



12 LUNAS

20
23



PRIMAVERA

Realidad virtual · Piragüismo · Bike escape · Arcade · Cocina · Viajes · Paintball · Acuario

· Actividades gratuitas ·

· Jóvenes de 14 a 30 años ·

· + de 3.700 plazas ·

Zaragoza

JO-
VEN

@juventudzaragoza

@JuventudZGZ

@JuventudZaragoza

Inscríbete en las actividades
a través de nuestra web



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DEL COMERCIO
PARA LA INICIACIÓN, SOBRE DROGAS



Zaragoza
AYUNTAMIENTO



Créditos **Zaragoza Joven****EDITA**

Ayuntamiento de Zaragoza.
Delegación de Mujer, Igualdad, y Juventud.

REDACCIÓN

Info Joven Zaragoza

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Detalier estudio creativo

PORTADA

Detalier estudio creativo

IMPRESIÓN

Gráficas Vela S.L.

TIRADA

5.000 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL

Z 403-2023

TEXTOS

Marta Blasco

Nico Bonet

Laura Gracia

Paula Muñoz

Pilar Tardío

María Tobajas

Lectura fácil:

Clara Fernández,

Leyre Gascón,

Santiago Salgado,

Eduardo Ibáñez,

Javier Sebastián,

Raúl Gaudioso,

Manuel Mazarico,

Javier García Roco

y Rocío López.

ILUSTRACIONES

Marta Burriel

Almudena Domínguez

Isabel Felipe

Vera Galindo

Merche Gomollón

Cristina Lorente

Nuria Martínez

Marina Montero

Juan Rubio

Ian Velasco

CÓMIC

Izarbe Pajuelo

Lo nuevo

¡Por fin tienes en tus manos la nueva publicación realizada por Info Joven!

Sabemos que suena a topicazo, pero de verdad nos hace mucha ilusión que el trabajo de todos estos meses ya esté en la calle. Sobre todo, porque esta revista es diferente a todas las demás: está hecha por jóvenes y para jóvenes de Zaragoza. Y no solo eso, sino que se trata de periodistas profesionales y de ilustradores e ilustradoras también titulados/as o en la recta final de sus estudios. En un mercado de trabajo en el que, no nos vamos a engañar, dar tus primeros pasos es complicado, en Zaragoza Joven queremos demostrar que la poca edad no está reñida con la calidad: ¡y este primer número es la prueba!

Antes de que sigas leyendo, un aviso: esta revista se lee con el móvil en la mano. En muchos de los artículos verás QR que te llevarán a más información, a ver el artículo de otra manera... ¡o incluso les pondrán música! Porque aquí somos muy fans del papel, pero también nos gusta mucho lo audiovisual, así que vamos a mezclar lo mejor de los dos mundos.

Aquí nos vamos a centrar en dar a conocer a los y las jóvenes de la ciudad que hacen cosas chulas y que merecen mucho la pena, a que descubras un montón de recursos que tienes a tu alcance y que no sabías que existían, a echarle una mano en esas primeras veces que tienes que hacer cosas «de persona mayor» como alquilar un piso o buscar un empleo sin que se te haga bola, etc. Esa es la gracia de que sean personas jóvenes y diversas las que escriben: que lo hacen de lo que les gusta... y creemos también te gusta a ti. Además, en cada número vamos a incluir un texto en lectura fácil y con un enlace a una versión en audio y en pictogramas para llegar a todas las personas jóvenes.

Y todo esto por la enorme cantidad de... ¡0 euros! Queremos llegar a toda la gente joven de nuestra ciudad, así que el precio no va a ser un problema. Tampoco va a ser complicado encontrarla: estará en tu centro educativo, en la Zona Joven que tengas más cerca, en bibliotecas, centros cívicos... y, claro, también puedes pasarte por Info Joven y venir a buscarla (y ya de paso, aprovechas para resolver cualquier duda que tengas).

Cada número aparecerá con una nueva estación: para el próximo tendrás que esperar hasta verano. Pero, ojo, que no te vas a librar tan fácilmente de que te demos la murga: en nuestra web sigues teniendo toda la información de actualidad: los anuncios, las noticias, las convocatorias y toda la agenda para que no te pierdas nada. De lunes a viernes, cada día te traemos toda la información que te interesa sin que tengas que esperar al próximo número. ¡Aprovéchala!

Pero volvamos a la publicación que tienes entre manos. Ya te habrás dado cuenta de que no solo nos preocupamos (y mucho) del contenido, sino también del continente. Queremos que no solo sea interesante, sino también que dé gusto verla: que la portada te entre por los ojos, **que te la leas del tirón sin esfuerzo o que te apetezca releer los artículos, observar todos los detalles de la página que dedicamos a un cómic realizado por un/a joven ilustrador/a de nuestra ciudad... y, sobre todo, ¡que la disfrutes!**

Durante los próximos números vamos a hablar de todo: deporte, bienestar, empleo, cultura... Porque la gente joven es muy diversa y queremos llegar a todos y todas los/as que viven aquí. Bueno, y también llevar un trocito de Zaragoza a esa gente que tuvo que dejar la ciudad por estudios, trabajos, familia... gracias a nuestra versión en pdf que encontrarás en nuestra web.

Si hemos acertado en este primer número o si no, puedes contárnoslo en redes sociales. ¡Queremos escucharte!

Zaragoza

**JO-
VEN**



ERES PARTE

ocio - cultura - información - vivienda



¡Entra en Info Joven!

Encontrarás:



Todas las **actividades para jóvenes** que se realizan en **Zaragoza**.



La **actualidad** que más te interesa. **Concursos, becas, exámenes...** que te ayudarán en tu futuro.



Anuncios para facilitarte **encontrar casa, trabajo, amigos... ¡de todo!**



Información sobre cualquier tema relacionado con la **gente joven de nuestra ciudad**.



Y si todavía tienes dudas, ¡pregúntanos directamente!

Ven en persona a Info Joven.

Estamos en la Casa de los Morlanes (Pza. San Carlos, 4), lunes, martes, jueves y viernes de 10 a 14 h y miércoles, de 15 a 18 h (en vacaciones, de lunes a jueves, de 10 a 14 h y viernes, de 10 a 13 h).

Llámanos al 976 721 818.

Envíanos un Whatsapp al 608 748 112 o un correo electrónico a infojoven@zaragoza.es.

Y si tus preguntas son sobre Europa, envíanosla a nuestro correo de Eurodesk: infojovenzaragoza@eurodesk.eu

Contenidos.

/SIN DUDAS

- 8 **Cómo hacer frente al cambio.**
- 10 **Tengo una idea, ¿qué hago (legalmente) con ella?**
- 12 **Ser un chico del Siglo XXI.**
- 14 **No estudies... como lo haces siempre.**
- 16 **Crecen las adicciones a los juegos online y las apuestas entre los jóvenes aragoneses.**



/CULTURÍZATE

- 19 **Lo nuevo que suena en Zaragoza.**
- 23 **Una ciudad poética.**
- 27 **Nuevos aires para los museos con Rompepuertas.**



/EL CÓMIC

- 29 **Lo nuevo**
IZARBE PAJUELO

/EL HILO

- 30 **La receta de la innovación.**



/ARTISTAS INFO JOVEN

- 36 **Nuria Martínez**
Juan Rubio
Vera Galindo

/LA ENTREVISTA

- 40 **Pablo Aso**
JUGADOR DE BALONCESTO



/EMPLEO

- 43 **Los trabajos con
 más futuro.**



/EN TU PANTALLA

- 45 **Series para jóvenes
 que no hablan de lo
 de siempre.**

- 47 **¿Qué hay de nuevo
 en internet?**

/VIDA SOSTENIBLE

- 49 **Innovar y
 proteger el
 medioambiente.**



/EN TU PLATO

- 51 **Las modas de la
 alimentación
 saludable.**



/MUÉVETE

- 53 **Cuatro deportes
 para no jugar a lo
 de siempre.**

/JÓVENES DE ZARAGOZA

- 55 **Cuando
 Zaragoza es tu
 segunda casa.**

/EN CASA

- 59 **Novedades que te
 interesan si estás
 de alquiler.**



/LECTURA FÁCIL

- 61 **Lo nuevo.**

/A LA ÚLTIMA

- 63 **El móvil, un
 imprescindible
 del día a día.**



Cómo hacer frente al cambio

Una pareja, un trabajo, unos estudios, una amistad... Muchas veces pensamos que algo es para siempre, incluso cuando tiene una fecha de caducidad. Por eso, cuando se acaba nos queda esa sensación de vacío y de miedo ante un futuro diferente al que esperábamos. ¿Y si cambiásemos el chip?

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA PSICOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

Sabemos que, nos guste o no, todo acaba. Ni lo bueno ni, por suerte, lo malo es infinito. Tenerlo claro te permitirá angustiarte menos ante las cosas que te provocan ansiedad en el presente o sufrir tanto cuando algo bueno se acabe. Cuando experimentas una pérdida (la muerte de un ser querido, una ruptura sentimental, alejarte de un/a amigo/a...), es normal tener un periodo de duelo, pero ser consciente de que todo pasa, ayuda a superarlo. Y saber que, como dice el refrán, «no hay mal que cien años dure», también hará que sufras menos.

Seguro que has oído hablar del mindfulness. De forma muy resumida, son una serie de prácticas relacionadas con la compasión

(ponerte en lugar de los demás) y la aceptación (saber que algo es de una manera, pero que eres tú quien decide que hacer con ella). La parte más conocida es la meditación, pero incluso aunque no te apetezca hacerlo, hay algunas ideas del mindfulness que pueden ayudarte en tu vida diaria. Si te interesa saber más sobre esta práctica, en el QR te dejamos un artículo que encontrarás en nuestra página web.

En mindfulness, a la idea de que nada es para siempre se le llama impermanencia. Consiste en ser conscientes de que todo en esta vida cambia y que es inevitable que por mucho que luches contra ello, las cosas tengan un final. Así dicho, puede parecer triste o pesimista estar haciendo algo que

te gusta pensando en que se va a acabar. Sin embargo, no aferrarte demasiado te permite estresarte menos ante lo malo y disfrutar más intensamente de lo bueno.

Lo puedes aplicar, por ejemplo, a pasar tiempo con tus mejores amigos/as. No se trata de que te amargues pensando que un día os enfadaréis y dejaréis de serlo, sino de disfrutar cada momento con ellos/as como si fuera el último. Si llega el día de la separación, el tiempo que habéis pasado juntos/as habrá sido mucho más intenso que si pensases que siempre ibais a estarlo y si no llega y os hacéis viejos/as juntos/as, ¿no sigue siendo buena idea disfrutar siempre lo máximo posible? Esto no quiere decir que cada vez que quedéis tengáis que hacer algo



También te
hablamos sobre
mindfulness

Almudena Dominguez.

“No hay mal que cien años dure”

excepcional, sino que valores también los pequeños momentos: los descansos entre sesión y sesión de estudio en la biblioteca, ir a dar una vuelta, ayudar con un recado...

Lo mismo ocurre con los malos. Ponte en situación: estás superagobiado/a porque hay una asignatura que se te hace bola. ¿Qué tal si dedicas un momento a pensar en que dentro de unos meses el curso habrá acabado y que dentro de unos años casi ni te acordarás de ella? Estos pensamientos te permitirán relativizar tu angustia. ¿Merece la pena pasarlo tan mal por algo así? No significa que dejes de estudiar porque total, para qué, sino que seas consciente de que tu malestar terminará tarde o temprano. En muchas ocasiones, los pensamientos negativos

(«no me entero de nada», «voy a suspender»...) nos paralizan y se convierten en profecías autocumplidas: te sientes tan mal que no puedes concentrarte en estudiar y, efectivamente, suspendes. Ser consciente de que esa sensación no va a durar siempre, te ayudará a serenarte y a pasar este mal rato lo mejor posible.

Incluso, a veces, nos angustiamos por la propia idea de cambio. A muchas personas no les gusta la incertidumbre, no saber qué va a ser de ellos/as en el futuro. Viven esta experiencia con mucho temor, lo que les impide disfrutar del presente. Un momento en el que esto suele suceder es cuando vas a terminar tus estudios. Hay personas que están deseando que llegue, pero otras sienten ese vér-

tigo del «¿y ahora, qué?». Quizá todavía estás en los últimos meses, pero ya empiezas a darle vueltas a qué vas a hacer cuando acabes, si podrás trabajar de lo que te gusta, etc. Durante casi toda tu vida has tenido un camino más o menos trazado: el colegio, luego el instituto... Pero de repente, se acabó. En este caso, aceptar que tu vida va a ser muy diferente a lo que la conocías y aprovecharlo como un momento de aprendizaje, hará que cambie tu perspectiva.

Tengo una idea, ¿qué hago *(legalmente)* con ella?



¿Eres una persona creativa, con la cabeza siempre funcionando? Entonces casi seguro que se te ha ocurrido una idea genial para un invento, un diseño de moda o una novela pero has escuchado que el plagio está a la orden del día y no te apetece nada que sea otra persona quien se lleve tus méritos (y tu dinero). En ese caso, deberás poder demostrar que tú has sido a la persona a la que se le ocurrió antes. Para ello necesitarás pruebas y lo más sencillo (al menos en teoría) es registrarla.

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA JURÍDICA DE ZARAGOZA JOVEN

Antes de nada, deberás asegurarte de que puedes hacerlo. Toca mirar un poco las leyes sobre los temas de patentes, marcas, diseño industrial o propiedad intelectual, según qué tipo de obra sea. Por ejemplo, no se pueden patentar teorías científicas o algo que no sea novedoso. Es decir, que no puedes patentar la dinamo de una bicicleta o una teoría revolucionaria sobre cómo funciona, pero sí un invento que la hiciese más eficiente y que no se esté

usando todavía. También las marcas tienen sus limitaciones, como que no pueden confundirse con otra empresa (por ejemplo, no puedes abrir una tienda de ropa y llamarla Zara) o que no puede ser una palabra o una frase de uso común, como abrir una panadería y querer registrar como marca «Panadería» para que nadie más pueda llamarlas así.

No funciona igual para todas las obras: los inventos se registran a

través de patentes o modelos de utilidad (una forma más sencilla que las patentes); las marcas, nombres comerciales, logos, etc. como marcas; los diseños de objetos, como diseño industrial y los dibujos, etc. a través del Registro de Propiedad Intelectual. Por ejemplo, si has creado un juego de mesa, tendrás que registrar el nombre como marca, el diseño de las piezas, el tablero, las cartas, etc. como diseño industrial y los textos, las instrucciones, etc. como propiedad intelectual.



Marina Montero.

Piensa también si realmente te interesa hacerlo. El proceso dura entre unos minutos de la propiedad intelectual y los cinco años de una patente. Este es el caso más complicado, tanto que desde la Oficina Española de Patentes y Marcas (OEPM) te recomiendan buscar la ayuda de un/a abogado/a para que no haya fallos. Si la innovación es pequeña, puedes optar por registrarla como un Modelo de Utilidad, un proceso mucho más sencillo y rápido. Ten en cuenta también de que deberás

pagar una tasa por realizar el registro. El más barato es el de propiedad intelectual (14,65€). Ojo, que tus derechos sobre tus ideas no sirven para siempre: las patentes duran 20 años, los modelos de utilidad y las marcas, 10 y los diseños industriales, 5 (aunque puedes renovarlas). La propiedad intelectual sí dura más: toda tu vida y hasta 70 años desde tu muerte. Así que si no prevés que puedas ganar algo con tu idea, a lo mejor te conviene dejarlo correr...

Si sigues queriendo hacerlo, toca asegurarse de que nadie se te haya adelantado. En el caso de un diseño gráfico o un libro es más complicado, pero si es un invento o una marca, no es tan raro que a alguien se le haya ocurrido lo mismo que a ti. Para averiguarlo, puedes utilizar los buscadores de la OEPM. De esta manera, si ya existe, te evitas todo el proceso que lleva el registro.

¡Llegó el momento de la verdad! Los procesos son similares para

¡Ojo! que tus derechos sobre tus ideas no sirven para siempre.

patentes, modelos de utilidad, marcas y diseño industrial: debes presentar tu solicitud, incluir tus datos personales y la información detallada de lo que quieres registrar, además de las tasas por realizar el registro. Puedes llevar a cabo el procedimiento a través de la web de la OEPM o de forma presencial en el Edificio Pignatelli. Si lo que quieres registrar es una canción, un libro, un dibujo, etc. cambia un poco la historia. En ese caso, tienes que ir al Registro de Propiedad Intelectual a través de la sede electrónica del Ministerio de Cultura o en la calle Doctor Cerrada, 22. Luego el procedimiento es similar a los demás casos: necesitarás el formulario de solicitud, un ejemplar de la obra y pagar las tasas (además de la documentación complementaria que te puedan pedir en cada caso).

¡Y ya está! Ahora si encuentras a alguien que se está aprovechando de tu trabajo, ya tienes pruebas de que la idea era tuya...

Ser un chico del Siglo XXI

Vamos a empezar con un experimento. Échale un ojo a tus fotos de cuando eras pequeño/a. ¿Las tienes? Ahora míralas bien. Si se te identificaba como chico, es muy probable que vayas vestido de azul o de colores oscuros, con dibujos de robots, dinosaurios... Es posible que estés haciendo deporte (seguramente fútbol) o jugando con coches, pero casi seguro que no tienes en la mano una muñeca ni llevas una camiseta rosa. ¿Qué tal ha ido la sesión de adivinación?

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA SEXOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN



Lo más seguro es que hayamos acertado. Y no, no es que tengamos poderes, sino que son cosas que se asocian (o que no se asocian) a lo masculino. ¿Eres fuerte? Eres un hombre. ¿No das abrazos? Eres un hombre. Te lo han enseñado casi desde que naciste (¿a que alguna vez te han dicho eso de que «los chicos no lloran»? y es lo que has visto casi siempre a tu alrededor. O lo que es peor: has visto lo que pasa cuando alguien se sale de la norma. Es «el rarito» y tú no quieres serlo, ¿a que no?

Durante décadas, nos hemos quejado de la presión que sufren las chicas sobre su cuerpo. Pero no solo no ha desaparecido, sino que ahora se han sumado los chicos: si ellas tienen que ser delgadas, ellos tienen que estar cachas. Algo parecido ocurre con el sexo: si a las chicas se las critica si tienen mucho (bueno, o poco, que la cuestión es criticar), para ser un «hombre de verdad™» es obligatorio masturbarse, tener deseo... Y por supuesto, que te gusten las chicas, porque para la masculinidad tradicional la heterosexualidad es obligatoria.

