

NÚM.: 1. VERANO 2023. LLEIDA.

URBAN

Revista de Ponent

Septiembre 2023



Identidad
Cultura y países
Salud y sexualidad

Curiosidades
Astrología y horóscopo
Reflexiones y producciones

Agradecimientos:

Lorena A.
Guiomar C.
Arbion D.
Joel F.
Víctor P.
Encarnación R.
Mokhtar Y.
Villaverde
Karim

Editores:

Iván A.
Djilali B.
Moisés B.
Silviu Alin D.
Kevin Santiago D.
Rufat K.
Alejandro M.
Jose Emmanuel M.
Cajetan N.
Anderson P.
Armando P.
Richard José P.
Mohamed S.
Paulina
Tània

ÍNDICE

I. IDENTIDAD _____	3
II. CULTURA Y PAÍSES _____	8
III. SALUD Y SEXUALIDAD _____	12
IV. CURIOSIDADES _____	15
V. REFLEXIONES _____	18
VI. PRODUCCIONES _____	25
VII. ASTROLOGÍA Y HORÓSCOPO _____	30
VIII. PASATIEMPOS _____	34

Agradecemos a todas las personas que han participado de una manera u otra, y han hecho posible la realización de esta revista, un proyecto innovador y valorado por muchos. Gracias al Centro Penitenciario de Ponent, el Punt Òmnia, y la Fundación Salud y Comunidad (FSYC).

URBAN

Copyright 2023

Todos los derechos reservados.

No part of this review may be reproduced or utilized in any form or bay any means without the written permission of the publisher.

IDENTIDAD

VESTIMENTA URBANA

En este número se presenta calzado deportivo que está de moda. Las marcas más utilizadas suelen ser Nike y Adidas. Estos modelos son cómodos y muy útiles para hacer deporte, para caminar, correr, ir al gym... La

mayoría son accesibles para todos los bolsillos y los diseños son muy versátiles, es decir, algunos de ellos se pueden combinar de muchas maneras diferentes: con ropa deportiva, con ropa casual para el día a día, incluso de manera más formal, como podría ser un traje.



MODA



TATUAJES EN EL PASADO

Los tatuajes han existido a lo largo de la historia de la humanidad. A pesar de que los científicos no se ponen de acuerdo con su origen, existen evidencias de que en las momias de Egipto se han encontrado marcas compatibles.

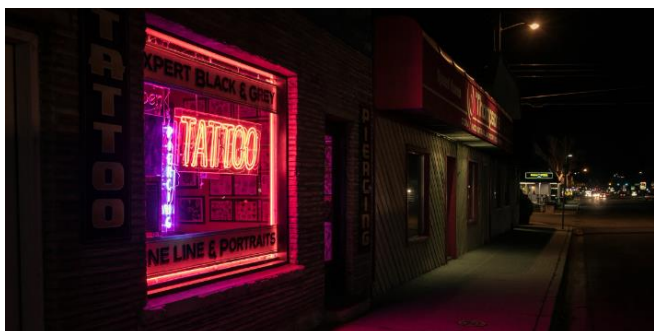


En España, las personas que se tatuaban hace tiempo, solían ser las que habían estado en la cárcel o la legión, y los significados más comunes era recordar personas o acontecimientos que les había pasado a lo largo de su vida. También para la sociedad era muy mal visto, porque se asociaba a la criminalidad y el pecado.

ACTUALIDAD

En la actualidad, es muy diferente. Muchas de las personas que se tatúan lo hacen por moda, sin un significado.

Además, existen diferentes métodos para borrarlos, como las máquinas láser. Cabe remarcar que los tatuadores profesionales desaconsejan tatuarse en alguna parte del cuerpo que sea visible, ya que en un futuro esto pueda perjudicar a la hora de encontrar trabajo.



TOPOGRAFÍA

Partiendo de los resultados obtenidos en la encuesta realizada en agosto de 2023, los participantes muestran que las partes del cuerpo más tatuadas son: brazos y manos (n=25) y piernas y pies (n=18). Otras zonas de elección más frecuente a la hora de tatuarse son en el

tórax y abdomen (n=13), cabeza y cuello (n=12), espalda (n=8). En menos frecuencia, eligen tatuarse las partes íntimas (n=6). En cuanto al color de la tinta, tienden a elegir el negro (n=31) antes que colores variados (n=11).

Las personas que no se han tatuado nunca (n=30), principalmente es por motivo religioso (n=11), dudas (n=10), miedo a las agujas (n=3), trabajo (n=2), o simplemente porque no les gustan y no quieren tenerlos (n=2).

COMPLICACIONES MÉDICAS: Infecciones y alergias

Hacerse un tatuaje no significa que no se vaya a tener ningún tipo de problema ya que son muchas las afecciones o enfermedades sanitarias que desencadenan.

Las más comunes son infecciosas y ocurren por no cuidar bien el tatuaje o no hacer caso de las indicaciones del tatuador. Además de las infecciones bacterianas superficiales, se ha llegado a encontrar otras más graves como micosis, mycobacterium tuberculosis y endocarditis bacteriana.



Tenemos que tener en cuenta otras preocupaciones a la hora de hacernos un tatuaje como, por ejemplo, verificar que el tatuador haya higienizado y cambiado sus herramientas de trabajo (guantes, las agujas, etc.). Esto evitará coger infecciones sanguíneas como VIH y hepatitis B o C. Estas últimas suelen ser comunes en las prisiones, ya que no se dispone del material reglamentario.

Finalmente, también existen otras complicaciones sanitarias que son menos frecuentes, pero pueden ocurrir como: los tatuajes en la zona lumbar, algunas alergias del color rojo y el verde y los tatuajes de henna.

En resumen, se deben tener en cuenta las normas higiénico-sanitarias a la hora de realizar un tatuaje, ya que las consecuencias pueden ser irreversibles y muy dañinas para la salud de las personas.

TATUAJES COMO SÍMBOLOS

Partiendo de la encuesta realizada en agosto de 2023, la tipología de tatuajes que abundan son religiosos (cruz, rosario,...), animales, plantas (sobretudo rosas), onomásticos (nombres, iniciales, frases), de grupos pandilleros y eróticos. En menos frecuencia, los deportivos y profesionales, de viajes u otros.

Onomásticos

Es frecuente encontrarnos a personas que se tatúan un nombre completo, las iniciales o incluso palabras encriptadas en otros idiomas (japonés, chino...). Estas palabras, suelen representar a familiares, amistades, la pareja o ciertos acontecimientos significativos.



El presente tatuaje es el nombre de la mujer que más le amó y cuidó, a pesar de no ser correspondida. Es un homenaje a ella y al trato que recibió de ella.



El siguiente tatuaje representa el nombre de sus abuelos, que son las personas que, por circunstancias de la vida, les ha tocado a ellos criarle. Para la persona tatuada, ellos son su vida y por ese motivo quiere tenerlos el resto de su vida en su cuerpo.



Este tatuaje es el nombre de la hija del portador, alguien muy importante para él.



Brave es una palabra en inglés, la cual significa "valiente" en español. Se la tatuó en un momento que estaba pasando una situación no muy buena de su vida.

Tatuajes de grupo



El presente tatuaje significa que dicha persona pertenece a un grupo nacido en Sudamérica, Guerreros 308, que tiene como valores y principios no ser un abusador, ser una persona humilde y luchadora, personas de bien, responsable, que no maltratan a las mujeres, ni a los niños, ni a los ancianos.

Dualidades

Numerosos tatuajes poseen una simbología vinculada a la existencia, ya sea la vida terrenal o espiritual, así como también a la muerte.

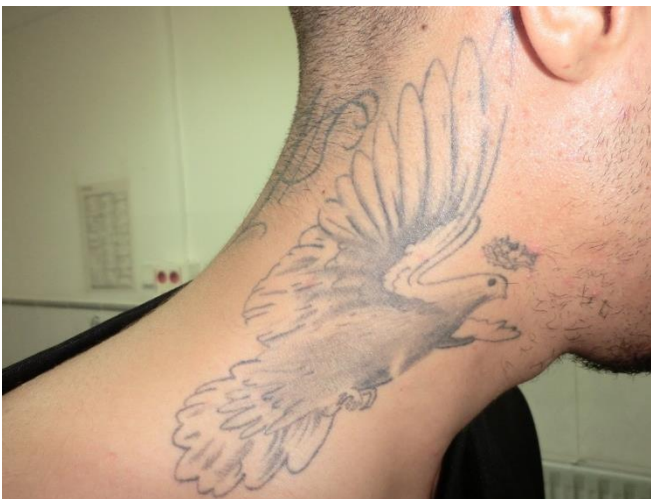


El siguiente tatuaje muestra un águila y una serpiente, que para la persona tatuada significa la libertad que tiene un águila (al considerarla la reina de los cielos) y

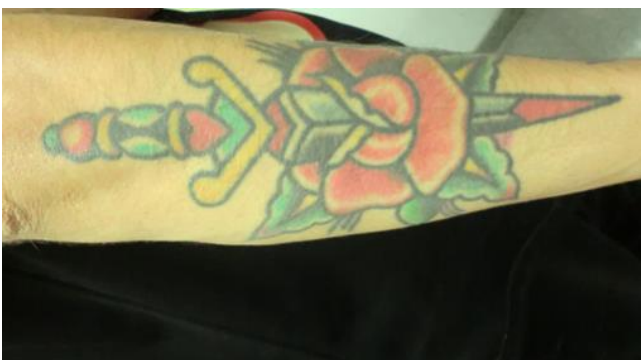
la serpiente es la maldad que hay en el mundo, incluso dentro de sí mismo por su pasado. La calavera representa la muerte, donde vamos a llegar todos.



Los presentes tatuajes representan la vida (izquierda, en colores) y la muerte (derecha, en negro), el amor y el odio.



La presente paloma simboliza la paz para el portador.



La presente daga se muestra clavándose a una rosa, representando un suceso muy bonito que le ha marcado a la persona.

Erotismo

Es relevante destacar que en el pasado era común encontrar tatuajes de mujeres desnudas, sin embargo,

en la actualidad este tipo de diseño es menos frecuente.



El presente tatuaje es el de un demonio representando a la tentación.

No obstante, todavía existen individuos con tatuajes que transmiten una connotación erótica, especialmente aquellos situados en áreas sensibles y sugestivas.

Aficiones y profesiones

Algunos amantes de los deportes (futbol, básquet,...) se tatúan el escudo de su equipo o algún símbolo similar. Lo mismo ocurre con famosos y celebridades del entretenimiento.

Entretenimiento

En esta categoría se incluye apología a libros, obras teatrales, películas, poemas, canciones, entre otras.



El presente tatuaje simboliza *A Poison Tree* de William Blake, un poema en inglés. Nos habla de un árbol que es regado con ira, miedos, lágrimas, traiciones. Dicho árbol produce unas manzanas brillantes, las cuáles son contempladas por el enemigo. Dicha persona la roba y se la come, y aparece muerto la siguiente mañana, bajo el árbol.



Este tatuaje es una palabra en inglés, la cual significa "solo" en español. Se la tatuó por un poema que habla sobre la soledad, de Charles Bukowski.



"Live Fast Die" es el título de una canción del cantante estadounidense G.G. Allin (1984).

Moda

Hay muchas personas que se tatúan porque hoy en día es una moda, sin un significado, e incluso por aburrimiento.

Aunque actualmente está mejor visto por todas las clases sociales, no deja de ser un problema a la hora de buscar y encontrar trabajo. Hay que tener en cuenta el tipo de tarea que queremos realizar y dónde nos podemos tatuar para no perder oportunidades en el ámbito laboral.



El presente tatuaje se realizó por aburrimiento, simboliza el cuchillo de Rambo, extraído de la canción de B10 "No que la vas a liar", drill español



4 COSAS QUE NO PUEDES PERDERTE DE...

ESPAÑA

En este país visitarás impresionantes monumentos declarados Patrimonio Mundial, saborearás deliciosas recetas y descubrirás una naturaleza de gran belleza. En España, todas las buenas historias son posibles. Comienza la tuya conociendo algunos datos y curiosidades del que puede ser tu próximo destino de vacaciones.

1. Salir de fiesta:

La primera cosa que se puede hacer en España es disfrutar de la fiesta. En Ibiza, Valencia, Barcelona, Madrid... en cualquier lugar al que vayas puedes salir de fiesta y disfrutar de un buen festival. En Valencia estuvo muchos años la ruta musical que empezó con Chimo Vayo, el cual todavía sigue en activo, y es uno de los mejores DJ del

mundo. En Ibiza se reúnen todos los veranos los mejores DJ del panorama internacional para deleitarnos con sus sesiones de diferentes estilos musicales.

2. La siesta:

A los españoles les gusta dormir la siesta, conocida mundialmente. Es algo que no falta, en cada rincón del país, a todo el mundo le gusta dormir después de comer, porque es cuando sienta mejor. Piénsalo: ¿qué planes tienes de las 3 a las 5? La respuesta es sencilla: hacer la siesta española.

3. El tapeo:

A los españoles les encanta ir de tapeo, que es el verbo que denomina la acción de reunirse en un bar o restaurante a comer tapas.

Les encanta comer y beber, reunirse con sus amigos y reír, contarse lo que ha pasado durante el día y, ¿qué mejor que con una cerveza y una buena tapa?



4. Playa y montaña:

España es rica por su variedad tanto de playas como de montañas. Ofrece miles de cosas para hacer, sitios que visitar. En los Pirineos, por ejemplo, se puede esquiar durante el invierno y en la Costa Brava se puede disfrutar de la playa y de sus chiringuitos.

En este artículo descubrirás una de las grandes joyas que tiene nuestro planeta: te presentamos Albania.

1. Gjirokastra:

El origen de esta bella ciudad lo tenemos en lo alto de la colina. Lo que hoy es un bonito castillo y con las mejores vistas de la ciudad, deja adivinar un pasado glorioso. Las callejuelas empedradas de Gjirokastra son una auténtica delicia para largos paseos. Así descubrimos tesoros arquitectónicos de la época de la dominación turca, en su mayoría grandes y elegantes palacios rematados por tejados con cubiertas de piedra.

2. Termas de Banjat e Benjës:

Estas termas se encuentran cerca de la localidad de Permet y dentro del Parque Nacional del abeto de Hotova. Solo verlo ya es un gran atractivo en sí mismo por la espectacularidad de los paisajes que veremos desde la carretera. El agua siempre se mantiene caliente y goza de poderes curativos, al ser sulfurosa.

3. Playas de la Riviera Albanesa:

Albania tiene poco que envidiarles a sus países vecinos en cuanto a riqueza natural se refiere. Y la costa de la Riviera albanesa es la mejor prueba de ello. Estamos ante un

tramo costero de más de 100 kilómetros de extensión repleto de playas de una belleza cautivadora.

4. Fli Ushqim:

Fli, también conocida como fli o flija, es un plato típico de la cocina albanesa. Consiste en múltiples capas parecidas a crepes, untadas con crema, y servidas con crema agria y mantequilla.



BRASIL

La visita por este país te sorprenderá, conocerás su cultura y su gente, podrás notar que es un país eminentemente multicultural, marcado por grandes y diversas corrientes migratorias provenientes de todos los continentes y el intenso mestizaje entre ellas.

1. Los brasileños:

Los brasileños son conocidos por ser un pueblo muy relajado que da un alto valor al hecho de disfrutar la vida. Suelen ser muy expresivos y efusivos. Cuando hablan con una persona suele ser habitual que le toquen el brazo, el hombro, le den alguna palmada y gestos parecidos que denotan su cercanía.

2. El Carnaval:

Una fiesta muy popular en Brasil es el carnaval; tiene fama internacional el carnaval de Río, por la grandeza, el colorido y la espectacularidad de esta fiesta profana. Todos los estados mantienen bibliotecas y museos públicos en sus capitales.



3. El juego nacional, Capoeira:

Se conoce como Capoeira el arte marcial procedente de Brasil que combina música, danza y acrobacias. Aunque su origen data del siglo XVI,

a día de hoy se practica como deporte en todo el mundo.

Es una manifestación cultural afro-brasileña que tiene diversas facetas, como danza, arte marcial, música, acrobacias y expresión corporal. Es conocida por sus rápidos y complejos movimientos, que utilizan los brazos y las piernas para ejecutar maniobras de gran agilidad en forma de patadas, fintas y derribos, entre otros.

4. La feijoada:

Sin duda, el plato nacional de Brasil es la feijoada. Consiste en guiso de alubias negras o frijoles y verduras, acompañados de un generoso compango de carnes de cerdo y embutidos.

COLOMBIA

Colombia está lista para recibirte con una gran sonrisa, una taza de café caliente y toda la calidez de su gente, para que pases una temporada inolvidable. Cada región del país tiene características diferentes y quienes las habitan reflejan esa esencia en su comportamiento, sin perder la amabilidad y la calidez.

1. La ciudad de Cartagena de Indias:

Su centro histórico, llamada «Ciudad Amurallada», fue declarado Patrimonio Nacional de Colombia en 1959 y por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad en 1984. Con el tiempo, Cartagena ha desarrollado su zona urbana conservando el centro histórico y convirtiéndose en uno de los célebres destinos turísticos de mayor importancia de Colombia y del Caribe.

2. El eje cafetero:

Es una región geográfica, cultural, económica y ecológica de Colombia. El grano de café se comenzó a cultivar comercialmente en Colombia, en el municipio de Salazar de Las Palmas, Norte de Santander, y durante el siglo XX fue el producto primordial dentro de las exportaciones colombianas. A la región del eje cafetero llegó a través de la migración poblacional conocida como colonización antioqueña.



3. El plato "bandeja paisa":

Esta abundante comida usualmente contiene arroz blanco, frijoles rojos,

carne molida o picada, plátano, chorizo, maíz, chicharrón de cerdo, huevo frito, arepa y un aguacate.



4. El baile "Bambuco":

Tan representativo es, que se realiza una fiesta anual en el departamento del Huila. Es muy importante para el sector campesino y consiste en el coqueteo entre un hombre y una mujer, acompañados por una música con muchos instrumentos de percusión, cuerda y en algunas ocasiones acompañados por instrumentos de viento

MARRUECOS

Como destino ofrece escenarios dignos de películas de aventuras, como el desierto del Sahara, palmerales, el Valle del Dadès con los picos nevados del Gran Atlas a lo lejos y ciudades vibrantes. La amabilidad y hospitalidad tradicional marroquí, la gastronomía y la excepcional experiencia de comprar en un zoco son argumentos a los que no podrás decir que no.

1. La ciudad de Marrakech:

Podrá realizar paseos en carruajes de caballos, visitar las terrazas soleadas, ver a los artistas ambulantes y hacer otras actividades diurnas y nocturnas. Podrá admirar toda la riqueza arquitectónica de la Medina visitando uno de sus numerosos riads, pequeños palacios orientales organizados en torno a un patio central, o podrá recargar las pilas en

la Menara, un vasto jardín con una cuenca emblemática de la ciudad.

2. El cuscús:

El cuscús es un ingrediente que se elabora a partir de sémola de trigo. Es muy rico y muy versátil, ya que, como el arroz o la pasta, se puede combinar prácticamente con cualquier otro alimento (carne, ave, pescado, verduras...) y también te ofrece la opción de comerse caliente o frío en ensalada.

3. Los postres:

Utilizando ingredientes locales de alta calidad que incluyen agua de azahar, agua de rosas, almendras y dátiles en muchas de las recetas, los dulces marroquíes son irresistibles y abundantes. Normalmente son servidos en ocasiones especiales como; bodas, fiestas y durante todo el mes de Ramadán, pero también a

la hora del té, acompañados del típico té marroquí.

4. La ciudad azul de "Chefchaouen":

Chefchaouen es una de las ciudades más únicas y pintorescas de Marruecos, que llama la atención por el color azul intenso de todas y cada una de sus calles. Es un lugar para recorrer con calma, perderse por sus callejuelas y sacar fotos de cada rincón. En Uta el Hammam, la plaza principal, encontraréis los muros rojos de la casba, una fortaleza y mazmorra del siglo XV con exposiciones etnográficas y obras de arte.



REPÚBLICA DOMINICANA

Sumérgete en la cultura de República Dominicana a través de su sabrosa comida, su música, su exótico carnaval y, para culminar, ¡béisbol y bachata! La cultura dominicana tiene mucho que ofrecer, ¡conócela!

1. Las playas de Punta Cana:

El litoral de la zona de Punta Cana se extiende 95 km de costa. Las playas son de arena blanca y fina, y el mar Caribe de un suave color azul verdoso. El mar presenta generalmente oleaje y la playa se hunde muy rápidamente en el mar.

2. El pato "bandera dominicana":

El pato dominicano más típico lleva arroz blanco, habichuelas rojas y carne guisada, de pollo o de res; tres

ingredientes básicos sobre los que luego se pueden ir agregando todo tipo de "accesorios", desde aguacate y tostones (plátanos fritos aplastados) hasta ensalada verde con jitomate o berenjena guisada, entre muchísimos otros.

3. El deporte nacional, béisbol:

Se juega durante todo el año en todo el país, pero la temporada oficial es la de invierno. Actualmente hay seis equipos de béisbol profesional.

Hay deportistas dominicanos muy sobresalientes: Juan Marichal, fue uno de los mejores pitchers, Sammy Sosa quien ha batido todos los records de jonrones con Chicago Cubs y Pedro Martínez, jugador de los Medias Rojas de Boston y considerado uno de los mejores pitchers de la historia.



4. El baile "Bachata":

Nacida de la fusión del ritmo del bolero con el de otros géneros musicales afroantillanos como el son cubano, el chachachá y el merengue. Para el pueblo dominicano, la música y el baile de la bachata son expresiones culturales nativas siempre presentes en las celebraciones de las comunidades o en reuniones sociales. Basada en un ritmo de ocho compases, se baila en pareja con movimientos sensuales de las caderas.

RUMANÍA

Nos adentraremos en las cosas típicas que hacen que Rumania sea única e inolvidable. Desde su variada gastronomía, que hará bailar a tus papilas gustativas, hasta su vibrante escena musical y artística, que te dejará boquiabierto.

1. El plato "Ciorba de Burta":

Consiste en una sopa de callos de res y puede llegar a incluir tripas de cerdo. Su sabor viene dado por un aliño de pimientos dulces y picantes, ajo, perejil, zanahoria y apios cocidos en una base de caldo de huesos. Esta exquisita sopa se acompaña con el mujdei que viene a ser una suerte de ajo en pasta, crema agria y vinagre.

2. La ciudad de Bucarest:

La capital de Rumanía está ubicada al sureste del país. Bañada por el río Dâmbovița, lo mejor de Bucarest es

la mezcla de estilos, esencias y personas que la recorren.

Lo más famoso e impactante de Bucarest es el inmenso Palacio del Parlamento. Esta mole de mármol que se extiende kilómetros como un gigante tumbado, es el edificio administrativo más grande del mundo.

3. El plato "Sarmale":

Deliciosos rollitos de carne (ternera, cordero, cerdo o pollo) envuelto en hojas de col condimentada con ajo, cebolla y especias, suelen ir acompañados de polenta.

Se cocina en ocasiones y fiestas especiales como la Navidad, Semana Santa, en bodas y bautizos, preparándose en grandes cantidades y para muchos invitados/as.



4. El baile "Calus":

Es un baile masculino en grupo. Los bailarines llevan pantalones y túnicas blancas, con cintas coloreadas en sus gorros. En sus tobillos llevan campanillas, y los bailes incluyen el uso de palos guardados en posición vertical, o apoyándose en el suelo.



SALUD Y SEXUALIDAD

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

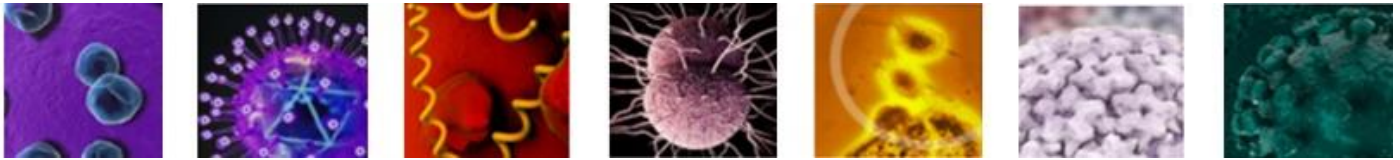
¿QUÉ SON?

Las siglas ITS se emplean para referirse a las Infecciones de Transmisión Sexual, las que, como su nombre indica, se transmiten entre otras formas, por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoos.

La mayoría de los casos en los que hay una infección de transmisión sexual no aparecen síntomas o son poco

expresivos, lo cual facilita la transmisión de la infección y, si no se instaura el tratamiento adecuado, pueden aparecer complicaciones como esterilidad, embarazo extrauterino, cáncer genital u otros.

Hay que tener en cuenta que el aumento de la inmigración entre las personas que trabajan en la prostitución debe hacernos pensar en infecciones que hasta ahora eran poco frecuentes en nuestro medio.



¿QUÉ HACER SI SE SOSPECHA UNA ITS?

Ante la sospecha de tener una ITS o tras haber realizado una práctica con riesgo para las mismas es conveniente acudir a un Centro de Salud o un Centro de ITS para realizarse una revisión.

Hay una serie de síntomas que pueden indicar que se tiene una ITS:



MUJERES	VARONES
<ul style="list-style-type: none">· Flujo anormal en la vagina con o sin olor desagradable	<ul style="list-style-type: none">· Secreción por la uretra
<ul style="list-style-type: none">· Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o boca· Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga	<ul style="list-style-type: none">· Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o la boca· Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga
<ul style="list-style-type: none">· Dolor en zona de la pelvis, en el área entre el ombligo y los órganos sexuales	<ul style="list-style-type: none">· Dolor en los testículos, inflamación o dolor alrededor de los órganos sexuales
<ul style="list-style-type: none">· escozor o picor alrededor de la vagina· Ardor al orinar o al defecar	<ul style="list-style-type: none">· escozor o picor alrededor de los órganos sexuales· Ardor y dolor al orinar o al defecar
<ul style="list-style-type: none">· Sangrado por la vagina sin tratarse de la menstruación o tras la relación sexual· Sangrado excesivo durante la regla o ausencia de menstruación	
<ul style="list-style-type: none">· Dolor en la vagina durante las relaciones sexuales	

¿CÓMO PROTEGERSE DE LAS ITS?

- Usar preservativos (masculino o femenino) al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales.
- Hablar con la pareja sexual acerca de su pasado sexual y del uso de drogas.
- Muchas ITS, incluida la infección por el VIH/sida, no presentan signos externos de enfermedad, por lo que es importante realizarse un análisis y examen de ITS cuando se haya tenido una práctica sexual de riesgo.
- Aprender a reconocer los indicios y síntomas de una ITS. Si notas un síntoma que te preocupa, ve a tu centro de salud o centro de ITS a solicitar una revisión.
- Si tienes una ITS, la persona/s que han tenido o tienen contacto sexual contigo es conveniente que acudan al centro para ser revisadas y recibir tratamiento si se considerara necesario.

A continuación, se presentan los métodos anticonceptivos más importantes:

MÉTODO ANTICONCEPTIVO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
<p>PRESERVATIVO MASCULINO</p> 	<p>Único método que protege tanto de los embarazos no planificados como de las infecciones. Evita las ITS.</p>	<p>Puede ser que alguna de las personas de la pareja tenga alergia al látex, por ello los hay de poliuretano. Si no se usa correctamente, puede perder efectividad, romperse,...</p>
<p>PRESERVATIVO FEMENINO</p> 	<p>Único método que protege tanto de los embarazos no planificados como de las infecciones, incluso también del herpes vaginal. Puede colocarse un rato antes de la relación sexual. Evita las ITS.</p>	<p>Es necesario un poco de práctica para su utilización. Puede resultar un poco caro y en ocasiones difícil de conseguir. No todas las farmacias los comercializan.</p>
<p>DIAFRAGMA CON ESPERMICIDA</p> 	<p>Es muy efectivo si se usa correctamente. Si se aprende a usarlo, es parecido a colocar un tampón.</p>	<p>Es necesario cuidarlo muy bien: lavarlo tras su uso, asegurarse de que no se agujerea. Colocarlo entre media y una hora antes y retirarlo entre 6 y 8 horas después de la relación sexual. No todas las mujeres pueden usarlo: alergias, cuello del útero desplazado... No evita las ITS.</p>

MÉTODO ANTICONCEPTIVO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
<p>PÍLDORA ANTICONCEPTIVA</p> 	<p>Es uno de los métodos más efectivos para la prevención de los embarazos. Regula el ciclo menstrual y disminuye los desarreglos hormonales.</p>	<p>Hay que tomarla todos los días, si se olvida una toma ya no será efectiva durante ese ciclo. Si se vomita tras las dos horas de haberla tomado, es necesario repetir la toma. Puede producir efectos secundarios más agudos. No evita las ITS.</p>
<p>PARCHE ANTICONCEPTIVO</p> 	<p>Es muy fácil de usar. Durante las tres semanas de uso, se puede hacer una vida normal: deporte, ducharse,...</p>	<p>Tiene las mismas contraindicaciones que la píldora anticonceptiva. No evita las ITS.</p>
<p>ANILLO VAGINAL</p> 	<p>Se coloca y se retira con facilidad. Si está bien colocado, no se nota. Se pone al principio del ciclo menstrual y se retira a la tercera semana.</p>	<p>Es de un solo uso por ciclo. Tiene las mismas contraindicaciones que la píldora anticonceptiva. No evita las ITS.</p>
<p>INYECTABLES IMPLANTES SUBCUTÁNEOS</p> 	<p>Existen dosis para cada uno, dos o tres meses si es inyectable. Si es un implante, puede tener una duración de hasta 5 años. Actúan del mismo modo que la píldora anticonceptiva.</p>	<p>Ambos métodos requieren la intervención de un especialista. Tienen las mismas contraindicaciones que la píldora anticonceptiva. No evita las ITS.</p>
<p>DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO)</p> 	<p>Puede permanecer colocado hasta diez años. Suele recomendarse a mujeres que tengan una estabilidad en la pareja.</p>	<p>Pueden darse efectos secundarios: sangrado. No evita las ITS.</p>

¿QUIERES APRENDER?

¿TE SIENTES ATRAÍDO/A POR LAS DESGRACIAS AJENAS?

Es común que sintamos atracción por las desgracias ajenas, obteniendo cierta satisfacción al ver caídas inesperadas de personas exitosas. Este sentimiento se denomina Schadenfreude, una palabra alemana que describe el regocijo por la desgracia ajena. También se le conoce como *joie maligne* en francés, *leerdvermaak* en holandés y *zloradstvo* en ruso.



Este sentimiento no es nuevo y está arraigado en la naturaleza humana.

Aristóteles lo llamaba *epikhairekakia*, que implica alegrarse por las desgracias de otros. Actualmente, investigadores estudian su prevalencia y causas. Según expertos de diversas universidades, la Schadenfreude puede originarse por sentirse moralmente superior, percibir injusticia, envidia hacia otros o creer que ciertas personas merecen sus desgracias.

Este estudio proporciona una comprensión más profunda de nuestras emociones y su gestión. En un mundo laboral altamente competitivo, la Schadenfreude ha aumentado según expertos. Durante la pandemia de COVID, este sentimiento se intensificó, ya que algunos sintieron alivio al ver las consecuencias para quienes rechazaban vacunarse. El psicólogo Colin Leach de la Universidad de Columbia destaca que la intensidad de este sentimiento es mayor cuando se dirige hacia aquellos que no agradan.

¿QUIÉN FORMULÓ LA TEORÍA DE LA GRAVEDAD?

Isaac Newton (1643-1727) es famoso por formular la teoría de la gravedad, pero un estudio reciente reveló que Leonardo da Vinci ya había anticipado esta idea más de 100 años antes que Newton.

En sus cuadernos renacentistas digitalizados, Leonardo dejó bocetos que describen la relación entre el movimiento natural, el movimiento dirigido y la igualdad del movimiento, señalando la gravedad como una forma de aceleración.

Al observar la arena que fluía de un frasco, Leonardo se preguntó qué sucedería si se tirara del frasco horizontalmente con la misma fuerza que actuaba sobre los granos. Concluyó que la arena formaría la hipotenusa de un triángulo, captando el cambio de velocidad que ocurre en objetos que caen con el tiempo.

Este descubrimiento, aunque incomprendido en su totalidad por Leonardo, resultó crucial. Desarrolló un enfoque geométrico que prescindía del valor exacto de

'g', influyendo en las leyes del movimiento de Newton y en la teoría de la relatividad general de Einstein. La innovación de Leonardo, basada en la geometría y en la observación de lo desconocido, sigue siendo aplicable en la ciencia moderna.



¿CONOCES LA NUEVA LEY DE PROTECCIÓN ANIMAL?

Hasta ahora, en España, los animales eran considerados bienes muebles según el código civil. Sin embargo, países como Alemania, Austria, Suiza, Bélgica y Francia ya abandonaron esta perspectiva. La ley actual demanda que se reconozca la sensibilidad de los animales en la relación con las personas, ya sean domésticos o salvajes. Además, se prohíbe el abandono, la crueldad, el maltrato y la muerte provocada.



La supervisión recae en entidades relacionadas con la crianza animal, como zoológicos, criaderos y organizaciones protectoras. Además, la cría solo se permitirá a criadores registrados, evitando la reproducción descontrolada y la venta indiscriminada.

La nueva ley establece varias pautas. Las mascotas ahora se consideran parte de la familia, pero han surgido desacuerdos. Por ejemplo, la asignación de un DNI a perros y gatos, y la necesidad de un curso especial para los dueños.

Aunque el contenido del curso aún no se conoce, su objetivo es asegurar que los dueños entiendan cómo cuidar adecuadamente a sus mascotas. Las reglas incorporadas incluyen:

- La eutanasia solo se permitirá en casos respaldados por un veterinario.
- Está prohibida la inclusión de animales en espectáculos públicos que les causen sufrimiento o trato indigno.
- Se prohíbe el adiestramiento y la participación de animales en peleas.
- Se eliminará el uso de dispositivos de control que puedan dañar o incomodar al animal.
- No se podrá criar ni vender mascotas con fines de consumo humano o animal.
- Se prohíbe capturar aves para tenerlas en cautiverio.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA OLA DE CALOR EN EUROPA?

Una situación sin precedentes está impactando el oeste de Europa con temperaturas extremas y récords históricos de calor. Países como el Reino Unido, Francia, Bélgica y los Países Bajos están siendo afectados por esta ola de calor, que también ha provocado incendios forestales en regiones como Francia, Portugal, España y Grecia. La ola de calor se prevé que avance hacia el norte en los próximos días, y en Italia se anticipan temperaturas de hasta 42 °C.

Esta ola de calor está generando impactos significativos en la región. Los líderes europeos se están preparando para enfrentar los desafíos que trae consigo, como climas extremos, sequías e inundaciones. Incluso zonas montañosas como los Alpes muestran signos de cambio, con el derretimiento del hielo en lugares como Mont Blanc, una de las montañas más altas de Europa.

La Organización Meteorológica Mundial (OMM) ha explicado que la ola de calor tuvo su origen en el norte de África y gradualmente se desplazó hacia el norte, conectando patrones atmosféricos con olas de calor en otras regiones del mundo. Las fuertes corrientes de aire

del Atlántico también están intensificando la alta presión en Europa, exacerbando la situación.



Esta serie de eventos subraya el impacto del cambio climático. Aunque las olas de calor son fenómenos naturales, han aumentado en intensidad en las últimas décadas debido a este factor. El aumento global de las temperaturas afectará a todo el mundo en el futuro, lo que plantea la necesidad de enfrentar y adaptarse a estos desafíos mientras las temperaturas continúan en aumento.

LAS SIRENAS Y LAS ARPÍAS

En la imagen icónica de las sirenas, se las representa como seres mitad mujer y mitad pez. Sin embargo, en la mitología griega, su apariencia original era mitad mujer y mitad ave, según relata Homero en la Odisea. Ulises resistió su seductor canto atado al mástil de su nave. Al no sucumbir, las sirenas murieron, transformándose luego en criaturas con la parte inferior de un pez. Se cree que están ligadas a la muerte.



Las sirenas no son las únicas vinculadas con la muerte en la mitología griega. Las arpías, llamadas "pájaros de la muerte", son mujeres con cuerpos de ave y garras afiladas, castigando a humanos por sus faltas.

Aunque sirenas y arpías tienen orígenes diferentes, ambas se consideran peligrosas. Las primeras son descendientes de Aqueloo, dios de los ríos, y Terpsícore, musa. Las arpías, hijas del dios marino Forcis y la diosa nocturna Nix, persiguen a transgresores hasta agotarlos.

Estas criaturas, con habilidades únicas, inspiran la cultura global. Sirenas seductoras y amenazantes son protagonistas de terror y suspenso. Mientras tanto, las arpías, vengativas y aterradoras, desempeñan un papel similar. Durante la Edad Media, se creía en su existencia, generando miedo entre los marineros.

LA CÁPSULA DEL TIEMPO DE LA VIDA MAYA

En esta ocasión, exploraremos un objeto similar a una "cápsula del tiempo" que refleja la vida de los mayas. En el cenote de Izamal reposan regalos conmemorativos, cerámicas antiguas y esculturas ancestrales, ocultando un cenote maya que ha permanecido inalterado durante 2500 años.

Izamal, un pequeño pueblo en la Península de Yucatán, es famoso por sus casas amarillas y esconde bajo su superficie un cenote sagrado de gran antigüedad.

Este enigma yace bajo el icónico convento de San Antonio de Padua, un destino turístico popular. Allí emerge el cenote que ha estado oculto durante milenios.



En la región de Yucatán, una intrincada red de cenotes conecta la península, utilizada por los mayas en su espiritualidad. Los colonizadores españoles construyeron un convento sobre el cenote de Izamal, sumiendo en el olvido el conocimiento ancestral. Siglos después, el convento fue declarado Patrimonio de la Humanidad.



El Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) descubrió este cenote, donde los objetos "idólatras" lanzados por los españoles han sido rescatados, incluyendo piezas de gran valor histórico. El cenote de Izamal ofrece una ventana hacia el pasado, un reflejo del proceso de evangelización y un vínculo con la historia maya.

REFLEXIONES

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

ENTRE BARROTES Y RACHOLAS

La primera vez que me sentí encerrada fue cuando, después de derrumbar la puerta de mi casa con tan solo 3 golpes, derrumbar toda mi vida por el suelo por un conjunto de desconocidos invadiendo mi intimidad, separarme de la luz de mi vida, mi hijo, y colocarme unas esposas en mis muñecas, que las sentí más frágiles que nunca, me encerraron en una celda de 9 barrotes y 32 racholas.

Y lo específico porque durante 55 horas tienes tiempo más que de suficiente para pensar, llorar, contar... pero es imposible dejar la mente en blanco. ¿Cómo no te va a asustar la incertidumbre ni cómo lo estarán pasando tus seres más queridos?



Por suerte o por desgracia, me siento afortunada de haberlo compartido con mi marido, con el que nos hacíamos daño en las

manos al sacarlas por los barrotes para poder acariciarnos. Las noches eternas, sin un reloj que controlara el tiempo, nos dedicábamos a imaginar qué haríamos cuando saliéramos de allí. Ilusión, hasta que te sientan en un banco de madera, con una jueza delante, una abogada de guarda porque, graciosamente, el

tuyo está de vacaciones, una transcriptor y un fiscal en la pantalla que tal y como hablan van hundiéndote un poquito más hasta dejarte tan pequeña, que no tienes ganas de vivir. La dura despedida de tus familiares que aguardaban esperanzados, y te envían al peor lugar que puedes imaginar, la cárcel.

Llegué muy asustada, tanto que bromeaban para quitarle hierro al asunto diciéndome que esto no era "Vis a vis". Y tenían razón, no es tan malo como pensaba, pero más que la privación de libertad, cada día me mato un poquito pensando que me estoy perdiendo la vida de mi hijo.

Para mí ese es y siempre lo será, mi peor castigo.

- La Patrona

MUROS

Nunca imaginé tantas almas encerradas entre muros, nunca imaginé tantas almas tristes llorando por un error.



Muros que encierran sentimientos, pensamientos, dolor y alejan corazones. Nunca imaginé estar entre muros que no me dejan volar y me privan de mi libertad. Muros que sólo producen frustración, arrepentimiento e impotencia.

Pero un día esos muros se derrumbarán y

quedarán atrás, podré volar y ser libre.

Esos muros ya no podrán retener más mis ganas de enamorarme, amar, de dar esos besos y caricias que tantos años he guardado para la persona que vuelva a hacer latir mi corazón. Pero por muy altos que sean esos muros, nunca podrán encerrar fantasías, ilusiones, ni sueños de esas almas tristes que lloran por un error.

- Villaverde

LA ESPERANZA ES LO ÚLTIMO QUE SE PIERDE

A una semana de mi puesta en libertad o, mejor dicho, expulsión, realizó la siguiente reflexión.

La vida tiene altibajos para todos, nadie se salva de ello. Todos tenemos subidas y bajadas, sufrimos pérdidas, recibimos malas noticias... Pero hay algo que nos hace mantenernos fuertes: la esperanza.

El creer en nosotros mismos, buscar puntos de apoyo (la familia, los amigos, etc.), marcarnos unos objetivos, seguir hacia adelante a pesar de todo. Después de la tormenta, siempre sale el sol.

En la vida pasan muchas cosas malas y buenas, y lo importante es no tomar decisiones importantes cuando te encuentras en esos extremos.

Con deseo y con esperanza puedes encontrar lo que quieres de verdad en tu vida.

Las cosas buenas rara vez ocurren solas, muchas veces depende de nosotros mismos. Tenemos que ser

quiénes tomemos las riendas de nuestra vida, ser activos y conseguirlas, ponerle ganas y empeño. De la cárcel se sale.



