

# PÁSALO

Nº 91. 20 DICIEMBRE 2017 – 20 ENERO 2018

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Juanes: “La música es lo que me comunica con el universo, con la realidad”
  - ❖ Olvídate de las dietas para perder peso
  
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... licenciado en Económicas. Diego García Abad: “Querer algo, tener un sueño, es lo que te hace vencer el miedo y conseguir tus objetivos”
  
- ✚ Noticias
  - ❖ ¿Te cuesta identificar el olor a sudor? Es normal
  - ❖ Cerca de 300 especies marinas llegan a Estados Unidos tras el tsunami de Japón en 2011
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¡Cuidado con el ciberacoso! No dejes que te vigilen
  
- ✚ El test de la ONCE
  
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Llega la Navidad y con ella las comidas familiares y, como no puede ser de otra forma en estas fechas, comeremos más de lo debido, sobre todo dulces. Si ya estás pensando en hacer dieta después de las vacaciones, desiste de esa idea porque sirven para poco, según un psicólogo y terapeuta al que hemos entrevistado.

El cantante y compositor colombiano Juanes, que últimamente se ha hecho más famoso en nuestro país por su participación como *coach* en la edición actual del programa La Voz España, ha estado en Madrid presentando su último álbum, titulado 'Mis planes son amarte', y PÁSALO asistió a la rueda de prensa para contártelo.

Con las nuevas tecnologías nos pueden tener más controlados de lo que crees. Toma precauciones para no correr riesgos y no ser víctima de uno de los peligros de nuestro tiempo, el ciberacoso. Presta atención a las recomendaciones que te daremos a continuación.

Se nos olvidaba: Recuerda que el plazo para participar en el Concurso Literario "Prometeo 2018" finaliza el próximo 31 de enero. Aún estás a tiempo para escribir una buena historia y participar. ¡Anímate!

Y presta atención al final de la revista porque en este número de PÁSALO hacemos un repaso a todas las revistas que la ONCE pone a disposición de sus afiliados.

¡Ah! Y si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **Películas audiodescritas**

##### **'Goodbye, Berlín' (Solo en MP3 y MP4)**

Maik, un muchacho de 14 años marginado por su clase, crece en el seno de una familia rica y disfuncional en Berlín. Durante las vacaciones veraniegas, su alcohólica madre ingresa en rehabilitación mientras su padre se ausenta con su joven ayudante por un presunto viaje de negocios.

Maik está solo en casa, en su piscina, hasta que un nuevo compañero de clase llamado Tschick, joven inmigrante ruso, aparece con un coche robado. Juntos se lanzan a la carretera sin plan aparente.

## **‘El guardián invisible’**

En los márgenes del río Baztán, en tierras de Navarra, aparece el cuerpo desnudo de una adolescente en circunstancias que relacionan ese crimen con un asesinato ocurrido un mes atrás.

La inspectora Amaia Salazar dirige la investigación, la cual la llevará de vuelta al pueblo de Elizondo, donde ella creció y del que ha tratado de huir toda su vida. Enfrentada con las complicadas derivaciones del caso y sus propios fantasmas, la investigación de Amaia es una carrera contrarreloj para dar con un implacable asesino, en una tierra fértil en supersticiones y brujería.

Si te interesan ‘Goodbye, Berlín’ y ‘El guardián invisible’, puedes solicitarlas con los números P-0579 y P-0569, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

## **Estrenos en salas**

### **‘Star Wars: Los últimos Jedi’**

Ya está aquí el octavo episodio de la famosa saga galáctica. Una nueva aventura está a punto de comenzar; antiguos y nuevos personajes, además de viejas caras conocidas, se preparan para lo que está por llegar, pues arcaicos secretos de la Fuerza e impactantes revelaciones del pasado serán desvelados.

## **-LIBROS**

### **‘La ruta de los reyes’**

El rey McGil ha muerto. Sus perversos enemigos esta vez sí han logrado el objetivo que ya persiguieran en ‘La senda de los héroes’ y, con su asesinato, el caos se adueña rápidamente del Reino Occidental del Anillo. Las luchas por el poder, los celos, la violencia y la traición se apoderan de la situación y los McClud tratan de aprovecharla para hacerse con el reino.

Al mismo tiempo, Thor intenta saber más sobre su origen y esos extraños poderes que tantos contratiempos le han ocasionado. Sus descubrimientos pueden ayudarlo a acabar con la sinrazón que gobierna el reino, así como servirle para otro de sus fines más anhelados: recuperar el amor de la hija del rey, Güendolyn.