Además, los chicos no pueden hacer cosas porque les apetezca, tie-

nen que ser productivos (porque, claro, en la masculinidad tradicional, es el que tiene que proveer a la familia). Si juegas al fútbol, tienes que ser el nuevo Messi. Si te gusta la música, más vale que seas bueno o se verá como una pérdida de tiempo. ¿Qué es eso de hacer algo solo porque te sienta bien? Ah, y sobre todo, que no te guste hacer cosas «de chicas» como bailar o cuidar de los demás...

Desde hace ya bastante tiempo hablamos de «nuevas» masculinidades. Y ponemos comillas en nuevas, porque llevamos décadas con el mismo tema. Estas nuevas masculinidades tienen como objetivo romper con estos estereotipos de género y dar un paso más hacia la igualdad entre hombres y mujeres. ¿Qué pasa si soy un chico pero no quiero ser valiente? ¿Y si quiero dar abrazos y mostrar mis sentimientos y no ser violento? ¿Qué pasa si no soy hetero? ¿Entonces ya no soy un hombre?

El primer paso para romper con estas ideas preconcebidas es conectar con quien tú eres. ¿Te gusta el fútbol porque lo disfrutas, o por que se supone que te tiene que gustar? Pregúntate sobre cómo serías si no tuvieses esas limitaciones que te impone el género con el que te defines. Y ahora, ¿qué tal si pruebas a hacer lo que realmente te apetece, sin encajarte en esos estereotipos?

Otro pasito para lograr la igualdad y dejar atrás la masculinidad tradicional es dejar de criticar los comportamientos que se salen de la norma. Esto sirve tanto para chicos como para chicas, porque el machismo está instalado en los cerebros de todos y todas y a casi todo el mundo se le escapa un: «uy, pero eso no es para chicos, ¡que es rosa!» o frases parecidas. No se trata de que te flageles por hacerlo, pero sí que intentes evitarlo y que permitas que cada cual tome las decisiones que le apetezca.

Vale, ya está hecho: eres un chico que llora cuando está triste (y se permite estarlo), que no es violento y que no critica a los demás por hacer cosas que no encajan con la idea de «ser un hombre». Pero llega la prueba de fuego de irte por ahí con tus amigos y que a uno se le ocurra hacer un chiste machista u homófobo. ¿Le plantas cara o le ríes la gracia? Si nos contestas ahora, casi seguro que dices que lo primero, pero no nos vamos a engañar: lo más normal es que darse callado o incluso, sí, seguirle el juego. Criticar estos comportamientos es difícil y más cuando vienen de tu grupo de amigos, porque nadie quiere ser «el soso» y quedarse fuera.

Cambiar a nivel individual está muy bien, pero esto es un trabajo comunitario. Mientras la sociedad no evolucione y deje de presionarnos con lo que se supone que debemos hacer según nuestro género, es muy difícil dar el paso. Renunciar a los privilegios que se otorga el machismo a los hombres es complicado, pero también significa una liberación para poder decidir por ti mismo ◦



Cristina Lorente.

No estudies... como lo haces siempre

Si eres de esa gente que cuando tiene un examen se pone a estudiar el día de antes y te limitas a estar delante del libro, a ver si se te queda algo, casi seguro que ya sabes que esa no es la mejor manera de aprender. Que sí, que tienes poco tiempo y mucho hacer, pero con nuestra propuesta para que cambies tu manera de estudiar ya verás como te cunde mucho más que empollar a última hora.

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA DE ESTUDIOS DE ZARAGOZA JOVEN

Lo primero que tienes que cambiar es dónde estudiar. No, tumbarte en el sofá o sentarte delante de una mesa desordenadísima no es buena idea. Mejor busca una silla cómoda y una mesa ordenada y con buena luz. Una buena idea es utilizar un atril, para no forzar el cuello y la espalda al leer. La posición en la que te sientas es muy importante: si mantienes la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo, te cansarás menos y te darán menos ganas de estar levantándote todo el rato.

Lo siguiente que tienes que hacer para prepararte a estudiar es evitar las distracciones. Nada de estudiar con la tele puesta y el ordenador, la tablet o el móvil solo deben estar cerca si los necesitas para mirar apuntes o hacer ejercicios. Si no, mejor apagados o, al menos, sin sonido ni notificaciones. Si se te hace complicado, hay muchas aplicaciones que te ayudan a desconectar. Un ejemplo es Forest, una aplicación en la que cada vez que pones un cronómetro con el tiempo en el que vas a estudiar planta un árbol. Si intentas utilizar otra, te recordará que tu árbol se marchitará... y tú no quieres matar un árbol, ¿no? Además, los árboles digitales se traducen en la plantación de otros de verdad. La música ya depende de ti: hay gente que se concentra mejor y otra a la que le despista. En cualquier caso, nada de los grandes éxitos, debe ser música tranquila. Y si lo que necesitas es silencio total, los tapones para los oídos son tus amigos.

El último paso es la organización. No esperes a estudiar a que te

pongan el examen. Es verdad que cuesta un poco coger el hábito y no ponerte excusas, pero verás como se te quedan mejor las cosas y pasas menos nervios de última hora. Ponte objetivos a largo plazo (por ejemplo, «para final de mes, tengo que haber repasado estos temas»), a medio («la primera semana estudiaré el tema 1, la segunda, el 2 y la tercera, el 3») y a corto plazo («hoy tengo que hacerme el esquema del tema 1»). Ponerlo por escrito hará que te comprometas más. Puedes utilizar una agenda (en papel o digital), una pizarra...

El tiempo que le dediques depende del trabajo que tengas por delante, pero no debe superar los 45 minutos seguidos. Lo mejor es hacer pequeños descansos en cada sesión, de 5 o 10 minutos, para beber algo, ir al baño, comer, revisar tus mensajes... Para organizarte (y que no te entren ganas de hacer descansos cada cinco minutos), también puedes utilizar las nuevas tecnologías. Si buscas «técnica pomodoro», encontrarás un montón de aplicaciones que te lleven la cuenta de cuánto tiempo llevas estudiando. Y si eres más analógico/a, puedes seguir la versión clásica de esta técnica: utilizar un reloj de cocina que te avise cuando haya pasado el tiempo que te hayas marcado para tu sesión de estudio o de descanso. Aunque te parezca raro, esto permite optimizar tu atención y aprovechar mucho más el tiempo.

Ahora sí, llega la hora de ponerte a estudiar. Piensa en el material que vas a necesitar (libros, cuadernos, apuntes, diccionarios, rotuladores

etc.) y tenlos a mano. Así te evitas paseos innecesarios en los que te puedas despistar con otras cosas. Y recuerda que estudiar no es leer lo mismo una y otra vez. Es mucho más recomendable el estudio activo, que tiene cinco fases:

- 1. Lee y entérate:** lee el tema, piensa en las dudas que tienes e intenta resolverlas. Si no es posible, apúntatelas para preguntarlas en clase.
- 2. Subraya:** mejor en varios colores, para distinguir las palabras clave, los conceptos y definiciones... Que todo el texto esté en amarillo no sirve para nada, utiliza el subrayador en su justa medida.
- 3. Resume:** aquí cada cual tiene una técnica que le sirve más que otra. Si no lo tienes claro, ve pobando: haz un esquema, mapas mentales, dibujos...
- 4. Memoriza:** de nuevo, la idea no es que estés delante del libro, sino que realices ejercicios, crees reglas mnemotécnicas, te grabes explicándote la lección...
- 5. Ponte a prueba:** ¿crees que ya te lo sabes? Haz test, utiliza tarjetas de estudio (con una pregunta en el anverso y la respuesta en el reverso)... Si estudias con alguien cerca, puedes pedir que te haga preguntas. Eso sí, evita hacerlo a última hora o justo antes del examen, a no ser que tengas nervios de acero: si fallas alguna pregunta, te pondrás más nervioso/a.

Crece las adicciones a los juegos online y las apuestas entre los jóvenes aragoneses

Aunque el cannabis sigue siendo la droga más consumida entre la juventud, las nuevas adicciones a las tecnologías son ya las terceras que más atienden en el Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones de Zaragoza.

PILAR TARDÍO

El uso abusivo a los juegos online y a las apuestas ha ido creciendo en los últimos años entre los jóvenes aragoneses y es ya la tercera adicción que más atienden en el Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones de Zaragoza, el CMAPA. Según los últimos datos publicados en su memoria de 2021, un 19% de los 892 casos que trataron fueron adicciones comportamentales.

Dos adicciones a las tecnologías a las que se suma otra que ha crecido en esta franja de edad: el abuso a las pantallas. “Sí, confieso que soy adicta al móvil. Estoy estudiando y no puedo evitar

cogerlo continuamente”, “paso una media de ocho horas mirando el teléfono, según dice mi tiempo de uso” contestan algunos jóvenes a los que se les pregunta en la calle si consideran que tienen una adicción al teléfono.

Pero, ¿cuándo se sabe si se está traspasando la línea? “El tiempo no es una buena unidad de medida”, apuntan desde Asapme, la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, que organizó el pasado 15 de febrero una charla sobre el “mal uso de las pantallas”, dentro de un ciclo sobre salud infanto-juvenil. Explicaron que, para detectar una posible adicción a las tecnologías, “hay que poner el detalle en otras

cuestiones como: ¿está esa persona aislándose de la sociedad para pasar más tiempo entre pantallas? ¿Deja de comer o de ir al colegio por lo mismo?”.

LA MARIHUANA, PRIMERA DROGA MÁS CONSUMIDA

“Le quité la marihuana a mi hermano y me lié un verde sin filtro. Después me fui al bar de mi pueblo a jugar a las cartas. El porro me pegó demasiado y me dió muchísimo sueño. En cuanto acabé la partida, me fui a dormir”. Es lo que sintió Juan (nombre ficticio) la primera vez que fumó un porro de cannabis. Tenía 14 años.



Merche Gomollón

Estuvo mucho tiempo sin volver a probarlo pero, a los 20 años, se enganchó. “Empecé fumando poco a poco y cada vez más y más. Fue progresivo, y como es algo que se va metiendo poco a poco en ti, no fui consciente de que tenía una adicción. A veces sí que aceptaba que tenía una dependencia y lo intentaba dejar. Otras veces no lo admitía e incluso no la veía negativa para mí, pero lo era”, añade, mientras piensa que “mi mayor problema fue que en España está demasiado normalizada el consumo de esta droga”.

La historia de Juan es la de muchos. Y es que el cannabis sigue siendo la droga que más consumen los jóvenes aragoneses, por encima de las adicciones comportamentales; y el segundo tipo de sustancia más tratada en el CMAPA. De los 169 casos tratados en este servicio en jóvenes de 15 a 29 años, 98 eran adictos a la marihuana. Y un 53,8% tenía entre 15 y 19 años.

“Aunque es difícil y no certero hablar de adicción en población joven, percibimos que ha aumentado la demanda de atención por uso y abuso de ciertas sustancias como, -además del cannabis-, el alcohol o los fármacos”, explican desde el CMAPA.

Dar el primer paso y asumir que estás sufriendo una adicción no

siempre es fácil. Explican desde este servicio que “el porcentaje de jóvenes que solicitan tratamiento por iniciativa propia es bajo. Son más las derivaciones y solicitudes realizadas por su entorno”.

Juan lo hizo. A los 25 años, pidió ayuda y, en un año, consiguió dejar de fumar a diario. “Han pasado 3 años desde que entonces, y aún me apetece fumar cuando lo veo, pero cada vez menos. De momento, llevo 9 meses sin probar la marihuana y mi intención es no volver a hacerlo”, explica. “Con los años me he ido dando cuenta de que sí me afectaba en el día a día, en el carácter, en la energía que tenía”, añade Juan.

En el CMAPA trabaja un equipo formado por profesionales de psi-

cología, medicina, psiquiatría, enfermería, trabajo social, educación social y personal administrativo que ayudan a superar adicciones como las de este aragonés.

La clave, dicen desde este servicio, es la prevención. El CMAPA cuenta con una amplia oferta de programas dirigidos al ámbito educativo, familiar y laboral. Al inicio del curso escolar “lanzamos la oferta de prevención de adicciones a todos los centros educativos de Primaria y Secundaria, con propuestas variadas que parten de

“El porcentaje de jóvenes que solicitan tratamiento por iniciativa propia es bajo”

materiales impresos, audiovisuales, exposiciones, obras de teatro, carreras..”, explican.

También ofrecen asesoramiento al profesorado y a los equipos de orientación de los centros educativos; y facilitan a las familias todo el material necesario para que colaboren activamente en ayudar al afectado a superar la adicción. También se ofrecen sesiones de prevención que sus profesionales imparten a padres y madres en los propios centros educativos.

Zaragoza

JO-
VEN



MUESTRA DE EATRO JOVEN

MAYO – JUNIO 2023
CENTROS CÍVICOS

www.zaragoza.es/juventud



@zgzejoven



@zaragozajoven



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Lo nuevo que suena en Zaragoza

Es difícil cansarse de escuchar a Shakira, aún más si se lanza a cantar de la mano de Bizarrap y a lanzar indirectas claramente muy directas. Pero puede que ya lo hayas hecho y que estés harto/a de canciones e intérpretes que, cuando triunfan, aparecen hasta en la sopa.

PAULA MUÑOZ GONZALO

¡Escúchalos!



Isla Kume.



Concierto Luna de Marte.

Lo cierto es que hay grupos pequeños trabajando duro para poder vivir de la música y a veces se ven perjudicados por las tendencias más mainstream. En Aragón hay muchos y, en Zaragoza, también. Aquí te proponemos tres opciones, tres estilos y géneros muy diferentes pero con mucho más de lo que creen en común. La música, al fin y al cabo, es su motor, y lo nuevo, su propuesta.

Luna de Marte

Amigos de amigos y música como terapia. Fue eso lo que unió primero a Lady Raquel (voz, guitarra acústica) y Jorge Roy (guitarra) y, más tarde, a Edu Pérez (teclado), Samuel Esteban (guitarra), Edu Benavente (bajo) y Laura Martínez (batería). Esa unión que comenzó a principios de 2021 poco a poco a tomó forma y pronto se convirtió en Luna de Marte.

«Marte, el dios de la guerra, tuvo dos hijos gemelos, Fuga y Timor. El primero encarnaba las emociones negativas previas a esa guerra, como el miedo, mientras que el segundo representaba las que venían después: la pérdida, el dolor, la melancolía...», cuenta Lady Raquel. Para ellos, Marte son todas «esas cosas con las que nos cuesta lidiar en la vida». Por eso, inspirados en la mitología, se dieron cuenta de que «aunque esas emociones cambiantes siempre estén ahí, las lunas no se detienen nunca».

Este lema, que tiene mucho que ver con «la aceptación de la adversidad», rige todas sus canciones, con

las que quieren transmitir la importancia de perseguir sueños, «de no dejar que nada te frene», explican.

Escuchar a Luna de Marte lleva a sus oyentes hasta la época de principios de los 2000, cuando una Amaia Montero con la carita empapada se adueñaba de todos los walkmans y Amaral le cantaba al mundo quiénes eran sus amigos. Lo cierto es que estos grupos son parte de sus referencias más directas, sobre todo para Lady Raquel, quien adora también las letras de Fito y de Vetusta Morla. Pero cada uno bebe de la música con la que se ha criado: Edu Pérez cuenta con formación clásica y admira también a Gilbert O'Sullivan, Jorge tira mucho hacia los Beatles y Héroes del Silencio y Samuel al jazz o bossa-nova. «Somos una mezcla caótica maravillosa», justifican.

Anhelo fue la primera canción que escribió Lady Raquel, y aún recuerda con cierta timidez la primera vez que se arrancó a cantarla. Después vinieron otras siete que ahora forman Transparente, el primer álbum del grupo zaragozano. Un nombre que hace honor a lo que reivindican sus letras: la honestidad. Cada tema, aseguran, «tiene su alma», aunque todos coinciden en cuál es el que más disfrutaban en el escenario: El círculo. Un sonido cañero que ellos definen como «un chute de energía» y que es capaz de demostrar la conexión entre los seis.

La primera vez del sexteto en el escenario fue en un pequeño concierto de presentación en la planta baja de un restaurante de Zaragoza. Un momento «íntimo y bastante diferente», admiten.

«Llamar a la puerta para que te abran» es para todos ellos lo más difícil de iniciar un camino en la música, por eso agradecen ver cada vez más público en sus actuaciones y animan a los que todavía no lo han hecho a escuchar su música en directo, «una experiencia inmersiva fantástica».

«Llamar a la puerta para que te abran» es para todos ellos lo más difícil de iniciar un camino en la música.

Perfect Blue

La ópera prima de Satoshi Kon, Perfect Blue, es un thriller psicológico con mucha crítica social. Cuando Miguel Bueno y su hermano vieron la película, probablemente no se podían llegar a imaginar que años después este título daría nombre a su futuro grupo de música. Un grupo de metalcore que el pasado diciembre se subió al podio en el Popyrock, el concurso organizado por Zaragoza Joven.

Fran a las letras, Miguel a la guitarra, Dani al bajo y Álex a la batería, buscan en Perfect Blue «dar visibilidad a la salud mental», pero sobre todo «que la gente acuda a los conciertos, que se lo pasen bien y disfruten».

El primero fue en la sala Utopía y se estrenaron por todo lo alto. Tanto fue así que, mucha gente que había ido de propio, se quedó con las ganas de entrar a una sala abarrotada que tuvo que colgar el cartel de completo. «Siendo sincero, yo pensaba que no iba a venir casi nadie», admite Fran, que recuerda que fue además «un día entre semana previo a la noche de San Juan».

De ese día el cantante del grupo recuerda estar muy emocionado, sobre todo cuando tocaron la primera canción y se dio cuenta de que la gente se sabía la letra. «Es como debutar y pensar que estás en un sueño», cuenta.

Esa primera canción era I don't belong here, un tema que Fran creó tras una mala racha emocional. «Una noche, de madrugada, me prometí exprimir todo lo que estaba sintiendo en aquel momento en forma de canción», explica el cantante. Y así surgió la letra definitiva. En la película que da nombre al grupo la protagonista se pregunta quién es y empieza a disociar, porque siente que no pertenece a lo que está viviendo. «Cuando cierra los ojos aparece en otra escena y de ahí vienen tanto el título como el estribillo principal de nuestro tema», dice Fran.

