

PÁSALO

Nº 73. 20 ABRIL 2016 – 20 MAYO 2016

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Leer o releer a Shakespeare, esa es la cuestión (por Leonor Lozano)
 - ❖ Todo lo que debes saber sobre la depilación (por Refugio Martínez)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... identificar el canto de todas las aves de España. José Carlos Sires: “No hace falta ver para disfrutar de la naturaleza” (por Leonor Lozano)

- ✚ Noticias
 - ❖ ¿Para qué servían los fosos de los castillos?
 - ❖ ¿Dolor? ¿Exceso de sudoración? ¡Abraza un árbol!
 - ❖ *Petaloso*, el “error” de un niño que podría entrar en el diccionario
 - ❖ El vestido más antiguo del mundo tiene, por lo menos, 5.102 años

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Exámenes, ¿quién dijo miedo? (por Leonor Lozano)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

El 23 de abril se cumplen 400 años de la muerte del dramaturgo y poeta más universal: William Shakespeare. Es una buena oportunidad para rendirle homenaje empapándote de alguna de sus muchas obras. En este número de PÁSALO repasamos su vida y su obra.

Se acerca el tiempo de ir quitándote ropa de encima y airear más parte de tu cuerpo. PÁSALO analiza los distintos tipos de depilación, con sus pros y sus contras, para que estés muy bien informado.

Y también se aproximan los exámenes finales. Si te pones nervioso en estas fechas, como le ocurre a la mayoría de los estudiantes, a continuación encontrarás consejos muy útiles para que eso no suceda y obtengas mejores notas.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

‘Dioses de Egipto’

Set, el dios de la oscuridad, se ha hecho con el poder en Egipto al usurpar el trono. El reino de Set se basa en la tiranía y el terror y con un poderoso ejército de dioses, bestias y demonios pretenderá conquistar el mundo.

Mientras, Bek, un mortal, pretende liberar de las garras de Set a su amada, pero para enfrentarse a Set deberá buscar un aliado. Bek acudirá a Horus y ambos combatirán a Set para intentar restablecer el orden en Egipto. ‘Dioses de Egipto’ se estrenará en cines el 22 de abril.

‘Capitán América: Civil War’

Los devastadores efectos colaterales de algunas misiones de ‘Los Vengadores’ hacen que las presiones políticas aumenten y se limite la presencia de los superhéroes en los incidentes internacionales.

Esta decisión provoca diferencias entre los propios vengadores que los llevarán a una lucha interna, al tiempo que tendrán que enfrentarse a un nuevo supervillano. Estreno el 29 de abril en cines.

‘Eddie, el Águila’

Esta película es el *biopic* de Eddie Edwards, apodado ‘el Águila’, el primer esquiador británico que participó en unos Juegos Olímpicos de Invierno en la especialidad de saltos.

Eddie era un joven que tenía como reto desde niño participar en unos Juegos Olímpicos, pero durante su niñez y adolescencia lo echaron de todos los equipos a los que se apuntó.

Su tesón no le hace renunciar y se apunta a esquí para participar en los Juegos de Invierno. Decide probar en la especialidad de saltos de esquí, donde un antiguo saltador llamado Bronson Peary lo ayuda para que llegue a los ansiados Juegos Olímpicos de Calgary en 1988. Este filme deportivo llegará a la gran pantalla el 13 de mayo.

-LIBROS

‘Cuentos de crímenes, fantasmas y piratas’

Este libro, escrito por Daniel Defoe, el autor de ‘Robinson Crusoe’, te estremecerá por sus increíbles historias de fantasmas, te horrorizará por los crímenes que conmocionaron a la sociedad londinense de la época y te asombrará con sus historias de piratas.

‘Desde Rusia con amor’

El departamento de operaciones secretas soviético, SMERSH, tiende una trampa para capturar y matar a James Bond. Sabiendo que el agente 007 es un apasionado de las mujeres, SMERSH escoge a una bella agente para atraer a Bond, pero con lo que no cuentan los agentes soviéticos es con que la agente se enamore del espía británico.

Si quieres leer ‘Cuentos de crímenes, fantasmas y piratas’, de Daniel Defoe, y ‘Desde Rusia con amor’, de Ian Fleming, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

‘Sin alas (trilogía La Esfera 1)’, de Muriel Rogers

La Esfera tiene controlada a la población. Para evadirse, los ciudadanos del Nido están enganchados a un entorno virtual que les permite disfrutar de la libertad que ansían. Kala, una chica que rechaza ese modo de vida, se verá obligada a cruzar al Otro Lado para buscar a su mejor amigo, Beo, que lleva días desaparecido, y lo que encontrará allí será algo para lo que no está preparada. Su destino la acecha: si quiere salvar a Beo, antes deberá desafiar a la Esfera. La batalla acaba de empezar.

