

# PÁSALO

Nº 55. 20 SEPTIEMBRE 2014 – 20 OCTUBRE 2014

## SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Biomímesis: observar e imitar la naturaleza (por Marta Brugarolas)
  - ❖ Reciclaje: lo que nunca te han contado (por Leonor Lozano)
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ ... videoartista y fotógrafo. Víctor Meliveo: “No creo en la inspiración y el talento, creo en el trabajo” (por Nuncy López)
- ✚ Noticias
  - ❖ Comprobado: hombres y perros se entienden
  - ❖ El aprendizaje de palabras no decae con la edad
  - ❖ ¡Mi mochila pesa un quintal!
  - ❖ Sergio Ramos, embajador de Unicef
  - ❖ Sacudir la cabeza al ritmo de *heavy metal*, una práctica de riesgo
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¿Te atreves a decir “no”? (por Ignacio Santa María)
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

¡Por fin! ¡Un nuevo número de PÁSALO en tus manos! Después del paréntesis veraniego, tu revista preferida llega con las pilas bien cargadas: te hablamos, por ejemplo, de la biomímesis, la ciencia que estudia la naturaleza como fuente de inspiración, y te desvelamos todo aquello que jamás te han contado sobre el reciclaje.

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.

Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es).

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **“El corredor del laberinto”**

Un joven llamado Thomas despierta en un ascensor en el año 2024, y se da cuenta de que ha perdido la memoria. Y, cuando el ascensor se para y se abren las puertas, es recogido por un grupo de jóvenes que habita en “El Área”. Éste es un lugar rodeado de altos muros que de día se abren para que los chicos puedan correr en busca de la salida de un laberinto. Esta película de ciencia ficción se estrena el 19 de septiembre.

#### **“When the Game Stands Tall”**

Este filme cuenta la historia del entrenador de fútbol americano Bob Ladouceur, cuando se hizo cargo de los Spartans Concord de California. Tras la llegada de Bob, el equipo entró de lleno en la mayor racha de victorias de la historia de cualquier deporte. De hecho, ganó todos sus partidos entre 1992 y 2003. Esta película, basada en hechos reales, se estrena el 19 de octubre.

#### **“One Direction: Where We Are - The Concert Film”**

Película sobre la gira mundial de la banda británica One Direction, en la que podrás escuchar el concierto de su última gira y tener acceso a imágenes de los camerinos y los viajes que ha realizado el grupo a lo largo de todo el mundo. Podrás disfrutar de esta película a partir del 11 de octubre en los cines.

#### **“Ninja Turtles (Las tortugas ninja)”**

Se estrena la adaptación de la serie de dibujos animados “Las Tortugas Ninja”. Donatello, Leonardo, Raphael y Michelangelo son unas tortugas que, por el efecto de la radiación, se han hecho gigantes y expertas en artes marciales. Las cuatro tortugas, junto a la reportera April, intentarán salvar a la ciudad de Nueva York de los malvados que quieren controlarla. Podrás verla en los cines a partir del 17 de octubre.

## **-LIBROS**

### **“El día en que Edu se convirtió en cucaracha”**

Edu es un joven tranquilo que lleva una vida apacible. Al levantarse una mañana, se da cuenta de que algo ha cambiado y de que se siente diferente. Pero él sigue con la rutina de cada día, va al baño y se ducha. Su sorpresa es mayúscula cuando se mira al espejo y ve que tiene unas antenitas: seguro que va a ser un día difícil.

Si quieres leer “El día en que Edu se convirtió en cucaracha”, de Jordi Sierra i Fabra, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy o solicitarlo al SBO, y lo recibirás en un CD.

### **“El príncipe”**

“El príncipe” es la adaptación a novela de la exitosa serie de televisión que ha emitido Telecinco. La acción se desarrolla en un barrio periférico de Ceuta, donde la convivencia entre cristianos y musulmanes a veces es complicada.

Si quieres leer “El príncipe”, de Salva Rubio, lo puedes solicitar al SBO y lo recibirás en un CD, o descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

## **-MÚSICA**

### **“Abraham Mateo en gira”**

El cantante gaditano Abraham Mateo continua con su gira de conciertos por toda España, al tiempo que graba su nuevo álbum, que se lanzará a finales de año y cuyo título será *Who I am*.