Entre las inspiraciones de Perfect Blue está la música electrónica y beben de grupos como Crystal Castles. «En lo que es la voz, mi mayor influencia es Mitch Lucker, que fue el cantante de Suicide Silence. Cuando empecé a hacer guturales, siempre quería copiarlo», bromea Fran. Las covers son otro de sus puntos fuertes, aunque alguna vez se han visto obligados a pagar un extra al tocarlas en las salas, por temas de derechos de autor.



Perfect Blue.

Ese debut con sold out incluido lo achacan a sus buenos amigos, «que tuvieron mucha fe en nosotros». Una fe que agradecen que estuviera presente también entre el jurado del Popyrock, porque ese primer premio les va a venir muy bien para poder ampliar su equipo. Además, «a veces las salas de Zaragoza hacen pagar un precio elevado y es complicado obtener beneficios», por eso agradecen esa apuesta por grupos jóvenes, «para los que es muy difícil despegar», así como que haya centros sociales en la ciudad que les cedan sus espacios para tocar música. Y entre esa música de la capital aragonesa echan de menos algo más de variedad, y más grupos de punk.

La gente parece ser cada vez más abierta y en eso Zaragoza está mejorando bastante.

Pensaban que no iba a ser así, pero pertenecer a un género como el metal no les ha supuesto, por el momento, ningún problema. «La gente parece ser cada vez más abierta y en eso Zaragoza está mejorando bastante», asegura Fran. Eso sí, dentro de un tiempo les gustaría experimentar con otro tipo de sonidos electrónicos e, incluso, tirar hacia el hyperpop.

De aquí a dos años sueñan con ir al Resurrection Fest, a la pequeña carpa que este festival reserva a artistas jóvenes. Pero, sobre todo, «vivir experiencias y no perder nuestra esencia. Que maduremos como músicos y como personas, pero sigamos teniendo el mismo sentimiento en los escenarios».

Isla Kume

Isla Kume es un pequeño rincón de Japón, pero para Laura Sorribas, de 26 años, y Andrés Campos, de 24, es un todo un universo en el que expresarse, «un mundo propio de sentimientos, sensaciones e historias».

Ambos se conocieron hace mucho tiempo, pero tardaron bastante en hacerse amigos. Cuando eso pasó, ya estaban terminando sus estudios en Conservatorio Superior de Música de Aragón. Su amistad, como no podía ser de otra forma, fue de la mano de la música, y los dos entraron pronto al cuarteto de cuerda Muro Kvartet, un proyecto de folk del que todavía forman parte.

En Zaragoza siempre ha habido grandes grupos, pero eso ha provocado también que proyectos emergentes se hayan quedado un poco en segundo plano.

Pero su conexión iba mucho más allá y no se conformaron con eso. Laura alquiló un local en Zaragoza que Andrés visitaba con frecuencia. «Allí surgieron ideas, compusimos y empezamos a formar Isla Kume», explican. Todo se materializó con Hoy me muero, su primera canción.

Les bastó ese único tema para ser seleccionados como representantes de España en el concurso europeo Marte Live. Nunca hubieran llegado a imaginar que su debut en los escenarios iba a celebrarse en Cracovia, en un castillo en la frontera con Ucrania, en el que participaron con una ayuda del programa El Paraguas de Zaragoza Joven. «Fue una experiencia loca. Solo teníamos una canción y no habíamos hecho nunca ningún concierto», relata Andrés.

Y esa locura, aseguran, «fue el punto de inflexión para que Isla Kume cobrase sentido. Hoy me muero fue un premio detrás de otro: después ganaron en Madrid el festival WE:NOW y quedaron segundos en los aragoneses Premios Crear.

Luego vinieron otros singles y aún a día de hoy les resulta difícil definirse. Lo suyo es algo así como música urbana, un mix ecléctico en el que utilizan la electrónica, pero también elementos de dubstep e incluso reggaetón. Cuidan mucho la estética sonora y van saltando de género en género en función de lo que buscan transmitir: «Ni tenemos ganas ni necesidad de enmarcarnos en uno solo», aseguran.

Entre sus referencias está Muse, sobre todo para Laura, pero también comparten pasión por el trabajo de C. Tangana o Nathy Peluso. Además no dejan atrás sus estudios de Música Clásica, por eso siempre ceden un hueco a sus instrumentos -la viola y el violonchelo- en los temas.

Intentan hacer música «que llegue a todo el mundo» y contar historias con un importante significado emocional. La libertad personal e individual y la aceptación del ego, el odio o la sexualidad pueden encontrarse en esa Isla Kume, un espacio en el que ambos artistas dan rienda suelta a sí mismos.

En directo intentan plasmar toda la fuerza de sus producciones y, de momento, parece que lo están consiguiendo. «Estar encima del escenario y sentir esa energía que te devuelve el público con lo que tú estás creando es un regalo», asegura Andrés.

Los inicios en la música cuestan, por eso agradecen «que la gente lo esté valorando». Además, los reconocimientos han supuesto una remuneración económica muy necesaria para cualquier grupo que se está abriendo camino y han podido invertirlo en material.

Dentro de unos meses lanzarán Dziękuję, una canción que significa «gracias» en polaco, en honor a ese festival que hace tan solo unos meses les permitió debutar más allá de nuestras fronteras.

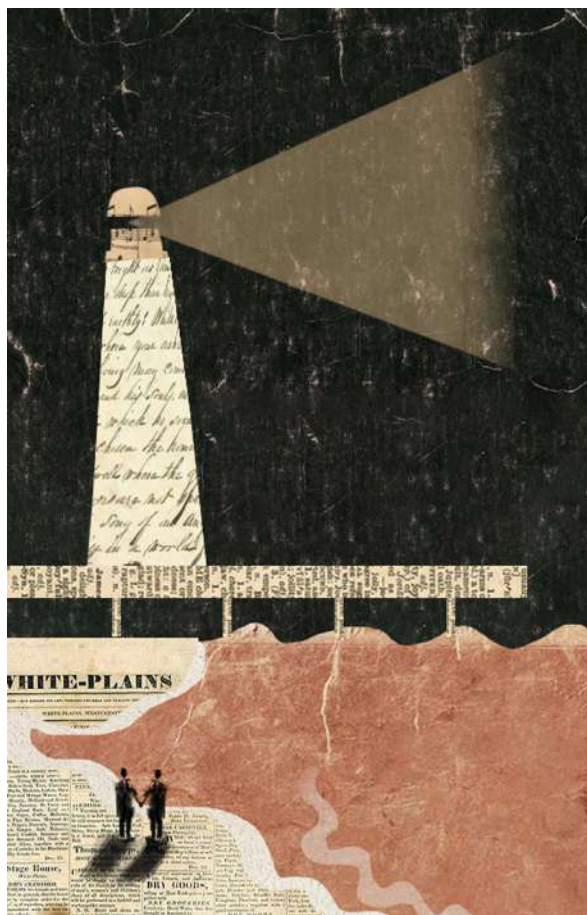
Creen que en Zaragoza «siempre ha habido grandes grupos, pero eso ha provocado también que proyectos emergentes se hayan quedado un poco en segundo plano». Por eso a los nuevos músicos les aconsejan, sobre todo, «que investiguen mucho una identidad propia».

Una ciudad poética

**Zaragoza no solo es la ciudad del cierzo.
Zaragoza es la ciudad de las letras, de las rimas,
de los versos libres y de la poesía.**

MARÍA TOBAJAS

Marta Burriel.



Desde hace años, las calles de la capital se han llenado de grandes líricas. Si nos remontamos al siglo XX hay que hacer referencia a uno de los mayores poetas, Miguel Labordeta. Él hablaba del desamor, utilizaba la ironía y el desgarró existencialista para llegar a la estética del surrealismo que tan bien le caracterizaba. Tampoco podemos olvidarnos del majestuoso Ángel Guinda que desde los años 70 hasta el 2020 no paró de seducirnos con sus palabras. Hecho que le llevó a alzarse con el Premio Letras Aragonesas en 2010.

Si nos remontamos a años atrás, la poesía se veía como algo más elitista y para personas con un rico nivel cultural. Ahora, su rango se ha abierto a un público mucho más amplio. Este cambio se ha producido de una manera exponencial y podemos hacer referencia a ello principalmente gracias a tres aspectos. El primero se ha generado debido al avance en cuanto al cambio en el estilo. La métrica queda ya más alejada y entra en juego el verso libre y la poesía experimental. Generando un lenguaje más cercano y cotidiano sin perder la lírica de la poesía.



Esta nueva poesía está caracterizada por el acercamiento a la realidad cotidiana. El amor, el desamor, la muerte o la soledad son temas que no van a desaparecer nunca porque se atraviesan en todas las épocas de la humanidad. Sin embargo, hay otros temas que hoy en día están más de moda como son la salud mental, el feminismo o el *bullying*. Podemos pensar que estos temas son actuales, pero antiguos poetas ya escribían sobre ellos. ¿Cuál es la diferencia? La libertad que existe ahora, el movimiento social y reivindicativo que han tomado. La libertad de expresión ha producido que las generaciones actuales crezcamos y nos sintamos más libres para hablar de cualquier cosa.

«Durante los últimos años, yo estoy escribiendo de salud mental, del cuerpo y de la identidad. También me inspiro mucho de la mitología griega porque creo que tenemos que ir buscando y reinventando ciertos momentos de la historia a través de la poesía», nos confiesa Cris Rivero, de la Asociación Noches de Poesía. «Yo diría que mi poesía es algo personal desde una mirada íntima, pero siempre atravesada por lo social. Me inspira ver como a una misma le afecta lo que está pasando en el mundo y como lo vive cada persona», asegura su compañera de la asociación, Sandra Lario.

LA POESÍA EN LAS REDES SOCIALES

Aunque, si algo realmente ha generado una evolución en la poesía es el acceso a internet, a las redes socia-

les o a contar con espacios y comunidades de poetas donde poder expresar sentimientos y pensamientos de una manera libre. Esta accesibilidad nos permite conocer y tener referentes más actuales. Como es el caso de la zaragozana Loreto Sesma, periodista y poeta que cuenta ya con varios poemarios publicados. Aunque, su principal vía de trabajo es YouTube y sus redes sociales como ventana para expresarse. Tanto a ella como a otros autores estos canales les han convertido en referentes más cercanos y accesibles para el público joven, al sentirse identificados con unos lenguajes más cercanos. Esto mismo lo corrobora Sandra Lario «los referentes son muy importantes en todos los sentidos. El que sean similares a los de ellos y ellas puede ser un punto importante a la hora de acercar a la gente joven a la poesía».

Esta nueva forma de creación poética también guarda un pequeño punto negativo. A día de hoy, hacerlo de una forma simple y sencilla está provocando que la gente escriba cosas que quizás son más pensamientos o palabras para verbalizar en reuniones sociales que, quizá no se acerca tanto a lo que es el género de la poesía como tal. Aunque, socialmente se está considerando como poesía.

LA POESÍA EN LA GENTE JOVEN

Nunca has pensado ¿si ellos lo hacen por qué yo no? La poesía puede ser tu medio de expresión. Da igual la edad que tengas lo importante es sentirse identificado, tener inquietud y querer expresarte. Como decíamos antes, las redes sociales han conseguido unir a las nuevas generaciones con la lírica. El auge de las competiciones, la capacidad de improvisación y el directo son un punto a favor para los jóvenes. La plataforma Twitch realiza slams de poesía para competir a nivel nacional de forma interactiva. Estos nuevos recursos a la hora de hacer y consumir poesía son un avance en la sociedad porque si te ponen algo en un medio que consumes de normal es más fácil que te acabe gustando esa nueva o no propuesta.

No hace falta irse muy lejos, ni tampoco navegar por internet ya que Zaragoza ha sido cuna de muchos poetas y de artistas en general. Es una ciudad en donde siempre ha habido movimiento poético y oferta cultural. Existen asociaciones de poesía, la Asociación Aragonesa de Escritores que promueve el

conectar con la escritura o La Casa de Zitas que es un espacio para la cultura con una actitud entretenida, contestataria e inconformista en donde colaboran personas de todas partes.

Los institutos y colegios también se han convertido en una puerta poética para inculcar este arte desde muy jóvenes. Uno de los programas que se están difundiendo es *Poesía para llevar* que consiste en la preparación y selección de un poema entre los centros y su posterior difusión con el fin de tener una participación muy alta y acercar este género a los diferentes institutos y colegios aragoneses. Además, otra de las actividades que se realizan es la creación de ligas de competición de poesía.

NOCHES DE POEMIA

No nos podemos olvidar de dos iniciativas que han nacido en la capital aragonesa y que han traído consigo numerosas actividades y seguidores: Noches de Poemia y el Festival Rasmia.

En 2015, un grupo de amigos se unió para crear Noches de Poemia con el fin de crear un espacio de encuentro más abierto para gente joven interesada en la poesía que estuviera comenzando a escribir, que quisiera compartir sus textos, recitar y escuchar a otros jóvenes. Sandra Lario asegura «nosotros éramos un grupo de jóvenes interesados en la cultura y en la poesía, asistíamos a eventos que tenían mucho valor y estaban muy bien, pero eran para gente que ya tenía una trayectoria y carrera en el mundo literario».

A raíz de esta reflexión crearon la Asociación Noches de Poemia y el ciclo que lleva el mismo nombre. Cada miércoles transformaban La Bóveda del Albergue en un recital de poesía, una velada de micro abierto, una presentación de un libro, talleres creativos para que el público especialmente joven o de cualquier generación se reuniera y se atrapara por el espíritu de las rimas y los versos.

Desde la asociación han creado otros proyectos como *Altercado Slam*. Una competición poética con tres normas básicas: los textos y poemas tienen que ser propios, no pueden durar más de tres minutos y solo se puede usar la voz y el cuerpo. «Hacemos una competición durante todo el curso en donde se van

clasificando diferentes poetas gracias a los votos del público», comenta Lario. Esa clasificación genera una final local de Zaragoza igual que ocurre en el resto de ciudades españolas para luego hacer una final estatal, nacional y europea. «Es una competición a todos los niveles» afirma Rivero.

Desde hace un tiempo, las actividades como los *Slam* mensuales los realizan en El Sótano Mágico y en la Pizzería The Moonkey's hacen los micros abiertos. «Mi primer contacto con la asociación fue a través de las competiciones de poesía *Slam*. Por eso, creo que sigue siendo muy necesario y emotivo hacerlas ya que es muy bonito ver a la gente acercándose a la poesía de una forma tan democrática», asegura Rivero.

“Los referentes son muy importantes en todos los sentidos. El que sean similares a los de ellos y ellas puede ser un punto importante a la hora de acercar a la gente joven a la poesía”

La asociación no para de pensar en la creación de contenidos para seguir enriqueciendo a la ciudad. Para el 8 de marzo prepararon el ciclo Mujeres de verso en pecho, haciendo homenaje a un libro de Gloria Fuertes. Las dos coinciden en que «con este ciclo de diferentes actividades queremos poner en valor la creación poética de mujeres referentes y de mujeres que son poetas locales actualmente».

RASMIA: FESTIVAL DE POESÍA JOVEN DE ZARAGOZA

¿Qué más oferta cultural tenemos en Zaragoza? No hay que olvidarse de Rasmia: Festival de Poesía Joven de Zaragoza. Zaragoza Joven junto a Noches de Poemia realizan este festival que ofrece durante un mes diferentes contenidos poéticos en diferentes espacios de la ciudad. «Este festival surge de querer llevar la poesía a la calle porque sentíamos que si tu vas a hacer un evento de poesía en un espacio cerrado te va a venir la gente de siempre, pero si lo



«hacíamos por la calle podíamos llegar a más gente», asegura Rivero.

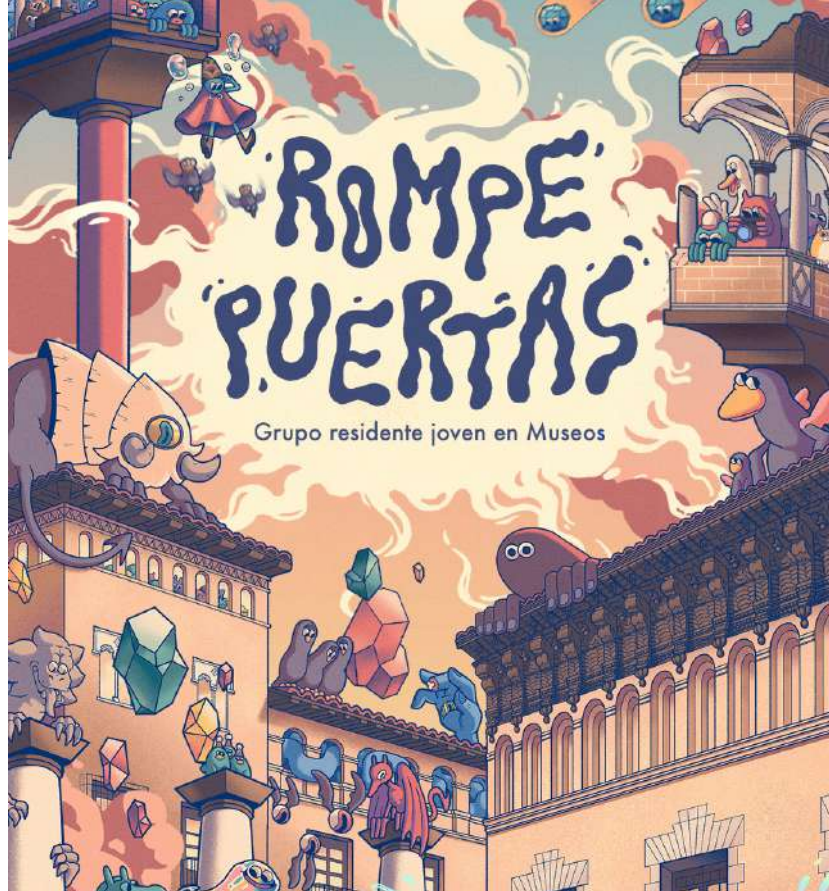
Rasmia es un festival que te permite encontrarte un poema en el suelo, en el tranvía o quizás eres uno de los privilegiados que puede ver una performance mientras está dando un paseo. «El espíritu de Rasmia es llevar la poesía a la gente», afirma Lario.

En octubre de este año celebrarán su quinta edición cargada de grandes eventos y, por supuesto, no faltará la poesía en los tranvías o los eventos a dos voces que llevan celebrándose desde el inicio. Esta acción conecta a dos poetas ya sea uno más mayor con otro más joven o, uno con más trayectoria y otro con menos para conversar entre ellos. «Buscamos esa conexión con la otra generación», aseveran desde la asociación.

“El espíritu de Rasmia es llevar la poesía a la gente”

Este ambiente ha acabado creando en la ciudad un gran sector consciente de la importancia de la poesía. «Zaragoza es una ciudad que respira poesía, pero respira poesía porque se ha luchado porque sea así», afirma Rivero a lo que Larios añade «es importante como medio de expresión porque si los jóvenes no tienen espacios donde expresarse, mostrar sus creaciones y comenzar nunca se puede llegar a nada». Ambas coinciden que en la ciudad hay una buena cantera de jóvenes poetas y que cada año se encuentran con gente nueva en las diferentes actividades que realizan. Nos ponen el ejemplo de Celia Carrasco que ha ganado varios premios y la escucharon por primera vez recitar en Rasmia o de Omar Fonollosa que en 2022 se alzó con el Premio Poesía Hiperión. «Como ellos hay mucha gente y para nosotras es una suerte ver como esa cantera va creciendo y tomando su propia voz», afirma Cris Rivero.

Zaragoza está repleta de opciones para explotar el talento y esto produce que la poesía sea un género que cada vez esté más en alza. Se presenta un futuro muy positivo y esperanzador para ella, ya sea de la forma tradicional, con el verso libre o con una poesía más visual y experimental.



Nuevos aires para los museos con Rompepuertas

Si piensas que los museos son un sitio para gente mayor, en los que te entra sueño nada más entrar por la puerta, está claro: no conoces el proyecto Rompepuertas.

INFO JOVEN

Su objetivo es dar más vida a los museos y que adolescentes y jóvenes como tú se atrevan a disfrutar de estos espacios.

Para conseguirlo, el Servicio de Cultura del Ayuntamiento de Za-

ragoza y Zaragoza Joven han seleccionado a 25 chicos y chicas de entre 16 y 21 años que se encargan de crear actividades diferentes, interesantes y nuevas pensadas para ti. ¿Te apetece ver un desfile de drag en un teatro romano? Ya vas tarde, que lo hicieron el año

pasado. ¿Eres más de descubrir nuevos talentos en una feria de arte joven? Hecho, la primavera pasada. Pero no te preocupes, que este año van a volver a la carga con un montón de actividades. El calendario de este año todavía es secreto mientras escribimos esto,

“En Rompepuertas he aprendido que los jóvenes tenemos un papel mucho más importante de lo que pensamos dentro de la cultura. Y que con ganas y dedicación se pueden conseguir cosas increíbles”

aunque te iremos desvelando sus nuevas ideas en la Agenda Joven.

Lo que sí sabemos ya es quienes son los y las responsables de que este año tengas ganas de entrar en los museos municipales. Ojo, que en el equipo de Rompepuertas es de calidad: son estudiantes de la Escuela Superior de Diseño de Aragón, la Escuela de Arte de Zaragoza y la Universidad de Zaragoza, de institutos donde el arte se tiene muy en cuenta, gente que participa en los proyectos artísticos de la Zona Joven o que viene de Escuelas Taller o Centros Sociolaborales y que tiene interés por las obras de arte, la cultura, etc. ¿No está mal, no? Además, cada año reciben formación para mejorar y facilitar su labor, que realizan artistas y profesionales de la ciudad. Todo está coordinado por Almudena Caso, educadora de arte, que colabora en que todo salga perfecto.

Cada año se añaden caras nuevas al elenco de jóvenes, pero se mantienen otras que ayudarán a sus compañeros y compañeras a dar sus primeros pasos. Un ejemplo son Leila Falah, Rubén Ortiz y Alba Marcos, que repiten experiencia este año. Para Rubén, es una forma de seguir mejorando, mientras que Leila decidió seguir «gracias al apoyo que hay en el grupo y sin duda por el crecimiento personal, social y emocional

que me aporta». Alba asegura que el curso pasado terminó «con muy buen sabor de boca». «Me encantaría volver a vivir la experiencia de organizar cosas que damos por hecho que son «de mayores», pero que si nos involucramos los jóvenes podemos darle un toque de color muy guay».

Los tres destacan la oportunidad que representa el poder trabajar en los museos, en especial para Rubén, que estudia Historia del Arte. «Me pareció una buena opción para ganar experiencia en mi sector y conocer, de forma práctica, todo lo relacionado con el mundo museístico».

Para Alba, el trabajo en equipo «ha sido genial». «Hemos podido aprender muchas cosas los unos de los otros, sobre todo porque hay mucha variedad respecto a estudios e intereses» y se queda con lo que ha aprendido sobre Historia del Arte gracias a sus compañeros/as. Rubén reconoce que al principio fue «complicado». Pero coincide con Leila en que al final se complementaron «muy bien» y consiguieron sacar buenos resultados para el proyecto a partir de esa diversidad.

Entre las formaciones que realizaron el curso pasado, Rubén se queda con el taller que realizó Desmusea, que este año volverá a participar en el proyecto. En

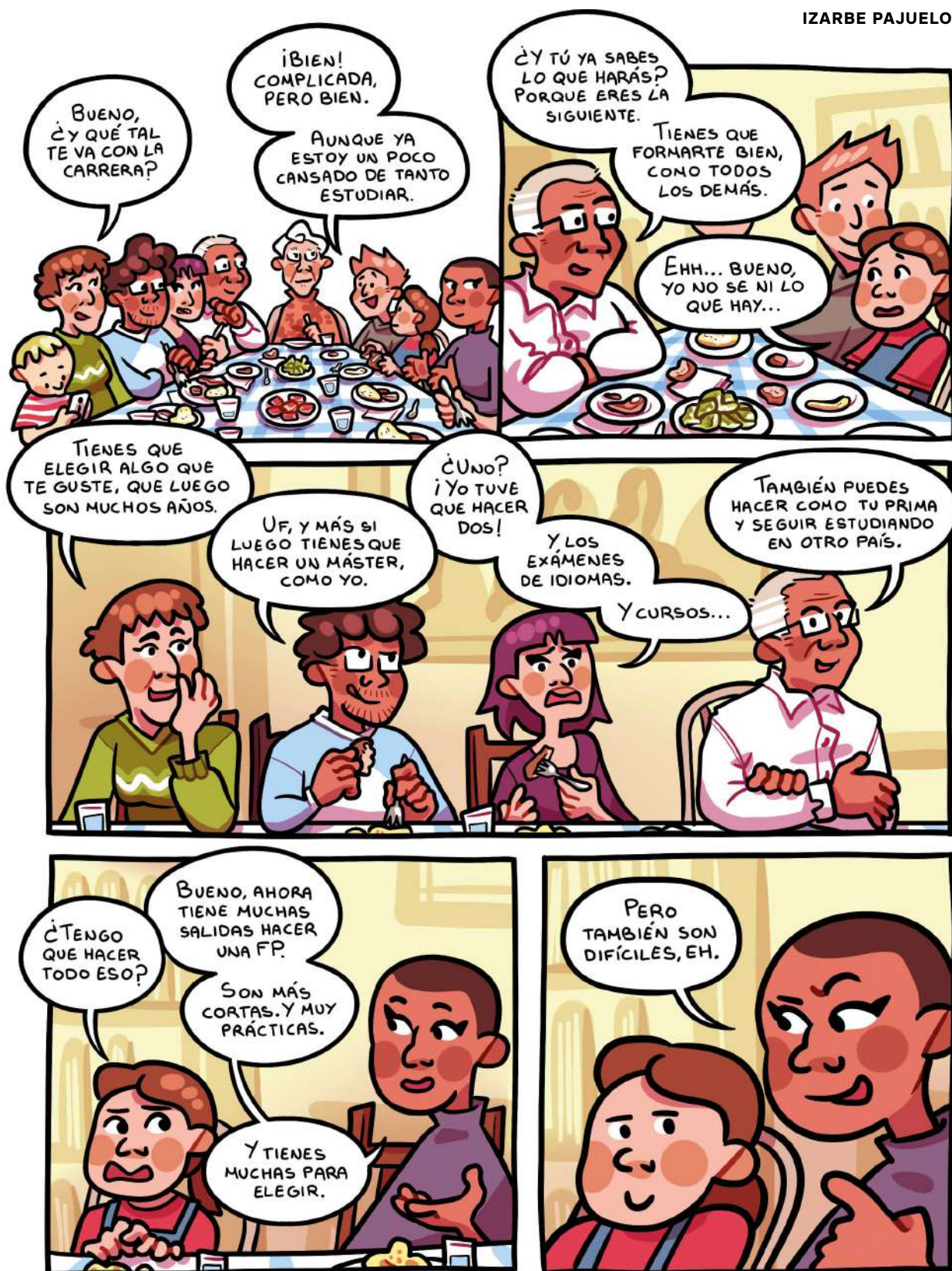
él, realizaron un videomapping sobre las ruinas romanas del foro, «hablando sobre la plaza y su devenir histórico, cómo cambia, así como organizamos una especie de visita guiada con experiencias que quedó muy bien».

Leila asegura que no puede decirse por una, pero Alba y Rubén coinciden en el momento estrella del pasado curso: la Noche en blanco. Alba se sintió «como una verdadera profesional», ya que llevaron a cabo la programación completa «desde la selección de artistas hasta la presentación de estos al público el mismo día del festival». «Pudimos ser los verdaderos gestores de grandes actividades en hasta tres museos de la ciudad», asegura Rubén.

El balance del primer año ha sido muy positivo. «En Rompepuertas he aprendido que los jóvenes tenemos un papel mucho más importante de lo que pensamos dentro de la cultura. Y que con ganas y dedicación se pueden conseguir cosas increíbles»^o

Descubre más sobre el proyecto:





La receta



de la

**Una pizca de tecnología · Una taza de futuro ·
Varias cucharaditas de constancia · Un puñado
de trabajo · Unas gotitas de éxito.**

Estos parecen ser solo algunos de los ingredientes de la fórmula secreta de la innovación, una receta que poseen solo unos pocos. Ellos y ellas son valientes que se atreven a soñar, sin importarles lo que les cueste conseguir su propósito. Las metas de los innovadores son muy distintas, pero todos tienen el mismo denominador común: la innovación para conseguir el éxito.

MARTA BLASCO

innovación

Jorge, Helena, África, César, Raquel, Pedro, Víctor, Vera, Daniel: estos nombres son el presente y el futuro de la innovación zaragozana. Sus ámbitos de investigación son muy distintos: artístico, científico, tecnológico, empresarial... pero todos están triunfando.

LA ABUELA MAXIMILIANA: INSPIRACIÓN PARA LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

Todo comenzó cuando Jorge Terreu (Zaragoza, 1998) estaba de Erasmus en Francia, mientras estudiaba el grado de Ingeniería Informática. La distancia hacía complicado que su abuela Maximiliana y él pudieran hablar todo lo que querían. Maximiliana tenía entonces 88 años y no le gustaban las tecnologías: era imposible que pudiera videollamar o whastappear a su nieto Jorge. Y se echaban mucho de menos... Así que él tuvo una idea: adaptó un smartphone 'tradicional' a las necesidades de las personas mayores: a las necesidades de su abuela. Este fue el primer móvil Maximiliana.

Esta iniciativa surgió durante el año 2019 y se concretó durante el 2020 en plena pandemia. Jorge donó cinco Maximilianas a personas que estaban ingresadas en el Hospital Clínico Lozano Blesa para que pudieran hablar con sus familiares durante la soledad del confinamiento y del ingreso hospitalario y fue todo un éxito. Esta prueba piloto solidaria fue el inicio de la distribución de las primeras Maximilianas. «En febrero de 2023 ya tenemos 1000 terminales Maximiliana repartidos por España, los cuales registran más de 200 horas de llamadas y videollamadas cada día», cuenta Jorge con una sonrisa de satisfacción.

Lo que comenzó como un invento para poder hablar con la abuela Maximiliana se ha convertido en una empresa a la que se dedica por completo Jorge y sus siete compañeros en plantilla. «Dos personas se encargan de la logística, dos en marketing, otros dos en el área técnica, una persona en atención al cliente y yo me ocupo de coordinar y supervisar el proyecto».

Jorge y su equipo trabajan día a día para mejorar los dispositivos Maximiliana: «Mientras otras empresas

se dedican más al negocio, nosotros nos centramos en solucionar el problema», asegura Jorge. Las más de 1000 familias que disponen actualmente de estos dispositivos pueden controlar fácilmente el terminal: desde conocer la ubicación hasta controlar el nivel de batería de la persona mayor que lo tiene. De esta forma, Maximiliana permite fácilmente recibir mensajes -que se leen en voz alta- y responder a llamadas y videollamadas solo levantando el móvil.

Además, puede que en un futuro cercano los dispositivos Maximiliana tengan compañía. Jorge se muestra cauto al hablar de este proyecto que está en una fase muy inicial: «Estamos diseñando una pulsera de emergencia para las personas mayores». El equipo de Maximiliana está trabajando en diseñar una batería para este accesorio que no se tenga que cargar y dure muchos años. Así, las personas mayores no tendrían que quitarse nunca la pulsera y ofrecería una experiencia más completa al conectarse al móvil Maximiliana.

La abuela Maximiliana sigue siendo la inspiración de Jorge para facilitar la vida a las personas mayores y de su entorno más cercano a través de la innovación tecnológica.

LAS PROTEÍNAS: ALIADAS PARA PREDECIR LAS MUTACIONES EN LOS SERES HUMANOS

¿Te imaginas ser capaz de conocer, incluso antes de que nazcas, si vas a padecer alguna enfermedad a lo largo de tu vida? ¿Y, en el caso de que pudieras padecer esa dolencia, intentar evitar que la sufras? No es ciencia ficción: es realidad. En concreto, es investigación presente y futura. Y lo es gracias a personas como Helena García-Cebollada (Zaragoza, 1994) que trabajan para mejorar nuestra salud.

Helena es biotecnóloga y doctora en Bioquímica y Biología Molecular por la Universidad de Zaragoza,



Jorge Terreu y su abuela Maximiliana.



Equipo de Maximiliana mostrando los dispositivos móviles.



Maximiliana y Conchita, community manager de Maximiliana, con el dispositivo.

aunque su campo de estudio actual es la Bioinformática Estructural. Pero, vayamos por partes... ¿en qué nos pueden ayudar la investigación e innovación científica en estos campos para mejorar nuestras vidas?

Estudiamos si las proteínas de nuestro cuerpo pueden mutar y cómo son ese tipo de mutaciones.

Esta joven investigadora postdoctoral forma parte del grupo de investigación PROtein Targets and BIOactive COMpoundS (PROTBIOCOMS), perteneciente al Instituto de Biocomputación y Física de Sistemas Complejos (BIFI) de la Universidad de Zaragoza. Helena y sus colegas investigadores están inmersos en el estudio de las proteínas, en concreto, de su estabilidad.

«Estudiamos si las proteínas de nuestro cuerpo pueden mutar y cómo son ese tipo de mutaciones», explica Helena. Esas mutaciones de las proteínas pueden ser 'buenas' (no patogénicas: no producen cambios negativos para nuestro cuerpo) o 'malas' (patogénicas: pueden producirnos enfermedades). Así, a través del campo de la Bioinformática Estructural que en el que está inmersa Helena, se puede predecir a través de herramientas informáticas la estabilidad (o no) de nuestras proteínas.

Parece que cuando escuchamos la palabra 'mutación' nos vienen a la mente todo tipo de ideas negativas.

Pero, como nos explica Helena, una mutación no tiene por qué ser negativa: «Estamos intentando solucionar los problemas de predicción sobre las mutaciones en proteínas que había hasta ahora. Las mutaciones pueden ser neutras -no provocan ni beneficios ni perjuicios en nuestro cuerpo-, patogénicas (negativas para nuestra salud) o positivas (no patogénicas). Sí que es cierto que el porcentaje de mutaciones patogénicas es mayor a las no patogénicas, pero no siempre una mutación tiene por qué ser mala».

Las herramientas innovadoras en el campo de la Bioinformática Estructural están permitiendo grandes avances en el campo de la salud, ya que a través de la investigación podrán predecir qué va a pasar en nuestro cuerpo. Al final, parece que la realidad está superando a las mejores historias de ciencia ficción.

AGROFOOD4ZEROWASTE: LOS RESIDUOS AGRÍCOLAS COMO ALIADOS ENERGÉTICOS

Quizás alguna vez te hayas preguntado: ¿cómo comienza un proyecto de investigación científica? En el caso de la iniciativa AgroFood4ZeroWaste, todo comenzó con un café.

África Navarro, César Gracia, Raquel Raso, Pedro García y Víctor Mercader son cinco ingenieras e ingenieros químicos que han logrado aportar una solución a los residuos agrícolas y ganaderos para proteger la salud medioambiental con su proyecto AgroFood4ZeroWaste. Estas jóvenes promesas de la ciencia aragonesa están inmersas en diferentes investiga-

ciones pertenecientes al Instituto de Investigación en Ingeniería de Aragón (I3A) mientras realizan sus respectivos doctorados.

Aunque sus investigaciones están todas relacionadas con el campo de la Ingeniería Química, cada uno está especializado en un ámbito concreto. Y, gracias a esa charla improvisada donde tomaron ese café, pudieron poner en común sus puntos de investigación -iniciados desde sus Trabajos Fin de Máster (TFM)- y se lanzaron a presentarse al programa europeo InnoUNITA.

InnoUNITA (From University research to Business) es una iniciativa internacional abierta al alumnado de la Universidad de Zaragoza, así como a egresados/as. Las personas participantes presentan su idea de negocio, relacionado con la salud, la agronomía y/o el medioambiente. «Tras cursar las sesiones de apoyo de InnoUNITA y madurar la idea, presentamos nuestro proyecto AgrooFood4ZeroWaste a través de nuestra futura empresa llamada DPurines», explican. Y este esfuerzo tuvo su recompensa: su iniciativa quedó en primer lugar en la competición a nivel de la Universidad de Zaragoza y, posteriormente, fue galardonado con uno de los tres primeros premios de la misma competición a nivel europeo.

Este equipo multidisciplinar había conseguido innovar en el campo de la agronomía, consiguiendo lo que otros proyectos todavía no habían logrado: una solución integral a los residuos agrícolas y ganaderos. «Aprovechamos el 100% de los residuos y les damos una solución sostenible que no contamine el entorno. AgroFood4ZeroWaste es un sistema que será

capaz de tratar estos residuos obteniendo fuentes de energía alternativas como el biogás, productos como fertilizantes, aguas aptas para el regadío y carbones activos, entre otros», cuentan. Así, no se liberarán gases de efecto invernadero a la atmósfera y se evitará la contaminación de aguas y suelos con los purines.

Mientras otras empresas se dedican más al negocio, nosotros nos centramos en solucionar el problema.

Estos ingenieros químicos hacen que suene fácil, pero detrás de esta idea hay muchas horas de trabajo. No solo han aportado una respuesta integral para que los residuos agroalimentarios no contaminen, sino que los propios purines podrán ayudar a mejorar la producción de los invernaderos que «serán energéticamente autosuficientes a través de placas solares». Además, los excedentes de biogás, bio-oil y electricidad se podrán distribuir a otros clientes, para «generar un valor añadido al proceso».

A pesar del éxito de AgroFood4ZeroWaste, no tienen un camino fácil. Como revelan, la vida de las personas que se dedican a la investigación en nuestro país no es sencilla, ya que no hay tantas oportunidades y ganan tres veces menos que otros lugares por el mismo trabajo que están realizando ahora mismo. Aún así, no pierden las ganas de seguir investigando e innovando: su fuerza de voluntad hace que AgroFood4ZeroWaste siga adelante, a pesar de la falta de



Helena García-Cebollada.



(De izquierda a derecha) Pedro García, Raquel Raso, Víctor Mercader, César Gracia y África Navarro investigando.



Mural CEIP Joaquín Costa creado por Vera Galindo.



La diseñadora gráfica e ilustradora Vera Galindo.

financiación. «Ahora mismo, le seguimos dedicando a esta iniciativa todas las horas extra que podemos, mientras seguimos trabajando en nuestras respectivos grupos de investigación».

EL ARTE DE CONTAR HISTORIAS A TRAVÉS DE LA ILUSTRACIÓN

Fluidez, movimiento, naturalidad... estos son solo algunos de los rasgos que caracterizan las obras de la diseñadora gráfica e ilustradora especializada en ilustración infantil, editorial y muralismo Vera Galindo (Sástago, 1995). De hecho, tienes la oportunidad de disfrutar de algunas de sus ilustraciones en las páginas de este número.

Vera empezó siendo autodidacta: en sus ratos libres, siempre estaba dibujando. Con el tiempo, se dio cuenta de que «más que ilustrar» le gustaba «contar historias». Pero fue mientras estudiaba el Grado de Diseño Gráfico cuando descubrió, por una actividad de clase, lo que realmente quería hacer. Dibujo analógico, digital, muralismo, impartir talleres, crear murales... Vera es una artista multidisciplinar que ha conseguido dedicarse por completo a su pasión: contar historias.

A lo largo de estos años ha tenido la oportunidad de ilustrar todo tipo de soportes -tanto álbumes infantiles como revistas o folletos-, ha diseñado campañas publicitarias -digitales y físicas, estáticas, animadas- y ha conseguido llevar 'su mundo' a gran escala a diferentes lugares a través de sus murales.

No fue hasta el año 2020 cuando Vera encontró su «punto de seguridad artística», como ella misma lo define. Dos días antes de que comenzara el confinamiento domiciliario por la pandemia de COVID-19, Vera Galindo se enteró de que había conseguido el galardón Premio Apila Primera Impresión 2020 con su obra *¿Cómo lo ves?*. «No pude ni celebrar el premio por culpa del confinamiento», nos cuenta riéndose. *¿Cómo lo ves?*, escrito e ilustrado por Vera, consiguió ser el mejor álbum infantil ilustrado en la octava edición de este galardón en el que colaboran Apila Ediciones, el Ayuntamiento de Zaragoza y la Escuelas de Arte y la Escuela Superior de Diseño de Zaragoza.

A esta joven artista multidisciplinar todavía le quedan sueños por cumplir: «Lo que siempre he querido es crear una instalación 360 grados diseñando todo: suelo, paredes, mobiliario...». Tiene muchos proyectos por delante, pero «ahora mismo estoy enfocada en mi propio estudio de diseño gráfico, Huracán Estudio, donde realizo tareas de ilustración, diseño gráfico y de web y animación», explica.

EL RENACIMIENTO EN EL ARTE URBANO

La historia de Daniel Martín (Madrid, 1994) es un ejemplo de cómo Zaragoza atrapa. Daniel es madrileño de nacimiento pero, tras nueve años viviendo en Aragón - muchos de ellos en Zaragoza - ya es maño de corazón. Vino a nuestra comunidad autónoma por amor y ya no se ha ido: aunque ha realizado diversos trabajos en otras ciudades como Barcelona o Valencia, está empadronado en Zaragoza y se siente como un maño más.



Portada del álbum *¿Cómo lo ves?* De Vera Galindo, galardonado con el Premio Apila Primera Impresión 2020 (Foto: Apila Impresiones).



Daniel Martín con su mural *Guernikka*.

Daniel, al igual que Vera Galindo, pintaba siempre que podía: «Siempre tenía un bolígrafo en la mano para pintar y dibujar: ha sido mi hobby preferido». Además, se considera «un poco renacentista»: es diseñador industrial y máster en Arquitectura Efímera, pero también está desarrollando su carrera como artista visual, diseñador y director creativo. Sin olvidar su faceta de emprendedor: acaba de fundar su propia empresa Bozeta Design.

En la actualidad, Daniel se ha especializado en murales y graffitis y ha participado en festivales como Pirineos Sur, Pinta Malasaña o C.A.L.L.E. Como revela, tímido, «mi próximo sueño es poder participar en el Festival Asalto». Hasta que llegue a cumplir esa meta, Daniel sigue cosechando éxitos...

Ha logrado alzarse con uno de los premios del certamen Espacio Joven para el Desarrollo Artístico de Fundación Ibercaja con su mural *Guernikka*, que ilustrará el Community Wall que puede verse desde la calle Fernando el Católico de Zaragoza. Este reconocimiento busca premiar el talento joven aragonés y Daniel Martín lo ha conseguido con su propia representación del mítico cuadro de Picasso, aportando su reivindicación hacia la libertad, la igualdad, la diversidad y el respeto a los derechos humanos.

«Lo que realmente me apasiona de mi trabajo es estar en contacto con la gente: es muy enriquecedor. Me

gusta mucho que una persona pase y me diga cómo le está gustando mi mural o que me acerquen un croissant si han visto que llevo varios días pintando en el mismo sitio... El arte urbano es muy agradecido», reconoce Daniel. Pero también es muy exigente: «Se necesita estar en muy buena forma física para soportar pintar con grados bajo cero o con altas temperaturas, mover los botes de pintura que pesan bastantes kilos...».

Además, Daniel asegura que «la obra mural va mucho más allá del proyecto final que se ve»: esta parte solo es un tercio de la idea. «Los otros dos tercios corresponden a preparar el boceto / diseño que quieres plasmar y el otro tercio es comprar los materiales que vas a necesitar para la obra», explica el artista.

Como ves, parece imposible conseguir la receta exacta de la innovación... pero en estas cinco historias vemos cómo estos jóvenes han comenzado a recorrer el camino de sus sueños. Un camino que nos muestra cómo la innovación está ayudando a muchas personas a mejorar sus vidas cada día. Y tú, ¿te atreves a innovar? ◦



Nuria Martínez



IG: @nuri.art__

Mi nombre es Nuri, tengo 25 años y soy de Moros. Resido en Zaragoza por motivos laborales, y actualmente estoy trabajando en un estudio de diseño y publicidad. Estudié un Grado Superior de Artes Gráficas y me quedé con ganas de aprender más sobre el mundo del diseño, por lo que decidí estudiar la carrera de Diseño Gráfico en la ESDA, la cual finalicé en 2021. Me considero una persona muy creativa, ya que mi amor por el mundo artístico ha estado desde pequeña.



Juan Rubio

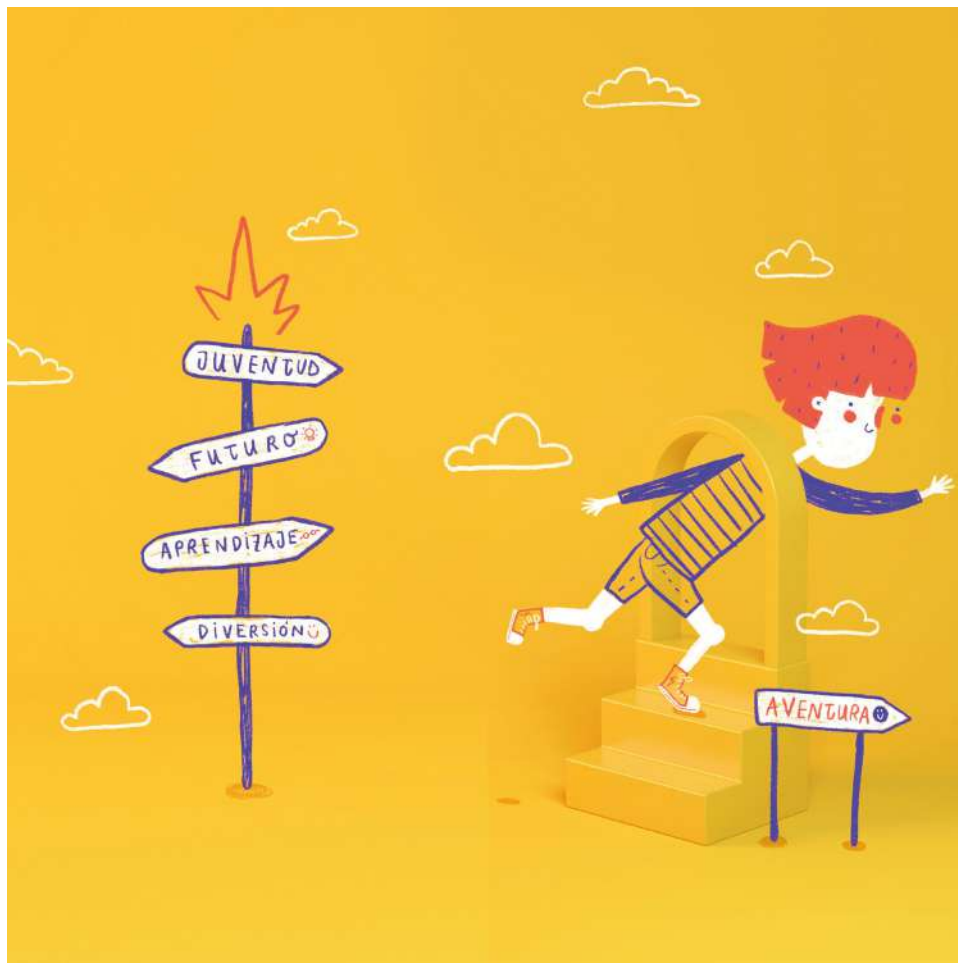


IG: @juanrubio_graphic / Web: juanrubio.es y huracanestudio.com

Juan Rubio es diseñador gráfico y web, actividad que compagina con la ilustración 3D y los motion graphics.

Su trabajo se caracteriza por la tipografía, convirtiéndola en un elemento de expresión gráfica y por el uso de volúmenes y colores llamativos.

Ha tenido la oportunidad de diseñar campañas para el ayuntamiento como *Al museo en Familia 22/23* y ha quedado finalista en convocatorias como *#cambiaelmuseo* y el cartel de las Fiestas del Pilar 2022.



Vera Galindo
y Juan Rubio

Vera Galindo



www.veragalindo.com / www.huracanestudio.com

Vera Galindo se dedica a la ilustración, el muralismo y la animación.

Ha profundizado en el mundo de la ilustración infantil editorial con varios títulos entre los que destacan *¿Cómo lo ves?*, *¿Quién es quién?* o *El nieto de Goya*. Ha tenido la oportunidad de intervenir con Asalto, Festival CALLE, Pinta Malasaña, en el Mercado de San Ildefonso de Madrid, La Paret Pintada en Torrent y Proyecto Rayuela en la Ribera Baja del Ebro entre otros.



DEMUESTRA ANZA

ENCUENTRO DE DANZA JOVEN
31 DE MAYO DE 2023
TEATRO PRINCIPAL

www.zaragoza.es/juventud

    @zgzjoven  @zaragozajoven





“A los 10 años ya sabía que quería jugar al baloncesto en el presente y en el futuro”

Pablo Aso

Instagram: @pabbloaso

Twitter: @pabloasoo

Pablo Aso Jiménez (Zaragoza, 2003) lleva jugando desde los cinco años al baloncesto y acaba de conseguir cumplir uno de sus sueños: debutar como jugador de baloncesto profesional. La aventura de este joven zaragozano en las canchas de la Liga ACB acaba de comenzar en las filas del Casademont Zaragoza en la posición de alapívot, donde luce el número 13 en la espalda. Pablo reconoce sonriendo que todavía le quedan más sueños por cumplir: como ser convocado por la Selección Española de Baloncesto.

Entrevista por MARTA BLASCO

¿Cómo empezaste a jugar al baloncesto?

Empecé a jugar a los cinco años en el Colegio Doctor Azúa. Estuve en el equipo del colegio hasta los 15 años y luego me fui al Casademont Zaragoza. [...] El baloncesto empezó como una extraescolar: aunque el primer año de colegio también practiqué fútbol sala: Al final, por incompatibilidad de horarios, tuve que escoger un deporte de los dos... y creo que elegí bien.

A los 10 años empecé a sentir que el baloncesto me gustaba de

verdad. A los 11 años me convocaron con la Selección de Aragón -jugaba con compañeros un año más mayores-, y en ese momento ya me di cuenta de que el baloncesto era algo más serio... y me gustó mucho. A esa edad todavía era muy joven, pero yo ya sabía que quería jugar al baloncesto en el presente y en el futuro.

Si te digo 14 de enero de 2023 (la fecha de su debut como profesional en la Liga Endesa), ¿qué piensas?

No me lo podía creer... De hecho, no soy supersticioso: siempre he

cómo animaba la afición y cómo me apoyó el resto del equipo.

Una vez sales a pista: te dejas llevar [...] parece que estés jugando solo en el pabellón.

Al debutar, te rapaste el pelo...¿es una tradición en el baloncesto profesional?

Al parecer, es una tradición solo del Casademont Zaragoza. Cada jugador que debuta se rapa el pelo.

salgo». Y, cuando oí mi nombre, buf... [...] No me imaginaba que en el minuto cinco de partido el primer cambio fuera yo.

Me dijeron que estaba convocado la tarde del 13 de enero de 2023 y ya me puse muy nervioso. Esa noche no pude pegar ojo... A la mañana siguiente pensaba que lo había soñado todo.

Conforme se iba acercando la hora del partido tenía unos nervios increíbles... pero, cuando salí a pista, se me pasó todo. Sentí

llevado el número 13 de dorsal y me dijeron que me convocaban para el partido el 13 de enero.

¿Qué sentiste en el momento en el que dijo el entrenador tu nombre y tenías que salir a la cancha?

Estaba en el banquillo pensando «Ya me pondré nervioso si al final

¿Cómo ha sido el camino para llegar a ser jugador profesional de baloncesto?

No lo contaba en el colegio porque parece que siempre lo tenía «más fácil» al ser el más alto para poder jugar más... y no le daba mucha importancia. Cuando llegué al Casademont tuve un año bueno y luego llegó un año duro: ahí se



Una vez sales a pista: te dejas llevar [...] parece que estés jugando solo en el pabellón.

hizo el camino difícil. [...] Pero estos tres últimos años ya he estado muy a gusto.

Es duro compaginar la vida del deporte profesional con la vida académica. Estudié el Grado de Ingeniería Química en la Universidad de Zaragoza y compaginar los estudios con la vida de jugador profesional es duro: es complicado ver a tu familia, quedar con tus amigos... porque no tienes tiempo para hacer prácticamente nada más que el baloncesto. Pero al final la recompensa vale la pena.

¿Crees que es importante, además de estar jugando profesionalmente, formarte académicamente?

Sí, es importante tener un plan B, porque del baloncesto profesional es muy difícil vivir -solo lo consiguen unos pocos-. Además, puedes tener una lesión que trunque tu carrera.

Mis padres y yo siempre hemos pensado que hay que estudiar. Aunque cueste terminar la carrera más años, eso no importa: siempre hay que tener un plan B.

¿Qué objetivos esperas conseguir esta temporada 2022/23 con el Casademont Zaragoza?

Ojalá jugar algún minuto más... Solo poder entrenar y seguir aprendiendo de los jugadores de élite es suficiente. Yo ya he cumplido todos los objetivos que tenía: así que ahora, lo que venga, bienvenido será.

A los 11 años te convocaron con la Selección Aragonesa, a los 19 años debutas como profesional en la Liga ACB... ¿qué más sueños te quedan por cumplir?

Jugar en la Selección Española de Baloncesto siempre ha sido un sueño... todavía no lo he cumplido, pero ojalá algún día poder conseguirlo.

Acabas de cumplir 20 años y ya estás triunfando, ¿qué les dirías a esos pequeños y pequeñas que sueñan con llegar a donde estás tú?

Les diría que sigan... No con seguir jugando al baloncesto te garantiza que puedas llegar a ser profesional, pero, mira, quizás, algún día suena la campana. Y sobre todo: lo importante es disfrutar del baloncesto. Yo he llegado aquí disfrutando del baloncesto: no tenía en mente conseguir ser profesional.

Los trabajos con más futuro

Según Zaragoza Dinámica, los/as jóvenes se forman más en administración y dirección de empresas, márketing o logística, por lo que encontrar perfiles cualificados en nuevas tecnologías resulta una verdadera odisea.

PILAR TARDÍO

Especialistas en nuevas tecnologías como ciberseguridad, arquitectura 'Cloud' o Big Data. Son los perfiles que ahora mismo más están buscando las empresas aragonesas, además de otros más tradicionales, como electricistas, técnicos/as de mantenimiento, caldereros/as, torneros/as, soldadores/as y albañiles/as.

Pero encontrarlos está resultando toda una odisea, ya que no son estas profesiones en los que más se forma la gente joven. Lo constata Zaragoza Dinámica, el servicio de búsqueda de empleo del Ayuntamiento de Zaragoza que trabaja con más de 400 empresas.

De los 3.285 personas de entre 16 y 30 años que hay inscritas actualmente en su bolsa de trabajo, la



Marina Montero.

mayoría se han formado en administración, dirección de empresas, marketing, logística o periodismo.

Un 19% de los inscritos tiene un título universitario, pero no consiguen un trabajo cualificado. Como consecuencia, explica la gerente de Zaragoza Dinámica, Rosa Plantagenet, en Aragón «se produce un decalaje entre la formación que tienen los jóvenes y lo que demandan las empresas», lo que hace que «tengamos serios problemas para cubrir estos puestos», añade.

Un 19% de los inscritos tiene un título universitario, pero no consiguen un trabajo cualificado.

«No podemos dar respuesta a las necesidades de muchas industrias», afirman desde Zaragoza Dinámica, que, además, perciben que la pandemia ha dificultado a los jóvenes la búsqueda de empleo especializado en sus estudios.

Según los últimos datos que arroja la Encuesta de Población Activa, la EPA, en el cuarto trimestre de 2022 la tasa de paro en menores de 25 años en Aragón alcanzaba el 20,25%, frente al 22,43% del año 2019. Aunque las cifras han descendido, advierte Plantagenet que esto es debido a que «nos encontramos con jóvenes que quieren trabajar, aunque no sea de lo que se han formado».

Aún así, reducir esta tasa sigue siendo uno de los principales retos de Aragón, que está buscando otras fórmulas para suplir, además, el vacío de trabajadores especializados en algunos sectores. La clave que descifra el enigma pasa por impulsar la Formación Profesional en el territorio. Pero, ¿cómo se consigue?

Zaragoza Dinámica aboga por ampliar la oferta y hacer estos estudios en FP más atractivos para, de alguna manera, «hacer cambiar el chip individual que, aunque sabemos que es complicado, lo intentamos», añade Rosa Plantagenet-Whyte Pérez.

Actualmente, imparten un total de 33 cursos de formación para el empleo con los que el alumnado obtienen un certificado de profesionalidad para avalar la titulación de la formación que reciben. Precisamente, para solventar la falta de mano de obra, se ofertan dos formaciones de albañilería y rehabilitación de edificios y una de electricidad. Cada curso cuenta con 30 plazas y tienen una duración aproximada de hasta 400 horas.

«Hackea Tu Futuro» es otro de los cursos de formación que ofrece Zaragoza Dinámica, junto a las empresas The Valley y Barrabés, dirigido a fomentar la empleabilidad juvenil en áreas digitales. Se imparten asignaturas relacionadas con sistemas Cloud, Big Data y ciberseguridad, tres de las especialidades del mundo digital con más salidas.

Pero si tu futuro está nublado, la mejor opción, recomiendan desde este servicio, es dejarse aconsejar a través de sus programas de orientación e inserción, al que mucha gente joven acude en busca de guía. «Nuestro equipo les hace un traje a medida, en función de lo que nos pidan», añade la gerente de este servicio.

También ofrecen asesoramiento a los que tengan interés por emprender. Se les da a conocer los trámites que necesitan, la documentación a cumplimentar, los pasos a seguir o a qué se enfrentan al abrir un negocio.

EL TOUR DEL TALENTO

Un espacio donde los jóvenes pueden inspirarse, compartir ideas y, además, mostrar esta faceta innovadora y emprendedora; es en el Tour del Talento que organiza la Fundación Princesa de Girona por diferentes ciudades de España. Este año, precisamente, recaló en Zaragoza del 20 al 24 del pasado mes de febrero.

Una cita en la que participaron más de 350 ponentes y 300 actividades entre las que hubo mesas de análisis dedicadas a hablar de los perfiles que buscan las empresas frente a los perfiles en los que se especializan los más jóvenes, talleres para aprender a hacer una entrevista en grupo o un «vídeo-currículum», conversaciones con emprendedores.

Series para jóvenes que no hablan de lo de siempre

Las series dirigidas a jóvenes y adolescentes no tienen punto intermedio: o te encantan o las odias.

INFO JOVEN

Hay quien las critica porque casi todas se cortan por el mismo patrón: o se centran en los romances de chico conoce a chica o viceversa (aunque poco a poco empiezan a aparecer otros tipos de pareja) o los y las estudiantes empiezan a morir en circunstancias extrañas y te preguntas «¿pero como puede seguir ese instituto abierto!?». Si eres de esas personas a las que es ver un pasillo lleno de taquillas y que le dé una pereza terrible ver un capítulo más, aquí van unas cuantas recomendaciones de series juveniles que se salen del esquema (y que están muy, muy bien, te lo decimos por experiencia).



▶ **Sex Education** (Netflix) +16 años

O la has visto o alguien te ha dicho que estás tardando en hacerlo. Y desde aquí nos sumamos a la recomendación. El protagonista es Otis, un adolescente hijo de una sexóloga. Después de ver cómo sus compañeros/as de clase andan perdidísimos sobre este tema, decide ayudarlos él mismo, con más o menos acierto. La gracia de esta serie es que muestra muchos ejemplos de adolescentes que viven su sexualidad de diferentes maneras y siempre viene bien ver que alguien está pasando por algo parecido a lo que te ocurre a ti. Bueno, eso y que te vas a echar unas risas con sus peripecias...

▶ **Atípico** (Netflix) +12 años

Sam tiene una hermana deportista, una madre controladora, un amigo que solo piensa en echarse novia... y un trastorno del espectro autista. Esta serie te lleva de la mano para conocer cómo es su vida: cómo es su relación con la gente que le rodea, cómo se desenvuelve en el instituto y en la universidad, qué cosas le gustan y qué no... Además nos muestra a diferentes personas con este trastorno, de manera que no se centra solo en el estereotipo del genio. Ojo, que parece que nos hemos puesto serios, pero Atípico es una comedia (aunque con sus ratitos más dramáticos, es verdad) de esas que te dejan con buen sabor de boca.

▶ **Heartstopper** (Netflix) +12 años

¿Tienes una de esas tardes tontas, de las que solo apetece manta y serie? Aquí tienes una perfecta: solo son ocho capítulos de media hora (vale, será una tarde larga), con unos personajes a los que no puedes evitar las ganas de darles un abrazo... a casi todos. La idea es la siguiente: ¿qué pasa cuando sientas juntos al único chico declarado homosexual (Charlie) de un instituto masculino y al «rey del rugby» (Nick)? A los dos protagonistas los rodean además un grupo de amigos y amigas: el mejor amigo superprotector de Charlie, Tao; Elle, una chica trans que acaba de cambiarse al instituto femenino... No te contamos más para no hacerte spoiler. Si no tienes Netflix o eres más de cómics, que sepas que tienes los cuatro volúmenes que ya están publicados y los puedes encontrar en las Bibliotecas Municipales.

▶ **Merlí** (Prime) +12 años

Es probable que ya la hayas visto, porque la serie tiene sus añitos, pero no nos podemos olvidar de ella. En este caso, los focos se los lleva Merlí, profesor de filosofía de un instituto de Barcelona. En cada capítulo se habla sobre un filósofo, pero no incluimos este título para que te sirva de repaso para clase. Lo mejor de la serie es cómo se va fijando en algunos de sus alumnos y alumnas: el popular de la clase, la niña buena, el chico al que hicieron bullying y no quiere volver a clase, el estudiante perfecto... Hasta hace poco la podías ver gratis en RTVE Play, pero ahora se ha mudado a Prime. Si te sabe a poco, hay una segunda parte: *Merlí, sapere aude*, que está disponible en Netflix y Movistar.

▶ **Yo nunca** (Netflix) +12 años

La vida de Devi da un cambio brutal cuando su padre muere repentinamente. El trauma le provoca una parálisis en las piernas... que solo se cura al intentar ver al chico que le gusta. Con el nuevo curso, intenta recuperar su vida de adolescente estadounidense normal (spoiler: sale mal). A pesar de que el punto de partida parece muy dramático, la serie tiene sus momentos divertidísimos, porque Devi es una metepatas profesional. Además de servir como ejemplo de lo que NO hay que hacer para pasar el duelo, la historia de Devi también muestra lo complicado que es ser inmigrante de segunda generación, dividida entre sus ganas de ser «como las demás» y los intentos de su familia para que mantenga su cultura hindú.

¿Qué otras series te parece que merece la pena incluir en este listado?
Cuéntanoslo en nuestras redes sociales.

¿Qué hay de nuevo en internet?

Soy una rata de internet. Bueno del ordenador en general. Pero de internet en particular. Típica persona que se puede tirar un día entero mirando la pantalla sin pestañear ¿Debería de estar menos abducido? Seguramente, pero es lo que hay. Ya que estoy en eso, lo intento aprovechar también para descubrir nuevos recovecos en la web. Herramientas que me permitan desarrollar mis proyectos profesionales o que me aporten en lo personal. Dicho de otra forma, que me hagan gracia.

NICO BONET



Ian Velasco

Este artículo va a empezar hablando de **Inteligencia Artificial (IA)**. Si te interesan estas cosas, seguro que ya has estado preguntándole a ChatGPT. Eso sí, cuidadito con él si pretendes que te haga los deberes: de vez en cuando mete la pata. Ya sé que es la comidilla de los últimos tres o cuatro meses, pero qué queréis que os diga, hay muchas que están muy bien hechas y que van a revolucionar todos los mercados. De momento, donde más potencial se está sacando a nivel usuario es en la mezcla de la inteligencia artificial con el mundo del arte y la cultura. Por ejemplo, **NVIDIA GauGAN** es un generador de paisajes de vista panorámica, es decir, a 360°, donde los dibujos cobran vida. Lo único que tienes que hacer es dibujar tu paisaje y en cuestión de segundos la IA te saca lo que podría ser una foto, de lo realista que es. Es un software útil para una infinidad de trabajos y, donde más se está utilizando ahora mismo es en el sector del cine. Pelis como Star Wars, Jurassic World 2, Avengers, Ready Player One, etc. lo han empleado para elaborar conceptos (ilustraciones primarias de personajes y entornos) que antes costaba días o incluso semanas en desarrollar. Todo esto en apenas... ¿30 segundos? Prácticamente toda la industria está empezando a centrar sus esfuerzos en sofisticar sus conocimientos sobre estas IA porque es un cambio de juego. Los tiempos a la hora de plantear ideas y plasmarlas en una hoja se han acortado muchísimo y esto va a agilizar y sofisticar los procesos a la hora de hacer una película.

Otra aplicación de inteligencia artificial es **AI Gahaku**, artista de IA

que convierte tus fotos en pinturas. Subes una foto y la conviertes en una pintura del estilo que prefieras: renacentista, Pop Art, expresionismo y demás. Y no es solo puro entretenimiento, sino que existen bastantes cuadros que se han creado con esta red generativa de confrontación (generative adversarial network, GAN) que han llegado a subastarse por casi medio millón de dólares, como es el retrato Edmond De Belamy construido en 2018 por el colectivo artístico parisino Obvio.

Para los que le damos vueltas y vueltas a qué será de nosotros en un futuro, he encontrado **EARTH 2050**. Básicamente una página web que te predice cómo van a ser las principales ciudades del mundo en 2030, 2040 o 2050. A ver, siendo sinceros, creo que se han flipado un poco. Porque salen naves volando, pero igual el que se equivoca soy yo, quién sabe... Nada más entrar en la web vemos un globo interactivo, la Tierra: elegimos una ciudad y podemos ver y leer lo que los expertos predicen para ella y para sus ciudadanos/as.

Para locos/as de la naturaleza y lo audiovisual: naturaleza en vivo: **Explore.org**. No sé si la he entendido al 100% todavía pero en esencia es una página que junta un montón de cámaras que están retransmitiendo en directo una señal de algún paraje natural del mundo. Hasta hace 20 minutos, he estado mirando una imagen de una de las cámaras de Polar Bears International. Básicamente 40 minutos de mirar nada, hasta que de repente ha pasado un oso polar. Guapísimo, la verdad. También hay documentales que tocan varios temas:

sociales, culturales o de espiritualidad incluso, por si te levantas con la Luna en Júpiter. Tienen subidas más de 300 películas originales y una biblioteca masiva de fotografía de todo el mundo. También tenéis acceso a un registro de voluntariado para mostrarte las distintas opciones y oportunidades^o

Esto es básicamente todo lo que he encontrado de nuevo. Está guay internet.

Prueba estas herramientas:





Ian Velasco

Innovar y proteger el medioambiente

¿Qué se te pasa por la cabeza cuando lees la palabra medioambiente? ¿Piensas en lo mucho que se ha visto afectado estos años? ¿Crees que todavía estamos a tiempo de mejorar? Nuestro planeta está sufriendo una serie de desafíos cada vez mayores: el resurgimiento de incendios forestales, la crisis por el cambio climático, la pérdida de la biodiversidad, la contaminación y los desechos son solo algunos de los hechos que están sucediendo.

MARÍA TOBAJAS

Dada la importancia que están cobrando las cuestiones medioambientales, Zaragoza está buscando ser una de las ciudades más pioneras en nuestro país. La puesta en marcha de actividades y programas de educación ambiental como herramienta

de gestión del medio ambiente no para de crecer en la ciudad. A día de hoy continúan otorgándole un papel esencial como herramienta a la sostenibilidad.

Una forma de proteger el medio ambiente es desplazarte por la

ciudad de una manera no contaminante. Y cuantas más personas lo hagan, mejor que mejor. Ese es el objetivo del programa de Caminos Escolares, que en un principio estaba dirigido a que los y las estudiantes de Primaria fueran andando desde sus casas al



Biciernes Domingo Miral.



Formación embajadores 22-23.

colegio. Ahora, gracias al programa europeo STARS (Sustainable Travel Accreditation and Recognition for Schools), se ha ampliado. «Hemos incluido la bicicleta como medio de transporte y hemos llegado al alumnado de Secundaria», indica Tamara Marzo, Técnica Medio de Educación Ambiental del Servicio de Medio Ambiente y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Zaragoza.

El programa se basa principalmente en tres pilares: la movilidad sostenible, activa y autónoma. La movilidad sostenible es fundamental en cualquier ciudad por los problemas medioambientales y sociales que se están produciendo debido al tráfico motorizado. De ahí, que se busquen soluciones para reducir estos efectos negativos en la Tierra. Además, se acompaña de la movilidad activa para fomentar un entorno más agradable y favorecer a los hábitos saludables al integrar la actividad física en la vida cotidiana. «Nosotros fomentamos la bicicleta no solo para ir al colegio, también para que luego vayan a sus actividades extraescolares o de ocio», asegura Marzo. Por último, la movilidad autónoma se centra en que cada persona pueda desplazarse por sus propios medios, sin

depender de terceros. «Buscamos la independencia de la infancia y la juventud para favorecer su transición a la vida adulta».

Esta reducción del transporte a motor en los centros educativos ha traído consigo la pacificación de los entornos, es decir, una mejora del medioambiente de los espacios. También, se han ampliado las zonas de reducción de la velocidad y la prohibición de aparcamiento. «Todas las acciones que se hacen en STARS también van dirigidas a las familias», matiza Marzo.

CENTROS EDUCATIVOS

A día de hoy, STARS se está llevando a cabo en 31 centros de Zaragoza y cuenta con una amplia lista de espera. «Estamos muy contentos con el trabajo que se está realizando en estos centros», asevera Jesús de la Osa, Técnico Medio de Educación Ambiental del Servicio de Medio Ambiente y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Zaragoza.

Además, todos los años en los centros se hacen unos eventos. «Hacemos una bicicletada escolar, el Día del juego en la calle, una formación con el alumnado de Secundaria y una fiesta con el

de Primaria», nos cuenta Marzo. Estas acciones igualmente están sustentadas por el/la profesora, esa persona es la que les ayuda a organizar los eventos y ser el nexo con el centro.

Al ser Zaragoza una ciudad tan compacta se pueden realizar muchas actividades diferentes. Entre ellas, destacan los bici minutos que se realiza con los y las estudiantes de Secundaria. Consiste en diseñar las rutas más seguras para llegar a los puntos a los que se dirigen tras salir del instituto, el tiempo que les costará llegar y los kilómetros que realizarán. «Gracias a actividades como estas la gente joven se está dando cuenta que la bicicleta se puede usar para ir por la ciudad», afirma Tamara Marzo.

De la Osa asegura «esta iniciativa se está desarrollando y creciendo mucho entre los jóvenes». Bajo el lema «Las calles son nuestras» el proyecto STARS de Zaragoza se ha convertido en un referente en España. Esto ha sido posible gracias a la movilidad sostenible, activa, autónoma y a la reducción de contaminación acústica y atmosférica que se ha logrado. Esperamos que 2023 sea un año de progresos para el medioambiente»

Las modas de la alimentación saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alertaba en 2021 que el aumento de producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de los estilos de vida han dado lugar a un cambio de hábitos alimenticios.

CRISTINA PUEYO

Los supermercados cada vez ofrecen más comidas precocinadas, a las cuales recurre la gente con la excusa de falta de tiempo. «La gente no es consciente de que hay alternativas a este tipo de alimentos, altos en grasas y azúcares, mucho más saludables que también nos solucionan el problema de la falta de tiempo», explica la nutricionista Cristina Sánchez Pellicer. «Verduras o legumbres de bote son algunas de las alternativas, más ricas y saludables». El problema, dice, es la falta de conocimiento.

La buena noticia cada vez hay más gente que acude a profesionales como ella en busca de una educación alimenticia. «Un alto porcentaje de las personas que vienen a mi consulta es porque no se ven a

gusto con su físico y quieren adelgazar. En una pequeña escala, hay personas que tienen una patología detrás y necesitan una atención más especializada, pero el mayor porcentaje de personas que vienen, simplemente no tienen una cultura nutricional y no saben los porcentajes de nutrientes que deben ingerir».

Con esta joven nutricionista, trabajadora en el Hospital Miguel Servet, hemos repasado cuáles son los hábitos alimenticios más famosos en la actualidad. «Las dietas son principalmente modas. A lo largo de la vida hemos escuchado hablar de dietas milagro con distintos nombres y procedimientos, pero todas tienen el mismo objetivo: eliminar los hidratos y los procesados para conseguir

de este modo reducir la grasa corporal.» Y aconseja: **«lo importante es que lo hagas junto a un experto y entendiendo en todo momento las características de tu cuerpo»**. «Cada cuerpo es único, no podemos compararnos con nadie ni esperar que un método afecte por igual a todo el mundo».

REALFOODING

Cristina pone a Carlos Ríos como el promotor de este movimiento por una comida más centrada en la materia prima y la comida real. «Hay un desplazamiento de alimentos procesados y ultra-procesados. Es la eliminación de este tipo de alimentos y de los azúcares refinados los que hacen que nuestro cuerpo pierda grasa y de esta forma, kilos». Insiste en

“Lo importante es no poner en peligro la salud”

no obsesionarse con este tipo de dieta ya que puede llegar a ser patológico.

En la web realfooding.com encontramos las tres reglas de este tipo de dieta: priorizar la comida real y vegetal, complementar con buenos procesados y, por último, evitar los ultraprocesados. La coach nutricional Irene González, con 3.000 seguidores en Instagram, nos explica que el Real Fooding «es tan sencillo como comer comida real». Insiste en sustituir todas aquellas elaboraciones que conseguimos en los súper y, simplemente, «elaborarlas nosotros mismos con productos más saludables». Como madre de dos hijos y mujer trabajadora dice entender lo que es la falta de tiempo y, que, en ocasiones, el ponerse a elaborar uno mismos su propio bizcocho es una tarea casi imposible. Es por eso que ella aconseja «aprovechar un día a la semana para hacer batch cooking». Consiste en cocinar en un mismo día muchos platos diferentes para días diferentes. Esto ayuda a que la dieta de la semana no deje de ser saludable por la falta de tiempo.

AYUNO INTERMITENTE

Existen diferentes tipos de ayuno, según explica Cristina. «El más conocido es el de 16/8. Este consiste en estar 16 horas sin ingerir alimentos calóricos, solo aguas, cafés o infusiones». Por lo general,

se elimina el desayuno o la cena y en sustitución se ingieren este tipo de bebidas o alimentos que no hacen trabajar al páncreas. «Lo ideal es que pasen 16 horas entre una ingesta y la siguiente –indica– pero de poco sirve si estamos todas esas horas sin comer y cuando comemos nos zampamos una hamburguesa o una tarta de chocolate», por lo que recomienda platos ricos en materia prima, verdura, proteínas y algo de hidrato de carbono. «Todo ello en los porcentajes necesarios para nuestro cuerpo».

En la red se encuentran muchas críticas con relación a este método, pero Cristina lo defiende diciendo ser, simplemente, otra forma más de dieta con la que restringir calorías. Resulta que el ayuno no solo tiene porque ser para quitar esos kilos que no queremos. También es un proceso metabólico, que «ayuda a controlar el azúcar en sangre o la insulina. No solo se beneficia en la reducción de grasa». Continúa con su consejo de hacer este método con un/a profesional que este cualificado/a para conocer nuestro cuerpo y lo que este necesita. Asegura que ha visto casos en los que el ayuno no ha funcionado y por otro lado, **las personas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) deben quedar fuera de este tipo de dieta.** Lo importante es no poner en peligro la salud.

Los beneficios del ayuno, según explica, se ven a corto plazo, pero por sus tipos de restricciones y su poco límite de error. «Observo que mis pacientes prefieren que les quite la cena a que les limite lo que deben comer. De este modo, nunca fallan».

DIETA KETO

Otra dieta popular en la actualidad es la Keto. «Se basa en reducir al máximo los hidratos de carbono. Incluso se restringen algunas verduras y frutas.» Se trata de que el cuerpo entre en cetosis. Es decir, que este empiece a quemar grasas. «Usa la grasa y la convierte en energía» detalla Cristina. Para este método la pasta, el pan, la patata y algunas verduras altas en hidratos de carbono están prohibidas. Se sustituye por más proteínas y más grasa.

Cristina concluye con la idea de que no todo vale para todo y aconseja: **«lo ideal es una dieta saludable y puedes tenerla sin cumplir los estándares sociales de la delgadez.** Comer comida equilibrada, saludable y natural, además de practicar ejercicio, nos ayudará a mantenernos sanos.» Y añade: «debemos asumir como es nuestro cuerpo, debemos querernos y en caso de que queramos algo más, acudir a expertos, en ocasiones es un nutricionista, en otras, un psicólogo».

CUATRO DEPORTES PARA NO JUGAR A LO DE SIEMPRE

MARTA BLASCO



Ian Velasco

Quizás estés pensando en apuntarse a una actividad física con la que poder mantenerte en forma, divertirte y conocer a gente nueva... pero no te apetece jugar a los deportes típicos como baloncesto, fútbol o tenis. ¿Y si te dijera que es posible otro tipo de deporte?

En Zaragoza tenemos la oportunidad de jugar al Fútbol Gaélico, empuñar las armas de gomaespuma del jugger, sumergirnos en los combates medievales de softcombat e incluso disfrutar de momentos mágicos en el quidditch. ¿Jugamos?

Si te atrae el mundo irlandés, el **fútbol gaélico** es tu deporte. El fútbol gaélico tiene sus orígenes en la Irlanda del siglo XIX y llegó a España hace 15 años. Fue en el año 2016 cuando varios irlandeses que estaban viviendo en Zaragoza



Jugger. Laura Leonarte.



Jugger. Laura Leonarte.

decidieron fundar el Equipo de Fútbol Gaélico de Zaragoza (GAA Zaragoza). Cada vez se están sumando más jugadores/as a este deporte que se practica en un campo rectangular, con una portería a cada lado en forma de H. La particularidad de las porterías es que en la parte inferior tienen una red –como en el fútbol tradicional – pero en los extremos del larguero sobresalen dos palos verticales de varios metros de altura. ¿El objetivo? Marcar el mayor número de goles posible. Tienes dos posibilidades: meter el balón dentro de la red (se suman tres puntos) o pasar el balón entre los dos palos superiores (un punto). Además, puedes jugar con las manos o con los pies. Como explica Carlota Ponte, jugadora

del GAA Zaragoza: «La mayoría de integrantes del equipo son de habla inglesa, por lo que es una buena oportunidad para hacer deporte y practicar inglés». El Equipo de Fútbol Gaélico de Zaragoza busca chicos y chicas mayores de edad que quieran sumarse a sus equipos masculinos y femeninos.

¿Prefieres la época medieval? No te pierdas el jugger o softcombat. El **jugger** te ofrece la oportunidad de disfrutar de una mezcla de rugby y esgrima, con el objetivo de anotar puntos colocando una calavera (jugg) en las marcas que se encuentran en cada extremo del campo. Parece fácil, ¿no? No tan rápido... Solo un/a jugador/a del equipo (el corredor) será el que intente colocar la calavera en el extremo contrario del campo, mientras el resto del equipo defenderá su bando con sus armas acolchadas (hachas, mazas, lanzas...). La Asociación Aragonesa de Jugger (AAJ) acoge a equipos de toda la comunidad y ponen a prueba sus habilidades en diferentes torneos, ligas, exhibiciones...

Si prefieres convertirte en un combatiente medieval y elegir tu propia arma –eso sí, acolchada para evitar accidentes– no te pierdas el **softcombat**. Tienes que intentar derrotar a tu adversario golpeándole con tus armas. Sí, es como estás pensando: es como un juego de rol pero en vivo. Los combatientes de softcombat suelen fabricarse sus propias armas de forma casera y practican al aire libre. Aunque surgió solo hace 10 años en España, cada vez se están sumando más jugadores

medievales de toda España y desde Zaragoza contamos con asociaciones como A.C. SoftCombat Zaragoza o Aeterna Pugna. Más allá de realizar los combates medievales, también se organizan a menudo talleres en la Zona Joven de muchos barrios para fabricar conjuntamente las armas, entre otras actividades.

Por último, si tu sueño siempre ha sido quitarle el puesto a Harry Potter como mejor buscador de **quidditch**, esta es tu oportunidad. La magia ha hecho que desde el año 2005 podamos jugar a quidditch de la mítica saga Harry Potter de JK Rowling en el mundo real, pero, eso sí, sin escobas voladoras. El equipo Imperius Zaragoza lleva desde 2014 como único club aragonés que practica esta disciplina en nuestra comunidad. Y te preguntarás, pero ¿cómo podemos jugar al Quidditch siendo muggles? Fácil: imaginación al poder. Los/as siete jugadores/as de cada equipo llevan una escoba entre las piernas. El objetivo de los/as cazadores/as y golpeadores/as será el mismo que en el mundo de Harry Potter: sumar puntos a través de los aros. Eso sí: la snitch dorada no vuela: es una pelota de tenis envuelta –que la lleva corriendo un jugador designado – y que tendrán que atrapar los/as buscadores/as de cada equipo^o

Estos son solo cuatro ejemplos de deportes alternativos que tenemos en Zaragoza: ¿Te animas a probarlos?

Cuando Zaragoza es tu segunda casa

**Sed de aventura • Estudios • Expectativas laborales
Amor • Calidad de vida • Escapar de zonas en conflicto
Razones políticas • Voluntariados.**

Los motivos para mudarse de un lugar a otro son infinitos y, si eres joven, la incertidumbre de estar en una ciudad desconocida puede ser abrumadora o excitante. Integrarse no consiste solo en sobrevivir al cierzo, decir muchas veces «co», ir de Juepincho, comprar una cinta de la Virgen del Pilar, parar en el Calamar Bravo o terminar las palabras en «ico». Estos detalles, más simbólicos, nos acercan a la cultura de los y las zaragozanas. Sin embargo, integrarse es mucho más que eso, es sentirte cómodo/a, con recursos y oportunidades. Sentirte en casa. ¿Cuántos de los nuevos jóvenes que han elegido Zaragoza este año la sienten suya o, al menos, se sienten parte de?

LAURA GRACIA

La realidad de este grupo poblacional es muy heterogénea y varían tanto los motivos de llegada como los recursos económicos. Para difundir todas las realidades y no caer en tópicos hemos decidido entrevistar a varios jóvenes, cada uno con una historia particular. Experiencias distintas e historias conmovedoras que comparten un escenario común, la capital aragonesa.



NOAH

(Profesor asistente de inglés)

Noah (25 años) es un joven estadounidense que lleva dos años enseñando inglés en España gracias a un programa de intercambio de idiomas. Le gusta viajar, practicar pádel y caminar sin prisas. En Zaragoza encuentra la ciudad perfecta para conocerse a sí mismo y crecer profesionalmente.

¿De qué parte de Estados Unidos eres y qué haces aquí?

Soy de Nueva Jersey y llevo dos años en España. El primero en Córdoba y ahora en Zaragoza. Actualmente estoy trabajando gracias al programa NALCAP (North American Language and Culture Assistant Program) que sirve para traer nativos ingleses a dar clases como profesores asistentes y fomentar un intercambio cultural entre ambos países.

¿Funciona a la inversa? ¿Puede ir alguien de Zaragoza a enseñar español a América?

Pueden hacer lo mismo con otros programas. En mi caso trabajo 12 horas lectivas a la semana y gano unos 700€, pero también doy clases privadas para ganar un poco más. De todas formas, si algún zaragozano quiere aprender inglés, existe una alternativa interesante. Cada semana, hay pubs y bares que ofrecen intercambios de idiomas donde gente de todos países viene a charlar y conocer gente nueva. ¡Es un gran plan para practicar otro idioma!

¿Qué pasos tuviste que hacer al llegar a Zaragoza para poner toda la documentación en regla?

Vine de mi país con una visa de estudiante. Lo primero que hay que hacer es ir a una oficina de Extranjería para prolongar la estancia en España. La verdad que no podría decirte todos los pasos, porque hay demasiados y para alguien que apenas habla español es un proceso muy complicado. En Córdoba fue rápido, solo dos citas. En Zaragoza tuve que ir 10 veces a la oficina y a varios amigos les pasó lo mismo. Concertar citas y obtener los documentos necesarios para recibir el Permiso de Residencia fue una odisea.

¿Qué destacarías de la ciudad?

Me encanta el tamaño porque puedes ir caminando o en bus a casi todos sitios. Los Pirineos están al lado y que esté ubicada entre Madrid y Barcelona es perfecto para un extranjero como yo que quiere viajar mucho. También destaco

la puesta de sol en el Pilar, lo cool que es el Tubo y la gente de aquí. Animaría a más estadounidenses a venir porque aunque la parte de extrañar a la familia es dura, se van a encontrar con una ciudad hermosa y un ritmo de vida más tranquilo al que estamos acostumbrados.



MARIO

(Integrador social)

Mario (22 años) es un joven de Navarra al que le gusta la vida de pueblo y trabajar por y para las personas. Estuvo viviendo en Zaragoza cuando estudiaba Integración Social. Tal y como dice, «aunque la cabra siempre tira pal monte, he vuelto a Zaragoza para buscar trabajo y disfrutar un poco más de la ciudad».

¿Qué hace un navarro en Aragón? ¿Te resultó fácil adaptarte?

Mi pueblo es Castejón y está a la misma distancia para estudiar de Zaragoza que de Pamplona. Como escuché que el alquiler era más barato y conocía a algunas personas para poder compartir piso, opté por Zaragoza. Cuando llegué me pareció enorme y lo mismo me pasa cuando veo el Pilar caminando por la noche, impresiona. También tiene que ver que venga de un pueblo, pero no tuve dificultad para adaptarme. La veo una

ciudad cómoda y bien conectada respecto al transporte público.

¿Fue sencillo encontrar piso?

No. Creo que al tener menos edad, no se fían de la solvencia económica que podamos tener los jóvenes. En mi caso, pese a tener un trabajo indefinido con el que ganaba más de mil euros mensuales, no querían arrendarme ningún piso sin el aval de mis padres. Finalmente, conseguí una habitación compartida, pero no logré un piso para mí solo.

¿Cómo ha sido tu experiencia laboral en Zaragoza?

He estado trabajando en ASAPME (Asociación Aragonesa pro Salud Mental) haciendo acompañamientos a personas con problemas de salud mental. Por esta razón, me ha tocado estar en casi todos los hospitales de Zaragoza y les saco una pega. Considero que los servicios son deficientes, lentos y que no ofrecen a los usuarios toda la atención que requieren. Imagino que es porque falta personal, pero creo que es algo que se debería mejorar. También estuve trabajando en un centro de menores para hacer intervención educativa, además de acompañamiento. Actualmente, me he apuntado a un curso del INAEM de socio sanitario y por las tardes voy a empezar a trabajar en Plena Inclusión con jóvenes con parálisis cerebral.

¿Qué opinas de la juventud?

Los jóvenes zaragozanos que he conocido priorizan mucho el ocio nocturno. Desde mi punto de vista,

hay otro tipo de ocio como asociaciones, programas juveniles, exposiciones de museos... que crean un tejido social más fuerte. De los zaragozanos en general destaco lo cercanos, hospitalarios y divertidos que son. Pero hace falta más movimiento social y comunitario por parte de la juventud.

¿Te ves viviendo aquí?

No porque mi trabajo está mejor remunerado en mi comunidad autónoma. Me ha encantado vivir aquí y voy a alargarlo un año más, pero yo prefiero las ciudades más pequeñas y tener más cerca la naturaleza.



NICOLÁS Y JUSTIN (Reagrupados)

Nicolás (18 años) es un joven colombiano que ha venido a Zaragoza para reencontrarse con su padre gracias al programa de acompañamiento en procesos de reagrupación familiar Reencuentros, de la Casa de las Culturas. En este programa ha participado también Justin (19 años), un joven hondureño que ha aterrizado hace apenas un mes para vivir con su madre y buscar un empleo con el que empezar una nueva vida. Hablamos con los dos.

¿Cómo han terminado un colombiano y un hondureño en la capital maña?

Nicolás: Tomé la decisión de venir porque Colombia tiene una situación muy inestable y aquí sentí que podría vivir mejor. Mi padre acudió a la Casa de las Culturas para solicitar mi reagrupación y desde ahí se facilitaron los trámites. Estoy muy agradecido a este servicio porque informa a las familias que han traído a sus hijos o que están a punto de traerlos de los recursos de Zaragoza para favorecer su adaptación.

Justin: He venido para reencontrarme con mi madre y mis dos hermanos. En la Casa de las Culturas conocí a Laura, la educadora social que me ha ayudado a conseguir cursos para encontrar trabajo.

¿Cómo fue vuestra primera toma de contacto con Zaragoza?

Nicolás: El primer día fue duro porque tenía que asimilar que empezaba una nueva etapa de mi vida donde abandonaba a mi país, mis estudios y mis amigos. Me encerré en mí mismo, pero gracias a mi hermano comencé a visitar la ciudad y acudir a sitios donde informarme de los recursos municipales. Probé las tapas y el jamón serrano y me gustaron, pero echo en falta más gastronomía colombiana. Existe algún restaurante colombiano, pero no tiene ese «sazón» de mi país.

Justin: Me gusta Zaragoza, es una ciudad bonita, aunque hace un poco de frío. Lo que más me sorprendió cuando llegué es ver que en el Pilar había dos bombas.

También me llamó la atención lo rápido que se vive aquí y que mucha gente trabaja de noche. Todavía no he conocido a mucha gente ni he probado platos típicos, pero no voy a tardar en probar la tortilla de patata.

¿Qué metas profesionales o académicas queréis cumplir aquí?

Nicolás: Yo siempre he querido ser enfermero y, de hecho, estaba estudiando el primer año de la carrera en mi país antes de venir. Quería poder hacer lo mismo aquí, pero encuentro dificultades, no me convalidan y tener que volver a repetir selectividad supone un tiempo y un coste que mi familia y yo no podemos asumir. Aún así, me he informado y he optado por estudiar una formación profesional o un grado sanitario relacionado. Mientras tanto estoy haciendo un curso profesional del INAEM de atención sociosanitaria en cuidado de la persona dependiente en instituciones sociales. Y, además, estoy trabajando cuidando a un señor mayor. Todo esto he podido hacerlo gracias al apoyo de una orientadora de la Fundación Adunare. Para conocer los recursos de jóvenes en la ciudad también acudí a Info Joven y sigo su página web.

Justin: Estoy inscrito en la INAEM y también la Fundación San Ezequiel Moreno está ayudándome a conseguir empleo. En Honduras trabajaba de taxista, pero aquí prefiero cambiar y ahora estoy aplicando para un curso de auxiliar de almacén. En mi país tengo el curso de la ESO, pero aquí necesito traerlo, homologarlo y apostillarlo, un gasto económico que

ahora mismo no puedo asumir. Lo mismo me ocurre con el carnet de conducir. Por eso, solo puedo optar a trabajos no cualificados.

¿Cuánto tiempo planteáis quedaros?

Nicolás: Mi meta es estudiar aquí, pero sí me gustaría volver a mi país en un futuro más lejano. Por el momento, me siento cómodo en Zaragoza, cumple mis expectativas y tiene todos los medios que necesito.

Justin: Me siento bien en Zaragoza y quiero estar varios años, aunque no descarto mudarme después a Estados Unidos y finalmente, regresar a Honduras a terminar mi vida.



MANON (Estudiante de veterinaria)

Manon (20 años) se presenta como una joven francesa aventurera que siempre ha soñado con ser veterinaria. Como en Francia es muy difícil poder acceder a la carrera y ella prefiere viajar y conocer gente nueva, decidió venir a Zaragoza a cumplir sus metas.

