180 GRADOS

CP DONES MAGAZINE

Volumen 08

JUNIO 2022

08-06-2022

Día Mundial de los Océanos

LGTB

18-06-2022

Día de la Gastronomía Sostenible

14-06-2022

Día contra Abuso y Maltrato en la Vejez

PRESENTACIÓN

Equipo de redacción:

- Lieselotte Toren
- Kimberly Amanda Castro (hab. 7)

Colaboradoras:

- EL PATIO
- Noemí y Keralt
- Núria
- Niebla
- Kimberly Amanda Castro (hab. 7)

Coordinación:

- Departamento de Educadores Sociales
- Proyecto de Animación Sociocultural

Volumen 08

Ya está aquí el volumen 8 de la revista y no nos quedamos quietos, ya estamos trabajando en el número 9 para julio.

Toda ayuda es bienvenida y en especial esperamos tu mensaje en una botella y otras sugerencias.

“Aleja de tu vida a las personas que no te valoren, lastimen tu autoestima y sean felices viéndote triste.”

“Allunya de la teva vida les persones que no et valorin, facin mal la teva autoestima i siguin feliços veient-te trist.”

Día Mundial de los Océanos, 8 de junio

Revitalizar los océanos a través de la acción colectiva

El océano cubre más del 70% del planeta. Es nuestra fuente de vida y sustento de la humanidad y de todos los demás organismos de la tierra.

Prueba de ello es que el océano produce al menos el 50% del oxígeno del planeta, alberga la mayor parte de la biodiversidad de la tierra y es la principal fuente de proteínas para más de mil millones de personas en todo el mundo. Además resulta clave para nuestra economía, ya que se estima que, para 2030, habrá en torno a 40 millones de trabajadores en todo el sector relacionado con los océanos.

Sin embargo, a pesar de todos sus beneficios, necesita más apoyo que nunca.

Con el 90% de las grandes especies marítimas de peces mermadas y el 50% de los arrecifes de coral destruidos, estamos extrayendo más del océano de lo que se puede reponer. Debemos trabajar juntos para crear un nuevo equilibrio en el que no agotemos todo lo que este nos ofrece, sino que restauremos su vitalidad y le devolvamos una nueva vida.

"Revitalización: Acción colectiva por el Océano" es el tema del Día Mundial de los Océanos 2022, un año enmarcado en el Decenio de Ciencias Oceánicas de la ONU, en el que a su vez se celebra la Conferencia de los Océanos tras dos años cancelada por la pandemia.

Únete y celebra el valor de los océanos

El Día Mundial de los Océanos recuerda a todos sus importantes papeles en la vida cotidiana. Son los pulmones de nuestro Planeta, una fuente importante de alimentos y medicinas y una parte fundamental de la biosfera.

El propósito del Día es informar sobre el impacto de los humanos en el océano, desarrollar un movimiento mundial de ciudadanos por el océano y movilizar y unir a la población mundial en un proyecto para la gestión sostenible de los océanos.

Para ello las NU han organizado un evento híbrido (presencial y virtual) el 8 de junio de 2022 con el tema 2022: "Revitalización: acción colectiva por los océanos".

Producido por la División de Asuntos Oceánicos y del Derecho del Mar de la Oficina de Asuntos Jurídicos de las NU, en asociación con Oceanic Global, el programa anual de este año ensalzará las maravillas del océano como fuente de vida que apoya a la humanidad y a todos los demás organismos de la Tierra.

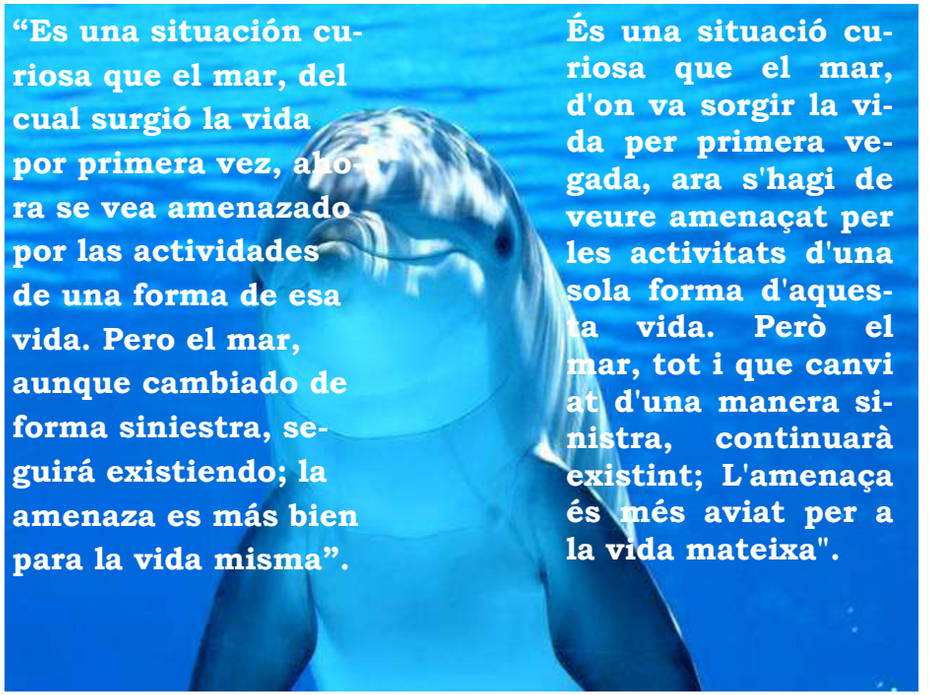
Únete a la iniciativa mientras escuchamos a líderes de opinión, famosos que son defensores de la causa, socios institucionales, voces de la comunidad, empresarios y expertos de la industria sobre la biodiversidad y la oportunidad económica que sustenta el océano.

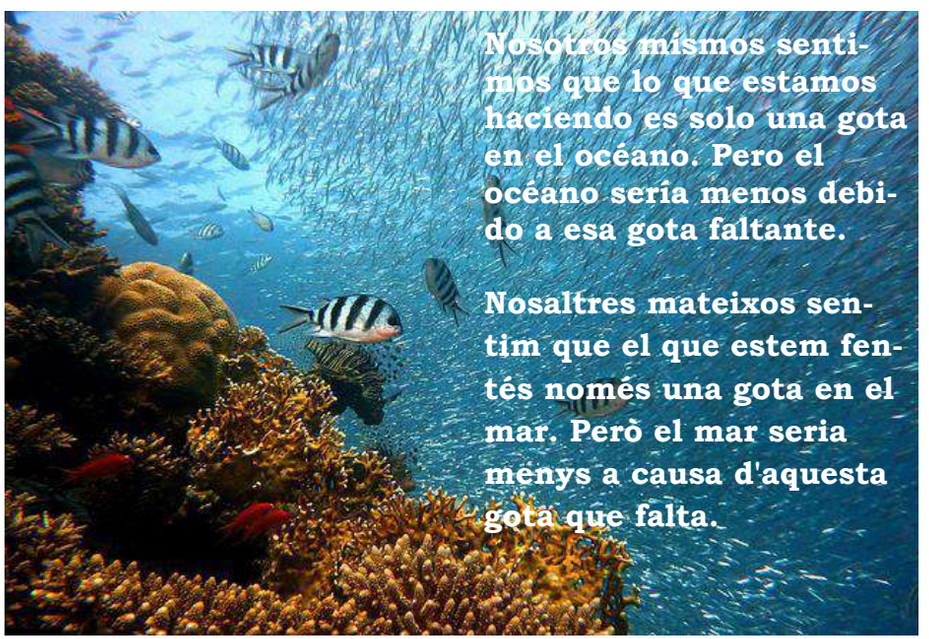
"El mar es la emoción encarnada. Ama, odia y llora. Desafía todos los intentos de capturarlo con palabras y rechaza todos los grilletes. No importa lo que digas al respecto, siempre hay lo que no puedes"

"El mar és una emoció encarnada. Estima, odia i plora. Desafia tots els intents de capturar-lo amb paraules i rebut ja tots els grillons. No importa el que diguis sobre això, sempre hi ha el que no pots".

"El lugar donde el cielo y el océano se encuentran es donde ocurren todos los milagros. Eres parte de este milagro".

"El lloc on el cel i l'oceà es troben és on es produeixen tots Ees miracles. Tu ets part d'aquest miracle".





“Baila con las olas,

muévete con el mar.

Deja que el ritmo del agua

libera tu alma.”

Balla amb les onades,
mou-te amb el mar.
Deixa que el ritme de l'aigua
allibera la teva ànima."