‘Sin alas’, la primera entrega de la trilogía de ‘La Esfera’, acaba de llegar a España. La edita Planeta, ¡búscala ya en tu librería!

-MÚSICA

Gira de Ciclonautas

La banda de rock Ciclonautas está ofreciendo conciertos a lo largo de toda la geografía española en los que se tocan los temas de su último disco, titulado 'Bienvenidos los muertos', publicado en 2015 y que ha supuesto su segundo disco de estudio.

Ciclonautas hace un rock duro bastante influenciado por grupos como Marea, ya que el batería de esta formación ha tenido mucha relación en los inicios del grupo navarro.

Ciclonautas actuará el 22 de abril en la sala Underground de Alcalá de Guadaíra (Sevilla); el 23 de abril, en la sala el Bujío de Mérida; el 13 de mayo, en la sala Garaje Beat Club de Murcia; el 14, en la sala Manchester Club de Almería, y el 20 de mayo, en la sala Biribay Jazz Club de Logroño.

'Leave Me Alone', de The Hinds

Lo de The Hinds parece de película. Sin apenas saber componer, tocar y cantar fueron contratadas para actuar junto a The Libertines en París y Bruselas ante miles de personas. Cualquiera persona en su sano juicio habría dicho que no. Pero a estas cuatro jovencísimas chicas madrileñas les gustan mucho las locuras.

El caso es que varios de los más importantes promotores del rock se han rendido a sus encantos y ya han logrado hacer giras por medio mundo. Ahora presentan su álbum de debut titulado 'Leave Me Alone', que contiene 12 píldoras de rock muy 8, saltarín y melódico. Es mejor que tú las descubras y las juzgues por ti mismo. Algo tendrán cuando han conquistado a tantos peces gordos del mundo del rock.

LO QUE TE INTERESA

Leer o releer a Shakespeare, esa es la cuestión

En 2016 se cumplen 400 años de su muerte

Por Leonor Lozano

Si te decimos que nació en el siglo XVI en una población cercana a Londres, que se casó de penalti a los 18 años y que será leído por los siglos de los siglos, ¿sabes de quién hablamos? Lo llaman "el bardo de Stratford" y murió, exactamente, hace 400 años. No tienes excusa: este año, ¡toca leer a Shakespeare!

William Shakespeare (los entendidos pronuncian “Shespiar”) nació el 23 de abril de 1564 en Stratford-upon-Avon, una pequeña población situada a unos 160 kilómetros al norte de Londres.

De su vida se saben pocos datos con absoluta certeza. Sí está constatado, sin embargo, que fue el tercero de ocho hijos; que, aunque sus padres no fueron ricos, pudieron costear su formación, y que, durante su adolescencia, fue sorprendido robando en varias ocasiones. El clérigo Richard Davies, por ejemplo, lo acusó más de una vez de birlarle carne de venado y conejo.

A los 18 años se casó de penalti con Anne Hathaway, una chica ocho años mayor que él. Tuvieron tres hijos –Susana, Judith y Hamnet–, pero Anne no fue, ni mucho menos, el gran amor de su vida.

Su testamento da buena cuenta de ello: al morir, solo le dejó su “segunda mejor cama”, ¡y eso que *Will* había amasado una fortuna! Al parecer, supo evadir impuestos y era bastante tacaño, pero no nos cabe duda de que también engrosó sus cuentas la buena acogida que tuvieron sus obras: según dicen, sus dos series teatrales sobre las dinastías rivales de los Lancaster y los York tuvieron tanto “tirón” como podría tenerlo hoy la serie de televisión *Águila Roja*.

Cómo murió sigue siendo un misterio sin resolver, pero está confirmado que el triste suceso tuvo lugar el 23 de abril de 1616. “¡El mismo día que Cervantes!”, pensarán muchos. Pues no, porque don Miguel falleció el 22 de abril y porque, además, hay un desfase en los calendarios que regían a la España y a la Inglaterra de aquel entonces. Mientras que, para los ingleses, Shakespeare falleció el 23 de abril, para los países católicos (como el nuestro) el “bardo” vio la luz por última vez un 3 de mayo.

