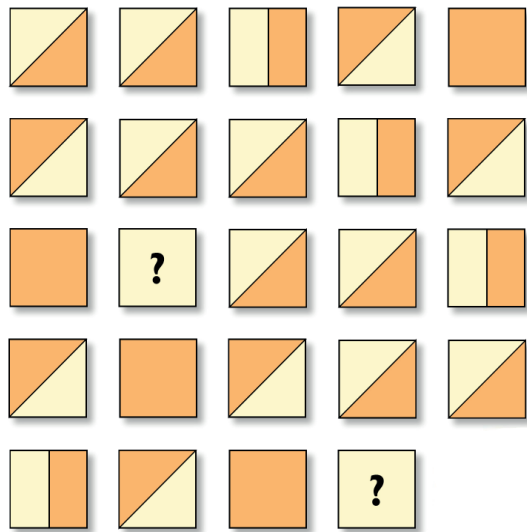


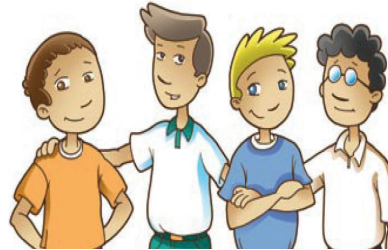
Descubre el orden lógico en que se han dispuesto estos 24 cuadrados, completa los dos que faltan.



La escalerilla de a bordo de un barco tiene 11 escalones equidistantes entre sí 18 cm. Tres escalones están bajo el agua, si sube la marea 20 cm. ¿Cuántos escalones quedan bajo el agua?



La suma de las edades de 4 muchachos es de 76 años, ¿Cuál será la suma de sus edades dentro de 15 años.



SOLUCIÓ sudokus, mots encreuats i preguntes ANTERIORS

Solució 4

Moscas y Arañas en paz

Como son 50 en total, y la cantidad mínima de patas de cada uno de estos insectos es 6 (caso de las moscas), en la casona hay por lo menos $6 \times 50 = 300$ patas.

En esta cuenta, ya se consideraron todas las patas de moscas. Como nos restan 30 patas, y a las arañas ya se les contarán 6 patas, deben haber 15 arañas (2 patas adicionales por araña). Luego, la cantidad de moscas es $50 - 15 = 35$ moscas.

Fanáticos del Fútbol

Si descartamos al integrante que habla, nos quedan 15 hinchas, y todas las afirmaciones deben seguir siendo válidas. Como hay más hinchas de la UdeC que de Huachipato, deben haber al menos 8 hinchas UdeC, de los cuales al menos 5 son hombres (pues hay más hombres que mujeres entre los hinchas de la UdeC). Si esto es así, entonces Huachipato tiene al menos 6 hinchas hombres, y como tiene al menos una hincha, Huachipato tendrá al menos 7 hinchas, con lo cual tiene exactamente 7 hinchas (no puede tener más).

Resumiendo, UdeC tiene 8 hinchas, 5 hombres y 3 mujeres. Huachipato tiene 7 hinchas, 6 hombres y 1 mujer. Como al agregar al hincha nº 16 deben conservarse las propiedades del enunciado, este hincha no podrá ser hincha de Huachipato (pues se igualaría a la cantidad de hinchas UdeC), y tampoco puede ser hombre (se igualaría la cantidad de mujeres). Luego, la persona que habló es mujer, hincha de la UdeC.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	S	A	C	A	R	L	E	D	E	Q	U	I
2	A	M	A	C	I	O	N	E	S		G	C
3	B	A	L	A	N	C	I	N		A	T	I
4	A	R	E	S		A	G	D	E	R		O
5	L	I	C	O	R		M	E	L	A	S	
6	E	L	E		A	T	A	R	U	G	A	R
7	R	I	N	G	L	A		A	D	O	B	A
8	A	S		M	A	N	C	H	O	N	E	S

3	9	8	4	2	5	6	7	1
7	4	2	6	1	8	5	3	9
5	1	6	7	3	9	4	8	2
8	2	1	9	6	4	7	5	3
9	7	3	5	8	2	1	6	4
6	5	4	1	7	3	2	9	8
2	6	9	3	5	1	8	4	7
4	8	5	2	9	7	3	1	6
1	3	7	8	4	6	9	2	5

3	6	1	8	5	9	2	4	7
8	7	4	3	1	2	6	9	5
9	5	2	4	6	7	8	1	3
1	3	9	6	2	5	7	8	4
6	4	7	1	8	3	9	5	2
5	2	8	7	9	4	3	6	1
7	1	5	9	3	6	4	2	8
2	9	3	5	4	8	1	7	6
4	8	6	2	7	1	5	3	9

9	6	1	7	4	2	8	3	5
4	5	7	1	3	8	6	9	2
8	3	2	9	5	6	1	7	4
6	1	5	3	9	7	4	2	8
7	8	4	2	1	5	9	6	3
3	2	9	8	6	4	7	5	1
1	4	3	5	7	9	2	8	6
2	9	6	4	8	3	5	1	7
5	7	8	6	2	1	3	4	9

1	8	2	3	5	7	6	9	4
5	4	3	1	9	6	2	7	8
9	7	6	4	2	8	3	5	1
2	3	5	8	7	9	4	1	6
6	1	7	2	3	4	9	8	5
4	9	8	5	6	1	7	2	3
7	2	1	6	4	5	8	3	9
8	6	9	7	1	3	5	4	2
3	5	4	9	8	2	1	6	7

2022

DESEMBRE						
DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Gener						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dm
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrer						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dm
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Març						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dm
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2023



Nadal 2022



També ens trobaràs a <https://ja.cat/5cami>

Dia Mundial del VIH - SIDA



El proper 1 de desembre es commemora el Dia Mundial del VIH – Sida. Ja s’han complert 40 anys des que es va detectar el primer cas d’VIH - Sida a Catalunya. Fins al moment s’han fet grans avenços en la investigació i tractament d’aquesta infecció, però, tot i això, encara hi ha reptes pendents a treballar per la seva prevenció, diagnòstic, disponibilitat de vacuna, maneig de la cronicitat, discriminació associada i abor datge social. És en qüestions de prevenció i d’es tigma on tenim molt a dir. ●

MATERIAL DIVULGATIU

Cartell [campanya_2022](#) (sidaestudi.com)
Fulletó cat i cast per construir cubs de difusió
Infografia resum VIH -SIDA

VIDEOFÒRUM

Documental ["30 anys positius"](#)
 Documental ["Aprender a vivir"](#)

MITE O REALITAT

Disposes d'una **targeta amb mites i realitats** per fer a l'espai de *Gestió del temps*. Pots tenir més informació [aquí](#) [aquí](#).

10 PREGUNTES QUE VOLS FER

Clica [aquí](#) per accedir a un **vídeo** en el que surt un testimoni oferint informació per **complementar a l'activitat mite o realitat**.

EN AQUEST NÚMERO:

Espai Social:

- DIA MUNDIAL DEL VIH - SIDA 2
- PROGRAMA ACTIVITATS DE NADAL 2022 3
- EXPOSICIÓ DE CERÀMICA "VINCLÉS" A BREDA4
- 25N DIA INTERNACIONAL ELIMINACIÓ VIOLENCIA ENVERS LES DONES 5
- TOMA UNA DECISIÓ DE VIDA 6
- L'ATENCIÓ MÈDICA AL CENTRE..... 7
- SALVADOR DALÍ, UN GENIO AMPURDANÉS 8
- EL INGRESO EN PRISIÓN Y SUS CONSECUENCIAS EN EL ÀMBITO LABORAL 10
- MUNDIALES DEPORTIVOS 2023 11
- ¿QUÉ ES LA GENERACIÓN Z? 13
- CRÍA Y CANTE DEL JILGUERO..... 15
- MARROC I EL MUNDIAL DE LES REVELACIONS 16
- PON UN FISIOTERAPEUTA EN TU VIDA 18
- ¿CAMBIO O TRANSFORMACIÓN? (I) 20
- SER LIBRE 21
- EXTRANJEROS EN UNA PRISIÓN ESPAÑOLA 22
- PRESENTACIÓN POEMAS ENJAULADOS..... 23
- Des de la biblioteca et recomanem:
- MAHVASH SÁBET: POEMAS ENJAULADOS 25
- ANEM A RIURE UNA MICA..... 26
- ANEM A PENSAR UNA MICA 27
- SOLUCIÓ ANTERIORS 28

Font d'informació:

1 de desembre Dia Mundial del VIH - Sida

Què és el VIH?
 El Virus de la Immunodeficiència Humana (VIH) és un virus de la família dels retrovirus que **afecta a les cèl·lules del Sistema Immunològic** de les persones, el responsable de la defensa del nostre organisme davant d'agents externs.

Què és la SIDA?
 Una persona que està infectada per VIH **si no és diagnosticada i no fa tractament**, veurà els efectes del virus al seu cos perquè haurà desenvolupat el **Síndrome de la Immunodeficiència Adquirida**.

Com es transmet el VIH?
 3 vies de transmissió:

- Via sexual → **Penetració** (oral, vaginal, anal) **sense protecció**. 1 sola exposició suficient per infectar-se.
- Via sanguínia → **Compartint** xeringues, material d'ús personal tallant o que tingui sang, fent piercings o tattoos amb material **NO esterilitzat**.
- Via vertical → Transmissió materno-filial (durant embarac, part o lactància).

Mite o realitat



ANEM A PENSAR UNA MICA...

MOTS ENCREUATS 66

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

HORIZONTALES

1. Que a todo se aviene fácilmente y le parece bien, complaciente.
2. Muy desgraciado e infeliz.
3. Excesiva acumulación de grasa en el cuerpo. Coge con la mano.
4. Voz de arrullo. Chaquetón impermeable con capucha. Voz de mando.
5. Piso que está inmediatamente debajo del tejado. Limpio, compuesto.
6. Tartajoso. Hacéis que lo que estaba cerrado dejase de estarlo, destapáis.
7. Interjección que denota complacencia. Gas compuesto de ázoe e hidrógeno combinados.
8. Rumiante de las regiones boreales que tira del trineo de Papá Noel. Correas que van de la muserola al pretal de los caballos.

VERTICALES

1. Revestir con láminas de hierro o acero.
2. Navegación que se hace sin perder de vista la costa.
3. Aplauso taurino. Suben las banderas.
4. Plátano asado y molido que comen los bolivianos.
5. Abominable, azarosa.
6. Hermana de Pigmalión y fundadora de Cartago. Sufijo con el significado de tumor.

7. Unirá con cuerdas. Símbolo sagrada de los hindúes.
8. Planta gutéfera usada en medicina como vulneraria.
9. Izquierda Socialista. Palabra árabe que significa grande.
10. Jerga de los delincuentes de Chile. Labrar la tierra.
11. La que se complace haciendo sufrir a otros.
12. Costosos, gravosos.

PARA DARTE MATE MATEMÁTICO.

Disponemos de un tablero de ajedrez con 64 escaques y también disponemos de 32 fichas de dominó. Cada pieza de este dominó ocupa exactamente dos escaques del tablero, cubriéndolo perfectamente con todas las fichas. Ahora cortamos dos escaques que forman esquinas opuestas del tablero y retiramos una ficha de dominó.

¿Podrías reordenar las 31 piezas restantes del dominó para cubrir perfectamente los 62 escaques restantes del tablero?

MARATÓ DE SUDOKUS 66

Fàcil						Mig					
			5						2	6	5
	2	3			6 5 9	5		9		1	8
6					7 4 1	8	4	3	5	1	9
7			8	2			3				7
	4	5	6	1		2	9				4
2	3	1	4	5	9		6	8	5		2
3	1						4	9	7		5
			1	8	2				9		1
7	2				3		8	5	4		

Difícil						Expert						
			3			7			1			6
5		3	2				4		9			2
	6	8								7	3	4
	8	6	1				1		3		7	5
2				8		4 3	3			2		9
1			5	3		6 8	5	9	1	6		
4	3						8			6		3
8	7	5	6			2			5	9		1
		9	8	4		5				4		



Un violinista que va a hacer una audición para entrar en una gran orquesta... comienza a tocar y la verdad es que lo que suena es horrible, un verdadero espanto. En eso, uno de los evaluadores le dice a otro en voz baja: -¿Y que le parece la ejecución? -Hombre, la ejecución la veo un poco exagerada pero un par de ostias si que le daba!!!



- Ahora ¿a qué te dedicas?
- Pues voy haciendo preguntas por las casas.
- ¿Encuestas?
- Sí, y también en sitios llanos.

- Venía por la oferta de trabajo...
- ¿Habla usted inglés?
- Sí señor...
- ¿Nivel?
- Level...



Cual es el santo del calzado?
San Dalia.

NOVIA: - Hola mi amor, donde estás?
NOVIO : - En mi casa a punto de dormir, y tú?
NOVIA : - En la discoteca detrás de tí.

- El mes pasado contraí matrimonio.
- Contraje.
- No te jode, no iba a ser con chándal.

Si le quitas la música a una canción de reguetón te queda un señor discutiendo con su mujer

Falleció un cardiólogo y le rodearon la urna de pueros Corazones algo muy hermoso .
Y estaba Pepito y dice: se imaginan cuando muera el Ginecologo? no me pierdo ese funeral !!!

Dos tíos discuten porque uno de ellos afirma que en uno de los bares de la noche anterior, había un "váter" de oro. La discusión se alarga y deciden volver a dar toda la vuelta para comprobarlo. Recorren todos los bares, tomando una y otra copa...cada vez más borrachos, preguntando por el "váter" de oro. Al final, entran en uno y dicen:
-- ¿Oiga, tiene usted...?
No llegan a terminar la frase y el dueño del bar le grita al músico:
-- Paco, esconde el saxofón, que están aquí los de anoche.

- ¿Y esas gafas...?
- Son de cerca...



Había una vez dos bellísimas doncellas paseando por los alrededores de su castillo. De pronto, una de ellas escuchó una tímida voz que gritaba:
-- ¡Ehhhh! ¡Mirad aquí abajo!
Las doncellas miraron y vieron un pequeño sapo a la orilla del foso.
-- ¡Hola! --dijo el sapo--. En realidad, soy un cantautor, pero un genio malvado me ha convertido en un sapo. Si una de vosotras me besa, volveré a ser cantautor y viviremos felices para siempre. Entonces, la más bella de las dos doncellas lo cogió con la mano y se lo metió en el bolsillo.
-- ¿Cómo es eso? --le pregunta la otra doncella--. ¿No vas a besarlo?
-- ¿Estás de broma? --responde la bella--. ¡Ganas mucho más con un sapo que habla que con un cantautor!

El afinador:
-- He venido a afinar el piano.
-- Pero yo no lo llamé -- Dice la profesora de piano.
-- No, me llamó la gente que vive en el piso de arriba.

-Doctor, Doctor Dígame la verdad ¿Después de la operación podré tocar la guitarra?
-Si hombre, perfectamente.
-Qué bien!!! Porque antes no sabía.

Cómo tienes tu vida sexual?
- Pues como la Coca-Cola.
- Como la Coca-Cola?
- Y como es eso?
- Primero normal, después light y ahora zero.

- Patxi, soy Iñaki. Oye, que ya he cogido el autobús. Llego a tu casa en 30 minutos.
- Pero si se llega en 15 andando...
- Ya, joder, pero pesa un montón.

-¿Cómo le va con el violín a tu hijo?
-Muy bien. Le han pagado una beca para que termine los estudios en Viena.
-Que suerte! ¿Quién se la ha pagado? ¿El conservatorio?
-No, los vecinos.



Nadal 2022 al CPQC

- 14** 17:30h Representació de l'obra de teatre **TERAPÈUTIC**, al **Teatre** a la tarda. Organitza l'escola **DECORACIÓ NADALENCA** al **MR-1** i al **MR-8, MR-3** Arbre dels desitjos, cartells de Nadal
- 15** **POSTRES NADALENCS, CANTATES I KARAOKE** al **MR-1 MR-3** Torneig de **PARXIS** i Sortida programada **Fira de Nadal GRANOLLERS**
- 16** **TALLER DE POSTALS DE NADAL** al **MSOB** a la tarda
- 17** Meditació i Cantata de Nadales **QC solidari** i voluntaris exteriors al **matí i, a la tarda**
- 18** Preparació Fira solidària amb **MISSA** amenitzada amb músics al **matí i, a la tarda** Final de **BACHATA I BALLS LLATINS**. Organitza Equip de Caps de setmana
- 19** 16 a 19h Festival de Cine i Drets Humans, al **Teatre**. Pel·lícula "**La Mort petita**" Directora Júlia Coldwell Serra "**Aquesta nit**" Director Pere Girbau. Col·loqui els directors. Al **matí** al **DAE: GINCANA AMB SUPERACIÓ**.
- 20** 9h a 13h **FIRA DE SANTA LLÚCIA** al **Poliesportiu**; **FESTA DE NADAL** a l'àrea educativa. Tarda **DAE** Taller realització de pizzes. Tarda **MR-2** Decoració del mòdul i repartiment de llaminadures **MR-6 FIRA DE NADAL: Motxilles, bosses i necessers creats en el taller de costura del modul ESPORTS** Preparació **MARATÓ BARCELONA 2023** (entrenament pistes municipals d'atletisme de Granollers)
- 21** **FESTA DE NADAL** a l'àrea educativa / Aula **MSOB**. **Matí** Celebració **MISSA DE NIT DE NADAL** Cantata oberta de Nadales, a la tarda **MR-1** Esmorzar de forquilla de germanor **MR-7** Xocolatada i Quina solidària de 16:30 a 19:00 i **MR-6** Taller d'Espelmes de Nadal de 9 a 12h **DAE** al matí **ACTUACIÓ DE MÀGIA**
- 22** **ESPORTS** Preparació **MARATÓ BARCELONA 2023** **MR-1** **BINGO NADALENC** **MR-6** Gymcana i Dinar de Nadal de 12 a 18h **DAE** a la tarda **ACTUACIÓ MUSICAL DE "LAS PACAS"**
- 23** **MR-3** **CAMPIONAT DE PING PONG** i Postals de Nadal **DAE** al matí **ACTUACIÓ MUSICAL DEL GRUP "SICAILLORA"** al **Teatre** a les 10:30h.
- 24** Actuació **CONCERT EVANGELISTA** al **Teatre** al matí Celebració de la **MISSA DE NIT DE NADAL CANTATA OBERTA DE NADALAS**
- 25** **MISSA DE NADAL** al matí al **Teatre**. A la tarda: pel·lícula **CUENTO DE NAVIDAD** i xerrada
- 27** **ESPORTS** Preparació **MARATÓ BARCELONA 2023** Sortida Programada al **Teatre Neu**. Obra **LA GARRA** **MR-1** Arbre dels desitjos **DMS** Festa de **NADAL 2022** amb **SEPAP** **MR-3** **ENTREGA PREMIS DEL PING PONG 10:00h** a la Biblioteca
- 28** **MR-8** **XOCOLATADA** al matí **ESPORTS** Torneig frontennis per parelles al **Poliesportiu**
- 31** **JORNADA DE PASTISSERIA** al matí i **VIDEOFORUM** a la tarda **ESPORTS** Torneig frontennis per parelles al **Poliesportiu**
- 1** **MISSA AMB CANTATES DE NADAL** al matí i **FINAL DE BACHATAS I BALLS LLATINS** **ESPORTS** Torneig frontennis per parelles al **Poliesportiu**
- 4** **ESPORTS** TORNEIG FUTBOL SALA INTERMODULAR al **Poliesportiu** **ESPORTS** Torneig frontennis per parelles al **Poliesportiu**
- 5** **FESTA DE REIS** al **Poliesportiu** **ESPORTS** Preparació **MARATÓ BARCELONA 2023** **MR-8** Arbre **Esmorzar amb frankfurts** Arbre dels desitjos i cremada d'allò que volem deixar enrere



EXPOSICIÓ “VINCLES” A BREDÀ

El passat 2 de desembre vam tenir l'oportunitat d'inaugurar el 1r Concurs Vincles de Ceràmica Artística, organitzat pel Taller de Ceràmica del CP Quatre Camins i l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Breda i va tenir lloc a un espai esplèndid com és el Centre Cultural Els Forns.

La singularitat d'aquest concurs és la de compartir el projecte amb escoles d'art i tallers de ceràmica d'arreu de Catalunya. Els tallers artístics de presons participen conjuntament amb altres tallers no vinculats als centres penitenciaris. Només hi havia una premissa, ser alumne.

En l'acte inaugural es va procedir a l'entrega dels premis, el Jurat, format per Antoni Majó, terrisser de Breda, Sergio Sabini, col·leccionista de ceràmica tradicional i Cristina Márquez, ceramista, va atorgar un 1r, 2n i 3r premi i dos accessits.

L'exposició recull una quarantena d'obres realitzades als tallers de ceràmica dels centres penitenciaris de Quatre Camins, Ponent, Joves, Brians 1, Brians 2 i alumnes de l'escola d'art de Vic i es podrà visitar fins al 8 de gener del 2023. 🍷



Des de la biblioteca, recomanem...

MAHVASH SÁBET: POEMAS ENJAULADOS

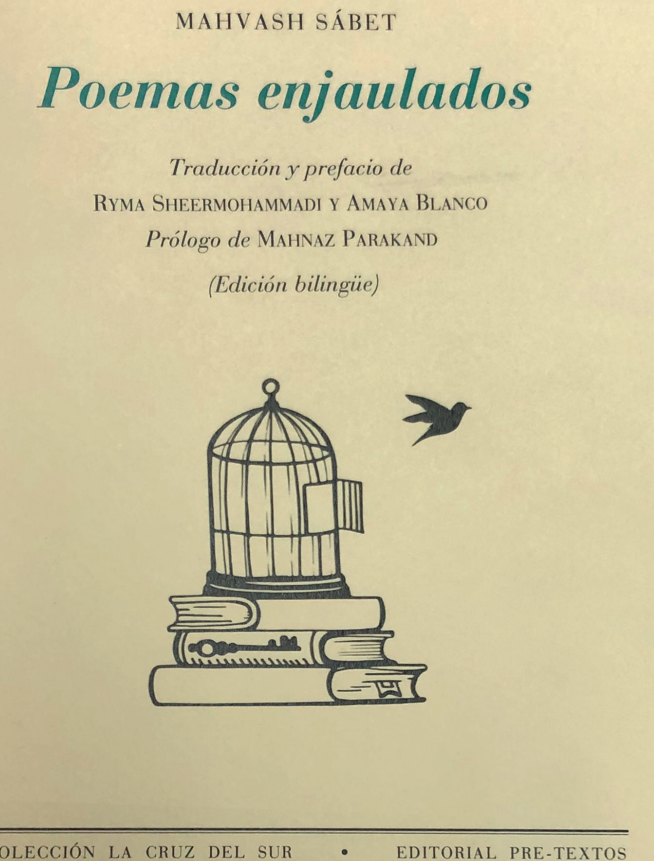


MAHVASH SÁBET (Escriptora Internacional de Courage Award 2017) va néixer en una petita ciutat al centre de l'Iran el març de 1953. Als deu anys, es va traslladar a Teheran amb la família. Va estudiar pedagogia i psicologia a la universitat. Va ser professora i directora d'un institut del qual va ser acomiadada pel govern per ser membre de la comunitat *bahà'í*. Va servir a la comunitat bahà'í de l'Iran com a membre de Yarán Iran. Va ser detinguda pel govern iranià el 2008 per professar la fe bahai, una religió perseguida a l'Iran i que compta amb uns set milions de practicants a tot el món. Sentenciada a vint anys de presó, el 2018 va ser posada en llibertat.

Durant la seva estada a la presó, va escriure els seus 'Poemes engabiats' (Pre-Textos, 2020), una prova del coratge i la desesperació, la misèria i les esperances de milers d'iranians que lluiten per sobreviure a les condicions d'extrema opressió.

Va escriure molts més poemes a la presó i alguns van ser traduïts per la reconeguda novel·lista Bahiyyih Nakhjavani i publicats per George Ronald. Aquesta obra va ser traduïda a 7 idiomes.

'Poemes engabiats' és una obra que sorgeix de la necessitat de l'autora d'expressar-se després d'una dècada de la seva vida empresonada per les seves creences. El 2017, Mahvash Sabet va obtenir el premi Pen Internacional, un guardó que atorga PEN Internacional Club Español, organització que defensa la llibertat d'expressió d'escriptors en risc i donen suport als que han patit exili o empresonament. Després de la traducció a l'anglès realitzada per Bahiyyih Nakhjavani sota el títol Prison Poems, l'editorial Pre-Textos acaba de publicar la traducció del farsi a l'espanyol a càrrec d'Amaya Blanco i Ryma Sheermohammadi.



*Avui, en passar pel pati de la presó em vaig trobar un pardal.
Picotejava un tros de pa ben congelat,
una molla freda, a la neu.
«Tu i jo som els dos presoners famolencs»,
li vaig dir.
I així, en aquell instant, va abandonar la molla
i es va allunyar volant.
Davant d'això vaig pensar:
«Que potser ets tu menys que aquest pobre pardal?»
Digues-me, per què no deixes anar
el pa igual que l'ocell?
Deixa aquesta molla i vola
encara que et roja la gana.
«Gorrión»,*

*Hoy, al pasar por el patio de la cárcel me encontré a un gorrión.
Picoteaba un trozo de pan bien congelado,
una migaja fría, en la nieve.
«Tú y yo somos los dos prisioneros hambrientos»,
le dije.
Y así, en aquel instante, abandonó la miga
y se alejó volando.
Ante eso pensé:
«¿Acaso eres tú menos que este pobre gorrión?»
Dime, ¿por qué no sueltas
el pan igual que el pájaro?
Deja esa miga y vuela
aunque te roa el hambre.
«Gorrión»,*



ba la chica americana es que no hablaba persa y Mahvash se propuso enseñárselo y al final lo logró.

Después de mucho tiempo aislada del exterior Mahvash, a través de un funcionario que le proporcionaba servilletas y recortes de periódicos y también un minúsculo lápiz, pudo conseguir guardar escritas en papel todas las historias y poemas que hasta entonces había retenido es su privilegiada memoria. En la actualidad tiene 70 años y sigue incomunicada en prisión. Ganó un importante premio literario, el Pen International, un galardón que otorga PEN Internacional Club Español. Un más que merecido premio, pero nada ni nadie le podrá compensar los años de prisión, sin poder ver a su hija. Ella, cuando tenía la oportunidad de sacar algunos de sus escritos de la cárcel, comentaba que era fundamental la enseñanza para afrontar la realidad del momento vivido. No sabemos cuánto tiempo vivimos, el tiempo de vida es relativo, nuestra existencia no solo está en la cabeza, también en el interior de las personas. La superación de Mahvash se basó prácticamente en la escritura. Escribir 5 minutos 3 frases

era la forma espiritual de superación, el peor juicio lo hacemos con nosotros mismos. Al final de la presentación Ryma nos comentó de otro terrible suceso en un barrio de Teherán: tres hermanos de origen marroquí estaban jugando con una pelota en un solar que había junto a la casa del gobernador de la región. Mientras jugaban hubo un atentado en esa casa cuyo desenlace fue la muerte del gobernador. La policía tenía necesidad de presentarse ante la opinión pública como rápida y eficaz ante tal atentado y los hermanos fueron detenidos como sospechosos porque estaban cerca del suceso. Fueron juzgados y condenados a pena de muerte sin aportar ningún tipo de prueba de su culpabilidad. Los dos hermanos mayores fueron ejecutados, el menor le fue conmutada la pena de muerte por cadena perpetua. En la cárcel, lejos de hundirse mentalmente, aprovechó lo úni-



co de lo que podía disponer a voluntad, el tiempo, y aprendió el inglés y el francés correctamente y también a escribir historias. Las personas que tuvieron la suerte de conocerlo hablaban de él como un ser excepcional. Mahvash en periodo de su encarcelamiento fue muy afortunada al tener una celda donde se podía observar las golondrinas y algún gatito. También recordaba en su imaginación momentos de su madre peinándose como si estuvieran juntas. Estos momentos formaron parte de la inspiración del libro "Poemas enjaulados", del cual uno de sus poemas preferidos es el titulado "el gorrión" que podéis leer a continuación, deseo que lo disfrutéis como yo lo he disfrutado, este poema forma parte del maravilloso libro de "Poemas enjauladas", lo recomiendo. Para finalizar esta primera presentación me gustaría definir a Ryma como encantadora de personas y embajadora de palabras. En el momento de escribir este artículo, durante este mismo mes, se ha producido un nuevo juicio según nos comenta Ryma, su amiga que permanece siempre en contacto con la familia. El resultado ha deshecho todas las ilusiones y esperanzas que teníamos. El día 10 de este mes se dictó sentencia y ha sido condenada a diez años más de cárcel. La crueldad de la injusticia se ceba con ella, es una pena que nos produce un gran dolor por ella y los suyos (entre los que nos incluimos).

Bien, a pesar de la tristeza nos queda su obra para reconfortarnos con su lectura. Y la maravillosa compañía de su amiga Ryma. Tengo la certeza de que podré continuar disfrutar y aprender de este ser maravilloso. Ryma no cambies nunca. Gracias a todas las personas que vayan a leer este artículo y que les pueda ayudar. ●

25N Dia Internacional eliminació violència envers les dones

Al nostre Centre hem volgut commemorar aquest dia fent-lo arribar a tothom. Per això hem fet una exposició que ha ocupat gran part dels espais principals del Centre.

Amb aquesta exposició i, a través del recorregut pels femicidis esdevinguts a Espanya durant l'any 2022, es vol denunciar i convidar a reflexionar sobre les violències que segueixen patint dones i nenes avui en dia.

El concepte de femicidi va ser definit al 1990 per Diana Russel i Jane Caputi com "l'assassinat de dones (pel fet de ser dones) realitzat per homes, motivat per l'odi, menyspreu, plaer o el sentit de la propietat de les dones".

Els femicidis es donen en contextos d'alta tolerància a la violència masclista, mitjançant actes d'extrema violència i crueltat. Constitueixen actes de terrorisme sexista.

Però els assassinats són només la punta de l'iceberg de la violència que pateixen les dones. La violència contra les dones es presenta en molts àmbits (física, sexual, psicològica i econòmica) i totes s'interrelacionen i afecten a diferents nivells.

El dia internacional per a l'eliminació de la violència contra les dones se celebra anualment el 25N per visibilitzar i conscienciar sobre aquesta xacra social.

El Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE) de Catalunya, en els sis primers mesos de 2022, ha atès el doble de víctimes de violència masclista que el mateix període de l'any anterior, 8.367 dones.

Aquesta situació és una de les violacions de drets humans més generalitzades arreu del món.

Les xifres parlen elles mateixes i és necessari treballar des de tota la societat en la lluita contra la desigualtat i la violència de gènere.

L'Informe de l'ONU amb motiu del 25N denuncia que 5 dones o nenes són assassinades cada hora per violència masclista al món. ●

25N

Dia Internacional per a l'eliminació de la violència envers les dones

La Llei 5/2008 del dret de les dones a erradicar la violència masclista té per objecte la seva **erradicació i la remoció de les estructures socials i dels estereotips culturals que la perpetuen**, amb la finalitat que es **reconegui i es garanteixi plenament el dret inalienable de totes les dones a desenvolupar la pròpia vida sense cap de les formes i dels àmbits en què aquesta violència es pot manifestar.**

Infografia
modificació
de la Llei
5/2008

**Gestió del temps -
joc de veritat o fals**

Un nou informe de **ONU Mujeres**, basat en dades de la pandèmia, recull que **2 de cada 3 dones van patir alguna forma de violència o coneixien a alguna dona que la patia.**
Ministerio de Igualdad

Suma't a la **Campanya del 25N**

VISIBLE

FORMES EXPLÍCITES

INVISIBLE

FORMES SUBTILS

Toma una decisión que te hará cambiar tu vida. Todos nosotros, en algún momento del cumplimiento de nuestra condena, nos hemos encontrado con algún compañero que estaba alterado o creaba problemas sin motivo y nos hemos preguntado cuáles eran los motivos de su actitud. Pero también nos ha pasado lo contrario; es decir, hemos conocido a al-

para convertirse en una de estas personas, pero si quieres lograrlo, puedes hacerlo. No es una tarea sencilla, puesto que requiere esfuerzo y constancia y sobre todo compromiso. Existen muchas herramientas para iniciar ese camino y uno de ellos es el autoconocimiento. ¿Te has preguntado alguna vez quién eres o en quién te quieres convertir? ¿Estás satisfecho con la vida que llevas y sientes orgullo

Seis internos de diferentes módulos hemos tenido la oportunidad de iniciar una formación de yoga y después de un mes de formación, ya somos facilitadores del Sistema CORE, un método de yoga y relajación creado por Estefanía Valls. La intención es que todas las personas que sientan interés por este mundo, puedan ser partícipes de esta experiencia. Todos los viernes por la tarde, a partir de las 15:30 nos reuniremos en la zona del teatro y llevaremos a cabo las sesiones. Todos los compañeros que quieran asistir, pueden hacerlo, tan sólo deben mandar una instancia a la atención de los Educadores de fin de semana y solicitarlo.

El nivel de yoga es sencillo, está al alcance de todos y no se necesita tener un gran estado de forma. Los beneficios son casi instantáneos; mejorarás

tu respiración y tu estado físico y mental experimentará una mejora substancial. No pierdes nada con probarlo y tienes mucho a ganar.

En marzo del año que viene, Estefanía, que además de su generosidad y altruismo es una gran maestra, volverá a visitarnos y será momento de hacer un balance de una experiencia que puede mejorar tu calidad de vida. No te lo pienses más y da el paso. No te arrepentirás.

Salut i força! ●

RESPIRACIÓN YÓGUICA

Respiración larga y profunda



guien que desprendía una cierta energía positiva, una calma y una serenidad que parecía tener un efecto positivo en los demás. Estas personas que destacan por su equilibrio emocional, no abundan en la sociedad y mucho menos en el interior de una cárcel, pero haberlos “haylos”, así que si tienes la suerte de divisar a una de ellas, un buen consejo es que te arrimes a él, le observes y, en la medida de lo posible, le imites.

No hay fórmulas mágicas

de algunas de tus decisiones? Probablemente las tomaste de manera inconsciente y si pudieras echar el tiempo atrás, lo harías. Una manera de no volver a cometer esos errores es a través de la meditación, pues uno puede llegar a conectar con esa parte íntima e interna profunda, dejando lejos las máscaras sociales y las apariencias. Cuando meditamos, estamos solos con nosotros mismos y desde ese espacio podemos tomar decisiones trascendentales.

El día 16 -11 -22 a las 12,30 tuvo lugar en la biblioteca central la presentación del libro de poesía “Poemas enjaulados” de la escritora Mahvash Sabet, presentado por su traductora la señora Ryma Sheermohammadi. Antes de comentarles la presentación del libro, me gustaría darles mi impresión personal sobre la señora Ryma. Vi en ella un ser extraordinario que transmite a través de su permanente sonrisa una excelente forma de comunicar y expresarse. Escuchándola te viene la sensación de que se para el tiempo. Es asombroso que cuando ella comenta el drama que ha tenido que compartir con su amiga y escritora es entonces cuando te das cuenta de la gran injusticia que sufren muchas personas en el mundo.

Volviendo a la terrible historia de Ryma y su amiga, en la presentación nos cuenta algunas de las atrocidades que el gobierno de Irán perpetró contra Mahvash Sabet. Fue condenada por primera vez a 10 años de cárcel por pertenecer a una minoría de su país, los Bahá’i que estaba sometida a grandes restricciones, entre ellas no podía acceder a la universidad. Después de cumplir la condena en circunstancias terribles, sufriendo situaciones al borde del límite para cualquier ser humano decide viajar a Europa para denunciar la situación de su país. Tras su periplo europeo, Mahvash Sabet luchadora incansable y defensora de los derechos humanos, decide regresar a su país aun corriendo riesgo de ser detenida de nuevo (como así sucedió). Fue nuevamente condenada por espía a 20 años de cárcel. Este



Ryma Sheermohammadi presentando el libro en nuestro CP Quatre Camins

segundo ingreso en prisión fue más duro que el primero. Estuvo desde el primer momento aislada en una celda de 2x3 m2 en condiciones infrahumanas, no disponía de papel ni de lápiz para escribir y tenía que visualizar y memorizar las historias y recuerdos que años después lograría plasmar en un libro. Una muestra más de su fortaleza es el comentario que le transmitía a sus carceleros: “No he venido a

cumplir condena si no a aceptar la situación”.

Sintió el cariño y apoyo de su familia y amigos, también el respeto y admiración de personas de todas partes del mundo. En su segundo periodo de cárcel coincide con una chica americana, nacida en Irán. Compartieron muchos momentos juntos y siempre gozaron del cariño y apoyo mutuo. Una de las mayores dificultades que afronta-



Bazar de Tajrish, en el norte de Teherán (Jaime León-EFE)

Vamos a hablar sobre los inconveniente de tener la documentación legal como extranjero en un centro penitenciario de Cataluña.

La renovación una tarjeta de larga duración es lo único que se puede tramitar desde un centro penitenciario ya que, los NIE de dos años según quienes llevan o realizan ese trámite “no se puede”. Pero, a ese inconveniente hay que sumarle que, si quien quiere cambiar de estatus (porque así lo permite la ley) no puede ya que quien tramita y/o gestionan tal cosa te dice que “no hace falta porque con la que tienes ya estas bien”. ¿Son ellos quienes deciden o tienen derecho o la potestad de hacerlo? O es el beneficiario extranjero quien sabrá cuál es el mejor de sus beneficios o interés.

Pondré varios ejemplos: Para tramitar cualquier cosa en una oficina de la administración (INEM, Seguridad Social) es necesario como requisito presentar: El pasaporte “vigente” cosa que también es ya un imposible renovar desde un centro penitenciario dada las demoras y burocracia, mientras que, si eres comunitario no es necesario tal cosa. Para viajar dentro de la comunidad europea tampoco es necesario si se tiene dicha tarjeta comunitaria. la Tarjeta de Residencia Permanente de Familiar de Comunitario tiene una duración de 10 años, la larga duración 5 y dadas las demoras y lo que conlleva renovar el pasaporte en algunos consulados ¿por qué no poder acogerse a ese beneficio?

Constitución española- Derechos de los extranjeros:

Artículo 9.2. Corresponde a los poderes públicos promover



las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social.

Artículo 9.3. La Constitución garantiza el principio de legalidad, la jerarquía normativa, la publicidad de las normas, la irretroactividad de las disposiciones sancionadoras no favorables o restrictivas de derechos individuales, la seguridad jurídica, la responsabilidad y la interdicción de la arbitrariedad de los poderes públicos.

Artículo 13.1. Los extranjeros gozarán en España de las libertades públicas que garantiza el presente Título en los términos que establezcan los tratados y la ley.

Como cosa curiosa resulta que, según información dada por las oficinas de extranjería de Barcelona, “si se puede y se debe tramitar si la persona lo solicita” ... pero eso tienen que hacerlo “desde los centros penitenciarios” quienes se encargarán de tal cosa. ¿lo malo? claro... hay que hacerlo y eso conlleva tramitar, movilizar, gestionar...

pero se puede y está dentro de lo que como funcionario público debe hacer quién esté a cargo de tal cosa. Ponen como excusa que hay que esperar la próxima renovación para solicitar el cambio (5 años más) ¿por qué?...

No esperar a que un abogado (pagando) o algún familiar (perdiendo el tiempo para que el día de la cita le expliquen tal cosa) sean quienes tengan que acabar dándote la real noticia de que es aquí donde comienzan las cosas mal hechas. Luego en el PIT te exigen tener la documentación en regla “que también es un derecho”.

Información de relieve: El NIE es únicamente un número de identidad que perdura en el tiempo, sin caducar ni extinguirse, que da validez a la tarjeta TIE (Tarjeta de Identidad de Extranjero) para poder justificar que estás legalmente en España, que es la que sí que hay que renovar cada cierto tiempo. La Tarjeta de Identidad de Extranjero (TIE) es el requisito necesario para residentes de larga duración. Se entiende por larga duración un periodo superior a 3 meses cuando se trata de ciudadanos que no pertenecen a la Unión Europea. Los ciudadanos comunitarios tan solo necesitan estar en posesión de su pasaporte o documento de identidad en vigor para vivir libremente en España. ●

INFORMACIÓN Y SERVICIOS DE LA DELEGACIÓN DEL GOBIERNO EN CATALUÑA SERVICIOS Y TRÁMITES

https://www.mptfp.gob.es/portal/delegaciones_gobierno/delegaciones/catalunya/sub_barcelona/servicios/directorio.html#395

Hola a tots. M'agradaria parlar de la llibertat d'expressió a dintre dels murs, i ja que l'Ebre passa per Girona, també parlaré de medicina penitenciària, i faig servir aquest terme perquè un simi podria donar paracetamol i/o ibuprofè, un tema cabdal per aquest penal i per qualsevol societat. En principi és obvi que tots “gaudim” d'aquest dret, però a la pràctica hi trobaríem molts matisos, començant pels funcionaris passant pels educadors, treballadors socials, junta de tractament, etc. A tall d'exemple, aquest article segons que hi escrigui no sortirà publicat a la revista de la presó, ja topem amb el primer escull, si agafem el terme amb més amplitud de mires has de vigilar què dius, sobretot als terapeutes del centre, el que em porta a aprofundir en el tema de la sanitat/salut aquí a la presó de QUATRE CAMINS. Segons que diguis et donaran una medicació o una altra, i en salut mental ja és un escàndol, protocols de suïcidi que s'han demostrat ineficaces en molts casos, o se'ls aplica a qui no el necessita, suposo que tots sabreu el pa que es dona a psiquiatria del centre, desautoritza els metges, posa i treu la medicació molt arbitràriament, no et deixa parlar perquè esclar, un pres comú no pot dir-li a algú que ha estudiat 10 anys quina medicació necessites encara que la tinguis prescrita pel teu metge de capçalera i/o tu ja l'has provat en llibertat (prescrita o no) però t'ha funcionat. Perquè no t'ho poden prescriure aquí? i aquí és on hi ha el problema. S'està aplicant medicina dels anys 90 i en 30 anys ha canviat molt el paradigma mèdic i/o les formes de tractar amb l'atenció al pacient

que s'aplica en trastorns de tipus mental. I si treiem una capa més a la ceba veurem que se't dona una medicació sense informar-te dels possibles efectes secundaris o ni el nom del medicament, ni suposades incompatibilitats (que ARA essap que



no es així) però no ha canviat res a la pràctica. Un altre tema greu és l'elevat nombre d'interns amb importants desordres mentals. Si diré que al meu mòdul li diem NO al metge; les queixes dels interns no les escolta ningú (això no es cap secret) però el que trobo més greu és que no hi haguí una via oberta per plantejar propostes de millora de la vida dels interns i de tota la comunitat que és a la presó (no parlo de les comissions que l'únic que es posa en pràctica es res, o posar algun rètol) parlo de canvis reals i que les propostes ben intencionades no van enlloc; la divisió dels presos en lletres (A, B, C) és injust i contraproduent, crea presos de primera de segona, i de tercera categoria, els inadaptats. Hauríem de mirar els països del nostre entorn per veure que aquí portem un retràs de 15 o 20 anys a tots els nivells, o algú ha escoltat una notícia positiva d'aquesta presó estant al carrer? Jo no, motins, suïcidis,

mals tractes, menjar horrorós, corrupció, es fomenta la delació anònima i tot que és algo que clarament és una venjança personal d'algú i no es tindrien ni que mirar.

Aquí tornem als anys 90, els famosos programes son enllaunats, no es fomenta el diàleg o la veritat del problema, només has de dir el que volen sentir o si no tot t'anirà malament. Això és un malbaratament de recursos humans i econòmics i no s'arregla res! O algú es creu que per estar 2 mesos fent analítiques i teràpia de grup un ja està rehabilitat? No senyors no amb una càustica molt variada t'obliguen a fer coses que odies i que quan surtin al carrer es lo primer que faran, no es mira si va associat a un delicte, no pots veure una cervesa (que es legal) si tu no tens problemes amb l'alcohol. Perquè no et pots prendre un cigaló estan de permís o en 3er grau?

Perquè surten analítiques no valorables o diluïdes atès que la creatinina es un factor que es té en compte en una analítica de drogues? Això es fa als ciclistes; no es mira les amfetamines o altres drogues de disseny. Aquí es donen irregularitats que en 20 anys anant a un CAS (Centre d'Assistència Social) mai ha vist una diluïda, i si no orinaves no et donaven metadona, una ampolla d'aigua de litre i mig i prou, i es donaven positius igual, l'únic lloc on he escoltat el terme és aquí.

Després de diverses denúncies al defensor del poble, observatori DH (Drets Humans) de la UB (Universitat Barcelona) tot ha quedat en silenci administratiu per part de la presó. En fi amics queda molt camí per recórrer i moltes lluites que abordar, POSEMNOS-HI, ningú ho farà per nosaltres. ●

Un saludo a todos los lectores de la revista "5è camí". Este es mi primer artículo espero que sea de vuestro interés. Este artículo es la continuidad de un trabajo que realicé para la clase de inglés.

sobre la vida y obra de Salvador Dalí, un genio que desde joven me fascina. Él se presenta como: Salvador Dalí Domenech Felip Jacint. marqués de Dalí i de Púbol, apolítico anárquico arraigado a las cuatro barras de la Cataluña inmortal debajo de la cúpula del cielo.

Como todos sabéis Dalí tuvo, en su infancia, algunos acontecimientos que marcaron su futuro. Nace en Figueras, anteriormente su hermano Salvador había fallecido y cuando Dalí nace le ponen el mismo nombre que su hermano y le dicen que él es la reencarnación de su hermano. Este hecho marcó el devenir de su vida a partir de este momento su relación con su padre fue tortuosa para ambos. Fue a un colegio religioso en el que fue un excelente estudiante. Empezó a destacar su faceta como dibujante i pintor, pero también afloraron las primeras excentricidades. Estos acontecimientos provocaron la expulsión de Dalí del centro escolar y una vez más el enfrentamiento con su padre, notario de Figueras y muy conservador.

Su segunda faceta como estudiante fue en la universidad, en Madrid. Como ya es conocido, coincide en la residencia de estudiantes con Luis Buñuel y García Lorca entre otros ilustres compañeros. En esta faceta es donde el empieza a pintar con su propio estilo surrealista. Es bueno recordar que él es un magnífico retratista. Sus mencionados

compañeros en la universidad influirán de forma decisiva en la formación de su personalidad. Sus excentricidades son producto de su genialidad. Él refleja

en sus pinturas deformadas una visión del mundo imposible de ver para el resto de mortales. Por este motivo se empieza a hablar de Dalí como genio. En el transcurso de su infancia en Figueras pasan algunos acontecimientos relevantes que en mi opinión no pueden pasar desapercibidos. Por ejemplo, Dalí paso 12 días en la prisión de Figueras, por motivo de unas declaraciones sobre la visita de gobernador en 1929. Su padre lo desheredó y le prohibió regresar jamás a Cadaqués. Después de este incidente Dalí fue protagonista de una de las grandes ocurrencias de su vida. Dalí le mandó a su padre un preservativo usado conteniendo su propio semen con las palabras "toma, ya no te debo nada". En 1931 pintó una de sus obras más célebres titulada "la persistencia de la memoria", también conocida como "los relojes blandos".

Una de las salas de exposición más singular de la obra daliniana fue la de Rikers Island.

(New York) donde un boceto de la crucifixión permaneció colgado durante 16 años en el comedor colectivo. El dibujo fue sustraído el 2003 y no ha vuelto a aparecer. Gala (cuyo nombre real era: Elena Ivanova Diakonova) inmigrante rusa, casada con el poeta Paul Eluard 11 años mayor que él fue su musa desde que la conoció. Una de sus expresiones favoritas era la palabra "menjar" (comer). Los insectos formarían parte del imaginario daliniano. También fue el creador de "la santa objetividad". Dalí produjo, a lo largo de su carrera, unas 1500 pinturas, aparte de miles de dibujos, bocetos, grabados, esculturas etc. Mantuvo con el cine una intensa relación colaborando con Alfred Hitchcock, Walt Disney, Luis Buñuel y otros. Dalí



humanismo cristiano, es descubrir y sacar a relucir esa imagen originaria e irrepitable que Dios se ha hecho de mi; esa imagen que tiene que irradiar todo aquello maravilloso que hay en mi. El cambio, sin embargo, me lleva a convertirme en otra persona. La transformación me lleva a ser plenamente yo, a que llegue a ser cada vez más esa persona única e irrepitable que soy. Sí, única e irrepitable, a pesar de los errores que haya podido cometer a lo largo de mi vida. Lo esencial es no estancarse en eso. La transformación exige trabajo, pero un trabajo desde la positividad.

Transformarse vendría a ser como que todo lo que es, lo que

soy, es bueno, por naturaleza, pero que muchas situaciones, vivencias, experiencias...desfiguran nuestro ser y nuestra verdad. Transformarse consistiría en volver a la imagen originaria. Hace unas semanas salía la noticia de que, a la imagen de la Mercè que se venera en su Basílica de Barcelona, se la había sometido a un proceso de restauración en el cual, entre otras cosas, habían quitado algunas capas superiores de policromía que se habían ido añadiendo con los años y que impedían apreciar la imagen original, la auténtica. Capas estas que, con muy buena intención serían puestas, pero que "desfiguraron" la imagen

original. Transformarme, por lo tanto, significaría recuperar mi imagen original, la auténtica, extrayéndola de la amalgama de imágenes que me he ido haciendo a lo largo del tiempo por las diferentes vivencias o experiencias, y hacer así que de lo inauténtico, crezca lo auténtico.

La cuestión es cómo se produce la transformación, pero... ¿verdad que así, de primeras, parece algo interesante o, cuanto menos curioso? Os dejo con la intriga. Id pensando posibilidades y, en la siguiente entrega seguiremos profundizando en esto de la transformación. Hasta entonces... buen camino, compañeros..

SER LIBRE por Leonel Reyes (MR-8)

Ser libre o estar en libertad hay que valorarlo porque estar retenido en contra de tu voluntad es muy traumatizante porque puedes tener o estar en proyectos... y si te detienen por cualquier cosa y vas sumando causas pensando en que no pasa nada... hasta que te ponen en busca y captura y empieza la frustración y el andar escondido y consumiendo todo tipo de droga, para evadirte de la realidad y seguir a escondidas...

Pero al final no vale la pena porque te cogen cuando menos lo esperas y pierdes todo por lo que estabas luchando.

Por eso estar libre es una bendición tan grande que hasta que no lo vives en carne propia no escarmientas... Además si eres padre y tienes pareja fija y estás trabajando, todo el dinero que logras conseguir se te va al garete y pierdes dinero y lo gastas casi todo en abogados y un

poco malgastado en lo poco que venden en el economato.

Por eso es mejor estar limpio en todos los aspectos, sobre todo con la droga y tener tu tiempo ocupado en todo aquello que te guste y puedas aprovechar tu tiempo en algo fructífero, o sea en algo que te haga sumar no restar...



nocidos y no te per-

vida cotidiana.

Todo eso hay que apartarlo porque al fin y al cabo nunca puedes bajar la guardia, ante nada ni, aunque te vayas de fiestas... ahí es cuando más peligro corres si sueles andar con gente tóxica o familias tóxicas. Hay varias vías para que te ayuden y pedir ayuda... pero todo, primero tienes que tener ganas de progresar.

También tener un apoyo siempre está bien, por eso es aconsejable que cuando tengas ganas de consumir, hablar con alguien de confianza y desahogarte...

Aunque a muchos se nos hace difícil, cuando ya lo tienes claro que quieres consumir, no hay nadie que te pare porque si tienes ganas lo vas a hacer y la cagarás, porque piensas que ya lo tienes superado y es cuando ¡plash! te pegas la ostia y te ves otra vez robando para consumir, y vuelta a la jodi-da droga...

Vivimos en una sociedad capitalista y globalizada, pese a quien pese (o no). Asistimos a una transformación de la sociedad tal y como la conocíamos en muchos sentidos. En el mundo empresarial, es una realidad y está a la orden del día que las diferentes empresas sean sometidas a cambios y reestructuraciones de una forma constante. Pero la realidad (y no provengo precisamente del mundo empresarial) es que estas reestructuraciones suscitan preocupación y/o resistencia en el personal de las mismas.

No es mi intención que la reflexión que quiero compartir con vosotros en este número de nuestra revista, vaya sobre el mundo de la empresa (que aquí nos serviría de poco), pero el símil sí me va a ser de utilidad para aterrizar un poco más adelante en el tema de este artículo que como indica el título del mismo, trata de responder a la pregunta del título, o, por lo menos, dejar el gustillo para la reflexión.

Volviendo al mundo de la empresa, los cambios muchas veces propuestos producen inseguridad. Lo que es cierto es que toda empresa debe ir cambiando, no se puede estancar, permanecer estática y menos aún en nuestra actual situación económica y social. Es lo que popularmente diríamos: "renovarse o morir". Pero sería un error por parte de los directivos de estas empresas no tomar en consideración esta primera resistencia, que no es sino un desafío para predisponerse a lo nuevo. También el mensaje puede ser interpretado por los empleados como un "todo lo que habéis hecho hasta ahora no ha sido bueno. Esto tie-



ne que cambiar. La empresa tiene que pasar a ser otra, distinta". Y es lógico que este mensaje, en esta clave, haga que se produzca una resistencia por parte del personal que está justificada: se lesiona la dignidad del personal cuando no sólo no se reconoce lo hecho hasta ahora, sino que se cuestiona de algún modo a las personas.

Y entro en materia. La respuesta de la tradición del humanismo cristiano a este cambio hacia algo diferente no es el cambio, sino la transformación que es un proceso más "suave". La transformación nos habla más de un camino. Pero un camino que debemos hacer cada uno de forma individual pero también como grupo. La transformación le dice a las personas que todo lo que han hecho hasta ahora es objeto de reconocimiento, ha sido realizado bien. Sin embargo, la empresa no ha encontrado todavía su auténtica configuración. Y que esto es cosa de todos, directivos y empleados, es un camino que recorreremos juntos. La transformación es más suave que el cambio total, que deja a las personas, en ocasiones, con un sentimiento de frustración.

En un programa de hace unas semanas para la radio Podcast

de Quatre Camins, hacía relación a los libros de autoayuda. Es impresionante la cantidad de ellos que se llevan a vender a lo largo del año. Y todo esto obedece a que la gente no está contenta en muchas ocasiones con su estilo de vida: prisas, trabajo (muchas veces mal remunerado o no agradable), familia, economía... y se "abandonan" a estos libros como tabla de salvación. Uno de los títulos de estos libros es "Cómo puedes cambiar completamente en siete días", de un autor norteamericano. Es cierto que en EEUU estos libros se venden como chorizos y que los autores de los mismos llenan polideportivos con lectores de este tipo de literatura. Pero a mi precisamente, leer simplemente el título ya me frustra, pues es imposible cambiarme como persona en una semana.

El cambio, bajo mi punto de vista, tiene algo de agresivo, como si tuviera que convertirme en otro, mientras que la transformación es más una cuestión de proceso, de camino. Transformación quiere decir que todo aquello que hay en mí tiene derecho a existir. Me miro y me reconozco positivamente tal y como me he desarrollado. La meta de la transformación, como he dicho anteriormente, en términos de

describió un extenso y personal universo simbólico. Los relojes blandos que habían aparecido fueron interpretados como una referencia a la teoría de la relatividad de Albert Einstein. Surgieron a partir de unas piezas de queso Camembert expuestas al sol. Siempre marcan las seis, la hora del surrealismo. Otros de sus símbolos recurrentes es el elefante (mi animal preferido, sea dicho de paso). Suelen aparecer con patas extraordinariamente largas y finas.

Otro de sus símbolos recurrentes es el huevo, como concepto de vida prenatal intrauterina, a veces se refiere a la esperanza y el amor. Las hormigas como símbolo de muerte, corrupción y deseo sexual. El caracol como cabeza humana. La langosta como un símbolo de decadencia y terror.

La actividad artística de Dalí no se limitó a la pintura. Algunas de sus obras más populares son esculturas, obras de teatro, moda y fotografía. Dos de los artefactos surrealistas dalinianos más notables fueron el teléfono-langosta y el famoso sofá de los labios de Mae West. A los veintisiete años recién llegado a París colaboró con Buñuel en dos películas que han pasado a la historia: "Un perro andaluz" y "La edad de oro". También di-



señó ilustraciones para obras literarias tan populares como el Quijote. Otra de las curiosidades de la inmensa creatividad de Dalí fue la grabación de un anuncio de televisión para una marca de chocolate y el diseño del famoso caramelo con palo "chupa chups" también colaboró en la campaña publicitaria del festival de Eurovisión. En el mundo de la moda tampoco estuvo exento de polémica. Colaboró en la confección de un vestido blanco con una langosta impresa. Otros diseños son un sombrero con forma de zapato y un cinturón rosado con labios en la hebilla. También diseñó recipientes para perfumes y ropa,



algunos tan reconocidos como Christian Dior. También tuvo alguna incursión en el mundo de la arquitectura. Se refleja en la reforma de su casa de Port Lligat, cerca de Cadaqués. Su obra también está directamente relacionada con los principios del psicoanálisis de Sigmund Freud. La sexualidad juega un papel importante en la obra de Dalí y en el psicoanálisis la teoría del desarrollo psicosexual, se cree que desde el vientre materno se desarrollan fijaciones y traumas que estarían ligados con el comportamiento pero que estos se reprimen en el subconsciente.

Dalí tuvo dos posibles influencias para el bigote que constata una personalidad presumida. Se piensa que este trazo estético tubo, como primera influencia, a Josep Margarit, un militar catalán cuyo retrato colgaba en la sala de estar de la casa paterna del artista. Y Diego Velázquez, el maestro pintor andaluz admirado por el genio catalán. Por mi parte desear que el artículo sea de vuestro grado. Espero que este sea el primer artículo y que pueda tener continuidad en próximas ediciones de la revista. Para despedirme, usaré una frase del genio.

NO TEMAS LA PERFECCION JAMAS LA ALCANZARÁS

Dalí genio inmortal

¿POR QUÉ DUELEN LAS CICATRICES CON EL CAMBIO DE TIEMPO?

Su tejido tiene menos elasticidad que la piel normal por lo que se puede ver afectado por los cambios de presión.

Seguramente todos conocamos a alguien que cuando el tiempo empeora o va a llover les duele alguna parte del cuerpo. Estas personas suelen llamarse "meteorosensibles". Igual que con los huesos o músculos, ésta predicción de cambio de tiempo



también la pueden detectar las personas que tienen cicatrices.

Esto se debe a que cuando se acerca el mal tiempo baja la presión atmosférica. Con este cambio, el paciente sensible llega a notar una ligera molestia en la zona de la cicatriz, según explica el doctor Antonio Clemente, portavoz de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), a Infosalus.

Sobre el dolor en las cicatrices al cambiar el tiempo se manejan varias teorías. La más aceptada y con más sentido es sobre el tejido que forma estas heridas. Se trata de un tejido poco extensible, distensible, fibroso y con menos elasticidad que la piel normal, por lo que los cambios de presión provocan pequeñas variaciones en la distensibilidad de la zona.

De suceder este fenómeno en las personas más sensibles,

lo habitual es que ocurra en las cicatrices que son más grandes y con raíces nerviosas. Es decir, las cicatrices de mayor tamaño y profundidad, así como las quirúrgicas con una fibrosis mayor tienen mayor posibilidad de notar esos cambios de presión.

PERSONAS METEOROSENSIBLES

Una persona meteorosensible es aquella que experimenta cambios en su salud física o mental cuando se producen cambios bruscos en los parámetros meteorológicos. No solo se da en los huesos o músculos como es habitual escuchar. También en las cicatrices e, incluso, migrañas. En este último caso con la llegada de anticiclones.

De todas formas, no es habitual que es este fenómeno ocu-



rra. El doctor Clemente señala que, para cuando esto suceda, hay tratamientos con lo que se puede conseguir que la cicatriz sea más distensible, como el uso de láseres fraccionados, lo que puede ayudar para que las cicatrices dejen de doler con el cambio de tiempo.

¿Cómo nos afecta?

Los científicos han establecido de qué manera nos afectan los cambios meteorológicos en el organismo. Estos son los resultados:

Los cambios bruscos de temperatura y presión se asocian a migrañas, en las bajadas de azúcar, en los problemas respiratorios e incluso en las crisis epilépticas.

Un dato a tener en cuenta es que el 80% de las enfermedades cardiovasculares se dan cuando hay fuertes variaciones de la presión atmosférica. Por ejemplo, es muy común que los infartos se den más habitualmente al final del otoño, cuando la presión atmosférica es baja, y la humedad, inferior al 60%. Sin embargo, se dan menos cuando el tiempo es cálido, seco y estable.

¿Qué ocurre cuando llueve bastante y hay humedad?

Solemos sufrir más ansiedad, dolores reumáticos y asma.

Los vientos secos, por ejemplo, están relacionados con el dolor de cabeza. Además, las personas suelen estar más cansadas e, incluso, más despistadas. En Suiza lo conocen como "Foehn", un efecto del tiempo en nuestra conducta que puede llegar a considerarse como exi-

derivada de Enfermedad común o Accidente de Trabajo)

Prestaciones no contributivas que se ven mermadas parcialmente.

Desempleo, salvo en los casos en que se tengan responsabilidades familiares o ingresos familiares inferiores al salario mínimo.

PRESTACIÓN VINCULADA A LA LIBERTAD

Es conocida y a menudo salvadora la PRESTACIÓN POR DESEMPLEO que se percibe y origina al lograr la libertad, pueden ser de dos tipos.

1.- Prestación contributiva en el caso de que en los 6 años anteriores al hecho causante (ingreso en prisión), siempre y cuando se cotice por desempleo ha reunido dicho período de cotización durante su trabajo en prisión.

2.- Subsidio por excarcelación siendo beneficiarios los liberados de prisión que no tuvieran derecho a la contributiva, pueden asumir esta prestación

durante 6 meses los menores a partir de los 16 años y tan solo percibiéndola durante 6 meses.

En los casos citados anteriores las prestaciones económicas van de los 6 meses iniciales prorrogables hasta los 18 meses.

Con estas líneas he pretendi-



do aproximarnos al conocimiento elemental y básico de la incidencia de la pena de prisión en el ámbito laboral y sus derivaciones económicas y las que surgen al regresar a la vida en el exterior. ●

Finalizado el mundial de fútbol masculino que se celebró en Catar, al cual se le da una gran publicidad por casi todos los medios de comunicación, ya que, desde mi punto de vista, el fútbol es un deporte muy hermoso, pero demasiado sobrevalorado, se ha convertido más en un negocio para los que ni siquiera lo practican, quería compartir información de otros acontecimientos deportivos mundiales que se celebran este año 2023

*La Copa Mundial de Fútbol Femenina en Australia-Nueva Zelanda 2023, será la novena edición de la Copa Mundial Femenina de Fútbol, se llevará a cabo en Australia y Nueva Zelanda, siendo la primera vez que una candidatura conjunta gana la sede de un mundial femenino, y la primera oportunidad en



la que se realizará la copa en el continente oceánico. Será la primera edición que cuente con la participación de 32 selecciones, tras la aprobación del Consejo de la FIFA, el 31 de julio de 2019.

*La Copa Mundial de Rugby de 2023 será la décima edición de la Copa del Mundo de Rugby, torneo internacional de rugby que se celebrará en Francia

*El XXXV Campeonato Mundial de Triatlón es una serie de siete competiciones donde la Gran Final se celebrará en Pontevedra (España) en el año 2023. Es realizado bajo la organización de la Unión Internacional de Triatlón (ITU).

*El XIX Campeonato Mundial de Atletismo se celebrará en Budapest (Hungría) entre el 19 y 27 de agosto de 2023 bajo la organización de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) y la Federa-

ción Húngara de Atletismo. Las competiciones se realizarán en el Centro Nacional de Atletismo de la capital magiar.

*La XIX Copa Mundial de Baloncesto Masculino se celebrará conjuntamente en Filipinas, Japón e Indonesia entre el 25 de agosto y el 10 de septiembre de 2023, bajo la organización de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) y las federaciones anfitrionas. La edición de 2023 del evento bandera de FIBA hará historia al ser la primera vez que se realice en más de un país. Un total de 32 selecciones nacionales de 5 confederaciones continentales competirán por el título mundial, cuyo actual portador es el equipo de España, vencedor del Mundial de 2019.

*El LVI Campeonato Mundial de Biatlón se celebrará en la localidad de Oberhof (Alemania) en el año 2023 bajo la organización de la Unión Internacional de Biatlón (IBU) y la Federación Alemana de Biatlón.

*El XLI Campeonato Mundial de Yudo se celebrará en Doha (Catar) en el año 2023 bajo la organización de la Federación Internacional de Yudo (IJF) y la Federación Catarí de Yudo.

*El LXXIII Campeonato Mundial de Lucha se celebrará en Krasnoyarsk (Rusia) entre el 16 y el 24 de septiembre de 2023 bajo la organización de United World Wrestling (UWW) y la Federación de Lucha

*El XXVIII Campeonato Mundial de Balonmano Masculino se celebrará en Polonia y Suecia entre el 11 y el 29 de enero de 2023. Un total de 32 nacionales de cinco confederaciones continentales competirán por el título mundial, cuyo actual portador es el equipo de Dinamarca, vencedor del Mundial de 2021.

*El XXVI Campeonato Mundial de Balonmano Femenino se celebrará conjuntamente en Dinamarca, Noruega y Suecia en el año 2023



*El XV Campeonato Mundial de Escalada se celebrará en Berna (Suiza) en el año 2023 bajo la organización de la Federación Internacional de Escalada Deportiva (IFSC) y la Federación Suiza de Deportes de Escalada

*El XXVIII Campeonato Mundial de Bádmiton se celebrará en Copenhague (Dinamarca) en el año 2023 bajo la organización de la Federación Mundial de Bádmiton (BWF) y la Federación Danesa de Bádmiton.

*El XIX Campeonato Mundial de Natación se celebrará en Fukuoka (Japón) entre el 14 y el 30 de julio de 2023 bajo la organización de la Federación Internacional de Natación (FINA) y la Federación Japonesa de Natación. Se realizarán competiciones de natación, natación artística, saltos, saltos de gran altura, natación en aguas abiertas y waterpolo.

*El LI Campeonato Mundial de Remo se celebrará en Belgrado (Serbia) entre el 3 y el 10 de septiembre de 2023 bajo la organización de la Federación Internacional de Sociedades de Remo (FISA) y la Federación Serbia de Remo. Las competiciones se realizarán en el canal del Parque Ada Ciganlija, sobre el río Sava.

*El LI Campeonato Mundial de Luge se celebrará en Oberhof (Alemania) en el año 2023 bajo la organización de la Federación Internacional de Luge (FIL) y la Federación Alemana de Luge.

*El XV Campeonato Mundial de Snowboard se celebrará en la localidad de Bakuriani (Georgia) en el año 2023 bajo la organización de la Federación Internacional de Esquí (FIS) y la Federación Georgiana de Esquí. Paralelamente se realizará el XIX Campeonato Mundial de Esquí Acrobático.

*El LXXIV Campeonato Mundial de Ciclocrós se celebrará en Hoogerheide (Países Bajos) en el año 2023 bajo la organización de la Unión Ciclista Internacio-

se, Ziyech, del PSG, Hakimi o del Sevilla, Yassin Bono, s'han vist sorpresos per un central líder de l'eix de la gran defensa, la millor arma de Marroc. Aquest home, on molts clubs importants han trucat a la porta, és Amrabat. Es un jugador amb experiència i que te un pes important en el vestuari. Se l'escolta i es fa valdre amb el treball, esforç i sacrifici que fa la selecció.

El tècnic ha fet servir des de l'empat en el seu primer partit davant la Croàcia de Modric (jugador del Real Madrid) una defensa molt sòlida i on ha utilitzat jugadors ràpids i joves en el mig camp i a l'atac. Els seus partits, a pesar de ser tan criticats, representen una manera d'entendre el futbol, que es tracta de guanyar, no de tenir la pilota, per això ser eficaç a porteria i tenir una bona defensa és essencial i el combinat marroquí davant de tot el món ha pogut representar la idea que tenia el tècnic i a recollit unes semifinals.

Sap greu que una selecció que després d'eliminar grans seleccions, encara no tingui el crèdit de la premsa internacional que valoren més l'estil dient que és avorrit i on no es juga a futbol degut a que fan pocs passes i tenen tot l'equip que no supera el mig camp però on als contractats fa molt de mal, i un exemple és Portugal, Croàcia o Espanya que han vist que no podien tras-



passar la serrelada de l'Atlas que Marroc té al camp.

Per això m'agradaria comentar en aquest article que el futbol fa molt que va perdre l'essència, a l'arribar els grans contractes, les grans marques, els equips propietat de multimilionaris i on cada cop els jugadors tenen menys sentiments de pertànyer a un equip, però segur que tots podem reconèixer una bona feina i no hem d'estar avergonyits d'admetre que probablement

hi ha gent que es mereix coses bones, i en aquest mundial, Marroc crec que en comptes de ser criticada ha de ser reconeguda actualment com un dels millors combinats nacionals de futbol i on els valors del futbol estan representats d'una manera exemplar. Un exemple és que tota la comunitat àrab i molts països (on molts immigrants ho són) estiguin contents de la selecció àrab i el que està aconseguint, i guanyin o perdin contra França sempre tothom recordarà una selecció forta que va apartar el combinat de Cr7 en el seu últim partit mundialista amb un gran cop de cap d'EN-NESIRY, jugador del Sevilla i amb unes grans intervencions del porter Bono.

No més dir que cal gaudir encara de 3 partits on esperem veure respecte, grans gols i, si és possible, grans jugades. França, Argentina i Croàcia en són les favorites però què en dieu de Marroc? Ja ha estat suficientment subestimada i si s'ha plantat a semifinals serà per algun motiu, no ho creieu? ●

MARROC I EL MUNDIAL DE LES REVELACIONS *per Salim Olivé Nieto (MR-2)*

Com ja sabem tots aquí (aficionats del futbol o no) és que des de Novembre s'està jugant el Mundial de Futbol a Qatar, un lloc on certament de futbol en saben poc i de fer diners en saben molt.

Així doncs a mitjans de Novembre va començar i actualment a dia 12 de Desembre hem vist molts gols i hem patit i viscut algunes derrotes i partits interessants, perquè no hem d'oblidar que aquí dins la presó hi ha gent de moltes nacionalitats que seguien el mundial i on cadascú anima una nació diferent però, a la vegada, compartim tots algunes estones on s'atura tota la presó per veure un partit important.

I és que en aquest mundial hi ha hagut moltes sorpreses i això és el que fa del futbol un esport emocionant i on mai es sap el resultat. Això fa que tots els partits, des de la fase de grups fins a les actuals semifinals que és el que es jugarà demà i la final, siguin i hagin sigut partits molt interessants.

L'altre dia per exemple Espanya va perdre als penals contra Marroc, Japó va guanyar a Espanya y a Alemanya, Marroc va guanyar a Portugal a quarts, Aràbia Saudita va guanyar en el primer partit del seu grup disputat contra l'Argentina de Messi, Croàcia va remuntar a la «Canarinha» a la pròrroga, França va remuntar a Anglaterra... Sobretot cal destacar l'actuació dels porters, ja fos dins el temps reglamentari o en els penals. Porters com el de Mèxic, Ochoa, com el d'Argentina, Emiliano Martínez que aquest any ha tingut una gran intervenció amb els penals parats (per la seva



psicologia aplicada als llançadors) o Lloris el Francès, on va aconseguir ficar nerviós al seu company d'equip Harry Kane i va salvar una remuntada que hagués sigut molt comentada per tot el que es va viure en aquell partit i, per acabar, el porter de la selecció nacional de Marroc, Yassin Bono, que cal recordar que va ser jugador del Girona FC i actualment està al Sevilla, on va fer davant Portugal un partit esplèndid on, al acabar la segona part i amb 1-0 al marcador a favor, va salvar un xut per tota la esquadra a Joao Felix i va evitar



el gol i que davant d'Espanya va fer unes intervencions molt sonades.

Per això cal dir que aquest mundial ha estat una revelació pels jugadors nous. Equips que han sorprès com Corea del Sud o Japó i sobretot on un dels que està a semifinals ha fet historia amb una selecció on l'entrenador no porta ni un any en el càrrec i han sigut els primers africans de tota la historia en arribar a unes semifinals a través d'un joc, bastant criticat però molt eficaç, aquesta selecció es la del Marroc.

Després de 40 anys sense superar uns vuitens de final s'han plantat a semis derrotant a seleccions com Espanya i Portugal. És el primer cop que una selecció africana arriba tant lluny.

I és que, sincerament, s'ho mereixen. Actualment són els ulls de tots els àrabs del món i representen molt, gràcies a la implicació i la lluita de cada un dels integrants d'aquesta selecció on estrelles com la del Chel-

seal (UCI) y la Federación Neerlandesa de Ciclismo.

Agradezco la oportunidad de poder compartir esta información a los lectores de 5è camí, los cuales respeto su opinión o argumento para elegir el deporte que más les complazca practicar, espero os sirva de información y motivación para conocer y practicar deporte, dentro de las condiciones que tenemos, a su vez mostrar mi máximo respeto a la preparación que cada deportista necesita para dar lo mejor de ellos en las competiciones para las cuales se preparan.

Recordaros también mediante este artículo que en nuestro espacio de polideportivo contamos con material para realizar diferentes actividades físicas



entre ellos destacan: el fútbol sala, balonmano, basquetbol, frontón, CrossFit, boxeo, calistenia, bicicleta estática, pesas, remo, preparación para maratón (¡¡los que pueden gozar de salidas programadas pueden participar en ellas!!).

El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas variadas. El atletismo es el arte de superar a los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo.

El atletismo es uno de los pocos deportes, practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles.

La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito. ♦

¿QUÉ ES LA GENERACIÓN Z? *por Alex Alvira (MR-6)*

En pocas palabras, es el grupo demográfico que sigue a los llamados millennials o generación "Y". Generación Z, es el nombre que se da a los nacidos entre mediados de la década de 1990 y principios de la de 2000. Normalmente, se les caracteriza por haber nacido después de 1995 y antes de 2010. Sin embargo, no hay una fecha límite para la Generación Z, por lo que podríamos decir que incluye también a los nacidos a partir de 2010.

Su rango se estima más específicamente, entre 1995-1997 y 2010-2012. Sin embargo, no hay un consenso real en esta última fecha como límite.

Lo que sí está totalmente claro, es que se trata de la primera generación que ha nacido en el nuevo milenio. En otras palabras, la Generación Z nació con el Siglo XXI, y se ubica, entre los Millennials o Generación "Y" y la llamada generación "Alfa".



Siendo, además la mayor generación, desde los denominados "Baby Boomer".

La generación Z, se caracteriza por ser diferente a las demás, tanto a las que le anteceden como a las posteriores. Aunque suele identificarse, por su estre-

cha relación con la tecnología, para muchos, puede ser la más incomprendida de la historia.

A los nacidos Generación Z, a menudo se les llama «nativos digitales». Esto se debe a que son los primeros que han crecido en un mundo de Smartphone,

7 características de la Generación Z



redes sociales y acceso instantáneo a la información. No obstante, eso no significa que estén pegados a sus teléfonos las 24 horas del día; aunque lógicamente, se encuentran muy estrechamente relacionados con el mundo Online.

Otra característica que define lo que es la Generación Z, es su mayor sentido ambientalista. Demuestran una mayor preocupación por el futuro y el medioambiente.

También se le considera como una de las generaciones más emprendedoras, de hecho, muchos miembros de la Generación Z no creen necesario el estudio como camino para alcanzar el éxito.

Para resumir, a la Generación Z, le gusta y es conocedora de la tecnología, se caracteriza por

ahorrar dinero y ser socialmente responsable. Es más consciente del medio ambiente que la generación anterior y tiene un fuerte sentido de la responsabilidad social.

La Generación Z es la primera generación que ha nacido completamente en un mundo digital. Utilizan los mensajes de texto y la mensajería instantánea para comunicarse con sus amigos en lugar de llamarlos, y prefieren las redes sociales a los medios de comunicación tradicionales como los periódicos, las revistas o la televisión.

Es, así pues, como resulta común encontrar términos como Hashtag, para el contenido en línea, como fotos o vídeos compartidos a través de plataformas de medios sociales como Instagram y Twitter, etc.

De igual manera, el uso de los acrónimos como LOL (laugh out loud), OMG (Oh my God) y WTF (what the f***) también son comunes entre este grupo demográfico. En esencia el vocabulario de los miembros de esta generación se encuentra mayormente conformado, por términos aplicados a la tecnología y el internet.

También, fueron los primeros en incluir los emoticones como forma de expresión y parte de su vocabulario. Encontrando en ellos, una forma sencilla de comunicar emociones dentro de los mensajes de texto o los correos electrónicos.

Diferencias entre Millennials y Generación Z: Aunque en esencia, son muy similares estas dos generaciones, existen ciertas diferencias entre ellas, que forman parte de sus características particulares. Para empezar, la Generación Z es más conservadora que los Millennials. Por otro lado, los miembros de los centennials, también son más emprendedores.

Para los miembros de la Generación Z la tecnología es parte de su vida desde su nacimiento. De hecho, se dice que nacieron con un Smartphone debajo del brazo, así que, no conciben el mundo sin esta tecnología. Mientras que los Millennials empezaron a conocerla y tener contacto con ella a una edad más avanzada.

La Generación Z es la más tecnológica que hemos visto nunca. Han crecido con la tecnología como parte de su vida cotidiana, por lo que están acostumbrados a hacer uso de apps y servicios online. También tienen una conciencia medioambiental que no estaba presente en otras generaciones.

Este grupo está muy concienciado con temas como el cambio climático y quiere que se produzcan cambios en relación con estos problemas a través de sus acciones. Por último, se trata de

una generación que adopta el espíritu empresarial. Están dispuestos a probar cosas nuevas y

a asumir riesgos porque quieren (y necesitan) ganar dinero para poder sobrevivir en el mundo

actual, en el que no siempre hay puestos de trabajo disponibles para todos. ●

CRÍA Y CANTE DEL JILGUERO por Fernando Antequera (MR-1)

El jilguero es un ave que se reconoce mundialmente por sus colores y por su canto. Tiene unos colores como el amarillo el rojo y el negro, el amarillo y el negro lo tiene en las alas el rojo en la careta y después tiene un lomo de color marrón oscuro, el canto del jilguero es un canto bonito ya que dispone de muchas notas. Está valorado el que mejor tono tenga de cante y el que más notas tenga memorizadas. Es un pájaro que suele vivir en manada y come semillas y algunas piedrecitas para poder triturar mejor esas semillas. Su principal semilla es el alpiste, aunque también comen frutas y verduras como el brócoli la lechuga la manzana y algunas más, pero su principal fuente de alimento es el alpiste que es como una pipa de color marrón pero más blanda. En cuanto al canto, es la principal cualidad de esta ave y por ello participa en concursos de canto y de pega. El de canto no sé muy bien cómo funciona ya que se utiliza más en la parte de Andalucía, aquí en Cataluña se utiliza la pega que se hace poniendo a varios pájaros en sus jaulas de competición. Jaulas que se llaman c1 o c2 dependiendo los palos que tenga será c1 o c2 la c1 tiene un palo y la c2 tiene dos palos para colocarse, entonces cuando se hace una competición los pájaros se ponen en sus jaulas de competición y se les pone en fila tapados con unas tablillas para que no se vean y cuando empieza la competición se les quitan las tablillas para que se vean y los pájaros empiecen las competi-

ción. Se trata de que el pájaro tiene que pegar, quiere decir que tiene que cantar en cuanto vea a su rival, el otro jilguero. Una vez el jilguero ha pegado, se le pone a parte sin que vea a ningún pájaro para que descanse y no



pegue, así se procede con todos los pájaros. Los últimos jilgueros que quedan en la mesa que no han pegado se van retirando y el que ha pegado sigue en la competición. Hay jilgueros que pueden pegar una vez, otros dos veces, así hasta muchas veces. El pájaro ganador será aquel que más veces haya pegado (cantado).

La época de cría del jilguero es a partir de febrero o marzo cuando ya hay más horas de luz. Cuando empieza la cría, los machos empiezan a cantar y abrir sus alas para atraer a las hembras. Formadas las parejas empiezan a hacer sus nidos en árboles no muy altos y de hoja verde. La hembra pone 5 huevos en la primera puesta porque tiene calcio suficiente. Los incubará durante veintiun días y no se moverá nada más que para refrescarse. El macho le traerá la comida al nido para que coma y una vez hayan nacido los polluelos la hembra estará en el nido dándoles calor porque recién nacidos son muy frágiles y el macho traerá la comida. A partir

de una semana, la hembra empezará a salir del nido i los alimentarán el macho y la hembra. A las tres semanas los polluelos empezaran a saltar por las ramas y aprenden a volar, mientras tanto la hembra hará otro nido y ahora pondrá solo cuatro huevos ya que el calcio en su cuerpo ha disminuido. Mientras tanto el macho enseñara a la primera nidada a comer y buscar agua y comida, así hasta que se independicen. La hembra seguirá haciendo nidadas hasta el mes de julio ya que es cuando más calor hace y ya no hace más nidadas hasta la siguiente primavera o verano, no por la luz sino por el calor del mes de agosto que ya es muy intenso y mataría a los polluelos.

La cría en cautividad del jilguero es sencilla ya que tienes que seleccionar parejas y ponerlas en jaulas de cría o en voladeros si son jaulas de cría tendrán que ser de unos 60 centímetros y si es un voladero, ha de ser lo suficiente grande para que puedan volar y coger fuerza. ●