

RECREO. Nº 146

10 DICIEMBRE 2022 – 10 ENERO 2023

SUMARIO

PRESENTACIÓN

¿SABÍAS QUE...

- ❖ ... los gorilas de montaña se comunican a ritmo de tambor?
- ❖ ... han inventado una bici voladora?
- ❖ ... los cocodrilos no pueden sacar la lengua?

UN NIÑO CIEGO ADAPTA SU ÁLBUM DEL MUNDIAL DE QATAR 2022 AL BRAILLE

EL GRUPO SOCIAL ONCE ESTRENA EL PRIMER VIDEOJUEGO EDUCATIVO EN EL 39 CONCURSO ESCOLAR

CELEBRADO EL 'FINDE DEL DEPORTE'

EL TEST DE LA ONCE

PASATIEMPOS

- ❖ Recetas navideñas

PRESENTACIÓN

¡Hola de nuevo! ¿Qué tal llevas el curso? Seguro que fenomenal, aprendiendo un montón de cosas. Pues, ¡a por el último empujón!, porque ya solo queda la recta final antes de las deseadas vacaciones de Navidad, que están a la vuelta de la esquina. ¿Has hecho planes para disfrutarlas a tope? En este número de RECREO encontrarás alguno delicioso.

No te pierdas la sección ‘¿Sabías que...’, en la que descubrirás curiosidades sobre algunos animales, como los gorilas y los cocodrilos, además de un sorprendente invento que te va a encantar.

Sebastián Filomaro es un niño venezolano ciego de 12 años que se ha convertido en noticia en el Mundial de Fútbol de Qatar, que está celebrándose en la actualidad en el estado asiático. ¿Quieres conocerlo y saber por qué se ha hecho famoso? Pues en un rato te lo contaremos.

El Grupo Social ONCE ha puesto en marcha el 39º Concurso Escolar, en el que participa el alumnado de los centros educativos españoles públicos, concertados y privados, desde Primaria hasta Secundaria, además de Educación Especial y Formación Profesional. En esta edición, el certamen contará con un videojuego educativo accesible como principal material de apoyo didáctico que ¡te va a encantar!

Hace algunas semanas se celebró en Madrid el “Finde del deporte”, un evento del que seguro que saldrán grandes figuras del deporte en el futuro. En él participaron 60 niñas y niños de entre 10 y 16 años con ceguera o discapacidad visual que se lo pasaron fenomenal practicando deportes varios y participando en actividades lúdicas.

Como siempre, también tenemos preparado para ti un Test de la ONCE. ¡Presta atención y demuéstranos todo lo que sabes!

Y, para terminar, queremos proponerte que esta Navidad te pongas el delantal y te acerques a la cocina para elaborar unas recetas muy chulas. Puedes hacerlas en familia. ¿Quieres convertirte en todo un chef o una chef estas navidades?

¡Comenzamos!

¿SABÍAS QUE...

... los gorilas de montaña se comunican a ritmo de tambor?

Pues eso parece, que cuando un gorila se golpea fuerte en el pecho con sus manos y emite un sonido parecido al repicar de un tambor, no es que esté bromeando, sino que está comunicándose con otros de su misma especie.

Estos sonidos de los gorilas han llamado siempre la atención de la comunidad científica. Se ha pensado que podían tener una función reproductiva, usándose

para llamar la atención de las hembras, intimidatoria frente a otros machos, o incluso comunicativa, aunque no estaba completamente claro.

Ahora, un reciente estudio realizado por un equipo de investigación en Ruanda, que observó el comportamiento de 25 machos adultos durante dos años, señala que esos fuertes golpes en el pecho son una forma de comunicación gestual que puede interpretarse a través del oído y de la vista.

El equipo de investigación cree que el sonido de los golpes en el pecho podría ser la forma en que los gorilas de montaña se comunican a través de los densos bosques tropicales en los que habitan, donde es difícil verse. Y también que con esos golpes en el tórax se transmiten información sobre el tamaño de sus cuerpos, en función del sonido que emiten, además de reconocerse entre sí.