Sus próximas citas serán el 26 de septiembre en la localidad malagueña de Vélez-Málaga, y el 18 de octubre en Los Cristianos, en Arona, en la isla de Tenerife.

Toda la información sobre dónde comprar las entradas y el lugar y hora de los conciertos la podrás encontrar en la web <http://www.abrahammateoofficial.com>

## LO QUE TE INTERESA

### **Biomímesis: observar e imitar la naturaleza**

Marta Brugarolas

**La naturaleza le lleva al ser humano millones de años de ventaja en cualquier campo. Ha salvado muchos obstáculos y sigue evolucionando con sus propios mecanismos. Por eso, resulta más ventajoso copiarla que intentar superarla. En eso consiste la biomímesis, la ciencia que estudia la naturaleza como fuente de inspiración. Sin duda, un gran aliado para resolver un sinfín de problemas tecnológicos que no sabíamos cómo tratar.**

Cuando termines de leer este artículo, te asombrarás de la cantidad de cosas que el hombre ha aprendido de la observación de la naturaleza. Con un simple paseo por el entorno, podemos descubrir los distintos diseños que emplean los seres vivos que nos rodean. Por ello, científicos e ingenieros estudian las características de muchas plantas y de muchos animales con el fin de buscar soluciones a los retos tecnológicos que se nos plantean.

Los primeros análisis de carácter científico los realizó Leonardo da Vinci que, en su deseo por imitar a las aves, observó su estructura, la relación de las plumas y el aleteo para recrear sus máquinas voladoras. Sus estudios fueron, sin duda, de gran ayuda para los que vinieron después.

#### **Ejemplos que te van a sorprender**

En distintos lugares del planeta podemos descubrir muchos ejemplos de edificios basados en la observación de la naturaleza. Por ejemplo, el estadio de fútbol de Pekín, llamado “nido de pájaro” por la maraña de piezas de metal retorcidas que recuerdan a un moderno nido. O el edificio de Zimbabue, en África, que regula la temperatura imitando a un termitero, o el edificio Media-TIC en Barcelona, que imita la propiedad que tienen algunos seres vivos de emitir luz y cuya fachada es capaz de absorber energía durante el día para auto iluminarse por la noche.

Cuando el hombre decidió fijarse en el martín pescador, se produjo un avance tecnológico importante. Este pájaro, al sumergirse en el agua, no produce ningún tipo de turbulencia gracias a su aerodinamismo, lo que supone una gran ayuda a la hora de pescar con una mayor probabilidad de acierto. El hombre imitó esta “tecnología natural” y modificó las cabezas de los trenes actuales convirtiéndolas en lo que hoy conocemos como trenes con cabeza “pico de pato”. La naturaleza no solo nos ayudó a evitar el ruido, sino también a ahorrar mucha energía.

Los murciélagos también han sido estudiados para poder seguir avanzando y descubrir nuevos y certeros inventos para el hombre. Esta vez, quienes se han beneficiado de ello han sido las persona ciegas, que ahora pueden hacer uso de un invento basado en su forma de volar.

Estos animales, aparte de ser unos insecticidas voraces y ayudarnos en el proceso de la polinización, utilizan lo que se denomina la ecolocalización. Así, con pequeñas vibraciones, los murciélagos son capaces de detectar alimentos, además de esquivar grandes y pequeños obstáculos.

Con estos datos en la mano, la Universidad de Leeds (en el Reino Unido) ha creado un bastón llamado *Ultracane*, que utiliza el mismo mecanismo que emplea el murciélago y lo ha convertido en un bastón que, a través de las ondas, es capaz de percibir los obstáculos y avisar a la persona ciega de su posición.

### **El deporte y el entorno**

La biomímesis ha llegado a muchos ámbitos diferentes, entre ellos el deportivo.

Es el caso del fútbol americano, un deporte muy agresivo en el que los jugadores reciben una media de 1.500 impactos en la cabeza durante una temporada, o lo que es lo mismo, 15.000 golpes al final de su carrera profesional.

Científicos chinos de la Universidad de Pekín descubrieron que el pájaro carpintero es capaz de absorber los más de 8.000 golpes diarios que da con su pico gracias a una estructura especial del cerebro; el golpe se asimila por la desigual extensión de los maxilares y por los huesos en el cráneo, que tienen una estructura esponjosa.

