructiva de los ácidos que causan la caries.

Un huerto con nabos y berros... ¡en la Luna!

La NASA tiene previsto enviar a la Luna en 2015 un pequeño vivero con el que experimentará el cultivo de nabos, berros y albahaca en nuestro satélite.

Estas plantas viajarán a bordo de una nave, en una cámara sellada provista de un depósito de agua. El centenar de semillas de berros y la decena de semillas de albahaca y de nabo que contendrá germinarían en un periodo de cinco a 10 días, ya en la superficie selenita.

Con este experimento, la NASA quiere probar si los humanos pueden vivir y trabajar en el satélite, y quedarse allí "durante décadas".

Los visones "felices" ligan más

Los ejemplares masculinos de visón criados en cautividad con juguetes, piscinas y columpios obtienen una mejor respuesta de las hembras en la época de celo.

Los resultados de esta investigación de la Universidad de Guelph, en Canadá, ayudarán a mejorar la reproducción de otras especies que tienen dificultades, como el panda gigante o el hurón de patas negras.

Rafa Nadal recibe el premio “La Leyenda”

El tenista Rafa Nadal ha recibido el premio “La Leyenda”, que otorga el diario Marca y le distingue como el mejor deportista español de la historia. El mallorquín ha sido elegido por los usuarios de Marca.com.

El de Manacor encabeza la lista de los premiados con un 26 por ciento de los votos. Completan el podio el ciclista Miguel Indurain, que obtuvo el 12 por ciento de los votos, y el jugador de baloncesto Pau Gasol, que se hizo con otro 9 por ciento de votos.

El guardameta de la selección, Iker Casillas, y el piloto de Fórmula 1, Fernando Alonso, ocupan el cuarto y quinto puesto, respectivamente.

El lince se queda sin comida

La enfermedad hemorrágico vírica del conejo está diezmando las poblaciones de estos pequeños mamíferos en la Sierra de Andújar, en Jaén, una de las zonas más importantes para la reproducción del lince ibérico.

La falta de conejos plantea un verdadero problema al lince, porque estos pequeños roedores constituyen su principal y casi exclusiva fuente de alimento. De hecho, el lince necesita para sobrevivir al menos un conejo al día.

Si no tiene el estómago lleno, el lince no se reproduce, y los planes para la recuperación de esta especie pueden truncarse. Además, si no encuentra conejos en su entorno, puede desplazarse en su busca y exponerse a atropellos, motivo por el que muere uno de cada tres ejemplares de estos felinos.

La temporada de celo del lince comienza en diciembre. Habrá que esperar unos meses para ver cómo le afecta esta falta de alimento.

Pekelucas.org, un banco de pelucas solidarias

Si tienes una larga melena y no te importa cortarla, apunta esta web: www.pekelucas.org. Se trata de un banco de donación de cabello solidario, puesto en marcha por dos madres para hacer pelucas oncológicas infantiles.

Su objetivo es crear pelucas para niñas de entre 5 y 14 años que han perdido el pelo por la quimio, por la radioterapia, por quemaduras o accidentes, sin coste para las familias.

Pero, para ello... ¡necesitan pelo! Si conoces a alguien que tenga el pelo largo (se necesitan al menos 18 centímetros) y que no le importe cortarlo, coméntale que puede donarlo en Free Style, una empresa de posticería que tiene sede en la calle Andrés Mellado 24, de Madrid.

Los interesados pueden dirigirse también a cualquiera de las peluquerías asociadas a la causa (¡el corte es gratis!) o cortárselo en su peluquería habitual, y enviarlo a Pekelucas.org. Para este último caso hay que seguir una serie de instrucciones de conservación y transporte que podrás ver en su web.

TRUCOS Y CONSEJOS

En este San Valentín, ponle alas a tu enamoramiento

Por Refugio Martínez

Estamos casi a las puertas de San Valentín. ¿Sientes que un hormiguelo te recorre el cuerpo? ¿Están todas tus emociones a flor de piel? Si es así, o si estás pensando en declararte y no sabes cómo hacerlo, no te desesperes: este número de PÁSALO te trae unos útiles consejillos para sobrellevar todas estas emociones.

El enamoramiento despierta un torbellino de sentimientos, eso es cierto. Pero, tranquilo: ¡no solo te pasa a ti! Para que entiendas mejor que todo lo que sientes es completamente normal, hemos hablado con Rosa Suárez, experta en temas relacionados con la adolescencia. Seguro que este artículo te ayudará a afrontar mejor todas estas emociones.

Rosa Suárez es psicóloga clínica, tiene un máster en psicopatología y salud, y es directora técnica del Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud, una entidad que desde el año 1989 se dedica a la investigación, la formación y el asesoramiento para proporcionar atención psicológica a adolescentes y sus familias.