Pero el tiempo juega en su contra: junto con sus hermanos de armas, Thor tiene que partir rumbo a la Isla de la Niebla a través del Cañón, de las Tierras Agrestes y del Mar Tartuvio. ¿Logrará regresar? ¿Sobrevivirá el Reino Occidental del Anillo a su ausencia?

Si quieres leer ‘La ruta de los reyes’, escrito por Morgan Rice, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

## LO QUE TE INTERESA

### **Juanes: “La música es lo que me comunica con el universo, con la realidad”**

Por Nuncy López

**El cantante colombiano Juanes vive su mejor momento artístico, sin duda. El mes pasado sumó dos premios Grammy Latino a los 23 que ya tenía y a otros muchos más galardones que le han catapultado hacia lo más alto y le han convertido en uno de los artistas más exitosos de Latinoamérica. Estuvo en Madrid para presentar ‘Mis planes son amarte’, su último álbum, y PÁSALO no quiso perderse.**

Juan Esteban Aristizábal Vásquez, de nombre artístico “Juanes”, nació en Medellín (Colombia) en agosto de 1972. Desde niño, la música fue uno de sus pasatiempos. Fue el líder de la banda de rock Ekhyrosis hasta su disolución, y en 1999 se lanzó como solista. En 2000 debutó con su primer álbum, ‘Fíjate bien’, que tuvo una gran acogida por el público, al que siguieron otros trabajos como ‘Un día normal’, ‘Mi sangre’, ‘La vida es... un ratito’, ‘P.A.R.C.E.’, ‘MTV Unplugged’ y ‘Loco de amor’, con los que continuó cosechando grandes éxitos.

Y seguro que lo mismo sucederá con su último disco, ‘Mis planes son amarte’ - que presentó en el concierto que ofreció el pasado día 17 en Madrid-, un álbum que viene precedido por el éxito de algunos de sus *single* y que ha recibido muy buena crítica. En él detalla la búsqueda del amor duradero que va más allá del tiempo y del espacio; y es que Juanes cree que “el amor real está hecho también de fracasos, errores, aprendizaje; de momentos hermosos y otros duros, porque todos nos equivocamos y todos aprendemos de los otros”.

“Me encuentro en mi mejor momento como músico y como persona”, aseguró el cantante, guitarrista y compositor colombiano, que reconoce que llegar hasta donde ha llegado ha sido un camino “largo” y “difícil”, como en cualquier otra profesión, “con muchísimas alegrías y también muchísimas derrotas”. A su juicio, “lo más importante es estar convencido de lo que amas y de que das la vida por ello”.

Ni “en el sueño más ambicioso” Juanes imaginó jamás que su carrera artística pudiera ser así. “Ha sido mucho más de lo que yo imaginé. Creo que la constancia y el amor por lo que hago es lo que hace que cualquier músico, o cualquiera en otra profesión, se mantenga”.

#### **Un proyecto de vida**

Juanes ama la música desde niño. “Para mí la música siempre ha sido el reflejo de la realidad y de todo lo que yo siento, de lo bueno y de lo malo. Es lo que me comunica con el universo, con la realidad. Yo me tomo la música muy en serio. El compromiso con la vida es fundamental y eso lo hago a través de la

música. Para mí la música es una religión, es una manera muy seria de tomarme la vida, es un proyecto de vida”.

Pero a Juanes el éxito no se le ha subido a la cabeza y, pese a haber llegado a lo más alto, sigue teniendo los pies muy pegados a la tierra. Algo que debe a su familia fundamentalmente. “La familia es muy importante; yo creo que ahí comienza y termina todo, en las bases que mis padres me dieron en la infancia y que sigo teniendo como parte de mí, y mis amigos de verdad, la gente que me quiere y que no siempre me dice sí a todo sino que me hace ver que también me equivoco. Ellos me han hecho madurar. Y también mis tres hijos, a través de quienes aprendo mucho”.

Juanes es, además, un artista solidario y comprometido desde siempre con la paz. “La cultura en general, y la música en particular, tiene un papel súper importante en la construcción de la paz en cualquier sociedad. Es un canal, el del arte, en el que nos podemos comunicar todos”, opina el artista.

Y en esa filosofía se enmarca la Fundación Mi Sangre, de la que es fundador y que promueve la cultura de la paz entre los niños y jóvenes de las zonas más afectadas por la violencia en Colombia a través de la música y la cultura. “Me da muchísimas alegrías -la fundación- y es una manera de estar muy conectado a Colombia, a la parte social de mi país”, explica.