Hoy en día, el sector del ciclismo y del fútbol americano están haciendo importantes avances para conseguir una protección craneal eficaz y similar a la del pájaro carpintero.

También podemos destacar muchos otros ejemplos de biomímesis, como por ejemplo, la cinta adhesiva, que imita la adherencia de las patas del camaleón, o un tejido para bañadores que reduce la fricción imitando la piel de un tiburón, o el recolector de agua y humedad ambiental a imitación del escarabajo, o la pintura que repele el agua y la suciedad como la flor de loto.

Como vemos, son muchos los ejemplos que tenemos a nuestro lado y que conviven diariamente con nosotros. Al fin y a al cabo, la naturaleza lleva millones de años ahí y está diseñada a la perfección. ¿No creéis que millones de años de evolución son un buen punto de partida?

# Reciclaje: lo que nunca te han contado

Por Leonor Lozano

**Te levantas del sofá. Abres la nevera, coges una lata de refresco y, después de bebértela, la tiras al cubo de envases. El reciclaje se ha grabado a fuego en tu cerebro, pero, ¿sabes quién recoge nuestros residuos, y a dónde se los llevan? Con este número de PÁSALO conocerás el proceso paso a paso y descubrirás que eres tú quien lo costea. Por fin, lo que nunca te han contado del reciclaje.**

Las latas de refresco, los *bricks* de leche, el vasito del yogur, el bote de champú, la caja de cereales... A pocos se les ocurre ya tirar estos residuos al cubo de la basura orgánica: son demasiado valiosos como para acabar en un vertedero.

No nos cabe duda de que reciclas, y de que reprendes a los que están a tu alrededor si no lo hacen. Pero, ¿sabes cómo se gestionan en España los residuos? PÁSALO te cuenta el proceso con pelos y señales.

## **Un ejemplo: la bolsa “amarilla”**

Empecemos por la lata de refresco que te bebiste antes.

En primer lugar, has de saber que el reciclaje de las latas (al igual que el de los envases de plástico, los *bricks* y el papel y cartón) está regulado por ley en España. Concretamente, por la Ley de Envases, del año 1997.

Esta normativa obliga a las empresas a responsabilizarse de los residuos de sus productos. Por eso, éstas decidieron crear una organización que lo gestionara todo. Nació así Ecoembes, que hoy integra a más de 12.000 compañías.

¡Y así empezó todo! Una vez creada, Ecoembes llegó a acuerdos con los ayuntamientos para que instalaran contenedores en las calles, recogieran los envases y los llevaran hasta las plantas de clasificación.

Dieciocho años después, los españoles tenemos a nuestra disposición cerca de 530.000 contenedores “amarillos” y “azules” para reciclar envases, papel y cartón... y para tirar tus latas de refresco.

## **¿Qué ocurre en las plantas de clasificación?**

Cuando los camiones del ayuntamiento recogen nuestros residuos, los llevan a las plantas de selección.

Allí, estos se clasifican y se someten a un proceso que concluye con la obtención de balas prensadas de distintos materiales: de acero, *bricks*, PET (el plástico de la botella grande de refresco), polietileno (el del bote de detergente), film y aluminio (en esta última estaría tu famosa lata).

Estas balas se venden a las empresas recicladoras, que, con ellas, producen una especie de “lentejas” de plástico. Otras compañías comprarán esas “lentejas” para fabricar nuevos envases, productos textiles, ¡o lo que sea!

### **¿Quién paga todo esto?**

En principio, son las empresas que venden productos envasados las que financian el reciclaje. Lo hacen a través de una cantidad que aportan a Ecoembes, la organización que crearon para gestionarlo todo.

Por su parte, las empresas recicladoras (las que fabrican “lentejitas” de plástico) contribuyen con lo que pagan por las balas que salen de las plantas de clasificación.

Con ese dinero, Ecoembes puede costear el proceso. Pero, en el fondo, somos nosotros, los consumidores, los que lo financiamos todo. ¿Por qué? Muy sencillo: porque el coste del reciclaje va incluido en el precio de casi todo lo que compramos.

Volvamos a tu famosa lata de refresco: de los 60 céntimos de euro que pagas por ella en el supermercado (aproximadamente), algo menos de un céntimo se destina a su reciclado.