Además, es coautora de dos libros: *Quítale las drogas de la cabeza* y *La buena adolescencia*. Este último, de reciente publicación, es una especie de guía que aporta recursos para enseñar a los adolescentes a sufrir sin traumatizarse, y ofrece razones para convencer a los jóvenes de que las drogas pasan factura. Además, muestra a los padres cómo reforzar la autoestima de los adolescentes y cómo relativizar tanto los éxitos como los fracasos.

Todo este bagaje profesional hace de Rosa la persona más indicada para contestar a esas preguntas que, desde hace algún tiempo, es muy probable que te rondan en la cabeza, como por ejemplo:

- **¿Qué son las emociones románticas?**

Lo primero que tienes que tener en cuenta es que ser adolescente supone, en la mayoría de las ocasiones, tener las hormonas descontroladas y vivir las sensaciones con mucha intensidad. Pero, sobre todo, supone que a tu edad vivas las emociones románticas de una manera sobredimensionada y que te sientas como en una montaña rusa, donde el enamoramiento unas veces está en lo más alto y otras, por desgracia, en el valle más profundo y desolado. Pues bien, todo ese coctel de emociones, según Rosa Suárez nunca es en balde, “ya que va a ser un aprendizaje crucial para tu vida adulta”.

- **¿Cómo me declaro?**

En estas fechas tan señaladas, tal vez estés pensando en manifestar tus sentimientos ante el chico o chica que te gusta. Pero quizás te ocurra que,

cuando estás delante de él o ella, te traicionan los nervios y no seas capaz de decirle una sola palabra o, peor aún, que cuando vas a hablar comienzas a sudar y te tiembla todo el cuerpo. En estos casos, Rosa Suárez afirma que es positivo sentir todas estas cosas y que hay que afrontarlas con naturalidad, pero, sobre todo, sin ocultarlas. “Si disimulas todas estas sensaciones, te perderás esas emociones y es muy importante vivirlas, ya que luego te pueden ayudar a identificarlas, a manejarlas y a gestionarlas”, explica.

- **¿Qué hago si no soy correspondido?**

Si te estás planteando declararte en estos próximos días, tienes que tener en cuenta que lo importante no es la respuesta de la otra persona, sino que “tienes derecho a expresar lo que sientes”. En cualquier caso, has de tener presente que, en algunas ocasiones, el amor no es correspondido, ante lo cual la psicóloga aconseja que tengas una actitud de “normalidad, de resignación, de tolerancia y de respeto hacia la otra persona”.

- **¿Cómo afrontar el sufrimiento sentimental?**

Dar rienda suelta a tus emociones, ser sincero con ellas y con los demás, y asumir las consecuencias, no te va a inmunizar contra el dolor. Por lo que debes tener en cuenta que, ante un rechazo sentimental, es completamente normal sentir sufrimiento y frustración. En estos casos, Rosa aconseja que no adoptes una actitud victimista, de anulación o de autocompasión, ya que “también esas emociones son necesarias y útiles para tu aprendizaje en la vida. Tienes también que existir con el sufrimiento porque, si no, vivirás en la ignorancia”.

- **¿Cómo puedo sacar partido de mis experiencias?**

Tal vez todo esto te parezca un poco rollo, con tanta palabrería, pero piensa que es como si, con tus vivencias, fueras tejiendo un bonito vestido con el que te sentirás arropado y abrigado de cara a las experiencias que te esperan en el futuro. Pero, para llegar a tener una estupenda vestimenta, es necesario haber sentido en todas las direcciones.

Es decir, la vida no es como un cuento de los que lees hace tan solo unos años, ya que, según explica la psicóloga, “ahora que te estás haciendo mayor has de saber que también hay pasajes amargos y tristes que, sin embargo, son necesarios para que podamos crecer como personas”. Los sentimientos forman parte de tu existencia y, cuanto más preparado estés, mejor podrás afrontar los contratiempos que en la vida te van a surgir. Por eso, todos ellos, hay que entenderlos desde una postura positiva”.

Ahora bien, tan claro como que todas estas experiencias no te darán el poder de adivinar el futuro, ni de manipular el pasado, ni de negociar con Cupido, ni de elegir cuándo y dónde te surgirá el amor es que, en este momento de tu vida, existen miles de caminos que te quedan por andar y múltiples romances, con mejor o peor fortuna, que te quedan por experimentar, aguardando por ti, en el recodo más inesperado.

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 nombre recibe el sistema que permite a las personas ciegas seguir las imágenes de una película a través de comentarios insertados en la banda sonora de la misma?

- a) Te cuento la película.
- b) Voz en el Filme.
- c) Audiodescripción.

Solución: c) Audiodescripción.

2) ¿Cómo se llama la bicicleta doble que permite a una persona ciega ser guiada por una vidente?