¿Por qué elegiste Zaragoza y no otra ciudad de España?

He elegido Zaragoza porque es una ciudad intermedia, ni muy grande ni muy pequeña. Aquí pensé que

sería más fácil conocer gente nueva y al estar cerca de Francia me permitía poder volver a mis raíces si fuera duro adaptarme. Además, me gusta como es la gente aquí. Todo el mundo está en la calle y te recibe con los brazos abiertos.

¿Cómo recuerdas tus primeras experiencias?

Gracias a un amigo zaragozano de la infancia, las primeras experiencias fueron positivas. Nada más llegar fui a conocer El Tubo yo sola. En apenas dos horas ya había hablado con muchos zaragozanos. Me aconsejaron sobre sitios qué visitar y fueron mis primeros guías locales. Recuerdo que me dolía la cabeza porque en España todo el mundo habla más alto que en mi país, pero ahora yo grito casi tanto como ellos.

¿Ha sido fácil encontrar piso por tu cuenta?

Encontrar piso ha sido la parte más complicada. En la Universidad había una página web con pisos disponibles, pero solo dos me respondieron. A mis amigas francesas les ha pasado lo mismo.

¿Cuánto tiempo quieres vivir en Zaragoza?

Quiero disfrutar de la ciudad el tiempo que duren mis estudios, pero después me gustaría viajar lejos. Quizás a algún país del norte de África. Me gustaría especializarme en animales en peligro de extinción y no quiero quedarme siempre en el mismo lugar. Aún así, estoy segura que volveré a vivir varias temporadas en Zaragoza porque me gusta el ritmo de vida de la ciudad. ◊

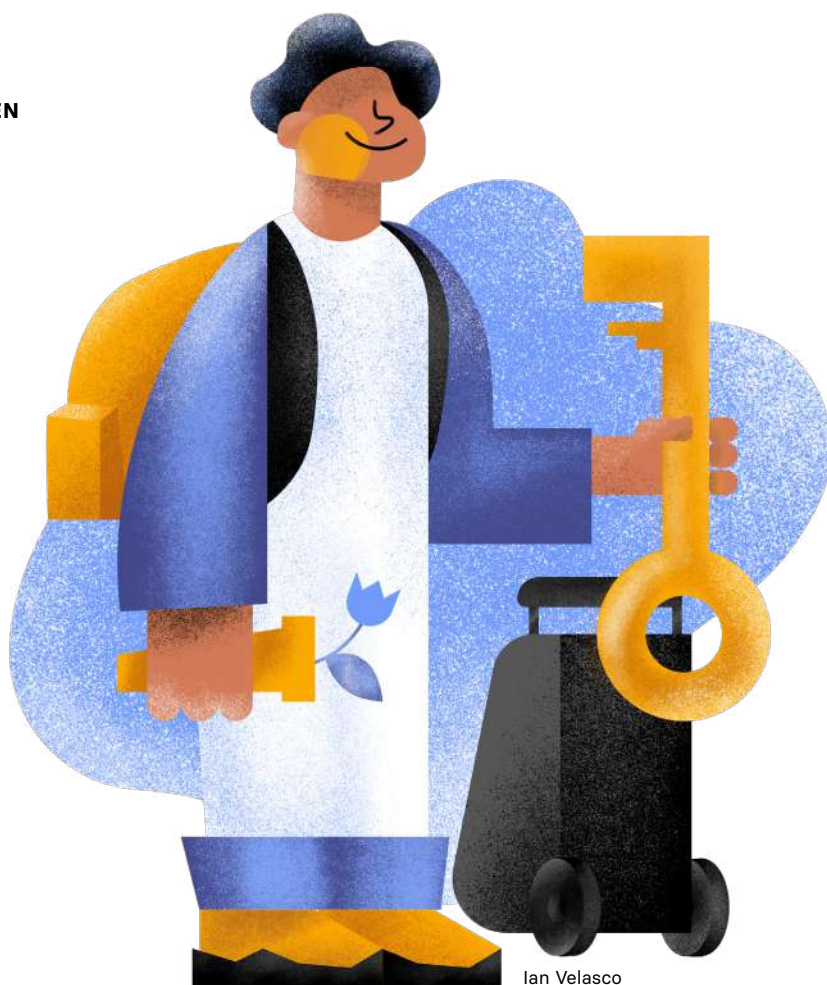


Novedades que te interesan si estás de alquiler

Si vives de alquiler o estás pensando en hacerlo, ya sea tú solo/a, con tu pareja, con amigos... este año 2023 ha traído algunas novedades. ¡Te las contamos!

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA JURÍDICA DE VIVENDA JOVEN

Imagina que acabas de encontrar el piso perfecto para ti... ¡y entra dentro del presupuesto! Lo primero es darte la enhorabuena y lo segundo, explicarte cómo funciona lo de la fianza. Cuando firmas tu contrato, entregas un mes de alquiler a tu casero/a, no para que se lo quede, sino para que la deposite en el Gobierno de Aragón. Antes sellaban las dos mitades del contrato (la tuya y la del propietario/a), pero ahora le darán un documento a tu casero/a, del que tú tienes derecho a tener una copia. Esto es muy importante, porque la necesitarás para cosas como empadronarte, pedir ayudas de alquiler, etc. Si no se acuerda de dártela, ¡reclámase!



Ian Velasco

Ahora ya tienes tu apartamento, ¡y anda que no se vive bien independizado/a! Sin horarios, sin dar explicaciones... pero también tiene sus problemillas.



Cuando hablas con tus amigos/as, en la conversación se cuelan quejas como «¿has visto lo que ha subido el pan!?» o «al precio que va la luz, ¡vamos a tener que volver a las velas!». Sí, te has convertido en tu abuela. ¿Y a que no te vendría mal que te echasen una mano? Pues que sepas que Zaragoza Joven tiene las Ayudas de Emancipación (sí, las llamamos así, pero son ayudas de alquiler). En estas, el dinero que recibas dependerá de tus ingresos.

Ojo, que hay que cumplir unos requisitos. Por ejemplo, hay que tener entre **18 y 30 años** (incluidos) para poder solicitarlas. Además, debes ser **titular del contrato de alquiler** del piso, sea individual o colectivo (como cuando alquilas una habitación), estar **empadronado/a** en la vivienda y tener **cinco recibos del alquiler pagados** cuando pidas la ayuda. También debes tener unos ingresos que estén entre el mínimo y el máximo indicado en

las bases y hay requisitos sobre el coste máximo del piso o la habitación, aunque estos cambian en cada convocatoria. La de 2023 todavía no estaba abierta al cierre de esta revista, aunque no tardará demasiado. Si te interesa solicitarlas, tú síguenos en redes sociales o ve mirando en la web de Zaragoza Joven (www.zaragoza.es/joven) y seguro que no se te pasan.

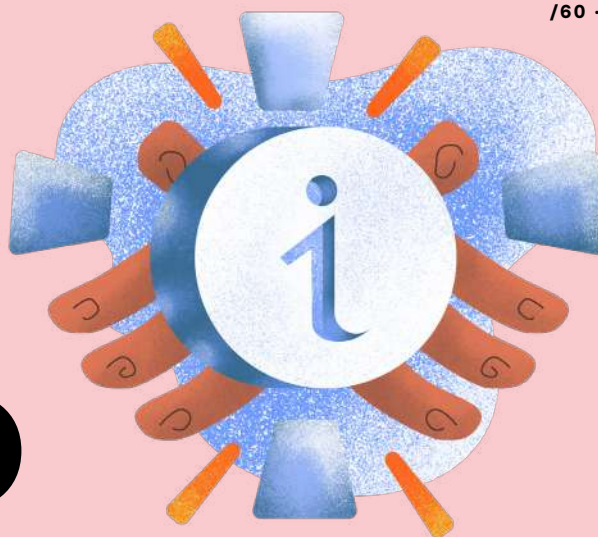
Otra opción es el **Bono de Alquiler Joven**, que en este caso gestiona el Gobierno de Aragón. En este caso es una ayuda de **250€** mensuales y pueden solicitarlo personas de hasta 35 años (tranquilo/a si los has cumplido ya, que se incluyen). Además, debes tener la nacionalidad española (o de un país de la Unión Europea, el Espacio Económico Europeo, etc.) o residencia legal en España. Como en las anteriores, hay requisitos de ingresos y de precio del alquiler. En teoría, se iba a abrir un nuevo plazo para solicitarla durante los meses de marzo y abril, pero las últimas noticias que tenemos es que se ha suspendido. Si hay cambios, te lo contaremos en redes o en la web, no te preocupes.

Ya ha pasado un año desde que firmaste. Tú vivías feliz, sin

acordarte que cada año se puede actualizar el precio de tu alquiler según el Índice de Precios al Consumo (el IPC que oyes en las noticias). Entonces un día se te ocurre mirarlo... ¡y descubres que ha subido un montón! Respira que ahora vienen las buenas noticias: **si te tocaba actualizar la renta entre el 1 de enero y el 30 de junio, solo te podrán subir hasta un 2%** el alquiler. No es obligatorio que te lo suban, que a lo mejor te toca un/a casero/a majete/a y te da un alegrón. Pero también puede ser uno/a con mala idea, que quiera subirme lo de este año y lo del anterior. ¡Y de eso nada! Si te pasa, vente a la Asesorías de Vivienda y te explicamos lo que tienes que hacer.

Aceleramos un poco más y llegamos al quinto año del contrato de alquiler. El contrato que firmaste se ha prorrogado automáticamente cada año, pero este cambian un poco las cosas. Normalmente, el/la propietario/a podía terminar el contrato avisándote con un plazo de cuatro meses. Pero si tu contrato cumple los **cinco años entre el 1 de enero y el 30 de junio de 2023, se podrá prorrogar seis meses más sin que te pueda subir el alquiler más que el 2%** del que hablábamos antes. Por ejemplo, si tu contrato termina en abril, puedes prorrogarlo hasta octubre. Eso sí, tienes que avisarle por escrito, por ejemplo con un correo electrónico, de que quieres quedarte esos seis meses ◦

LO NUEVO



Hablar de “LO NUEVO” ha supuesto hacer un trabajo de reflexión por parte de todos/as.

ESCRIBEN:

Clara Fernández, Leyre Gascón, Santiago Salgado, Eduardo Ibáñez, Javier Sebastián, Raúl Gaudioso, Manuel Mazarico, Javier García Roco y Rocío López

LECTURA FÁCIL CON PICTOGRAMAS:

AUTOR PICTOGRAMAS: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC Licencia:CC(BY-NY-SA).

Para algunos/as, “LO NUEVO” está unido a la adquisición de cosas materiales, para otros, en cambio, “LO NUEVO” está ligado a nuevas experiencias o situaciones vitales y por último algunos de nosotros hemos entendido “LO NUEVO” como una forma diferente de comprender el mundo de las personas con diversidad funcional. Por ello, queremos enfocar este artículo desde la perspectiva de estas tres dimensiones.

“LO NUEVO COMO BIEN MATERIAL”

¿Quién de nosotros no ha disfrutado abriendo un regalo de cumpleaños? ¿Quién de nosotros no ha sentido la ilusión por comprar algo nuevo?

Entusiasmarnos estrenando algo (un pañuelo, un jersey, una peluca), comprarnos el último disco de nuestra cantante favorita (Rigoberta Bandini), ir al supermercado a comprar nuestro postre favorito (galletas

o natillas), son situaciones cotidianas en nuestra sociedad.

Adquirir hábitos de consumo responsable, disfrutar de todas las etapas que rodean la compra de algo nuevo y aprender a alargar la satisfacción son los deberes pendientes que como jóvenes tenemos.

“LO NUEVO COMO EXPERIENCIA O CAMBIO VITAL”

Hacer un viaje, convertirse en tío, comenzar una nueva etapa educativa, descubrir nuevas ciudades, ir a un concierto, conocer a nuevas personas, explorar nuevos hobbies o incluso fusionarlos desarrollando nuevos estilos (música pintada o música poética), aceptar nuevas formas de desplazamiento, hacer algo distinto. Sentir lo nuevo como un bien espiritual. Son experiencias que nos despiertan emociones, en ocasiones contrapuestas: ilusión, alegría, miedo y adaptación. Son sentimientos que muchas veces aparecerán ante nuevas situaciones, por ello, desarrollar una buena gestión emocional nos ayudará a afrontar los cambios y retos de la vida, viviéndolos con plenitud.

“LO NUEVO COMO FORMA DIFERENTE DE COMPRENDER EL FENÓMENO DE LA DIVERSIDAD FUNCIONAL”

Entender que la discapacidad no es un problema ni una enfermedad sino otra manera diferente de vivir que necesita de tu atención y comprensión.

Ajustando/aumentando los apoyos y escuchando las reivindicaciones que los propios jóvenes con discapacidad realizamos.

Caminar hacia una sociedad de verdad inclusiva en la que “LO NUEVO” no tuviese que centrarse en esta dimensión es el principal reto al que se enfrenta la sociedad diversa de hoy en día.

Lo que sí parece claro es que “LO NUEVO” además de ser un concepto multidimensional, es algo tan cotidiano y a la vez tan complejo como DISFRUTAR DE CADA MOMENTO QUE VIVIMOS y para ti ¿Qué es LO NUEVO?

En la web tienes una versión de este artículo en pictogramas y en audio.



El móvil, un imprescindible del día a día

CRISTINA PUEYO

Ian Velasco

El 13 de marzo de 1998 salía al mercado el primer teléfono móvil. Aquel que tuviera 4.000 dólares, (unos 3.300€ al cambio actual), podía adquirir el Motorola Dynatac 800x. Sus características: un peso de 800 gramos, un tamaño de 33 cm y con tan solo una autonomía de 60 minutos. Nadie esperaba que tiempo después este capricho tecnológico sería el responsable de controlar los tres pilares más importantes de nuestras vidas: salud, dinero e incluso amor.



ME DEJÉ LA CARTERA EN CASA

Según un comunicado del Banco Ibercaja, el método de pago Bizum ha dejado de ser solo para la Generación Z o los Milennial. Hasta un 88% de los clientes del banco aragonés, mayores de 55 años, utiliza este método de pago de forma regular. Ocho veces más que en 2020. Desde el departamento de marketing de Ibercaja Banco achacan el incremento de usuarios senior a la «buena usabilidad y la sencillez a la hora de

usar su herramienta». Lo cierto es que en nuestro bolsillo nunca falta el móvil y las monedas sueltas, terminan rompiendo las costuras de los pantalones.

LA REVOLUCIÓN DEL TRANSPORTE CON AVANZA

Patinetes, coches y motos compartidos o incluso taxis son algunos los transportes a los que podemos acceder a través de aplicaciones del teléfono móvil. También se ha revolucionado tecnológicamente los buses urbanos.

Parecía algo futurista cuando se retiró el «bonobus» con la mítica foto del Pilar por las tarjetas magnéticas. Muchos usuarios/as del transporte público de Avanza ya no recuerdan la máquina en la que se introducía, con cuidado, esa ficha alargada roja y gris. Pronto no se recordará la tarjeta roja con el escudo de Zaragoza o, algunos privilegiados/as, con Fluvi.

Ahora podemos acceder al autobús con la nueva aplicación de AVANZA. El/la usuario/a puede comprar y recargar su tarjeta



a través de la app y acceder al autobús validando el viaje con su móvil.

Cada vez que se utilice la tarjeta virtual se genera un código QR, de acuerdo con el tipo de viaje y cantidad de personas que vayan a acceder. La validación se realiza escaneando ese código en el lector de las máquinas de color rojo instaladas en los autobuses.

MIL HISTORIAS EN TU BOLSILLO

Seguro que en alguna ocasión has ido a la biblioteca de tu barrio y te han dicho que el libro que estás buscando solo lo puedes encontrar en la otra punta de Zaragoza. También puede ser que se te haya olvidado devolver un libro o que incluso, lo hayas perdido. Pues bien, todos estos problemas están solucionados con la aplicación eBiblio. Se trata de un servicio gratuito de préstamos de libros electrónicos en línea ofrecidos a través de las bibliotecas públicas españolas.

En eBiblio cuentas con una extensa colección de libros, revistas y audiolibros para el préstamo, de los que podrás elegir hasta tres documentos. Lo único que necesitas: ser socio/a de las biblio-



otecas de la Red de Bibliotecas de Aragón. En caso de que ya lo seas ¡enhorabuena, eres usuario/a de eBiblio Aragón! Ya puedes descargar la app e indicar tu usuario, el número de lector del carné de biblioteca y la contraseña, la que utilizas para acceder al OPAC de tu biblioteca o la proporcionada al darte de alta. En caso contrario, si aún no perteneces a esta Red, deberás ir la Biblioteca Pública de Aragón o solicitarla por internet y darte de alta.

EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA SIN HACER FILA

Si eres de los/as que creen que todos los temas burocráticos con la Administración Pública son complejos, esta aplicación es para ti. La Carpeta Ciudadana es un espacio personal en línea que te facilita la relación con las Administraciones Públicas.

A través de ella puedes comunicarte con las Administraciones, consultar datos personales, como saber cuándo te caduca el DNI y tus citas previas. Con ella podrás acceder a información sobre diversos procedimientos, informarte sobre tus notificaciones pendientes de leer o conocer el estado de tus trámites, como, por ejemplo, las becas de estudio.

Tan solo requiere que te identifiques mediante Cl@ve, el sistema seguro de identificación con las administraciones públicas. Una vez dentro, ya solo es cuestión de investigar.

DIVIDIR TU BASURA TIENE PREMIO

Todos estamos concienciados/as de que reciclar ayuda a cuidar nuestro planeta. Pero nadie puede negar que se trata de un procedimiento un tanto lioso. La cantidad de bolsas que se nos acumulan en la cocina, informarnos bien de donde va cada producto... Es por eso que, desde hace un tiempo, dividir nuestra basura, tiene su recompensa.

Descárgate la app Reciclos, escanea las latas y botellas de plástico de bebidas que consumas y deposítalas en el contenedor amarillo. Por cada envase depositado en los contenedores obtendrás 1 RECICLOS. Para conseguir tu premio tan solo tienes que canjear tu RECICLOS por participaciones en sorteos. O, si lo prefieres, dónalos a proyectos sociales y medioambientales.

Zaragoza

JO-
VEN

2023

30 DE MAYO
20:00 H

TEATRO PRINCIPAL
ZARAGOZA

A F L O R
D E
T I E M P O

LAYOUT
DANCE
PROJECT



LAYOUT
DANCE PROJECT

