

PÁSALO

Nº 105. 20 MARZO 2019 – 20 ABRIL 2019

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Jóvenes contra el cambio climático
 - ❖ ¡Cuidado! No estás solo, en tu hogar se esconden... 200.000 bichos

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... SER CERAMISTA. Ana Pérez Sánchez: “Cuando ya no tienes otra alternativa, o te adaptas o te amargas, y eso no es bueno para nadie”.

- ✚ Noticias
 - ❖ Ya puedes pedir una ayuda de Fundación ONCE para estudiar idiomas en el extranjero
 - ❖ Fomentando un recreo inclusivo
 - ❖ ¿Países sin costa con barcos en su ejército?

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Alimentos que ayudan a estudiar durante los exámenes

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Frenar el cambio climático es uno de los mayores retos de nuestro tiempo y el reloj juega en nuestra contra si no se adoptan medidas urgentemente. Los jóvenes son conscientes de este grave problema y lideran un movimiento internacional que ya ha llegado a nuestro país. Ahora te lo contaremos.

Nuestra casa no es solo nuestra casa, es el hogar de un montón de microorganismos y otros animales de mayor tamaño que campan a sus anchas. Pero no te preocupes porque igual no son tan malos para nosotros como te crees.

Llega la recta final del curso académico y comienzan los agobios por los exámenes finales. A continuación, te recomendaremos a unos buenos aliados para que tu cerebro funcione a pleno rendimiento y estudies mucho mejor.

Presta mucha atención a la sección de “Noticias” porque te hablaremos de unas interesantes becas de Fundación ONCE para estudiar idiomas en el extranjero. ¡No pierdas esta gran oportunidad!

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

‘Encadenados’

Te invitamos a descubrir este clásico del cine dirigido por el gran Alfred Hitchcock. Tras la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), el padre de Alicia Huberman, un espía nazi, es condenado por traición contra los Estados Unidos.

Después del juicio, Alicia da una fiesta en la que aparece un apuesto desconocido llamado Devlin. Se trata de un agente de los servicios de inteligencia que reclama su colaboración para atrapar a Alexander Sebastian, el cerebro de los nazis en Brasil.

Si te interesa ‘Encadenados’, puedes solicitarla con el número P-629, del catálogo de películas audiodescritas.

Estrenos en salas

‘Wheely’

En esta peli de animación malaya, Wheely es un taxi amarillo, un corredor inteligente y divertido que intenta convertirse en el rey de la carretera en su

ciudad natal, Gasket City. Durante una competición Wheely se topa con la famosa coche de lujo Bella di Monetti y se enamora de ella.

Pero todo se complica cuando Wheely y su mejor amigo, Putt Putt, tienen que enfrentarse a una ardua batalla para salvar a Bella de Kaiser, un monstruoso camión de 18 ruedas que es el cerebro de un misterioso sindicato de coches de lujo.

‘¡Shazam!’

Todos llevamos un superhéroe dentro, solo se necesita un poco de magia para sacarlo a la luz. Cuando Billy Batson, un niño de acogida de 14 años que ha crecido en las calles, grita la palabra ‘¡Shazam!’, se convierte en el superhéroe adulto Shazam, por cortesía de un antiguo mago.

Dentro de un cuerpo musculoso y divino, Shazam esconde un corazón de niño. Pero lo mejor es que en esta versión de adulto consigue realizar todo lo que le gustaría hacer a cualquier adolescente con superpoderes: ¡divertirse con ellos! ¿Volar? ¿Tener visión de rayos X? ¿Disparar un rayo con las manos? ¿Saltarse el examen de sociales?

Shazam va a poner a prueba los límites de sus habilidades con la inconsciencia propia de un niño. Pero necesitará dominar esos poderes para luchar contra las letales fuerzas del mal que controla el Dr. Thaddeus Sivana.

‘La profesora de parvulario’

Narra la historia de Lisa Spinelli, una profesora cada vez más agotada de su rutinaria vida en Staten Island. Un día todo cambia cuando aparece un niño en su clase al que ella considera como un prodigio de la poesía.

La joven terminará obsesionándose por el pequeño y su inagotable talento hasta el punto de poner en peligro todos los pilares de su monótona vida.

-LIBROS

‘Spam’

Después de la muerte de su novia en un accidente de moto, Lucas se muda con sus padres a un pequeño pueblo. Allí empezará de nuevo y tratará de superar el sentimiento de culpa por lo ocurrido. Recién llegado, conoce a Micol, una chica por la que se siente atraído y que esconde un extraño don.

Tanto los spams, las visiones que tiene de hechos futuros, como la capacidad de ver a los espíritus y hablar con ellos, forman parte de su compleja vida diaria. Y las cosas no tardarán en complicarse aún más.

‘Desconocidos’

Dos vidas que se cruzan de madrugada a través de las redes. Dos jóvenes que se entregan a un misterioso juego: compartir sus sueños, ilusiones y temores, pero no su identidad.

Pronto darán el siguiente paso: una cita a ciegas. Sin embargo, encontrarse con un desconocido siempre entraña riesgos. Porque todos ocultamos secretos...

Si quieres leer ‘Spam’, de Carlos Peramo, puedes descargarlo en formato TLO de la Biblioteca Digital de la ONCE, o solicitarlo en braille, en soporte papel, al Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO). Si estás interesado en leer ‘Desconocidos’, de David Lozano Garbala, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

-MÚSICA

Pugwash: ‘Silverlake’ (Discográfica: Lojinx)

Pugwash es el proyecto musical del dublinés Thomas Walsh, quien bajo esta denominación ha publicado siete álbumes. El último, ‘Silverlake’, motivo de esta reseña, es un prodigio de pop nostálgico con canciones llenas de esa estética luminosa que sin duda convencerá a los aficionados al género.

Producido por Jason Falkner, el disco ofrece momentos sublimes desde su canción inicial, ‘The Perfect Summer’, con esas resonancias sesenteras a los Beach Boys (no en vano el manager de Brian Wilson es un fan de la música de Walsh) hasta la poderosa ‘Without You’, una de esas piezas que engancha y convence desde las primeras notas.

Pero no solo hay referencias sesenteras en la música de Pugwash, donde igualmente caben los años 80 y todo aquello que pueda crear y alimentar un buen sonido pop. Unas bases rítmicas bien apuntaladas arrojan con decidida solvencia a esas enérgicas guitarras y a esos inteligentes pianos, colocados donde conviene y que ponen el toque justo de elegancia a unas canciones que se escuchan con incesante agrado.

LO QUE TE INTERESA

Jóvenes contra el cambio climático

Por Nuncy López

Miles de jóvenes de todo el mundo, también españoles, están saliendo a la calle para denunciar la falta de actuación de los gobiernos en la lucha contra el cambio climático, y exigirles que sitúen este problema en la primera línea de sus agendas y adopten medidas urgentes que frenen el calentamiento global.

Se trata del movimiento internacional *Youth for Climate* (Jóvenes por el Clima), que ha llegado a España para quedarse, a la vista de las movilizaciones que ya se están llevando a cabo en nuestro país. Las primeras ciudades en sumarse han sido Girona, Barcelona y Madrid, con sentadas silenciosas, concentraciones y otras movilizaciones ante las sedes de instituciones políticas.

La adolescente sueca Greta Thunberg, de 16 años, es la promotora de este movimiento. El pasado mes de agosto abandonó durante unos días las clases para sentarse frente al Parlamento de Estocolmo y pedir a los políticos de su país que actúen contra el cambio climático, y desde entonces mantiene esta movilización cada viernes.

La joven activista ha llevado su preocupación incluso ante Naciones Unidas y también ante la Comisión Europea. “No hemos venido aquí a rogar a los líderes mundiales que se preocupen. Nos hemos quedado sin excusas y nos estamos quedando sin tiempo. Hemos venido aquí para hacerles saber que el cambio (climático) está llegando, les guste o no”, ha declarado.

Hay que actuar ya

El discurso de Thunberg ha ido calando entre los jóvenes de todo el mundo y el movimiento *Youth for Climate* se ha extendido a través de las redes sociales rápidamente. Los jóvenes de países como Bélgica, Polonia, Australia o Alemania ya están movilizándose, y recientemente se han sumado también los españoles en ciudades como Girona, Barcelona y Madrid.

El 15 de marzo convocaron una huelga escolar a nivel internacional y todo apunta a que cada vez serán más los jóvenes de todo el mundo que se unan a esta lucha para exigir a los gobiernos compromisos políticos para combatir el calentamiento global y el cambio climático, y garantizar así el futuro de nuestro planeta.

Los jóvenes que lideran este movimiento en los diferentes países lo tienen claro: los gobiernos tienen que actuar con rapidez ante el grave problema del cambio climático porque lo que no se haga ahora, las nuevas generaciones no podrán arreglarlo y salvarlo en el futuro.

Para Naciones Unidas, el cambio climático es el mayor desafío de nuestro tiempo, y los jóvenes juegan un papel importante. “El mundo necesita liderazgo sobre el cambio climático y los jóvenes están asumiendo el reto”, dice la Convención Marco de las Naciones Unidas para el Cambio Climático.

El reto es importante porque lo que está claro es que la temperatura de nuestro planeta ya está cambiando y es el momento de actuar o las consecuencias serán devastadoras para el planeta. Así lo creen los expertos, que consideran que el mundo no está actuando con la suficiente rapidez para reducir las emisiones de dióxido de carbono, el principal gas de efecto invernadero.

De continuar así, no será fácil conseguir los objetivos fijados en el Acuerdo de París alcanzado en diciembre de 2015, un acuerdo mundial sobre el cambio climático que establece un plan de acción en todo el planeta para limitar el calentamiento global a largo plazo bastante por debajo de dos grados centígrados sobre los niveles preindustriales.

La Hora del Planeta

Si quieres unirte a la lucha contra el cambio climático, el próximo sábado 30 de marzo tienes una buena oportunidad para hacerlo también porque llega la 'Hora del planeta' (*Earth Hour*), una iniciativa puesta en marcha hace años por la ONG WWF, dedicada a la defensa de la naturaleza. A las ocho y media de la tarde (hora local de cada país), ciudadanos, empresas, gobiernos y organizaciones de todo el mundo estamos llamados a apagar las luces durante una hora.

Como en años anteriores, los edificios más emblemáticos de las ciudades de todo el mundo apagarán sus luces durante una hora el último sábado del mes de marzo, y también las empresas y los ciudadanos que se sumen a la iniciativa, para demostrar todos juntos su preocupación por el cambio climático y fomentar un compromiso en la búsqueda de soluciones.

La 'Hora del planeta' se llevó a cabo por primera vez el 31 de marzo de 2007 en Sídney, en Australia, y rápidamente se extendió a todo el mundo. Es una acción simbólica para concienciar a toda la sociedad sobre las emisiones contaminantes y sobre la necesidad de adoptar medidas urgentes para frenar el calentamiento global y cuidar el planeta.

El cambio climático es un grave problema que exige el compromiso y la actuación de todos, gobiernos, empresas, ciudadanos...Y es que cada uno de nosotros tenemos una gran responsabilidad en lo que sucede en nuestro planeta. El día 30 de marzo apagaremos las luces y los aparatos eléctricos que no sean imprescindibles durante una hora de manera simbólica, pero lo importante es que cuidemos el planeta todos los días.

Acciones rutinarias como apagar las luces siempre que no las necesitamos, ducharte en lugar de darte un baño, apagar el agua mientras te cepillas los dientes, separar bien los residuos y reciclar, ir andando en los desplazamientos cortos, etcétera, son pequeños gestos que la naturaleza y el planeta agradecen, no lo dudes.

¡Cuidado! No estás solo, en tu hogar se esconden... 200.000 bichos

Por Nuncy López Valencia

En las ventanas, en las lámparas, debajo de la cama y del sofá, en los grifos, en el polvo... En tu casa hay miles y miles de microorganismos y otros animalillos no tan pequeños que hacen que, por mucho que intentes que no sea así, siempre estés acompañado. Pero no te agobies, no es tan malo como parece.

Desde los microbios que hay en nuestras duchas hasta los grillos que habitan en nuestros sótanos, pasando por las bacterias, los ácaros, las moscas, los milpiés, las abejas... En nuestros hogares hay cantidad de bichos, alrededor de 200.000 especies para ser precisos, que campan a sus anchas. Y da igual si tu casa es grande o pequeña, si vives a pie de calle o en un quinto piso, o si la tienes reluciente.

Así lo asegura un libro publicado recientemente por Rob Dunn, biólogo, divulgador y profesor del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad Estatal de Carolina del Norte, titulado '*Never Home Alone*' ('Nunca en casa solo'), para el que se ha llevado a cabo un minucioso estudio sobre los miles de seres vivos que conviven con nosotros en los hogares.

El equipo de este investigador esperaba encontrarse con cientos de especies de organismos en nuestros hogares, pero la realidad es muy superior, ya que, según su recuento, se acercan a 200.000 especies, muchas desconocidas antes. Desde las polillas de la comida en nuestros armarios y grillos de camellos, también llamados grillos de cueva, en nuestros sótanos hasta los lactobacilos descansando en las encimeras de nuestra cocina.

La higiene, necesaria pero sin pasarse

Ya lo sabes, un hogar totalmente estéril no es posible, según este trabajo. Pero no te preocupes porque muchos de estos animalillos son buenos. Piensa que un yogur tiene un montón de bacterias y nos lo comemos tan ricamente. O que un estudio llevado a cabo hace algunos años por un grupo de científicos israelíes concluyó que el cuerpo humano tiene unos 30 billones de células y 39 billones de bacterias. Y la mayoría no solo no causan enfermedades, sino que nos protegen de ellas.

Nadie pone en duda, por supuesto, que la higiene es absolutamente necesaria y salva millones de vidas, y de que un gesto tan simple como lavarse las manos nos protege de un montón de infecciones. Pero también hay algunos científicos que creen que el exceso de higiene en la infancia puede ser responsable del aumento de alergias.

Para Rob Dunn, esa obsesión por mantener impolutos los hogares, eliminando a los agentes infecciosos como las bacterias, virus y hongos, ha ido demasiado lejos porque el uso de pesticidas y antimicrobianos, unido a los intentos de separar los hogares de la naturaleza, tiende a matar también a las especies de organismos beneficiosas. Además, a su juicio, intentando acabar con lo más dañino también se ha contribuido a hacer más resistentes a algunas especies, como las cucarachas o los chinches.

Las arañas, muy beneficiosas

Con ese exceso de higiene y ese afán por acabar con todos los bichos de nuestras casas, Dunn cree que estamos cultivando involuntariamente un campo de juego completamente nuevo para la evolución, de manera que se alteran los organismos que viven con nosotros, volviéndose algunos más peligrosos, mientras se debilitan las especies que benefician a nuestros cuerpos o nos ayudan a mantener a raya a los organismos más peligrosos.

Las arañas, por ejemplo, dice que son más beneficiosas de lo que parece porque son los enemigos naturales de plagas habituales como las de la mosca doméstica, otra especie que se ha hecho inmune a los pesticidas, como las cucarachas, y que en condiciones de baja salubridad puede transmitir enfermedades. Así que, ya sabes, si encuentras una araña en casa, que ni se te pase por la cabeza darle un zapatillazo.

Dunn comparte la teoría de que al no estar expuestos a los microbios asociados con las plantas y el suelo, están apareciendo más casos de alergias y asma, y también de la enfermedad de Crohn o trastornos inflamatorios del intestino. Dunn está convencido, y así lo dice en su libro, de que en la biodiversidad está la salvación.

Por ello, defiende que cese la batalla contra esos animalillos que percibimos como enemigos y que, sin embargo, son nuestros aliados. Y para favorecer la biodiversidad nos da algunos consejos, como abrir las ventanas, fabricar y comer alimentos fermentados, utilizar antibióticos solo cuando sean necesarios o plantar un jardín, que no siempre es posible, aunque sí lo es tener plantas en casa.

DE MAYOR QUIERO...

... SER CERAMISTA

Ana Pérez Sánchez: “Cuando ya no tienes otra alternativa, o te adaptas o te amargas, y eso no es bueno para nadie”.

Por Refugio Martínez

Son muchas las maneras de mirar y son muchas las maneras de expresar, y eso lo sabe bien Ana porque ella ha aprendido a mirar con las manos y a expresarse a través de la cerámica. La vocación por esta rama del arte le llegó cuando perdió totalmente la vista y tuvo que adaptarse a su nueva situación y aunque, en un principio, fue duro, si algo ha aprendido esta sevillana ubicada en Tarragona es a sacar partido de los infortunios.

A Ana Pérez Sánchez siempre le gustaron las artes plásticas. De niña jugaba con todo tipo de manualidades, aunque lo que más le atraía era pintar y, cuando

le preguntaban lo que quería ser de mayor, lo tenía claro: “pintora”, contestaba siempre.

“Ya con tres años me regalaron una cajita de pinturas y hacia muñequitos”, recuerda. Pero, un día tuvo que dejarlo porque ya no veía lo suficiente y ella siempre tuvo claro que “prefería hacer otra cosa a hacerlo mal”. Sin embargo, no hay mal que por bien no venga y en su búsqueda por encontrar otra forma de dar rienda suelta a su necesidad de expresar las emociones, encontró la cerámica, un arte con el que ahora se siente totalmente realizada.

No era miopía magna

Siempre tuvo problemas de visión; sin embargo, hasta que no cumplió la mayoría de edad no descubrieron cuál era su verdadero problema. “De pequeñita me pusieron gafas con cristales muy gruesos y me decían que lo que tenía era miopía magna”.

Desde la pubertad era evidente que algo más pasaba en sus ojos porque le dolían mucho, pero no detectaron su enfermedad hasta que tuvo 18 años, cuando fue al Centro de Oftalmología de Barraquer. “Allí me diagnosticaron un síndrome que se llama anomalía de Axenfeld y para entonces ya había perdido el ojo derecho”, explica.

La patología de Ana es debida a una enfermedad congénita que consiste en una malformación del cristalino, así como adherencias en el iris y en la córnea que le provocaron un glaucoma en el ojo derecho. Sin embargo, todavía le quedaba algo de visión en el izquierdo y, para mejorarla, se sometió a numerosas intervenciones. Una época muy dura, que ahora recuerda como “un auténtico calvario”, hasta que con 40 años, más o menos, en el quirófano perdió el resto de visión que le quedaba.

Hacer frente a la discapacidad

Si a una persona le preguntas si prefiere nacer ciego o que la ceguera le venga sobrevenida, no todo el mundo contesta de la misma manera, pero lo cierto es que a Ana nadie le preguntó, porque esas cosas no se eligen, ni dejan de suceder por mucho que lo deseemos.

A Ana, la discapacidad le llegó de manera lenta y gradual, y para cuando se quedó ciega ya había aprendido a manejarse en su entorno, estaba casada, con un hijo de 25 años, y con el suficiente tiempo libre como para dedicarse a lo que más le gustaba: escribir y crear con las manos.

Sin embargo, cuando llegó el momento de hacer frente a su ceguera total, no fue nada fácil. “Cuando ya no tienes otra alternativa, o te adaptas o te amargas, y eso no es bueno para nadie. Ni para ti, ni para las personas a las que quieres”.

Mirar con las manos

Si bien es cierto que Ana no trabaja desde hace años y que tiene una pensión que, “aunque poca”, le sirve para vivir, también es cierto que hay que saber en qué ocupar tanto tiempo ocioso. Y como ella no podía pintar con la precisión que le hubiera gustado, buscó otra forma de arte con la que dar rienda suelta a su creatividad y, sobre todo, a su “necesidad” de expresarse.

“Nunca me ha gustado socializar porque siempre he sido muy tímida, por eso utilizo el arte como manera de expresión”, explica. Además, confiesa que lo que más le gusta de la cerámica es que puede materializar sus pensamientos. “El tacto es una cosa que potencias mucho cuando pierdes la vista y a través del tacto me puedo expresar. Intento hacer cualquier cosa que se me pase por la cabeza, para mí es muy creativo”.

Lo que más le gusta hacer son lámparas con corazones porque “es como la luz del corazón”. Un simbolismo al que ha llegado de forma inconsciente, pero al que se dedica en cuerpo y alma conscientemente. De estos modelos, la serie más famosa la ha denominado ‘Lucernario’. Estas piezas artísticas, además, se caracterizan por estar hechas con una técnica nueva, inventada por Ana, llamada “rodillo flotante”.

Su actual línea de trabajo está centrada en una de las flores que más le cautivan y que ha dado el nombre a la serie: ‘Orquídeas’. “Siguen siendo lámparas, pero en esta ocasión imito a los pétalos de la flor”. Para darle pasión a sus figuras usa esmaltes de colores que luego decora con pequeños cristales creando combinaciones realmente originales.

Aunque, muchas de estas figuras están disponibles en su página web: <https://ceramistica.wordpress.com>, lo que a Ana le gustaría es poder montar su propia exposición donde mostrar las obras de muchos años de dedicación.

Atrás quedaron los años de su niñez en que deseaba ser pintora, pero todavía le queda el sueño de mostrar al público sus lámparas y tapices con los que transmitir, a modo de peculiar diario gráfico, las emociones de una flor con un corazón lleno de luz.

NOTICIAS

Ya puedes pedir una ayuda de Fundación ONCE para estudiar idiomas en el extranjero

Si llevas tiempo pensando en que te gustaría ir a otro país para mejorar tu nivel de inglés, francés o alemán, presta atención a esta noticia porque puede brindarte una buena oportunidad. Fundación ONCE ha puesto en marcha un programa de ayudas de movilidad internacional para que jóvenes con discapacidad de entre 18 y 29 años puedan estudiar alguno de estos tres idiomas en países de la Unión Europea cuya lengua oficial sea uno de ellos.

Las becas para estudiar idiomas en alguno de esos países, entre ellos, Gran Bretaña, Irlanda, Malta, Francia, Bélgica, Luxemburgo, Suiza, Austria o

Alemania), podrán disfrutarse hasta el mes de septiembre de este año y los interesados podrán presentar sus solicitudes hasta el 31 de agosto. Aún estás a tiempo.

Según la convocatoria de este programa de idiomas, que puede consultarse en <https://www.fundaciononce.es/es/pagina/convocatoria-de-ayudas-para-la-realizacion-de-cursos-de-idiommas-en-el-extranjero>, las ayudas son para cursos y estancias en el extranjero de un mínimo de cuatro semanas y un máximo de doce.

En concreto, las becas para estancias de cuatro semanas son de 2.000 euros, cantidad que va subiendo hasta los 6.000 euros para las estancias de 12 semanas. Los cursos de inglés, francés o alemán deberán de tener una carga lectiva de al menos 20 clases semanales de un mínimo de 40 minutos cada una.

Los interesados en obtener una ayuda para este fin habrán de acreditar un grado de discapacidad igual o superior al 33 por ciento, tener entre 18 y 29 años, estar inscritos en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil de manera previa al inicio del curso y poseer un nivel mínimo B1 del idioma para el que solicitan la ayuda u otro título o nivel asimilado.

Si estás interesado, puedes presentar tu solicitud hasta el 31 de agosto a través del portal de becas de Fundación ONCE (<https://becas.fundaciononce.es/>), en la sección 'Becas de idiomas en el extranjero'.

Los estudiantes que se beneficiaron en la convocatoria anterior de una ayuda para un programa formativo superior a cuatro semanas de duración no podrán hacerlo en esta. Sí podrán volver a solicitarla aquellos que realizaron un curso de cuatro semanas de duración.

Este programa de ayudas de Fundación ONCE para que jóvenes con discapacidad estudien idiomas en el extranjero se enmarca dentro del Programa Operativo de Empleo Juvenil 2014-2020 (POEJ), cofinanciado por el Fondo Social Europeo. Su objetivo es mejorar las competencias lingüísticas en inglés, francés y alemán de los jóvenes con discapacidad y, con ello, fomentar su oportunidad de trabajar en empleos técnicos y cualificados, donde prima el conocimiento de idiomas.

Según los últimos datos disponibles, la tasa de actividad de los jóvenes con discapacidad es 14 puntos porcentuales más baja que la del mismo grupo de edad sin discapacidad; y la tasa de paro supera en 15 puntos porcentuales a la de los jóvenes que no tienen discapacidad. Además, el 81 por ciento de los jóvenes con discapacidad manifiesta la existencia de obstáculos para encontrar un empleo.

Estas becas persiguen mejorar los conocimientos de idiomas de los jóvenes con discapacidad para facilitar su acceso al mercado laboral, ya que las competencias lingüísticas mejoran notablemente la empleabilidad. Según algunos informes, los programas de movilidad internacional incrementan hasta en un 25 por ciento las oportunidades de encontrar un empleo.

Fomentando un recreo inclusivo

En el número 101 de PÁSALO te hablamos de un concurso escolar del Grupo Social ONCE que tenía un objetivo muy bonito, el de impulsar ideas que fomenten el 'recreo inclusivo' en los centros educativos de nuestro país. Pues bien, ha sido todo un éxito, ya que más de 144.000 estudiantes y 2.500 profesores han participado en esta iniciativa.

Así es, un total de 144.296 estudiantes y 2.516 profesores de 1.977 centros educativos de toda España han participado en el 35 concurso escolar del Grupo Social ONCE al grito de "Por mí y por todos mis compañeros", aportando ideas para convertir el tiempo del recreo en los colegios en una oportunidad lúdica y educativa que no provoque la exclusión por razones de diversidad o discapacidad.

Este programa de sensibilización educativa arrancó el pasado mes de octubre con la intención de que el aula trabaje de manera activa el cambio de actitudes y la actuación de los estudiantes para mantener una convivencia respetuosa, especialmente en el recreo, ese momento feliz del "cole", evitando que se convierta en lo contrario.

El tiempo del recreo suele durar entre 20 y 30 minutos, y la intención de este concurso es que los centros educativos perciban el recreo como una parte importante de su proyecto educativo y no como un simple paréntesis en la jornada lectiva. De esta manera se puede convertir en una oportunidad educativa para la inclusión y la diversión de todos y todas.

Para participar en el concurso, se puso a disposición de estudiantes y docentes diversas herramientas para mejorar sus aptitudes sociales y conseguir un entorno de recreo más inclusivo. Con ellas, el propio alumnado y profesorado ha hecho propuestas para conseguir un espacio de ocio y convivencia para todos los estudiantes.

En el 35 concurso escolar del Grupo Social ONCE han participado escolares de los centros educativos españoles públicos, concertados y privados, desde Primaria hasta Bachillerato, además de Educación Especial y Formación Profesional. Los estudiantes de Primaria y Especial han realizado un cartel que refleja sus pautas para fomentar y reivindicar la diversidad e inclusión en el recreo, que va acompañado de una audiodescripción. Los de la ESO, FP y Bachillerato han grabado un videoclip musical, de un minuto de duración, junto a un pequeño guion.

Cada grupo o aula ha subido a la página web del concurso (www.concursoescolaronce.es) su trabajo en la categoría correspondiente: A (3º y 4º de Educación Primaria); B (5º y 6º de Educación Primaria); C (Educación Secundaria y FP Básica); D (Bachillerato y Formación Profesional Media y Superior), y E (Educación Especial). También puedes encontrar información sobre este concurso en Twitter (@ConcursoONCE), Facebook (facebook.com/concursoescolarONCE), YouTube

(<http://www.youtube.com/user/concursoescolaronce>)
(<https://www.instagram.com/concursoonce/>).

e Instagram

Como en ediciones anteriores, el concurso pasará por tres fases (provincial, autonómica y estatal), en las que los jurados seleccionarán los mejores trabajos. Los ganadores absolutos disfrutarán durante un fin de semana en Madrid del Campus 'Por mí y por todos mis compañeros', en el que vivirán experiencias y momentos inolvidables, con visitas culturales y diversos talleres.

¿Países sin costa con barcos en su ejército?

Puede resultar sorprendente, pero lo cierto es que hay más de un país sin litoral costero que tiene Marina en su ejército. Es el caso, por ejemplo, de Suiza, un país que dispone de unidades navales que se dedican a patrullar por los lagos y ríos caudalosos del país. La Armada suiza consta de una decena de buques repartidos por los lagos Lucerna, Lemán, Lugano, Mayor y Constanza.

Otro caso parecido es el de Bolivia. El cuerpo de Marina de este país latinoamericano desapareció tras perder su territorio costero en la derrota de la llamada Guerra del Pacífico, en la que se enfrentó a Perú entre los años 1879 y 1883, pero volvió a ser creado de nuevo ocho décadas después.

Así es, en el año 1963 el cuerpo de Marina del Ejército boliviano volvió a crearse y en la actualidad tiene un buen número de buques de guerra. Los barcos tienen su base en el lago Titicaca y patrullan por los muchos ríos navegables que tiene el país.

Paraguay también cuenta con buques que operan en los principales ríos del país, sobre todo en el Río Paraguay y en el Río Paraná. Y todos estos países no son los únicos, hay más, como Mongolia, Azerbaiyán, Kazajistán, Laos, Ruanda...

TRUCOS Y CONSEJOS

Alimentos que ayudan a estudiar durante los exámenes

Por Nuncy López Valencia

Comienza el tercer trimestre y ya estamos en la recta final del curso. Llegan los nervios por los temidos exámenes, y hay que ponerse las pilas y darlo todo estudiando para disfrutar de un verano a lo grande. ¿Sabías que hay alimentos que te ayudan a retener más información cuando tienes que estudiar?

Efectivamente, hay algunos alimentos que ayudan a estudiar durante los exámenes porque favorecen la retención de más información. Eso sí, no son milagrosos, por supuesto, y no te librarás de tener que estudiar concienzudamente. Son una pequeña ayuda y, además, algunos están muy

ricos, como las nueces, las pipas o el chocolate, por ejemplo, aunque no son los únicos.

Antes de ponerte a estudiar es aconsejable que te tomes unas nueces o unas pipas para retener mejor la información y memorizar más fácilmente lo que te entra en el examen. Las nueces nos aportan Omega 3, omega 6 y vitaminas B6 y E, y, además, son ricas en fósforo, con lo que mejoran nuestra capacidad intelectual y nuestra memoria.

Las pipas también son buenas para tu memoria, y las de calabaza, en particular, contienen nutrientes como el zinc que agilizan tu mente. Lo cierto es que los frutos secos en general son buenos aliados para tu cerebro, aunque su consumo debe ser moderado por su alto aporte calórico. Un puñadito al día es lo aconsejado.

La fruta y la verdura

La fruta y, dentro de ella, los frutos rojos, como los arándanos, que contienen altas dosis de vitamina C, ácido fólico, minerales y antioxidantes, mejoran las funciones cognitivas. Y también la manzana, el aguacate y el plátano son buenos compañeros para mantener una memoria sana y para mejorar la concentración. Ya sabes, la fruta es muy saludable y, como mínimo, se recomienda tomar tres piezas de fruta al día.

La verdura verde, como las coles de Bruselas, el brócoli o las espinacas, ricas en vitamina A y antioxidantes, también ayudan al buen funcionamiento de la memoria (lo recomendable es tomar al menos dos raciones al día). Y el pescado en general, y el azul en particular, con un elevado contenido de ácidos grasos Omega 3, también es muy bueno para la memoria, el aprendizaje y la inteligencia. Tomarlo al menos dos veces por semana es lo aconsejable.

La avena es igualmente un buen aliado en época de exámenes, ya que mejora la memoria a corto plazo, mientras que el huevo mejora la capacidad de atención y la memoria a largo plazo. También hay algún estudio que indica que el antioxidante presente en las zanahorias aumenta la capacidad de retención, además de ser muy buenas para nuestra piel.

El chocolate, negro y con leche

Y para terminar, algo dulce, el chocolate. El negro aumenta la concentración y nos ayuda a pensar con más claridad y agilidad; mientras que el chocolate con leche mejora nuestra capacidad de reacción y control, y también nuestra memoria visual.

Con todos estos alimentos puedes hacerte tu propio menú para la época de exámenes, pero dos cosas: Primero, no te des atracones de lo que te gusta, como el chocolate, por ejemplo, ya sabes que todo en su justa medida. Y, segundo, lo dicho, estos alimentos no son milagrosos y tendrás que estudiar con ganas si quieres terminar bien el curso. Son solo una pequeña ayuda.

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 entidad creada por la ONCE tiene como objetivos prioritarios el "Empleo" y la "Formación para el empleo" para personas con discapacidad y la difusión del concepto de "Accesibilidad Universal"?
- a) El Museo Tiflológico.
 - b) La Fundación ONCE.
 - c) La Imprenta del Cupón.

Solución: b) La Fundación ONCE.

- 2) ¿Cuál es la característica esencial del balón con el que juegan al fútbol sala las personas ciegas?
- a) Emite destellos de color naranja.
 - b) Es sonoro.
 - c) Tiene el alfabeto braille escrito en su superficie.

Solución: b) Es sonoro.