- a) Doseunabici.
- b) Tándem.
- c) Doblecleta.

Solución: b) Tándem.

3) ¿Cuántas personas componían la delegación de la ONCE que fue recibida por el Papa Francisco en Roma el pasado 11 de diciembre?

- a) Cinco.
- b) Ciento treinta.
- c) Cinco mil.

Solución: b) Ciento treinta.

4) ¿Cómo se llama el orfeón de la ONCE, integrado por personas ciegas y videntes, que pertenece a la Delegación Territorial de Madrid?

- a) Orfeón Fermín Gurbindo.
- b) Tuna del Foro.

c) Rondalla de los Madriles.

Solución: a) Orfeón Fermín Gurbindo.

5) ¿Cómo se llama la agencia de viajes de la ONCE?

- a) Once Tour
- b) Viajes 2000
- c) La Maleta Viajera

Solución: b) Viajes 2000

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

Atrévete con los pasatiempos de este número de PÁSALO. ¡No dejes que el invierno te congele las neuronas!

- 1) ¿Qué ser vivo puede mantener sus brazos en alto sin cansarse nunca?

Solución: El árbol.

- 2) Asediado en su castillo por 20.000 soldados, el señor Aitor Menta aguarda desesperadamente la llegada de un mensajero, pero nadie puede acercarse. Esa misma noche, Aitor sirve una buena comida a su huésped, que ha conseguido llegar a su destino. ¿Cómo se las ha arreglado este mensajero?

Solución: Llegó volando, porque no es humano... ¡es una paloma mensajera!

- 3) “Jugaba al golf con un palo y una pelota normales, pero ésta llegaba mucho más lejos que de costumbre, sin que yo la golpeará más fuerte”. ¿Puedes explicar qué sucedía?

Solución: Habla Alan Shepard, comandante de a bordo de la misión lunar “Apolo 14”, que jugó al golf en la Luna en febrero de 1971.

- 4) Se me atraviesa sin mirarme, pero de mí no se puede prescindir. ¿Qué soy?

Solución: El aire.

- 5) ¿Cómo se puede obtener 24 con tres cifras iguales, sin hacer uso del 8?

Solución: $22 + 2 = 24$

- 6) Me llaman rojo, pero soy más bien naranja. Mi vecino más cercano es azul, y el verde podría estar presente en mi superficie, pero no se ha encontrado aún ni rastro. ¿Imaginas quién soy?

Solución: Marte. Conocido como el “planeta rojo”, es el planeta más cercano a la Tierra, llamada el “planeta azul”. Y, según la leyenda, Marte está poblado de “pequeños hombres verdes”, los marcianos.

NUESTRAS REVISTAS

Aparte de PÁSALO, el Servicio Bibliográfico de la ONCE produce varias revistas más. A continuación, te presentamos un listado de todas ellas. Además, queremos animarte a que nos hagas llegar tus sugerencias y comentarios para mejorar los contenidos de todas y cada una de las revistas, así como tus ideas para abordar temas que te interesen o incluir nuevas secciones.

Si quieres suscribirte a algunas de nuestras publicaciones, solo tienes que solicitarlas al SBO a través del correo electrónico sbo.clientes@once.es o del teléfono de atención al usuario 91 010 91 11 y las recibirás en tu propia casa. Recuerda que también puedes descargarlas de la web de la ONCE (www.once.es) entrando en el apartado de Publicaciones, dentro del Club del Afiliado. Una vez en ese sitio, deberás pinchar en Publicaciones sobre Cultura y Ocio, y ahí te aparecerá todo el listado de revistas y ya podrás acceder a la que te interese.

CONOCER. Es la revista que cada mes ofrece temas de actualidad, cultura e historia. Está disponible en braille y archivo sonoro.

UNIVERSO. Mensual de divulgación y actualidad científica, y paraciencia. Disponible en braille y archivo sonoro.

CICERONE. Cada dos semanas y en audio, toda la información sobre la oferta cultural y de ocio de Madrid. Disponible solo en versión sonora.

PREGÓN. Guía del ocio en audio sobre Barcelona. Para que no te pierdas ninguna novedad: estrenos de cine, espectáculos, restaurantes, música... Disponible solo en versión sonora.

PARA TODOS - PER A TOTHOM. Deportes, excursiones, conciertos, parques naturales... Todo sobre el ocio en un mensual que puedes recibir en audio o braille, en catalán o en castellano.

RECREO - ESBARJO. Es la revista del SBO dirigida a los más pequeños de la casa. Incluye cada mes divertidas historias, experimentos, pasatiempos y manualidades para aprender divirtiéndose. Disponible en audio y en braille, en castellano o catalán.

PAU CASALS. Para los amantes de la música clásica, la ópera, el jazz y el flamenco, un mensual disponible solo en braille.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina la revista 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.es

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid