

MI ESPACIO



informe : cocaína · spotify · kitesurf · graffiti (cap 2) · música: porta
curiosidades: las ciudades más caras y más baratas para vivir · cine
la entrevista: 2 testimonios anónimos · de viaje: interrail · el cocinillas
paintball · videojockey · acoso escolar · arte con enganche · poster...

MI ESPACIO

Revista de ocio para jóvenes.
nº2 año II

Redacción y recopilación de
información:

Equipo Mi Espacio

Coordinador general:

David Martín Peña

Colaboradores:

Estefanía Rodríguez Luis

Mónica Torres Montero

Judith Guanche Díaz

Pablo David Martín Acosta

Gabi Negrín Rodríguez

Fotografías

Concejalía de
Drogodependencias

Edita:



Excmo. Ayto. de la Villa de La Orotava,
Concejalía de Drogodependencias.
Centro de Servicios Sociales del Excmo.
Ayuntamiento de La Orotava

Calle León Nº 19, Primera Planta

Teléfonos:

922 32 13 61, ext :112

922 32 13 90

922 33 52 26

FAX : 922 32 28 32

mail:

drogodependencias@villadelorotava.org

Diseño y maquetación:

Eduardo Rodríguez

Ey! Consultores y Creativos

626 89 08 29

Imprime:

Tipografía García

922 30 87 72

colaboran:

Gracias!!!

Dè desde la revista Mi Espacio y La Concejalía de Drogodependencias del Ayuntamiento de La Orotava queremos dar las gracias por la acogida de nuestro primer número. Todo este trabajo es por y para ustedes, por eso continuamos trabajando para darte este segundo número, que esperamos que te guste más aún que el primero. Gracias, y que lo disfrutes!!!

visítanos!!

NECESITAS INFORMACIÓN, AYUDA, ORIENTACIÓN,.....

Acude a nuestra Oficina te ofrecemos:

- Asesoramiento
- Información
- Derivación (ANTAD, Unidades de Trabajo Social, Comunidades Terapéuticas...)
- Intervención con padres/madres
- Intervención con menores
- Orientaciones para abordar un posible consumo de tus hijos/as o familiares
- Centros de Rehabilitación
- Programas de prevención de drogodependencias en distintos ámbitos (escuelas, familias, comunitario...)
- Alternativas al ocio y tiempo libre.

DÓNDE ESTAMOS

Si quieres encontrarnos nos puedes localizar en el Centro de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de La Orotava, en la Calle León Nº 19, Primera Planta

Los teléfonos de contacto son:

922-32-13-61, ext :112

922-32-13-90,

922-33-52-26.

FAX 922-32-28-32.

o-mail:

drogodependencias@villadelorotava.org

Oficina Municipal de Prevención a las Drogodependencias



PROYECTO HOMBRE

KITE SURF



Un deporte con el que llegarás a dominar los vientos y el rugido de las olas. En el que te desplazarás a velocidades de vértigo surcando cielos y mares provocando la admiración de cuantos puedan disfrutar con tus piruetas y vuelos. Gozarás del deporte con más tirón en este verano: el Kitesurf.

que es

La época estival se convierte para los aficionados a los deportes de mar y riesgo en la idónea para disfrutar de actividades tan apasionantes como la que hoy os presentamos en ocioTotal: el Kitesurf. Junto con el windsurf, la vela, o el surfing, el Kitesurf se ha convertido en poco tiempo en uno de los deportes favoritos de los amantes del riesgo. Sentir las olas bajo tus pies y someter los vientos mientras tiran y tiran de la cometa a la que vas irremediabilmente unido son sensaciones difícilmente superables. Durante este verano que ya se nos hecha encima veremos en la mayoría de nuestras costas numerosos aficionados al Kitesurf haciendo complicadas y espectaculares piruetas sobre las olas y, literalmente, volando y haciendo rizos, dando brinco increíbles con los que descargan buenas dosis de adrenalina a la par que ofrecen un espectáculo estético difícil de olvidar.

Por toda la geografía de las costas hispanas van proliferando escuelas, clubes y campeonatos de esta difícil especialidad deportiva de aire libre. En España ha calado tan hondo como para poder afirmar que es en nuestras costas donde la práctica del Kitesurf ha alcanzado hoy por hoy las máximas cotas de interés. En Tarifa se desarrolla el campeonato de la Red Bull Sky Ride, del que los aficionados a este deporte afirman que es el mejor campeonato del mundo.

Tiendas y fábricas que van desplegando su que hacer completan una opción de actividad deportiva y de riesgo que destaca por su belleza y singularidad, y que poco a poco está atrayendo a pilotos de parapente, y ala delta, windsurflistas, surfistas y wakeboarders.

que necesitas

Para evitar que la tabla se desprenda en una caída, los surfistas, y de la misma manera que los de vela, van cogidos por una cuerda en el tobillo, el leash, que va siempre con la tabla. El Kitesurf incluye otro leash que es para la cometa. En caso de tener que soltar la cometa del arnés, el leash que va enganchado a la parte trasera del arnés hará que no la perdamos. El leash de tabla solo se usa durante los primeros días de aprendizaje, para facilitar al alumno el poder volver a intentar la maniobra que esté aprendiendo sin tener que ir a pro la tabla constantemente. Una vez que el alumno ya es capaz de subirse a la tabla y empieza a navegar, este leash se quita, ya que tiene un pequeño problema, este es que si cuando vas navegando te caes, el cuerpo avanza en una dirección, y la tabla sigue el mismo camino, con el peligro de golpear al rider. Generalmente se usa un casco cuando se lleva este leash.

Las manos tienen una función muy importante ya que manejan una barra de unos 55 cm, con la cual manejamos la dirección y la potencia de la cometa. La barra está unida a la cometa a través de las líneas, que generalmente tiene una longitud de 27m, aunque pueden variar a gusto del rider. La cometa o vela está hecha de un material específico muy resistente para soportar tanto golpes como la fuerza del viento, el borde de la cometa lleva en su interior un "condón" hinchable que además de darle la forma a la cometa, evita que se hunda en el agua y facilita el relanzamiento cuando esta cae.

La medida de la tabla es muy variable, y depende de los gustos del rider o del tipo de actividad que se quiera hacer, ya que no es lo mismo una tabla de freestyle o una tabla de olas. Las tablas con las que se aprende son mas grandes e incluso no se hunden, pero cuando el nivel del alumno sube, la tabla cada vez es mas pequeña y mas fina. La base de la tabla incluye dos footstraps para que los pies queden sujetos, evitando que la tabla salga disparada en la cúspide del salto más espectacular. También suelen llevar un asa para hacer trucos en los saltos.



vela

Cometa de construcción similar a un parapente, compuesta por celdas que se llenan de aire al orientarlas al viento. No disponen de ninguna otra estructura que les confiera rigidez. Los modelos y tamaños de cometa varían según una regla de oro: a mayor tamaño de kite mayor respuesta y potencia.



el equipo

líneas de vuelo

Las líneas que sostienen el kite se fabrican con materiales delgados y sumamente resistentes. Las medidas de las líneas varían en función del tamaño del cometa. Generalmente miden entre 20 y 28 metros.



barra

Barra de control (o botavara): Barra utilizada por el kiter para controlar la cometa. En las cometas inflables sale una línea de cada extremo y se une con el borde de fuga, y sale una línea del centro que se une al trim loop y este se conecta con dos líneas en V que se unen al borde de ataque de la cometa. La longitud de la barra es de 40 a 90cm.



neopreno

Para practicar kite se requiere estar cierto tiempo dentro del agua. El neopreno evita la sensación de frío y previene de la peligrosa hipotermia, al estar bastante tiempo en un medio, (agua) con una temperatura inferior a la corporal.

tabla

Una tabla de kitesurf que se parece a una pequeña tabla de windsurf o a una de surf con footstraps. Normalmente tiene 3 footstraps. Está diseñada para navegar en una sola dirección, y tiene una proa y popa definidas. Una tabla direccional normalmente mide de eslora (largo) de 160 cm a 220 cm.



casco

El kite es un deporte que entraña ciertos riesgos. El casco evita golpes graves en la cabeza a la hora de saltos, acrobacias, etc.





mi granito de arena

Hola a todos. Al sentarme a escribir he recordado cómo la juventud hace que uno persevere en sus ideales, superando las dificultades que se nos presentan en el camino y siendo conscientes de que es ahora o quizás nunca. Así se puede resumir mi historia previa antes de irme. Superas etapas, te orientas y buscas quién puede ayudarte a cumplir tu propósito, luchas contra los que se oponen a él (porque los hay), pero si realmente quieres, al final logras lo que deseas. El tiempo pasa despacio hasta lograrlo, pero cuando estás allí todo ha merecido la pena.

Acabé en Paraguay, ese país del centro de Sudamérica tan desconocido, por casualidad: había elegido otro destino, pero en las fechas que iba a marcharme era el único proyecto al que podía ir, y como lo importante no era el lugar, sino la acción, acepté. Estuve allí durante un año, a través de la ONG "Jóvenes del Tercer Mundo", y gracias a mi relación con Los Salesianos. Mi labor se ubicaba en el barrio de Lambaré, en la capital, Asunción, en el Hogar para niños de la calle "Don Bosco Rogá", que en guaraní, (la lengua de los indígenas del Paraguay), significa casa. Durante esos meses hice de profesor, educador, coordinador de talleres, psicólogo, catequista... la verdad es que con ganas se podían hacer muchas cosas allí.

El Hogar, (como le llamábamos todos), comprende tres hectáreas y está dividido físicamente en tres etapas, donde los niños se ubican en función de su edad y características personales. También consta de una escuela, un comedor, una iglesia, un campo de fútbol, un polideportivo techado, una biblioteca, aulas de formación profesional, (panadería, herrería, mecánica...), una enfermería y la Comunidad, (donde vivían los Salesianos y nosotros los voluntarios). El Hogar prestaba servicios no sólo a los cien niños que vivían en él, sino también a las familias y niños del barrio, y que podían utilizar los diferentes recursos del mismo.

La primera etapa era de acogida, donde ingresaban los niños directamente de la calle y se establecía con ellos su recorrido hasta llegar al Hogar, averiguar porqué estaban en la calle y si era posible lograr la reunificación familiar. En función de ello, si se quedaban, cumpliendo una serie de objetivos, y según su edad, pasaban a la segunda, (preadolescentes), o tercera etapa, (adolescentes). Continuaban con su formación, (en la escuela o talleres del propio Hogar), o asistían a clases fuera. En definitiva, se trataba de ofrecer la mayor cobertura posible a las necesidades de los niños. Como todo centro salesiano, la actividad religiosa y festiva estaba muy unida, y las fechas señaladas se celebraban a lo grande, preparando grandes juegos, competiciones, comilonas, celebraciones... a las que solían asistir los integrantes del barrio.

Mi labor allí fue muy intensa esos meses, y aunque estaba muy bien arropado por los otros voluntarios europeos y el director del Hogar, un salesiano de Navarra, al final del año acabé con la sensación de que podía haber hecho mucho más, que un año no daba para nada, pero también sabía que si regresaba la vuelta sería prácticamente imposible, como así ha sucedido. Estas líneas son muy diferentes de las que hubiese escrito justo al volver de allí, la vida ha cambiado mucho desde la vuelta, ahora no vivo en la isla, estoy casado y con un bebé de cinco meses que nos ilumina el camino. Pero sigo pensando que todos podemos hacer mucho más de lo que en realidad hacemos, que debemos aprovechar la infinita suerte que tenemos de haber nacido aquí y ser solidarios con los que nos rodean. ●



FICHA RÁPIDA

nombre:

gabi

edad:

31

nació en:

puerto de la cruz

estado civil:

casado

vive en:

tolosa (euskadi)

profesión:

psicólogo

“...sigo pensando que todos podemos hacer mucho más de lo que en realidad hacemos.”

CURIOSIDADES

Hoy: las ciudades más caras y más baratas para vivir

Todos los años se realizan distintos estudios sobre el estilo y modo de vida en diferentes ciudades del planeta. Y aunque en la mayoría de los casos uno quiere ver a su ciudad en lo alto del ranking, en éste caso más de uno rezaría para que no fuera así, ya que en ésta ocasión estamos hablando del ranking de las 50 ciudades más caras del mundo.



MOSCU

Aunque el ranking puede variar según el estudio que se consulte, la mayoría coincide en destacar que la ciudad más cara es, sin duda, Moscú. Así lo testifica el informe encargado por Mercer Human Resource Consulting, que sitúa a la capital rusa por segundo año consecutivo en esa difícil situación para los bolsillos. ¿Razones? El estudio especifica que posiblemente se deba al boom inmobiliario que sufre Rusia, lo que ha provocado un encarecimiento del alojamiento.



TOKIO

En 2005 tuvo el privilegio de ser la ciudad del mundo más cara, lo que no debió ser nada agradable para sus ciudadanos. Y aunque en los años posteriores descendió algunos puestos, ahora, nuevamente se encarama a los primeros puestos del ranking para situarse en la ciudad más cara de Asia y en la segunda del mundo.



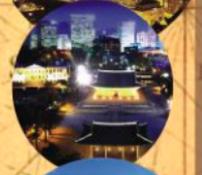
LONDRES

He aquí la primera capital europea en el ranking. Ya se acabó el lujo de comprarse un plato con la cara de la reina Madre o subirse en un autobús de dos pisos. Aunque quizá más de uno quiera seguir engañándose y otorgando este título a la también cara París, pero la realidad es otra y, hoy por hoy, la ciudad del Támesis comienza a ser algo prohibitiva para algunos de los bolsillos. Si no, ¿cómo se justifica que un viaje en el famoso "Tube" cueste nada más y nada menos que 4 libras?



OSLO

Y llegamos a los países nórdicos, a la tierra del bacalao, donde el mazazo ha sido tremendo ya que en apenas un año pasan de ser la décima ciudad más cara a la cuarta, protagonizando la subida más espectacular. Otros estudios no son tan benévolos con la capital de Noruega, ya que incluso The Economist la situó en 2007 como la ciudad más cara del mundo. Quizá va siendo hora de ir evitando viajar al norte de Europa y centrarse más en la costa mediterránea.



SEUL

Bajar en cualquier tipo de ranking no siempre es perjudicial, y si no que se lo pregunten a los habitantes de Seúl, que pueden respirar algo más tranquilos al saber que si su ciudad fue calificada como la segunda más cara del mundo en 2006, ahora ocupa la quinta posición.



HONG KONG

Otra ciudad asiática que sufre en sus carnes la alta calidad de vida y, como no, la elevación de sus precios, ya que es una asidua a los puestos más altos de las clasificaciones que se realizan en lo referente a este tema. Si viajas allí no dudes en regatear cuando quieras comprar algo o bien pregunta a tu guía, ya que puedes encontrar el mismo producto a distintos precios. Y si no acude a lo gratuito, como por ejemplo el espectáculo de luz desde el muelle principal.

CURIOSIDADES

IBEROAMERICA

¿Quieres evitar Europa y Asia y probar suerte en Iberoamérica? Pues la primera ciudad en el ranking es Río de Janeiro, que se sitúa en el puesto 31, por detrás de Madrid o Barcelona, por si te sirve de consuelo. Sin embargo no estaría mal especificar que, aunque puede considerarse una ciudad "no cara", en apenas un año ha escalado la friolera de más de 30 puestos. Aunque dejando eso de lado quizá sea el momento de dar el salto y cruzar el charco al Nuevo Continente. ¿Qué Río de Janeiro no te atrae?. No te preocupes, puedes probar suerte en cualquier otra ciudad iberoamericana ya que ninguna de ellas aparece en el ranking de las 50 ciudades más caras del mundo

HAMBURGO

Bueno, no te desesperes. Si tu capacidad adquisitiva no es muy amplia y quieres contemplar ciudades más baratas, recuerda que estamos en crisis y no es aconsejable gastar mucho, también hay destinos muy atractivos. Basándonos en el mismo estudio y acotando las 50 primeras ciudades analizadas, la menos cara sería Hamburgo, (Alemania). Eso sí, ten cuidado y no te comas a ninguna vecina, ya que a los habitantes de esta ciudad se les llama hamburgueses y hamburguesas.

ZAGREB

Croacia es uno de los países que es aconsejable visitar antes de que el turismo termine por masificar sus espectaculares playas y sus ciudades donde aún se respira ese aire medieval que inunda de tranquilidad sus calles y rincones. No dejes de visitar el complejo histórico de Zagreb y la plaza Ban Josip Jelacic.

BOMBAY

¿Quién no ha querido viajar alguna vez a la India? Pues ahora es el momento y quizá probar suerte en el mundo del celuloide ya que en Bombay, (o Mumbai), se encuentra la mayor industria cinematográfica del mundo, por encima de Hollywood. O si prefieres descanso puedes acercarte a la cercana isla de Elephanta, donde destacan sus cuevas y el complejo de temples.

RIGA

La capital de Letonia es la ciudad más grande de los estados bálticos y el mayor centro cultural, político y económico de la zona. Además, su casco histórico acaba de ser declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Riga es, al igual que el resto de ciudades de las antiguas repúblicas soviéticas, un lugar por conocer y donde sus calles aún no han sido reconquistadas por el turista, cámara en mano. Su importancia en los últimos años se ha visto incrementada por haber albergado acontecimientos tan diversos como la Capital Europea de la Cultura (2001), el Festival de Eurovisión (2003) o la primera reunión de la OTAN en un territorio ex soviético (2006).

DUSSELDORF

De nuevo nos encontramos en Alemania y es que, en contra del criterio ampliamente extendido de que es un país caro, ya ha situado dos ciudades entre las menos caras. Y, aunque cueste creerlo, su capital Berlín se encuentra en el puesto 38, muy por debajo de ciudades como Atenas, Madrid, Praga o incluso Lagos, en Nigeria. Algunos pueden creer que Düsseldorf no es cara al ser una pequeña ciudad de apenas 580.000 habitantes, pero se equivocan, ya que es considerada la ciudad más cosmopolita de Alemania. Basta fijarse en que, por ejemplo, es conocida como la "capital nipona a orillas del Rin" debido a la amplia comunidad japonesa que vive en la ciudad.



ENTREVISTA

Tenerife 36 años

A continuación te dejamos los testimonios de dos jóvenes de nuestra isla, gente normal, como tu y como yo, que tal vez conozcas o te hayas cruzado por la calle, y que nos cuentan su experiencia con las drogas.

1. ¿Cómo fue tu primera experiencia? ¿Cómo la recuerdas?

La primera vez que consumí fue cocaína y fue agradable la sensación, me divertí, lo pasé bien y estaba de fiesta.

2. ¿A qué edad empezaste?

Fue a los 16 años.

3. ¿Cuál fue la causa que te llevó a probar las drogas?

Nadie de mi grupo me presionó para consumir, aunque ellos lo hacían y yo decidí hacerlo.

4. ¿Te habían hablado de ellas?

En casa me habían hablado de pero consumí por experimentar.

5. ¿Eras consciente de sus efectos?

Sí, era consciente de los efectos. Tenía información

6. ¿Qué cambios te produjeron?

Me sentía más importante, ligaba más, me relacionaba mejor con los demás en el mundo de la noche (pubs, discotecas...).

7. ¿Cómo te sentías en esos momentos?

No sentía, simplemente no me importaba nada y tampoco tenía responsabilidades a las que atender.

8. ¿Cuál fue el motivo que te llevó a dejar de consumir?

El estado paranoide en el que entraba y el ver que mi familia sufría.

9. ¿Cuánto tiempo estuviste consumiendo sustancias?

Desde los 16 años hasta los 35 años.

10. ¿Qué te decían o como veía tu familia que fueras o que te hayas convertido en un drogodependiente? ¿Te repercutió en algo, negativamente?

Para mi familia descubrir que estaba en este mundo fue un golpe duro, me dedicué a no trabajar, a robarles dinero y a no ser responsables.

11. ¿Conocías los centros de atención? ¿Sabías que ellos te ayudaban a curarte?

Conocía que habían centros para dejar las drogas pero ninguno en concreto, no tenía referencia de ninguno.

12. Al dejarlas y conocer gente nueva, ¿Te fue difícil la integración, que te aceptaran?

Desde el momento que dejé de consumir, mi relación con los demás mejoró considerablemente. No tengo relación con los consumidores del pasado.

13. ¿Has encontrado trabajo?

Sí, actualmente estoy trabajando en el negocio familiar y empiezan a confiar en mí.

14. ¿Te arrepientes de algo?

Me arrepiento de haber desperdiciado casi toda mi vida por estar en el mundo del consumo.

15. ¿Te sientes orgulloso por haberlas dejado de consumir?

Sí, me siento orgulloso y me he vuelto a reconciliar con mi familia. He ganado en autoestima.

16. ¿Has vuelto a recaer o a consumir algún tipo de sustancia?

No, no he vuelto a recaer desde que entré en este centro, hace 9 meses de esto.

17. Si pudieras cambiar algo de aquel momento, ¿qué cambiarías?

Si pudiera cambiar algo, cambiaría lo que creía que eran mis amigos, con los que estaba en el mundo de la droga.

18. ¿Cómo te sientes ahora?

Ahora me siento bien y feliz conmigo mismo.

19. ¿Hace mucho que lo dejaste?

Hace 9 meses que lo dejé.

20. ¿Qué consejo le darías a las personas drogodependientes?

Mi consejo es que intenten salir de este mundo, que la vida es bonita y merece la pena vivirla.

21. ¿Mantienes los mismos amigos o has hecho amigos nuevos?

He dejado atrás aquellos amigos consumidores, he rescatado los que no tenían que ver con este mundo y actualmente me dedico a conocer a gente que no tenga que ver con las drogas.



ENTREVISTA

Tenerife 37 años

1. ¿Cómo fue tu primera experiencia? ¿Cómo la recuerdas?

Tenia 14 años y la probé para saber lo que era, lo hice con el grupo de amigos de mi barrio. No lo recuerdo negativo, no me di cuenta de los efectos sólo tenía los ojos rojos.

2. ¿A qué edad empezaste?

Fue con 14 años.

3. ¿Cuál fue la causa que te llevó a probar las drogas?

El que mis amigos fumarán porros y yo era el único, así que un poco por los demás del grupo.

4. ¿Te habían hablado de ellas?

No me habían hablado de las drogas. Lo que conocía en la calle, en casa no se hablaba de eso.

5. ¿Eras consciente de sus efectos?

No era consciente de los efectos sólo que te hacía reír y estar de fiesta.

6. ¿Qué cambios te produjeron?

Creo que me puse más rebelde en casa con mi padre y con mi madre y empezaron con las discusiones. Creo que me sentía mayor con capacidad de decidir sobre mí.

7. ¿Cómo te sentías en esos momentos?

Me sentía importante porque no era tan tímido y uno más del grupo.

8. ¿Cuál fue el motivo que te llevó a dejar de consumir?

Cuando ya estaba con la heroína me di cuenta que ya tenía el síndrome de abstinencia y me asusté un poco, entonces quise dejarla.

9. ¿Cuánto tiempo estuviste consumiendo sustancias?

Desde los 14 años hasta los 35 que entré en Proyecto Hombre. Durante este periodo lo he dejado en varias ocasiones y he estado con metadona y lo máximo sin consumo en estos periodos ha sido de un año.

10. ¿Qué te decían o como veía tu familia que fueras o que te hayas convertido en un drogodependiente? ¿Te repercutió en algo, negativamente?

Mi familia me decían que estaba perdiendo mi vida y que no hacía nada. Ha repercutido en la desconfianza que sienten hacia mí. Les he manipulado, robado, mentido, etc...

11. ¿Conocías los centros de atención? ¿Sabías que ellos te ayudaban a curarte?

Conocía los CAD y Proyecto Hombre porque muchos amigos han estado en estos recursos.

12. Al dejarlas y conocer gente nueva, ¿Te fue difícil la integración, que te aceptaran?

En estos momentos me cuesta relacionarme con los demás y encontrar gente no consumidora. En el barrio me rechazan los que continúan en la droga y creo que esperan que vuelva a caer en este mundo.

13. ¿Has encontrado trabajo?

En la actualidad no he encontrado trabajo y la cosa está difícil con mi poca experiencia laboral.

14. ¿Te arrepientes de algo?

Me arrepiento del sufrimiento que he causado a mi familia, el no haber sido responsable de mis hijos y de lo que he dejado de hacer.

15. ¿Te sientes orgulloso por haberte dejado de consumir?

Me siento orgulloso, satisfecho y con ganas por haberlas dejado.

16. ¿Has vuelto a recaer o a consumir algún tipo de sustancia?

No de momento no.

17. Si pudieras cambiar algo de aquel momento, ¿qué cambiarías?

Cambiaría el no haberme metido en la droga, no haber sido ignorante en este mundillo.

18. ¿Cómo te sientes ahora?

Ahora me siento bien conmigo mismo, queriendo salir adelante y con ganas de conseguirlo y de verme bien.

19. ¿Hace mucho que lo dejaste?

Lo dejé desde el 7 de febrero de 2008 cuando entré en la Comunidad Terapéutica.

20. ¿Qué consejo le darías a las personas drogodependientes?

Mi consejo es que no merece la pena estar en ese mundo y si se ven en él que pidan ayuda para salir de él.

21. ¿Mantienes los mismos amigos o has hecho amigos nuevos?

Mis amigos de este pasado los dejé atrás, ahora apuesto por conocer gente nueva y que no consuma.



GRAFFITI

ALGUNOS TÉRMINOS PARA SABER DE QUE HABLAMOS

aerógrafo: masc. "Pistola de aire comprimido, cargada con pintura, que se usa en trabajos de fotografía, dibujo y artes decorativas" (DRAE). Está conectada a un compresor de aire, (de tamaño variable según su capacidad), que mezcla la pintura y la expulsa por la punta con un trazo que puede ser regulado. Para los graffiteros, el aerógrafo es "como usar un bote de spray que nunca se acaba". Como tiene que conectarse a la red eléctrica, raramente puede ser usado en los graffiti clandestinos y se limita prácticamente a usos profesionales; lo usan sólo los más experimentados, y muchos ni siquiera saben lo que es.

b.boy (ing., /bi bóil/): masc. Nombre que sociólogos, periodistas, etc. aplican con frecuencia al pintor de graffiti. El término designa, en su origen, al joven, (de sexo masculino), que está en la "movida" hip-hop, y canta, baila, pinta, se viste y peina como tal. Hay múltiples conjeturas acerca de la procedencia de esa b inicial abreviada: beat, break, bad, black, Bronx, bitch...

b.girl (ing.): fem. En lo esencial, el graffiti ha sido actividad típicamente juvenil y masculina. En España, las autoras de graffiti han utilizado el término, junto a su nombre, cuando éste pudiera inducir a confusión respecto del sexo del artista (por ej. Sweet b.girl, Koube b.girl).

bote: masc. Recipiente de aerosol o spray.

brocha: fem. Rotulador especial, con punta de 5 cm de grosor, que se emplea para grandes firmas o tags. Es muy difícil de conseguir; la usan sólo los graffiteros más experimentados, que guardan celosamente el secreto del nombre y la ubicación de la única tienda de Madrid en la que, al parecer, puede adquirirse. En su sustitución, los toys o novatos elaboran sus propias "brochas" encajando borradores de pizarra en un bote, del que van empapando y extrayendo la tinta, con trazo más grueso y visible que el del simple rotulador y a precio más barato que si se usara el spray.

crew (ing.): masc. "Grupo". Grupos en los que se asocian jóvenes que comparten el gusto por la música rap, el break y el graffiti, para ensayar, actuar, grabar y "hacerse ver", (getting up), juntos. En España suelen abreviar sus nombres, a imitación de los estadounidenses, con tres iniciales, de las cuales la última suele ser la "c" de "Crew" (ej., QSC y QSCTag: Quick Silver Crew; BTC: Bacteria Club/Crew; PZC: Pezone's Crew). En Estados Unidos, el primer grupo conocido de break fue RSC (Rock Steady Crew), protagonista, junto con New York City Breakers, de la película Beat Street (1982-83).



GRAFFITI!

edding 850: Marca y modelo de rotulador; véase Ocho y medio.

escritor: Traducción del inglés writer. Se usa casi exclusivamente en masc. Chico que escribe su firma en las paredes o que hace graffiti. Es el término más usado en los medios de comunicación. Preferimos (y usamos) en su lugar el de graffitero; el de escritor nos parece más adecuado para el autor de pintadas (verbales).

"esto ya huele/canta": Expresión que alude al peligro de la posibilidad (real o sentida) de ser sorprendido pintando, o al aburrimiento de tener que hacerlo en una pared, por ejemplo, en que hay muchas firmas, (plagada), o graffiti.

fatcaps (ing.): Boquillas especiales que pueden aplicarse a los diferentes sprays para variar, (intensificar), el grosor del trazo. El ingenio puede suplirlas con alfileres, agrandando el agujero, (del spray), por donde sale la pintura. Style fatcaps: boquillas especiales con un corte lineal, (en vez de agujero), usadas generalmente para firmas con diferentes estilos; los sprays estadounidenses las llevan de serie.

firma, estilos de: Los más conocidos son: a) estilo flechero: estilo implantado por Muelle, nuestro primer tagger, que ha creado escuela; el nombre se subraya, (rubrica), con una flecha o unas líneas cruzadas; b) estilo Nueva York: letras muy juntas, escoradas ligeramente hacia la izquierda y terminadas en punta; dan sensación de tensión; c) estilo París: letras amplias y separadas; sensación de soltura. Por lo demás, cada temporada tiene, al parecer, su estilo predominante y cada graffitero puede tener su propio estilo personal, (incluso el modo de coger el rotulador puede cambiar de una temporada a otra o de una persona a otra, y esto influye normalmente en el estilo de caligrafiado de la firma).

graffiti: invariable para sing. y pl. Actividad de firmar, dibujar y colorear un nombre o simplemente pintar algún motivo icónico en una pared, (puerta, cartel, etc.). También, el resultado de esa actividad.

instamark (tinta): Marca de tinta para rotulador que se podía adquirir en El Corte Inglés, en botes de cinco litros con dosificador. Es la tinta que usan habitualmente los supermercados para poner los precios. Es muy barata y permite usar mucha cantidad por poco dinero, pero con el inconveniente de que su base contiene mucho alcohol y se decolora fácilmente en el contacto con el aire y el sol. La más usada por los graffiteros es la de color negro, que suele convertirse muy pronto en morado; el rojo, el azul y el verde, llegan casi a desaparecer con el paso del tiempo. Se puede echar a un rotulador viejo y con la punta muy desgastada, para que la tinta fluya rápida y abundantemente, (un rotulador nuevo se "alcoholizaría" en la esponja interior y se deterioraría).

el cocinillas

En este segundo número de la revista MI ESPACIO, hemos dedicado esta sección a varias recetas realizadas en el curso de pastelería impartido por David Alonso, de pastelería La Aurora. Hoy cocinamos Soufflé de Chocolate y Crepes Tomaha, te aseguramos que triunfarás y disfrutarás, así que manos a la obra!!!

¡Que aproveches!

Ingredientes:

- 7 huevos
- 200 gr. Azúcar grano
- 200 gr. Chocolate negro 65%
- 180 gr. Mantequilla sin sal
- 100 gr Harina tamizada

Elaboración:

Derretir el chocolate en el microondas, batir los huevos (deben de estar a temperatura ambiente) y mezclar los huevos con el chocolate, con un batidor manual.

Seguidamente añadirle la mantequilla (debe de estar a temperatura ambiente o cremosa) con el batidor. Incorporarle la Harina tamizada a la anterior mezcla. Verter en pequeños moldes de aluminio.

HORNEADO:

A 180° C, de 12 a 15 minutos (dependiendo del horno)



SOUFFLÉ de chocolate

CREPES tomaha

Ingredientes:

- 170 Mantequilla
- 370 ml Leche
- 150 Hariza tamizada (harina pasada por un colador)
- 4 huevos
- Ralladura de un limón y naranja

Elaboración:

Tostar la mantequilla a fuego lento, mezclar todos los ingredientes con un batidor de mano, menos la mantequilla y la harina. una vez tostada la mantequilla añadirla a los ingredientes poco a poco con el batidor, por último incorporarle la harina tamizada.

Acabado:

A fuego lento y en una sartén pequeña de teflón, añadir pequeñas cantidades de la mezcla y cocer por ambos lados es fundamental que la sartén esté bien caliente.

Una vez cocidos, añadirle la crema, mermelada, etc... deseada y listo.



informe: Cocaína

¿QUÉ ES LA COCAÍNA?

Es una de las drogas más adictivas y peligrosas, se trata de un estimulante del sistema nervioso. Se obtiene a partir del procesamiento químico de las hojas de arbusto de coca *Erythroxylum coca*.

Fue descubierta por los Incas en el siglo XII, estos mascaban las hojas para combatir la fatiga o por placer con carácter ritual. Fue en el siglo XIX cuando el científico Niemann aisló su principio activo lo que produjo nuevas formas de consumo.

La cocaína también es conocida como coca, perico, farlopa, nieve, etc.

¿CÓMO SE CONSUMEN LOS DIFERENTES PREPARADOS DE LA COCAÍNA?

- Cocaína en polvo o clorhidrato de cocaína: suele consumirse esnifada, es la forma más habitual de presentación en España. Sus efectos son casi inmediatos, duran entre dos y tres horas. También se consume inyectada o mezclándola con heroína.
- Basuko o pasta de coca: sulfato de cocaína, se fuma mezclado con tabaco o marihuana.
- Crack o cocaína base: fumada, su efecto es rápido, intenso y breve, es muy adictiva.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS INMEDIATOS?

- Excitación, euforia, aumento del nivel de actividad y energía.
- Aumento inicial de la capacidad de atención y de la concentración. Aparente mayor rendimiento intelectual, sensación de agudeza mental y estado de alerta.
- Reducción del sueño y el apetito, disminución de la fatiga.
- Aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria también de la tensión arterial y la temperatura corporal.
- Dilatación de pupilas.

¿PORQUÉ ES TAN ADICTIVA LA COCAÍNA?