- 3) ¿Cómo se llama el formato de los archivos de las obras sonoras de la Biblioteca Digital de la ONCE?
- a) TLO.
 - b) DVD.
 - c) Daisy.

Solución: c) Daisy.

- 4) ¿Cómo se llama el superhéroe ciego de cómic que, al perder la vista, comprobó cómo aumentaban sus cuatro sentidos restantes?
- a) Daredevil.
 - b) Hulk.
 - c) Spiderman.

Solución: a) Daredevil.

- 5) ¿En qué año inventó el francés Louis Braille el sistema de lectura y escritura para ciegos que lleva su nombre?
- a) 1530.

- b) 1992.
- c) 1809.

Solución: c) 1809.

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 desespere, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Si el Test de la ONCE no ha sido suficiente para ponerte a prueba, a continuación te proponemos algunas pruebas matemáticas para que pongas a trabajar en serio a tus neuronas. Las hemos tomado prestadas de ‘Enigmas matemáticos’, de Juegos Cúpula. Presta atención.

- Hora idéntica:

En una jornada de 24 horas, un reloj digital que marca las horas y los minutos, ¿cuántas veces mostrará una hora en la que todas sus cifras son el mismo número?

Solución: En una jornada de 24 horas, un reloj que marca horas y minutos presentará tres veces la hora con todas sus cifras iguales, que son a las 00:00, a las 11:11 y a las 22:22.

- Pintar la casa:

Héctor pinta una casa en seis días; su amiga Clara puede hacer el mismo trabajo en tres días solamente. ¿Cuánto tiempo necesitarán para pintar una casa si unen sus fuerzas?

Solución: Necesitarán dos días, ya que Héctor pintará un tercio de la casa y Clara los dos tercios restantes.

- El impuesto sobre el vino:

Para pagar las tasas del vino, un viticultor debe dar al Estado una décima parte de su producción. Un restaurante le encarga 90 litros de vino. ¿Cuántos litros de vino debe sacar el viticultor de sus toneles para satisfacer a su cliente y pagar al Estado?

Solución: El viticultor debe sacar 100 litros de vino al mismo tiempo de sus toneles para satisfacer a su cliente y pagar al Estado.

100 litros – 10 por ciento = $100 \times 0,9$, es decir, 90 litros.

- Hermanos y hermanas:

En el patio del colegio, una niña explica a uno de sus amigos: “Yo tengo tantos hermanos como hermanas”. Su hermano mayor añade: “Yo tengo el doble de hermanas que de hermanos”.

¿Cuántas niñas y cuántos niños hay en esta familia?

Solución: En esta familia hay cuatro chicas y tres chicos.

- Secuencia lógica:

Siguiendo la lógica, ¿qué número completará la siguiente secuencia?

4, 9, 16, 25, 36, ...

Solución: Se trata del 49, ya que todos los números de esta secuencia son números consecutivos elevados al cuadrado, 2^2 , 3^2 , 4^2 , 5^2 , 6^2 y 7^2 .

- El corcho de la botella:

Una botella y su corcho cuestan 11 euros. La botella vale 10 euros más que el corcho. ¿Cuánto cuesta el corcho, y cuánto cuesta la botella?

Solución: El corcho vale 0,50 euros, y la botella 10,50 euros.

- Bajada de precios:

El precio de un paquete de pasta ha subido el 50 por ciento durante el primer año, y luego ha bajado el 50 por ciento al año siguiente. ¿Qué bajada de precio ha experimentado el paquete de pasta desde que comenzó el primer año hasta que finalizó el segundo?

Solución: El precio del paquete de pasta ha bajado el 25 por ciento entre el comienzo del primer año y el final del segundo. Siendo p el precio inicial del paquete de pasta, al final del primer año, el precio del paquete se calcula de la siguiente manera: $p \times 1,5$. Al final del segundo año, el precio del paquete de pasta se calcula así: $0,5 \times (p \times 1,5) = 0,75 \times p$.

En efecto, hay que tener cuidado: la bajada de precio del paquete de pasta del segundo año nos lleva al precio del paquete al final del primer año, y no al precio que tenía el paquete al comienzo del primer año. El precio, por tanto, ha bajado un 25 por ciento entre el comienzo del primer año el final del segundo.

- Los números de la calle:

Se le encarga a un obrero que realice las placas de los números de una calle que comprende del 1 al 100. ¿Cuántas veces pintará la cifra 5?

Solución: Pintará la cifra 5 un total de 20 veces: 5, 15, 25, 35, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55 (2 veces), 56, 57, 58, 59, 65, 75, 85 y 95.

- ¿Cuál es el intruso de la siguiente lista de números?
37, 19, 73, 68, 46, 28, 64, 82, 91, 55.

Solución: El intruso es el 68, ya que es el único del conjunto de números en el que la suma de sus dos cifras no es igual a 10.

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

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

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