Si tenemos en cuenta que un gorila adulto medio tiene una fuerza equivalente a 10 hombres grandes en el mejor estado de forma posible, no es extraño que los golpes que un gorila de montaña se da sobre su pecho puedan escucharse hasta en un radio de un kilómetro en las espesas selvas que habitan, ¿no crees?

... han inventado una bici voladora?

Fue presentada recientemente en el Salón del Automóvil de Detroit, una ciudad estadounidense, y es una bicicleta voladora capaz de alcanzar los 100 kilómetros por hora. ¡Imagínate lo que debe ser volar en bicicleta y a esa velocidad! Seguro que te sentirías como uno de los protagonistas de "ET", una película que, por cierto, si aún no has tenido la posibilidad de disfrutarla, te recomendamos que lo hagas.

Pero, volvamos a la bici voladora. Se llama Xturismo y ha sido creada por una empresa japonesa. De hecho, parece ser que ya está a la venta en Japón y que el próximo año, en 2023, podría venderse en Estados Unidos y en Europa una versión algo más pequeña.

Eso sí, seguramente muy pocas personas podrán comprarse una bici voladora, ya que cuesta un montón de dinero. Para que te hagas una idea, su precio es mucho más elevado que el de un coche normal, de los que no vuelan, claro, porque también se han inventado ya coches voladores.

¡Ah!, y, además de ser carísima, esta bicicleta solo puede hacer recorridos cortos, ya que tiene una autonomía que le permite volar durante 40 kilómetros, nada más.

... los cocodrilos no pueden sacar la lengua?

En el mundo hay 14 especies de cocodrilos, que viven en África, América, Asia y Australia. Estos grandes reptiles, que tienen un modo de vida semiacuático y que tienden a vivir en grupos, se estima que aparecieron hace un montón de años, unos 55 millones de años, según la comunidad científica.

Como seguro que sabes, son animales muy agresivos, depredadores que se alimentan principalmente de otros animales vertebrados. Para ello, tienen una gran mandíbula y, efectivamente, si te encuentras con alguno, que esperemos que no, no podrá sacarte la lengua.

¿Por qué? Pues porque, aunque tienen una lengua grande y carnosa, esta se encuentra toda ella unida al paladar por una membrana, de modo que solo pueden moverla un poquito y para nada sacarla de su boca.

Los cocodrilos tienen una piel escamosa y muy dura, y suelen pasar la mayor parte del día quietos, a la espera de que una presa se acerque lo suficiente para lanzarse hacia ella y comérsela. Su tamaño medio es de unos 5 metros y unos 250 kilos, aunque pueden llegar a medir 6 metros y pesar hasta 730 kilos, como es el caso de los cocodrilos del Nilo. Pueden vivir entre 50 y 80 años, según la especie.

UN NIÑO CIEGO ADAPTA SU ÁLBUM DEL MUNDIAL DE QATAR 2022 AL BRAILLE

Se llama Sebastián Filomaro y es un niño ciego de 12 años de origen venezolano. Él, junto con su padre, ha convertido un álbum de cromos del Mundial de Fútbol de Qatar 2022 en un libro braille para así poder leerlo y pegar los cromos y de este modo adaptarlo a sus necesidades.

La bonita historia de Sebastián se ha convertido, sin ninguna duda, en una de las noticias del Mundial de Fútbol 2022, que comenzó a disputarse el pasado 20 de noviembre en el estado árabe de Qatar, situado al oeste de Asia, y finaliza el próximo 18 de diciembre.

Sebastián comenzó el proyecto de la colección de cromos de Panini hace unos meses, cuando él y su familia empezaron a etiquetar cada cromo con una máquina braille. Una iniciativa, la de Sebastián, que debería llamar la atención de la editorial italiana para que cree álbumes adaptados para las personas con discapacidad visual, ¿no crees?

El niño, que vive en una ciudad de Venezuela llamada Barquisimeto, explicó que ya antes de que su padre le ayudara a colocar pegatinas de los jugadores en el álbum de cromos, él había utilizado papel adhesivo transparente para escribir los nombres y números de los jugadores en braille.