Fechas y datos biográficos aparte, hay quien dice que, de Shakespeare, “se cuenta casi todo y se sabe casi nada”. No hay constancia de que ninguno de sus retratos se tomara del modelo natural, por ejemplo, y tampoco se conserva ninguna página manuscrita de su literatura.

No perdió el tiempo

En sus 52 años de vida, al dramaturgo y poeta inglés más grande de todos los tiempos le dio tiempo a escribir un sinnúmero de obras maestras: 38 piezas teatrales y 154 sonetos, nada más y nada menos. Pero es que, además, trabajó como empresario teatral y representó papeles secundarios en sus propias obras (¿sabías que fue el fantasma de *Hamlet*?).

No es de extrañar que muchos expertos se pregunten si fue el inglés quien escribió tal cantidad de textos y sobre temas tan diversos. Como, por aquel entonces, estaba mal visto que la clase alta se dedicara a la cultura, hay quien no descarta que fueran “nobles” quienes redactaran los textos y que Shakespeare unificara su estilo y los firmara. El tema levanta ampollas entre los estudiosos del escritor pero, sea como fuere, lo importante es que el legado shakespeariano sigue hoy vigente.

Leer, qué leer...

Felicidad y desgracia, dolor y alegría, pasión y traición. Todo está en Shakespeare, su época y la nuestra, y, por eso, sigue enganchando a lectores de todos los rincones del planeta. ¿Te apetece a ti retomar su lectura?

Si es así, te proponemos empezar con *Hamlet*, *alter ego* del autor e icono del intelectual que está dolido con el mundo, un libro en el que encontrarás los archicitados “Ser o no ser” y “Morir, dormir... ¿dormir? Tal vez soñar”. Está disponible en el catálogo del SBO, tanto en Daisy como en braille y tanto en inglés como en castellano, al igual que otras de sus obras más populares, como *Romeo y Julieta*. En español y en ambos formatos encontrarás también *Otelo*, *Macbeth* y *El sueño de una noche de verano*, entre otras muchas obras.

En papel, Cátedra acaba de publicar también ediciones conmemorativas –tan asequibles como cuidadas– de *Sueño de una noche de verano*, *Macbeth*, *Hamlet*, *Romeo y Julieta* y *Sonetos*.

¿Sabías que Shakespeare “inventó” unas 1.700 palabras o expresiones? O, al menos, fue el primero en escribirlas en inglés. A él debemos términos como *bloody* (sangriento), *gossip* (chismes), *dawn* (amanecer) o *unreal* (irreal), tan comunes hoy que cuesta creer que fuera el primero en plasmarlas por escrito. Y en *El mercader de Venecia* aparecen también por primera vez la expresión “No es oro todo lo que reluce” y el nombre “Jessica”.

Y, ¿qué mejor forma de terminar que con la maldición que pesa sobre su tumba? En realidad, se trata del epitafio que escribió para sí mismo, para sortear la costumbre de la época de desenterrar restos y arrojarlos a un osario.

Dice así: “¡Buen amigo, por Jesús, abstente de cavar el polvo aquí encerrado! Bendito sea el hombre que respete estas piedras y maldito el que remueva mis huesos”. Puedes leerlo si visitas la Holy Trinity Church de Stratford-upon-Avon, donde el escritor duerme, desde hace cuatro siglos, el sueño de los justos. Tú, por si acaso... ¡no intentes desenterrarlo!

Todo lo que debes saber sobre la depilación

Por Refugio Martínez

El mercado está abarrotado de miles de ofertas que prometen depilaciones de todo tipo, las paginas online se llenan, en estas fechas, de anuncios con descuentos muy tentadores, y los centros de estética seducen con grandes carteles y precios irresistibles. Pero lo cierto es que cada persona tiene un tipo de piel y de vello, por eso, antes de aventurarte a acabar con el pelo por tu cuenta y riesgo, lee atentamente estas líneas, que te ayudaran a elegir el método más adecuado para ti.

Afortunadamente, en la actualidad existen infinidad de técnicas que te permiten acabar con el vello corporal de una manera más o menos dolorosa, más o

menos costosa, o más o menos duradera. Y esto también va por ellos, porque, ya sea por estética, por necesidades de profesión o para practicar mejor deporte, el número de depilaciones masculinas está aumentando exponencialmente.

¿Es cierto que la cuchilla fortalece el vello?