### **Coach en La Voz**

Como seguro que sabes, Juanes es *coach* en el programa de La Voz España, una experiencia que califica de “increíble”. “La Voz ha sido una experiencia que me ha sorprendido, me ha cambiado la idea de lo que era estar en este show. Ha sido un aprendizaje increíble; sentarte en primera fila a ver a todos estos chicos cantar con tanto talento es un privilegio; he aprendido de todos ellos”.

Además, su participación en La Voz le ha obligado a venir y estar más tiempo en Madrid. “Me encanta venir a España y a Madrid. Sigo descubriendo la cultura a través de la comida, la música... Ayer, por ejemplo, llevé a mis hijos a un tablao flamenco que me recomendó un amigo y estaba tan feliz de ver a mis hijos disfrutando de ello... La comida me fascina... Amo este país, me encanta estar aquí, vengo cada mes como una semana y media o dos semanas”.

Ya sabes, si te gusta la música de Juanes, su nuevo disco puede ser un buen regalo esta Navidad. Y si quieres verlo en directo, estate pendiente este verano porque, además del concierto que acaba de dar en Madrid, el próximo verano actuará en otras ciudades españolas dentro de su gira por Europa para presentar ‘Mis planes son amarte’.

# Olvídate de las dietas para perder peso

Por Refugio Martínez

**¿Sabías que las francesas suelen estar delgadas pese a que en ese país se consume muchísima mantequilla y queso? ¿Alguna vez te has preguntado por qué la gente con la edad tiende a engordar?, ¿por qué después de hacer una dieta se recupera tan rápidamente el peso perdido? o ¿por qué unas personas engordan más que otras?**

Todo está relacionado con la cantidad de calorías que comemos y la cantidad de calorías que quemamos. Es decir, si tú tomas más energía de la que gastas, el exceso no desaparece por arte de magia, sino que se acumula en forma de grasa en los sitios que menos deseamos. Para evitar tener esos kilos de más, la gente normalmente hace dietas pero ¿qué pensarías si te dijera que existe un método que permite tener un peso ideal sin necesidad de hacer dieta?

## **Efecto rebote y peso natural**

La revista PÁSALO ha hablado con Luis Navarro, psicólogo y terapeuta, para que nos cuente todos los secretos de su técnica para adelgazar que, más que milagrosa, es pura lógica. Para entenderla, lo primero que tienes que saber es que nuestro cuerpo es una máquina perfecta, diseñada genéticamente para sobrevivir.

Por eso, cuando pasamos hambre, nuestro cuerpo, que no sabe si es por el régimen o por una hambruna, al acabar el régimen reacciona con el efecto rebote para recuperar el peso perdido y un poquito más y asegurarse así tener kilos en la reserva por si se repite la situación.

Ante este panorama, una cosa está clara. Sufrir y sacrificarse al hacer una dieta que no va a funcionar no tiene ningún sentido. Por lo tanto, el primer consejo de Luis Navarro es que “nos olvidemos de la mentalidad de dieta” y hagamos más caso a nuestro cuerpo porque como máquina perfecta sabe lo que necesita para regularse y alcanzar el equilibrio. Por ejemplo, con la temperatura, “si hace calor, sudarás y, si hace mucho frío, temblarás para ajustar la temperatura del cuerpo”.

Pues de la misma manera, también nuestro cuerpo se encarga de controlar el peso de forma natural y de procurar que tengamos el peso ideal que, según explica Luis Navarro, “es único para cada persona y no es un peso exacto. Normalmente, fluctúa unos kilos hacia arriba y hacia abajo”. Cuando hacemos una dieta lo que conseguimos es interrumpir el funcionamiento correcto de nuestro organismo al no hacerle caso cuando tiene hambre. Por eso es muy importante olvidar las dietas y, sobre todo, hacer caso a nuestro cuerpo.

## **Emociones y malos hábitos**

En un mundo ideal el cuerpo siempre se regularía perfectamente y comeríamos lo mismo que gastaríamos, por lo que todos tendríamos nuestro peso natural.

Pero en el mundo real, esto no siempre es así y más a menudo de lo que nos gustaría, por circunstancias diversas como estrés o la edad, que a veces cambian el metabolismo, las personas comen más de lo que gastan “y es cuando comienzan los problemas de sobrepeso y, con esto, las eternas dietas que no nos llevan a ninguna parte”.

Normalmente comemos más de la cuenta como consecuencia de dos factores que hay que acostumbrarse a evitar. El primero son los malos hábitos, como picar constantemente o comer sin hambre, y el segundo son las emociones. En este sentido, no es que las emociones sean males, es que pueden llevarnos a comer mal, ya sea por no comer o por comer compulsivamente. Pero, ¿cómo podemos eliminar los malos hábitos o evitar que las emociones nos provoquen trastornos alimentarios? “Pues a través de la conexión con tu cuerpo, a través de la comunicación con tu estómago”, explica Navarro.

### **Conectar con el estomago**

Para Luis Navarro, la raíz del problema del sobrepeso se encuentra en que se ha perdido la comunicación con nuestro cuerpo. “No escuchamos a nuestro estómago, a sus indicadores”. Seguro que te sorprende saber que el aparato digestivo es como un segundo cerebro y que para que funcione necesita más de 100 millones de neuronas. “Es como un entrenador, como un *coach* que va dando información para que yo haga lo más adecuado y lo más saludable para mi vida. Es un órgano inteligente con el que tenemos que conectar”, dice Navarro.

El estómago nos envía señales muy claras, como la sensación de hambre o la sensación de saciedad, y lo que nosotros tenemos que hacer es aprender a escucharlas. El secreto del método es realmente muy simple, es algo tan sencillo como: “comer cuando sientes hambre y parar de comer cuando sientes saciedad. Igual que paro de beber cuando ya no tengo más sed”.

El problema surge porque, en esta sociedad en la que vivimos, es muy fácil “desconectarnos de nuestro cuerpo” y esto no solo puede llevarnos a tener sobrepeso sino también problemas de autoestima y afectivos. Por eso, lo interesante de este método no es solo que puede ayudarnos a perder peso sino también a escuchar lo que dice nuestro cuerpo para conocernos mejor y estar más a gusto con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

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

### **... SER LICENCIADO EN ECONÓMICAS**

**Diego García Abad: “Querer algo, tener un sueño, es lo que te hace vencer el miedo y conseguir tus objetivos”**

Por Nuncy López

**A Diego siempre le gustaron los números. Aunque de niño no veía el encerado, ni siquiera poniéndose en la primera fila, las matemáticas eran su fuerte y podía tirarse horas y horas haciendo problemas. Por ello, tuvo claro que debía estudiar una carrera de ciencias, aunque también tuvo sus miedos, que le llevaron a preguntarse: ‘¿Seré capaz?’ Y vamos que sí lo fue. Estudió Económicas y hoy es contable en una empresa de Gijón que presta servicios industriales y da empleo a 70 trabajadores.**

Diego García Abad nació en Gijón (Asturias) hace 37 años y dice que, si hubiera perdido la vista de mayor, lo hubiera encajado “mucho peor”. “De niño te lo tomas como una cosa más, con naturalidad, como si tuvieses un esguince de tobillo. No eres consciente de la gravedad y ahora, de mayor, además te das cuenta de que a causa de ese problema visual desarrollaste otras actitudes que te ayudaron mucho en la vida, en los estudios y en el trabajo”.

A partir de los 9 o 10 años, Diego empezó a tener problemas de vista, pero hasta los 14 o 15 años, y “después de mil pruebas”, no le diagnosticaron enfermedad degenerativa de Leber, una atrofia del nervio óptico. Entonces le dijeron que con los años su problema iría a más y que no había solución. A partir de ahí fue perdiendo visión de forma paulatina hasta los 21 años, en plenos estudios universitarios, cuando se estancó. En la actualidad tiene un resto visual del 10 por ciento en el ojo derecho y de menos en el izquierdo.

### **Un sueño: acabar la carrera**

De chaval no quiso afiliarse a la ONCE; lo hizo en 2011, cuando estaba estudiando en la Universidad de Oviedo, aunque reconoce que si se hubiera afiliado antes le hubiese ayudado mucho. Y es que en el instituto no tuvo ningún problema. “Era muy familiar, mis profesores conocían mi discapacidad y los compañeros también. Te das cuenta con el tiempo de que tienes muchos amigos. Me ayudaron muchísimo, y yo con una simple lupa en el instituto me arreglé muy bien para sacarlo con una nota buenísima y sin ningún tipo de problema”, recuerda.

La universidad ya fue otra cosa; más complicado. “En la universidad eres un número, estás en una clase de hasta 120 personas y pasas desapercibido. Ese momento sí que fue más durillo psicológicamente”, reconoce Diego. Pero, pese a ello, cumplió su sueño: acabar la carrera; eso sí, con mucha determinación y perseverancia. “Una carrera de cuatro años, pese a ser muy buen estudiante, tardé en sacarla siete años. Me costó un poquillo más, pero al final la saqué”, apunta orgulloso.

“Decir que soy licenciado en Económicas, no sé si por la discapacidad o por qué, era uno de mis sueños. No sé cómo explicarlo, al acabar la carrera no era solo felicidad, sino sentirme tan bien de haberlo conseguido”. Porque Diego tuvo sus momentos bajos en los que pensó incluso que no sería capaz de estudiar una carrera.

“En el instituto, esa cercanía del profesor y de los compañeros me hacían estar muy seguro, pero siempre tenía ese miedo a empezar una carrera; sabía lo que quería y tenía nota para ello, pero me daba pánico y pensaba: ‘¿seré capaz? ¿Cómo hago yo esto?’ Y a medida que se iba acercando, ya en COU -el equivalente a segundo de Bachiller en la actualidad-, me daba mucho miedo”.

Recuerda que, entonces, al gustarle tanto los números, mucha gente le decía que estudiara una ingeniería pero que su discapacidad fue, de alguna manera, un freno en ese momento. “Quizá una de las razones por las que estudié económicas y no una ingeniería, que me podía haber gustado, era esa, decir prefiero algo menos técnico, como una carrera como Económicas, que es más acorde a mi discapacidad, pensaba yo entonces”.

Pese a todo, Diego combatió todos sus miedos y empezó y terminó la carrera de Económicas. A su juicio, “querer algo, tener el sueño de hacer una carrera es lo que te hace vencer el miedo, en mi caso por lo menos. Conseguir ese objetivo te hace combatir el miedo”. Por ello, cree que “en la vida, hay que ser fuerte y tener claro lo que quieres, porque si luchas por ello lo vas a conseguir. Te van a poner más trabas y vas a tener más problemas, pero los superarás si tienes fe en ti mismo, sabes lo que quieres y luchas por ello”.

### **Confiar en una persona con discapacidad**

Actualmente, Diego es responsable económico-financiero en una empresa de Gijón que presta servicios industriales, en la que se siente muy a gusto. “Hay pocas compañías que lo hagan, pero esta empresa desde el primer momento apostó por mí, confió en una persona con discapacidad, y les estoy agradecidísimo”, dice.

Aunque lo cierto es que Diego nunca ha tenido problemas para encontrar un empleo. Nada más terminar la carrera entró a trabajar en un gran banco, donde estuvo cinco años, hasta que lo dejó porque tenía que forzar demasiado la vista, y más tarde trabajó durante dos años en una empresa participada por la ONCE. “Mi discapacidad no me ha supuesto un problema para encontrar trabajo o cambiar de trabajo, me ha supuesto mucha dificultad y lucha, pero siempre tuve suerte”, dice con modestia. ¿Solo suerte?

El deporte y la lectura son también, además de los números, algunas de las aficiones de Sergio, aunque reconoce que no las practica todo lo que le gustaría por falta de tiempo. “El servicio de audiolibros de la ONCE es una pasada”, quiere destacar, y también todas las tecnologías aplicadas en general, que le han ayudado mucho a lo largo de su vida.

## **NOTICIAS**

### **¿Te cuesta identificar el olor a sudor? Es normal**

Seguro que en más de una ocasión tus padres han entrado en tu habitación y, después de comprobar que hay tirados por el suelo calcetines sucios y otras prendas que deberían estar en el cesto de ropa para lavar, te han dicho algo así como: “¿Pero cómo es posible que aguantes encerrado en tu cuarto con este appestoso olor?”.

Y posiblemente tú, en esos casos, les has respondido con un: “Pero si no huele a nada, no huele mal”. Pues tienes parte de razón. Ellos lo huelen a la perfección pero tú no tanto. Aunque eso, claro está, no es excusa para que tengas la habitación como una leonera o para que descuides tu aseo.

Un reciente estudio realizado por la Universidad de Aarhus, en Dinamarca, pone de manifiesto que los adolescentes no perciben adecuadamente el olor a sudor. Para llegar a esta conclusión, los investigadores evaluaron la capacidad olfativa de algo más de 400 voluntarios menores de 50 años.

Comprobaron que, si bien la mayoría de ellos fueron capaces de percibir olores obvios, como el de la gasolina, el café o el pescado, también existe una especie de brecha generacional olfativa que distingue la capacidad de captar determinados olores según la edad.

En el caso de los adolescentes (entre los 12 y los 18 años), uno de cada diez no pudo identificar el olor a cigarrillos o sudor. Y lo mismo sucedía con el perfume de jabón, con el que los jóvenes también perdían frente a los adultos. Por el contrario, cuando se sometía a los chavales al dulce olor de las bebidas gaseosas, gominolas, barritas de chocolate o kétchup, acertaban con precisión.

Según los investigadores, lo que sucede es que los menores deben acostumbrarse durante mucho tiempo a ciertos olores para identificarlos. En este sentido, señalan que las conclusiones de su estudio concuerdan con la hipótesis de que los niños pueden carecer del conocimiento específico de los olores que se acumula a lo largo de la vida.

“Pese a que los olores son potentes desencadenantes de los recuerdos desde la primera década de la vida, la capacidad de nombrarlos es una habilidad adquirida que lleva años dominar”, señalan los autores de este estudio, que ha sido publicado en *Chemical Senses*.

### **Cerca de 300 especies marinas llegan a Estados Unidos tras el tsunami de Japón en 2011**

Seguro que recuerdas que en 2011 hubo un fuerte terremoto y posterior tsunami en Japón que golpeó la costa este y causó el accidente nuclear de Fukushima. Estos fenómenos naturales provocaron miles de muertes y destrozos importantísimos en el país asiático.

Además de todo ello, desencadenó que comunidades enteras de especies marinas cruzaran el océano Pacífico flotando en balsas improvisadas y que 289 de ellas hayan aparecido en las costas de Hawái y del oeste de Estados Unidos aferradas a residuos no biodegradables arrastrados por el desastre natural, convirtiéndose en el viaje transoceánico más largo jamás registrado entre animales marinos.

Así lo aseguró recientemente un equipo de nueve biólogos marinos del Centro Smithsoniano de Investigación Medioambiental y las universidades estatales de Portland y de Oregón, entre otras instituciones estadounidenses, en un trabajo publicado revista 'Science'.

El tsunami tuvo lugar el 11 de marzo de 2011 después de un terremoto de magnitud 9,0 que golpeó Japón ese mismo día. El maremoto creó olas de cerca de 40 metros en su punto más alto y barrió millones de objetos de la costa japonesa hacia el océano, desde pequeños trozos de plástico hasta barcos pesqueros y muelles. Esos desechos sirvieron después de balsa para algunas especies marinas, que se aferraron a ellos para iniciar un largo viaje por el Pacífico.

Los científicos comenzaron a encontrar restos del tsunami con organismos vivos aún adheridos a ellos en Hawái y el oeste de Estados Unidos en 2012. Hasta 2017 siguieron hallando restos del maremoto, como boyas, cajas, barcos y muelles. En total, detectaron 289 especies vivas en residuos procedentes de Japón y sospechan que hay muchas más. Aunque las llegadas se han ralentizado con el tiempo, no se han detenido y los biólogos seguían encontrando nuevas especies cuando terminaron su trabajo.

Entre las especies localizadas hay moluscos como mejillones, así como gusanos, hidroides (anémonas de mar y parientes de medusas), crustáceos y briozoos. Casi dos tercios de ellas nunca habían sido vistas antes en la costa oeste de Estados Unidos.

Los investigadores no esperaban que las especies sobrevivieran a un viaje tan largo por el Pacífico porque el océano abierto se considera un ambiente más duro para criaturas acostumbradas a las aguas más hospitalarias de las costas. A su juicio, la lenta velocidad de los residuos durante el viaje puede haber permitido a las especies adaptarse gradualmente a sus nuevos ambientes y también puede haber hecho más fácil que algunas especies se reproduzcan y que sus larvas se adhirieran a los residuos.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

# **¡Cuidado con el ciberacoso! No dejes que te vigilen**

Por Javier Cuenca

**Aunque te parezca lo contrario, usar el ordenador o el móvil puede tener sus riesgos. Y es que, si no tomas ciertas precauciones, hay gente que puede utilizar estos medios para conseguir datos y fotos tuyas y saber dónde te encuentras. Te damos a continuación una serie de recomendaciones para que te protejas ante este tipo de amenazas.**

El denominado ciberacoso consiste en el envío sistemático de amenazas o acusaciones falsas por correo electrónico, aplicaciones de chat, redes sociales, etcétera. También hay quien puede incluso robarte la identidad o los datos, espiarte a través del ordenador y saber el uso que haces de Internet. Y todo ello de una manera rápida y sin que sepas quién lo hace.

### **Cómo evitarlo**

Ten cuidado con la información personal que compartes en el ordenador o en el móvil. Y es que resulta muy fácil que puedan saber el lugar donde vives, los sitios a los que te gusta ir y las personas con las que más te relacionas.

Es bueno que te crees una cuenta de correo diferente para registrarte en las redes sociales y chats. Esto te servirá para evitar el spam y tu correo personal nunca será revelado en el caso de que esas redes no cuenten con un buen sistema de protección de datos.

No es necesario que rellenes todos los campos cuando te registres en Internet ni que des información que pueda identificarte, como fecha y lugar de nacimiento, dirección, teléfono, etc. En tu perfil de usuario, utiliza una foto en la que no se te reconozca bien y que no sirva para identificar el lugar en el que estás. Así no te reconocerán.

Puedes utilizar incluso un nombre que no sea el tuyo o un sobrenombre para tu correo electrónico, tu nombre en Internet o el de usuario. Y trata de no usar fechas importantes, como la de tu nacimiento o la del de tus padres, para la contraseña. Debes utilizar un nombre que no sea ni de chico ni de chica, y que tampoco dé datos sobre la edad que tienes.

Si te alejas de alguien cercano, de tu entorno de amistades, sobre todo si es una persona problemática, difícil o que está molesta contigo, cambia todas las contraseñas de todas tus cuentas, desde la de correo electrónico hasta la de las redes sociales, y usa una que no pueda adivinar.

Hay redes sociales como Facebook que cambian su política de privacidad a menudo, así que vale la pena que revises este apartado para asegurarte de

que estás compartiendo la información que deseas con las personas de tu confianza y no con toda la gente que hay en Internet.

### **¿Qué hacer si te sientes ciberacosado?**

Si te sientes incómodo y una situación en Internet se vuelve molesta, sal de ese sitio ya sea desconectándote, entrando en otro lugar, cambiando de usuario o incluso bloqueando el acceso de la persona que te está incomodando.

Si recibes solicitudes de contacto que no deseas, dile claramente a la persona que te gustaría que no te contactara más. Guarda todos los mensajes que has intercambiado con el acosador como prueba, y si este publica comentarios en tu perfil, consérvales también con el mismo fin. Di a tu familia y a tus amigos que alguien te está acosando en Internet.

Otra cosa que debes evitar cuando te mueves en redes sociales y en chats es participar en charlas radicales, provocadoras, racistas y humillantes. No te creas todo lo que lees, y piensa con tranquilidad y más de una vez lo que vas a escribir.

Si sigues estos consejos, el uso de las nuevas tecnologías tendrá menos riesgos y podrás navegar por Internet y relacionarte en redes sociales con más seguridad. Y no está de más insistir en que, ante cualquier comportamiento de otros que te parezca sospechoso, recurras siempre a tu entorno familiar.

## **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](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.**

- 1) ¿Qué nombre recibe el conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico de los conocimientos tecnológicos aplicados a las personas con discapacidad visual?
  - a) Tiflotecnología.
  - b) Hermenéutica.
  - c) Ingeniería del Conocimiento.

**Solución: a) Tiflotecnología.**

- 2) ¿Cómo se llama el proyecto musical de la cantante de jazz con discapacidad visual Cristina Díaz?
- a) Cristina and the Jazzmakers.
  - b) Alma de Jazz.
  - c) Jazz Deluxe.

**Solución: b) Alma de Jazz.**

- 3) ¿Cuál es el formato braille de los libros que puedes descargar de la Biblioteca Digital de la web de la ONCE?
- a) Daisy.
  - b) Teleo.
  - c) Audesc.

**Solución: a) Teleo.**

- 4) ¿Qué inventó José Mario Fallótico?
- a) El bastón blanco.
  - b) El sistema Braille.
  - c) El programa Jaws.

**Solución: a) El bastón blanco.**

- 5) ¿De cuántos grados, como máximo, debe ser el campo visual de una persona para poder afiliarse a la ONCE?
- a) Un grado.
  - b) Cinco grados.
  - c) Diez grados.

**Solución: c) Diez grados.**

### **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

Vamos a ver cómo llevas esa cultural general. Comprobaremos todo lo que sabes sobre geografía, arte, literatura, ciencias y algunas disciplinas más. Deberás elegir en cada pregunta una de las cuatro opciones que te damos. ¡Suerte!

- ¿Quién es el secretario general de la ONU, la Organización de Naciones Unidas?
  - a) Kofi Annan.
  - b) Antonio Guterres.
  - c) Ban Ki-moon.
  - d) Boutros Boutros Ghali.

**Solución: b) Antonio Guterres.**

- ¿Cuál es la región más grande de España en extensión?
  - a) Castilla y León.
  - b) Cataluña.
  - c) Andalucía.
  - d) Aragón.

**Solución: a) Castilla y León.**

- “Ser o no ser”. ¿A qué obra pertenece esta frase?
  - a) Hamlet.
  - b) El rey Lear.
  - c) Otello.
  - d) Macbeth.