### **La nevera, ¿a qué contenedor va?**

Cuando hablamos de reciclar, inmediatamente se nos viene a la cabeza la bolsa “amarilla” de los envases. “Pero a nuestro alrededor tenemos ordenadores, edificios y neveras, y eso también se recicla”. Te lo cuenta Álvaro Rodríguez de Sanabria, portavoz de la Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje, que representa a más de 400 empresas recicladoras del país.

¿Cómo se recicla un frigorífico, por ejemplo? El procedimiento es muy parecido al de tu lata: la gestión de su reciclado se sufraga con lo que vale en sí como residuo, y con una tasa que paga el ciudadano cuando lo compra. En este caso, sin embargo, nuestra aportación es algo superior, ya que ronda los 15 euros.

Con ese dinero, los frigoríficos inservibles son trasladados a una planta de reciclaje, se descontaminan y, por último, son triturados.

Lo mismo ocurre con los neumáticos fuera de uso, con las pilas gastadas, con los coches viejos y las bombillas fundidas. Siempre que su valor como residuo sea inferior a lo que cuesta reciclarlos, los ciudadanos pagaremos por ello.

A vueltas con tu lata de refresco... ¿sabías que, con 39 más como ella, se puede fabricar la llanta de una bicicleta? Con datos como éste, ¡cuesta menos salvarlas del vertedero!

## **DE MAYOR QUIERO SER...**

### **... VIDEOARTISTA Y FOTÓGRAFO**

**Víctor Meliveo: “No creo en la inspiración y el talento, creo en el trabajo”**

Por Nuncy López

**A sus 33 años, Víctor Meliveo es un reconocido artista en el mundo de la fotografía y el videoarte, un trabajo, este último, que consiste en elaborar piezas artísticas en formato de vídeo. Desde hace diez años vive con una discapacidad visual a causa de un accidente que sufrió cuando entrenaba malabares. Y es que, los malabares siempre han sido, son y siguen siendo una de las principales aficiones de este joven artista.**

Víctor nació en Málaga en 1980. Antes de llegar a la universidad, le gustaban las asignaturas de ciencias puras y su idea era hacer una carrera como Farmacia o Químicas. Pero en su vida se cruzaron los malabares, que practicaba con sus amigos en la calle, y el teatro, y ambas aficiones le hicieron cambiar de opinión.

“Cuanto tenía 16 o 17 años”, recuerda, “nos contrataron para unos pasacalles y aquello era flipante, porque nos daban 5.000 pesetas (unos 30 euros) por hacer lo que yo hacía en verano con mis colegas”. A través de los malabares se fue introduciendo en el mundo del teatro, y terminó licenciándose en la universidad en Dirección de Escena y Dramaturgia, con 23 años.

Bien es cierto que ya entonces le gustaba mucho la fotografía y el videoarte y hacía sus primeros trabajos en estos campos, participando en festivales de teatro, cortometraje y videocreación, en los que incluso ganó algunos premios. Años después, en 2008, cursó un máster en montaje y postproducción y estudios en iluminación profesional.

### **Entrenando con malabares**

Pero, entre medias, la mala suerte se cruzó en su camino. Pocos meses después de licenciarse en la universidad, estaba entrenando malabares y sufrió sendos traumatismos en ambos ojos. La cosa se complicó al ser diabético y, tras siete operaciones en los ojos, y cuando todo apuntaba a que iba a perder la vista totalmente, quedó con una discapacidad de casi un 90 por ciento en uno de sus ojos y de cerca del 60 por ciento en el otro.

Pero su positivismo y optimismo, que destila por cada uno de sus poros, no ha impedido que Víctor trabaje en lo que quiere y que, pese a su juventud, se haya convertido en un reconocido artista dentro del mundo audiovisual. “En ese momento”, nos cuenta, “yo ya estaba saliendo del teatro para meterme en lo audiovisual y me dije, para adelante, de otra manera, hay que pensarlo todo con otra estrategia, pero para adelante”.