- Big boy

UTÓPICO, PERO NO IMPOSIBLE

Quién soy yo para poder explicar la compleja naturaleza humana, que tan solo puedo reflejar con mi conocimiento. Desde mi encierro en

una prisión me pregunto y hago conjeturas de mi experiencia con lo poco que he conocido del mundo y no me propongo, a juzgar tan solo cuestiono mi interacción con los seres que por mi vida he ido conociendo. Que todos se deben a sus circunstancias, salvo excepciones, la mayoría no se hace preguntas sobre el

sentido de la vida. Pero sí que hay gente extraordinaria y tiene una visión del mundo mucho más

extensa de lo que yo pueda comprender. Aunque no desisto en mi empeño de conocer todo lo que este mundo nos ofrece y sea capaz



de llegar a tales conclusiones, sean las que sean, y no quisiera yo ser juzgado por mis circunstancias. Si no por quién soy. Cosa difícil. Las

circunstancias no deberían a ojos ajenos vestirnos ni de pobres ni de ricos. Tan solo nuestras formas deberían hacerlo. Utópico, pero no

imposible. Que no somos lo que tenemos en el bolsillo. Por supuesto, las circunstancias personales nos diferencian y es real, no podemos negarlo. Deseo vivir fuera de esta sociedad, poder ser lo más autosuficiente posible. Veo un futuro lleno de pequeñas comunidades autosuficientes, trabajando la tierra y

con la energía que nos da el sol. Todos al unísono, creo en esa posibilidad.

- Pitaluga

CONTEMPLACIÓN

La vida puede dar un giro de 180 grados y ponernos a prueba, un paso en falso o un imprevisto puede convertirse en una tragedia y puede embocarnos en el abismo, como lo que pasa en el alma y en el cuerpo.

Al alba, en una hora muy temprana, dos jóvenes se encuentran en el tren. Diferente forma de vida, diferente destino, uno bien vestido, animado, perfumado, y el otro con ropa de trabajo empolvada, cansado y de una mirada poco esperanzadora.

- Hola, buen día, yo soy Avicene.

- Buenos días, yo soy Rases, encantado.

- Rases, ¿dónde vas a esta hora?

- Como es vacaciones estoy de excursión con mis compañeros para explorar la gran ciudad y divertirme en las playas y los parques de atracciones. Y tú, ¿dónde vas?

- Me has despertado envidia y curiosidad porque yo voy a trabajar en el campo recolectando trigo y cebada.

- Pero tú tienes sólo 12 años y eres muy joven para trabajar.

- Sí, pero es un deber. La vida no me da tregua, las condiciones de la familia me obligan a tener esta responsabilidad.

- ¡Responsabilidad!

- Sí, es una responsabilidad. Mis padres son muy mayores y están enfermos. Mi hermana Rihana se ocupa de ellos cuando yo no puedo. Ella también es responsable y estuvo

privada de su infancia, luchando por su vida trabajando de sol a sol.

- Si quieres, te invito con nosotros para que podamos compartir el día y nuestra alegría y horas de diversión.

- ¡Alegría! Mi alegría es la alegría de Rihana cuando ella juega conmigo, la alegría la veo solo en la cara de mi hermana Rihana.

- ¿Y a qué juegos jugáis?

- Jugamos a llenar un cubo de arena y luego lo vaciamos en otro cubo, es muy simple, pero la alegría de mi hermana es muy grande. Se pone muy feliz y contenta porque hacemos lo que está a nuestro alcance.

Después de una semana en el campo, de repente una voz le llama de fuera. Rases dice:

- Tengo un presentimiento que no puedo explicar. Tengo que coger el tren de vuelta.

Cuando llega, Rihana no está en la esquina donde siempre espera a su hermano Rases.

Rases entra en la casa, saluda a su padre y pregunta:

- ¿Dónde está Rihana?

Su madre le responde con una voz débil y de agonía:

- Rihana está muerta.

Rases pregunta:

- ¿Y qué es la muerte?

- Rihana no está con nosotros. Morir es la separación del alma y el cuerpo. El cuerpo se queda en la

tierra y el alma se evapora en el espacio hasta que la absorbe un agujero negro en el cielo. Volver o no volver es una pregunta.

- Pero, ¿dónde está ahora?

- Su cuerpo está en el cementerio, en los bosques.

- Yo voy a buscarla, puede ser que ella esté perdida en los bosques en la montaña y no haya encontrado el camino de vuelta a casa.

Roses sale corriendo a buscarla, ya que no cree eso de que se haya ido para siempre. Caminando, de repente encuentra su tumba, se arrodilla y grita:

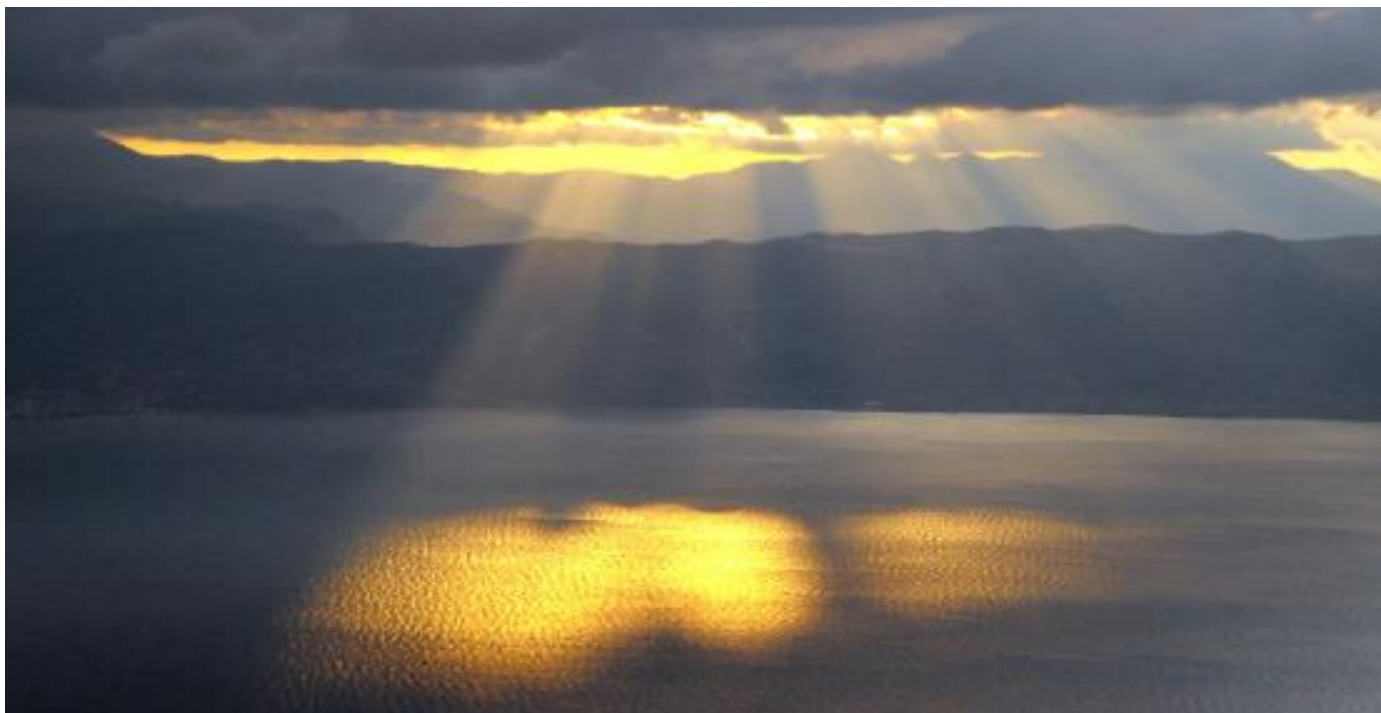
- ¡Rihana! Rihana, despierta, estoy aquí, te espero.

La montaña hace eco de su voz, que desgarrar el silencio de los bosques. Roses está agotado, desesperado se levanta y empieza a caminar errante. Y sigue caminando hasta que llega bajo la sombra de un árbol. Se sienta con el dorso curvado y las manos cruzadas. Coge un papel y escribe: "Voy a buscar a mi hermana Rihana en el cielo. Espérame. Pronto volveremos a estar juntos."

Luego se agacha y bebe un vaso lleno de veneno. Y se va... Se va...

Rases estaba dividido entre su padre y su madre y su hermana Rihana. Estaba entre la tierra y el cielo. Entre el cuerpo y el alma. Entre lo físico y lo metafísico. Entre lágrimas de tristeza y alegría de esperanza de volver a verla. Y ahora, por fin, ya no estará más perdido. Conseguirá verla y estar con ella.

- La lune



VALIENTE ERES CUANDO TE GOLPEAS

Cuando ves el arduo camino hacia nuestra salvación, no hay otro. Sólo hay un camino: el de la verdad.

Valiente se es cuando te golpeas y avanzas en el muro de la verdad: el punto de inflexión definitivo donde terminan las excusas, los disfraces, la falsa justificación de tus hechos, la coraza protectora de tus sentimientos. Y tu apariencia ante los demás para algunos es intrínseco,

para otros no es imprescindible para superar y reconocer. La dolorosa visualización de tus inconfesables y vergonzosos actos, los verdadero y humillantes hechos. Donde no hay cabida para la máscara de la falsedad y la mentira. Es donde debes reconocer tus errores y tus más íntimos y escabrosos hechos. Y es cuando te preguntas con dolor lo que has conseguido en tu vida y lo que has perdido arrastrando a los

seres que dependían y confiaban en ti.

El único camino hacia nuestro perdón y paz interior es reconocer lo que has hecho, es doloroso y vergonzoso ese arrepentimiento, pero es imprescindible para poder perdonarnos. Mas nuestro dolor debe servir para comprender el dolor ajeno que, sin duda alguna, es tan importante como nuestro dolor

- Pitaluga



EL TREN DE LA VIDA, EL VAPOR MEJOR QUE EL AVE

Alguien tuvo una idea, y fue inventar el AVE, y yo me pregunto ¿por qué? El AVE es un tren que pasa demasiado deprisa, a mí me gusta el tren, pero el más antiguo de todos, porque aquel tren que iba con vapor, que iba tan poco a poco, que te daba tiempo de disfrutar de todo, las cosas poco a poco, son las mejores, puedes disfrutar y aprovechar de cada momento, puedes admirarte de la belleza de la vida, de los paisajes, de las personas, de la naturaleza, de los colores, de la felicidad. El AVE va tan deprisa que no tienes tiempo de contemplar ni disfrutar de lo bonito del mundo.

El mundo, la vida, el tren como más lento pasa mejor que mejor, porque

lo más preciado de la vida es poder admirar y contemplar la belleza del arcoíris, porque el arcoíris tiene todos los colores y los colores son los que nos dan la vida, la esperanza, la fuerza, la energía y la positividad...

El tren de vapor merece la pena, quién pudiera pasar por uno de esos trenes... Yo renuncio a la modernización y me gustaría retroceder en el tiempo, contemplar tras un agujero todo aquello que antes podíamos disfrutar porque con el AVE no puedes disfrutar de nada, todo pasa tan deprisa que es imposible disfrutar de la belleza que nos ofrece la vida.