La manera más rápida y cómoda de depilarse es pasarse una cuchilla por la superficie que se quiere depilar y listo. Contra lo que se piensa, te sorprenderá saber que el pelo, ni nace más fuerte, ni más oscuro, lo que ocurre es que al salir todo a la vez da la sensación de que hay más cantidad. En cualquier caso, si te decides por esta opción, no lo hagas nunca en seco porque puedes cortarte con más facilidad.

Para evitar los cortes puedes usar una crema o agua jabonosa y, sobre todo, utiliza cuchillas para pieles suaves con una banda hidratante que rasura mejor el vello. El afeitado es el método de depilación que más suave y tersa deja la piel pero este efecto solo durará hasta el día siguiente cuando empiecen a aparecer de nuevo los pelos.

Resultados muy parecidos son los que conseguirás con una crema depilatoria. Es un método indoloro y, aunque es muy fácil de aplicar, no olvides leer atentamente el prospecto para evitar tenerla más tiempo del indicado. Una de las desventajas que encuentran los usuarios es el olor desagradable de la crema.

Otra estupenda opción que quita el pelo de raíz es la cera, ya sea fría, caliente o tibia. Aunque el modo de empleo es un poco engorroso, porque hay que aplicarla sobre la piel y retirarla con un tira de papel, también es un método bastante eficaz y duradero, que debilita el vello con cada uso. Si estás pensando en usar la cera por primera vez, trata de no hacerlo en casa ya que puedes provocarte alguna quemadura superficial. El principal inconveniente de este tipo de depilación es que es bastante dolorosa, sobre todo las primeras veces, pero con el tiempo uno se acostumbra.

Otra manera de acabar con el pelo desde la raíz es el uso de depiladoras eléctricas, tipo *silkepil* o *eppilady*. Hoy en día, estos artilugios están muy perfeccionados y cualquiera de ellos puede dar excelentes resultados. Sus efectos duran aproximadamente dos semanas, son seguras, eficaces y fáciles de usar, siempre que te acostumbres a los tirones de pelo, claro.

Depilación definitiva

Pero, si prefieres resultados definitivos, lo tuyo es la fotodepilación con láser o con luz pulsada intensa, un método que busca la eliminación del vello mediante una descarga de energía en la zona elegida. Aunque es bastante costoso, también es el más solicitado, sobre todo en el sector masculino, porque es casi indolora y permite eliminar el vello en unas cuantas sesiones.

Hasta hace poco, la fotodepilación solo se realizaba en los centros de estética pero ya existen marcas que han fabricado aparatos de depilación definitiva de uso casero. El precio de estas maquinillas, a caballo entre un secador y un teléfono fijo, ronda los 300 euros. Aunque de primeras puede resultar muy seductor, no estará de más consultar a un especialista para informarse sobre el uso de estos aparatos. Y recuerda que la mejor época del año para hacerse cualquier tipo de fotodepilación es el otoño ya que no es aconsejable exponerse al sol después de las sesiones.

Existen tantas técnicas que seguro que encuentras una que se acomode a lo que buscas y a lo que quieres. En cualquier caso, si sientes un poco de aprensión y no quieres depilarte en casa, ten presente que hay cientos de centros de estética donde los profesionales se encargaran de aplicarte la técnica que más te convenza. También existen numerosas páginas web que ofrecen estos servicios a domicilio.

Después de este repaso por el mundo de la depilación, hay una cosa que debes tener muy clara, y es que algunas de estas técnicas pueden provocar quemaduras o cortes en la piel, por lo que es muy importante que cuando decidas depilarte por primera vez se lo comentes a algún adulto para que te pueda aconsejar e informar. La mejor candidata es, sin duda, tu madre, no solo porque seguro que es una luchadora experimentada en la batalla contra el vello sino también porque conoce tus necesidades y tu tipo de piel.

DE MAYOR QUIERO...

... IDENTIFICAR EL CANTO DE TODAS LAS AVES DE ESPAÑA

José Carlos Sires: “No hace falta ver para disfrutar de la naturaleza”

Por Leonor Lozano

José Carlos Sires es capaz de reconocer unas 300 especies de aves (casi todas las de España) por su canto y sus reclamos y, por lo general, sabe si están “socializando”, comiendo sobre un arbusto o persiguiendo a una hembra. Lo hace sin recurrir a sus ojos porque, tal como comprobarás a continuación, no hace falta ver para ser ornitólogo.

José Carlos nació en 1983 en Sevilla, ciudad en la que se licenció en Periodismo hace alrededor de una década y donde sigue viviendo en la actualidad.

Le encanta leer, pasear, visitar monumentos y acompañar “almuerzos y cenas con conversaciones interesantes”, pero, sobre todo, disfruta de las aves. Por eso, coordina el grupo local de la organización SEO/BirdLife en la capital hispalense y practica la llamada “ornitología auditiva”, pasión que le inculcó uno de sus profesores de música del colegio Luis Braille de Sevilla, donde estudió.

“Le gustaba llevar cosas curiosas a clase. Un día apareció con un casete de sonidos de aves, y me enamoré. Ahí empezó todo”, confiesa José Carlos.

“Una bola amarilla saltando”

La única imagen de ave que conserva este joven sevillano es la de un canario que tuvo en casa cuando era niño, y se asemeja a “una bola amarilla saltando de palo a palo”. Porque, según afirma, nunca “ha visto en condiciones”: “Nací con cataratas congénitas y glaucoma. Cuando tenía seis años, la cosa se complicó aún más, y acabé quedándome ciego del todo”.

Pero no ver a los pájaros no le impide reconocerlos. De hecho, distingue “casi todas las especies de España” y, “en muchos casos, incluso lo que están haciendo”. “Puedo diferenciar si son sonidos de socialización, si se trata de un grupo de zorzales comiendo en un arbusto, de varios ejemplares de machos de pato persiguiendo a una hembra o de dos machos de verdecillo peleándose”, asegura.

En total, reconoce “con facilidad” unas 300 especies, aunque sabe que su potencial “es aún mayor”. “Lo que pasa”, lamenta este afiliado, “es que para desarrollarlo tendría que viajar, y no he podido permitírmelo”.

Para practicar la ornitología, ¿supone una desventaja el hecho de ser ciego? Según José Carlos, no. Para él, de hecho, carecer del sentido de la vista “puede ser una ventaja forzosa”: “Oído tiene todo el mundo y, aunque hay ornitólogos de nivel que sí lo han desarrollado, yo estoy obligado. No es que oiga más que los demás, pero sí centro más la atención”.

Todo un mundo por escuchar

Al preguntarle por su especie favorita, el periodista sevillano duda y tarda en responder, pero acaba decantándose por dos: por “el ruiseñor –como todo el mundo–” y por el pardillo, “quizás porque tiene un canto muy peculiar y bonito y porque, cuando los oyes en grupo, parece que hablaran entre ellos”.

Con 32 años y practicando una afición que cultiva desde tan pequeño, ¿tiene alguna “espinita” clavada? Reconoce que sí, porque le queda “casi todo pendiente”.

“Tengo la suerte de vivir en un punto ornitológicamente ‘caliente’, incluso a nivel europeo, pero he podido viajar muy poco y me quedan muchísimas especies por escuchar”, lamenta José Carlos.

Por escuchar, y grabar, porque también registra sonidos de aves “a nivel de aficionado”. En el momento en que hicimos la entrevista (a finales del pasado febrero) tenía 3.801 grabaciones de 166 especies y alrededor de 85 horas de escucha, si se reprodujeran todas seguidas.

“La vida no se acaba”

De vez en cuando, los miembros del grupo local de SEO/BirdLife en Sevilla programan “salidas ornitológicas”. “Ponemos un coche, pagamos la gasolina y echamos el *diíta*”, nos cuenta Sires.

Desde luego, José Carlos tiene claro que “la vida no se acaba con la ceguera”: “Aunque nos falte el sentido de la vista, nos quedan otros cuatro, ¡y se puede hacer mucho con ellos! No hace falta ver para disfrutar de la naturaleza”.

Si te gustan las aves, toma nota, ¡y ámate a seguir sus pasos!

NOTICIAS

¿Para qué servían los fosos de los castillos?

Las trincheras excavadas y llenas de agua alrededor de los castillos tenían un propósito fundamentalmente defensivo, puesto que los protegían de los alcances de la artillería enemiga e impedían que sus máquinas de asalto accedieran a sus muros. Pero, ¿sabías que estos fosos cumplían otras funciones?

La revista *Muy Historia*, por ejemplo, se hace eco de una investigación de la Universidad de Gales en torno al castillo escocés de Fetternear House, del siglo XIII. Según este estudio, los habitantes de esta fortaleza mantenían el canal de agua que lo rodeaba como los chorros del oro, por lo que el foso podría tener “un valor simbólico” y era, seguramente, “una alegoría de la virtud y de la salvación”.

En cambio, un estudio realizado en Corea por arqueólogos que excavaron las ruinas del Palacio Weolseong (activo entre los siglos I antes de Cristo y el X de nuestra era) apunta un propósito bien distinto: en este caso, sus habitantes vertían en él sus aguas fecales (y su basura, en general) para disuadir a posibles intrusos. Bien pensado aunque, seguramente, también atrajera a miles de mosquitos.

¿Dolor? ¿Exceso de sudoración? ¡Abraza un árbol!

Abraza árboles para sentirse mejor. Esta es, en resumidas cuentas, la doctrina que subyace a la arboterapia o silvoterapia, una filosofía natural que sostiene que el aire de los bosques es saludable y que atribuye a cada especie de árbol un efecto beneficioso sobre nuestro organismo.

Según los defensores de esta filosofía, el aire de los bosques contiene grandes cantidades de iones negativos de oxígeno, por lo que ayuda a estimular y armonizar los procesos vitales, la esfera psíquica y la emocional. Al respirarlos, el sistema inmune se refuerza, la circulación se activa y los procesos de curación se estimulan.

¿Te apetece probar? Toma nota de los beneficios que se atribuyen a cada especie:

- Arce: alivia el dolor.
- Sauce: elimina del cuerpo el exceso de humedad, reduce la presión arterial y fortalece el tracto urinario.
- Olmo: vigoriza el estómago.
- Abeto: favorece la curación de fracturas y reduce la hinchazón.
- Espino blanco: ayuda a hacer la digestión.
- Acacia: equilibra la temperatura corporal.
- Cedro y ciprés: reducen la sensación de calor.
- Pino: gran capacidad de curación, en general.
-

***Petaloso*, el “error” de un niño que podría entrar en el diccionario**

El pasado mes de febrero, una profesora de tercero de Primaria de una escuela de Ferrara (Italia) pidió a sus alumnos que describieran una flor con un adjetivo. A Matteo, de ocho años de edad, ninguna de las existentes le parecía adecuada, por lo que decidió inventarse una. El término elegido fue “*petaloso*”, que se podría traducir como “algo que tiene una gran cantidad de pétalos”.

La maestra (que, para más inri, se llama Margherita) lo corrigió con un amable comentario: “Un error hermoso”. Pero le gustó tanto la palabra que sugirió a Matteo que escribiera a la Academia della Crusca (nuestra Real Academia de la Lengua), por si la querían tener en cuenta. Ni corto ni perezoso, el pequeño preguntó a los académicos si era imposible incluir *petaloso* en el diccionario. La Academia della Crusca envió su respuesta tres semanas después y la publicó en su sitio web oficial.

En la carta, una empleada de esta institución reconocía que Matteo había usado el término de la manera correcta, pero le recordó que “las palabras no entran en el diccionario cuando se le ocurre a alguien, incluso si son hermosas y útiles”. Hace falta, añadía, que “muchas personas comiencen a emplearla y comprenderla”. Y eso es, precisamente, lo que está ocurriendo.

Margherita decidió pasar a la acción: puso en marcha una campaña en su cuenta de Twitter utilizando la etiqueta *#petaloso*; las redes sociales y los medios de comunicación recogieron el guante, y el fenómeno se hizo tan viral que incluso el primer ministro italiano, Matteo Renzi, *retuiteó* la historia.

Decenas de marcas (Samsung, Nikon, Fiat, Opel y Kinder) han hecho uso ya de la palabra en sus textos publicitarios. ¿Será suficiente para que la Academia della Crusca la incluya en su diccionario?

El vestido más antiguo del mundo tiene, por lo menos, 5.102 años

Una datación por radiocarbono de la Universidad de Oxford lo ha confirmado: el vestido de Tarjan, recuperado en 1913 al sur de El Cairo, en Egipto, es el más antiguo que se conserva en todo el mundo. Según los expertos, fue confeccionado entre los años 3482 y 3102 antes de Cristo.

La prenda, de lino, debió de pertenecer a una mujer de élite. Tiene cuello en forma de “v”, mangas largas plisadas y es recto de cintura. Hoy parece más bien una blusa, pero eso se debe, simplemente, a que no se ha conservado la parte de la falda.

El vestido se encontraba junto a otras telas de lino en el interior de una tumba saqueada en Tarjan, un cementerio egipcio situado a unos 50 kilómetros al sur de El Cairo. Pero, aunque la tumba fue excavada en 1912 y 1913 por el egiptólogo británico Flinders Petrie, la prenda no fue descubierta hasta 1977, cuando el paquete fue enviado al Victoria and Albert Museum de Londres para su conservación.

TRUCOS Y CONSEJOS

Exámenes, ¿quién dijo miedo?

Por Leonor Lozano

El mes de mayo acecha y, con él, el momento de prepararse para los finales. Unos lo llevan mejor que otros, pero algunos lo afrontan con verdadera angustia. ¿Temes quedarte en blanco? ¿Te entran sudores con solo pensar en los exámenes? Puede que tengas ansiedad. Sigue los siguientes consejos, ¡y olvídate de ella!

Sensación de ahogo, sudoración, sequedad de boca. La ansiedad se presenta de muchas formas. ¿Por qué reacciona así nuestro organismo? ¿Cómo podemos afrontarla?

Para responder a estas y a otras preguntas, PÁSALO ha consultado a Margarita Salvador, doctora en Psicología y profesora titular de Psicología en la Universidad de Almería. Presta atención y examinarte será un paseo.

¿Por qué tenemos ansiedad?

Según Margarita Salvador, la ansiedad es una reacción emocional natural, presente en todo ser humano, que consiste “en disponernos para un estado de alerta”.

“Nos previene y avisa ante potenciales peligros” por lo que, en pequeñas dosis, puede ser beneficiosa. En ese caso, la ansiedad facilita el rendimiento y aumenta la motivación pero, si es muy intensa, puede llevar a perder el control.

¿Cómo identificarla?

Según Salvador, reconocerla “es fácil”. Porque, cuando la ansiedad se convierte en negativa, suelen aparecer los siguientes síntomas:

-A nivel fisiológico, puede aparecer cierta dificultad para respirar, sensación de ahogo, palpitaciones, ritmo cardiaco acelerado, sudoración, manos frías y húmedas, sequedad de boca, mareos, náuseas, escalofríos y una frecuente necesidad de orinar.

-Al sistema motor también puede afectarle: dificultades para hablar o expresarse, temblores de voz, tartamudeo, temblores, repetición compulsiva de gestos y movimientos...

-En lo cognitivo, el exceso de ansiedad puede generar también pensamientos e imágenes negativas, una percepción de falta de control, temores y dificultades para pensar claramente.

A efectos de estudio, “reduce la capacidad de aprendizaje, altera la atención, la memorización y la recuperación de la información procesada”. Por eso, conviene controlarla.

Tengo ansiedad, ¿qué hago?

Puedes trabajar cuatro frentes, tanto para prevenirla como para combatirla:

1. Pásate a la vida saludable: Cuida tu higiene personal, ponte ropa cómoda para estudiar (de algodón, transpirable... ¡y limpia!), duerme entre siete y ocho horas diarias, desayuna con fuerza, mantén una dieta equilibrada y haz ejercicio, sin sobrecargarte.

La postura que adoptes mientras “empollas” también es importante: si te sientas adecuadamente, te ahorrarás dolores de cabeza, cuello, hombros y espaldas.

¡Por cierto! Hay estudios que sugieren que una onza diaria de chocolate negro ayuda a mantener a raya el estrés. Pero tiene que ser negro...

2. Busca técnicas eficaces de estudio: Dedícale todos los días el mismo tiempo, y a las mismas horas; busca un lugar de silencioso, cómodo, ventilado y en el que no haga ni frío ni calor, y no trasnoches ni madrugues excesivamente.
3. ¡Motívate! Para conseguirlo, planifícate e imponte metas realistas; recompénsate por el trabajo bien hecho y piensa que lo estudiado, algún día, te servirá para algo.
4. Y, por último... relax. Antes de que la sangre llegue al río, Margarita Salvador recomienda parar y realizar ejercicios de respiración y relajación.

Principales errores

Según la psicóloga Margarita Salvador, todo examen requiere de un trabajo cognitivo “necesario e imprescindible” (análisis, reflexión, comprensión, memorización y recuerdo), ¡y no puede hacerse todo el día de antes!

Otros “errores generales” que suelen cometer los estudiantes son “recorrir a sustancias estimulantes para compensar la falta de tiempo” (como el café o las llamadas bebidas energizantes); comer de forma desequilibrada, compulsivamente o, sencillamente, no comer; no descansar lo suficiente, y estudiar en sitios “poco adecuados”.

Tampoco conviene intentar desahogarse con conversaciones negativas: huye de los trillados “no me da tiempo”, “son muchos temas” o “este profesor va siempre a pillarme”.

!!!Argg!!! ¡Ya están aquí!

Para terminar, queremos darte una serie de pautas que puedes seguir el día antes del examen, las horas y minutos previos y durante la realización de la prueba. ¡Allá van!