La cocaína actúa en el cerebro modificando los circuitos responsables de la gratificación y del placer. Su consumo continuado reduce la capacidad de los consumidores de experimentar placer de forma natural (a través del sexo, la comida,...) y les hace menos sensibles a las gratificaciones y emociones.



informe: Cocaína

¿ES PELIGROSO PARA EL BEBE CONSUMIR COCAÍNA DURANTE EL EMBARAZO?

Si, la cocaína atraviesa la barrera placentaria, por lo que afecta directamente al feto y puede provocar daños en su desarrollo o incluso abortos espontáneos.

¿AFECTA IGUALA TODA LAS PERSONAS?

No, se trata de la vulnerabilidad genética. La rapidez con la que se llega a la adicción y su intensidad son distintas en cada persona, dependiendo, entre otras cosas, de factores genéticos. Hay individuos más vulnerables que otros, pero no se puede saber como afectará a la persona.

¿QUÉ OCURRE CUÁNDO SE MEZCLA LA COCAÍNA CON OTRAS SUSTANCIAS?

El Policonsumo aumenta los riesgos y las consecuencias negativas. Cuando la cocaína y el alcohol se usan conjuntamente, el organismo las convierte en etileno de cocaína, el efecto es más duradero y tóxico. Muchos consumidores también lo hacen con cannabis y tabaco, a los riesgos que tiene de por sí el consumo de cada droga por separado hay que añadirle los que se producen por mezclarlas.

¿TIENE RIESGOS SI EL CONSUMO ES ESPORÁDICO?

Se trata del consumo recreativo, así empezaron la mayoría de adictos, simplemente por diversión, quitando importancia a los riesgos derivados del consumo que, al no ser diario no se percibe como peligroso.

¿CUÁNDO ES MAYOR LA POSIBILIDAD DE GENERAR DEPENDENCIA?

En la adolescencia, los riesgos son mayores cuanto menor es la edad de la persona consumidora

¿INFLUYE LA COCAÍNA A NIVEL PSICOLÓGICO?

Si, puede hacer que se desarrollen enfermedades mentales como la esquizofrenia, depresión, ideas paranoides, cuadros de psicosis y aparezcan alteraciones del estado de ánimo, cambios bruscos de humor, depresión, irritabilidad, ansiedad, agresividad. También influye en el sueño, produciendo insomnio o incluso somnolencia al abandonar el consumo.

¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?

El consumo de cocaína influye en el organismo produciendo problemas físicos: alteraciones en los sistemas circulatorio y respiratorio, aumento de la presión arterial, aparecen enfermedades gastrointestinales y neurológicas. Esto puede ser acompañado por alteraciones menstruales, infertilidad, impotencia y anorexia.

¿ES LEGAL LA VENTA DE COCAÍNA EN EUROPA?

En todos los países de la Unión Europea esta prohibida la venta de cocaína, con sanciones penales aplicables de diferente modo en cada país y en función de las cantidades poseídas o de las personas, en caso de ser menores.





¿PORQUÉ TENÍA LA COCAÍNA LA IMAGEN DE UNA DROGA GLAMUROSA Y ATRACTIVA?

El uso de cocaína se convierte en moda en la década de los 70, cuando son las clases selectas y adineradas quienes la introducen. Se mostraba un cierto "standing" social al esnifarla con un billete grande enrollado.

¿CÓMO DECIR QUE NO?

Es fundamental tener criterio propio, para esto es importante tener las ideas claras, saber decir que no sin ofender a los demás, explicar el por qué de la decisión y hacer saber a la persona que no tienes nada en su contra sino que lo que no te gusta es su conducta, el consumo.

¿POR QUÉ LA CONSUMEN?

Muchos jóvenes se inician en el consumo porque no se conforman con lo que les cuentan, sino que quieren experimentar las sensaciones por sí mismos, tienen la curiosidad de saber que es lo que se siente, y buscan nuevas emociones. También influye el entorno, el sentirse aceptado por el grupo, lo que provoca presión y te lleva al consumo para sentir que formas parte. Otra causa del consumo es para evadirte de la realidad, causado por problemas familiares, económicos, sentimentales,....

¿CUÁNDO ES DEPENDIENTE UNA PERSONA?

- Consume más cantidad de la que en principio desea o ha planificado consumir.
- Tiene intención de dejarlo o controlarlo pero no puede.
- Sus actividades sociales, escolares y de ocio se han alterado por el consumo.
- Invierte gran parte de su tiempo bajo los efectos de la droga.
- Invierte mucho tiempo en comprar y buscar esa droga.
- Siempre recurren los adictos a decir: *"yo no soy adicto porque no consumo a diario..."* Este es una de los mitos más frecuentes. Lo que se sabe es que muchos de los adictos que llegan al consumo diario, pasaron por el consumo quincenal, semanal, hasta de 2 a 3 veces por semana.
- Hay una gran proporción de adictos, que sólo consumen los fines de semana y lo que tipifica su condición adictiva no es únicamente la frecuencia sino además la repercusión de su consumo en el carácter de la persona, su trabajo, su economía, etc.
- Es típico oír en los adictos: *"Yo no soy adicto porque nunca consumo sólo..."* Muchos consumidores problemáticos piensan que porque consumen con amistades y en eventos sociales no son dependientes. Tal situación se aplica más al alcohol. En tal sentido la persona con éste problema va a tratar de ocultar su adicción a como de lugar, por lo tanto, el enfermo utilizará el consumo social como estrategia para poder justificar constantemente su consumo.



musica—○

on-line sin limites



Si hay una aplicación que está de moda en los últimos días esa es sin lugar a dudas Spotify. Se trata de un reproductor musical con el cual no necesitaremos tener en nuestra máquina toda nuestra discografía, al contener esta aplicación una amplia librería musical en la cual podemos encontrar todo el catálogo de discográficas tan importantes como EMI, Universal, Sony BMG y Warner Music.

Para acceder a la aplicación es necesaria una invitación, con la cual podremos registrarnos. Una vez registrados podremos acceder a la descarga de un programa que necesitaremos instalar en nuestro ordenador. Existe versión tanto para windows como para mac.



La aplicación llama la atención por su sencillez, con una apariencia limpia y simple, en la cual contamos con un buscador, donde podremos encontrar casi cualquier canción, (y cada día se amplía más la oferta), o diferentes radios para escuchar y descubrir música de diferentes décadas y temáticas. Además, podremos crear nuestras propias listas de reproducción, e incluso compartirlas con otros usuarios mediante un enlace que podemos obtener. Ésta ha sido una de las causas por lo que la aplicación está en boca de todo el mundo, ya que en cualquier momento podemos mostrarle a nuestros amigos una lista con nuestras canciones favoritas.

Otro dato que ayuda mucho a su éxito es que tenemos ante nosotros un verdadero reproductor musical, ya que podemos parar la canción en cualquier momento, retroceder en la misma, o irnos al instante que queramos.

Existe una versión gratuita, en la cual la única limitación es que cada cierto número de canciones nos introducirá una cuña publicitaria. También disponemos de versiones de pago, siendo su precio de 0.99€ al día o 9.99€ al mes, en las cuales no aparecerá publicidad.

Actualmente solo puede ser usado en algunos países de Europa que son: España, Reino Unido, Francia, Suecia, Finlandia y Noruega.



nuevas tecnologías



PAINBALL

guerra contra el estrés!

Si te encuentras estresado o aburrido, lo mejor que puedes hacer es liberar adrenalina y sobre todo pasarlo bien. Y una buena opción para ello es, sin duda, el paintball.

Nacido en Estados Unidos, se trata de un juego de estrategia practicado al aire libre en el que se enfrentan equipos de no más de seis participantes provistos con marcadores o "pistolas" de bolas de pintura, siguiendo ciertas reglas. Aunque no es propiamente un deporte, implica toda una actividad física.

EQUIPAMIENTO GENERAL Y DE SEGURIDAD

Los jugadores han de utilizar cierto equipamiento, no sólo para llevar a cabo la partida, sino además por cuestiones de seguridad. Entre sus elementos más importantes destacan:

- Una máscara protectora, (generalmente de plástico duro), que cubre la cara para evitar los posibles impactos, sobre todo en los ojos y los oídos.
- Chaquetas gruesas y guantes.
- Marcadores con dispositivos de bloqueo para cuando no estén participando en una partida.
- Cargador de bolas y bombona de aire.



REGLAS DEL JUEGO

Cada partida suele durar entre 5 y 10 minutos y puede participar cualquier persona a partir de 13 años. Los jugadores van siendo eliminados cuando son alcanzados directamente por el disparo de una bola, exceptuando las salpicaduras que pudieran recibir de un disparo efectuado a un objeto cercano.