## **Culillo de mal asiento**

Víctor reconoce, por supuesto, que su discapacidad le ha creado problemas y condicionamientos tanto en su vida personal como en su faceta profesional y artística, pero “los he afrontado”, señala, “y he pensado que si no lo hacía de una forma, lo haría de otra, y con esa actitud descubrí, no ventajas, porque no lo son, pero sí otras perspectivas que te enseñan a aprovechar otras cosas, a desarrollar otros sentidos”.

Por eso, para salvar, por ejemplo, el problema de que no ve en el programa de ordenador dónde tiene que pinchar cuando hace sus trabajos fotográficos y audiovisuales, aprende los atajos del teclado y lo hace más rápido que nadie. “Yo en montaje lo digo mucho: yo no soy el mejor montador, pero soy el más rápido, y sin ver”, asegura.

Este fotógrafo y videoartista, que ha viajado y expuesto su obra por muchos países –ahora expone en Madrid uno de sus trabajos en la quinta Bienal de Arte Contemporáneo de la Fundación ONCE– y que ha ganado un montón de premios, es sobre todo un gran trabajador. Según Víctor, su arte tiene un 99 por ciento de artesanía, es decir, de trabajo, de técnica. Precisamente, esa capacidad de trabajo y esa profesionalidad son la base de su trabajo y lo que quiere transmitir en su obra. Una obra de temática muy variada porque, “como mi abuela me decía, soy culillo de mal asiento”.

## **Trabajo, constancia y optimismo**

Y es que Víctor Meliveo no cree en la inspiración y el talento. Y, por ello, el principal consejo que da a los adolescentes y jóvenes con discapacidad para afrontar la vida y alcanzar lo que quieren es ser, sobre todo, muy trabajadores, y también aceptar lo que te va ocurriendo en la vida y ser optimista. “No creo en la inspiración y en el talento, pero sí creo en la determinación”, señala.

A su juicio, la constancia es fundamental. “Hay que ser cabezones y decir: yo quiero y, llueva lo que llueva, puedo hacerlo”, piensa Víctor, aunque también recomienda ser flexibles para evitar frustraciones y desengaños, porque “uno tiene que querer cosas, pero ir flexibilizándose a lo largo de los años y las cosas que te van pasando”, porque, “como dice un colega mío que tiene discapacidad motora, hay puertas que se cierran y otras que se abren”.

Tras sufrir el accidente, Víctor dejó a un lado su faceta de director de teatro, pero las artes escénicas siguen siendo una de sus aficiones, entre las que también se cuentan la música, la danza y la cultura en general, además de los cortometrajes y todo lo que tiene que ver con lo audiovisual. Viajar también es otra de sus pasiones, lo que le reporta, además, material que luego utiliza en sus obras artísticas. Y, pese a lo que le ocurrió, mantiene como *hobby* los juegos malabares, pero no solo como *hobby*, ya que en el circo y malabares sigue haciendo trabajos. Una muestra más de su cabezonería.

## **NOTICIAS**

### **Comprobado: hombres y perros se entienden**

El cerebro humano y el perruno tienen áreas similares que les permiten reconocer e interpretar las voces y sonidos que escuchan, según las conclusiones de un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Budapest. Esto confirma, por primera vez, que los hombres y los perros se entienden.

Para llevar a cabo el experimento, los investigadores sometieron a 11 perros y a 22 personas a una resonancia magnética funcional, prueba que muestra los cambios que se producen en el cerebro ante determinados estímulos. Todos ellos escucharon gemidos perrunos, llanto, risas y sonidos ambientales, como timbrazos o el rumor del tráfico en la calle.

¿Te han hecho alguna vez una resonancia magnética? Si la respuesta es sí, sabrás que esta prueba exige estar muy quieto dentro de un tubo, y que produce un ruido infernal.

Por eso, hubo que entrenar a estos canes y premiarlos con golosinas, para que permanecieran tumbados en esas condiciones durante, al menos, seis minutos.

### **El aprendizaje de palabras no decae con la edad**

Un estudio del *Basque Center on Cognition, Brain and Language* ha demostrado que nuestra capacidad para adquirir palabras nuevas no desaparece con la edad, y que el vocabulario de los hablantes de un idioma aumenta en función de su experiencia con esa lengua.

El experimento, el mayor estudio científico *on line* sobre vocabulario en español, contó con la participación de 200.000 personas. Se las sometió a una sucesión de palabras, de las que el 80 por ciento eran verdaderas. El 20 por ciento restante eran falsas, pero tenían apariencia de palabra.

Los participantes de entre 15 y 24 años reconocieron el 60 por ciento de esas palabras, porcentaje que asciende al 75 por ciento en las personas de entre 55 y 64 años. La conclusión es evidente: cuantos más años tenemos, más palabras sabemos.

Los mayores son, así, quienes más riqueza léxica atesoran, seguramente porque han tenido más contacto con la lengua y más tiempo para aprender palabras nuevas.

Los resultados mostraron también diferencias entre hombres y mujeres. Así, ellas mostraron conocer mejor ciertas palabras relacionadas con la vestimenta, la jardinería, la medicina y la anatomía, y, ellos, vocabulario relacionado con deportes, vehículos y ciencias como la Física o la Química.

## **¡Mi mochila pesa un quintal!**

¿Sabías que cinco de cada diez chicos españoles y siete de cada diez chicas han padecido dolor de espalda alguna vez antes de los 15 años? Unas cifras alarmantes para la Organización Médica Colegial (OMC) y para la Fundación Kovacs, especializada en dolencias de cuello y espalda.

Parte de la culpa la tienen las carteras y mochilas que llevamos al cole. Según la OMC y la Fundación Kovacs, su peso no debe superar el 10 por ciento de nuestro peso corporal, pero más de un tercio de los escolares españoles sobrepasa ese límite. ¿Esto qué significa? Pues que, si pesas 50 kilos, tu mochila no debería exceder los cinco kilos. Así de sencillo.

Prevenir el dolor de espalda es importante, porque, si lo padeces ahora, estarás aumentando el riesgo de sufrirlo de forma crónica cuando seas adulto.

Usar una mochila con ruedas, practicar ejercicio físico y sentarte lo más atrás posible en tu silla, con la espalda recta, te ayudará a evitarlo.

## **Sergio Ramos, embajador de Unicef**

Sergio Ramos, jugador del Real Madrid y de la Selección Española de Fútbol, ha sido nombrado embajador del Comité Español de Unicef.

El futbolista apoya a Unicef desde el año 2007. Ha visitado, por ejemplo, programas de supervivencia infantil en Senegal; ha jugado en los partidos solidarios *Champions for Africa* y *Champions for Life*, y ha colaborado con sus campañas a través de vídeos, las redes sociales y la cesión de objetos personales para conseguir fondos.

## **Sacudir la cabeza al ritmo de *heavy metal*, una práctica de riesgo**

¿Te gusta el *heavy metal*? Si la respuesta es afirmativa, ¡cuidadito con el *headbanging*! Esta práctica podría darte algún que otro quebradero de cabeza... literalmente.

Un grupo de médicos alemanes ha demostrado que este movimiento, que consiste en sacudir violentamente la cabeza al ritmo de la música, puede ocasionar ciertos problemas de salud. A un fan de Motörhead, por ejemplo, le provocó un hematoma subdural crónico después de un concierto.

Los médicos alertan de que estas sacudidas pueden llegar a provocar latigazo cervical, diseccionar la arteria carótida y fracturar el cuello. Pero, por lo general, el *headbanging* suele ser inofensivo.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **¿Te atreves a decir “no”?**

Por Ignacio Santa María

**¿Alguna vez te han propuesto un plan que no te apetecía y has dicho que sí por compromiso? ¿Te han pedido un favor y no te has atrevido a decir que no por miedo a quedar mal con la persona que te lo ha pedido? No te preocupes: es algo que a todos nos pasa alguna vez. Pero, si se vuelve algo habitual y ya no eres capaz de decir la palabra “no”, entonces puede que tengas un problema. PÁSALO te da una serie de recomendaciones para que puedas afrontar estos dilemas de una manera satisfactoria.**

Es muy probable que te haya ocurrido alguna vez. O más de una vez. Aquella tarde que te propusieron ir a una fiesta que no te apetecía nada y dijiste que sí para que luego no te criticaran. O aquella otra que te pidieron un favor y que, aunque te venía fatal, no fuiste capaz de negarte. O, tal vez, ese día que te retaron a hacer algo que no estaba bien y no lo rechazaste por miedo a que te acusaran de cobarde.

Puede que no sea tu caso, pero existen personas que son incapaces de decir “no”. Es una palabra que prácticamente han eliminado de su vocabulario. El psiquiatra José Miguel Gaona señala que hay personas que “intentan agradar siempre, tratan de hacer regalos, prestan dinero aun a sabiendas de que no se lo van a devolver, pero no es por un afán generoso, sino porque les da vergüenza y se sienten incómodos si dicen que no”.

Lo que se esconde detrás de ese afán de complacer y agradar a veces es un simple temor a quedar mal, a que los amigos te dejen de apreciar y te retiren su afecto o su confianza. Gaona dice que quienes actúan así “son personas de baja autoestima que tratan de ganarse el aprecio ajeno a través de sus acciones y no por lo que ellos valen. Siempre están tratando de agradar porque ellos no se agradan a sí mismos. Al no agradarse, intentan ser valorados a través del aprecio ajeno”.

#### **Reflexionar cada propuesta**

Imagínate que un amigo te propone ir al cine a ver una película que no te apetece nada. ¿Qué harías: le dirías que prefieres ver otra peli o hacer otro plan diferente o estarías dispuesto a tragártela antes que llevarle la contraria? Puede ocurrir que te moleste más tener que decir “no” que el esfuerzo o el sacrificio de tener que hacer algo que no te conviene o no te apetece lo más mínimo. Si te pasa esto, presta atención a lo que ahora te vamos a decir:

La vida te va a plantear estos dilemas a cada momento. Para tenerlo claro, antes de decir “sí” o decir “no” a algo que te propongan, lo mejor es que te tomes el tiempo necesario para reflexionar si esa propuesta va a ser buena para ti en primer lugar, antes incluso de pensar en los demás, y, sobre todo antes de pensar en el ‘qué dirán’. Por supuesto, después hay que saber

ponerse en la piel del otro e intentar conocer cómo se siente para tratar de comprenderle y saber explicarle tus razones con paciencia.

Es posible que si dices “no”, haya quien te critique o te dé la espalda, pero piensa que también te puedes ganar el respeto de otras personas que te valorarán por ser más libre y mostrar más personalidad y, sobre todo, tú te quedarás más satisfecho. ¿Qué merece más la pena?

### **Inseguridad**

No siempre el que dice “sí” a todos es el más generoso. Alguien que quiere complacer siempre a todo el mundo puede, en el fondo, ser una persona insegura o con baja autoestima.

Las personas inseguras suelen pensar que, diciendo “sí” a cualquier proposición, evitan conflictos o discusiones. El doctor Gaona explica que a estas personas “las críticas o los mensajes negativos les hacen mucho daño; no son capaces de recibir un ‘chaparrón’”.

### **Mentiras piadosas**

Una tentación muy común para negarte a hacer algo es poner una excusa. Cuando nos proponen hacer un plan que no nos conviene o no nos apetece muchas veces nos inventamos una excusa. Decimos por ejemplo que tenemos que ir a visitar a nuestra abuela o que nos han mandado ir a hacer la compra. Las llamamos “mentiras piadosas” porque creemos que no hacen daño a nadie.

El problema viene a largo plazo porque una mentira suele conducir a otra y, al final, te puedes ver envuelto en un buen lío. Lo mejor, para estar tranquilo, es que te acostumbres a decir siempre la verdad, explicando con claridad los motivos que tienes para negarte a hacer algo. Como dice un refrán: “Más vale una vez colorado que ciento amarillo”.

## **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 responder a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE ([www.once.es](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿Qué instauró la ONCE en 1939?

- a) El bastón.
- b) El cupón.
- c) El perro guía.

**Solución: b) El cupón.**

2) ¿De qué ciudad española es el grupo de teatro de la ONCE “El Lazarillo de Tormes”?

- a) De Navalagamella.
- b) De Carabanchel Alto.
- c) De Salamanca.

**Solución: c) De Salamanca.**

3) ¿Qué importante evento deportivo, en el que participarán deportistas con discapacidad visual, tendrá lugar en Río de Janeiro (Brasil) en 2016?

- a) Los primeros Mundiales de mus adaptado.
- b) Los próximos Juegos Paralímpicos.
- c) Las Carreras Iberoamericanas de Tándem.

**Solución: b) Los próximos Juegos Paralímpicos.**

4) ¿Qué es DAISY?