24 horas para el examen. Queda poco para que te enfrentes a ese momento que tanto te aterroriza. ¿Qué puedes hacer? La respuesta es muy sencilla: tu vida de siempre. Levántate a la misma hora y haz todo aquello que haces habitualmente. Si sueles practicar algún deporte, dedícale un rato y, si no es tu caso, sal a dar un paseo. ¡Pero no vuelvas tarde, que tienes que acostarte temprano! Por la noche, una cena ligerita y a dormir.

Minutos previos. No hables del examen, no elucubres con compañeros sobre su posible contenido ni comentéis si os lo sabéis todo o no. Evita estar con gente con ansiedad y, si puedes, escápate a un lugar tranquilo, y solo. El mejor es el servicio: baja la tapa del váter, siéntate tranquilamente, cierra los ojos e intenta desconectar. Has pasado por eso antes y has salido victorioso.

Durante el examen. Lo primero y, quizás, lo más importante: sé puntual. Si no lo eres, a lo mejor no te dejan ni hacerlo.

Una vez llegado a tu destino, atiende bien a las instrucciones que te dan, consulta cualquier duda al profesor y no empieces hasta que tengas un esquema mental claro. Y, si te quedas en blanco, piensa que es temporal. Respira, cuenta 10 y vuelve a intentarlo. ¡En unos minutos serás libre!

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 juego de la ONCE empezó a comercializarse en mayo de 2008?**

- a) El Rasca y Gana.
- b) El 7/39.
- c) El Sorteo Extraordinario de Primavera.

Solución: b) El 7/39.

2) ¿Cuál es la empresa de ILUNION que ofrece viajes accesibles?

- a) ILUNION Viajes.
- b) Autorres.
- c) ILUNION Viajerolandia.

Solución: a) ILUNION Viajes.

3) ¿En qué consiste básicamente el funcionamiento del sistema portátil de almacenamiento y proceso de información denominado Braille'n Speak?

- a) Se introducen los datos mediante un teclado braille de seis puntos y se obtienen a través de una síntesis de voz.
- b) Se le dan órdenes mediante silbidos y el aparato las cumple de manera eficiente.
- c) Se le cantan canciones de reguetón utilizando como letra lo que se quiere que el aparato memorice y luego este da la información con música rumbera.

Solución: a) Se introducen los datos mediante un teclado braille de seis puntos y se obtienen a través de una síntesis de voz.

4) ¿Qué organismo internacional se ocupa de todo lo relacionado con el ciclismo en tándem?

- a) La Organización Interestatal de Bicicleros Reunidos.
- b) Ciclistas a Dúo por el Mundo Entero.
- c) La Unión Ciclista Internacional.

Solución: c) La Unión Ciclista Internacional.

5) ¿Quién inventó el sistema braille?

- a) Fortunato Seispuntos.
- b) Louis Braille.
- c) Eleuterio Punzón.

Solución: b) Louis Braille.

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

Literatura a golpe de tuit, cine y canciones dignas del mejor karaoke de boda. ¡Los pasatiempos de este número de PÁSALO molan mucho!

1) CASI SE LLAMARON...

Casi todas las películas –a veces porque no hay nombre definitivo y a veces por despistar– tienen un título de trabajo. Muchos permanecen y la película acaba llamándose así, pero la mayoría cambian. ¡Y menos mal! ¿Eres capaz de unir los siguientes filmes con el nombre que estuvieron a punto de ponerles?

Los Vengadores, Regreso al futuro, El muñeco diabólico, La naranja mecánica, El retorno del Jedi

Pilas no incluidas, Cosecha azul, La naranja de chocolate, Un astronauta de Plutón, Abrazo de grupo

Solución: *Los Vengadores-Abrazo de grupo; Regreso al futuro-Un astronauta de Plutón; El muñeco diabólico-Pilas no incluidas; La naranja mecánica-La naranja de chocolate; El retorno del Jedi-Cosecha azul.*

2) ESTAMOS TAN A GUSTITO

Es probable que alguna vez hayas cantado a voz en grito alguno de estos versos. No pasa nada (¡para eso están!). Pero, ¿quiénes son sus autores? Rellena los huecos y lo sabrás.

a) Viviiiiir asíiiiiii es moriiiiiiir de amoooooor

Artista: C _ _ _ _ _ O

Solución: Camilo Sesto.

b) Y se encuentra una mujer, ¡qué dolor!, ¡qué dolor!, dentro de un armario

Artista: R _ _ _ _ _ À

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

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

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid