

PÁSALO

Nº 124. 20 DICIEMBRE 2020 – 20 ENERO 2021

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Beethoven, 250 años después
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser judoka paralímpica. Marta Arce: “Los límites son rayas a lápiz que están hechas para borrarlas”
- ✚ Noticias
 - ❖ Taxis voladores en prueba en Barcelona y Santiago de Compostela en 2022
 - ❖ Un 'sobre' para reducir la adicción al móvil
 - ❖ Un nuevo océano está naciendo en África
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Cómo colaborar en casa en tiempos de pandemia?
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Este mes de diciembre se han cumplido 250 años del nacimiento de uno de los grandes genios de la música de todos los tiempos: Beethoven, el compositor alemán que, a pesar de su sordera, creó maravillosas obras. Te contaremos cómo fue la vida de este atormentado músico.

Marta Arce ha estado unos años retirada de la competición, pero ha decidido regresar para los Juegos Paralímpicos de Tokio, que se celebrarán en 2021. Esta judoca compartirá con los lectores de PÁSALO los valores que ha aprendido del deporte de alto rendimiento, que le han servido en el día a día para alcanzar sus objetivos y sus sueños.

Estas navidades serán un poco especiales, como sabes, a causa de la pandemia del coronavirus. Estaremos menos de fiesta y más en casa con nuestra familia. Por ello, te proponemos que disfrutes y hagas más felices a los tuyos con algunos consejos que podrás poner en práctica estas vacaciones. Además, te animamos a que te acerques a los fogones y elabores una deliciosa receta navideña.

Pero antes de todo ello, recuerda que el próximo 31 de enero finaliza el plazo para participar en el Concurso Literario "Prometeo 2021". Aún estás a tiempo; seguro que estas navidades, que vas a estar más relajado y vas a tener más tiempo libre, te viene la inspiración y sale tu vena literaria. ¡Anímate!

¡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

'Chicas malas'

Una joven adolescente, Cady, acostumbrada a vivir en África con sus padres zoológicos, se encuentra una nueva jungla cuando se muda a Illinois. Allí acude a la escuela pública, donde se enamorará del exnovio de la chica más popular del colegio.

Las chicas comenzarán a hacer la vida imposible a Cady, y esta no tendrá otro remedio que usar sus mismas tácticas para mantenerse a flote.

'Personal Assistant'

Ambientada en la vibrante escena musical de Los Ángeles, cuenta la historia de Grace Davis, una superestrella cuyo talento y ego han alcanzado límites insospechados. Maggie es su asistente, una chica con más trabajo del que

puede abarcar y en la que sigue latente su sueño de la infancia: convertirse en productora musical.

Cuando el manager de Grace le ofrece una oportunidad que podría alterar el rumbo de su carrera, Maggie y Grace comienzan a urdir un complicado plan con el que están decididas a cambiar para siempre sus vidas.

‘Toc toc’

Un grupo de pacientes coincide en la consulta de un eminente psicólogo, todos ellos aquejados de TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo).

Pero como el médico se retrasa, tendrán que esperarle intentando mantener a raya –o no tanto– sus manías, impulsos, convulsiones, obsesiones y rituales. Adaptación de la famosa obra teatral del autor y humorista francés Laurent Baffie.

Si te interesan ‘Chicas malas’, ‘Personal Assistant’ y ‘Toc toc’, puedes solicitarlas con los números P-714, P-719 y P-720, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

-LIBROS

‘Los amigos’

En clase, Yamashita es el niño con sobrepeso, Kiyama es el más alto y Kawabe el niño extraño que cada vez que habla de su padre se inventa una profesión distinta. Los tres tienen 12 años y una vida normal... hasta que la abuela de Yamashita muere.

Entonces experimentan una súbita curiosidad por la muerte: ¿qué pasará después?, ¿qué expresión se le quedará a uno al morir?, ¿existirán los espíritus? En busca de respuestas, deciden espiar a un anciano que vive cerca del colegio porque han oído comentar a un adulto que morirá pronto. Solo es cuestión de organizarse para no perderle de vista. Y de que él no se dé cuenta, claro.

‘Xenia. No me toques los wasaps’

‘No me toques los wasaps’ es la tercera entrega y continuación de ‘Xenia, tienes un wasap’ y ‘Xenia, #KeepCalm’, novelas en las que conocimos a Xenia, una joven que vive con su abuela y se dedica a estudiar, esforzándose en entregar los trabajos a tiempo y en divertirse con su amiga Paula.

En esta novela, Xenia está muy enamorada de Juan, aunque poco a poco el control que ejerce sobre ella y su actitud le irán abriendo los ojos sobre el tipo de relación que mantienen.

‘Hay un chico en el baño de las chicas’

En clase, a nadie le gusta sentarse al lado de Bradley porque siempre se porta mal. Hasta que la llegada de Jeff, un chico nuevo, le abre las puertas a un posible cambio y se ve inmerso en un mar de dudas. ¿Qué divertidas situaciones esperan a los dos amigos? Una novela para reír y reflexionar sobre nosotros mismos.

‘La promesa de Julia’

Cuando Julia comienza a estudiar Criminología en la universidad, uno de sus profesores percibe enseguida que la inteligencia de la joven destaca por encima de la de los demás y decide plantearle un controvertido ejercicio: analizar el caso de Pedro Juncosa, un psicólogo que murió ahorcado cinco años atrás. Todo parece indicar que aquel hombre se quitó la vida, pero la opinión del profesor y las posteriores investigaciones que hace le generan muchas dudas a Julia.

¿Realmente fue un suicidio? ¿Qué queda de aquel crimen si no fue una muerte voluntaria? Este nuevo caso altera, sin desearlo, todo lo que la chica tiene a su alrededor, incluida su historia de amor. Además, su inseparable amigo Emilio conoce en la universidad a una extraña joven que le recuerda a Aurora, la chica invisible, quien esconde un complicado pasado. Y Vanesa, que se ha recuperado completamente y trabaja ahora en el hotel de sus padres, recibe una visita inesperada que le complicará la existencia.

Si quieres leer ‘Los amigos’, de Kazumi Yamoto; ‘Xenia. No me toques los wasaps’, de Gemma Pasqual i Escrivà, y ‘Hay un chico en el baño de las chicas’, de Louis Sachar, puedes descargártelos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlos, en soporte papel, al Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO). Si quieres leer ‘La promesa de Julia’, de Blue Jeans, puedes descargártelo de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato Daisy.

LO QUE TE INTERESA

Beethoven, 250 años después

Por Refugio Martínez

Ya han pasado dos siglos y medio desde que el célebre músico alemán viniera a este mundo un 16 de diciembre de 1770. Aunque es muy amplio el legado que nos dejó el genio, ¿qué conoces realmente de él? ¿Sabías que siendo sordo escribió grandes sinfonías? ¿Sabías que, a pesar de su talento, murió solo y arruinado? Si quieres conocer un poquito más sobre este personaje inmortal, no te pierdas este pequeño reportaje.

Considerado el último gran representante del clasicismo vienés (después de otros grandes compositores que seguro que te suenan como Joseph Haydn o Amadeus Mozart), Beethoven consiguió hacer trascender la música del

romanticismo y su obra arrasó como un huracán con las convenciones musicales de su época.

Su personalidad configuró uno de los prototipos del artista romántico, apasionado, trágico y defensor de la fraternidad y de la libertad. A menudo se le ha comparado con Mozart, pero no porque su música se parezca sino por la genialidad de ambos. De hecho, Mozart con su música parece que te quiere seducir y Beethoven es como si te cogiera por las solapas y te dijera: 'escúchame, tengo algo muy importante que decirte'. Si no te lo crees, haz la prueba, ponte una pieza famosa de cada compositor y lo comprobarás por ti mismo.

Su radicalidad siempre estuvo en la manera en la que supo dotar a cada una de sus grandes obras de un carácter distintivo, en un grado mucho mayor que hiciera cualquier otro compositor hasta entonces. El caso es que nadie como Beethoven ha sido capaz de intensificar la sensación de la presencia del artista detrás de su arte, ni de seducirnos con su marca personal que hoy, 250 años después de su muerte, está tan viva como siempre.

A fuerza de glorificarle, de admirarle y de idolatrarle, poco queda del maestro que no se haya estudiado hasta el más mínimo detalle, hasta el último cabello; pocas son las lagunas que quedan de una vida en la que contrasta la facilidad para componer de Beethoven con la lucha para superar dificultades como: una infancia infeliz, una relación difícil con su mentor vienés, confrontaciones con los mecenas aristócratas, dificultades económicas y, sobre todo, la necesidad de aceptar una sordera insoportable, que le afectó de manera creciente desde los 30 años hasta su muerte.

Todas estas contrariedades enturbiaron su carácter, y por eso ha pasado a la historia como una persona difícil y huraña, lo que no ha impedido que la posteridad le venera como a un semidiós.

Una vida intensa

La realidad es que Beethoven fue una persona de carne y hueso y esta es su vida: nació en Bonn (Alemania), el 16 de diciembre de 1770. Fue hijo del tenor de la corte de Bonn, Johann van Beethoven, y de la joven Maria Magdalena Keverich.

Se cree que el padre de Beethoven quedó impresionado por las habilidades de Mozart y quiso que su hijo fuera un nuevo niño prodigio, por lo que le enseñó piano, órgano y clarín. Con tan solo siete años, el joven Beethoven ofreció su primer concierto público en Colonia y, ¡no te lo pierdas!, con 11 años estrenó su primera composición: 'Nueve variaciones sobre una marcha'.

La verdadera vocación musical de Beethoven comenzó a los 17 años, en un viaje a Viena, donde se dice que tuvo un encuentro con Mozart. Esa magnífica ciudad imperial de grandes óperas, de riquezas y de impresionantes edificios le abrió las puertas de los sentidos y de la madurez. Allí trabajó duro hasta darse a conocer como compositor y pianista, en un concierto que se estrenó en 1795.

Inmediatamente después, realizó una gira por las cortes más importantes e influyentes de Europa, donde despertó la admiración de aquellos que tuvieron el privilegio de escucharle. Pero, su vida dio un giro de 180 grados a consecuencia de la sordera que comenzó a afectarle a partir de 1796 y que, desde 1815, le privó por completo de la facultad auditiva, lo que no impidió que siguiera componiendo hasta el final de sus días.

Ya en 1801 la pérdida de audición era tan considerable que creía que su existencia era "miserable". En una carta dirigida a su amigo Wegener, el músico señalaba que su salud le había jugado "una mala pasada". "Mi oído desde hace tres años ha ido debilitándose más y más... Muchas veces he maldecido mi existencia".

"Escucho zumbidos y silbidos día y noche –proseguía en su misiva–. Hace casi dos años que no voy a reunión alguna porque no me es posible confesar a la gente que estoy volviéndome sordo. Si ejerciese cualquier otra profesión, la cosa sería todavía pasable, pero en mi caso esta es una circunstancia terrible; mis enemigos, cuyo número no es pequeño, ¿qué dirían si supieran que no puedo oír?".

En una tarde lluviosa

Ludwig van Beethoven siempre llevó una vida enfermiza, tuvo problemas de hígado que le provocaban diarreas y vómitos hasta que, finalmente, falleció en Viena a los 57 años, el 26 de marzo de 1827. En la tarde de su muerte, el cielo descargaba con furia una tormenta que preludiaba la tragedia. De repente hubo un relámpago, acompañado de un violento trueno, y la habitación del moribundo quedó iluminada por una luz cegadora.

En ese momento, Beethoven abrió los ojos, levantó la mano derecha con el puño cerrado y una expresión amenazadora, como si tratara de decir: ¡Potencias hostiles, os desafío!... Cuando dejó caer de nuevo la mano sobre la cama, los ojos estaban ya cerrados.

Tras numerosas especulaciones sobre las posibles causas de su muerte, un reciente estudio descubrió datos reveladores al examinar un mechón de pelo que todavía se conserva del músico. Las investigaciones concluyeron que Beethoven pudo padecer saturnismo, es decir, envenenamiento con plomo. Esto no significa que haya un asesino detrás de su fallecimiento, sino que sus hábitos de vida, como la ingesta de vino adulterado con plomo para potenciar su sabor, el consumo de agua contaminada o los utensilios que utilizaba para comer y beber, pudieron ocasionarle un lento envenenamiento.

A pesar del matiz triste que tiene la vida de Beethoven, hoy está considerado como uno de los mejores músicos de todos los tiempos. Además, su experiencia puede servirnos como ejemplo, ya que sus impedimentos y sus tormentos sobre la sordera estaban en su cabeza y en su actitud, no en su capacidad.

Así que, todos debemos tomar buena nota y aprender de él para no cometer sus mismos errores. Unos errores que no le dejaron ver que su talento estaba muy por encima de su discapacidad. Busca en tu interior, a lo mejor también hay un genio esperando a que le dejes salir.

De mayor quiero...

... SER JUDOKA PARALÍMPICA

Marta Arce: “Los límites son rayas a lápiz que están hechas para borrarlas”

Por Nuncy López Valencia

Marta Arce cree que “todo es posible cuando estás dispuesto a luchar por tus sueños”, y vamos que si es posible. Ella es una de las grandes estrellas del judo paralímpico español y, tras retirarse de la competición hace algunos años, eso sí, después de una carrera repleta de medallas, ha regresado para volver a vivir las sensaciones del deporte de alto rendimiento en los Juegos Paralímpicos de Pekín, que se celebrarán en 2021.

Quién le iba a decir a Marta que llegaría tan lejos en su vida personal, en sus estudios y en su carrera deportiva cuando era adolescente y creía que no valía para nada. En la actualidad, esta mujer de 43 años es madre de tres hijos, fisioterapeuta y una de las grandes figuras del judo paralímpico de nuestro país.

Su palmarés es envidiable: Plata en los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004 y Pekín 2008, y bronce en los de Londres 2012; además de campeona de Europa en 1997 y 1999, campeona del mundo en 2006, plata en el mundial y en el europeo en 2011 y campeona de España desde 1998 hasta 2012. Pero no solo ha sido medallista en competiciones adaptadas, también se ha subido al pódium en competiciones de judo convencional, como, por ejemplo, en el Campeonato Absoluto de Judo de Madrid, fase previa del de España de 2008.

Marta nació en Valladolid el 27 de julio de 1977 con albinismo óculo-cutáneo completo o, lo que es lo mismo, con una deficiencia visual grave y falta de pigmentación en la piel, pelo y ojos, y siendo bebé se trasladó con su familia a vivir a Madrid. Tuvo una infancia muy feliz, sin ser consciente de su discapacidad. “Cuando eres pequeño, asimilas las cosas como son, como vienen, y no te preguntas nada”.

Sin embargo, reconoce que la adolescencia fue “algo más durilla. En esa época te preguntas: ‘¿por qué yo no puedo hacer nada?, ¿por qué no puedo acceder a las cosas?’; no dicho con estas palabras, pero empiezas a pensar: ‘yo no sirvo, yo no valgo...’. Había estado durante toda la infancia dejando pasar el tiempo sin hacer yo nada, estudiando y haciendo las cosas de muy mala manera”, recuerda.

Afiliarse a la ONCE con 16 años cambió su vida, ya no solamente porque le facilitasen recursos tiflotécnicos para aprovechar su resto visual, lo que le permitió “ser muchísimo más eficaz haciendo las cosas”, sino sobre todo “porque le pusieron nombre a lo que me pasaba. Yo me sentía una persona torpe, incapaz, y no era consciente de que tenía un problema de vista, que prácticamente no veía”.

El judo, una pasión desde niña

Marta quería cursar los estudios de Veterinaria, pero le quitaron la idea y finalmente estudió Fisioterapia en la Escuela Universitaria de la ONCE, una disciplina que le entusiasmó desde el primer segundo, asegura. Desde que obtuvo la licenciatura, ha ejercido en residencias de mayores y centros de día, pero en 2017 pidió una excedencia para entrenar fuerte y clasificarse para los Juegos Paralímpicos de Tokio, previstos en 2020 pero que se han retrasado a 2021 por la pandemia del coronavirus.

La pasión de Marta por el judo viene de lejos, desde la infancia. “Mi hermano hacía judo y nosotras nunca lo hicimos, y cuando estaba estudiando la carrera de Fisioterapia tenía compañeros afiliados a la ONCE que hacían judo y me dije: ‘voy a probar’, y me encantó, esto es maravilloso, esto es lo mío”. Recuerda que al principio decía que solo quería hacer deporte y que no iba a competir, “pero luego resulta que soy muy competitiva, no me gusta perder ni a las chapas”, dice entre risas.

A partir de ahí, Marta se metió de lleno en el deporte de alto rendimiento y durante años no dejó de cosechar éxitos encima del tatami en la especialidad de hasta 63 kilos. Tras un breve paréntesis retirada de la competición, ha decidido regresar para prepararse a fondo y darlo todo de nuevo en los Juegos Paralímpicos de Tokio, donde le deseamos a esta estrella del judo español que vuelva a lucir con gran intensidad.

Además de medallas, Marta ha aprendido del judo importantes lecciones y valores. “El judo me lo ha dado todo. Venía con una moral muy baja de mi adolescencia para algunas cosas, y el judo me hizo ver que, si se podía adaptar un deporte y ser buena, competente e incluso ganar una medalla, también lo podía hacer en otros ámbitos de la vida: esforzarme estudiando, hacer las cosas bien, porque de niña, como era torpe y nunca me salían las cosas bien, había dejado de intentarlo y me rendía muchas veces antes de empezar. En mi cabeza no existía el concepto de adaptación y accesibilidad, había muchas cosas que eran inalcanzables”.

La discapacidad no es un límite

Marta comparte ese aprendizaje en los talleres y conferencias sobre deporte inclusivo y sensibilización de la discapacidad que imparte en colegios y en las charlas en empresas para trasladar los valores del deporte de alto rendimiento al ámbito empresarial. Porque Marta, además de deportista y fisioterapeuta, es también conferenciante, *coach* y *trainer* Paralímpica y quiere, con su experiencia, ayudar a otros a alcanzar sus objetivos y sus sueños.

Esta gran deportista lucha porque “la gente entienda que la discapacidad no es más que algo que te obliga a hacer las cosas de una manera diferente, pero no es un límite; que la discapacidad está en el entorno, no en las personas”. Marta aplica cada día a su vida la máxima de que “todo es posible cuando estás dispuesto a luchar por tus sueños”, y aconseja a los adolescentes y jóvenes con discapacidad visual que también lo hagan.

“Todos tenemos que enfrentarnos a la vida y la adolescencia es difícil para todo el mundo, en nuestro caso un poquito más. Lo que hay que hacer es dejarse ayudar y luchar por todas las cosas, porque los límites son rayas a lápiz que están hechas así para borrarlas. Nunca sabemos hasta dónde vamos a llegar hasta que nos ponemos en marcha”, asegura.

Pone como ejemplo cuando le quitaron la idea de estudiar la carrera de Veterinaria, algo que hoy, con el paso de los años, cree que quizás no fue lo correcto. “Hoy hay afiliados que son médicos. Todo va evolucionando, todo va cambiando y los cambios los hacen las personas”. Añade que “a lo largo de la vida todos nos caemos muchas veces y tenemos que levantarnos, no queda más remedio. Es la actitud con la que te tomas las cosas lo que marca la diferencia, pero caernos nos caemos todos”.

Y si el deporte es la gran pasión de Marta, sus tres hijos, de 11, 6 y 4 años, respectivamente, son lo más de lo más. “Compatibilizar el deporte de alto rendimiento con estudios, trabajo y con la maternidad es lo más gratificante y de lo que más orgullosa y satisfecha me siento”, afirma. Reconoce que tener tres hijos es otra de las cosas que ha tenido el valor de hacer gracias a lo que ha aprendido del deporte de competición.

NOTICIAS

Taxis voladores en prueba en Barcelona y Santiago de Compostela en 2022

¿Te imaginas no tener que sufrir los atascos de tráfico y poder desplazarte en un taxi por el aire? Pues es algo que cada vez está más cerca. La entidad pública Enaire, dependiente del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana, ha anunciado recientemente que gestionará los ensayos de los primeros taxis voladores en Barcelona y Santiago de Compostela en 2022.

El director general del gestor nacional de la navegación aérea, Ángel Luis Arias, explicó que Enaire participa en dos proyectos europeos, que se acaban de adjudicar y que serán financiados con fondos europeos, para impulsar y gestionar la futura movilidad urbana con vehículos voladores y, en particular, de aerotaxis, así como también de actividades como la paquetería de drones.

“Es necesario llevar la movilidad urbana a la tercera dimensión, al espacio aéreo, y hacerlo de una forma más eficiente y sostenible”, según Arias. “Enaire, como entidad pública del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana, está dispuesto a ejercer su responsabilidad y generar un efecto tractor y facilitador de las empresas del sector privado u organismos públicos interesados para permitir

que España pueda situarse entre los líderes en el desarrollo y operación de este nuevo sector”, afirmó.

Está previsto que las demostraciones de aerotaxis por Europa tengan lugar en 2022. En España, Enaire gestionará las primeras pruebas con aerotaxis ese año en Barcelona y en Santiago de Compostela. Según la entidad pública, para estos ensayos se emplearán plataformas de gran tamaño y se recorrerán espacios abiertos. Dependiendo de la regulación existente en ese momento, los taxis voladores embarcarán a personas o llevarán muñecos de prueba.

Posiblemente, estas pruebas de taxis voladores de Enaire no serán las primeras que se llevarán a cabo en España, ya que la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (Aesa) tiene previsto hacer pruebas de varias empresas con aerotaxis a lo largo de 2021.

Con la normativa actual, los aerotaxis no podrán volar por el cielo europeo antes de 2023, que es cuando se prevé que la UE apruebe el marco regulador que permita que este tipo de vehículos surquen el espacio aéreo europeo. Hasta entonces, solo se podrán llevar a cabo pruebas de vuelo en zonas no urbanas y sin pasajeros a bordo.

Un 'sobre' para reducir la adicción al móvil

¿Pasas muchas horas con el teléfono móvil, más de lo debido, y no sabes cómo atajar este problema? Google tiene la solución. La multinacional estadounidense ha diseñado un sobre inteligente para que las personas adictas a los móviles guarden su teléfono dentro y les ayude a aprender a autocontrolarse y a desconectarse durante un tiempo acotado del mundo digital.

Es cierto que el teléfono móvil se ha convertido en un aparato imprescindible en nuestras vidas. Sin duda, es muy útil y nos facilita la vida en muchos ámbitos, pero también es cierto que muchas personas, fundamentalmente los jóvenes, hacen un uso abusivo de él y se han convertido en verdaderos adictos, que no saben despegarse de su Smartphone.

Por ello, Google trabaja en nuevas aplicaciones para ayudar a los usuarios a aprender a hacer un uso responsable de los dispositivos. Y una de ellas es este sobre de papel inteligente. Que, ¿cómo funciona? Pues se trata de sobres de papel reales que lo que hacen es convertir tu Smartphone en un teléfono como los de antes, que solo puede hacer o recibir llamadas telefónicas, básicamente.

El usuario debe descargarse una aplicación llamada 'Envelope' e imprimir un documento PDF en el que está dibujado el sobre y que está disponible en la página de Google. Luego hay que recortar la plantilla y seguir las instrucciones para armarlo, con la recomendación de utilizar un pegamento para cerrarlo.

Una vez armado, cuando el usuario está cansado de su móvil, solo tendrá que activar el sistema de descanso, introducir el móvil en el sobre inteligente y este quedará sellado a través de Android Police. De esta manera, el Smartphone se

convertirá en un teléfono básico, y su dueño solo podrá marcar números de teléfono, usar la marcación rápida o ver la hora en el teclado numérico.

Para volver a hacer uso de todas las funciones del teléfono móvil, el usuario deberá rasgar el sello y parte del sobre para sacar el dispositivo, de manera que tendrá que utilizar un nuevo sobre cada vez que quiera olvidarse de su teléfono.

La idea del sobre no es completamente nueva, ya que algunas compañías ya vienen comercializando desde hace algún tiempo bolsas y cajas con cerradura especiales en las que se sella el teléfono durante una reunión o concierto musical, aunque a diferencia de estas bolsas, que quedan almacenadas en consigna, el sobre de Google te permite, al menos, hacer llamadas si es necesario.

La iniciativa, desarrollada por un estudio londinense, forma parte de la plataforma de Google llamada "Bienestar digital", cuyo fin último es ayudar a las personas a "encontrar un equilibrio con la tecnología". La decisión del gigante tecnológico de crear este sobre se debe a una reciente tendencia de personas que están optando por comprar un segundo teléfono más simple para utilizar durante sus vacaciones o fines de semana.

"Queríamos crear una versión más accesible de esto, que permitiera a las personas probar un día sin un teléfono sin comprometerse a comprar un nuevo dispositivo", dicen.

Un nuevo océano está naciendo en África

Así es, este fenómeno está sucediendo en el este de África, debido a que la microplaca Victoria está girando al revés con respecto a las demás, lo que dará origen a una cuenca oceánica totalmente nueva, eso sí, deberá pasar mucho tiempo, millones de años.

De momento, lo que está sucediendo es que se está abriendo una enorme grieta, un "rift" que se extiende a lo largo de miles de kilómetros desde la región de Afar, en Etiopía, hasta Mozambique y que cada día es un poquito más grande. Se trata de una falla continental activa, que se formó hace millones de años y que no ha dejado de crecer, ensanchándose unos 7 milímetros anuales.

Según los expertos, el continente africano se está rompiendo justo en ese punto y en el futuro la grieta se convertirá en un nuevo océano. La llamada microplaca Victoria es una de las microplacas continentales mayores de toda la Tierra, y sus movimientos son los que darán lugar al nacimiento de este nuevo océano en los próximos millones de años.

Investigadores del Centro de Geociencias de la Universidad de Postdam, en Alemania, anunciaron recientemente que han descubierto que la microplaca Victoria ha estado girando en sentido antihorario, es decir, en sentido contrario a las agujas del reloj, durante los dos últimos años con respecto a la gran placa africana, la placa tectónica que da forma a la mayor parte del continente, y a las demás microplacas de la región.

Este hallazgo ha cambiado la perspectiva de los investigadores sobre el proceso de división del rift de África Oriental, que han centrado su atención en el extremo en forma de "Y", que es la zona donde las placas tectónicas africanas, al este; somalí, al sur, y árabe, al norte, que es donde probablemente se formará el nuevo océano.

Toda la región, cerca de Djibouti y Eritrea, está asociada a volcanes activos y, según los investigadores, toda esta actividad volcánica está impulsando una "transición de grieta a cresta" que dará lugar dentro de millones y millones de años al nuevo océano.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Cómo colaborar en casa en tiempos de pandemia?

Por Refugio Martínez

Entre el frío y la pandemia, estas próximas Navidades prometen ser más caseras que nunca. Pero, pasar mucho tiempo en casa no significa que tengas que aburrirte o que dejes pasar las horas sin hacer nada. De hecho, este es un buen momento para arrimar el hombro y ayudar en casa. Por eso, no puedes perderte los valiosos consejos que te ofrece la revista PÁSALO si quieres optimizar el tiempo, crear armonía y sentirte útil.

¿Qué puedes hacer para aportar tu granito de arena en la casa? ¿Cómo puedes ayudar a tus padres? ¿En qué puedes colaborar? Pues en un montón de cosas, si tienes buena predisposición. Lo primero que debes saber es que tú eres un miembro importante de la familia, eres un pilar fundamental, y tu actitud y tu estado de ánimo afectan a todos. Como son muchas las horas que vas a estar en casa, ¿por qué no estar bien con los demás?, ¿por qué no divertirte con los tuyos? o ¿por qué no redescubrir a tus padres y hermanos y convertirlos en tus mejores colegas?

Ya verás lo contentos que van a estar tus padres con tu actitud colaboradora y..., como todo se termina sabiendo, no te extrañe que los Reyes Magos sean, este año, especialmente generosos contigo. Dicho esto, vamos allá con unos consejos imprescindibles y súper, súper sencillitos. Puede que al principio te dé pereza, pero estas pequeñas labores domésticas te ayudarán a ganar independencia y autonomía para cuando vivas en tu propia casa y ya no dependas de tus padres, ni de nadie.

La república independiente

Vamos a empezar por la república independiente, sí, sí, no te rías, que seguro que sabes lo que es. Efectivamente, tu cuarto. Puedes pensar que es como tu santuario privado y exclusivo y, aunque así sea, forma parte de la casa y tiene

que estar limpio y ordenado. Misión de cada día: hacer la cama, quitar trastos de por medio y dejarlo todo recogido.

Y esto también va por el resto de la casa, porque también utilizas otras estancias del hogar y ya eres lo suficientemente mayor como para no dejar nada por ahí tirado. Además, es muy útil acostumbrarse a colocar las cosas en su sitio porque luego te resultará mucho más fácil encontrarlas cuando te hagan falta.

Otra tarea muy sencillita es limpiar el polvo. No te escaquees, es muy fácil, ahora venden toallitas húmedas para madera y solo tienes que frotarlas suavemente por las superficies para acabar con los ácaros. Después, para comprobar que todo está correcto, puedes pasar un dedo y asegurarte de que ya no queda polvo.

Al principio, puede que vayas muy despacio al limpiar el polvo porque tienes que acostumbrarte a las superficies de los muebles y las cosas y adornos que suele haber por casa, pero cuando hayas limpiado varias veces conocerás los recovecos como la palma de tu mano.

Pinitos en la cocina

¿Qué más cosas puedes hacer? Ayudar a poner y quitar la mesa. Y ya que estamos, ¿por qué no mostrar interés por la cocina? Dentro de poco empezarás a ser autónomo o autónoma y no está de más que aproveches este tiempo de pandemia para aprender alguna recetita. Para empezar, lo más fácil y seguro es el horno. Hacer repostería como galletas, pastelitos y bizcochos para estas Navidades puede ser muy divertido. Más adelante te proponemos un delicioso postre, te va a encantar.

Aprovechando que hablamos de cocina, no olvides lavar el vaso cuando bebas agua. No lo dejes en el fregadero como si no fuera contigo. Parece una tontería, pero vaso tras vaso, al final se mancha un montón. Sin embargo, si cada miembro de la familia lava bien lo que ensucia, el fregadero siempre estará despejado y seguro que el que va a cocinar después, lo va a agradecer.

También es importante que a estas edades te prepares tú mismo la merienda, además, así eliges lo que más te apetezca, pero ¡cuidado! no abuses de los dulces que, a la larga, terminan pasando factura.

Otra cosa que nos ha tocado a todos los adolescentes de todas las generaciones es: tirar la basura. Es algo que puedes hacer diariamente y que ayudará a que tus padres se descarguen de responsabilidades. Pero, eso sí, recuerda ponerte la mascarilla y tomar todas las precauciones necesarias para no exponerte a contagios, y, por supuesto, no te olvides de depositarla en los contenedores adecuados.

Bueno, hasta aquí las sugerencias, que ya van un montón. No te agobies porque no es necesario que las hagas todas de golpe. Esto solo son consejos, y es muy importante que tú los realices con convicción y de manera voluntaria. Si te sientes inseguro y piensas que el acabado no es perfecto, no dudes en solicitar

la supervisión de cualquier adulto que, seguro que, además de ayudarte, se sentirá orgulloso de tu actitud madura, colaborativa y responsable.

Además, con todas estas tareas no vas a tener tiempo de aburrirte y lo que es mejor, cuando tengas un rato libre será porque te lo has ganado y seguro que lo disfrutarás más.

Pero, antes de acabar, es necesario mencionar la actividad más divertida de todas las que puedes hacer en casa, que es: pasar tiempo con tu familia. Estas Navidades probablemente sean distintas y tu mejor diversión será disfrutar de los tuyos. Juega, baila, habla y ríe con ellos porque son tu mejor regalo.

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) ¿Cuánto tiempo dura cada parte de un partido de goalball?

- a) 10 minutos.
- b) 40 minutos.
- c) 25 minutos.

Solución: a) 10 minutos.

2) ¿Cómo se llama el formato de los archivos de las obras sonoras de la Biblioteca Digital de la ONCE?

- a) TLO.
- b) Daisy.
- c) DVD.

Solución: b) Daisy.

3) ¿Qué entidad creó la ONCE en 1998?

- a) El Museo Tiflológico.
- b) La Imprenta del Cupón.
- c) La Fundación ONCE para América Latina (FOAL).

Solución: c) La Fundación ONCE para América Latina (FOAL).

4) ¿Qué instrumento toca el músico afiliado a la ONCE Ignasi Terraza?

- a) El piano.

- b) El vibráfono.
- c) La batería.

Solución: a) El piano.

5) ¿Cómo se denomina al animal utilizado por las personas ciegas cuando se desplazan por la ciudad u otros espacios abiertos?

- a) Perro policía.
- b) Can centinela.
- c) Perro guía.

Solución: c) Perro guía.

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

Así es, el coronavirus nos obligará a estar más tiempo en casa estas navidades. Así que hemos pensado proponerte la elaboración de un postre de Navidad para sorprender a los tuyos o para hacerlo en compañía, como tú prefieras. Es un pasatiempo entretenido y muy, pero que muy dulce.

Es posible que el turrón de Jijona o turrón blando sea uno de los dulces navideños que menos te gusta, y no sorprende porque hay personas para las que puede resultar un poco empalagoso y pesado. Sin embargo, si lo preparas convertido en un mousse de turrón, seguro que vas a cambiar de opinión y te va a encantar.

Para preparar este rico mousse, necesitarás los siguientes ingredientes:

- 1 huevo.
- 100 gramos de nata para montar.
- 100 gramos de turrón de Jijona o blando.
- 15 gramos de azúcar.
- 2 hojas de gelatina.
- 50 gramos de leche.

Elaboración:

Lo primero que debes de hacer es poner a hidratar en un bol con agua fría las dos hojas de gelatina. La nata que utilizarás para elaborar la receta también

deberá estar fría, muy fría; sin embargo, el huevo tiene que estar a temperatura ambiente.

A continuación, separa la clara de la yema de huevo, para proceder después a montar la clara a punto de nieve. Ten en cuenta que la clara no tiene que tener ningún trocito de yema, porque de ser así no podrás montar la lleva a punto de nieve.

Para montar la clara a punto de nieve, puedes hacerlo con varillas manuales, pero es mucho más cómodo y rápido hacerlo con una batidora eléctrica de varillas, primero a poca velocidad y después ir la subiendo progresivamente hasta batir de manera enérgica y que espume la clara. Una vez montada la clara, deberás reservarla en la nevera.

El paso siguiente es montar la nata –recuerda que tiene que estar muy fría– de la misma manera que la clara de huevo, con varillas manuales o eléctricas, y resérvala igualmente en la nevera. Con las mismas varillas deberás batir también la yema junto con el azúcar, hasta triplicar su volumen.

Si alguna de estas operaciones, separar la clara de la yema de huevo, montar la clara y la nata, o batir la yema, te resulta un poco complicada, puedes echarte un pinche de cocina que te ayude. Lo pasaréis genial.

En una cazuela o en el microondas, calienta un poco la leche y deshaz las hojas de gelatina bien escurridas con la leche. Añade el turrón y tritura bien con la batidora. A continuación, vierte esta mezcla en un cuenco grande e incorpora la yema con una espátula con movimientos suaves, y después la nata montada con movimientos envolventes. Finalmente, incorpora las claras a punto nieve y sigue mezclando con movimientos envolventes hasta que toda la mezcla esté bien integrada.

Ya tienes preparado un delicioso mousse de turrón y solo queda ponerlo en unas bonitas copas e introducirlas en la nevera hasta que esté completamente frío. Este postre es ideal para acompañar a una rica comida o cena de Navidad, ya que es muy ligero y delicioso. Los comensales quedarán encantados.

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

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. 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 deseas leer.

Enumeramos las revistas que hace la ONCE para sus afiliados:

ARROBA SONORA

Su periodicidad es trimestral, se edita en audio y su coste anual es de 6 €.

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 6 €.

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 6 €. 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 gratuita. 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 6 €. 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 gratuita. 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 6 €. 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. Es gratuita.

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 es gratuita. 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 6 €.

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 braille y tiene un coste anual de 6 €.

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, o mandando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.