**Solución: a) Hamlet, de William Shakespeare.**

- ¿En qué ciudad se celebraron los Juegos Olímpicos de 1992?
  - a) Zaragoza.
  - b) Barcelona.
  - c) Sevilla.
  - d) Madrid.

**Solución: b) Barcelona.**

- ¿En qué año empezó y acabó la Segunda Guerra Mundial?
  - a) 1914-1918.
  - b) 1938-1945.
  - c) 1935-1939.
  - d) 1939-1945.

**Solución: d) 1939-1945.**

- ¿Cuál fue el nombre dado por los fenicios a la península Ibérica?
- a) Hispania.
- b) Península Ibérica.
- c) Al-Ándalus.
- d) Ibérica.

**Solución: a) Hispania.**

- ¿Zeus es un dios?
- a) Romano.
- b) Noruego.
- c) Griego.
- d) Turco.

**Solución: c) Griego.**

- ¿Cuál es la capital de China?
- a) Shangai.
- b) Hong Kong.
- c) Tokio.
- d) Pekín.

**Solución: d) Pekín.**

- ¿Quién es el autor de la novela 'El amor en los tiempos del cólera'?
- a) Octavio Paz.
- b) Juan Rulfo.
- c) Julio Cortázar.
- d) Gabriel García Márquez.

**Solución: d) Gabriel García Márquez.**

- La Albufera es:
- a) Un lago pantanoso.
- b) Un lago natural.
- c) Un lago que se encuentra comunicado con el mar.
- d) Un lago dulce.

**Solución: c) Un lago que se encuentra comunicado con el mar.**

- ¿Cuál es el elemento químico cuyo símbolo es Pt?
- a) Plomo.

- b) Plata.
- c) Paladio.
- d) Platino.

**Solución: d) Platino.**

- ¿De qué estilo arquitectónico es la Sagrada Familia de Barcelona?
- a) Gótico.
- b) Barroco.
- c) Modernista.
- d) Románico.

**Solución: c) Modernista.**

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

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

### **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

-A través de correo electrónico a la dirección: [publicaciones@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)

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

Revista Pásalo  
Ilunion Comunicación Social  
C/ Albacete, 3  
Torre Ilunion – 7ª planta  
28027 Madrid

## **NUESTRAS REVISTAS**

La ONCE pone a disposición de sus afiliados revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección [sbo.clientes@once.es](mailto:sbo.clientes@once.es), o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Tecllea [www.once.es](http://www.once.es) y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones” y, dentro de este, selecciona la opción “Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones, y solo tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte: braille, pdf o sonido.

Enumeramos las revistas que hace la ONCE para sus afiliados:

**CONOCER.** Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille, pdf y sonido.

**UNIVERSO.** Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

**PARA TODOS – PER A TOTHOM.** Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva de la ONCE y una guía muy completa de novedades culturales, con apartados para el cine, el teatro, la música, la literatura y las exposiciones. Además, ofrece noticias y sugerencias de viajes accesibles en su sección “Turismo para todos” y consejos muy útiles en su sección “Vivir mejor”. Es mensual y se encuentra disponible en braille, pdf y sonido. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

**EXTRA PASATIEMPOS.** Este suplemento aparece en braille junto a la revista *Para Todos* cuatro veces al año, en los meses de marzo, julio, septiembre y diciembre. Ofrece crucigramas, sudokus, problemas y enigmas de lógica y matemáticas, así como otros pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio.

**RECREO / ESBARJO.** Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en braille, pdf, y sonido, y está disponible en castellano y en catalán.

**PÁSALO.** Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan, como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

**PAU CASALS.** Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible en formato braille y pdf.

**ARROBA SONORA.** En esta revista se tratan asuntos sobre la tflotecnología, la tecnología y la informática con carácter divulgativo y dedicada a neófitos y

expertos en estas materias. De periodicidad trimestral y disponible en formato audio.

**DISCURRE.BRA.** Pasatiempos y juegos de destreza mental. Una publicación que te reta a trabajar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias. Su periodicidad es mensual y se edita en braille.

**NOTA DE NOVEDADES.** Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la Nota de Novedades te resultará de gran ayuda. Un buen sitio a través del que acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios. Su periodicidad es mensual, se edita en braille, word y sonido.

Por último, te animamos a que nos hagas llegar tus comentarios y sugerencias para mejorar los contenidos de todas y cada una de nuestras revistas, así como que nos aportes tus ideas sobre nuevas secciones o temas que te gustaría que trataran en el futuro.