SOPA DE LETRAS DE PALABRAS AL AZAR

I	D	U	I	W	R	C	N	E	R	A	P	I	G	Z	S	R	A	C	Q
M	B	C	B	S	O	J	G	A	B	O	R	I	N	A	A	C	R	V	E
V	Z	I	V	S	A	I	H	U	V	E	D	A	R	P	J	O	Q	G	U
C	I	U	A	Y	Z	T	L	U	V	N	V	P	A	M	D	S	A	E	D
O	H	C	A	A	Ñ	L	C	D	U	D	D	Z	L	A	X	Z	J	N	O
S	U	A	C	U	A	G	I	E	X	I	A	J	T	U	X	I	V	D	A
C	W	C	G	A	U	K	O	D	L	G	J	I	F	B	Q	U	I	A	A
D	N	U	O	R	U	O	H	I	A	E	G	U	Y	L	A	T	M	R	F
T	Z	O	H	L	A	J	N	D	B	I	S	D	C	C	O	B	A	M	R
A	M	A	P	Ñ	I	L	Q	Z	D	O	Z	O	A	P	W	O	L	E	O
P	A	P	C	Y	B	R	A	I	B	N	R	I	E	U	D	Ñ	Ñ	E	D
U	Q	C	P	E	A	A	T	C	D	V	X	P	I	I	I	P	I	E	I
J	U	K	B	R	U	S	Y	N	A	S	N	O	O	R	E	I	T	P	T
O	I	A	C	K	E	M	E	F	E	B	W	O	F	K	L	W	Ñ	V	A
G	P	A	A	R	I	Y	Z	A	L	V	A	R	E	R	R	A	C	C	Z
F	L	B	P	H	O	N	R	A	D	A	O	I	J	G	K	W	J	F	B
O	Ñ	H	Z	M	H	X	Ñ	O	U	J	O	Z	W	L	T	W	I	U	K
C	Ñ	J	R	C	O	B	V	Y	R	E	D	U	C	A	D	O	R	M	V
K	I	Q	D	R	D	O	T	X	K	M	P	C	C	L	V	K	T	N	D
E	O	E	E	E	E	U	H	T	B	W	E	Q	E	A	H	M	P	N	L

Lista de palabras

Afrodita
Agazapar
Bable
Bulla
Carrera
Cosa
Educador
Gendarme
Honrada
Lacra
Larga
Mueca
Oprobio
Orina
Prestidigitador
Selectas
Tapujo
Tope
Vedar
Ventrílocuo

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

18 de junio: **Día de la Gastronomía Sostenible**

¿Qué es la gastronomía sostenible?

A la gastronomía a veces se la denomina el arte de preparar una buena comida. También puede hacer referencia a un estilo de cocina de una determinada región.

Pero suele definirse como los alimentos y la cocina de un lugar. La sostenibilidad implica realizar una actividad (por ejemplo, la agricultura, pesca o incluso preparación de una comida) sin desperdiciar nuestros recursos naturales y poder continuarla en el futuro sin perjudicar el medio ambiente o la salud.

Por lo tanto, la gastronomía sostenible es sinónimo de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo se cultivan y cómo llegan a nuestros mercados y, finalmente, a nuestros platos.

El sistema de la ONU en pro de una gastronomía sostenible

Algunas iniciativas de la UNESCO son:

- Puesta en marcha de la Red de Ciudades Creativas, una iniciativa lanzada en 2004 que pretende compartir las mejores prácticas y el desarrollo de colaboraciones en siete campos creativos. Por ejemplo, en 2018, se seleccionaron 26 ciudades como Ciudades Cretivas en el ámbito gastronómico.

- Promover la utilización de energía limpia en los restaurantes (uso de gas, electricidad, o gas natural en lugar de carbón);

- Dar a conocer al público en general los beneficios de la gastronomía sostenible a través de canales de televisión y espectáculos gastronómicos, además de realizar exposiciones culturales de alimentos, dirigidas a la industria alimentaria y los agricultores.

Otras iniciativas, como las de la FAO, incluyen la promoción de dietas ecológicas, que son saludables y sostenibles, al igual que el trabajo que hace con los países que utilizan esas directrices dietéticas para que la sostenibilidad sea parte de estas dietas.

El papel de la gastronomía sostenible

En diciembre de 2016, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó, en su resolución, el 18 de junio como el Día de la Gastronomía Sostenible.

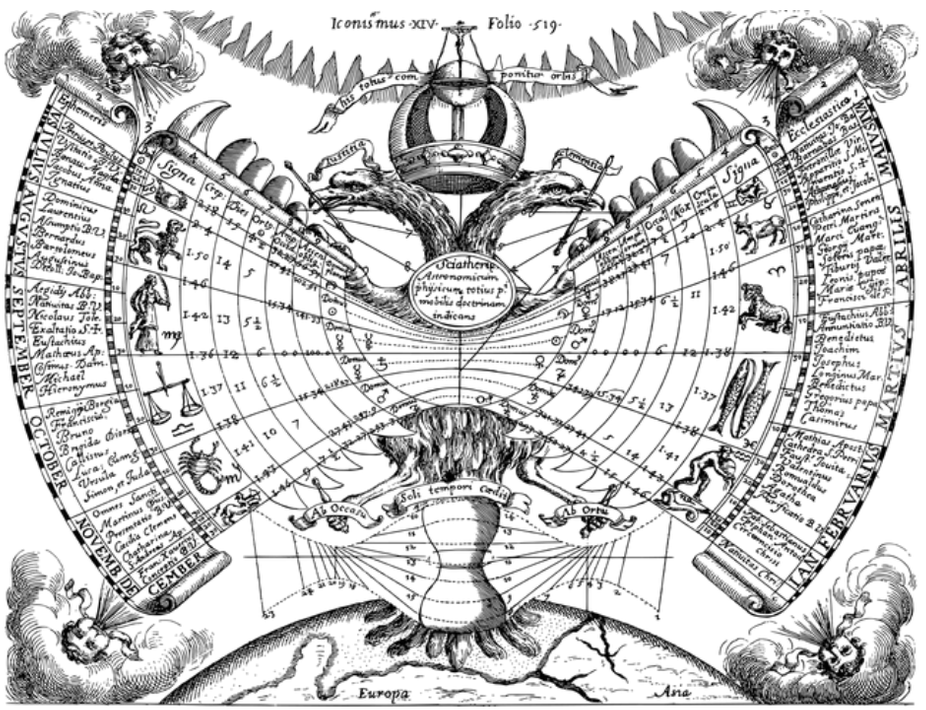
La decisión de celebrar este día reconoce la gastronomía como una expresión cultural de la diversidad natural y cultural del mundo. Ante la actual crisis sanitaria actual con la pandemia de COVID-19, la gastronomía sostenible, que celebra los ingredientes y productos de temporada y contribuye a la preservación de la vida silvestre y nuestras tradiciones culinarias, se hace más relevante que nunca.

Haleem es un guiso hecho de trigo, carne, lentejas y especias. Se prepara por lo general durante el Ramadán en la India y algunas zonas de Oriente Medio.

La Nochevieja es muy celebrada en Rusia y la ensalada Olivier, una mezcla de papas, guisantes, zanahorias y otros ingredientes, es el plato más tradicional

HORÓSCOPO

Junio 2022



ARIES: Júpiter, el gran benefactor, ha entrado en tu signo y se dejará notar sobre todo para las que hayáis nacido a finales de Marzo. Vuestros horizontes se ampliarán y si tenéis algún juicio pendiente es posible que se lleve a cabo a no mucho tardar. También dejará su estela de energía Marte. Estaréis guerreras y reivindicativas. Nuevos proyectos tomarán forma. Aprovechad el momento.

TAURO: Tenéis la energía personal recién renovada tras vuestro cumpleaños. Además el planeta Venus está pasando por el signo y esto es una excelente noticia para propósitos amorosos y el disfrute de los placeres de la vida, aunque las circunstancias no sean las mejores. Sentiréis la necesidad de compartir y aprovechar los buenos momentos. Disfrutad en lo posible.

GÉMINIS: La Luna nueva en el signo de Géminis tendrá su máxima expresión el 14 de Junio, en que estará llena. Atentas a los acontecimientos alrededor de este día, porqué Mercurio, el planeta que os rige también estará entrando en el signo. Noticias esperadas pueden llegar en cualquier momento. Vuestra mente estará inquieta y tendréis necesidad de empezar varias cosas a la vez. Céntrate y respira profundo.

CÁNCER: Junio es el mes en que se inicia el solsticio de verano con la entrada estelar del Sol en vuestro signo. Esto ocurrirá este año el día 21 de Junio sobre el mediodía. Estaréis de buen humor en general, pero cuidado con la fantasía. Ya sabéis que a veces os perdéis en ensoñaciones que la realidad posteriormente desbarata.

Habrá un poco de todo. No te dejes llevar por rabietas infantiles si las cosas no te salen del todo.

LEO: En este mes os sentiréis menos propensas a tomar el protagonismo. Quizás estéis más centradas en vuestra interioridad que a salir a fuera para brillar como es propio de tu signo. Andáis un poco justas de energía en estos momentos. Quizás estés organizando algún proyecto que necesitarás más adelante poner en marcha. Eres rigurosa y sabes estar a la altura. Seguro que tendrás éxito en el momento oportuno.

VIRGO: El orden y todo lo que representa trabajo organizado se te dará estupendamente durante la primera semana del mes, cuando la Luna esté transitando por tu signo. A veces te obsesionas con el control y no aceptas las críticas. Ahora es el momento de poner en práctica la tolerancia con las maneras de hacer de otras personas. Todo puede compaginarse y seguro que el orden prevalecerá si tú estás ahí.

LIBRA: Tu equilibrio estará ahora un poco en entredicho. Tienes a Marte haciendo oposición y esto te hará emprender acciones para demostrar al mundo las injusticias. Te sentirás con la obligación de reivindicar muchas cosas y a la vez recuperar la armonía con el entorno.

ESCORPIO: Eres persona de extremos y nada se queda a medias tintas en tu vida. Es probable que tengas la necesidad de clarificar algunas cuestiones de índole amorosa. Exiges mucho en ese terreno pero es porque tú lo das todo para fundirte con el alma de la otra persona. No toleras el engaño y aunque te duela podrías romper una relación que no parece del todo sincera. Renacerás de las cenizas.

