

PÁSALO

Nº 150. 20 ABRIL 2023 – 20 MAYO 2023

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Un mapa-puzle de España inclusivo, lúdico y sostenible
 - ❖ Un municipio español ya cuenta con una 'calle de la Inclusión'
 - ❖ Un futbolista amputado, ganador del Premio Puskás 2022 de la FIFA al mejor gol
 - ❖ ¡Nos vamos al Mundial de Birmingham con la selección española de fútbol para ciegos!
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... cocinar y tocar el saxo. Montserrat Urán: "No importa las vueltas que tengas que dar, lo importante es llegar"
- ✚ Noticias
 - ❖ ¿Sabías que ya puedes visitar con tu perro el Museo Nacional de Ciencias Naturales?
 - ❖ La Fundación Greta Thunberg dona cerca de 275.000 euros para ayudar a los desplazados por el cambio climático
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Consejos para rentabilizar las horas de estudio?
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Hola de nuevo! ¿Qué tal te lo has pasado durante las vacaciones de Semana Santa? Fenomenal, ¿verdad? Bueno, pues ya solo queda la recta final del curso, así que ¡a por todas! Y, para distraerte un rato, aquí llega un nuevo número de la revista PÁSALO con muchos temas variados, desde música hasta fútbol, consejos para el estudio y un montón de cosas más.

Eurovision, el festival más televisivo de todos, está a la vuelta de la esquina. No te pierdas la actuación de Blanca Paloma, que seguro que te va a encantar. Además, en este número de PÁSALO te hablaremos de un mapa-puzle que ha lanzado el Servicio Bibliográfico de la ONCE, y de un municipio cordobés que ha aprobado una iniciativa muy, pero que muy inclusiva.

¿Sabes quién ha sido ganador del Premio Puskás 2022 de la FIFA? Te lo contaremos más adelante, él es todo un ejemplo de superación. Y más buenas noticias sobre fútbol, porque la selección española de fútbol para ciegos disputará finalmente el Mundial en Birmingham el próximo mes de agosto.

En la sección ‘De mayor quiero...’, otro gran ejemplo de superación, el de Montse Urán, una mujer que siempre ve el lado positivo de las cosas y que disfruta todo lo que puede de la vida con sus dos grandes pasiones: la cocina y la música.

Como te hemos dicho al comienzo de la presentación, solo te queda la recta final del curso para disfrutar a lo grande de las vacaciones de verano. Por ello, te daremos algunos consejos para que saques el máximo partido al estudio y consigas los mejores resultados.

Para terminar, tendrás que demostrarnos una vez más todo lo que sabes en el ‘Test de la ONCE’, y también en los ‘Pasatiempos’ porque hemos preparado unos especialmente para ti con motivo del Día Internacional del Perro Guía.

¡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

-MÚSICA

Eurovision 2023: ¡Se admiten apuestas!

Ya está todo preparado para uno de los eventos musicales más esperados del año, el Festival de la Canción de Eurovisión, cuya final tendrá lugar el próximo 13 de mayo en Liverpool (Reino Unido). Y, como sabes, nuestra representante será la cantante alicantina Blanca Paloma.

El festival de Eurovisión se celebra siempre en el país ganador de la edición del año anterior. En 2022, el vencedor en Turín (Italia) fue el grupo ucraniano Kalush

Orchestra, con su canción 'Stefania'. Lamentablemente, Ucrania no podrá ejercer de país anfitrión este año a causa de la guerra, y lo hará Reino Unido, segundo clasificado en Eurovisión 2022, con Sam Ryder y su tema 'Space Man'.

En la 67 edición del Festival de la Canción de Eurovisión, que tiene como lema "United by music" ("Unidos por la música"), la representante española será la cantante Blanca Paloma, con su tema 'Eaea', con el que se proclamó ganadora del Benidorm Fest, celebrado en Alicante el pasado 4 de febrero.

Eurovisión es un concurso televisivo anual en el que participan artistas representantes de las televisiones públicas cuyos países son miembros de la Unión Europea de Radiodifusión. Este festival de la canción viene celebrándose y retransmitiéndose cada año desde 1956, excepto en 2020, cuando fue cancelado por la pandemia del coronavirus.

En la edición de este año de Eurovisión participarán un total de 37 países, y seguro que Blanca Paloma lo hace fenomenal y deja a nuestro país en un buen lugar con su tema 'Eaea'. ¿Tú qué piensas? ¿Te gusta su canción?

Tras ganar el Benidorm Fest, en el que ya había participado en 2022, quedando en quinta posición, Blanca Paloma aseguró que irá "a por todas" en Eurovisión, el festival más grande en términos de audiencia en todo el mundo.

Pues, nada, ya solo queda desear a Blanca Paloma toda la suerte del mundo para el próximo 13 de mayo, al menos la misma suerte que tuvo nuestra representante anterior, Chanel, que se ganó al público cantando y bailando a ritmo de su tema 'SloMo'. Una actuación impecable que le valió el tercer puesto.

Lo dicho, ¡muchoa suerte, Blanca!

LO QUE TE INTERESA

Un mapa-puzle de España inclusivo, lúdico y sostenible

¿Te gusta la geografía española? Si es así, estás de suerte. El Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO) ha lanzado un innovador puzle del mapa de España inclusivo, lúdico y sostenible, que permitirá al alumnado con discapacidad visual aprender geografía divirtiéndose.

Esta genial iniciativa de la ONCE quiere garantizar la inclusión del alumnado con discapacidad visual en el aula, en la educación y en la cultura. El mapa-puzle en braille ya está en todos los Centros Educativos de la ONCE a disposición del profesorado para que pueda ser utilizado por el alumnado en cualquier momento.

Se trata de un recurso pedagógico, a la vez que lúdico, que permite aprender de una forma totalmente inclusiva, ya que dota al estudiantado y al profesorado de un elemento muy útil que puede ser utilizado en las aulas, pero también en casa con las familias.

El puzle incorpora, además, una guía en braille para facilitar el acceso al mismo, y consta de un listado de las diferentes provincias y un mapa en relieve y color que sirve para el montaje final.

“La necesidad de tener un puzle en braille nos obligaba a buscar la manera óptima de dotar a nuestros equipos pedagógicos de un material que sirva de juego y, a través de ese juego, se pueda aprender la geografía nacional”, dijo Ángel David Martín-Blas, técnico del Área de Relieves del SBO.

Gracias a las nuevas tecnologías

Los avances tecnológicos han permitido desarrollar un material novedoso, con nuevas técnicas de fabricación para la elaboración de este mapa-puzle, para el que se ha utilizado cortadora láser, piezas totalmente reciclables, relieves tridimensionales...

“Las personas ciegas, especialmente las de menor edad, están necesitadas de conocer el mundo; porque una persona que puede ver, ve una televisión, una foto, un ordenador o una revista y se hace una idea, pero nosotras necesitamos tocarlo y, por eso, toda esa tecnología que está apareciendo en el área de relieves es fantástica”, apuntó Carmen Bayarri, directora del SBO.

Este puzle, que ya está a disposición de todas las personas afiliadas a la ONCE que quieran utilizarlo, tiene tres pilares fundamentales: además de su carácter educativo, es divertido y sostenible, ya que es un recurso con el que también se concientiza sobre el medioambiente gracias a los materiales utilizados. Con él, la ONCE se suma “a la línea de la sostenibilidad”, remarcó Carmen Bayarri.

El Grupo Social ONCE dispone de materiales adaptados de todo tipo para facilitar así la enseñanza inclusiva en todos los colegios del país. Ello ha favorecido que, junto a la Comisión Braille Española, se creen herramientas didácticas perfectamente útiles para las personas con ceguera total, pero también para el alumnado sin discapacidad, fomentando de esta forma un aula diversa y donde se comparten los materiales en igualdad.

Un municipio español ya cuenta con una ‘calle de la Inclusión’

Fuente Obejuna, una localidad cordobesa con una población cercana a los 4.500 habitantes, ha hecho realidad la petición del alumnado y profesorado del municipio que ha participado en el 39 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE, poniendo a una de sus vías el nombre de ‘calle de la Inclusión’.

La localidad de Fuente Obejuna se ha convertido en el primer municipio español con una ‘calle de la Inclusión’, después de aprobarse la petición que habían realizado al Ayuntamiento el alumnado y profesorado del Colegio Público Rural Maestro José Alcolea del municipio.

Al acto del descubrimiento de la placa con el nombre de la calle, que tuvo lugar el pasado 23 de marzo, acudieron la alcaldesa de Fuente Obejuna, Silvia Mellado, y el presidente del Grupo Social ONCE, Miguel Carballada, junto al director general de Personas con Discapacidad de la Junta de Andalucía, Pedro Calbó. También asistieron a esta gran fiesta de la inclusión, amenizada por charangas, el alumnado y profesorado de la localidad.

“Todos a una”

“Fuente Obejuna ha vuelto a hacer honor a su frase célebre de ‘Todos a una’, desde el respeto a la diversidad”, afirmó la alcaldesa, quien invitó a todos los municipios de España a que se sumen a esta gran iniciativa. “La inclusión es un asunto prioritario que debería estar fuera del debate político”, afirmó.

En la misma línea, Carballada dijo que la ONCE “se parece mucho a Fuente Obejuna porque desde que se creó hemos tratado de ir todos a una con el resto de cuatro millones y medio de españoles que tienen algún tipo de discapacidad”. “Desde entonces hemos ido reclamando inclusión e igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de sus circunstancias”, añadió.

Carballada animó a los y las melarienses (habitantes naturales de Fuente Obejuna), andaluces y españoles “a no negar oportunidades a ninguna persona que necesite ayuda”. En este sentido, destacó el impacto positivo que tiene crecer y educarse junto a un alumno o alumna con discapacidad en clase para el desarrollo inclusivo de las personas. “Hemos intentado siempre construir una sociedad mejor. No cerréis nunca las puertas a nadie para hacer entre todos un futuro más inclusivo”, subrayó.

También seis parques

La iniciativa de poner el nombre de ‘calle de la Inclusión’ a una vía de Fuente Obejuna parte del 39 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE que, como ya te contamos en números anteriores de PÁSALO, en esta edición invitó a los centros educativos a trabajar y debatir para conseguir ciudades y municipios sin barreras, impulsando la inclusión y la accesibilidad de toda la ciudadanía.

Estudiantado y profesorado del Colegio Público Rural Maestro José Alcolea realizó una lona, a modo de valla publicitaria, que ponía en valor la importancia de lograr una ciudad sin barreras, así como una sociedad inclusiva.

Tras la elaboración de este trabajo, el Concurso propuso la idea de que todos los municipios de España asignaran el nombre “de la Inclusión” a una calle o un lugar público. Un gesto que, según el Grupo Social ONCE, contribuirá a poner el foco en la importancia de crear una sociedad más inclusiva y justa e invitará a la reflexión de todos los que pasen y vivan en ella.

A través de una petición formal y la recogida de firmas por parte del alumnado y el profesorado, el Ayuntamiento aprobó esta iniciativa y Fuente Obejuna es ya la primera localidad que cuenta con una calle de la Inclusión dentro de su callejero. Además, como muestra de su compromiso para lograr localidades más

inclusivas y accesibles, también se han bautizado a seis parques infantiles del municipio con el nombre de 'Parque de la Inclusión'.

En esta edición del Concurso Escolar del Grupo Social ONCE han participado un total de 137.275 personas estudiantes y 2.795 personas docentes pertenecientes a 2.463 centros educativos de toda España.

Un futbolista amputado, ganador del Premio Puskás 2022 de la FIFA al mejor gol

Por Nuncy López Valencia

Se llama Marcin Oleksy, es polaco y ha sido el ganador del Premio Puskás 2022 de la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) al mejor gol de la pasada temporada, convirtiéndose así en el primero que recibe este galardón sin pertenecer al fútbol profesional masculino. Y no es para menos, después del impresionante tanto que marcó en noviembre en un partido de su equipo, el Warta Poznan.

El pasado 27 de febrero, en París (Francia), tuvo lugar la ceremonia de entrega de los premios The Best FIFA Football Awards 2022, los que concede cada año el máximo organismo mundial del fútbol a las personas que más destacan en el deporte más popular del mundo. Alexia Putellas y Lionel Messi se alzaron con los premios a la mejor futbolista y al mejor futbolista, respectivamente, del pasado año.

Como en cada edición, también se valoró el gran desempeño de entrenadores, guardametas y otras figuras de este deporte, y se entregó el Premio Puskás de la FIFA, que reconoce el gol más espectacular del año en el fútbol masculino y femenino. La estrella del fútbol amputado Marcin Oleksy se alzó con este galardón, uniéndose a jugadores de la talla de Cristiano Ronaldo, Neymar y Zlatan Ibrahimovic.

Marcin Oleksy ha entrado en la lista de honor del Premio Puskás y es el primer futbolista que recibe este galardón sin pertenecer al fútbol profesional masculino. Y ello ha sido gracias a su impresionante gol de tijera en un partido con el Warta Poznan disputado el pasado mes de noviembre, en el que combinó formación física, imaginación y una técnica excepcional en una acrobacia asombrosa. El ganador fue elegido por aficionados de todo el mundo y expertos.

"Mi compañero Dawid [Novak] hizo el pase. Cuando vi que se acercaba al balón, supe que venía hacia mí. Conecté muy limpiamente. Fue puro. Cuando le pegué, seguí el balón con la mirada y vi cómo entró por la escuadra. Siempre quise marcar un gol bonito. Después del gol, me sentí muy orgulloso. Me erguí, saqué pecho. Estaba tan, tan feliz". Así describió Oleksy su gol.

El día que lo cambió todo

Oleksy tiene en la actualidad 35 años. Trabajaba en la construcción y, con 23 años, sufrió un accidente que le cambió la vida. El 20 de noviembre de 2010 se encontraba trabajando en una carretera y fue atropellado por un vehículo. Sufrió aplastamiento de piernas y perdió su pierna izquierda.

Antes de su accidente, Oleksy era un buen guardameta que idolatraba al entonces portero del Real Madrid Iker Casillas. Aceptar lo que le sucedió le llevó su tiempo y, tras perder la pierna, estuvo años sin contacto alguno con el fútbol. Pero un partido con su hijo Tomasz le devolvió el entusiasmo por este deporte.

"La primera vez que volví a patear el balón fue con mi hijo, y eso me hizo muy, muy feliz", dijo Oleksy. "También fue como un punto de inflexión para mí. Empecé a entrenar de nuevo y luego a jugar al fútbol para amputados". Su buen juego le permitió hacerse pronto un nombre en la liga de fútbol para amputados y llegar a la selección nacional, donde se ha consolidado como un jugador clave.

Ahora, su fama, como no podía ser de otra forma, se ha disparado al convertirse en el ganador de nada más y nada menos que el Premio Puskás de la FIFA, algo de lo que su hija, Antonina, y su hijo, Tomasz, se sienten muy orgullosos.

Más visibilidad

Oleksy confía en que la publicidad que el fútbol para personas amputadas ha obtenido al ganar el Premio Puskás pueda elevar el deporte a nuevos niveles. "Espero que el mundo vea que hacemos lo que nos gusta", declaró Oleksy. "Me alegro mucho por este deporte. Siento que no fui solo yo quien marcó el gol, sino que toda la familia del fútbol de personas amputadas lo marcó junta".

La historia de Oleksy es una gran demostración de perseverancia y coraje frente a circunstancias personales complicadas y difíciles, y su positividad le ha permitido llegar a lo más alto. "Después del accidente, mi vida podría haber tomado un rumbo totalmente distinto. Podría haber ido mal, pero me hice más fuerte. Sé que puedo afrontar cualquier problema. Ha sido una lección para mí, y he sobrevivido a esta lección. Quizá suene estúpido, pero soy feliz sin mi pierna y soy feliz en la vida".

¡Nos vamos al Mundial de Birmingham con la selección española de fútbol para ciegos!

La selección española de fútbol para ciegos disputará el Mundial de la disciplina, que tendrá lugar en Birmingham, del 18 al 27 de agosto, tras haber obtenido la plaza vacante dejada por Australia y gracias a la mejor clasificación de la "Roja paralímpica" en el *ranking* mundial respecto a otras selecciones.

Pues sí, la selección española no había conseguido plaza directa para el Mundial de Fútbol para Ciegos en el último Europeo, disputado en Pescara (Italia) en junio de 2022, pero la renuncia de Australia y la buena posición de nuestro equipo lo han hecho posible.

Según la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), se trata de "una noticia muy positiva para el combinado nacional que refleja el trabajo y los resultados obtenidos a lo largo de su historia".

La selección española de fútbol para ciegos podrá enfrentarse en Birmingham el próximo mes de agosto a las mejores selecciones nacionales en la localidad inglesa. Pero, además, su participación en el Mundial permitirá a nuestro equipo optar a una de las plazas que se otorgan para la disputa de los Juegos Paralímpicos de París 2024.

Con el mundial en el horizonte más cercano, la selección paralímpica podrá participar en diferentes torneos internacionales previos que servirán de preparación y experiencia a aquellos jugadores más jóvenes que llegaron al equipo de la mano del actual técnico, Julián Martín, tras la sexta plaza de los Juegos Paralímpicos de Tokio.

Una selección más joven

Desde entonces, tanto el seleccionador como la propia Federación Española de Deportes para Ciegos han trabajado de manera intensa en una reestructuración generacional que ha permitido dar la oportunidad de acceder al combinado nacional a nuevos rostros, algunos de ellos muy jóvenes, para ir construyendo el futuro del equipo nacional.

El presidente de la FEDC, Ángel Luis Gómez, indicó que la participación de la selección roja en el Mundial "es un impulso a la labor que venimos realizando desde hace año y medio para rejuvenecer la plantilla, algo que nos permitirá competir en los próximos años. Nuestra selección ha sido una de las grandes potencias de fútbol para ciegos en la historia y gracias a todas las personas que han pasado por ella hemos podido mantenernos en un puesto alto del *ranking* que ha permitido disponer de esta plaza".

Según el seleccionador, Julián Martín, esta plaza para el Mundial "nos va a permitir seguir trabajando con jugadores más jóvenes a nivel técnico, táctico y competitivo, y también con aquellos que más experiencia tienen. Llegaremos a Birmingham en las mejores condiciones posibles para enfrentarnos a cualquier selección y luchar por una buena clasificación".

La selección española de fútbol para ciegos tiene en su palmarés dos bronceos paralímpicos conquistados en Atenas 2004 y Londres 2012; dos platas y dos bronceos mundiales; además de ocho títulos europeos, dos platas y otros dos bronceos continentales. En el último mundial disputado en Madrid (2018) finalizó en quinto lugar.

DE MAYOR QUIERO...

... COCINAR Y TOCAR EL SAXO

Montserrat Urán: “No importa las vueltas que tengas que dar, lo importante es llegar”

Por Nuncy López Valencia

Montse ha estado cerca de los fogones desde muy pequeña, desde niña. La música llegó a su vida más tarde. Ahora, con 52 años, la gastronomía y el saxo son las dos grandes pasiones de esta mujer que ya antes de nacer tuvo que luchar para venir a este mundo. Por ello, exprime y saca el máximo partido a cada minuto de una vida que considera que le ha sido regalada.

Desde los 19 años, Montse trabaja de telefonista en la Generalitat de Cataluña en Barcelona, ciudad en la que nació hace 52 años. Cuando su madre estaba embarazada de cuatro meses y medio, sus padres sufrieron un grave accidente de tráfico y su madre estuvo en coma un tiempo. “Pasamos un coma juntas y eso, de algún modo, me ha hecho entender que yo estoy aquí de regalo y que, por supuesto, no voy a desaprovechar ni un minuto de esta vida que me han regalado”, afirma.

Como consecuencia de ese accidente y de factores genéticos, Montse nació con un resto visual muy pequeño que perdió con 19 años, cuando se quedó completamente ciega. “El mundo se te viene encima –recuerda–, pero, al mismo tiempo, con 19 años la sangre circula muy rápido y tú tienes las fuerzas suficientes para rehacer todo lo que se te haya podido derrumbar, y así lo hice”.

Con esa valentía, Montse encajó su ceguera total y decidió “tirar para adelante”, porque “no hay muchas más opciones, no podemos detener nuestra vida con 19 años y quedarnos en casa. Para mí la vida solamente tenía un camino y era tirar adelante y sacar todo como fuese”. Y, desde entonces, lleva puesto el mundo por montera y disfruta a tope de lo que más le gusta: cocinar y tocar el saxo.