PAINTBALL EN TENERIFE

Existen diversas empresas y campos en Tenerife donde poder practicar este juego, entre las que cabe citar:



Orotava Paintball
www.paintball-tenerife.com
(Camino de la Arbeja, 74 -
38300 La Orotava)

Tenerife Paintball
www.tenerifepaintball.com
(Carretera de la Laguna-
Portillo (TF-24) 38080La
Laguna)

**Tenerife
Paintball**

Tenerifexperience Paintball
(Urb. Roque del Conde, UD 4. Edificio H
38660 Adeje)

CURIOSIDADES ACERCA DEL PAINTBALL

¿Sabías que ...

... este juego tiene su origen en los instrumentos que se utilizaban para marcar el ganado en Estados Unidos?

... se llama marcadores a las "pistolas" que disparan bolas de pintura con el fin de no usar un lenguaje bélico?

... las bolas de pintura son de todos los colores, excepto el rojo, para evitar cualquier parecido con la sangre?

... las bolas son de gelatina y biodegradables, y se deshacen con el agua?

PORTA

Esta es la historia de aquel niño, de un niño marginado, que siempre sacabas dieces y sin amigos al lado, el tenía un sueño, el sueño de ser popular, el estudiante sin amigos que un día empezó a fumar. Consiguió amigos fácilmente pero lo hizo a un alto precio, los estudios fueron mal pero da igual, lleno el vacío que sentía adentro,

malas influencias te llevan al mal camino, mucho cambias, te engañaste a tu destino. El niño ingenuo continuó con los porros por diversión, las risas con los colegas, todo acabo en adicción, el caballito blanco le atrapo en su telaraña, prostitución, drogas, alcohol fueron sus únicas hazañas. un niño capaz de matar tan solo por algún gramo, perdiste tu vida y la transformaste en un caos, tu vida fue un infortunio y es que ahora nadie te quiere, vendiste a tu familia por cuatro papeles verdes. Ahora ya a nadie le importas, perdiste tus amigos y es que entre deudas y deudas solo ganaste enemigos, cuestión de tiempo el sentir que tu vida era un mierda siempre tirado en el parque entre avenidas y aceras. Estas solo y lo mas duro es convivir en soledad, para ganarte el pan diario ahora tienes que robar, delincuente juvenil donde te llevaran tus cosas, intentaste ir a mejor, el intento quedo en fracaso. Huyes, pasan coches, oyes sirenas de fondo que poco a poco se acercan, te reflejaba aquel foco de luces rojas y azules, agentes te registran es la hora de correr, si te pillan tu libertad confiscan. Te pusieron sus esposas, directo a comisaría, te ficharon, primer contacto con la policía, un día al calabozo faltan fuerzas, se que ya no puedes hacer nada con tu vida estando entre cuatro paredes.

[Estrillito](x2)

Es la historia de aquel niño, de un niño atropellado, ¡despierta!

ahogado entre llantos y sueños, un chaval desorientado fantasías, pesadillas entre avenidas y aceras, despierta y deja a un lado ya todas tus falsas penas. Reflexiona, propón cambiar tu vida, si no es tarde, al salir del centro de menores, ves hacer las paces, con aquellos que te querian y tu les diste la espalda, avanza, quizás ahora te ignorara la esperanza.

Tu infancia un mal recuerdo que intentarás olvidar, intenta arreglarlo, ya no hay hombros en los que llorar, ves hablar, arreglar las cosas con tus familiares, llegas tarde tu familia no está, cambiaron paisajes. Pasaron años, viviste y conviviste sin trabajo, en las calles llenas de odio siempre con animo bajo, ahora que ya eres mayor querrias borrar el pasado, necesitas ayuda, reconoce estas acabado. No te rindas, sigue buscando que quien busca encuentra muchos años ya vagando con cero respuestas, veces de fuentes calientes, te alimentas de basura, vives 24 horas, recorres calles oscuras.

Siempre por el mismo barrio, conoces cada calle, conoces cada rincón, cada banco cada detalle, por las noches tienes miedo que salga un pandillero, que puedan apalearte, apedrearte por rastreo. Estas exhausto y con esperanza de encontrar trabajo, duermes bajo túneles y a diez grados bajo cero, eres fuerte y a la vez débil, solo otro pasajero, que va en sentido contrario buscando un camino correcto. Nadie te regalo nada, ni siete miseros céntimos,

infausto amigo nómada, siempre con contratiempo, todos se ríen de ti, los niños te toman el pelo, ya estas harto de todas formas jamás veras el cielo. Estas cansado, agotado, estas dispuesto a rendirte, a darte por vencido ya, acabar con tu alma triste, te ahorcaste y despertaste de aquel coma profundo, todo quedo en un largo sueño, chico esta es tu vuelta al mundo.

[Estrillito](x2)

Es la historia de aquel niño, de un niño atropellado, ¡despierta!

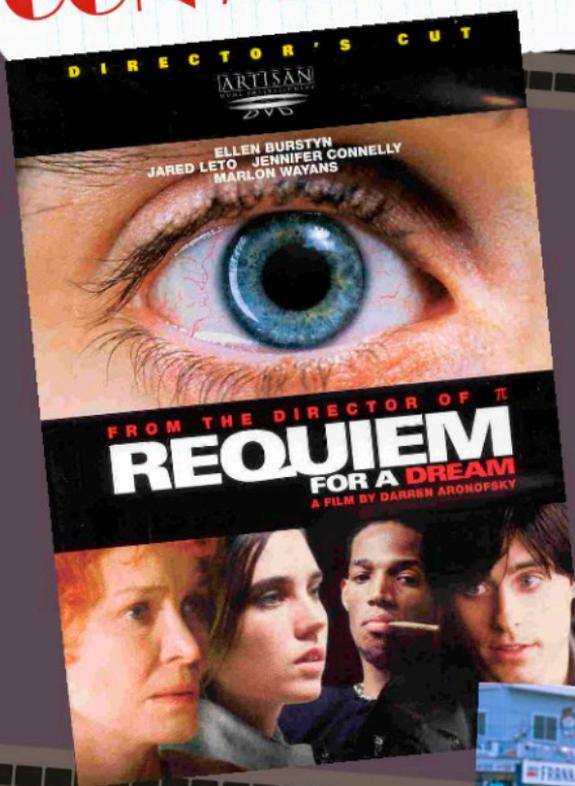
ahogado entre llantos y sueños, un chaval desorientado fantasías, pesadillas entre avenidas y aceras, despierta y deja a un lado ya todas tus falsas penas

para oír...
leyendo

Artista: Porta Album: No es cuestión de edades

Canción: Entre avenidas y aceras

CINE CON MENSAJE



Harry, (*Jared Leto*), vive con su atormentada madre Sara, (*Ellen Burstyn*), y mientras él sueña con una vida mejor, ella está permanentemente a dieta para el día que pueda cumplir su mayor ilusión: aparecer en su concurso televisivo preferido. La ambición de Harry y su novia Marion, (*Jennifer Connelly*), es hacerse ricos vendiendo droga con su amigo Tyrone, (*Marlon Wayans*), y utilizar las ganancias para abrir un negocio propio, pero nunca llega el dinero suficiente para iniciar su plan. A pesar de todo, Harry y Marion no se resignan a vivir una existencia que consideran despreciable, por lo que harán lo impensable para conseguir la vida que anhelan.



CINE

CON MENSAJE



TOMAS FONZI NORMA ALEANDRO ESTHER GORIS LUIS LUQUE

PACO

UN FILM DE DIEGO RAFECAS

ROMINA RUCI SOFIA GALA JUAN PALOMINO SALO PASIK LEONORA BALCARCE
GUILLERMO PFENNIG ROBERTO VALLEJOS GABRIEL CORRADO LUCRECIA BLANCO MARIA UCEO
SEBASTIAN CANTONI VALERIA MEDINA

ACTOR INVITADO GUILLERMO "WILLY" LEMOS MUSICA BABASONICOS - PITY ALVAREZ

Paco es físico cuántico. Se encuentra temporalmente en la cárcel, después de que la policía le encontrara en estado de sobredosis de 'Paco', la última y más letal de las drogas, desecho de la cocción de cocaína en las cocinas urbanas. Está acusado de volar una de esas cocinas con explosivos de alto calibre, matando tanto a los responsables como a inocentes. Su madre, importante senadora del Congreso de Argentina, se ve envuelta en un instante en una insondable pesadilla. Su único hijo es acusado de terrorismo y los medios lo implican en una guerra de narcotráfico. Para evitarle la cárcel, su madre lo hará pasar por adicto a las drogas internándolo en un centro de rehabilitación donde, al volver a la conciencia, irá desentrañando su pasado.



de viajito



nterrail es un pase con el que puedes recorrer toda Europa en tren. Tiene distintas modalidades y es válido para todas las edades, aunque con precios distintos en función de la edad que tengas y el número de países que quieras visitar.

Hay que cumplir una serie de requisitos para poder usar el interrail, el más importante ser residente en algún país de los que participan en la oferta.

Pero interrail es mucho más que todo eso. Es una filosofía de viajar, una universidad de los viajes cuyo graduado te puede acompañar siempre para disfrutar de tus desplazamientos de otra manera. Durante un montón de años decenas de miles de europeos de todas las nacionalidades han conocido el viejo continente y han hecho amigos por todas partes de Europa, de un modo divertido, exprimiendo al máximo sus recursos, y disfrutando de algo más que unas vacaciones. e las cosas más sofisticadas de la vida, desde el arte de clase mundial hasta la renombrada cuisine.

CUIDADES QUE VISITAR

Paris, la 'Ciudad de Luz', es la ciudad más romántica y probablemente la más famosa del mundo. Disfrute de caminar cerca del fantástico río Sena y vea el amanecer desde uno de los muchos puentes de la ciudad. Hogar de la Torre Eiffel, el museo de Louvre, la Bastilla, Campos Eliseos, Notre Dame y muchas, muchas más de las más maravillosas atracciones de Europa. Pero sólo caminar por París ofrece una variedad de vistas cautivadoras y cada edificio y calleja parece guardar un emocionante secreto. La mayor atracción de París es en realidad París misma. A sólo 13 millas de París se encuentra la ciudad de Versailles. El increíblemente vasto Palacio de Versailles fue construido como un fastuoso mundo privado para los reyes de Francia, protegido del ajeteo y la suciedad de París.

PARIS



BERLÍN

Desde 1991, Berlín es nuevamente la capital de Alemania y en cada lugar de esta cambiante ciudad usted encontrará signos y rastros de la historia alemana -pasada, presente y futura. Ninguna ciudad en Alemania posee tanta diversidad y riqueza en monumentos y museos. Los alrededores de Berlín lo invitan a relajarse en hermosos lagos o a pasear en bote por canales a través de bosques vírgenes (Spreewald).



Para Roma, 'toda una vida no es suficiente'. Esta vieja expresión probablemente sea cierta; la 'Ciudad Eterna' tiene más ruinas, monumentos y museos que los que el visitante promedio tendrá alguna vez tiempo de conocer. El icónico Coliseo, las serpenteantes calles medievales de Trastevere, el antiguo Foro Romano y el espectacular Panteón son tan sólo algunos de los tantos lugares que se pueden visitar. Esta ciudad deslumbrante es todo lo bueno que de ella se dice y puede ser que si alcance con sólo pasear y nutrirse de esta vibrante atmósfera romana.

ROMA



LISBOA

Lisboa, la capital de Portugal, tiene una particular belleza; construida sobre siete grandes colinas con vista al río Tajo. La mejor vista de la ciudad se puede apreciar desde la cima del castillo São Jorge. Sintra, con sus alrededores verdes, palacios y castillos, es un lugar que no debe dejar de visitar. Cascais, otra posibilidad en la costa de Lisboa, también puede sorprenderlo con sus playas y monumentos históricos.



Oslo, la capital de Noruega, está situada en el centro de Escandinavia. Delimitada por el fiordo y las montañas boscosas, ofrece fantásticos paisajes. Oslo crece con rapidez y es un centro popular para actividades nacionales e internacionales. El arte, la cultura, la ciencia y el deporte dan vida y color a la ciudad. Durante el verano los días son largos, con más de 18 horas de luz para realizar actividades al aire libre.

OSLO





Las pipas de agua

El nombre original de la pipa de agua es Narguile, pero también es conocida como: cachimba, hookah o sisha. Esta es un objeto que se emplea para fumar un tabaco especial de distintos sabores. El tabaco del Narguile es un tipo de tabaco especial que no tiene nada que ver con el de los cigarrillos, puros o picaduras para liar, ya que se compone de hojas de tabaco finas lavadas muchas veces y mezcladas con miel o similares además de los aditivos para conseguir que tengan algún sabor.

Se empezó a fumar Narguile en los países orientales, aunque no se sabe con precisión en cual. Se cree que fue en la India, en China o en Egipto hace unos 600 años. Recientemente se está implantando en países de la Unión Europea y en los Estados Unidos de América.

Según un estudio de la Academia Americana de Pediatría, **el Narguile es igual o más peligroso que el tabaco convencional**, al contrario de la creencia popular que dice que este objeto es inocuo. Las pipas de agua más pequeñas o de lugares públicos son más nocivas.

Según otro estudio, éste del Departamento de Salud británico, **desvela que al fumar Narguile se adquiere un gran nivel de monóxido de carbono en sangre**, incluso más que al inhalar un cigarrillo.

En contra de la creencia popular de que el tabaco empleado en el Narguile es menos nocivo, los autores de este estudio señalan que contiene más nicotina, alquitrán y metales pesados que el de los cigarrillos convencionales.

En cuanto al humo, el que procede del tabaco del Narguile contiene una concentración de monóxido de carbono que varía entre un 0,34% y un 1,40% (más elevado en Narguiles de menos tamaño y de sitios públicos), mientras que el humo de los cigarrillos contiene un 0,41% de esta sustancia.

Como consecuencia de los altos niveles de monóxido de carbono, la concentración de carboxihemoglobina -medida en 1.832 varones sanos voluntarios de Arabia Saudí- es más alta entre los fumadores de Narguile (10,1%) que en los fumadores de cigarrillos (6,5%) y los no fumadores (1,6%).

Fumar en pipa de agua es, por tanto, un comportamiento de riesgo que tiene unas consecuencias nocivas para la salud similares a las de los cigarrillos. Cáncer de pulmón, disminución de la función respiratoria, dependencia, bajo peso en recién nacidos de madres consumidoras, infertilidad.... Incluso en algunas de estas patologías los fumadores en Narguile presentan un riesgo mayor que los de tabaco.

Al ser una práctica eminentemente social, lo normal es que varias personas compartan la pipa, lo que implica que todos ellos aspiran a través de la misma boquilla que pasa de boca en boca, lo que supone una fuente de transmisión de enfermedades infecciosas como la Hepatitis C o el Herpes Simple.

En el caso de los adolescentes existen peligros añadidos ya que dentro de este grupo de fumadores es común la mezcla del tabaco con marihuana o hachís y la sustitución del agua por bebidas alcohólicas. "Estas combinaciones tienen, indudablemente, peligros añadidos, graves para la salud".

Cacerola: Normalmente hecha de cerámica resistente al calor, en ella se coloca el tabaco, tapado por una lamina de papel de aluminio agujereada y sobre la cual se coloca el carbón que prende el tabaco.



Manguera: Conducto de aspiración del humo

Cuerpo: Conducto que une la cacerola de tabaco con la base, y que además alberga el conector de la manguera y la válvula de aire. Suele estar hecho de algún tipo de metal inoxidable.

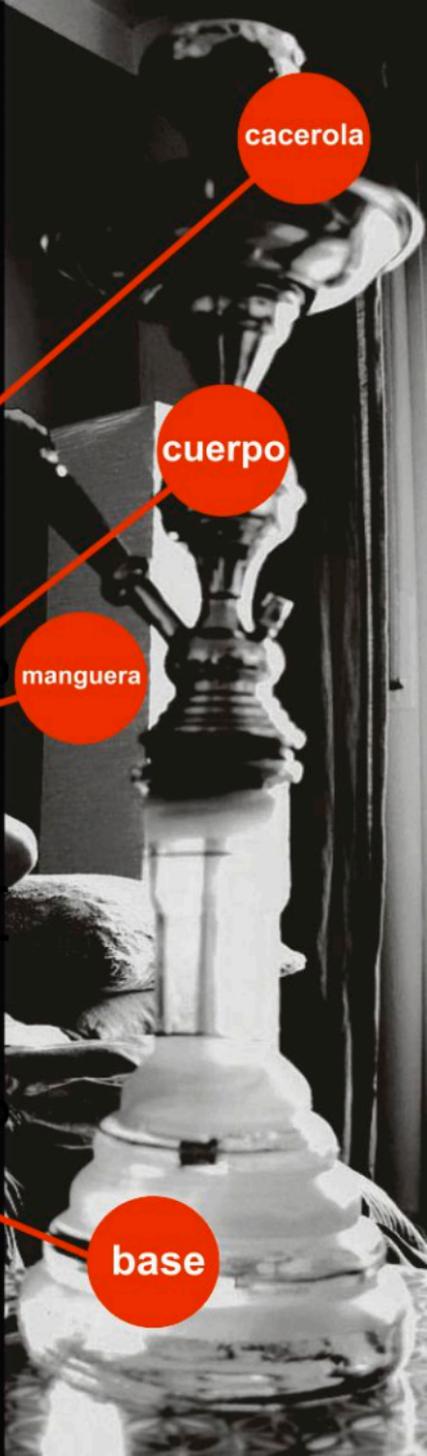
Base: Hecha de cristal, contiene el agua.

cacerola

cuerpo

manguera

base



bullying

ACOSO ESCOLAR ENTRE ALUMNOS

Este tipo de acoso, conocido como bullying, está convirtiéndose en uno de los problemas más graves del ámbito educativo.

El acoso escolar se da cuando, "como estudiante", estas expuesto, frecuentemente, a acciones negativas y violentas, por parte de otro u otros estudiantes. Es decir, eres maltratado en tu propia escuela.

Generalmente, entre los 11 y 17 años de edad, y con los cambios propios de la niñez a la pubertad y la adolescencia. No en vano, muchos de ellos ni siquiera ve con ojos extraños actos como la amenaza, la burla, o la propia agresión. Para ellos pegar a un compañero o profesor no es un acto violento. Generalmente, los agresores son personas con fuerte falta de empatía, con pocas relaciones sociales, sin capacidad para ponerse en lugar de sus víctimas. Incluso sus convicciones que lo que hacen está bien y es justo para la víctima. Los clásicos matones, que terminan imponiendo su criterio. La Víctima, suelen ser niños tímidos, con poca capacidad comunicativa, sobreprotegidos y que aún no saben desenvolverse con facilidad.

Alrededor del 15% de los jóvenes entre esta edad, han sido víctimas o agresores de acoso escolar, consiguiendo consecuencias en la personalidad del alumno.

Médicos afirman, que cuando el acoso escolar es prolongado, causan problemas como pánico, trizteza, inseguridad, y disminución de autoestima.

Tipos de Bullying

Intimidación Verbal:

Proviene de insultos, apodos o rumores difundidos entre compañeros.

Intimidación Psicológica:

Constan de amenazas para amedrentar a la víctima, para conseguir algo o forzarla a hacer algo que no quiere.

Agresiones Físicas:

Directas como golpes, palizas etc...o Indirectas como robos, rotura de materiales, etc.....

Aislamiento Social:

Una de las más graves de ejercer el bullying, apartando a la víctima de las actividades con sus compañeros, ignorando su presencia.

Las Agresiones racistas, acoso sexual e intimidación mediante SMS y correos electrónicos, son ultimamente las modalidades más recientes entre los alumnos.

Consecuencias del Bullying

ESCOLARES

Miedo y rechazo a la escuela, junto con la disminución del rendimiento, absentismo, bajas notas, probabilidad de fracaso escolar y abandono de la escuela.

PERSONALES

Puede afectar su autoestima, su conducta y su apariencia física. Algunas víctimas generan ansiedad y depresión, como intentos de suicidio.

El Bullying en casos muy extremos puede derivar en la muerte tanto de la víctima como del agresor.



TRIBUS URBANAS

FORMAS DE SER EN LA CIUDAD

Seguramente los habrás visto. Diferentes maneras de vestir y estética: ropa y peinados que llaman la atención. Distintas formas de ser y comportarse: transgresores y nada convencionales. Individuos que no pasan desapercibidos entre la gente. Pertenecen a las llamadas tribus urbanas o grupos de una determinada subcultura, con apariencia e ideología propios, que han surgido en muchas ciudades.

Existe una gran variedad de estos colectivos, desde los más conocidos, como los hippies, los góticos, los frikis, los heavys, o los pijos, hasta los que lo son menos y más extraños, como los emos, los otakus, o los visuals, entre otros muchos.

Pero, ¿quién es quién? ¿cómo reconocer a los miembros de estas tribus urbanas? Adentrándonos en cada una de ellas y el mundo que las rodea, nos ayudará a identificarlas, distinguirlas e intentar comprender su estilo de vida.



Nacidos a partir del movimiento de contracultura de los años 1960, los hippies se distinguen por llevar el pelo largo, ropa con estampados de flores, de colores vivos, o indumentaria de los indios americanos, pantalones de campana, faldas largas, etc. Se oponen a la sociedad establecida y sus convenciones. A menudo viven en comunas o comunidades. Practican el amor libre y la libertad sexual. Son pacifistas y han adoptado algunos elementos del budismo y de las religiones de los indios de Norteamérica. Están vinculados al consumo de cannabis o algunos alucinógenos, como el LSD, para, según afirman, expandir su conciencia a través de la llamada "experiencia psicodélica".



Con raíces en el romanticismo del siglo XIX, los góticos visten siempre de negro, color que se identifica con el luto y la muerte, y además a veces llevan crucifijos. Sus individuos mantienen su rostro pálido, que acentúan con sombra de ojos, y labios y uñas pintados de negro. Suelen llevar botas altas, chaquetas y cinturones. Conscientes de que no pueden cambiar el mundo, se sienten atraídos por el lado más lúgubre y deprimente de la existencia.

GÓTICOS

FRIKIS



Los frikis son fans enfervorecidos de sus películas, series, cómics o libros favoritos, lo que les hace imitar y vestirse del mismo modo que sus personajes. Adoptando comportamientos extravagantes y fuera de lo normal, podemos verlos disfrazados de Superman, Luke Skywalker en la Guerra de las Galaxias, o Pokemon.



PIJOS

Los pijos se caracterizan por ir vestidos a la moda y llevar puesta ropa de marca. Son de nivel adquisitivo alto y constantemente hacen gala de ello, lo que les hace ser un tanto superficiales. Así mismo suelen ir a escuelas y universidades privadas.

Los heavys o también llamados metaleros están estrechamente relacionados con la música heavy metal o metal, que representan grupos como Metallica, Destruction o Megadeth. Los miembros de este grupo suelen llevar el pelo largo y a veces barba, e ir vestidos de negro, con chaquetas y cinturones de cuero y botas altas. Agnósticos o ateos, rechazan la religión establecida, adoptando actitudes más o menos irreverentes.



HEAVYS

EMOS

Los **emos**, cuya denominación procede de la abreviatura de la palabra inglesa emotive, manifiestan sus problemas emocionales -generalmente infelicidad y melancolía- en su apariencia física. Van peinados con pequeña melena o flequillo tapando el ojo derecho y tienen los ojos pintados de negro. Llevan camisetas ajustadas con estampados femeninos, pantalones vaqueros negros entubados, estrellas rosadas en las mochilas o cinturones, y piercings en la ceja izquierda y en el lado izquierdo del labio inferior

otakus

Los **otakus** han pasado de ser fanáticos de algún hobby, que pasan mucho tiempo sin salir de casa, a convertirse en forofos del manga y el anime (un tipo de cómic y animación japonesa). Los otakus están integrados por diversas tribus urbanas, así que no poseen una estética propia, sino que podemos ver otakus emos, frícks, punks, etc



Pero si existe una tribu urbana eminentemente estética, esos son los **visuals**. De procedencia japonesa y extendidos luego por todo el mundo, destacan por su llamativo maquillaje y sus estrafalarios y coloridos peinados en ambos sexos, lo que les imprime un aire de feminidad o cierta ambigüedad. Además tienen fuertes vinculaciones con grupos musicales.

VIDEOJOCKEYS

Este flamante fenómeno de interrelación musicovisual, que tiene sus precedentes en algunos creadores de la Factory de Andy Warhol, ha llegado a la cultura popular de la mano de la música electrónica. Los videojockeys son unos nuevos artistas de la imagen secuencial en movimiento, sucesores, que no copias, de sus compañeros de pista, los DJs, con los que mantienen una relación no siempre igualitaria.



El término videojockey o vj se aplica a aquellos creadores que generan sesiones visuales mezclando en directo loops de video con música u otro tipo de acción. Es decir, para entendernos, sería lo equivalente a un discjockey o dj pero en vez de sólo con música, con video y música.

La verdad es que a muchos nos suena como algo muy nuevo, de la nueva ola tecnológica que estamos viviendo estos últimos años, pero realmente el origen de los videojockeys se encuentra durante la gran explosión cultural de la década de los 80 en los Estados Unidos de América.



Claro que en sus inicios era muy diferente a lo que conocemos actualmente en cuanto a la tecnología que utilizaban. La forma de hacerlo era mediante la utilización de reproductores de VHS, mesas de edición broadcast y pesados proyectores de video. Por suerte, los equipos que utilizan actualmente ocupan la mitad de espacio y pesan la mitad, cosa que les permite mucha más movilidad a la hora de improvisar sesiones y desplegar este arte en cualquier lugar.

VIDEOJOCKEYS

arte



con



enganche



2009



Aquí puedes ver algunas de las obras presentadas al 2º concurso Arte con Enganche, organizado por la concejalía de drogodependencias, te recordamos que ya esta en marcha la 3ª edición, te animamos a participar