Los álbumes de cromos son populares en todo el planeta, pero es cierto que ganan mucha popularidad el año que se celebra una Copa del Mundo. "Mi papá es un genio, piensa en todo", explicó Sebastián a la agencia Reuters, según recoge en una noticia el diario de información deportiva "Marca".

El cromo de Messi

Sebastián perdió la visión cuando aún era un bebé y, desde entonces, su familia se ha preocupado por ayudarlo a adaptar todas las cosas necesarias o aquellas que el pequeño quiere conocer.

Como todos los niños y niñas a los que les gusta el fútbol y coleccionar los cromos de este mundial, Sebastián tendrá que hacerse con un total de 600 cromos con los mejores jugadores, entrenadores, estadios y escudos para completar totalmente su álbum.

Aunque Sebastián es de Venezuela, en las fotos y vídeos publicados con su álbum se le ve con la camiseta de la selección de argentina. Él mismo dijo cuando fue entrevistado que su momento favorito hasta entonces había sido encontrar en uno de los paquetes el cromo de Leo Messi, futbolista argentino que ha sido un jugador histórico del Fútbol Club Barcelona y que actualmente juega en un equipo francés.

Normal que Sebastián esté encantado con tener el cromo de Messi, ya que es uno de los más deseados porque seguramente el de Qatar será el último Mundial de la carrera de este gran futbolista.

Una de las profesoras de Sebastián, llamada Yohelis Nelo, también le ayudó a completar y adaptar su preciada colección de cromos. "Sebastián siempre tiene ideas brillantes. Acepté ayudarlo, pero le dije que primero teníamos que terminar la tarea", explicó.

EL GRUPO SOCIAL ONCE ESTRENA EL PRIMER VIDEOJUEGO EDUCATIVO ACCESIBLE EN EL 39 CONCURSO ESCOLAR

Se llama ONCITY y es un videojuego educativo y accesible para todas las edades, condiciones y perfiles. Este videojuego que acaba de estrenar el Grupo Social ONCE invita a ponerse en la piel de las personas con distintas discapacidades y conseguir, junto a los personajes del videojuego, ciudades o entornos plenamente inclusivos.

Para jugar a ONCITY, puedes hacerlo en cualquier dispositivo con navegador, con cualquier tipo de control (mando *gamepad*, ratón, teclado, pantalla táctil...) y su navegación es accesible con lectores de pantalla para personas con ceguera.

El videojuego está compuesto por 12 minijuegos, más de 30 preguntas quiz y divertido contenido sorpresa como recomendaciones de películas, series o planes en familia, todo comentado en lectura fácil y voz por los muy diversos personajes que habitan esta ciudad de color y respeto.

39º Concurso Escolar del Grupo Social ONCE

ONCITY es el principal material de apoyo didáctico para todos los grupos inscritos al 39º Concurso Escolar del Grupo Social ONCE, que en esta edición invita al alumnado y al profesorado de todos los centros educativos a empatizar, reflexionar y trabajar para lograr ciudades y municipios sin barreras, impulsando la accesibilidad y la inclusión de todas las personas. Posteriormente, el videojuego estará disponible de forma gratuita y libre para todo el mundo.

El objetivo del videojuego, cien por cien accesible, es sensibilizar al alumnado participante, invitándole a empatizar con las personas que tienen algún tipo de discapacidad (visual, auditiva, física o intelectual), a través de una experiencia inclusiva donde cada partida jugada y cada recorrido realizado por ONCITY será un aprendizaje y una nueva sensación.

Por ejemplo, con letras ultra grandes y fuertes contrastes (como jugaría una persona con discapacidad visual), sin volumen ni señales sonoras (como lo haría una persona con discapacidad auditiva), o interactuando con la pantalla con la barbilla o con el codo (para una persona con discapacidad física o motriz). ONCITY se convierte en un videojuego para todas y todos.

El videojuego recorre y explora libremente las distintas zonas de la ciudad para conocer a las personas que lo habitan y sus realidades o necesidades específicas, haciendo por el camino más accesibles espacios como el museo, el supermercado o el parque. Y termina el agradable paseo repleto de retos en un nivel final, el Ayuntamiento, donde podrás solicitar a la alcaldesa de ONCITY que cuelgue del edificio la “lona inclusiva” e inaugure en la ciudad la calle de la Inclusión.

Participa con tu clase

La 39ª edición del Concurso Escolar quiere impulsar el esfuerzo en valores como el trabajo en equipo, el compañerismo, la inclusión y la igualdad total. En esta ocasión, la participación es por aulas completas, teniendo que realizar una lona, a modo de valla publicitaria, con un diseño que ponga en valor la importancia de lograr una ciudad sin barreras y una sociedad inclusiva. Quienes finalicen una partida completa al videojuego podrán ver un ejemplo de “lona inclusiva” colgada del particular y central Ayuntamiento de ONCITY.

En el Concurso Escolar del Grupo Social ONCE puede participar todo el alumnado de los centros educativos españoles públicos, concertados y privados, desde Primaria hasta Secundaria, además de Educación Especial y Formación Profesional. Las categorías de participación son: A (3º y 4º de primaria), B (5º y 6º de primaria), C (1º a 4º ESO y FP Básica), y E (Educación Especial). Todas ellas tendrán que hacer la lona de la inclusión.

Si aún no se ha animado a participar el alumnado y profesorado de tu colegio, coméntalo para hacer más fuerza. Además de optar a interesantes premios, os lo pasaréis fenomenal. Tienes toda la información en:

La página web: <http://www.concursoescolaronce.es/>
Twitter: @ConcursoONCE
Facebook: www.facebook.com/concursoescolarONCE
YouTube: <http://www.youtube.com/user/concursoescolaronce>
Instagram: <https://www.instagram.com/concursoonce/>

CELEBRADO EL ‘FINDE DEL DEPORTE’

Los pasados días 12 y 13 de noviembre, 60 niños y niñas con ceguera o con discapacidad visual, procedentes de distintos puntos de España, se lo pasaron en grande en el “Finde del deporte”. En el Centro de Recursos Educativos (CRE) de la ONCE de Madrid, practicaron deportes como el fútbol, el ajedrez, el judo o la natación.

Durante este encuentro deportivo inclusivo, organizado por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), los y las escolares, con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años, compartieron experiencias y demostraron que la práctica deportiva puede y debe ser para todas las personas.

El objetivo de esta iniciativa fue trasladar un mayor conocimiento y acercamiento a la práctica deportiva, especialmente a estas cuatro disciplinas deportivas que se gestionan actualmente desde la FEDC, para que los niños y niñas participantes continúen realizando deporte de manera habitual, disfrutando así de los muchos beneficios que, como sabes, aporta el ejercicio, tanto a nivel físico como emocional.

Además, el “Finde del deporte” también permitió identificar a las personas adolescentes y jóvenes con actitud, aptitud, compromiso y talento deportivo, de manera que puedan formar parte de las actividades de tecnificación organizadas por la FEDC, asegurando así un relevo generacional a las personas deportistas con ceguera o con discapacidad visual que compiten en la actualidad.

Según el presidente de la FEDC, Ángel Luis Gómez, la idea de este encuentro era “mover el árbol, que la juventud pueda practicar deporte, que disfrute haciéndolo y que en un futuro pueda estar en el ámbito federativo, participando o ganando una medalla”. Y dijo que, para ello, el personal técnico y el equipo de selección nacional de cada disciplina deportiva “se han volcado en este fin de semana deportivo, para ver nuevos talentos”.

Durante los dos días que duró el encuentro, también se llevaron a cabo actividades lúdicas y una acción de deporte inclusivo en la que personas jóvenes sin discapacidad que practican estos mismos deportes de forma habitual pudieron intercambiar experiencias con aquellos y aquellas que tienen una discapacidad visual y comprobar que el deporte puede unir a todas las personas.

En la clausura de esta jornada deportiva, el director del CRE de la ONCE de Madrid, Germán Moya, señaló que “nada hay más sano que el deporte porque

nos hace mejores personas, nos permite impulsar el trabajo en equipo y que se valore el esfuerzo que realizamos las personas con discapacidad visual”.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo o misma. 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 página Web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) El braille es un sistema de puntos en relieve que permite a las personas ciegas leer, escribir, acceder a la educación, a la cultura y a la información guiándose solo por el tacto. Pero ¿sabes cuándo se creó?
- a) En 1938, coincidiendo con el nacimiento de la ONCE.
 - b) En 1825.
 - c) Hace seis meses, aproximadamente.

Solución: b) En 1825. En 1825, Luis Braille ideó su sistema de puntos en relieve: el sistema braille, que aporta a las personas ciegas una herramienta válida y eficaz para leer, escribir, acceder a la educación, a la cultura y a la información guiándose solo por el tacto. El braille es un gran aliado para favorecer el acceso de las personas ciegas al ámbito educativo, laboral o cultural y para facilitar muchas tareas en su vida cotidiana.

- 2) ¿Qué entidad de la ONCE busca contribuir a la plena inclusión social de las personas con discapacidad visual haciendo posible para ellas el uso de la tecnología?
- a) Centro de Tiflotecnología e Innovación (CTI)
 - b) Fundación ONCE del Perro-Guía.
 - c) Inserta Empleo.

Solución: a) Centro de Tiflotecnología e Innovación (CTI). El Centro de Tiflotecnología e Innovación (CIT) es la entidad de la ONCE que tiene como misión contribuir a la plena inclusión social de las personas con discapacidad visual haciendo posible para ellas el uso de la tecnología. Desde el CTI trabajan para facilitar a las personas con discapacidad visual el acceso a los medios técnicos necesarios para mejorar su movilidad, su acceso al entorno doméstico, a la información, a las actividades relacionadas con el ocio y, en especial, para hacer posible la adaptación de su puesto de trabajo y estudio.

- 3) El Goalball es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas ciegas y con discapacidad visual en el que participan dos equipos. ¿Sabes cuántas personas forman parte de cada uno de esos dos equipos?
- a) 11.

- b) 3.
- c) 128.

Solución: a) 3. En el Goalball participan dos equipos de tres personas cada uno. Este deporte se basa en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota en juego (que lleva cascabeles en su interior) y requiere, además, una gran capacidad espacial para saber estar situado en cada momento en el lugar más apropiado. Los partidos duran 20 minutos y, en ellos, cada equipo se sitúa en un lado de la pista con el objetivo de lanzar con la mano el balón e introducirlo en la portería del equipo rival.

- 4) La ONCE cuenta con varios coros en diferentes puntos de la geografía española. ¿Sabes cuál es el nombre del coro de Madrid?
- a) Cidade de Vigo.
 - b) Hojalata verde.
 - c) Fermín Gurbindo.

Solución: c) Fermín Gurbindo. El coro Fermín Gurbindo está formado por 26 personas, la gran mayoría con ceguera y discapacidad visual. Procede del Orfeón Fermín Gurbindo, que se transformó en coro a partir de 2020 con la renovación de muchos de sus integrantes. Actualmente, ya ha realizado conciertos dentro de la Semana de la ONCE en la Comunidad de Madrid y el Ciclo de Conciertos de Música Coral organizado por la Federación Coral de Madrid.

- 5) ¿Cómo se llaman los centros de la ONCE que atienden las necesidades educativas específicas de la discapacidad visual del alumnado afiliado escolarizado de manera inclusiva?
- a) Centros Deportivos Municipales (CDM).
 - b) Centros de Interpretación de la Naturaleza (CIN).
 - c) Centros de Recursos Educativos (CRE).

Solución: c) Centros de Recursos Educativos (CRE). Los CRE de la ONCE permiten que el conocimiento, la experiencia didáctica de sus profesionales y los recursos didácticos y materiales adquiridos sean el soporte técnico necesario para atender las necesidades educativas del alumnado escolarizado de manera inclusiva, pero también de sus familias, de los mismos centros escolares y de los profesionales que los atienden. Los CRE están ubicados en cinco ciudades españolas: Alicante, Barcelona, Madrid, Pontevedra y Sevilla.

RESULTADOS:

- 10 puntos – Experto o experta 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

Ya no queda nada para que lleguen las vacaciones de Navidad, las más entrañables de todo el año. Es una época ideal para pasar más tiempo en familia y disfrutar mucho de tus seres queridos. ¿Te apetece elaborar unas deliciosas recetas navideñas en familia? Pues, ¡allá vamos!

La primera de ellas puede servirte para una rica merienda o para unos aperitivos antes de la comida o la cena. Se trata de un bonito y sabroso sándwich con forma de árbol de Navidad.

Para su elaboración, necesitarás varias rebanadas de pan de molde, mejor sin corteza. Y también queso de untar, unas hojas de lechuga, unos tomatitos Cherry, aceitunas negras sin hueso, unas lonchas de jamón serrano y varias lonchas de queso tipo Cheddar. La cantidad dependerá del número de sándwiches que quieras hacer.

Lo primero que deberás hacer es cortar las rebanadas de pan de molde con un cuchillo, como siempre de punta redonda para no hacerte daño, dándoles forma de árbol de Navidad. Lo más sencillo es que las cortes con forma triangular, pero, si te parece un poco complicado, pide la ayuda de un adulto. Con lo que te sobre, puedes hacer tiras rectangulares para colocarlas como si fuese el tronco de los arbolitos.

A continuación, corta los tomates y las aceitunas por la mitad, y también el jamón y el queso en tiras finas o, si prefieres, con tus manos, haciendo trozos irregulares. Además, deberás tener la lechuga bien lavada y cortada en trozos pequeñitos. Y, lo mismo, si necesitas la ayuda de una persona adulta, no dudes en pedirselo a alguien de tu familia.

Estos son algunos ingredientes que puedes utilizar, pero si tienes otros a mano que te gustan más, como jamón york, maíz, pepinillos..., también estará buenísimo.

Ahora que ya tienes todos los ingredientes preparados, es hora de decorar tus árboles de Navidad. Pero, antes, unta con la crema de queso la superficie de arriba del pan como si hicieras una pizza. Una vez hecho esto, empieza a decorar como quieras los arbolitos con todos los ingredientes que tienes, excepto la lechuga. Puedes combinarlos como te apetezca.

Algunas ideas: puedes enrollar una tira de jamón alrededor de una mitad de tomate, apretando con tus dedos índice y pulgar el jamón intentando hacer picos con él, a modo de estrella, y colocarla en lo alto del árbol. Y también puedes usar las mitades de tomate y de aceitunas como si fuesen las bolas de Navidad.

Por último, utiliza los trocitos de lechuga para decorar los platos en los que vas a servir tu creación.

Y un postre

Nuestra siguiente receta, que es más sencilla, es un delicioso y fresco postre para estas fiestas: un bastón de plátano y fresa. Para elaborarlo, solo deberás cortar un plátano y varias fresas en rodajas de aproximadamente un centímetro o algo menos.

A continuación, ve colocando una rodaja de plátano, después una de fresa, de nuevo una de plátano y así sucesivamente hasta hacer la forma de un bastón, con la parte de arriba circular. Puedes terminar el mango del bastón con uno de los extremos del plátano para que tenga forma redonda.

Y ya tienes unos originales sándwiches con forma de arbolitos de Navidad, muy coloridos y exquisitos, y un bonito bastón de plátano y fresa para el postre. Con estas fáciles recetas sorprenderás a tus comensales. ¡Seguro!

Y hasta aquí llega este número de RECREO. Esperamos que te lo hayas pasado fenomenal. Ya sabes que dentro de un mes volveremos a encontrarnos. Mándanos tus propuestas y comentarios y haremos la revista como más te guste.

... SI QUIERES ESCRIBIRNOS

Puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a

--**Correo electrónico:** publicaciones@ilunion.com

--**Correo postal:**

Revista Recreo

Ilunion Comunicación Social

C/ Albacete, 3

Torre Ilunion – 7ª planta

28027 Madrid

NUESTRAS REVISTAS

La ONCE pone a tu disposición 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, el precio y los formatos en los que están disponibles.

De esta manera 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, o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111 (opción 1). 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 y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de *Publicaciones* y, dentro de este, selecciona el enlace *Publicaciones de ocio y cultura*. Aparecerá un listado de enlaces a las distintas publicaciones, y solo tendrás que hacer clic en las que te interesen y seleccionar el soporte y el número de las revistas que desees leer.

Enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte. Al precio indicado en cada una de ellas habrá de sumársele el 4% de IVA:

ARROBA SONORA

Su periodicidad es trimestral, se edita en audio y su coste anual es de 10 €. La tecnología y la tiflotecnología son las protagonistas de sus contenidos, poniéndonos al día de todo lo relacionado con estos ámbitos tan importantes para estar a la última y manejar las diversas aplicaciones informáticas que salen al mercado. Si quieres estar al tanto de este apasionante campo, no lo dudes... esta es la mejor manera.

CONOCER

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 10 €.

Las humanidades, en sus más variadas disciplinas, nutren de cultura esta publicación, desde la literatura o la educación hasta la historia o las biografías de grandes personajes. No faltan, tampoco, las curiosidades, efemérides y anécdotas, haciendo de ella un punto de encuentro con el saber.

DISCURRE.BRA

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y su coste anual es de 10 €.

Los pasatiempos y juegos de destreza mental te acompañan en esta publicación que te reta a practicar 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.

NOTA DE NOVEDADES

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es su coste anual es de 10 €.

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 para acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios.

PARA TODOS / PER A TOTHOM

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión castellana y en braille la catalana, y su coste anual es de 10 €. Además, con carácter trimestral, y sin coste añadido, le acompaña un suplemento de pasatiempos.

El entretenimiento más variado tiene cabida en esta publicación, desde nuevos conciertos, obras de teatro y películas de estreno, novedades en audesc, salud y belleza o excursiones en la naturaleza. No faltan tampoco el deporte y la moda. En definitiva... ¡para todos!

PÁSALO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es su coste anual es de 10 €.

Esta es la publicación para los jóvenes y adolescentes de entre 12 y 18 años. En ella, acorde con los gustos e intereses de este colectivo, se ofrecen actividades, propuestas de ocio, noticias y consejos útiles que les ayuden en su día a día.

PAU CASALS

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 10 €.

La revista de los melómanos. Conciertos, noticias del mundo de la música, homenaje a compositores, primicias discográficas y noticias. Nada de lo que suena se le escapa a *Pau Casals*.

RECREO / ESBARJO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión en castellano y en braille la catalana. su coste anual es de 10 €.

Los más pequeños de la casa tienen en esta publicación su espacio propio con trucos y consejos, ideas, anécdotas, cuentos, historias narradas por los abuelos, adivinanzas... En definitiva, para jugar y aprender.

RESUMEN DE NORMATIVA

Su periodicidad es quincenal, se edita en braille y su coste anual es de 10 €.

El contenido de esta publicación recoge la relación de normativa que se promulga en la ONCE, circulares y oficios circulares con mención al asunto que abordan y las dependencias afectadas.

UNIVERSO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio y su coste anual es de 10 €.

Publicación dedicada al ámbito científico en general con alguna pincelada ocasional de paraciencia. Todas las disciplinas de este y otros mundos las encontrarás aquí: noticias, entrevistas, descubrimientos, efemérides, anécdotas y curiosidades. Desde la nanotecnología hasta los infinitos de las galaxias y los agujeros negros... no te lo pierdas.

URE

Su periodicidad es mensual, se edita en audio y tiene un coste anual de 10 €.

Esta publicación recoge las noticias emanadas de la Unión de Radioaficionados Españoles. Todo lo relacionado con este sistema de comunicación y sus novedades podrás encontrarlo en ella.

Recuerda, para suscribirte, realizar cualquier sugerencia, consulta o aclarar alguna duda, puedes contactar con el Servicio de Atención al Usuario, llamando

al 910 109 111 (opción 1), o mandando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.