- a) Un personaje femenino de una serie de animación que es ciego y va con un perro guía.
- b) Una marca de gafas con las que se pueden leer el nombre de las calles.
- c) El formato sonoro en que pueden encontrarse libros en la Biblioteca Digital de la web de la ONCE.

**Solución: c) El formato sonoro en que pueden encontrarse libros en la Biblioteca Digital de la web de la ONCE.**

**5)** ¿Cuáles son las dos principales razas de perro guía?

- a) Labrador y golden.
- b) Dóberman y pit bull.
- c) Caniche y perro salchicha.

**Solución: a) Labrador y golden.**

**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**

**¿Has recargado las pilas estas vacaciones? Ponte a prueba con los pasatiempos que te trae este número de PÁSALO.**

1) ¿Por qué no puedes comerte dos pasteles en ayunas?

**Solución: Porque, después del primero, ¡ya no estarás en ayunas!**

2) ¿Sabes que pasa todos los días en la selva de 7 a 8 de la tarde?

**Solución: Una hora.**

3) Tras recibir una llamada anónima, un grupo de policías allana una casa para arrestar a un supuesto asesino. No saben cómo es, pero saben que su nombre es John y que está dentro de la casa. Al entrar en ella, encuentran a cuatro personas jugando al póquer. Una de ellas se dedica a la carpintería; otra, conduce un camión; la tercera trabaja como mecánico en un taller y, la última, en una estación de bomberos. Sin preguntar nada y sin dudarle un instante, los policías arrestan inmediatamente a quien trabaja en la estación de bomberos. ¿Cómo pudieron estar tan seguros?

**Solución: Porque el bombero era el único hombre presente en la habitación, y sabían que el asesino se llama John. Los otros tres jugadores eran mujeres.**

4) Hay seis huevos en una canasta. Seis personas cogen, cada una, un huevo. ¿Cómo es que aún queda un huevo en la canasta?

**Solución: Porque la última persona se quedó con el huevo, ¡y con la canasta!**

5) Un hombre cae desde un barco al mar. No sabe nadar, y no tiene nada a lo que aferrarse. Dos horas después, es rescatado con vida. ¿Por qué no se ahogó?

**Solución: El hombre cayó al mar Muerto, cuya agua es tan salada y densa que cualquiera puede flotar en ella sin dificultad.**

6) ¿Por qué, al llegar el invierno, las cigüeñas vuelan hacia el sur?

**Solución: Podrían ir andando, pero su destino está demasiado lejos.**



- 7) Un peluquero de Nueva York dice que prefiere cortarle el pelo a tres canadienses que a un neoyorquino. ¿Por qué?

**Solución: Porque ganaría tres veces más dinero.**

- 8) Es primavera. Ves una zanahoria en mal estado y dos trozos de carbón en un jardín. ¿Qué hacen ahí? (Una pista: no son los restos de una barbacoa)

**Solución: Formaron parte de la cara de un muñeco de nieve en invierno, pero el muñeco se derritió.**

- 9) Cuando muere un rey, ¿qué sucede con su hijo mayor?

**Solución: Que se queda huérfano.**

- 10) Marco Antonio y Cleopatra son hallados muertos en el suelo de una villa de Egipto. Muy cerca, hay cristales rotos y un charco de agua. El único testigo es el perro guardián. ¿Puedes decir cómo murieron, si no hay ninguna marca en sus cuerpos y no fueron envenenados?

**Solución: Marco Antonio y Cleopatra son dos peces de colores cuya pecera fue golpeada por un perro torpe.**

- 11) Un niño nace en Madrid y, al cabo de un año, se va a vivir a Barcelona. ¿Dónde le saldrán los dientes?

**Solución: ¡En la boca!**

- 12) ¿Qué se repite una vez cada minuto, dos veces cada momento y nunca en cien años?

**Solución: La letra eme.**

- 13) Un antiguo rey le encargó al arquitecto de la corte una mansión cuyas fachadas dieran todas al sur. El arquitecto le aseguró que así lo haría. ¿Realmente, podría hacerla?

**Solución: Sí, siempre y cuando se levante en el polo norte.**

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina la revista PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente número, 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](mailto:publicaciones@servimedia.es)

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

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid