

Abriendo puertas



Organización Recicla Alicante
para la cooperación al desarrollo norte - sur

Febrero 2016 Boletín nº 33

‘La vida en positivo’, una jornada de Recicla-Alicante

El Departamento Psicológico traerá a ocho ponentes el sábado 12 de marzo para ofrecer interesantes charlas

El Departamento de Psicología de Recicla-Alicante pone en marcha para el próximo sábado 12 de marzo el I Encuentro ‘La vida en positivo’. Se trata de un evento en el que participarán ocho personas, como psicólogos o médicos entre otros, que darán pautas a seguir para ayudarnos a tener una vida emocional más saludable. La idea surgió “un día en el trabajo comentando el tipo de vida que llevamos, cada vez con más estrés y responsabilidades, a los que se añade las dificultades económicas que hay en un gran número de la población”, afirma Sofía Cerezo, responsable del Departamento de

**El encuentro es el
sábdo 12 de marzo
de 9:00 a 21:00
horas en el Auditorio
La Lonja de Orihuela**

Psicología. “Siempre tenemos tiempo para todo: para el trabajo, para la casa, para la familia... eso está muy bien, pero nos olvidamos de nosotros mismos. Nos olvidamos de buscar tiempo para nosotros y hacer lo que nos gusta durante un ratito, y si puede ser al día, mejor”, continúa Sofía Cerezo. De ahí que se haya pensado en esta jornada que consta

de ocho conferencias y en las que alguna de ellas habrá “alguna dinámica o ejercicio para hacer”, continúa Sofía. Este primer encuentro será el próximo sábado 12 de marzo en el Auditorio La Lonja de Orihuela en horario de 9:00 a 21:00 horas.

Durante todo el día, los ocho ponentes que participan ofrecerán interesantes charlas con las que podremos aprender algunas técnicas para llevar una vida más positiva. Entre otros temas se hablará de risoterapia, del poder de la sonrisa, de la enfermedad y la

**En las charlas se
darán pautas a
seguir para
ayudarnos a tener
una vida emocional
más saludable**

Artículo de opinión

Perplejidad



Mauricio García

Déjenme que comparta con ustedes mi perplejidad con la noticia que invadieron todos los medios audiovisuales de nuestro país el final del mes pasado donde Europol alertaba a la sociedad europea de un hecho inconcebible: hay aproximadamente 10.000 menores refugiados o migrantes en paradero desconocido. Niños y niñas que han desaparecido en Europa y que en estos momentos pueden estar en cualquier sitio del mundo, si es que siguen con vida, ya que se teme que la gran mayoría haya caído en manos de traficantes de personas en cualquiera de sus formas: tráfico sexual, de órganos, mano de obra esclava... Las organizaciones de infancia sabemos que este tráfico desgraciadamente aumenta en situaciones de caos y desgobierno; después de desastres naturales, como el terremoto del año pasado en Nepal, en zonas de conflicto o en las rutas de los distintos flujos migratorios, como hoy día en Siria y el tránsito hacia Europa o la ruta hacia Estados Unidos a través de Centroamérica y México. Menores que pierden contacto con sus familias y que se pierden, en muchos casos, para siempre.

Esta cifra de la policía europea no deja de ser una estimación, lo que convierte la situación en aún más terrible, ya que ahonda en el desconcierto y la inseguridad y entra en el terreno de las grandes cifras en las que mil niños más o mil menos no cambia el titular. La realidad, si hacemos un mínimo esfuerzo de empatía, es intolerable. ¿Dónde están, cómo han podido desaparecer, qué les está pasando y cómo lo estarán viviendo? Las preguntas son tan abrumadoras que quizá el impulso más natural sea cambiar de canal o de página y pensar en el resto de nuestros problemas.

A día de hoy, todos conocemos la situación, todos los medios se hacen eco desde hace ya demasiado tiempo de la situación de las personas que, a diario, desde hace casi cinco años, los mismos que dura el conflicto en Siria, arriesgan su vida para llegar a un territorio más seguro. Personas que huyen, en su gran mayoría de una guerra y otras que vienen huyendo de una situación de violencia, persecución y, o, penuria económica, personas que hacen lo que todos haríamos en su situación. Podríamos ser nosotros.

La Vida en Positivo en Orihuela

VIVIR ES SENTIR QUE EXISTES

Sábado, 12 de marzo de 2016
Lugar: Auditorio La Lonja
Calle Aragón s/n.

PROGRAMA			
09:30 h: Recepción y bienvenida (entrega de documentación).	10:00 a 11:00 h: Cristian Herrera: Método R.I.S.A.: Risoterapia.	DESCANSO 12:15 a 12:45h	
12:45 a 13:45 h: Roberto Montes: Un cambio en mi vida.			
DESCANSO 14:00 a 16:00h			
16:00 a 17:00 h: Kike López: Todo lo que necesitas es amor.	17:15 a 18:15 h: Sofía Cerezo: El poder de la sonrisa.	18:45 a 19:45 h: Pedro Castejón: Enfermedad y felicidad.	20:00 a 21:00 h: Juan Cayuela: Cómo calmar la mente.

Información e inscripción: www.reciclaalicante.org hasta el 9 de marzo

Organiza:

Dpto. Psicológico

Colabora:

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ORIHUELA
CONCEJALÍA DE CULTURA

felicidad, de lo que necesitamos para tener una vida positiva o, entre otras, de cómo calmar la mente.

Los interesados en asistir tienen que dirigirse a nuestra web en www.reciclaalicante.org.

Al final de la página principal hay un link titulado ‘La vida en positivo’. Al pinchar, se puede ver la

hoja de la inscripción que habrá que imprimir y rellenar. Junto con el resguardo del banco o caja del pago realizado, se reenviará todo al correo inscripcion.recicla.alicante@gmail.com.

Durante toda la semana anterior al evento se enviará un correo con datos de la jornada y de ubicación.

Los ponentes y sus charlas

- **Cristian Herrera.** Conferencista. Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca y escritor. Formado en Terapia Gestalt, meditación y Terapia de la Risa. Ponencia: ‘Método R.I.S.A.: Risoterapia’.

- **Maribel Almarcha.** Licenciada en Psicología por la Universidad de Murcia. Máster Coach Social. Habilidades directivas de alto impacto. Directora técnica del Equipo Familia en Positivo. Ponencia: ‘Ingredientes básicos para una vida positiva’.

- **Juan José Garay.** Aprendiz de ser feliz. Facilitador de procesos de crecimiento. Actualmente se está formando en Coach. Responsable de coordinación de la Asociación Saludable y de las jornadas Conciencia a tu salud. Ponencia: ‘Ingredientes básicos para una vida positiva’.

- **Roberto Montes.** Coach profesional. Experto en relaciones de pareja y especializado en personas altamente sensibles. Practitioner en PNL (programación Neuro Lingüística) y formador NV1 de ‘El Secreto’. Ponencia: ‘Un cambio en mi vida’.

- **Kike López.** Naturópata e investigador de los mecanismos de sanación que tiene el ser humano. Coordinador profesional en Murcia con APENB (Asociación Española de Naturopatía y Bioterapia). Coordinador del centro Kinnatur. Ponencia: ‘Todo lo que necesitas es amor’.

- **Sofía Cerezo.** Psicóloga de Recicla-Alicante y la Federación por la Vida y la familia. Codirectora Crec Psicólogos. Formada en Terapia Gestalt. Especialista en Inteligencia Emocional y formadora. Integrativa Ponencia: ‘El poder de la sonrisa’.

- **Pedro Castejón.** Médico titular. Especialista en homeopatía, ejerciéndola desde hace 28 años. Profesor de homeopatía en la Facultad de Medicina de Murcia durante 15 años. Imparte cursos de desarrollo personal. Ponencia: ‘Enfermedad y felicidad’.

- **Juan Cayuela.** Coach y terapeuta holístico. Formador de formadores. Director del programa Bioconsciencia. Conferenciante. Ponencia: ‘Cómo calmar la mente’

Curso de manualidades de Recicla-Alicante para niños

Será en días de vacaciones de Semana Santa como una alternativa de ocio para los más pequeños

Recicla-Alicante pone en marcha un nuevo proyecto de cara a las vacaciones de Semana Santa. Se trata de un curso de manualidades para los más pequeños de la casa. El objetivo es, por un lado, “dar una alternativa de ocio a los niños durante las vacaciones de Semana Santa y Pascua”, afirma Rosa Zafra, profesora del proyecto, y por otro “ofrecer a los padres un lugar para tener a sus hijos tres horas por la mañana y durante dos días en caso de que trabajen y no puedan dejarlos con nadie”, continúa Zafra.

El curso se realizará “en el ‘Aula Recicla’, donde actualmente desarrollamos el proyecto

En el taller de manualidades se harán juguete con material reciclado

‘Creciendo juntos’ de apoyo escolar”, recuerda María Riquelme, profesora de ambos.

En este caso, el taller de manualidades se dividirá en dos grupos. “Uno para niños de 6 a 8 años que será los días 29 y 30 de marzo y otro para niños de 9 a 12 los días 31 de marzo y 1 de abril”, continúa María.

El precio del curso es de 10 euros y los niños que se inscriban tendrán que traer materiales como

lápiz, pincel, goma, regla, cola blanca, rotuladores, rollos de papel higiénico, rollos de cocina, tapones de plástico de diferentes tamaños y botellas de detergente vacías. Con todo este material se harán distintos juguetes con materiales de reciclado, que los “niños se podrán llevar a casa e incluso hacer más juguetes en sus propias viviendas tras lo aprendido en este curso”, remarca Rosa. Las inscripciones se tienen que hacer en las oficinas de Recicla-Alicante en la calle Rufino Gea, 3, 2º B de Orihuela. Las clases son en el ‘Aula Recicla’, también en la calle Rufino Gea, 3, pero en el 3º A.



CURSO SEMANA SANTA Y PASCUA
29, 30, 31 DE MARZO Y 1 DE ABRIL

Curso de manualidades
2 grupos de 12 alumnos/as

1º GRUPO: Día 29 y 30 de marzo. Nivel 6 a 8 años.

2º GRUPO: Día 31 de marzo y 1 abril. Nivel 9 a 12 años

Horario: 10.00 a 13.00

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN Y MATRICULA EN:
C/RUFINO GEA MARTÍNEZ, 3-2ºB ORIHUELA
96 674 39 33
Horario de consulta: 9.00 a 13.00

ORGANIZADO POR: Organización Recicla Alicante para la cooperación al desarrollo norte-sur

Recicla-Alicante abre matrícula para dar clases de yoga y pilates

Recicla-Alicante va a poner en marcha nuevas actividades dentro de su organigrama de trabajo. En esta ocasión se van a ofertar a la ciudadanía clases de yoga y pilates.

Con esta nueva incorporación “se pretende dar una opción más a las personas que desean hacer alguna de estas actividades y por horarios en otros centros no pueden hacerlas”, afirma Mauricio García, coordinador de Recicla-Alicante

Desde hace unos años, tanto el yoga como el pilates forman parte de nuestra sociedad como una opción más que nos proporcionan importantes beneficios, tanto físicos como anímicos. De hecho “se ha pensado en estas dos disciplinas por lo que proporcionan. Vivimos cada vez con más estrés. Tenemos tiempo para todo menos para nosotros y no está mal hacer algo que nos calme”.

Entre otros, con el yoga se revitalizan y estiran todos los músculos del cuerpo, se mejora el sistema circulatorio, aumenta la capacidad de resistencia, se previene el estrés y la ansiedad...

Con pilates se consigue un buen tono muscular, aumenta la flexibilidad, mejora la alineación pos-

Si hay un grupo de personas que no puede venir al horario previsto, se estudiará uno nuevo



CLASES DE BIENESTAR FÍSICO

ORGANIZADO POR: Organización Recicla Alicante para la cooperación al desarrollo norte-sur

CLASES DE INICIACIÓN AL YOGA
MARTES Y JUEVES (1H) DE 9.30 A 10.30
HORARIO A CONCRETAR SEGUN GRUPO.

CLASES DE INICIACIÓN AL PILATES
MARTES Y JUEVES (1H) DE 10.45 A 11.45
HORARIO A CONCRETAR SEGUN GRUPO.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN Y MATRICULA EN:
C/RUFINO GEA MARTÍNEZ, 3-2ºB ORIHUELA
96 674 39 33
Horario de consulta: 9.00 a 13.00

tural, permite prevenir y rehabilitar lesiones... Tanto el yoga como el pilates, mediante la integración cuerpo-mente, trabaja directamente a nivel mental-emocional, proporcionándonos estabilidad y bienestar en todos los sentidos.

Las clases serán en el ‘Aula Recicla’, en la Calle Rufino Gea, 3, 3º A de Orihuela.

El horario de yoga es martes y

jueves de 9:30 a 10:30 horas y el de pilates martes y jueves de 10:45 a 11:45 horas, aunque se sale un grupo pudiera en otro horario se podría estudiar.

Para más información puede llamar al teléfono 96 674 39 33 o pasarse por nuestras oficinas en la Calle Rufino Gea, 3, 2º B de Orihuela en horario de 9 a 1 de la tarde.

Charla en Benijófar por el Día de la Mujer

Recicla-Alicante participará el próximo martes 8 de marzo en la celebración del Día Internacional de la Mujer Trabajadora en Benijófar. La Concejalía de Asuntos de la Mujer ha organizado una charla con la que colabora nuestra ONGD bajo el título ‘Cómo expresamos nuestros sentimientos. Los lenguajes del amor’.

En ella, nuestra compañera María Ardid, explicará cuáles son los cinco lenguajes del amor: palabras, tiempo de calidad, regalos, actos de servicio y contacto físico. En la charla sabremos cual es la manera en la que nos comunicamos con nuestros hijos, nuestra pareja, amigos, compañeros..., en resumen, con cualquiera de las personas con las que interactuamos a diario. También podremos conocer qué idiomas utilizamos para mostrar nuestros sentimientos y cómo percibimos el cariño de los demás y sobre todo aprenderemos a conocernos un poco más a nosotros mismos y a las personas de nuestro entorno, con el objetivo de mejorar y profundizar en nuestras relaciones.

Los interesados pueden asistir de forma gratuita el martes 8 de marzo a las 19:00 horas en la Casa de Cultura del municipio en la Calle Francisco Rivera Pérez, nº 7.



Día Internacional de la Mujer Trabajadora 2016

Cómo expresamos nuestros sentimientos
Los Lenguajes del Amor

Martes 8 de Marzo
19:00 horas

Casa de Cultura de Benijófar
C/ Francisco Rivera Pérez, 7

Organiza: Excmo. Ayuntamiento de Benijófar, Concejalía de Juventud, Asuntos de la Mujer y Fiestas

Colabora: Organización Recicla Alicante para la cooperación al desarrollo norte-sur, Departamento de Educación Social

Primeros contactos de Recicla-Alicante en Rojales, Guardamar, Salinas y Villena

La ONGD quiere instalar contenedores de recogida de ropa y calzado a cambio de proyectos sociales

El coordinador de Recicla-Alicante Mauricio García visitó hace unos días los ayuntamientos de Rojales, Guardamar del Segura, Villena y Salinas para dar a conocer de primera mano la ONGD.

Estos primeros contactos se produjeron con los responsables de Servicios Sociales de cada consistorio a quienes se les explicó detalladamente el funcionamiento de Recicla-Alicante.

Mediante la instalación de contenedores de recogida de ropa y calzado, los municipios se puede beneficiar con numerosos proyectos sociales como clases de baile y/o costura, charlas del Departamento de Psicología, como inteligencia emocional, asertividad, memoria, escuela de padres, o entre otras, charlas del Departamento de Educación Social como 'Cómo expresar nuestros sentimientos, el lenguaje del amor', afirma Mauricio García.



De izq. a dcha. la concejala de Bienestar Social Yurema Frutos e Isidro Monzó, alcalde de Salinas, con Mauricio García

Estos proyectos sociales se "destinarían directamente para disfrute de los propios ciudadanos de cada uno de los municipios, al igual que se hace en otras localidades de la provincia de Alicante con las que se trabaja conjuntamente", continúa García.

En principio éstas han sido las primeras reuniones a la espera de

Los proyectos sociales serían charlas y/o talleres de baile y/o costura

mantener un segundo contacto y ver si cada ayuntamiento decide si finalmente instala los contenedores de recogida selectiva de ropa y calzado en sus municipios.



Mauricio García junto a la concejala de Servicios Sociales de Rojales, Lourdes López



Mauricio García junto a Jesús Hernández, concejal de Bienestar Social de Villena

Entrega del informe anual de medio ambiente y renovación del convenio en Redován

El coordinador de Recicla-Alicante Mauricio García también aprovechó el mes de febrero para visitar el Ayuntamiento de Redován para mantener una reunión con su alcalde, Emilio Hernández. Entre otros temas a tratar, estaba la entrega del informe anual de medio ambiente que se remite a todos los ayuntamientos con los que se trabaja.



Esta visita también sirvió para renovar el convenio de colaboración entre ambos y dar un paso más en la creación de los huertos ecológicos que el municipio quiere habilitar el año y lo que se ha hecho para ceder a las personas con más dificultades económicas de Redován.

Recicla-Alicante, en la 'Startup Europe Week'

La ONGD Recicla-Alicante acudió a la Startup Europe Week que se celebró el pasado viernes 5 de febrero en el municipio de Redován.

La iniciativa de la Comisión Europea pretendía mostrar a los potenciales emprendedores de las diferentes regiones europeas todos los programas y recursos con los que cuentan para acceder a ayudas europeas que se destinan a la creación, puesta en marcha e impulso de la innovación empresarial.

El coordinador de Recicla-Alicante, Mauricio García y María Boquera, trabajadora social, asistieron a esta jornada para conocer de primera mano las posibles ayudas de la Unión Europea a las que se puede acceder, así como técnicas de emprendedurismo que podrían generar nuevas oportunidades de empleo.

En la Startup Europe Week se celebraron dos ponencias, 'ventajas para emprender en Redován' y 'acceso a la financiación europea para innovación empresarial'. También participaron las empresas ITV Vega Baja, finalista del Certamen Nacional de Expansión y Generación de Empleo y Zaragoza 2012, Grupo Constructor SL, premio joven empresario 2009 provincia de Alicante.

Recicla-Alicante también colaboró con este evento con merchandising.



Celebrando el Día de los Enamorados en el cine

El 'Aula Recicla' volvió a ser el escenario elegido por la Asociación de Mujeres Nuevas para el Tercer Milenio para celebrar el Día de San Valentín. Como el año anterior, quisieron conmemorarlo con la proyección de una película, en esta ocasión con 'Amor es todo lo que necesitas' con Pierce Brosnan y Trine Dyrholm de protagonistas. La película cuenta la historia de dos familias que se reúnen en la localidad italiana de Sorrento para asistir a una boda. Los protagonistas son Philip, un hombre de negocios dedicado a la venta de verduras, e Ida, una mujer enferma de cáncer que ha perdido el pelo y ha dejado a su marido.

Firma entre la ONG y Los Salesianos de Alicante

La ONG Recicla-Alicante firmó la semana pasada un convenio de colaboración con el Colegio Don Bosco Salesianos de Alicante.

El motivo es instalar “dos contenedores de recogida selectiva de ropa y calzado en el interior del centro para que todos los alumnos que lo crean necesario dejen ahí las prendas que ya no usan”, afirma Mauricio García, coordinador de la ONG.

Con esta iniciativa se pretende

“dar facilidades tanto a los estudiantes como a sus familias a la hora de reciclar ropa dentro del mismo centro escolar al que acuden a diario y por otro lado, incentivar el reciclaje”, continúa el coordinador de Recicla-Alicante. A cambio, “el centro escolar recibe una contrapartida de nuestra ONG”.

Éste es el primero de los convenios que se firman con los centros escolares, como ya se informó en

el anterior boletín, pero la intención de Recicla-Alicante “es ampliar la oferta a más colegios e institutos”.

En el centro Don Bosco Salesianos ya hay instalados dos contenedores para el reciclaje de ropa y calzado



El director del colegio Rosendo Soler a la izq. junto a Mauricio García, coordinador de Recicla-Alicante



Acecova convertirá el 'Aula Recicla' en una cocina improvisada

La Asociación de Celíacos de la Comunidad Valenciana Acecova realizará un taller de cocina sin gluten para niños. El 'Aula Recicla' se convertirá en una cocina improvisada donde a los más pequeños, hasta los 12 años, se les enseñará a hacer algo de repostería y pan pero sin los ingredientes que no pueden comer debido a la enfermedad que padecen. El taller de cocina sin gluten para niños será el próximo sábado 12 de marzo de 9 de la mañana a 2 de la tarde. En él se explicarán cuáles son las precauciones que debe tener una persona celíaca a la hora de alimentarse y entre otros, cómo se pueden hacer diferentes comidas sin que lleven gluten. Para los más pequeños es toda una odisea ser celíacos, ya que la inmensa mayoría de los alimentos que por naturaleza gustan más, como pizzas, dulces y pastas, llevan algún tipo de harina y/o cereales que les impide comer, y los que hay, se suben de precio. Precisamente una de las reivindicaciones que hizo el responsable de Acecova Vega Baja, Jesús Salinas, fue “que los precios se igualen a los productos que llevan gluten”, además, de involucrar a los restauradores a que cada día “añadan a sus menús productos sin este tipo de complemento alimentario”.



Un momento del taller de cocina que si hizo el año pasado

No de Recicla-Alicante al acoso en las aulas

Recicla-Alicante dice “no” al acoso en las aulas. Esta negativa rotunda se debe al estudio que salió hace unos días de la ONG Save the children.

Y es que, según se desprende, en el informe se vuelve a demostrar que el acoso escolar es cada día más común en las aulas.

Los datos son estremecedores: uno de cada 10 estudiantes considera que ha sufrido acoso escolar y el 7% de los estudiantes considera que ha sufrido acoso en las redes sociales y por el móvil en España.

El informe continúa diciendo que no todas estas experiencias de violencia (golpes, insultos, amenazas) pueden calificarse como acoso, pero pueden llegar a serlo y son igualmente preocupantes. Seis de cada 10 niños reconocen que alguien les ha insultado en los últimos meses, de los cuales un 22,6% afirma que ha sido de manera frecuente y más de un tercio a través del móvil o Internet. Con respecto a golpes físicos, casi un 30% de los niños haber recibido.

El colectivo más vulnerable son las chicas y los más jóvenes. Ellas se ven expuestas a más situaciones tanto de acoso como de ciberracoso, y también se encuentran más casos de acoso entre los estu-

diantes de primer ciclo de la ESO que de segundo ciclo.

Uno de los programas que tiene actualmente Recicla-Alicante es 'Creciendo juntos' de apoyo escolar. Son niños y niñas que entre 6 y 12 años que están en el momento clave para aprender y desarrollar el respeto y todos los valores del ser humano como la honestidad, tolerancia, sinceridad y generosidad.

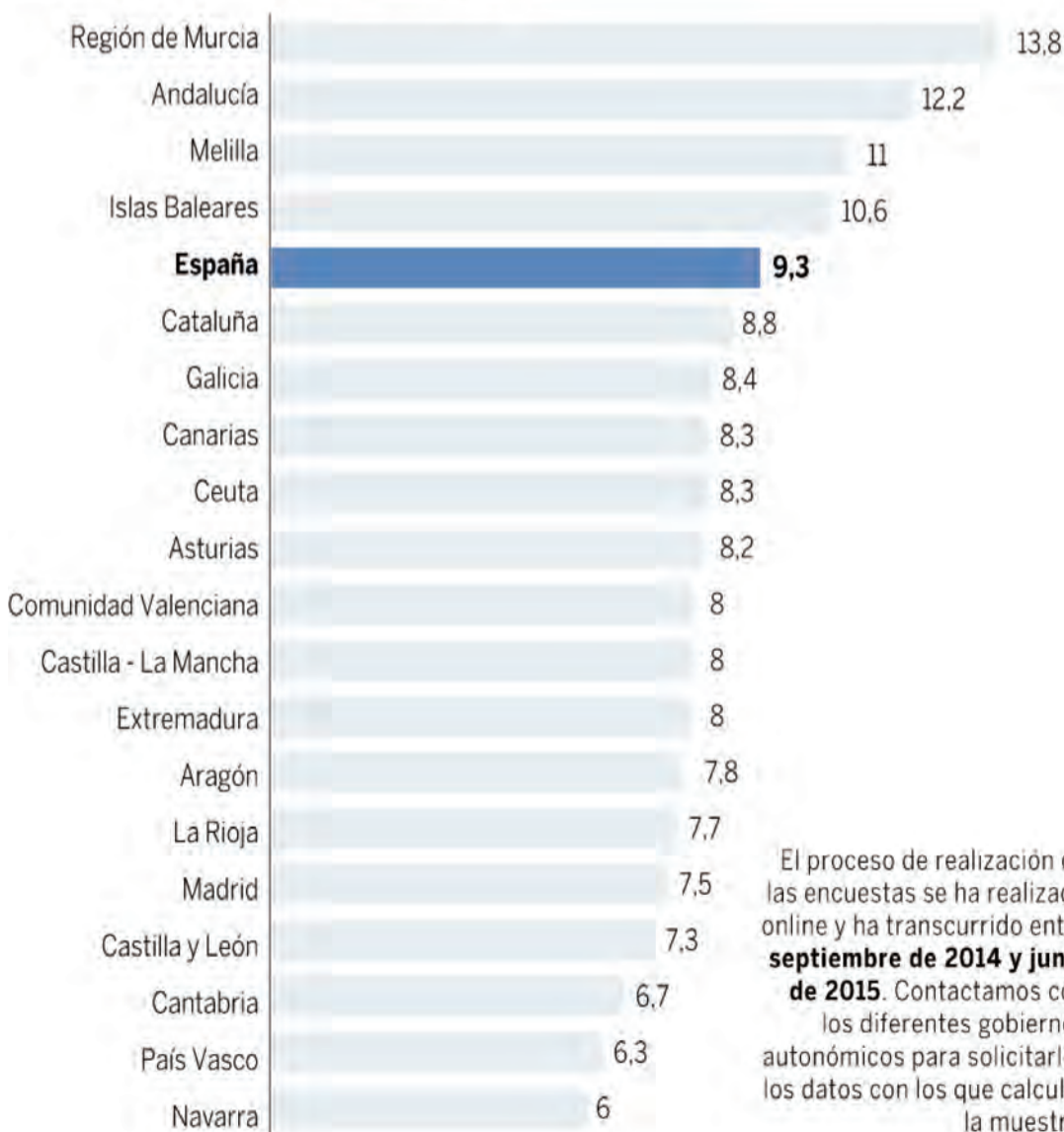
Además de ayudar a los alumnos a superar sus problemas de estudio y/o comprensión, también se trabaja con todos estos valores como objetivo del proyecto y de convivencia con otros niños, aunque sean de otros países y tengan costumbres diferentes.

Fueron muchos los medios de comunicación los que se hicieron eco del informe publicado por Save the children. Entre ellos El País, diario que publicó un gráfico con el porcentaje de acoso en las distintas comunidades autónomas, que queremos compartir.

En el 'Aula Recicla' se trabaja el respeto a los demás sea cual sea su condición, tanto de raza como religión

VÍCTIMAS DE ACOSO SEGÚN CCAA

Ocasional y frecuente. Promedio en España (%)



El proceso de realización de las encuestas se ha realizado online y ha transcurrido entre **septiembre de 2014 y junio de 2015**. Contactamos con los diferentes gobiernos autonómicos para solicitarles los datos con los que calcular la muestra.

Fuente: Save the Children

EL PAÍS

Cuidamos el Medio Ambiente

Semillas a buen recaudo (I)



Mauricio García

Desde principios de 2008, las semillas que nos alimentan están a salvo de los peores cataclismos en una enorme despensa en el océano glacial Ártico. Más de 860.000 muestras de simientes congeladas se almacenan en el Banco Mundial de Semillas de Svalbard (Noruega) con el objetivo de proteger la alimentación mundial y evitar la pérdida de diversidad agrícola.

Contra todo pronóstico, las puertas del búnker tuvieron que abrir el pasado septiembre, mucho antes de lo esperado. ¿La catástrofe? La guerra civil en Siria, un conflicto que enfrenta al Gobierno de Bashar al-Assad y diversos grupos rebeldes de la oposición desde hace cuatro años y que ha acabado con la vida de más de 250.000 personas.

El arca de Noé de las plantas contiene más de 5.000 especies de 232 países diferentes

Científicos del Centro Internacional de Investigaciones Agrícolas en Zonas Áridas (ICARDA, por sus siglas en inglés), cuya base de operaciones ha sido trasladada actualmente al Líbano tras dejar custodiada la de Aleppo (Siria), que es la encargada de conservar la diversidad agrícola de 128 países, pidieron el pasado mes retirar parte de las más de 116.000 copias de semillas que enviaron a Noruega en 2014 para reconstituir la colección local y poder satisfacer así las solicitudes de agricultores y científicos. Una vez duplicadas las variedades solicitadas, volverán a enviar muestras a Svalbard.

Las instalaciones de Aleppo “aún se mantienen en funcionamiento”, según la institución, a pesar de haber sufrido varios ataques militares. El banco contenía una colección de distintas especies locales de cereales y de legumbres especialmente resistentes a la sequía, que con el estallido de la guerra enviaron a los Estados Unidos, Alemania, Turquía, Líbano, Marruecos y Noruega.

El arca de Noé de las plantas contiene actualmente más de 5.000 especies de 232 países diferentes. En el archipiélago Svalbard, situado en el océano Ártico, a los pies de la montaña Platåfjel y al este de los restos de la mina Trønder, sobresale un edificio rectangular de hormigón bajo el cual se esconde un gran almacén, dividido en tres cámaras de igual tamaño, cada una de las cuales puede acumular 1,5 millones de semillas que se mantienen a una temperatura de 18 grados centígrados bajo cero.

La construcción es resistente a desastres como terremotos o una guerra nuclear. Además, el permafrost en el que se asienta garantiza que las semillas permanecerán congeladas incluso en caso de fallo eléctrico.

Comunicando

Más ejercicios para educar la voz



Montse Noguera

En el boletín anterior comenzamos con una serie de ejercicios para ir educando la voz. Precisamente uno de los retos más importantes para la voz es hablar en público pero a la vez es muy común que tengamos miedo a hacerlo. Mucha gente intenta mejorar su lenguaje corporal o la apariencia, pero sin embargo, no se acuerda que el tono de la voz es lo más importante ya que es el medio usado para transmitir nuestras ideas.

En esta nueva entrega seguimos proporcionando más ejercicios pero centrándonos en la voz. Le daremos un tono y una seguridad que nos permitan expresarnos sin miedo a fallar. Esto ayudará a relajarnos y estar más seguro de enfrentarnos al temido público.

Estos ejercicios consisten en leer. A continuación sigue los pasos que se indican.

- Se debe hacer en voz alta cualquier texto, como lo harías normalmente sin cambiar el tono de voz o esforzarte.
- A continuación se deberá repetir el mismo texto, pero esta vez con la boca cerrada y los dientes unidos. Aquí tendremos que estar pendientes del sonido pero además, le daremos tono al texto.
- Por tercera vez se lee el texto pero ahora haciéndolo de manera muy exagerada, intentando abrir la boca lo más posible, pronunciar de manera lenta y hacer las pausas necesarias.
- Ahora de pie, junta la barbilla en el tórax y vuelve a leer el texto. Al hacerlo descubrirás que tu tono de voz se vuelve más profundo.
- Para terminar, vuelve a tu posición normal, relaja tu cuerpo y lee de nuevo el texto de la misma forma que lo hiciste al principio. Ahora observa cómo tu voz es diferente, tiene un tono mejor y es más profunda y grave.



Rosa Zafra

Trabajando por la educación

Cambio del colegio al instituto



María Riquelme

Llega el momento de que nuestro hijo empiece el instituto, momento importante para él o ella ya que supone un gran cambio y en algunos casos implica un periodo de ansiedad y estrés. Ellos llegan a oír muchas historias y leyendas sobre cómo será su paso por el instituto, por eso se preocupan antes de comenzar el nuevo ciclo. A otros chicos les agobia simplemente el hecho de algo novedoso o tener que enfrentarse a lo desconocido.

Para hacer más llevadero y afrontar mejor este paso de primaria a secundaria veremos una serie de pasos, destinados principalmente a las familias que tengan hijos que van a realizar el paso a la Educación Secundaria Obligatoria.

- Elaborar un horario de estudio. Tras comenzar el nuevo curso puedes sentarte junto a tu hijo/a para elaborar un horario de dedicación a sus estudios.
- Habla sobre los estudios. Intenta mantener una comunicación con tu hijo/a sobre los estudios y la vida del instituto.
- Mantén contacto con el Instituto o Centro de Estudios. Infórmate sobre la marcha de tu hijo por este nuevo ciclo, sin tener que esperar a los resultados de las evaluaciones.
- Desconfiar de mensajes poco creíbles. En ocasiones, los chicos de esta edad, para eludir obligaciones suelen usar la excusa de “no tengo nada que estudiar”, “no tenemos exámenes”. No te dejes engañar y contrasta información con otros padres y profesores.
- Controlar el tiempo de dedicación a Internet y videojuegos. A estas edades suele aumentar el uso de Internet, sobre todo lo que son las redes sociales. Desde principio del curso deberás marcar un horario, normas estrictas de uso y supervisarlas.
- Establecer contratos con tu hijo. Si fuera necesario puedes negociar con tu hijo y establecer una serie de contratos, haciendo que tu hijo disfrute de una serie de privilegios si cumple el horario de estudios y obtiene resultados satisfactorios.
- Acuerdo entre la pareja. El trato con un hijo adolescente es especialmente compli-

cado para todas las familias, por ello es importante que la pareja se mantenga unida, hablar sobre el tema y adoptar las medidas necesarias de mutuo acuerdo.

- Animar y elogiar a tu hijo. El apoyo de las familias, las palabras de ánimo y refuerzo son fundamentales para encontrar estímulos positivos.
- Estar pendientes y atentos a los cambios. Cambios bruscos como mal genio, nerviosismo, pueden llegar a ser una señal de alerta y no se debe dejar pasar mucho tiempo para abordar el tema.

Siguiendo estas pautas y sobre todo, teniendo una buena relación con tu hijo/a, el paso de primaria a secundaria será todo un éxito y no se presentarán problemas.