SAGITARIO: La Luna llena en tu signo se producirá el día 14. Es posible que tengas que enfrentarte ese día a alguna situación ambigua en la que no estés tan convencida como siempre lo estás de tus razones. Atenta a no ser víctima de algún engaño o incluso de un pequeño robo. No te despistes y guarda bien tus cosas. Mide también las palabras, no sea que las utilicen en tu contra.

CAPRICORNIO: Estás en un momento de tu vida en que te planteas muchas cosas. Te estás intentando organizar en el terreno económico para que a largo plazo tu capacidad material esté asegurada. También es posible que tengas en cuenta tu dieta e intentes comer menos o la cambies por otra más sana. Llevas muchos meses de profunda transformación y ahora se está notando.

ACUARIO: Quizás en estos días del mes de Junio estés pensando en comprometerte en alguna relación. A ti siempre te cuesta un poco perder tu inestimable y proverbial libertad, pero ahora piensas que valdría la pena apostar por algo más sólido y estás valorando los pros y los contras. Aprovecha y pon tus condiciones para que pueda funcionar. Es el momento del compromiso.

PISCIS: Tus ideas sobre la vida están llenas de belleza. No caigas en el victimismo propio de tus peores momentos y fúndete con el fluir de la vida. En esa corriente invisible hallarás la paz. Déjate llevar y no opongas resistencia.

Date a los demás y muestra tu mejor cara. Puedes ser una persona muy empática y dispuesta a la ayuda. No te escondas detrás de tus fantasías.

PISCIS: Tus ideas sobre la vida están llenas de belleza. No caigas en el victimismo propio de tus peores momentos y fúndete con el fluir de la vida. En esa corriente invisible hallarás la paz. Déjate llevar y no opongas resistencia. Date a los demás y muestra tu mejor cara. Puedes ser una persona muy empática y dispuesta a la ayuda. No te escondas detrás de tus fantasías.

El Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez

El **Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez** se celebra el 15 de junio de cada año, una fecha oficial de la ONU con el objetivo de concienciar y denunciar el maltrato, abuso y sufrimientos a los cuales son sometidos muchos ancianos y ancianas en distintas partes del mundo.

La vejez está referida a la última etapa de vida de las personas denominada ***tercera edad***, que se inicia a partir de los 65 años de edad. En la etapa del envejecimiento comienzan las transformaciones mentales y físicas progresivas, propias de la edad. Este proceso o última etapa de la vida es irreversible, culminando con la muerte o fallecimiento del individuo:

- Deterioro en la capacidad regenerativa de las células, generando un déficit de las mismas (apoptosis).
- Pérdida de neuronas y disminución del volumen cerebral.
- cambios en la piel...

- Cambios morfológicos y patológicos: disminución de estatura, disminución de agudeza visual, pérdida auditiva.
- Disminución de la capacidad psicomotriz.
- Disminución de las capacidades intelectuales.
- Disminución de la memoria.

Alteración de la capacidad de adaptación. Actualmente observamos cómo cada vez más personas llegan a la etapa de la vejez con una calidad de vida bastante precaria, sobre todo en aquellos países con elevados índices de pobreza. Muchos de estos ancianos y ancianas terminan abandonados o sufriendo maltratos de toda índole, en los lugares al que son llevados por sus familiares cuando ya no pueden hacerse cargo de ellos. terminan abusando física y psicológicamente de ellos, aprovechándose de su estado de vulnerabilidad. cuidados especiales, las cuales no pueden ser atendidas por la falta de recursos, disponibilidad de tiempo y apoyo por parte de su entorno familiar. Por este motivo, quedan al cuidado de otras personas que terminan abusando física y psicológicamente de ellos, aprovechándose de su estado de vulnerabilidad.

En tal sentido, la Organización de las Naciones Unidas decretó la creación de esta efeméride el 15 de junio de 2006, con la finalidad de hacer valer los derechos de todas las mujeres y hombres que han llegado a la vejez.

El Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez es una efeméride emblemática, que invita a la sociedad en general a respetar y hacer valer los derechos que tienen todas las personas mayores a gozar de una vida de calidad, donde el abuso, el maltrato y el abandono no sean permitidos ni aceptados en ningún país del mundo.

Un estudio realizado en 2017, basado en 52 estudios en 28 países de diversas regiones, incluidos 12 países de ingresos bajos y medianos, estimó que, durante 2016, el 15,7% de las personas de 60 años o más fueron sometidas a alguna forma de abuso.

Probablemente la cifra esté subestimada, puesto que solo se notifica uno de cada 24 casos de maltrato a personas mayores, en parte porque los afectados suelen tener miedo de informar a sus familiares y amigos . Aunque los datos son rigurosos los tipos más frecuentes son

- maltrato psicológico: 11.
- abuso económico: 6.8%
- desatención: 4.2%
- maltrato físico: 2.6%
- abuso sexual: 0.9%

Dos cuidadoras que grabaron cómo maltrataban a una anciana en un geriátrico de Terrassa

Elisa es una anciana que vive en la residencia Mossen Homs de Tarrassa, Cataluña que ha sufrido un maltrato injustificable. La mujer ha sobrevivido al coronavirus pese a su edad y a ser interna de uno de los mayores focos de contagio y muerte, las residencias. Sin embargo, esta anciana ha sido víctima de una humillación que, por si fuera poco vivirla en primera persona, encima se ha hecho no solo pública sino viral. Se ha decidido abrir una investigación.

Dos auxiliares con contrato de becarias de la residencia donde vive Elisa grabaron un vídeo, que posteriormente una de ellas subió a Instagram, donde se puede ver como mientras una de las implicadas se supone que está dando de comer a la mujer no deja de proferir frases, y expresiones, insultantes e hirientes como "abre la puta boca ya", "Vieja cascarrabias" o "gorda". La agresora insulta a la anciana mientras, al mismo tiempo, se disculpa ante la cámara diciendo: "no soy así, es que me saca de quicio".

Es más, la trabajadora de la residencia, no solo no se conforma con insultar y vejar a Elisa, sino que además le tira la mediación porque, según su interpretación de la situación, la señora no la quiere tomar.

Kimberly Amanda Castro : Mi opinión es que es una verguenza que ésto ocurra a nuestros mayores, cuidarlos significa tener conciencia, agradecerles todo lo que han aportado. Cuidarlos significa saber que ellos ya no pueden ejercer su independencia. Todos absolutamente todos envejeceremos.

Día del Orgullo LGTBI: ¿Por qué se celebra el Orgullo Gay el 28 de junio?

La primera marcha del Día del Orgullo se celebró el 28 de junio de 1970 en Nueva York y Los Ángeles

El **Día Internacional del Orgullo**, también conocido como **Día Internacional del Orgullo LGBT** y otras variantes, es un día no oficial que se celebra mundialmente cada 28 de junio en conmemoración de los disturbios de Stonewall de 1969, para reafirmar el sentimiento de orgullo sobre las identidades y orientaciones sexuales y de género tradicionalmente marginadas y reprimidas, y para visibilizar su presencia en la sociedad y sus reclamos.[1] En algunos países y ciudades coincide con la Marcha del Orgullo y otras festividades relacionadas con el movimiento LGBT. En algunas ciudades se celebran también la «semana del orgullo» y el «mes del orgullo», que no siempre coinciden con el Día Internacional del Orgullo. Existen otros días internacionales relacionados con la comunidad LGBT+, en algunos casos oficiales, como el Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia (17 de mayo), el Día de la Conciencia para la Comunidad Intersexual (26 de octubre), el Día Internacional de la Visibilidad Transgénero (31 de marzo), el Día Internacional de la Memoria Transexual (20 de noviembre), el Día Internacional de la Bisexualidad (23 de septiembre), el Día Internacional del Fetichismo (variable en enero), el Día Internacional de las Personas No Binarias (14 de julio), el Día Internacional del BDSM (24 de julio), el Día de la Visibilidad Intersexual (26 de octubre), el Día Internacional Drag (16 de julio), el Día Internacional de la Visibilidad Lésbica (26 de abril), entre otros. Solo este último es mencionado como tal por las Naciones Unidas.

La noción básica del «orgullo LGTB» reside en que ninguna persona debe avergonzarse de lo que es, sea cual sea su sexo biológico, orientación sexoafectiva, su identidad sexual o su rol de género. Surge como una respuesta política hacia distintos mecanismos que el sistema tradicionalista utiliza contra quienes se "desvían" de la heteronormatividad: la vergüenza, la exclusión y las agresiones físicas que pueden llegar hasta la muerte de la víctima. Desde un punto de vista lingüístico, el término «orgullo» designa 'el amor propio o la estima que cada persona tiene de sí misma como merecedora de respeto o consideración'. Esta definición transmite la idea de una dignidad intrínseca que todo ser humano posee y que no debe verse afectada por su conducta o por su orientación sexual.

