

# PÁSALO

Nº 149. 20 MARZO 2023 – 20 ABRIL 2023

## SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ ¿Qué asuntos preocupan a la infancia y la juventud de nuestro país?
  - ❖ Ya puedes jugar a ONCITY, el videojuego accesible del Grupo Social ONCE
  - ❖ Kale, un adolescente que lucha contra el cáncer, consigue su sueño
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... ser maestro pintor. José Manuel Molina Castro: “A mí me da la vida lo que yo hago. Pintar me da la vida”
- ✚ Noticias
  - ❖ Los Grammy Latinos 2023 se celebrarán por primera vez fuera de Estados Unidos
  - ❖ Un potente láser es capaz de desviar rayos de tormenta en el cielo
  - ❖ Un oso se hace 400 selfis con una cámara instalada en plena naturaleza
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¿Cuántas horas utilizas las pantallas?
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

¡Hola de nuevo! ¿Qué tal estás? Seguro que pensando ya en lo bien que te lo vas a pasar durante las vacaciones de Semana Santa, que llegarán en breve. Mientras tanto, aquí tienes un nuevo número de la revista PÁSALO en el que descubrirás un montón de historias curiosas y divertidas.

Unicef España ha elaborado una encuesta para conocer los asuntos que más preocupan a la adolescencia y la juventud de nuestro país. ¿Quieres conocerlos? Seguro que a ti también te inquietan los mismos temas.

En un número anterior de la revista te hablamos de un videojuego educativo y totalmente accesible del Grupo Social ONCE. Pues tenemos buenas noticias, ONCITY ya está en abierto y todo el mundo puede disfrutar de él.

Los sueños pueden hacerse realidad y, si no, que se lo digan a Kale, un adolescente con cáncer que ha cumplido un deseo que tenía desde niño. Lo descubrirás en este número de PÁSALO, en el que, además, conocerás a José Manuel, un pintor ganador del Concurso de Artes Plásticas '30 años del Museo Tiflológico de la ONCE'.

En la sección de 'Noticias' te contaremos dónde será la próxima gala de los Grammy Latinos, que por primera vez no se celebrará en Estados Unidos, y lo que es capaz de hacer un potente láser en el cielo. Y también conocerás a un simpático oso al que le encanta hacerse selfis.

Un reciente estudio de una empresa especializada en seguridad online y bienestar digital para familias ha desvelado que las y los menores de 18 años pasan demasiado tiempo conectados a las pantallas fuera de las aulas. Las personas expertas alertan de los peligros que ello conlleva y hacen recomendaciones muy útiles para convivir mejor con ellas.

Para terminar, como siempre, pondremos a prueba tus conocimientos en el 'Test de la ONCE' y también en un entretenido pasatiempo que hemos preparado para ti.

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

## **LO QUE TE INTERESA**

### **¿Qué asuntos preocupan a la infancia y la juventud de nuestro país?**

Por Nuncy López Valencia

**La infancia y la juventud española no es ajena a la realidad política, económica y social que le rodea. Al contrario, lo que sucede en estos**

**ámbitos influye de manera importante en sus opiniones y preocupaciones, aunque en ocasiones no se tengan en cuenta. Así lo evidencia una encuesta de Unicef España, que revela que los efectos del COVID-19, la guerra en Ucrania y la economía son los temas que más les inquietan en la actualidad.**

El tercer Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia realizado por Unicef España, en colaboración con la Universidad de Sevilla, ha recogido las voces de más de 9.500 chicos y chicas de 11 a 18 años, pertenecientes a 208 centros educativos de todo el territorio español, lo que ha permitido conocer cómo ven la situación actual y qué temas les producen bienestar o intranquilidad.

Según este estudio, los efectos de la pandemia del coronavirus, junto con la guerra en Ucrania, la economía y el cambio climático, el medioambiente y la contaminación, son, por ese orden, las principales preocupaciones de la infancia y la adolescencia de España. Cuando se les pregunta por las preocupaciones que creen que tiene la sociedad española, la economía ocupa el primer lugar, seguida de la pandemia y la guerra en Ucrania.

“Hemos querido escuchar una vez más a nuestra infancia y adolescencia porque tienen mucho que decir”, afirmó José María Vera, director ejecutivo de Unicef España, en la presentación del barómetro. “Tienen derecho a opinar y expresarse, y este barómetro es una magnífica herramienta para hacerlo. Sus respuestas, inquietudes y preocupaciones nos ayudan a orientar mejor nuestro trabajo hacia sus necesidades y problemáticas reales, y deben ser escuchadas y tenidas en cuenta por parte de las y los líderes políticos y sociales”.

Sobre este asunto, Gorka, un niño de 13 años de Bilbao que intervino en la presentación del informe, afirmó lo siguiente: “Siento que sí se nos escucha en general, y se nos intenta ayudar, pero entiendo que, en sitios grandes como una ciudad, es más complicado que nuestras ideas se puedan realizar y que se lleguen a cumplir”.

### **Desconfianza en el sistema político**

Preguntados por las profesiones que más valoran, de un listado de 21, la de medicina ocupa la primera posición, seguida de policía, arquitectura y deporte, mientras que la menos valorada es la de política. Lo mismo sucede cuando se les pregunta sobre la confianza en las instituciones, siendo los partidos y la clase política los que obtienen peor valoración, frente a un aumento de la confianza en las instituciones científicas, centros educativos y ONG.

Según el Barómetro de Unicef, dentro de las cuestiones sociales, los abusos sexuales a la infancia preocupan bastante o mucho a la infancia y la adolescencia española (a 9 de cada 10 personas encuestadas). A continuación, se sitúan la preocupación por la pobreza y el hambre en el mundo, el acoso y ciberacoso escolar o la salud mental de la infancia y la adolescencia (a 8 de cada 10).

En este sentido, Clara, una joven de 17 años de Guadalajara, se refirió al sistema educativo y el estrés que generan los deberes. “Nos enseñan a competir, te sientes menos que otra gente, y eso te genera un impacto negativo para la salud mental. Cada vez se habla más, pero sigue teniendo un gran impacto”.

### **Lo que les hace felices**

En cuanto a su bienestar y satisfacción, el barómetro refleja que, en general, la infancia y la adolescencia española valoran positivamente su vida y tienen un bienestar subjetivo elevado. Sus amistades, familia, mascotas y hobbies son los elementos que más valoran y los que les hacen felices.

Para Unicef, es fundamental conocer lo que piensa la infancia y la adolescencia de nuestro país para descubrir sus preocupaciones e inquietudes, y promover su participación activa en la política y la sociedad. Por ello, esta organización recomienda recoger sus opiniones para incorporarlas a las políticas y fomentar su participación en los planes y leyes que les afecten directamente, y en todos los ámbitos: local, autonómico y estatal.

Es fundamental, por tanto, según esta organización, escuchar a la infancia y la adolescencia. Son una parte fundamental de la población y demandan que su opinión sobre las cosas que les afectan “se traslade a las personas adultas, a las personas que pueden cambiar las cosas”, como señaló Lucía, una niña de 15 años de Madrid, que también participó en la presentación del estudio. Seguro que tú también compartes los pensamientos de Lucía, ¿verdad?

## **Ya puedes jugar a ONCITY, el videojuego accesible del Grupo Social ONCE**

**El Grupo Social ONCE ha lanzado en abierto, de manera totalmente gratuita y para jugar en cualquier dispositivo con navegador, ONCITY, el primer videojuego educativo y totalmente accesible. Esto significa que todo el mundo puede disfrutar ya de este videojuego, dirigido a todas las edades, condiciones y perfiles.**

El videojuego, del que, si recuerdas, te hablamos en el número 146 de PÁSALO, ya ha sido disfrutado por cerca de 25.000 escolares de centros de toda España, pues es una de las herramientas didácticas ofrecidas en el 39 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE.

ONCITY invita a ponerse en la piel de las personas con distintas discapacidades y conseguir, junto a los personajes de sus zonas y ante determinadas circunstancias, ciudades y entornos sin barreras, plenamente inclusivos.

### **Minijuegos, preguntas y muchas sorpresas más**

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 esto comentado en texto fácil y voz por los muy diversos personajes que habitan esta ciudad de color y respeto.

Puede jugarse en cualquier dispositivo con navegador, con cualquier tipo de control (mando *gamepad*, ratón, teclado, pantalla táctil...), y tiene total conectividad con lectores de pantalla como *Jaws* o *VoiceOver* para personas con ceguera o con discapacidad visual.

Si quieres descubrir ONCITY, puedes hacerlo pinchando en este enlace: <https://gruposocialonce.com/oncity>.

## **Concienciar y empatizar**

El objetivo de este paseo virtual, interactivo y entretenido es concienciar e invitarnos a empatizar con las personas que tienen algún tipo de discapacidad (visual, auditiva, física o intelectual), a través de una experiencia inclusiva.

Cada partida jugada y cada recorrido por las calles de ONCITY es un aprendizaje y una nueva sensación, pues el videojuego es cien por cien accesible e invita a jugar por segunda y tercera vez, con situaciones y pruebas distintas en cada partida.

Además, en esa segunda o tercera vuelta, ONCITY propone un nuevo reto: disfrutar de la experiencia como lo haría una persona con discapacidad. 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 (como juegan muchas personas con discapacidad física o motriz).

ONCITY es para todos y todas, y permite personalizar la experiencia y probarla con otros ajustes para experimentar en primera persona qué es tener una discapacidad. ¿Quieres probarlo?

## **Kale, un adolescente que lucha contra el cáncer, consigue su sueño**

Por Nuncy López Valencia

**Kaloenic Ilac, Kale para su familia y sus amistades, es un adolescente de California (Estados Unidos) de 16 años que lucha contra un cáncer. Uno de los sueños de su vida era viajar a Nueva York y visitar la sede de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y lo ha hecho realidad gracias a la Fundación Make-a-Wish (Cumple un deseo).**

Hace algo más de un año, Kale comenzó a tener visión borrosa en el ojo derecho y, tras unos exámenes médicos, su familia recibió la noticia de que tenía un tumor ubicado en el nervio óptico derecho. “Este año ha sido una lucha para Kale”, dice su padre, William, según declaraciones facilitadas por Naciones Unidas.

Kale es el mayor de dos hijos y sus padres son profesores de Historia. Tiene un gran interés en las relaciones exteriores e internacionales y desde pequeño su ambición ha sido convertirse en diplomático. Un deseo que seguro que es aún mayor después de haberse hecho realidad el pasado mes de enero su sueño de visitar la sede de la ONU.

### **15.000 deseos cumplidos**

Acompañado de un embajador y una alta funcionaria de Naciones Unidas, Kale pudo disfrutar de un recorrido personalizado por la sede de esta organización. “La ONU es una de las mayores fuerzas para las relaciones internacionales en el planeta Tierra”, dijo a Noticias ONU. “Me interesa mucho. Y dado que la sede está aquí en Nueva York, una ciudad que también quiero visitar, pensé que sería un lugar realmente genial para experimentar”.

La Fundación Make-A-Wish cree que conceder deseos puede cambiar las probabilidades de que los niños y niñas luchen contra enfermedades, ayudándolos a superar sus limitaciones, y contribuyendo a ser un apoyo y un motivo de alegría para las familias que afrontan este tipo de situaciones. Esta fundación permite que alrededor de 15.000 deseos se hagan realidad en los Estados Unidos cada año, guiados por referencias de equipos médicos.

“Es importante para mí visitar las Naciones Unidas debido al trabajo integral que se realiza allí, desde misiones humanitarias hasta esfuerzos de mantenimiento de la paz, todo con la esperanza de hacer del mundo un lugar mejor”, escribió Kale en el deseo que envió a la fundación. “Por eso creo que sería importante ver el lugar para poder entender mejor el trabajo que se hace allí y cómo se toman estas decisiones”.

### **Una visita guiada y mucho más**

El día en la sede de la ONU comenzó temprano con una visita guiada. “Fue increíble, estoy asombrado”, dijo Kale, sonriendo. “Me gustó mucho la Asamblea General. Pude subir al podio y fue genial estar en el mismo lugar que habían estado grandes personas antes que yo. Eso fue muy poderoso”.

Después Kale tuvo la oportunidad de conocer a personal funcionario y diplomático de alto nivel. Fue recibido por personas perteneciente al Departamento de Seguridad y Vigilancia, el Departamento de Comunicaciones Globales y hasta por el embajador de Francia ante las Naciones Unidas, Nicolas de la Rivière. Con todas estas personas compartió sus experiencias y deseos.

Está claro que nunca hay que dejar de soñar, porque los sueños muchas veces se convierten en realidad si luchamos por ellos. Kale es todo un ejemplo. Ahora deberá seguir luchando contra su enfermedad y estudiando mucho para cumplir su deseo de llegar a ser diplomático. ¿Quién sabe?, igual algún día vuelve a recorrer los pasillos y dependencias de la organización. ¡Suerte Kale!

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

### **... SER MAESTRO PINTOR**

**José Manuel Molina Castro: “A mí me da la vida lo que yo hago. Pintar me da la vida”**

Por Refugio Martínez

**Fue su madre la que le hizo ver que él tenía una virtud. Desde que José Manuel era bien chiquitín, su madre colgaba sus obras de arte como si fueran trofeos. Ese orgullo de madre sirvió, además de para lucir los lindos dibujos, para alimentar la vocación del pequeño. Una vocación que ha llegado hasta nuestros días transformada en profesión. Y así, aquel niño que dibujaba las casas más coloridas y bonitas del colegio, hoy es un maestro pintor y un artista consumado que acaba de ganar el Concurso de Artes Plásticas ‘30 años del Museo Tiflológico de la ONCE’.**

Hay personas que deciden lo que quieren ser de mayor justo antes de entrar en la facultad, otras descubren su vocación a lo largo de su vida y otras, las más afortunadas, lo han sabido desde pequeños, desde que son niños, desde que tienen uso de razón. Este es el caso de José Manuel Molina Castro, él siempre supo que de mayor quería ser maestro pintor. Solo ha tenido que encaminar sus pasos para conseguirlo.

#### **Lo tenía claro: Bellas Artes**

Precisamente, la adolescencia fue un punto de inflexión y de liberación para él. Estando en el instituto, se enteró de que existía una carrera que se ajustaba a sus gustos y preferencias como anillo al dedo, porque allí se estudiaba todo lo que le gustaba y todo lo que se le daba bien.

“Me enteré de que existía la carrera de Bellas Artes y eso me hizo feliz porque no me veía haciendo otra cosa. Ahí solucioné un poco mi vida”, confiesa risueño este malagueño, que vive plácidamente en la localidad de Torre del Mar, en Málaga.

Una vez tomada la decisión y, una vez que supo hacia dónde dirigirse, solo le quedaba empezar por el principio. “Para mí la carrera fue mucho más fácil que, por ejemplo, el instituto”, explica. Y es que, es normal que cuando algo te gusta se te dé bien. Lo cierto es que esa facilidad fue como un adelanto de lo que sería su vida profesional, que siempre ha gozado de una estupenda buena fortuna.

Ya como estudiante, en la carrera, recibió la beca Rodríguez-Acosta, destinada a formar a futuros artistas de la pintura. “Nos alojamos en un Carmen en Granada justo al lado de la Alhambra”, recuerda. “Era como un palacio precioso y teníamos de todo. Estábamos allí pintando y encima te daban dinero”.

Tras terminar la carrera probó suerte con la enseñanza, porque él siempre decía que quería ser “maestro pintor”. Pero aquello de dar clases en un instituto no le

gustó. De hecho, se llevó una decepción porque “los niños realmente no hacen nada en dibujo”.

Así que se dedicó a la pintura y le fue muy bien. Consiguió varios premios que no solo le sirvieron para vivir desahogado, sino también para adquirir reconocimiento a nivel nacional e internacional.

### **Orgulloso de su carrera**

¿Cuál es el secreto de su éxito? ¿Por qué su pintura gusta tanto? Además de por su maestría y buen hacer, él está convencido de que la suavidad de sus colores es su mejor aliada. Los tonos claros o tonales con los que él se siente tan a gusto trabajando, en su opinión, son el secreto de su éxito.

“La pintura tímbrica, que es la que tiene mucho contraste, el rojo puro, los azules puros, puede gustar, pero la pintura de tonos suaves creo que gusta a más gente”. Además, confiesa que se siente más identificado con ese tipo de pintura “calmada”. “Mi pintura, la verdad, es como yo, mis colores son muy tonales y yo no soy de grandes contrastes”.

Ahora, con 62 años, una carrera consumada y una discapacidad del 75 por ciento, causada por un extraño glaucoma que afecta a ambos ojos, podría estar jubilado, pero ha renunciado gustoso a ese privilegio porque, como bien dice, en su trabajo está el sentido de todo lo que es él. “A mí me da la vida lo que yo hago. Pintar me da la vida”.

Sin embargo, desde que empezó a tener problemas con la vista se lo toma con calma para cuidar su resto visual. Ahora pinta a ratitos y cuando nota que los ojos están cansados, descansa. “No puedo estar todo el tiempo pintando como antes, pero lo llevo bien”, asegura.

Precisamente, gracias a su discapacidad visual empatiza con la dificultad que tienen las personas como él para observar las obras. “Cuando vamos a los museos y te acercas a una pintura, siempre te dicen: ‘¡No, no! ¡No te acerques!’”. Entonces, ¿qué manera tienen las personas con discapacidad visual de ver o sentir el arte?

A través del tacto, y, por eso, José Manuel hace una pintura a la que denomina “braille”. Esta peculiar pintura tiene un relieve que se puede seguir con las manos para visualizar el dibujo mentalmente. “Hago el trabajo por planos y los termino con un relieve o rebaba (porción de material que sobresale en los bordes)”, comenta.

Utiliza una especie de cordoncito que va marcando los diferentes planos y hace las funciones de guía para que las manos puedan seguir las líneas de los dibujos. “En mi pintura aparecen los relieves que te van diciendo si hay una curva, una recta o un círculo”.



Después de toda una vida pintando y cumpliendo su sueño, reconoce que se siente “millonario”, pero no porque tenga muchos millones sino porque hacer y dedicarse a lo que uno le gusta no tiene precio.

En fin, José Manuel es un ejemplo viviente que demuestra que para ser millonario no hace falta ni tener dinero, ni ser hijo o hija de gente famosa, política o de la banca, solo se necesita vocación, perseverancia y un sueño que cumplir.

## **NOTICIAS**

### **Los Grammy Latinos 2023 se celebrarán por primera vez fuera de Estados Unidos**

Así es, pero esa no es la gran noticia. La gran noticia es que la ceremonia de los Grammy Latinos tendrá lugar en España. ¿Dónde concretamente? Pues será el próximo mes de noviembre en Andalucía, según anunció recientemente en rueda de prensa Juan Manuel Moreno, presidente de la Junta de Andalucía, tras reunirse con el máximo responsable de La Academia Latina de Grabación, Manuel Abud.

Aunque el presidente andaluz no concretó qué ciudad será la sede de los prestigiosos premios de la música latina, todo apunta a que será la capital, Sevilla. “Personalmente, creo que Sevilla reúne requisitos de sobra por su vínculo con el mundo latino y por estar muy acostumbrada a organizar grandes eventos”, dijo el responsable autonómico a este respecto.

Se trata de una decisión histórica, ya que es la primera vez que la gala de los Grammy Latinos sale de Estados Unidos. La entrega de estos premios, que se celebra desde el año 2000, ha tenido lugar en ciudades como Los Ángeles, Miami, Nueva York, Houston o Las Vegas, pero nunca fuera del país norteamericano, ni siquiera en alguna ciudad de Latinoamérica.

Las estrellas más importantes de la música latina se desplazarán y brillarán en Andalucía, que organizará una amplia agenda de actividades complementarias con motivo de esta gran celebración. Según el presidente andaluz, será un acontecimiento “histórico para Andalucía y para la cultura”.

Los Grammy Latinos tienen como objetivo galardonar a los mejores profesionales de la industria musical en español y portugués. Son la versión latina de los conocidos premios Grammy estadounidenses, el reconocimiento musical más importante en todo el mundo.

Entre las categorías más importantes de los Grammy Latinos se encuentran el de Grabación del Año, Álbum del Año, Canción del Año o Mejor Nuevo Artista. Artistas de la talla de Juan Luis Guerra, Residente, Juanes, Visitante, Alejandro Sanz o Natalia Lafourcade encabezan el ranking de los más premiados.

En la pasada edición, celebrada en noviembre de 2022, el gran triunfador de la noche fue el cantautor uruguayo Jorge Drexler. En esa edición, la cantante catalana Rosalía se llevó el premio al Mejor Álbum del Año por su 'Motomami'.

## **Un potente láser es capaz de desviar rayos de tormenta en el cielo**

Aunque los láseres (amplificadores de luz por radiación) ya se han utilizado en los laboratorios para controlar la electricidad, es la primera vez que en el mundo se ha logrado desviar con éxito los rayos generados durante las tormentas dirigiendo un potente láser hacia el cielo.

La hazaña, liderada por equipos de investigación de Francia y Suiza, se llevó a cabo en una torre de telecomunicaciones que hay en el monte Säntis, a 2.500 metros de altitud al noreste de Suiza. Es una instalación que cada año recibe un importante número de impactos de rayos por las tormentas.

En el verano de 2021, durante varias semanas, los equipos de investigación consiguieron desviar varios rayos con un potente láser situado en la cima de la montaña suiza. El láser permitió guiar los rayos desde las nubes de tormenta hasta un pararrayos convencional situado en lo alto de la torre de comunicaciones.

Según quienes han llevado a cabo esta importante investigación, el objetivo de esta nueva tecnología es mejorar la protección frente a los rayos de las tormentas eléctricas de zonas como aeropuertos, bases espaciales, centrales eléctricas y otras grandes infraestructuras.

Aunque los pararrayos convencionales que se utilizan desde el siglo XVIII son eficaces y consiguen guiar la corriente eléctrica de los rayos hacia el suelo, el equipo que ha llevado a cabo esta investigación, publicada en la revista "Nature Photonics", indica que los daños causados por rayos cuestan miles de millones de dólares cada año.

Pero no solo provocan un daño económico. En ocasiones, los rayos de las tormentas que caen en las centrales eléctricas causan apagones que dejan a poblaciones enteras sin electricidad.

A diferencia de un pararrayos clásico, que se limita a guiar la corriente eléctrica de los rayos hacia el suelo, el pararrayos láser utilizado en este experimento permite desencadenar rayos y controlarlos mejor, según han comprobado los equipos de investigación, que consideran que esta tecnología aún es experimental y que debe seguir investigándose.

## Un oso se hace 400 selfis con una cámara instalada en plena naturaleza

Como si de un famoso *influencer* se tratase, un oso ha acaparado 400 de las 580 fotos captadas por una cámara trampa para animales salvajes instalada en plena naturaleza en Colorado (Estados Unidos). Al parecer, a este curioso oso le encantó encontrarse con una cámara y hacerse cientos de fotos.

Según informó la revista 'Muy Interesante', este oso se ha convertido en la estrella sorpresa de las cámaras de vida silvestre instaladas en Boulder, Colorado, después de tomarse cientos de selfis en una aparente sesión de fotos improvisada.

Y es que, nunca sabes lo que te puedes encontrar cuando se revisan las grabaciones de una cámara trampa en la naturaleza. El equipo de Espacios Abiertos y Parques de Montaña de la Ciudad de Boulder (OSMP) informó a través de la red social Twitter que un adorable oso parecía ansioso por posar para las cámaras de captura de movimiento de la vida silvestre.

"Recientemente, un oso descubrió una cámara de vida silvestre que usamos para monitorear la vida silvestre en el espacio abierto de Boulder", tuiteó OSMP. De las 580 fotos capturadas, unas 400 eran selfis de un simpático oso de pelaje negro.

Las cámaras instaladas en mitad de la naturaleza se activan de día y de noche cuando detectan movimientos y, en este caso, el oso *influencer* no dudó en posar de todas las maneras para hacerse centenares de fotos y autorretratos. Las grabaciones de las cámaras tuvieron lugar durante el pasado mes de noviembre, pero las simpáticas imágenes del oso se hicieron virales recientemente.

El Departamento de Espacios Abiertos y Parques de Montaña de la Ciudad de Boulder tiene instaladas en la zona nueve cámaras que toman fotografías fijas y vídeos de corta duración, que ayudan al departamento a aprender cosas sobre cómo las especies de vida silvestre local usan el paisaje que les rodea y a minimizar la presencia del personal en hábitats sensibles.

Además de imágenes de osos, las cámaras captaron también instantáneas de gatos monteses, pumas, búhos y ciervos. Según el equipo de expertos, la mayoría de los animales no notan las cámaras y suelen pasar de largo, pero el oso *influencer* parecía estar cautivado por la cámara y no desaprovechó la oportunidad para posar centenares de veces y autorretratarse en su entorno.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **¿Cuántas horas utilizas las pantallas?**

Por Nuncy López Valencia

**Las nuevas tecnologías suponen un avance importante en nuestras vidas, eso nadie lo duda, pero también pueden convertirse en un gran problema si no las utilizamos adecuadamente. Las y los expertos vienen advirtiendo de manera insistente de un uso abusivo en parte de la población, especialmente entre la adolescencia y la juventud, que puede acarrear serios problemas en su vida personal, social y académica.**

La tecnología y las pantallas han entrado de lleno en nuestras vidas. La gente pasea por la calle sin levantar la cabeza de la pantalla de su teléfono móvil, y lo mismo sucede en el autobús, en la salita de espera del médico..., y hasta en las reuniones familiares o con amistades. La pantalla es una invitada más.

Nos hemos acostumbrado tanto a estar pegados al móvil que incluso hay una palabra para definir esta adicción: nomofobia, que es el miedo irracional a no disponer del móvil o no tener acceso a Internet. El término fue acuñado hace más de 10 años en Reino Unido y proviene del anglicismo “nomophobia” (“no-mobile-phone-phobia”, que significa fobia a no tener el teléfono móvil).

Según las y los expertos, una persona nomofóbica es reconocible porque siempre está pegada a su móvil para comprobar si ha recibido algún mensaje, pierde horas de sueño para sumergirse en las redes sociales, no quiere ir a ningún sitio donde no haya cobertura, no apaga el móvil en ningún momento y siempre está pendiente de tener cerca un enchufe para poder recargar la batería.

Seguro que a ti no te suceden todas estas cosas, pero debes estar alerta para que las pantallas no te roben cada vez más tiempo y hagas un uso racional de las mismas.

#### **Cuatro horas frente a la pantalla**

Según datos de un estudio reciente realizado en España, Estados Unidos, Reino Unido y Australia por Qustodio, una empresa especializada en seguridad online y bienestar digital para familias, las y los menores de 18 años pasaron en 2022 cuatro horas de media diaria conectados a las pantallas fuera de las aulas.

Las redes sociales fueron la principal atracción digital en 2022, a la que la infancia, la adolescencia y la juventud española dedica casi una hora de media al día (56 minutos exactamente), siendo TikTok la preferida. Para ver vídeos online, Youtube sigue siendo la plataforma más utilizada; y, para comunicarse, WhatsApp. Entre los videojuegos, el más popular es Roblox.

Y mientras crece en España el tiempo que las y los menores destinan a las redes sociales y herramientas de vídeo online, y se mantiene el dedicado a los videojuegos, lamentablemente baja el uso de las plataformas educativas.

Estos datos sobre el tiempo con pantallas están muy alejados de los consejos de los profesionales en pediatría y otros expertos en salud. Según sus recomendaciones, el tiempo de pantalla diario no debe sobrepasar las 2 horas en la infancia y la adolescencia. Entre los 7-12 años se recomienda una hora diaria como máximo; entre los 12-15 años una hora y media; y en jóvenes mayores de 16 años dos horas como mucho.

### **¿Cuáles son las consecuencias?**

Las y los expertos tienen claro que la hiperconectividad de la infancia, la adolescencia y la juventud tendrá consecuencias negativas a futuro, pero también en el presente, ya que las familias están empezando a notar cambios de conducta en los y las menores, como un mayor aislamiento, problemas en la rutina del sueño o un menor rendimiento escolar.

Por no hablar de otros problemas importantes, como el acoso cibernético que en ocasiones se produce en redes sociales o la exposición a contenidos inadecuados en esta edad que puede afectar al comportamiento. Y, por supuesto, hay que tener mucho cuidado con los contenidos e imágenes que se facilitan.

También es importante no restar tiempo a la actividad física para pasarlo con la pantalla, porque hacer deporte es muy beneficioso para la salud ahora y en el futuro. Las y los expertos recomiendan realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a fuerte entre los 5 y los 17 años.

Así que, ya sabes, levántate y deja a un lado el teléfono móvil, la tableta, el ordenador o la televisión y dedica más tiempo a otras muchas actividades más saludables y a disfrutar más y mejor de tu familia y tus amistades.

Y, por supuesto, no utilices estos dispositivos durante las comidas ni los tengas dentro de tu dormitorio cuando te vas a dormir. Lo aconsejable es no usarlos una o dos horas antes de irte a la cama para no perjudicar el ciclo de sueño.

Si sigues todos estos consejos serás más feliz y, además, cuidarás mejor tu salud. ¡No lo olvides!

## **EL TEST DE LA ONCE**

**Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE ([www.once.es](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.**

- 1) ¿Qué tipo de obras se exponen en el Museo Tiflológico de la ONCE?

- a) Banderas europeas y africanas, elementos históricos de la informática y variedades de mazapán toledano.
- b) Tecnologías ancestrales, instrumentos musicales ilustres de cuerda y viento, maquinaria ferroviaria y máscaras carnavalescas internacionales.
- c) Maquetas de monumentos arquitectónicos, obras de artistas con discapacidad visual, material tiflológico y libros en braille.

**Solución: c) Maquetas de monumentos arquitectónicos, obras de artistas con discapacidad visual, material tiflológico y libros en braille.** El Museo Tiflológico de la ONCE, situado en Madrid, es un espacio accesible a todos los públicos cuya entrada es gratuita y en el que se emplean el tacto, el oído y la vista para disfrutar de sus obras. Actualmente, sus salas muestran cuatro colecciones: la de maquetas de monumentos arquitectónicos, la de obras de artistas con discapacidad visual, la de material tiflológico a lo largo de la historia y la de libros en braille y otros sistemas de escritura anteriores a la creación de la ONCE.

- 2) ¿En qué dos categorías se dividen los Premios Tiflos que organiza anualmente la ONCE?
- a) Poesía y Ajedrez.
  - b) Periodismo y Literatura.
  - c) Cocina y Halterofilia.

**Solución: b) Periodismo y Literatura.** Convocados anualmente por la ONCE, los Premios Tiflos nacieron con el objetivo de promocionar la creación literaria entre las personas escritoras de lengua castellana. Actualmente, se dividen en dos categorías principales: Literatura y Periodismo. Pero, además, dentro de cada una de ellas, existen varias subcategorías. Por ejemplo, en Literatura, se encuentran las de Poesía, Cuento y Novela; y en la de Periodismo, las de Prensa Escrita, Radio, Televisión y Periodismo Digital.

- 3) ¿Qué entidad de la ONCE interviene exclusivamente en América Latina?
- a) ALAPE (Asociación Latinoamericana de la Guía del Perro).
  - b) FOAL (Fundación ONCE para la solidaridad con las personas ciegas de América Latina).
  - c) FILA (Federación Internacional Latinoamericana).

**Solución: b) FOAL (Fundación ONCE para la solidaridad con las personas ciegas de América Latina).** La FOAL desarrolla su labor en 19 países latinoamericanos: todos los de habla hispana y Brasil. En ellos, impulsa programas de inclusión laboral, educación, inclusión social y fortalecimiento institucional de organizaciones públicas, privadas o de la sociedad civil.

- 4) ¿Cuál es la raza de perro que las personas con discapacidad visual utilizan mayoritariamente como perro guía?
- a) Labrador Retriever.
  - b) Chihuahua.

c) Pekinés.

**Solución: a) Labrador Retriever.** El Labrador Retriever es la raza mayoritariamente utilizada por las personas con discapacidad visual como perro guía, principalmente por su carácter sociable y su versatilidad. Sin embargo, en la Fundación ONCE del Perro Guía también se entrenan otras razas para que realicen esta importante labor, como, por ejemplo, Golden, Pastor alemán, Flat Coated Retriever y Caniche Gigante.

5) El goalball es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas con discapacidad visual, pero ¿sabes cuántos jugadores y jugadoras hay en cada equipo?

- a) Tres.
- b) Veinticinco.
- c) Solamente uno.

**Solución: a) Tres.** El goalball es un deporte creado específicamente para personas con discapacidad visual, en el que participan dos equipos de tres personas cada uno. En el juego, es muy importante el sentido del oído para detectar la trayectoria de la pelota, que lleva cascabeles en su interior. El objetivo es introducir esa pelota en la portería del equipo rival, algo que puede hacer cualquiera de las personas que integran cada equipo.

#### **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**

**Los bosques son necesarios para los seres vivos. Son uno de los grandes proveedores de la naturaleza y, por ello, debemos cuidarlos mucho. El 21 de marzo se celebra el Día Internacional de los Bosques y queremos celebrarlo jugando. A ver cuánto sabes sobre esos espacios tan bellos y fundamentales para nuestras vidas.**

Pero antes de empezar con este pasatiempo, recuerda siempre que los bosques son una fuente de agua y alimentos, y que, además, nos proporcionan muchos recursos, como papel y todos sus derivados, y energía renovable. También purifican el aire que respiramos, protegen y enriquecen la biodiversidad y son una herramienta importante en la lucha contra ese problema tan grave que es el cambio climático.

Ahora que ya sabes lo relevantes que son, vamos con algunas preguntas sobre los bosques. ¡A ver si te las sabes!

- Los bosques cubren un tercio de la superficie del planeta. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Así es, los bosques cubren casi una tercera parte de la superficie terrestre de la Tierra y albergan más de la mitad de las especies terrestres de vegetales y animales. Los países con más bosques son Rusia, Brasil, Canadá, Estados Unidos y China. En estos cinco países se encuentran más de la mitad de los bosques del mundo.

- Muchas de las medicinas que se utilizan para combatir enfermedades provienen de los árboles. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Según datos recogidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), una cuarta parte de las medicinas modernas provienen de plantas de los bosques tropicales, incluyendo dos tercios de todas las medicinas que combaten el cáncer. Además de salvar la vida de las personas, estas plantas medicinales tienen un elevadísimo valor económico que contribuye a las economías locales.

- Los árboles absorben más oxígeno del que emiten a la atmósfera. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.** Como sabes, las plantas y los árboles absorben dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) de la atmósfera y emiten oxígeno. Los árboles son un gran sumidero de carbono, ya que se estima que con los bosques del mundo se eliminan 2,1 millones de toneladas de CO<sub>2</sub> al año. Por lo tanto, son fundamentales para el equilibrio del ciclo del carbono del mundo y para ayudar a combatir el cambio climático.

- Los bosques albergan menos del 50 por ciento de todas las especies terrestres de animales, plantas e insectos. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.** En los bosques habitan más del 80 por ciento de todas las especies terrestres de animales, plantas e insectos. Por ello es tan importante cuidarlos y evitar la deforestación y la desertificación provocadas por las actividades del ser humano y el cambio climático. Ambos problemas ambientales suponen graves desafíos para el desarrollo sostenible y han afectado a las vidas y medios de subsistencia de millones de personas en todo el mundo.

- Los árboles de los bosques son verdaderos acueductos naturales que redistribuyen el agua. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Los árboles de los bosques redistribuyen hasta el 95 por ciento del agua que absorben donde más se necesita. Mantienen el agua en el suelo, evitando la erosión, y luego la liberan de nuevo a la atmósfera, produciendo un efecto de enfriamiento.

- El bosque más grande del mundo es la Amazonia. ¿Verdadero o falso?



**Solución: Verdadero.** Con una extensión de unos 3.000 kilómetros cuadrados (para que te hagas una idea, como toda la provincia de Álava más o menos), la selva amazónica es el bosque más grande y con mayor biodiversidad del mundo. Se extiende por los países de Brasil, Bolivia, Colombia, Ecuador, Guayana Francesa, Guyana, Perú, Venezuela y la República de Surinam, y alberga una de cada diez especies de fauna y flora conocidas. Además, en este bosque se siguen descubriendo un montón de nuevas especies. Pero, lamentablemente, este pulmón del planeta se enfrenta a importantes retos medioambientales debido a la deforestación y los incendios, que han arrasado millones y millones de kilómetros de selva amazónica.

Como has podido comprobar con todas estas respuestas, los bosques son necesarios para mantener la vida en la Tierra y son el origen de muchos productos. Vamos, que son como un supermercado natural. Pero no debemos olvidar que sus recursos no son ilimitados. Así que ¡necesitamos cuidarlos y administrarlos de una manera sostenible!

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

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

### **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

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

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

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

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](mailto:sbo.clientes@once.es).