Viva el vapor, que por lento que vaya el tren, por lo menos disfrutas de la vida, no como ahora con el AVE, que apenas embarcas ya tienes que desembarcar.

Vive la vida, todo a su tiempo.



- La Flaca

DIEZ AÑOS DE MI VIDA, DIEZ AÑOS PRIVADO DE LIBERTAD

Diez años con todas las pérdidas, la incomunicación, el aislamiento, la total indiferencia de muchos profesionales. Años intentando ser ayudado, por los que tienen la potestad de hacer y no hacen: médicos, trabajadores sociales, educadores, psiquiatras, jefes de aquí y jefes de allá. Para unos no necesito ayuda, pues no ven el problema. Para otros eres un farsante y no hay ayuda posible. Pasas por los peores momentos que un ser humano difícilmente superaría sin secuelas. A todos los que les explicas y te abres a nivel emocional, te dan largas y te

mienten y les es indiferente como te puedas sentir. Darte cuenta de que, si te abres y confías, el dolor, la vergüenza, la desilusión y la frustrante humillación es el que acabas sintiendo por quitarte la coraza que te mantiene al margen de todo este dolor, traición e indiferencia. Y cuando tu mente no puede más y se refugia en la locura, lo tapan, lo esconden y ves que a nadie le importa y todo ese esfuerzo, por hacerte entender, no sirve de nada. En conclusión y por su ineficacia, nadie comprende el tormento ni el nivel de la tolerancia de tu mente. Que la locura es la

renuncia a todo esfuerzo a ser entendido por qué desistes por principios y amor propio. Aunque lo que sientes es un interminable grito de dolor y necesidad en medio del silencio y la indiferencia absoluta de la sociedad, es un grito sin eco. Es como mirar a los ojos a la locura, pero aún sigues pensando que lo que ves no puede ser la verdad. Con resignación sigues adelante con todas tus fuerzas y cansado de esta. Mi realidad, la vida se reduce en lo que aún retengo, que son recuerdos buenos y malos que temo sean borrados por el olvido.

- Pitaluga



SENSACIONES, SENTIMIENTOS AL ENTRAR EN PRISIÓN

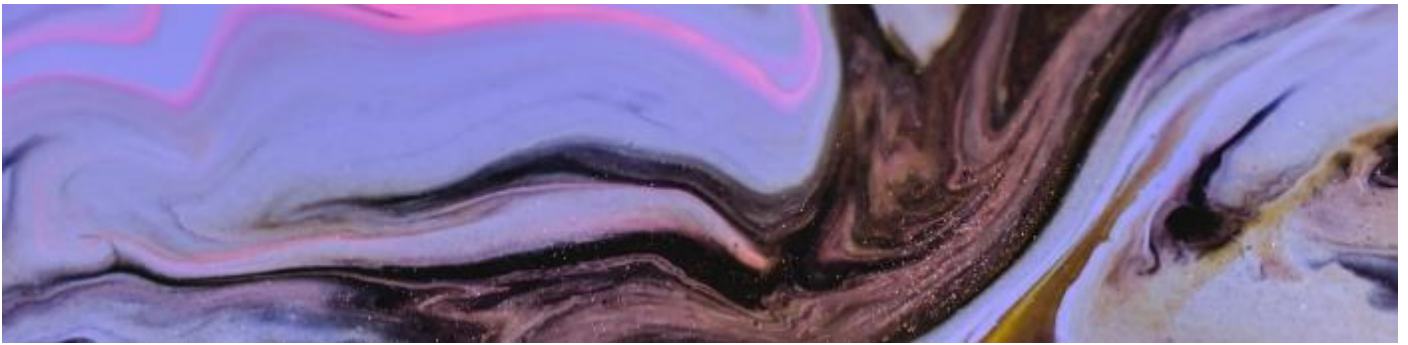
Cuando entras en prisión, y eres una persona que tu vida ha evolucionado en ser una persona normal, trabajadora, responsable, y ayudando a quien lo ha podido necesitar... Ya en el momento que te dicen que entrarás en prisión, tu vida da un giro de 360°. La angustia,

la pena, la impotencia de que eso no te puede estar pasando a ti. Es algo que solo lo puede percibir quien lo ha vivido.

Ya sin pensar en el dolor tan intenso que tus seres queridos (hijos, hermanos, etc) sienten al verte

dentro. Dejas atrás toda una vida llena de quehaceres. El trabajo que tenías, los perritos que viven solo para ti, y tienes la sensación que les abandonas...

- Ratulí



LÁGRIMAS

Agua salada que brota de nuestros ojos, a la que llamamos llorar.

Desde el momento que llegamos a esta vida, ya lloramos al nacer, lloramos de alegría, lloramos de ilusión, pero también lloramos de pena, de frustración, de rabia, de impotencia.

Yo no he contado las veces que he llorado por una cosa u otra.

Pero ahora ya no me quedan lágrimas, después de tanto tiempo, me he secado por dentro, dentro de una burbuja en la que llorar está mal visto.

Pero sólo deseo algún día poder salir de esa burbuja y que vuelva a brotar esa agua salada que le llamamos llorar, y llorar de felicidad, apartando la vergüenza a aquellos que dicen que los hombres no lloran. Porque esos que no lloran son bloques de agua salada sin sentimientos.

- Villaverde



JE PARTIRAIS

Demain soir, au coucher du soleil ou un peu plus tard, dans le silence,
quand les gens dormaient, je me suis préparé pour le départ.
Je partirai. Vois tu, je sais que tu m'attends.
Je marcherai, je traverserai les vallées, traverserai les montagnes
sans écouter rien de bruit, sans voir personne dans la nuit.
Seulement les voix des loups et des hiboux qui déchirent le silence de l'univers.
Et quand j'arriverai à la rivière, je m'assiérai agenouillé et les bras seront croisées
pour écouter le hurlement de l'eau qui coule.
C'est la voix d'une âme, endormie et pleine de joie.
Frère, que peine que tu ne m'entendais pas et que joie que je partirai.
Nous n'avons rien en commun, et peut-être que mon poème ne va valoir rien pour toi,
mais pour moi, c'est la voix d'un muet et mon aspiration des portes fermées.
Le muet ne le provoquait pas, c'est parce qu'il est comme le sable.
Tu l'arrosais, absorbe tous l'eau (abosorbe todo el agua) et reste soiffé.
Ne regrettais pas pour la jeunesse et les beaux jours qui sont finis,
c'est le système de la vie après lui il y a des jours éternels et un printemps indéfini
Frère, assieds-toi avec moi à la même table, partageons le même plat,
deux cœurs en un et une force qui ne peut pas détruire personne.
Toujours en avant, découvrons la vérité en soi comme le vent arrache tout ce qui est en son chemin.

- La lune

BROTHER

Tomorrow, early in the morning, in the hour when the ground is white,
I will leave. Do you see? I know that you will wait.
I will walk by the forest, and I will walk by the mountain.
I cannot resist being far from you for a long time.
I will go. And the eyes are fixed on my thinking
without seeing anything outside, without hearing any voice.
A lonely unknown, tired and the hands are crossed,
sad, and the days for me to become like the night.
I don't like seeing the sunset in the evening,
and I also don't like seeing the moon rise in the morning.
When I arrive, I will put in your grave
a bouquet of green holly and heather on flowers.
Brother, we were usually together. Suddenly in a car crash you left forever.

- La lune

PRODUCCIONES: CANCIONES Y POEMAS

CANCIONES Y POEMAS

CARTA ABIERTA A RHADIJA

Tu eres un misterio, ojos y cuello de una gaceta.
Ni corta ni larga.
Ni gorda ni delgada.
Tu eres mi paciencia Khadija.
Cuando te veo a mi lado,
Miedo y todo el miedo porque no llega al día esperado.
Maldita cárcel, años y años de sed y sequera.
Día tras día miro el cielo cuando va a llover,
Para regar nuestro árbol a florado, cansado, amarillento.
Tú estás en un lado y yo estoy al otro lado, difícil el encuentro prometido.
Atrás las rejas tú estás muy lejos, y no puedo hacer nada. Qué cruel el destino y qué vida cruzada.
Si no nos vemos y no nos abrazamos, significa que no tengo a nadie y no me queda nada.
Triste o divertida, sin ti la vida no vale nada y la tierra es quemada.
Y si tú mueres un día u otro, yo te seguiré. En el cielo hay un jardín para las almas enamoradas.
Vivimos con un hilo de esperanza.
Puede ser que los días cambien y se conviertan en una fiesta inolvidable.
El día de mi libertad, yo seré un águila que vuela y tú serás un ruiseñor que canta.
Volar es dominar el espacio, cantar es conquistar el alma.
Pero hoy yo no soy nada más que una rata, que sale de un agujero para entrar en otro a buscar tomate o patata.
El día de mi libertad, yo seré un océano y tú serás un lago.
El océano tiene la perla que adorna, el lago la poesía que enciende.
Mi aspiración es la suprema gloria y tu aspiración la extrema virtud.
Aguanta Khadija, aguanta y no pierdas la esperanza. Ya vendrá la primavera y yo volveré a casa.

- La lune

STILL GOT BLICKS IN

Run up on me, I been chasing the plug
Still got blicks in the yo yo
Run up on me, I get high in the both
All this guys visten de blue
Run up on me, I get high in the both
All this guys visten de blue
Run up on me, I get high in the both
Run up on me I get yo yo
Run up on me, I get high in the both
All this guys visten de blue
No chaintz on me ain't gonne take it to the club
Espero zipping on juice el drum lowkey

Sueno mejor que tú everybody metido en el club
La cámara on me I just do what I do
Ten cuidado con tus moves I don't drink
Solo prendo mi splip llamo a nicki por Lean
Mister ghost chin that man can't see viste
Philip Plein este flow get the puck like kiny
Too many opps in both lanes ain't gone see
Pull up on gang no P broke niggas wanna be Famous
Can't go deep está cansa' de mi
Los ramos son puestos I know you tired on me
I can't look in your face I know you proud of me
Una hoe no le quita el puesto

- 1lceghost

CITAS Y REFRANES

“Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino el que es capaz de conquistarlo” - Nelson Mandela

“Siempre parece imposible hasta que lo haces” - Nelson Mandela

“La mayor gloria no es nunca caer, es levantarse siempre” - Nelson Mandela

“Quién abre una puerta de escuela, cierra la de una prisión” - Victor Hugo

“Quien canta sus males espanta.” – Anónimo



“Si siempre das, siempre recibirás.” – Anónimo

“Aprende a vivir y sabrás morir bien.” - Confucio

“Los hombres no son presos de su destino sino prisioneros de sus propias mentes.” - Franklin D. Roosevelt

“No es valiente el que no tiene miedo sino el que sabe conquistarlo.” - Nelson Mandela