Conexión con la tierra

Montse viene de una familia relacionada con el mundo de la cocina y la restauración, con lo que de alguna manera siempre ha estado cerca del fogón. Siendo niña, ya empezó a cocinar comidas sencillas, como macarrones, cuando sus padres no estaban en casa, y a interesarse cada vez más por la cocina, hasta que ya de mayor hizo varios cursos monográficos de cocina.

“Siento amor por la cocina. La cocina para mí es una conexión con la tierra, con todo lo que me rodea, con las personas que hacen llegar los productos a mis manos, con los amigos, porque, cuando cocinas, lo haces porque te gusta, pero cocinas para compartir. Es un momento de compartir, de unir, de hacer tribu”, dice emocionada esta gran cocinera.

La máxima de Montse, para la cocina y para todo en la vida, es que “no importa las vueltas que haya que dar, la cuestión es llegar”. Para ello, utiliza otros

sentidos y, además, tiene sus “truquillos” como, por ejemplo, echar “un pellizquito” de sal o de harina al aceite, porque “enseguida canta cuando está caliente”.

“Yo no recuerdo haberme hecho un corte, pero, claro, tampoco recuerdo nunca haber puesto los dedos delante del cuchillo”, dice esta gran cocinera, que cree que “no hay que temer a los utensilios de cocina, al fuego, al aceite..., pero sí respetarlos”. Y, por supuesto, no hay receta que se le resista, porque, siguiendo su filosofía de vida, le da “las vueltas que haga falta para llegar a ella”.

Desde hace 15 años tiene una página web en la que pone sus recetas, aunque reconoce que ahora la tiene “un pelín parada” por falta de tiempo, y también lo hace en ocasiones en redes sociales. Además, ha dado cursos de cocina y hecho cenas a ciegas en casa y, en la actualidad, imparte cursos de cocina en ONCE-Cataluña, fundamentalmente a “personas que han perdido la visión de mayores y temían no volver a cocinar nunca”.

Crecimiento personal

Y de una pasión, la cocina, a otra, la música. Montse fue muy melómana desde siempre, porque su padre le traía discos de jazz a casa y le encantaban, pero lo de tocar algún instrumento llegó más tarde, cuando tenía 40 años, de la mano de su pareja, el músico David Viñolas, a quien también entrevistamos para esta sección en un número anterior de PÁSALO.

Primero cayó en sus manos una flauta travesera y se puso a estudiar música con ella, pero dice que le dolía todo el cuerpo, por lo que pronto se pasó al saxo, que siempre le había gustado “muchísimo”. “Yo no había estudiado nunca música, pero la llevaba dentro, lo único que tenía que encontrar era la manera de canalizarla para dejarla salir”, afirma.

Y vaya si la dejó salir, ya nunca ha parado de tocar el saxo y colabora en proyectos musicales con su pareja. “La música es un regalo que me ha aportado un crecimiento personal y una capacidad de socializar que yo no tenía, o no tenía tan desarrollada. Me ha dado alas para poder entender mucho mejor, para poder comunicarme mucho mejor con las personas que me rodean y con las que pueda encontrarme en un proyecto”.

Hay que espabilar

Montse sueña con poder unir algún día sus dos grandes pasiones. “Me gustaría –dice muy ilusionada– tener un local no muy grande, ya he pedido un mecenas ‘loco’ en Twitter, pero de momento nadie me ha contestado, donde cocinar lo que me viniese en gana y elaborar mis platillos, con una selección inmensa de quesos y vinos. Y después de la cena poder tocar si apetece, un dúo, un trío... Dejar el delantal y ponerme al aparato”.

¿Quién sabe?, seguro que algún día lo consigue, porque, para Montse, “la vida tiene muchos caminos y hay que tomarlos, no podemos esperar a que nos traigan las cosas cerca, hay que moverse y mojarse, hay que espabilar”. Cree

que “la falta de visión no es una discapacidad, es una característica. Cada persona tiene unas discapacidades u otras en mayor o menor medida. Para mí, todas son personas”.

“Mi falta de visión es una característica, y con ella convivo y de ella soy amiga más que enemiga. Es como las cosas que nos cuesta afrontar o asumir, debemos aliarnos con ellas para conseguir cosas positivas. Hay que aprender de los fracasos y sacar las cosas buenas y el aprendizaje, no solo de los temas visuales, sino de todo lo que nos pueda ocurrir a lo largo de la vida, porque va a ser lo que nos sirva y nos ayude. Y en eso estoy, sigo aprendiendo con 50 años”.

NOTICIAS

¿Sabías que ya puedes visitar con tu perro el Museo Nacional de Ciencias Naturales?

Si vives en Madrid o estás de visita en la capital, y tienes un perro y no te gusta separarte de él, te proponemos un plan guay para hacer en familia. El Museo Nacional de Ciencias Naturales ha abierto un horario para que las personas visitantes puedan acudir a las exposiciones acompañadas de sus perros.

El museo madrileño se convierte así en uno de los primeros museos de historia natural del mundo que permite la entrada a perros, contribuyendo con ello también al bienestar de los animales al reducir sus horas de soledad, y facilitando las salidas de ocio de las personas que les cuidan.

Eso sí, deben ser mascotas educadas y llevar puesta la correa en todo momento y también el bozal si la normativa así lo requiere, porque, de no ser así, ¡imagínate la que pueden liar allí entre tantos animales y esqueletos! El horario establecido para las visitas con perros es los viernes, de 14:00 a 17:00 horas. Así que, ya sabes, si vives en Madrid o estás de visita, no lo olvides.

Según Cristina Cánovas, responsable de la iniciativa, “el objetivo es facilitar la visita a nuestras exposiciones a quienes conviven con un perro, normalizando así su inclusión en espacios públicos. Así, hemos conseguido que este museo se convierta en uno de los primeros *dog friendly* dentro del ámbito de la historia natural, al posibilitar la entrada con tu perro, ya sea porque estés viajando con él, porque no quieras dejarlo solo mucho tiempo, o simplemente porque quieras disfrutar de las exposiciones acompañado”.

“Sabemos la alegría que provoca hacer planes diferentes con nuestros amigos caninos y estamos seguros de que ellos también disfrutarán de poder acompañarnos al museo”, añade la responsable del Museo Nacional de Ciencias Naturales.

Madrid no es la única ciudad española que ha puesto en marcha este tipo de iniciativas en instalaciones culturales. Por ejemplo, en Málaga varios museos lo permiten algún día de la semana, y también en Barcelona. Aun así, el acceso a

la cultura con la compañía de nuestras mascotas aún está muy restringido, con lo que iniciativas como la del museo madrileño son bienvenidas.

La Fundación Greta Thunberg dona cerca de 275.000 euros para ayudar a los desplazados por el cambio climático

Cada año, millones de personas en todo el mundo se ven obligadas a abandonar sus hogares por desastres de tipo ambiental, como inundaciones, sequías prolongadas, desertificación, ciclones, aumento del nivel del mar... Y una parte importante de estos desastres se vincula con el cambio climático, uno de los mayores problemas y retos a los que se enfrenta la humanidad en nuestros días.

Estas personas tienen que desplazarse a otros lugares, en ocasiones incluso a otros países, sobreviviendo en muchos casos en unas condiciones penosas y sin poder volver a sus lugares de origen nunca. Ante una emergencia de esta magnitud, toda ayuda es insuficiente y bien recibida.

Recientemente, Greta Thunberg, la joven activista sueca que lucha por la justicia climática, ha donado a través de su fundación 275.000 euros (unos 269.000 dólares) a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), con el fin de apoyar la respuesta de emergencia a las históricas inundaciones en Pakistán y a la agobiante sequía en Somalia.

Greta mantuvo recientemente una conversación con António Vitorino, director general de la OIM, en la que hablaron del impacto del cambio climático global en la movilidad humana, y aprovecharon para reclamar medidas inmediatas que ayuden a afrontar la situación en la que se encuentran quienes tienen que huir de sus hogares o parten en busca de una vida mejor.

"Tenemos que apoyar a las personas antes de que se trasladen, mientras lo hacen y después; es toda una cadena de acontecimientos", dijo Thunberg. En declaraciones facilitadas por Naciones Unidas, la joven activista añadió que "se trata de una cuestión de vida o muerte para innumerables personas que tienen que huir a causa de la crisis climática".

Thunberg destacó las acciones que desarrolla la OIM y también las de los jóvenes activistas climáticos. "Cada uno tiene un papel que desempeñar. Las organizaciones como la OIM son vitales para apoyar a las personas afectadas por el cambio climático y aquellos de nosotros y nosotras que podemos ayudarles en su trabajo deberíamos hacerlo. Quienes podemos alzar la voz para defender la justicia de los migrantes y la justicia climática deberíamos hacerlo".

Por su parte, el director general de la OIM, que agradeció la contribución de la Fundación Greta Thunberg, se mostró de acuerdo con la activista sueca y dijo que su generación es "fuente de inspiración y de resistencia". Paradójicamente, las poblaciones que más se están viendo afectadas por el cambio climático son las que menos han contribuido en el pasado a este problema, por lo que recalcó que "es necesaria la solidaridad y la corresponsabilidad" para poner fin al sufrimiento que padecen estas personas.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Consejos para rentabilizar las horas de estudio?

Por Refugio Martínez

Ya estamos en primavera, los días se alargan y va quedando menos para disfrutar de las vacaciones, del sol de verano, de los paseos con amigos y amigas y de los chapuzones en el agua, pero antes hay que enfrentarse al tercer trimestre y a los exámenes y trabajos finales. Por eso, desde la revista PÁSALO te vamos a dar unos magníficos consejos para que amortices todo lo que has aprendido. ¡Animo! Un último esfuerzo y ya estarás disfrutando de tu merecida recompensa.

Son muchos temas y muchos los conocimientos de los que tienes que examinarte; por eso, es normal que estés un poco nervioso o nerviosa, pero quizá te interese saber que gran parte del trabajo es tan solo una buena organización; lo otro, por supuesto, es estudiar.

Ante todo, siempre tienes que tener un pensamiento positivo. No pienses que algo es muy difícil. Es mejor tener el convencimiento de que, si estudias, vas a aprender y a aprobar y, ¿por qué no?, con nota.

Buen entorno, buen resultado

Lo primero que vamos a ver son las condiciones adecuadas en las que tienes que estudiar. El entorno y el mobiliario debe ser el adecuado. Tal vez no te hayas dado cuenta, pero para concentrarte bien es necesario que tu cuerpo y tu cerebro estén cómodos y no tengan distracciones.

Para ello, es aconsejable que estudies en tu cuarto, sin tele, ni música, ni radio, que te puedan distraer. Por otro lado, son importantes la silla y la mesa donde estudias, que deben ser adecuadas, y debes procurar tener buenas posturas corporales para evitar contracturas o dolores de cuello y de espalda.

Otro consejo es que antes de empezar a estudiar inviertas un poco de tiempo en preparar todo lo que te vaya a hacer falta, ya sean lápices, bolis, gomas, calculadoras, lupas, atriles, etc., para que no te distraigas levantándote cada dos por tres, ya que se te pasará el tiempo volando y no habrás avanzado nada.

Puede que te atraiga la idea de estudiar con otras personas o con tu familia, sin embargo, es mejor que lo hagas solo y por ti mismo o misma, porque el conocimiento tiene que entrar en tu cerebro, piensa que eres tú el que te vas a examinar. Otra cosa distinta es consultar una dudita o pedir una aclaración.

No obstante, una actividad muy entretenida es que algún familiar te pregunte la lección. Es una manera de comprobar si has asimilado los temas y de pasar un agradable rato en familia, y, además, seguro que pueden ampliar tus conocimientos.

Es muy importante tener un ritmo de estudio. Por eso, debes acostumbrarte a estudiar diariamente. Un buen consejo es que hagas esquemas de cada tema y un *planing* de estudio para cada día y para cada semana.

Cómo hacer bien los exámenes

Lo primero que hay que tener claro es que la mejor manera de hacer bien los exámenes es estudiar mucho y saberte muy bien los temas.

Dicho esto, a veces los nervios nos juegan una mala pasada y sacamos menos nota de la que merecemos por pequeños despistes, pequeños errores que deslucen todo el tiempo que hemos estado estudiando.

Para que esto no te pase, toma buena nota de los truquillos que te ofrecemos a continuación:

- Nunca duermas menos de 6 horas por la noche. El cansancio te hará rendir peor en los exámenes. Para no restar tiempo al sueño, puedes dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irte a la cama.
- Ir al cole o al instituto con el estómago vacío nos puede jugar una mala pasada, por lo que es conveniente que comas algo antes del examen, pero no en grandes cantidades porque puede provocarte sopor. Lo ideal es beber algún zumo o comer una pieza de fruta.
- Lee con atención los enunciados de las preguntas. Te sorprendería saber la cantidad de personas que se han equivocado por no leer detenidamente el texto. Y piensa con detenimiento la respuesta antes de escribirla.
- Controla el tiempo, no te duermas en los laureles porque es posible que no puedas terminar todas las respuestas, pero tampoco te apresures si ves que tus compañeros acaban antes. Un truco es que contestes primero las preguntas que te sabes y, si te quedan unos minutos, no está de más que hagas una segunda lectura a tu examen para repasar.

Aprender de los errores

Con estos consejos, sacarás el máximo rendimiento a tus conocimientos, pero, si por cualquier circunstancia suspendes, no te desanimes, ni tengas reparo en hablar con el profesor o profesora para que te explique en qué te has equivocado. Aprender de los errores es muy importante para no volver a cometerlos.

Por último, piensa que al final tendrás tu recompensa. Un último esfuerzo y podrás disfrutar de las vacaciones hasta el curso que viene. ¡Merece la pena! Recuerda, piensa en positivo siempre.

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) ¿Cuál de los siguientes factores no se encuentra entre los objetivos prioritarios de Fundación ONCE?
- a) Formación y empleo.
 - b) Accesibilidad.
 - c) Podología y pedagogía.

Solución: c) Podología y pedagogía. La Fundación ONCE para la Cooperación e Inclusión Social de Personas con Discapacidad es un instrumento de cooperación y solidaridad de las personas ciegas españolas hacia otras personas con discapacidad para mejorar sus condiciones de vida. Sus objetivos prioritarios son la realización de programas de integración laboral (formación y empleo para personas con discapacidad) y la promoción de la accesibilidad universal favoreciendo la creación de entornos, productos y servicios para todos.

- 2) ¿Cómo se llama el concurso literario en lengua catalana convocado anualmente por la ONCE?
- a) Amb el cor a la mà.
 - b) Roc Boronat.
 - c) Tiflos.

Solución: b) Roc Boronat. La ONCE convoca anualmente el Premio Roc Boronat de narrativa para apoyar y estimular a escritores y poetas en catalán y para fomentar la creación literaria entre personas con discapacidad visual. Hay dos modalidades: una para mayores de 18 años y otra exclusiva para personas ciegas o con discapacidad visual grave a partir de 16 años.

- 3) Gabriel Gorce es un deportista con discapacidad visual que conquistó una medalla de bronce en esquí en los Juegos Paralímpicos de Sochi 2014, en Rusia. Pero, además del esquí, ¿sabes cuál es su otra pasión?
- a) Música.
 - b) Literatura.
 - c) Periodismo.

Solución: a) Música. Gabriel Gorce es músico, intérprete y compositor, una faceta que compaginó con su trayectoria deportiva. Creó su primera canción a los 13 años y, desde entonces, ha registrado numerosos temas más. Además, también ha compuesto bandas sonoras para diversos cortometrajes y música para danza contemporánea o readaptaciones musicales para obras teatrales.

4) ¿Cuál es el formato de los espectáculos creados por la artista afiliada a la ONCE Yésica Val?

- a) Danza.
- b) Teatro.
- c) Monólogo.

Solución: c) Monólogo. Yésica Val es conocida por algunos como la monologuista ciega y ofrece un humor desde una visión diferente. En sus actuaciones, habla de las relaciones humanas y el día a día, haciendo hincapié en la ceguera que le fue diagnosticada en 2004 y en su particular relación con Gregorio, su bastón guía. Ha representado sus monólogos por toda Galicia y ha llevado su espectáculo a Valladolid, Madrid, Barcelona y Sevilla, obteniendo varios galardones en el territorio nacional.

5) La ONCE trabaja y vela por los derechos de las personas con discapacidad desde la perspectiva de la igualdad y plena inclusión con el resto de la ciudadanía. Pero ¿sabes en qué año nació la organización?

- a) 2022.
- b) 1938.
- c) 1789.

Solución: b) 1938. La Organización Nacional de Ciegos Españoles, la ONCE, se creó en 1938, coincidiendo con el día de su patrona, Santa Lucía, el 13 de diciembre. Se puso en marcha por iniciativa del colectivo de personas con discapacidad visual de la época y, en ella, se integraron, desde entonces, todas las asociaciones de estas personas existentes en España.

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

Después de haber demostrado todo lo que sabes con el Test de la ONCE, ahora vamos a seguir poniendo a prueba tus conocimientos. El próximo 29 abril se celebra el Día Internacional del Perro Guía y te proponemos jugar a ‘¿Verdadero o falso?’ con cuestiones relacionadas con estos entrañables animales y la importante función que cumplen. ¿Te atreves?

- La ONCE cuenta con una Fundación del Perro Guía. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Así es, la Fundación ONCE del Perro Guía nació el 24 de septiembre de 1990, hace ya más de 30 años. Es una organización creada con

la finalidad de criar y adiestrar perros guía para personas con ceguera o deficiencia visual grave, y contribuir así a la mejora de su autonomía y la seguridad de sus desplazamientos. Presta sus servicios a personas con discapacidad visual de toda España.

- La primera escuela del mundo para adiestrar a perros guía se creó en España. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Para conocer la historia moderna del perro guía hay que remontarse a la Primera Guerra Mundial, cuando miles de soldados regresaban del frente con ceguera, a menudo provocada por gases venenosos. Fue un médico alemán, el doctor Gerhard Stalling quien tuvo la idea de entrenar perros para ayudar a estas personas. En agosto de 1916 abrió la primera escuela de perros guía para ciegos en la ciudad alemana de Oldenburg, y a partir de ahí se abrieron otras tres más en Alemania y más tarde en otras partes del mundo.

- El doctor Gerhard Stalling tuvo la idea de entrenar perros guía porque se lo pidió un soldado con ceguera. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. La idea de trabajar con perros para ayudar a los soldados surgió mientras el médico alemán caminaba un día con un paciente ciego por los terrenos del hospital. El doctor fue reclamado con urgencia y dejó a su perro con el paciente como compañía. Cuando regresó, para su sorpresa, vio señales, por la forma en que se comportaba el animal, de que estaba cuidando al paciente ciego.

- El primer perro guía entrenado de la historia se llamaba Buddy. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. La escuela para entrenar a perros guía creada por el doctor Gerhard Stalling fue un éxito, y 10 años más tarde fue visitada por una adiestradora americana de perros que decidió escribir un artículo para un periódico estadounidense describiendo la gran labor que se hacía en la escuela. El artículo llegó a las manos de un joven americano ciego, llamado Morris Frank, que pidió que adiestraran un perro para él. Morris se convirtió en 1928 en el primer estadounidense que tenía un perro guía oficialmente entrenado. Este perro era Buddy, una hembra de pastor alemán.

- La Fundación ONCE del Perro Guía ha entregado más de 3.200 perros a las personas ciegas o con baja visión en sus más de 32 años de historia. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Así es, esta institución ha facilitado más de 3.200 canes a las personas ciegas o con baja visión para mejorar su autonomía, desplazamientos y seguridad. En la actualidad son más de 1.000 los perros guía que recorren nuestras calles y pueblos, convirtiéndose en unos vecinos más al lado de la sociedad.

- Las razas más utilizadas para perros guía son labrador retriever, golden retriever, pastor alemán y flat coated retriever. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Puede que te estés preguntando cuál es la razón. Se debe a que son perros con un carácter sociable y muy versátiles. Y muy obedientes y también listos, por supuesto, ya que estos canes son entrenados para reconocer y evitar obstáculos, marcar a la persona que acompañan la llegada a bordillos, escaleras o desniveles, buscar puertas de acceso y un largo etcétera de cosas.

- Los perros guía no pueden entrar en espacios y establecimientos públicos. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Las personas ciegas o con deficiencia visual usuarias de perro guía tienen reconocido legalmente, en toda España, el derecho de acceder acompañadas del can a todos los lugares, espacios, establecimientos y transportes públicos o de uso público. Por ello, los perros guía están sujetos a controles y requisitos de salud e higiene más estrictos que los perros de compañía.

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

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.