En Catalunya

Las agresiones físicas contra el colectivo LGTBI se disparan un 70% en 2022. El Observatori Contra l'Homofòbia denuncia que el discurso homófobo "se ha normalizado" a través de la extrema derecha en España. En tan solo un año crecen todos los tipos de discriminación, especialmente las que afectan a las personas trans. "No vuelvas a hacer chistes maricón de mierda, das asco". Este es uno de los cientos de mensajes que recibió e**l ilustrador Carles Ponsi**, días antes de la Diada de Sant Jordi. Los ataques contra su persona **llegaron a las amenazas de muerte**, hasta el punto que el cómico se vio **obligado a cancelar su firma de libros el día 23 de abril**: "Tuve miedo por mi integridad física", explica el autor. "Hace años esto era impensable, pero ahora la extrema derecha lo ha normalizado", verbaliza Ponsi. Es la misma tesis que sostiene **el Observatori Contra l'Homofòbia**, para explicar por qué **este año han crecido un 70% las agresiones físicas** contra el colectivo LGTBI y los actos discriminatorios se han disparado un 50% respecto a 2021.

del año que la entidad publica en motivo del 17 de mayo, el día internacional contra la lgtbfobia.

Todo empezó después de Semana Santa. Carles Ponsi, dibujante de 'El Jueves', hizo varios chistes en la revista sobre la religión cristiana. "Algo habitual", dice Ponsi refiriéndose a esas bromas, y a algunas quejas que vinieron a posteriori. Pero las semanas siguientes los insultos fueron a más**. Le llegaron a través de su perfil personal de Instagram**. Mensajes que incluían insultos homófobos, pero también amenazas directas contra su persona, y gente que se hacía pasar por su fan para quedar con él y agredirle. Al fin, se compartió una imagen suya que hacía un llamamiento a atacarle. **"A hostias o con armas de fuego"**. Fue entonces cuando el dibujante se asustó y recurrió al asesoramiento de los Mossos d'Esquadra. "Me dijeron que me lo tomara en serio", dice. Y decidió **anular la firma prevista durante la Diada de Sant Jordi** de sus dos libros: 'Sexo mal' y 'Amado líder'. "Sufrí por la integridad contra mi persona, podrían aparecer allí y pegarme o hacerme daño", cuenta.

Niños que crecen con odio, jóvenes que se vengan con los gais

Perder el miedo a denunciar

Ponsi decidió suspender ese acto por la posibilidad de ser apaleado. Pero **17 personas en Catalunya han sido víctimas de una agresión física** debido a su orientación sexual o identidad de género desde enero hasta abril de 2022. Son **un 70% más si lo comparamos con los registros de los mismos meses de 2021**. Estas son las personas que lo han comunicado al Observatori Contra la Homofobia, y por lo tanto constan en los registros. Por primera vez estos **datos concuerdan con las que tienen los Mossos d'Esquadra,** según la entidad. "Las personas que sufren agresiones físicas **están yendo a denunciarlas en la policía, era algo que antes no ocurría** porque había una sensación de impunidad muy grande", prosigue el presidente del observatorio, Eugeni R.

El aumento es brutal, y en parte **tiene que ver con el desconfinamiento** y el parón de las restricciones pandémicas. "Las agresiones ocurren en la calle o en el transporte público, especialmente en los lugares donde hay ocio nocturno, pero debemos seguir insistiendo: **nos están apaleando y las administraciones deben tomar cartas sobre el asunto** con medidas públicas preventivas", pide Rodríguez. En total, los actos discriminatorios registrados por la entidad **ocurren en Internet y las redes sociales** (21%), el entorno de trabajo (15%) y el transporte público (8%). Por tipo de actos discriminatorios destacan **los discursos de odio y amenazas** a través de las redes. Son el 22% del total y han crecido un 26% respecto al año pasado. También destacan las agresiones verbales (16%), el acoso (13%) o el trato inadecuado (16%), una categoría que se suele usar en los servicios de atención pública, como en la administración o comercios.

FAJITAS DE POLLO

Para cuatro raciones

Ingredientes

- 1 kg de pechuga de pollo
- 3 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas
- Salsa roja la costeña picante
- Rotillinas o fajitas. Marca “La Mara”.

Preparación

1. Se asa el pollo al horno con poco aceite y perejil, un tiempo de 45 minutos a 180º.
2. 2. Se pican tipo juliana la cebolla, los pimientos verdes y los pimientos rojos.
3. 3. En una salten se fríe los pimientos verdes y rojos con la cebolla y se dejan que pochen 15 minutos.
4. Se le hecha la salsa roja, sofreímos 10minutos, para que deje el sabor.
5. Cuando este el sofrito hecho. Mezclo el pollo con las verduras y la salsa roja.
6. En una salten se pasa las fajitas para dorarlas, después se pasan por el fuego 15 minutos para que se tuesten.
7. Listas para comer

Mensajes en una botella

LA MONJA

Eran las once de la noche cuando apagaron la luz de mi celda. Estaba sola en ella y quedé en la penumbra. A través del cristal de la puerta, solo se percibía una sutil luz tenue en el pasillo.

No podía dormir. Las horas pasaban lentamente. Las doce, la una, las dos...

En el resto de las celdas ya dormían. Había un silencio sepulcral. De repente sentí un ruido. Dirigí la mirada hacia el exterior... ¡Y allí estaba!

Me quedé paralizada de la impresión. Tras el vidrio asomaba un rostro cadavérico que no dejaba de mirarme. Pensé que estaba soñando. Lentamente me acerqué para comprobar que no era una alucinación. Pero ella seguía allí. Levantó una mano descarnada y me saludó. Tras el primer impacto conseguí reunir fuerzas y le pregunté:

¿Quien eres? –Ella me contestó: Soy sor Piedad y este es mi convento.

¡Pero esto ya no es ningún convento. Ahora es una cárcel! –Exclamé.

Solo recuerdo que hubo un incendio. Mis hábitos comenzaron a arder hasta convertirme en una antorcha humana. Al final solo quedaron mis huesos. Otras hermanas también fueron pasto de las llamas, pero ellas decidieron marcharse y viajaron hacia la luz. Mas yo preferí quedarme en mi convento. Al principio vagaba sola por los pasillos. Tiempo después se fue llenando de mujeres.

Le respondí: -No deberías seguir aquí. Este ya no es tu lugar.

La hermana me dijo: -No sé... Es posible. He intentado acercarme a muchas de las chicas que han estado aquí, pero todas se asustan cuando me ven.

Armándome de valor le expliqué:

-Deberías viajar hacia la luz igual que hicieron las otras hermanas.

-Puede que sea lo que tengo que hacer. – respondió. Añadiendo:

-Ha llegado la hora de partir.

Tras decir aquellas palabras, sor Piedad se transformó en una cegadora luz blanca, qué se fue haciendo cada vez mas pequeña, hasta desaparecer en la oscuridad.

Ella solo necesitaba contactar con alguien y marchar en paz.

NIEBLA

Pensamientos que ofrecer , sin ánimo de ofender

Acostumbrarse a la pequeña muerte del poco avance de la sociedad, obligándonos a creer en el mal y el bien, "perdone que lo diga al revés", queriendo recordar que el rosa es de niños y el azul de niñas.. ¿quien juega con las muñecas?

La realidad no se reduce a colores, si no al propio ojo... que sabe distinguir la luz de la oscuridad . Nada que no arreglen unas pastillas para decirte que eres normal, y... PIERDO,PERDEMOS. Pero aun se diagnosticar el arcoíris. Un nombre para todos los trastornos mentales, y los que no son trastornos, TAMBIEN. ¿Donde está la enseñanza emocional?

Una emoción implica acción, pero la emoción se caracteriza por el estado de ánimo y son respuestas a hechos internos y externos que hacen que reaccione de una forma u otra. TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

Usted está llamándonos locos , separándonos de una vida que no recordarás entre receta y receta. Comprar ánimo es legal si usted tiene el alma de "animal" , ¿verdad? Consumiendo cápsulas que demuestran su eficacia, ¡lo dice la publicidad !, sacian su ansiedad social...

Limites que agotan cárceles, calles, familias con sus máscaras.. Convirtiéndonos en carne de psiquiátrico pero hay algo que no puede doler, es la vida temblar de verme amarla hasta el desangre con el reloj de mi cuenta atrás pensando si a alguien le importará el hueco cuando me arrastre su silueta... no puedo sucumbir a la condena del tiempo. Entiérrame en tu vuelo si has de hacerlo pero no hagas míos los insomnios mientras descansas en tu casa. Hay algo que no puede doler y es la vida acojónandose de todas las montañas que corono.

No viviré encogiéndome hasta dejar de ser quien ser soy. Hay algo que no puedes etiquetar, porque la enfermedad... se llama miedo. Los locos son los cuerdos, quienes los cuerdos, si no ellos? *Locura* *Lo-cura , cura.*

PD:Viva la psiquiatría. (no es más que un texto) *Kimberly Amanda Castro*

¿ ENTIENDEN ?

No pretendan asustarme,

no pueden penetrar mi mente

Lo lógico os suena irónico

Y la realidad os confunde, os consume...

Cuando les escucho mentirme

Sé lo que pasa por sus mentes

Que no soy loca, me hago la indiferente

Tengo corazón, y para mi eso es suficiente

Mujer poderosa, sin ansias de poder

Si os parece os invito a conocer.

Si yo en analizarte soy la mejor,

no necesito idiomas, no necesito traducción

Y no es porque lo diga yo

Los números hablan por si solos

A mi me dió de comer mi madre

Y ahora le doy de comer a ustedes

Pero tengan cuidado

no quieran comer más de lo que se merecen

Kimberly Amanda Castro (ha 7 prev.)

Dentro de estos muros

Hoy en el patio hace un radiante sol y cerrando los ojos me dejo llevar por la imaginación y así pudiendo estar tan cerca de la playa y en realidad lo estoy y puedo sentir su brisa, pero me encuentro como otras presas, sin libertad.

No podemos perdernos entre la gente de la ciudad o sentirnos rodeadas de la tranquilidad de la montaña y tantas y tantas cosas más…te echo de menos apreciada libertad, algo tan esencial que en ocasiones no nos damos cuenta de su importancia hasta que la perdemos.

El agua salada del inmenso mar con las suaves olas llegando hacia la orilla mojando mis pies. Y sí, si sueño es por no dejar que estos muros y rejas con sus reglas cotidianas y la monotonía de sus horarios establecidos siempre los mismos entren profundamente en mí ¿Soñando despierta? O mejor dicho como la luna depende de los ojos que la miren puedes ver muchas caras y yo prefiero ver la optimista, como un cuadro abstracto que puede tener diferentes perspectivas dependiendo de los ojos que los miren pueden ver diferentes matices y sentir diferentes emociones.

Esperanza y ser fuerte como el tronco de un buen roble, tener motivación y superación porque si eres demasiado realista ,ella puede hacerte tanto daño como espinas clavadas en el corazón o como una puñalada por la espalda con el sufrimiento que ocasiona una traición porque estar encerrada sin libertad es duro;

con el sufrimiento que ocasiona una traición porque estar encerrada sin libertad es duro; rutinas ,impotencia, rabia, tristeza, soledad, pero también matices con algunos colores de más luz como aprender algo y no volver a cometer los errores del ayer aunque mejor decir que son aprendizajes y no volver a pisar, caer en las piedras y si ya, ya lo sé, fácil decirlo y más complicado hacerlo acción pero la vida es demasiado bonita para autodestruirse uno mismo siendo un suicidio lento como yo misma hice convirtiéndome en mi peor enemiga.

" Querer es poder " y solo acepto una opción la rehabilitación y reconstrucción logrando ser aquella que un día fui sin substancias añadidas siendo yo misma como hoy empezando de nuevo.

Algo bueno me ha dado estar en este lugar ¿Vale la pena? Lo importante es darse cuenta de tus problemas y

encontrar la raíz para volver a renacer de las cenizas del fracaso haciendo bonitos pétalos de rosas. No acepto en mi diccionario personal la palabra rendición y prefiero…NO RENDIRSE JAMÁS porque aunque llueva mucho con truenos, relámpagos , frío o nieve haciendo muy mal tiempo tarde o temprano el mal tiempo pasa y sale el sol .

Nuria

DE DINS A FORA

Entrevista a dos enfermeras del CP Dones

Noemí y Keralt

1. ¿Como funciona un centro de salud dentro de una prisión?

-Funciona igual que un centro primario (un ambulatorio) pero tiene también parte hospitalaria

2. ¿Que programas ofrecéis?

- Medicación, tratamiento para personas con problemas de toxicomanía, salud sexual (reproductiva, pediatría)

Comentan que ellas les llaman sexo drogas y rock and roll, refiriendose al rock and roll como la salud mental

3. ¿Cómo es el día a día?

- Nos gusta mucho nuestro trabajo, admitimos que la rutina no existe, y eso nos gusta. Aunque intentáramos llevar un orden, el día a día está lleno de sorpresas, tenemos monotonía cero.

4. ¿Va una conociendo las características y forma de ser de los pacientes?

-Sí, y muy rápido. Suelen ser perfiles de manual, y obviamente la veteranía ayuda mucho. Incluso muchas veces el paciente piensa que nos engaña y sabemos perfectamente lo que hace o deja de hacer

5. ¿Os afecta en algún sentido éste trabajo?

-Sí, para bien, porque te hace cambiar mucho la forma de pensar y valoras mas las cosas. A veces tus problemas se hacen pequeños en comparación con lo que escuchamos o vivimos día a día.

ANÉCDOTAS

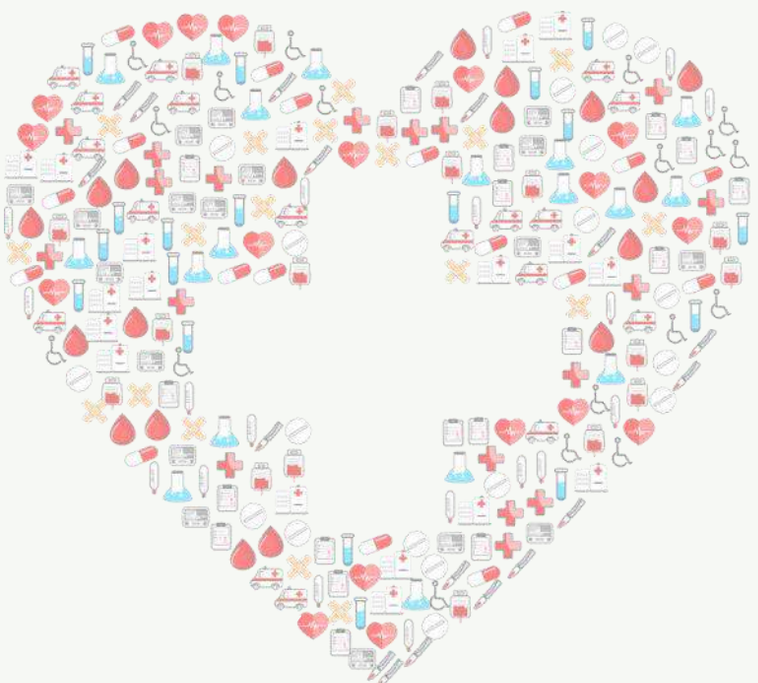
-Hubo un día que estuvímos buscando a una interna durante una jornada completa, hasta pensábamos que se había fugado...

Pues bien, estuvo metida en una taquilla de la ropa (típica taquilla de instituto americano).

(Keralt)

-Imáginate lo que cambia ser enfermera en un centro penitenciario que muchas veces teneís fiestas , bailes , shows, y yo participo estando allí con las pacientes y la cercanía entre nosotras es mucha, hasta el punto de dar la medicación en mitad de la fiesta.

(Noemí)



ENTREVISTA GRUPO: EL PATIO

15/06/2022

Actuación Wad-Ras

¿Cómo os conocisteis?

-En La Panyora, una asociación que fomenta la defensa de los derechos cívicos y sociales de las personas.

¿Cómo empezasteis ?

-Nos conocimos espontáneamente unos artistas con otros.

¿Habéis actuado en otros penales?

-Si, en muchos, y año tras año, aunque la pandemia no nos dejó volver a actuar desde el 2019.

¿Como sentís el publico en los penales, es distinto en algún aspecto a actuar fuera?

-La emoción del arte es igual fuera que en los penales, pero es cierto que aquí tenéis mucha necesidad y el público responde muy bien. (Amparo, una de las participantes)

- Somos felices después de ver que la proximidad con vosotras ha sido un éxito, eso es lo que nos llena, que disfrutéis al mismo tiempo que lo hacemos nosotros.

Una anécdota que nos cuenta Amparo es que en los penales de hombres bailaba cabaret con estilo cubano y todos le decían que la amaban, disfrutaron mucho.

Otra que nos cuenta la misma, es que al salir un año de Wad-Ras le pidieron la ropa y los zapatos y ella accedió y se los dio.

Gabriela dice que estaba con incertidumbre y nervios por conectar con nosotras después de tanto tiempo , pero que finalmente se ha superado la expectativa, y la reacción ha sido muy buena. Añade incluso que mucho mas que en el 2019.

LEMA: CULTURA, CRITERIO Y LIBERTAD

Pagina de YOUTUBE: "EL CIGARRITO DE DESPUES"

Sección de Psicología

Kimberly Amanda Castro
(hab. 7 preventivas)

15 trucos psicológicos que todos deberíamos conocer

El mundo está repleto de consejos de psicología hechos por aficionados, desde absurdeces sobre auto-ayuda hasta hipnoterapia para principiantes disfrazada de consejos para lucrarse. Todo eso, si aceptas un buen consejo, es material que puedes (y debes) ignorar.

Al mismo tiempo, también hay algunas verdades psicológicas y sociológicas básicas que no solo tienen sentido sino que, al escucharlas, son tan obvias que ya las sabías desde hace ya bastante tiempo.

Esta es una lista de ellas: observaciones que deberían ayudarte a trabajar, descansar y actuar con más confianza.

1.Si quieres que alguien exprese que está de acuerdo con lo que tú estás diciendo, asiente y mantén contacto visual mientras le hablas. Su cerebro leerá tu cabeceo como que estáis de acuerdo y lo normal es que, por convención social, asienta también. Tampoco lo exageres si no quieres parecer un loco.

2. Si quieres causar un impacto positivo cuando des un apretón de manos a alguien, asegúrate de que no las tienes frías. Está probado que unas manos a temperatura agradable dejan una buena sensación en la otra persona. Lo sentimos, "Iceman".

3. Durante una presentación, toma nota del color de ojos de alguien. No vas a usar esa información (a menos que tengas la intención de escribir un poema): es solo una técnica para lograr la cantidad óptima de contacto visual, algo que las personas consideran algo amistoso y que denota seguridad en ti mismo.