“Incluso la liebre muerde cuando esta acorralado” – Anónimo



“Sé tú mismo: todos los demás ya están ocupados.” – Anónimo



“Hace falta una vida para aprender a vivirla.” – Anónimo

“De todos los animales de la creación, el hombre es el único que bebe sin tener sed, come sin tener hambre y habla sin nada que decir.” – Anónimo

“Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo.” - Arquimedes

“Esfuézate por seguir siendo el mismo hombre que la filosofía hizo de ti.” - Marco Aurelio

“Esclavo de mi pasado dueño de mi destino” – Anónimo

“Si lograste engañar a una persona, no significa que sea tonta, significa que confiaba más en ti de lo que merecías.” – Anónimo

“El que se pica, ajos come.” – Anónimo

“No soy lo que me pasó, soy en lo que elijo convertirme.” – Anónimo

“Si buscas resultados distintos, haz cosas diferentes.” – Anónimo

“El mejor guerrero no es el que triunfa sino el que vuelve con más fuerza a la batalla.” – Anónimo

“Quien guarda cuando tiene, gasta cuando quiere.” – Anónimo

“No es más limpio quien más limpia, sino quien menos ensucia.” – Anónimo

“Un día sin reír es un día perdido.” – Anónimo

“Dios los cría y ellos se juntan.” – Anónimo

“En esta vida siempre hay un roto para un descosido.” – Anónimo

“Si amas a alguien, díselo, muchos corazones se rompen por palabras que no se escuchan.” – Anónimo

“El secreto de la vida, es caer 7 veces y levantarse 8.” – Anónimo

“Unos nacen siendo estrella, y otros estrellados” – Anónimo

“La venganza es un acto de pasión. La revancha es un acto de justicia” – Samuel L. Jackson

“Cuando decidas el camino hacia la venganza, no olvides cavar también tu propia tumba” – Anónimo

“A veces el camino es evitable, siempre que aceptes la derrota y el deshonor” – Confucio

“Hay más cosas entre el cielo y la tierra que la que pueda soñar nuestra ciencia” – William Shakespeare



“Cuando la derrota te ha alcanzado y sólo te queda caer, el cómo caes es importante” – William Shakespeare

“Piensa lo que dices. No creas todo lo que pienses. Pero siempre cree en ti” – Anónimo

“Lo primero que se debe aprender es nuestra propia ignorancia. Cada pregunta resuelta te lleva a otras muchas para resolver” – Pitaluga



“A la presó i al llit, es coneix el bon amic” – Anónimo

“A allò que no ha de durar, no t'hi has d'acostumar.” – Anónimo

“A la casa que hi ha un vell, no hi faltará un consell” – Anónimo

“A qui li pica, se rasca; i si no s'aguanta” – Anónimo

“Alegria secreta, alegria incompleta” – Anónimo



“Allà on hi ha diners, hi ha alegria, i allà on no n'hi ha hi ha porqueria.” – Anónimo

“Del mal que fan els llops, molt se n'alegren els corbs” – Anónimo

“Amics de paraula n'hi ha molts” – Anónimo

“Aigua bullida salva la vida, però a llarg temps mata la gent” – Anónimo

“Abans de casar, molt ho has de pensar” – Anónimo

PINTURA

Las presentes obras han sido realizadas por internos del centro a lo largo de los últimos meses en el taller de pintura.

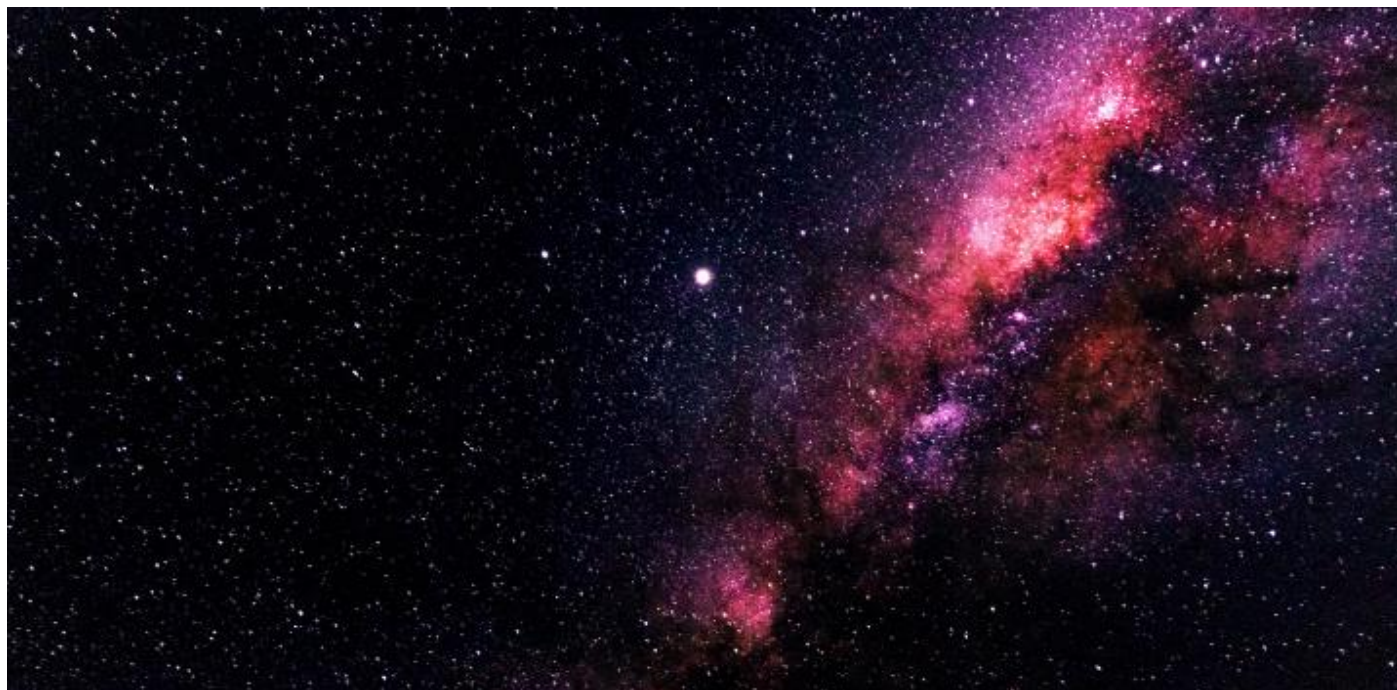




ASTROLOGÍA Y HORÓSCOPO

ASTROLOGÍA

La astrología y los signos del zodiaco son un tema que suele llamar la atención entre las personas, ya que es una herramienta de autoconocimiento y guía para saber cómo enfrentar situaciones difíciles. A continuación, os explicaremos las diferencias de cada uno.



CARTA ASTRAL

También conocida como carta natal, es un diafragma que representa la forma en que estaban alineados los planetas en el momento exacto del nacimiento. Se representa de la siguiente manera:

- Sol: es el típico signo que leemos en el horóscopo del zodiaco.
- Luna: representa lo que no podemos expresar (emociones, recuerdos, etc.)
- Mercurio: representa la forma en la que expresamos nuestras opiniones a los demás.
- Venus: es el planeta que representa el amor, el afecto, la sensualidad, el romance y el dinero.
- Júpiter: determina la forma en la cual una persona se desenvuelve socialmente.
- Marte: conecta con el costado impulsivo del ser.
- Saturno: representa el compromiso, la estabilidad y el orden social.
- Urano: indica cómo percibimos las cosas.
- Neptuno: representa la intuición y la imaginación.
- Plutón: representa los cambios y la pérdida.
- Nodo Norte: nos muestra lo que queremos conseguir.
- Nodo Sur: representa lo que fuimos y quisimos ser en nuestras vidas pasadas.

ASCENDENTE

Aunque el signo solar (nuestro horóscopo) es el que define nuestra personalidad, el ascendente es el que determina nuestra apariencia física y la forma en que nos presentemos ante los demás.

Está determinado por la hora exacta y el lugar de nacimiento y se calcula a partir de nuestro horóscopo.

Puede ser muy útil para mejorar nuestras relaciones interpersonales y comprender mejor a las personas en nuestras vidas.

La tabla siguiente te ayudará a saber tu ascendente.

HORA DE NACIMIENTO

SIGNO	6 a 8 A.M.	8 a 10 A.M.	10 a 12 P.M.	12 a 2 P.M.	2 a 4 P.M.	4 a 6 P.M.	6 a 8 P.M.	8 a 10 P.M.	10 a 12 A.M.	12 a 2 A.M.	2 a 4 A.M.	4 a 6 A.M.
ARI	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS
TAU	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI
GÉM	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU
CÁN	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM
LEO	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN
VIR	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO
LIB	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR
ESC	ESC	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB
SAG	SAG	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC
CAP	CAP	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG
ACU	ACU	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP
PIS	PIS	ARI	TAU	GÉM	CÁN	LEO	VIR	LIB	ESC	SAG	CAP	ACU



DESCENDENTE

Representa nuestras relaciones, cómo interactuamos con los demás y el tipo de personas que deseamos atraer. Es el signo opuesto al ascendente:

- Ascendente Aries → Descendente Libra
- Ascendente Tauro → Descendente Escorpio
- Ascendente Géminis → Descendente Sagitario
- Ascendente Cáncer → Descendente Capricornio
- Ascendente Leo → Descendente Acuario
- Ascendente Virgo → Descendente Piscis
- Ascendente Libra → Descendente Aries
- Ascendente Escorpio → Descendente Tauro
- Ascendente Sagitario → Descendente Géminis
- Ascendente Capricornio → Descendente Cáncer
- Ascendente Acuario → Descendente Leo
- Ascendente Piscis → Descendente Virgo

HORÓSCOPO



ARIES (21 de marzo - 19 de abril): signo de fuego, lo que hace que una de sus particularidades sea la energía, la lucha por las metas y la alegría de vivir. No tienen miedo a los cambios, se adaptan fácilmente a nuevas situaciones que se les presenten y salir de su zona de confort está a la orden del día, ya que odian estancarse en la rutina.

TAURO (20 de abril - 21 de mayo): signo de tierra, tiene las cosas muy claras. Tomar decisiones es algo fácil para ellos y, aunque puedan ser muy cabezotas, suelen seguir las reglas impuestas. Su objetivo en el día a día es lograr la paz y estabilidad en todos los sentidos, aunque tienen perseverancia para salir de situaciones complicadas e imprevistos que se les presenten.



GÉMINIS (21 de mayo - 20 de junio): otro signo de aire, el de las dos caras. Los Géminis tienen una personalidad cambiante, compleja. Pueden pasar de la felicidad a la tristeza y de la rabia a la alegría de un momento a otro. Aman la estabilidad, aunque odian la rutina. De hecho, tienden a cansarse y aburrirse rápidamente. Es por ello que las personas que se rodean de Géminis tienen asegurada la diversión y el entretenimiento por siempre.