4. La gente siempre tiene el recuerdo más claro de lo primero y lo último que sucede, mientras que lo que sucede entre medias se convierte en algo más vago y borroso. Entonces, si estás concretando la cita para una entrevista, intenta ser el primero o el último en cruzar la puerta.

5. Los pies de las personas a menudo dan una idea de lo que están pensando. Por ejemplo, si te acercas a dos personas que hablan y giran su torso hacia ti, pero no sus pies, prefieren que las dejes en paz. Del mismo modo, si estás hablando con alguien y sus pies están apuntando lejos de ti, quieren huir.

6. Cuando estalla la risa en un grupo de personas, cada una de ellas mirará instintivamente al individuo del grupo con el que se sienta más cercano. Esta es una buena manera de descubrir quién está teniendo una aventura en secreto.

7. Como todos los terapeutas que valen la pena, recuerda usar el poder del silencio. Si alguien te da una respuesta insatisfactoria a una pregunta, mantente en silencio y mantén el contacto visual. Por lo general, se sentirá presionado para seguir hablando y revelar más.

8. Si sabes que un grupo te atacará en una reunión, siéntate junto a ellos deliberadamente. La proximidad y el efecto espejo de vuestros cuerpos les hará sentir menos cómodos para ser agresivos, y a ti te resultará más fácil.

9. Pedirle a la gente pequeños favores entrena a sus cerebro para creer que les agradas.

10. Por difícil que sea, si puedes adquirir el hábito de recordar no solo el nombre de una persona cuando la conoces por primera vez, sino de usarlo en la conversación posterior, le parecerá tremendamente encantador y maravilloso.

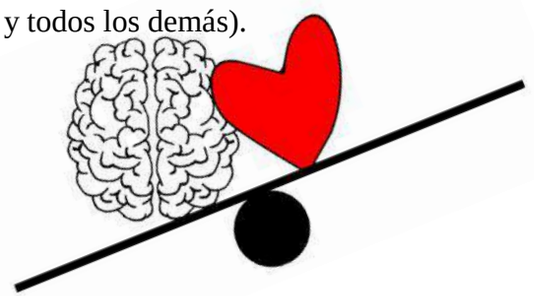
11. Reflejar el lenguaje corporal de las personas cuando interactúas con ellas es una forma de aumentar la confianza. Solo tienes que ser sutil al hacerlo.

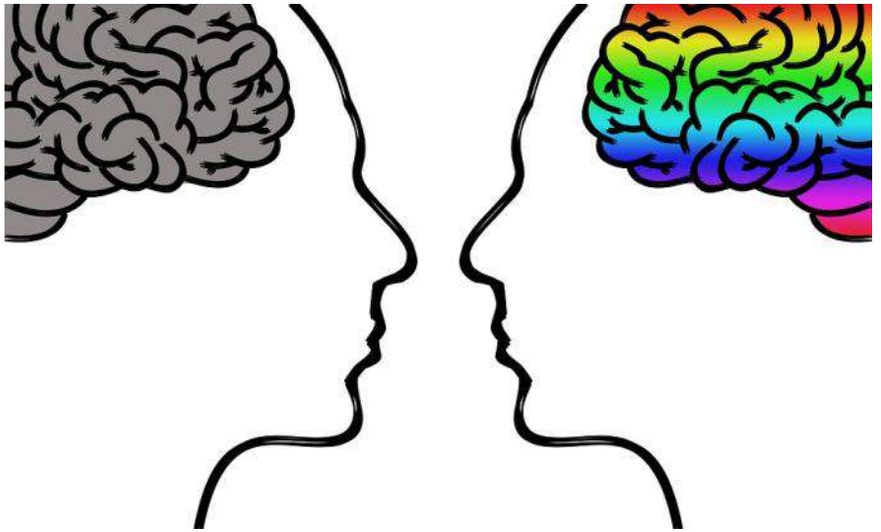
12. Al caminar entre una multitud, mantén la mirada en los espacios libres entre las personas en lugar de en las personas mismas. Por lo general, se apartarán de alguna manera para dejarte pasar.

13. Una cita que implique adrenalina – montañas rusas, películas de terror…– ayudará a simular excitación en el cerebro y hará que las personas piensen que están disfrutando de tu compañía. Con suerte, lo harán en todas las situaciones a parte de esas.

14. La mejor forma de aprender es enseñar. Si estás aprendiendo a hacer algo, ya sea una habilidad o un conocimiento, intenta que alguien más se interese por ello a la primera oportunidad que tengas.

15. Finalmente: no hay nada que le importe más a la gente que su propia imagen. Descubre cómo le gusta pensar a la gente de sí mismos, y utilízalo a tu favor. Y por cierto, hazlo de manera responsable (este último consejo y todos los demás).





Nunca te enseñaron cómo hablar con tus gestos, pero si fuiste enseñado a hablar con palabras (Paul Ekman)

Las emociones inexpresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas

NOUS REQUISITS PER ALS PERMISOS PENITENCIARIS

Segons una sentència que fa tres anys va dictar el Tribunal Suprem, només hi ha tres requisits per poder accedir a permisos de sortida, ara TRES ANYS després Institucions Penitenciàries s'adapta a la doctrina del Tribunal Suprem.

Els requisits per accedir als permisos són Tres:

Informe de l'Equip Tècnic.

Classificació en Segon o Tercer Grau.

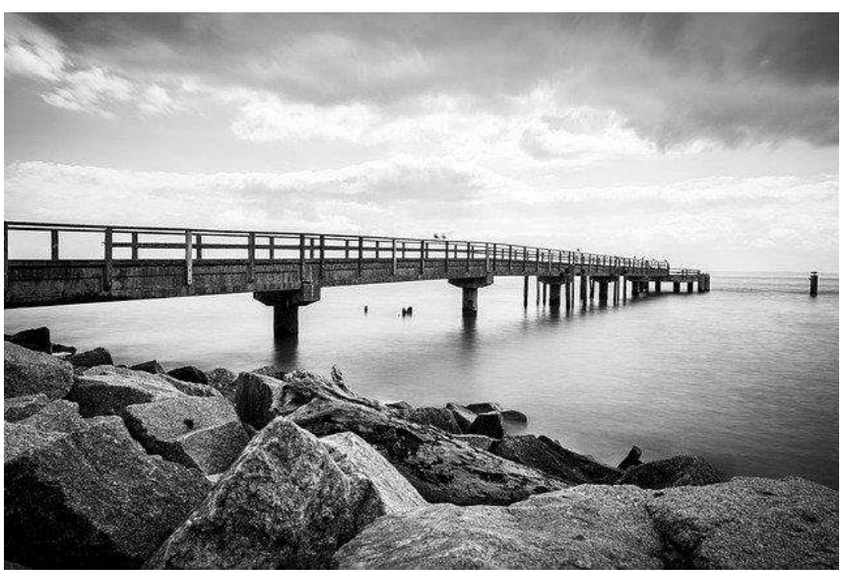
Haver complert la quarta part de la condemna.

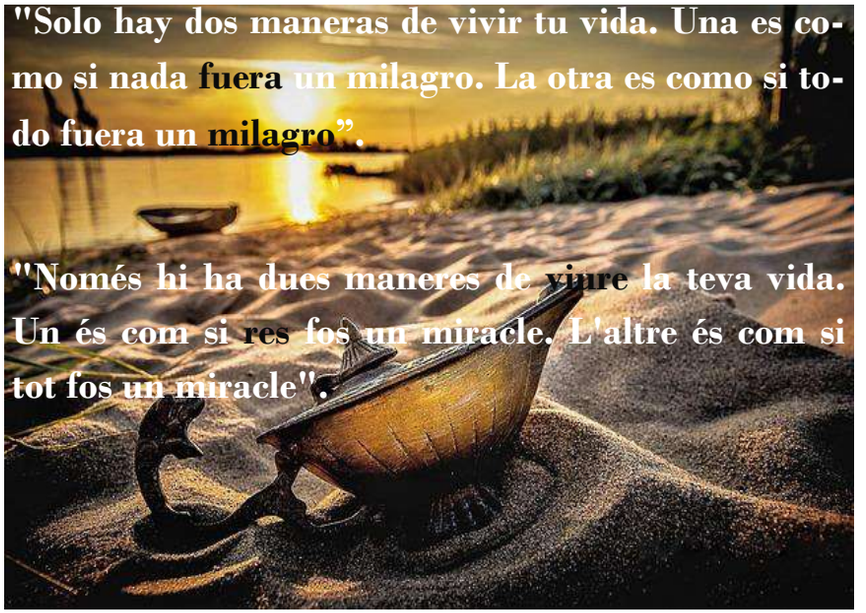
Això implica que l'Existència de sancions sense complir no impedeix accedir als permisos de sortida ordinaris de fins a set dies de durada fins a un total de trenta-sis dies els condemnats classificats en segon grau o de quaranta-vuit dies els condemnats classificats en tercer grau.

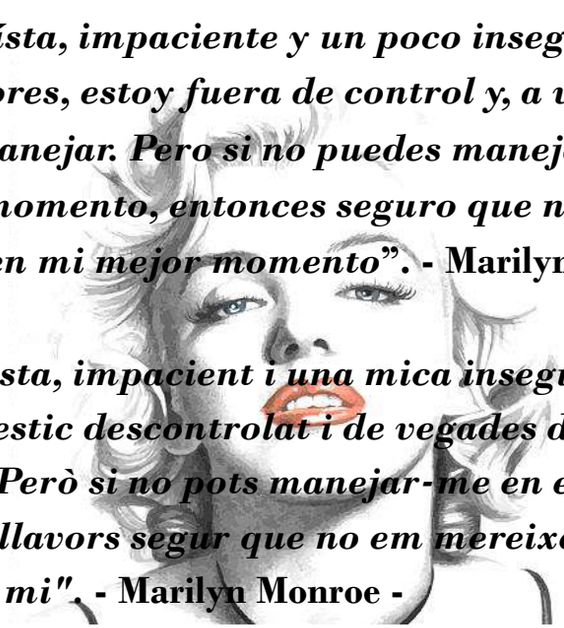
Aquesta modificació s'ha establert tant en la Llei Orgànica General Penitenciària (art.47) i en el Reglament Penitenciari (art.154). Pel que a partir d'ara la valoració serà més global que fins ara.

Lupus

Quotes Sobre La Vida

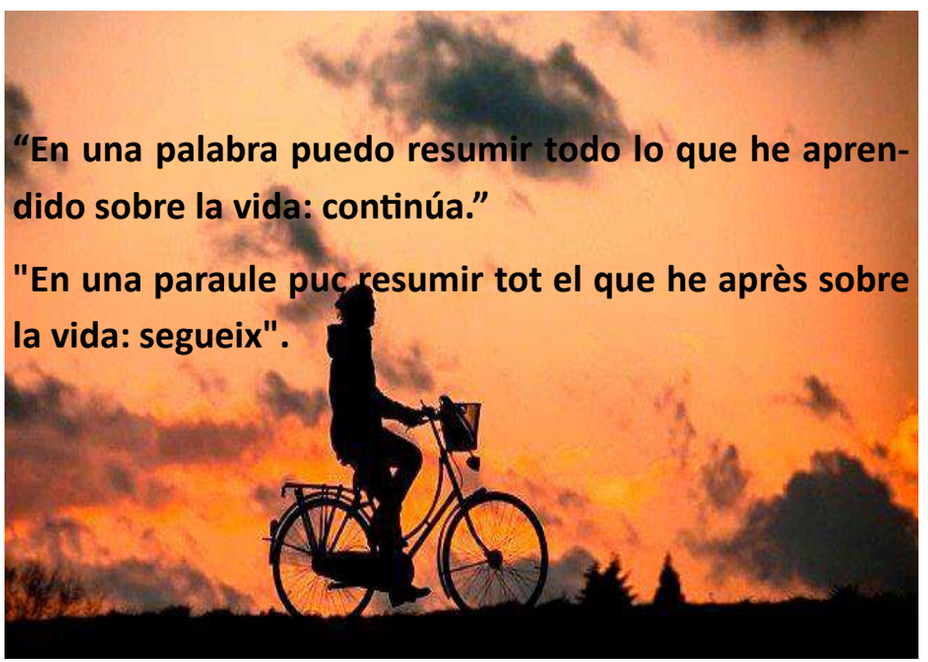






"Soy egoísta, impaciente y un poco insegura. Cometo errores, estoy fuera de control y, a veces, difícil de manejar. Pero si no puedes manejarme en mi peor momento, entonces seguro que no me mereces en mi mejor momento". **- Marilyn Monroe**

"Sóc egoista, impacient i una mica insegur. M'equivoco, estic descontrolat i de vegades difícil de manejar. Però si no pots manejar-me en el pitjor moment, llavors segur que no em mereixes en el millor de mi". **- Marilyn Monroe -**

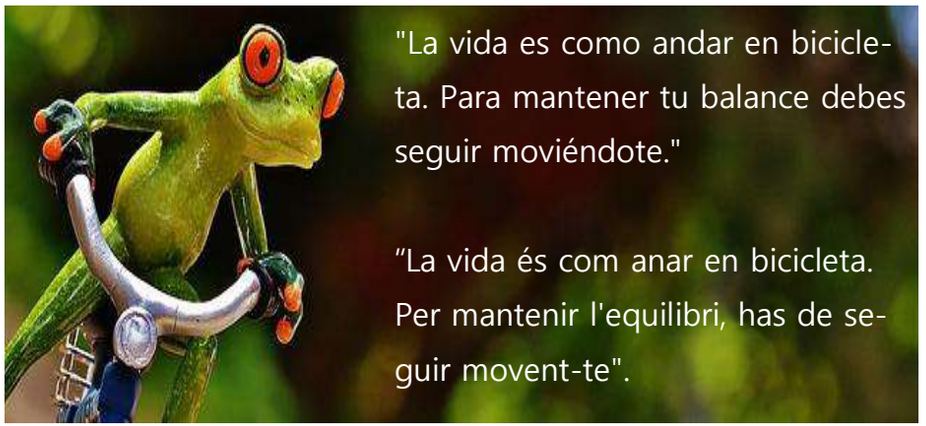


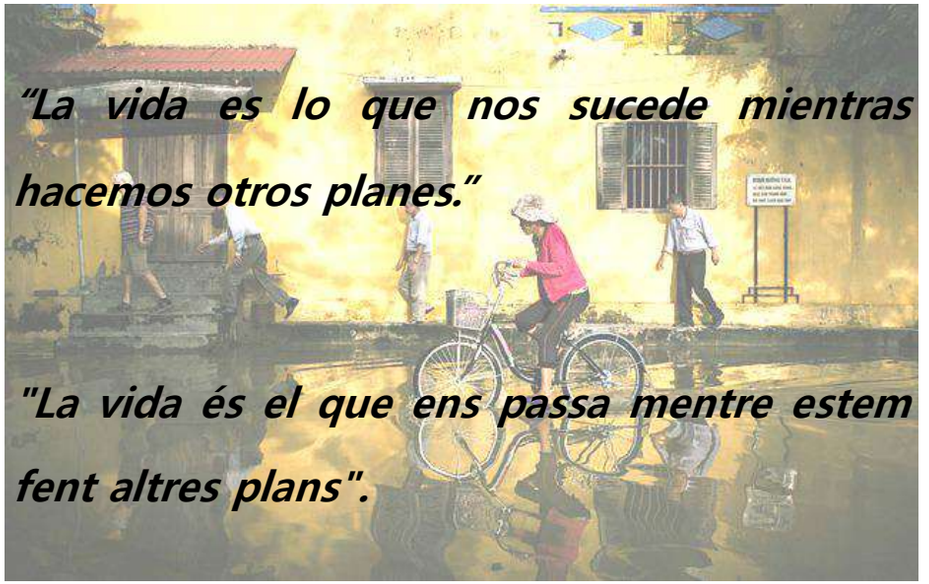
"La locura es hacer lo mismo, una y otra vez, pero esperando resultados diferentes".

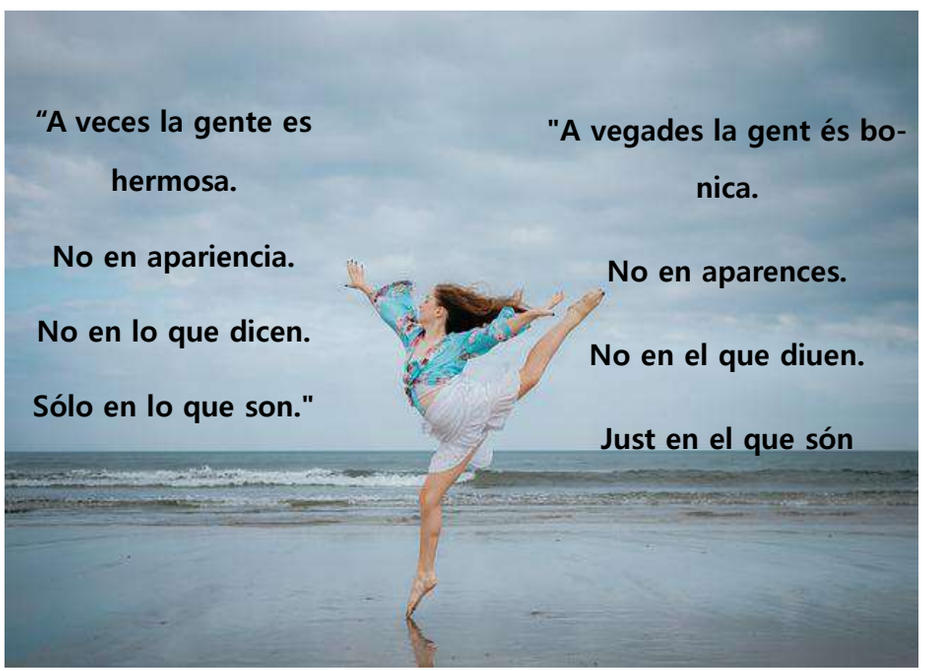
"La bogeria és fer el mateix, una i altra vegada, però esperar resultats diferents".

"Vivir es lo más raro del mundo. La mayoría de la gente existe, eso es todo.

"Viure és la cosa més rara del món. La majoria de gent existeix, això és tot".







EL AJEDREZ ES DE LOS POCOS JUEGOS DONDE LA MUJER MANDA.

La reina, es la pieza mayor del juego de ajedrez, se puede mover en cualquier dirección y puede pasar por arriba de sus peones.

?

AL AZAR

Eres hoy. Tu eres tú, y eres la única.

Empieza el show, no sé si pierdo más de lo que necesito …

Permito acorralar impulsos, practicar y sacarme todo el batido de la mente.

Me gustaría dejar de callarme, quisiera que viniera mi angel que me cuida y me diga:

-Que seas clara, que seas clara

La ruina esta aquí, todo es un desmayo largo, un sueño, no me detengo, no me rindo.

Tengo que aprender de los consejos que solo oía , no escuchaba y todo predecían.

Favores, ser utilizada, cantar, reirme y acabar siendo algo que no soy.

Se puede pedir más?

Un poco de por favor, señor. Investiga como si tuvieras una gran carrera profesional y haz que acabe.

Iré a ver las cenizas de mi perro, abrazar el aire, y gritar: ¡JUSTICIA!

Posturas difuminadas

Mentiras sacrifican mis segundos

Mi vida está en un cajón, un cajon perdido

PD:

TIC TAC

Kimberly Amanda Castro

Entrevista a una compañera

Cuéntame tu historia

-En general pienso que las personas tienen un gran error con este tema, sobre la gente que somos trans. La gente suele generalizar a todo el colectivo trans en un mismo saco, y obviamente es un grave error. Las personas trans, de ante mano somos personas, cada una con un camino distinto, unas creencias, posibilidades diferentes, con mas, o menos facilidades.

Quería empezar diciendo esto, para concretar que lo que yo cuento es mi historia, mi transición. No la de todas. No todas pensamos de igual manera, ni lo que yo escriba es lo que deba ser. En mi caso lo supe desde siempre. Mi actitud, mis pensamientos eran distintos a lo que tenía que ser, tengo un hermano mellizo. Pues el siempre ha sido el típico niño chulo, ``Masculino`` digamos que tenía una personalidad, a lo que se denomina varonil.

Bien, yo era todo lo contrario, me acuerdo que de pequeña las señoras mayores de mi barrio me decían, mira que niña mas bonita, y yo por dentro tenía sensaciones agridulces. Por una parte pensaba, será malo que me confundan con una niña? Por qué me tratan como niña si yo he nacido niño? Pero a la vez era una satisfacción que me tratasen como niña, porqué esos segundos de (trato de niña) era lo que me hacía sentir yo. La niña que yo era, la que salía en casa cuando no estaba mi familia, podía vestirme como una niña con la ropa de mi hermana grande, me sentía tan yo. Odiaba que me llevasen al futbol con mi hermano, yo me ponía a jugar con la arena del campo de futbol. Siempre me ponían en el banquillo. Podría entrar en muchos detalles o situaciones que he vivido.

Pero no tiene ningún misterio, vivía situaciones como cualquier niña (biológica) con la diferencia de que yo había nacido con el sexo contrario de mi identidad. Nací niño digamos físicamente. Pero por dentro era lo que soy. Una chica, y supongo que siempre tendré que cargar con la etiqueta CHICA TRANS. Aunque no sea partidaria de las etiquetas.

Mis padres lo han vivido bien mi transición, siempre he tenido el apoyo familia. Por parte de mi madre ha sido mi Diosa. Perdón, es mi Diosa. Es la que me ha ayudado con mi transición, cambios de nombres en documentos, ayuda económica, etc.. Digamos que mi padre me acepta, pero no ha estado ayudándome, yo pienso que aceptar a una persona es apoyarla o incluso ayudarla, que menos que con tu hija cambiándose de sexo. Aun así el es de otra etapa, tiene sus dificultades para entender lo que conlleva hacer un cambio tan radical y creo que no ha estado a la altura. Pero no soy rencorosa ni mucho menos, lo negativo lo aparto de mi camino, y me quedo con lo bueno, concretando mi historia pienso que soy una afortunada, la sociedad a mi me ha acogido bastante bien.

Voy por la calle y los chicos me miran con ojos de deseo, me gusta llamar la atención (no por mi identidad de ser trans) eso esos pensamientos son pésimos y básicos. Me gusta llamar la atención como tantísimas chicas biológicas a las que les gusta ser explosivas. Lo digo por qué es que hay tantísima desinformación con nosotras.. igual que hay Trans políticas, actrices, abogadas, .. no todas tienen que ser escorts, o estar súper mega operadas, o hablar como si fueras una Barbie, no todas somos iguales. Están las que incluso disfrutan con su miembro masculino, cosa que personalmente no llego a entender,¿ como puedes sentirte mujer pero dejarte el pene y correrte como un hombre?.

A mi parecer no pienso que ellas realmente se sientan mujeres, digamos que es un tipo de fetiche, el verse femeninas pero con pene. Yo de siempre he sentido rechazo a lo que tenía. Fue Horrible, Jamás iba a la playa por vergüenza, Es lo que peor he llevado, hasta el día que me operé. Ahora disfruto como una puta y con quien me de la gana. Fíjate ahora mismo escribo desde una prisión de mujeres, durmiendo con ellas. El protocolo de aquí es que a las chicas trans las ponen en distintas habitaciones de donde estén las chicas. Yo duermo con ellas. Con esto quiero decir que cada chica como nosotras es un mundo, una historia.. Podría inventarme pena, o decir lo mal que lo he pasado. Pero afortunadamente no es mi caso.

¿Ser Trans es algo que debería preguntarse u obviarse?

-Es relativo, cuando hay química de cualquier tipo, no me importa, y me gusta que se interesen por mí de forma educada.

¿Que problemas afrontan las personas trans en cuanto a la cobertura sanitaria?

-Muchas y muy importantes. Yo tuve la ayuda económica de mis padres pero si lo haces por la seguridad social tarda bastante.

¿Que representa el cambio para ti?, ¿Y el nombre como lo elegiste?

-El cambio representa mi historia, mi transición, dediqué todo para cambiar de sexo, hasta dejé los estudios. Era lo más importante para mí. Lo del nombre es porque es un nombre andaluz, me parece bonito y representa mis raíces.

Le quiero dar las gracias a nuestra compañera por conceder ésta entrevista, y decirle que es un placer haberla conocido.

Kimberly Amanda Castro

¿Sabias que?

¿Sabías que Domino's Pizza planea abrir una sucursal en la Luna? Así como lo ves. Domino's Pizza prepara un proyecto de pizzería en la Luna. Aunque esto no es la primera vez que una pizza viaja al espacio. En 2001, la pizza rival Hut envió pizzas a la Estacional Espacial Internacional.

¿Sabías que el chisme es una forma de violencia? ¿Alguna vez has sido víctima de chismes? Inventan historias falsas de ti, o tal vez contaste algo confidencial a alguien de confianza que terminó defraudando. Aunque a algunos chismes no le tomamos mucha importancia, el chisme es una forma de violencia que puede causar serios problemas quienes lo padecen.

¿Sabías que los bebés que viven con mascotas desarrollan menos alergias? Un nuevo estudio sugiere que los niños que viven con perros y gatos son menos propensos a desarrollar alergias a dichos animales más adelante en la vida, pero sólo si el animal está bajo el mismo techo mientras el niño aún es un bebé.

¿Sabías que la bombilla más longeva del mundo lleva 110 años encendida? ¿Cuánto normalmente dura una bombilla? Lo cierto es que ahora ya nada dura tanto como antes, pese a la avanzada tecnología. ¿Sabías que la bombilla más longeva del mundo en uso lleva 110 años encendida ?

¿Sabías que tener un mal trabajo, daña la salud? Un empleo de baja calidad puede causar depresión o estrés, según una investigación australiana sobre la relación entre salud mental y las condiciones de trabajo, según la investigación, un trabajo de mala calidad se asocia con una fuerte inseguridad laboral, un desequilibrio entre la remuneración frente al esfuerzo que demanda al trabajador, una carga excesiva de responsabilidades y un escaso control en la toma de decisiones.

Sabies que?

Sabies que Domino's Pizza planeja obrir una sucursal a la Lluna? Així com ho veus. Domino's Pizza prepara un projecte de pizzeria a la Lluna. Tot i que això no és la primera vegada que una pizza viatja a l'espai. El 2001, la pizza rival Hut va enviar pizzes a l'Estacional Espacial Internacional.

Sabies que la xafarderia és una forma de violència? 'Alguna vegada has estat víctima de xafarderies? Inventen històries falses de tu, o potser vas explicar alguna cosa confidencial a algú de confiança que va acabar defraudant-te. Encara que a algunes xafarderies no li prenem molta importància, la xafarderia és una forma de violència que pot causar seriosos problemes als qui ho pateixen.

Sabies que els nadons que viuen amb mascotes desenvolupen menys al·lèrgies? Un nou estudi suggereix que els nens que viuen amb gossos i gats són menys propensos a desenvolupar al·lèrgies a aquests animals més endavant a la vida, però només si l'animal està sota el mateix sostre mentre el nen encara és un nadó.

Sabies que la bombeta més longeva del món fa 110 anys que està encesa? Quant normalment dura una bombeta? El cert és que ara ja res no dura tant com abans, malgrat l'avançada tecnologia. Sabies que la bombeta més longeva del món en ús fa 110 anys que està encesa?

Sabies que tenir una mala feina, danya la salut? Un treball de baixa qualitat pot causar depressió o estrès, segons una investigació australiana sobre la relació entre salut mental i les condicions de treball. Segons la investigació, un treball de mala qualitat s'associa amb una forta inseguretat laboral, un desequilibri entre la remuneració davant de l'esforç que demana el treballador, una càrrega excessiva de responsabilitats i un escàs control en la presa de decisions.