CÁNCER (21 de junio - 22 de julio): signo de agua. Es un signo bastante cambiante, por lo que pueden ser tímidos y reservados, pero también muy extrovertidos, todo depende de la situación. Quien está al lado de un Cáncer, sabe lo que es tener a una persona con la que poder contar para todo. De hecho, les encanta la cercanía, son familiares y buenos amigos.



LEO (23 de julio - 22 de agosto): extrovertido, líder, ambicioso y seguro de sí mismo. Los cambios, las dificultades y las caídas son los momentos en los que se ve la fuerza de este símbolo, una personalidad que los lleva, en muchas ocasiones, a parecer prepotentes, de los que miran por encima del hombro. Sin embargo, también son capaces de ayudar a las personas que quieren a conseguir sus objetivos.

VIRGO (23 de agosto - 22 de septiembre): intuitivo, observador e inteligente. Así es este signo de tierra, que busca siempre aprender y se deja llevar en muchas ocasiones por su curiosidad. Además, es difícil ganar una discusión o enfrentamiento con Virgo, ya que su capacidad a la hora de analizar las situaciones y sus argumentos son sus mejores armas.



LIBRA (23 de septiembre - 22 de octubre): signo de aire, mucho más calmado, tranquilo y pacífico. Eso sí, odia la rutina, por lo que siempre está en busca de nuevas experiencias. Además, es muy curioso, lo que le anima a descubrir y a indagar sobre todo lo que rodea a las personas con las que comparte tiempo.

ESCORPIO (23 de octubre - 21 de noviembre): signo de agua, es tranquilo y reflexivo, pero saca fuerza de flaqueza y muestra gran valentía a la hora de afrontar los problemas. La frase "amigos de sus amigos" toma sentido gracias a este signo, generoso y comprensivo con todos los que considera su círculo más cercano.



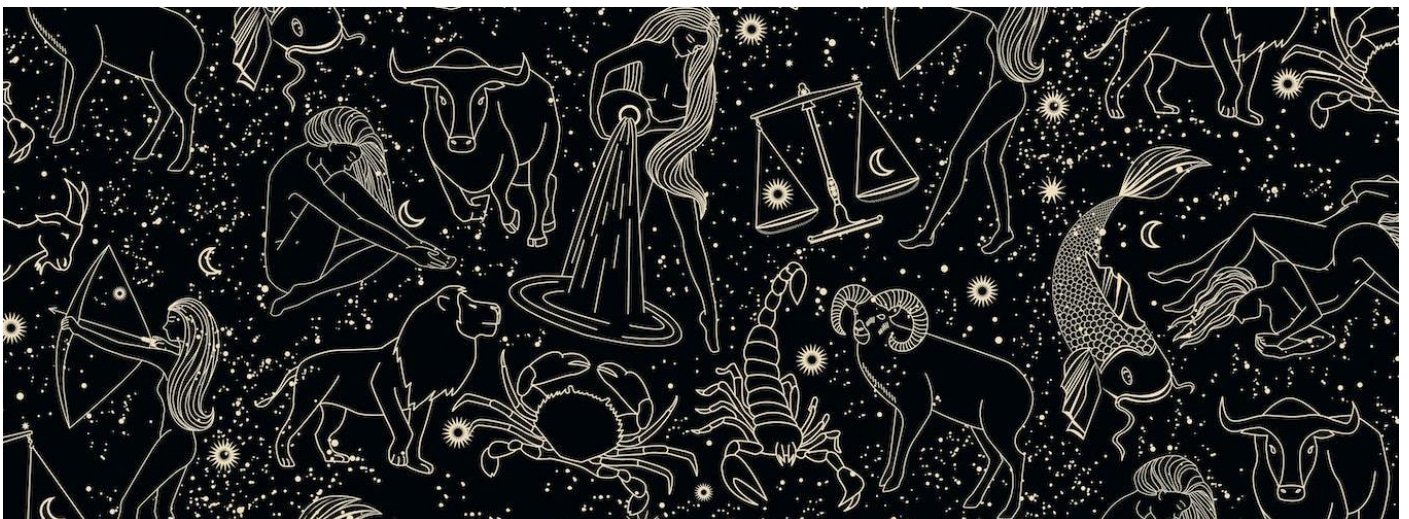
SAGITARIO (22 de noviembre - 21 de diciembre): alegre, optimista y vivaz. Su espíritu positivo relacionado con el signo de fuego hace que desprenda vitalidad y nunca se rinda ante las dificultades. Como signo de fuego, también tienen una forma de ser donde no dudan en sacar su carácter más fuerte, sobre todo, si se les lleva la contraria.

CAPRICORNIO (22 de diciembre - 19 de enero): este signo de tierra tiene mucho que ver con los signos de agua en cuanto a la tranquilidad y la calma que desprende. Además, prefieren la estabilidad que otorga la rutina en su día a día. Esto no quiere decir que no persigan sus metas, aunque si puede ser sin salirse de su zona de confort, mejor. Cuando lo hacen, es fácil que sus emociones sufran altibajos.



ACUARIO (20 de enero - 18 de febrero): es uno de los signos de aire, caracterizados por una personalidad arrolladora, lo que no quiere decir que no haya Acuarios tímidos y más reservados. Tolerancia, respeto y mente abierta son otras de sus características, además de la honestidad.

PISCIS (19 de febrero - 20 de marzo): símbolo de agua, son pacientes, tranquilos y amables. Cuesta mucho sacar de sus casillas a un Piscis. También es uno de los símbolos más empáticos, cariñosos y sensibles, por lo que pueden ponerse en la piel de otra persona con facilidad.



PASATIEMPOS

SUDOKU

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

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

SOPA DE NÚMEROS

7	1	0	5	6	8	4	0	2	5	6	8	9	7	7	4	9	1	4	2
9	9	7	7	2	6	1	1	2	1	4	2	0	9	0	8	5	0	2	6
3	2	0	7	5	2	5	9	1	8	9	8	7	2	6	4	9	6	2	8
5	7	2	8	4	8	5	3	3	0	7	6	7	8	0	3	4	3	1	7
1	8	5	3	4	5	3	2	7	3	6	3	9	8	5	4	5	9	3	2
3	6	9	9	9	6	8	0	6	3	8	9	3	7	7	9	0	0	3	3
7	8	3	9	3	3	7	9	8	5	8	6	6	2	6	8	1	8	2	6
6	5	9	0	4	8	1	8	4	0	0	2	1	9	9	8	9	9	5	4
7	4	2	3	9	8	1	4	5	6	0	4	0	6	4	7	7	6	7	4
4	1	2	2	4	4	5	2	2	2	8	4	7	4	1	5	6	9	1	9
5	6	0	4	4	1	6	0	3	0	7	1	6	4	4	2	6	4	8	0
0	4	2	4	6	0	9	5	0	2	9	1	1	7	0	1	8	8	4	9
7	9	5	9	1	2	7	8	4	2	1	7	2	6	1	8	0	5	7	8
9	4	7	1	7	6	3	6	0	9	4	6	8	2	5	6	2	7	2	5
8	5	2	3	1	0	7	1	6	3	1	3	3	3	4	3	4	1	7	5
8	3	8	2	1	4	2	6	2	8	1	7	3	8	7	4	7	9	6	7
8	2	7	4	7	9	8	8	1	5	5	8	0	8	5	6	3	8	2	7
4	3	1	3	6	0	1	5	3	0	1	7	8	7	8	3	6	3	1	0
3	7	5	1	5	2	2	5	5	3	0	6	7	8	9	1	9	3	6	8
6	4	4	5	1	1	0	0	9	1	4	1	8	7	0	9	2	7	4	9

Lista de números

218
 7674
 4343
 77701
 25181
 52132
 90846
 38616
 46278
 850024
 868541
 508669
 209783
 239314
 433820
 142090
 4155387
 4617640
 6941401
 27363985

SOPA DE LETRAS

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

Lista de palabras

FILÓSOFOS

Anaxímenes
 Aristóteles
 Auguste Comte
 Averroes
 Demócrito
 Descartes
 Engels
 Epicuro
 Friedrich Hegel
 Heráclito
 John Locke
 Kant
 Karl Marx
 Nietzsche
 Noam Chomsky
 Pitágoras
 Platón
 Sartre
 Sócrates
 Tales de Mileto

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

Lista de palabras

COCINA

Acaramelar
 Almíbar
 Batir
 Colar
 Deshuesar
 Emborrachar
 Escabechar
 Estofar
 Filetear
 Guarnecer
 Hervir
 Ligar
 Mechar
 Moldear
 Picar
 Rallar
 Rebozar
 Salar
 Sazonar
 Sofreír

SOLUCIONES

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

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

7	1	0	5	6	8	4	0	2	5	6	8	9	7	7	4	9	1	4	2
9	9	7	7	2	6	1	1	2	1	4	2	0	9	0	8	5	0	2	6
3	2	0	7	5	2	5	9	1	8	9	8	7	2	6	4	9	6	2	8
5	7	2	8	4	8	5	3	3	0	7	6	7	8	0	3	4	3	1	7
1	8	5	3	4	5	3	2	7	3	6	3	9	8	5	4	5	9	3	2
3	6	9	9	9	6	8	0	6	3	8	9	3	7	7	9	0	0	3	3
7	8	3	9	3	3	7	9	8	5	8	6	6	2	6	8	1	8	2	6
6	5	9	0	4	8	1	8	4	0	0	2	1	9	9	8	9	9	5	4
7	4	2	3	9	8	1	4	5	6	0	4	0	6	4	7	7	6	7	4
4	1	2	2	4	4	5	2	2	2	8	4	7	4	1	5	6	9	1	9
5	6	0	4	4	1	6	0	3	0	7	1	6	4	4	2	6	4	8	0
0	4	2	4	6	0	9	5	0	2	9	1	1	7	0	1	8	8	4	9
7	9	5	9	1	2	7	8	4	2	1	7	2	6	1	8	0	5	7	8
9	4	7	1	7	6	3	6	0	9	4	6	8	2	5	6	2	7	2	5
8	5	2	3	1	0	7	1	6	3	1	3	3	3	4	3	4	1	7	5
8	3	8	2	1	4	2	6	2	8	1	7	3	8	7	4	7	9	6	7
8	2	7	4	7	9	8	8	1	5	5	8	0	8	5	6	3	8	2	7
4	3	1	3	6	0	1	5	3	0	1	7	8	7	8	3	6	3	1	0
3	7	5	1	5	2	2	5	5	3	0	6	7	8	9	1	9	3	6	8
6	4	4	5	1	1	0	0	9	1	4	1	8	7	0	9	2	7	4	9

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



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