

Zaragoza
Joven TU NUEVA
REVISTA

Nº2

EL VIAJE
Verano 2023



WIAJE



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

12 LUNAS

VERANO 23



Realidad Virtual - Piragüismo - Bike Escape - Arcade - Cocina - Paintball - Acuario

ACTIVIDADES GRATUITAS

JÓVENES DE 14 A 30 AÑOS

+ DE 3200 PLAZAS

Zaragoza

JOVEN

RRSS

 @zaragozajoven

 @zgzjoven

 @zgzjoven



Inscríbete en las actividades
a través de nuestra web:



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



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Zaragoza
Joven TU NUEVA
REVISTA

Nº2
EL VIAJE
Verano 2023



VIAJE

JÓVENES PERIODISTAS

Laura Gracia
María Andrés
María Tobajas
Juan Manuel Miravete
Silvia Robert
Paula Muñoz

Lectura fácil:

Leyre Biel
Jacobo Revilla
Ana Blanco
Nerea Fandos
David Cebrián
Juan Montanel

ILUSTRACIONES

Almudena Domínguez
Isabel Serrano
Cristina Lorente
Lucía de la Cal
Marina Montero
Ian Velasco
Nuria Martínez

CÓMIC

Violeta Latorre

REDES SOCIALES

Facebook, Twitter, Youtube
y TikTok: @zgzjoven
Instagram: @zaragozajoven

¡DESCUBRE INFO JOVEN!

L, M, J y V, de 10 a 14 h.
X, de 15 a 18 h.
Casa de los Morlanes.
Pza San Carlos, 4
Tel. 976 721 818
Whatsapp: 608 748 112
infojoven@zaragoza.es
www.zaragoza.es/joven

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

Litocian S.L.

TIRADA

5.000 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL

Z 403-2023

¿Para qué sirve viajar?

Desde hace meses (más o menos, desde que se publicó el primer número de esta revista y empezamos con este), tenemos una idea fija en la cabeza: viajar.

Conocer otros lugares, hacer descubrimientos... ¿a quién no le va a gustar? Ojo, que aquí creemos que no hace falta moverte de tu sitio para hacerlo. Por eso, en este número te proponemos descubrir tu ciudad, visitando rincones en los que casi seguro que no has estado (al menos, no en todos) o visitar otros lugares y otras vidas a través de las páginas de los libros. También nos hemos puesto un poco filosóficos/as y hablamos sobre el camino que realizamos cuando miramos hacia nuestro interior.

Hay gente a la que hacer cualquier tipo de viaje le encanta y otra a la que le da una pereza terrible. Pero la idea con la que hemos preparado este número es que siempre merece la pena. Los viajes, sean del tipo que sean, nos ayudan a conocernos mejor, pero también a descubrir a los demás. Salir de la rutina del día a día de las clases, el trabajo... nos hace abrir los ojos a lo que tenemos alrededor. Conocer a gente nueva, con diferentes costumbres a las tuyas hace que tu mente se abra y tengas experiencias nuevas. Además, siempre te traes recuerdos, no solo fotos e imanes para la nevera, sino también palabras nuevas, recetas, etc.

Viajar en el sentido literal, sobre todo las primeras veces, nos hace más resolutivos/as. Por muy planificado que esté el recorrido, siempre hay algo que no esperabas: un bus que no llega, un museo que ha cambiado de horario por sorpresa... Si estás con tu familia, suelen ser los más mayores quienes toman las riendas pero, ¿y si vas con tus amigos/as o tú solo/a? Ahí toca sacarse las castañas del fuego, dejar a un lado el corte que te pueda dar hablar con personas desconocidas y ponerte las pilas.

También es un momento para aprender a negociar. Salir fuera, sobre todo cuando vas con un grupo de amigos/as, es un *referendum* continuo: «¿dónde vamos?», «¿qué transporte cogemos?»... Puede sonar un poco estresante, pero conseguir llegar a acuerdos y que todo el mundo se lo pase bien también es muy gratificante. Además, sirve para hacer cosas que a ti en principio no te apetece mucho, como probar el *haggis* en Escocia, ¡pero luego a lo mejor te gusta! Pero no te preocupes, que las recetas viajeras que te proponemos en este número tienen mejor pinta (y son más fáciles de hacer).

Los viajes físicos también nos sirven para realizar un viaje interior, en especial si lo haces sin compañía. Puede que pienses que eres hipertímido/a, pero que al encontrarte a tu ritmo descubras que no te cuesta tanto hablar con la gente como creías. O que en realidad eres más de montaña que de playa, por mucho que te vayas con tus amigos/as a Salou y te lo pases bien. Tener tiempo para pensar siempre está bien y no hace falta salir de casa para hacerlo, pero mirar como cambia el paisaje a través de la ventanilla de un bus o un tren tiene algo de hipnótico que ayuda a reflexionar.

Sea el tipo de viaje que sea, siempre merece la pena. ¡Anímate a surcar estas páginas y descubrirlo!

Contenidos.

/SIN DUDAS

- 8 **¡Escribe tu propia aventura!**
- 10 **Una maleta para conocerte mejor.**
- 12 **Cómo estudiar lejos de casa.**
- 14 **Tus derechos no se van de viaje.**



/CULTURÍZATE

- 16 **Graffiteando por el mundo.**
- 20 **Libros para meter en tu equipaje.**
- 23 **De ruta por los festivales aragoneses.**
- 25 **Lo que no ves todos los días.**



/EMPLEO

- 31 **El mejor trabajo del mundo.**

/EL CÓMIC

- 35 **El viaje**
VIOLETA LATORRE

/EL HILO

- 36 **Maneras fáciles de viajar.**

/ARTISTAS INFO JOVEN

- 42 **Marina Velasco.**

/LA ENTREVISTA

- 45 **Blanca Jiménez.**



/VIDA SOSTENIBLE

- 48 **Cómo viajar sin dejar (casi) huella.**

- 50 **El camino a la sostenibilidad (y la huida de la ecoansiedad).**



/MUÉVETE

- 54 **Deja las excusas y empieza a practicar tu deporte favorito.**

/ZARAGOZA SOLIDARIA

- 58 **¿Qué es el voluntariado internacional?**



/EL TUTORIAL

- 61 **8 consejos para hacer una maleta.**

/EN CASA

- 63 **En vacaciones, alquila sin sorpresas.**



/EN TU PLATO

- 65 **3 recetas fáciles para viajar desde tu cocina.**

/LECTURA FÁCIL

- 67 **El viaje que soñamos.**

/A LA ÚLTIMA

- 69 **Destinos de moda desde Zaragoza.**



¡Escribe tu PROPIA aventura!

Hay un protagonista, una persona joven, que conoce poco de lo que hay más allá de su hogar. Entonces, descubre que su destino es realizar una tarea: llevar el Anillo Único a Rivendel, luchar contra Voldemort, acabar con el Imperio o convertirse en el mejor entrenador de todos los tiempos. Para ello, cuentan con la ayuda de un sabio, se llame Gandalf, Dumbledore, Yoda o profesor Oak. Tienen

mil y un problemas, se enfrentan a un montón de enemigos, el Team Rocket siempre está al acecho y los partidarios del lado oscuro de la Fuerza parece que no dejan de aumentar. Por fin, llega el momento álgido de la historia: el último enfrentamiento contra el villano o contra el campeón de la Liga. Y después de salir victorioso (¡cómo nos gusta que las cosas terminen bien!), toca volver a casa y si puede ser con una celebración con toda la aldea, como en Astérix y Obélix, mucho mejor.

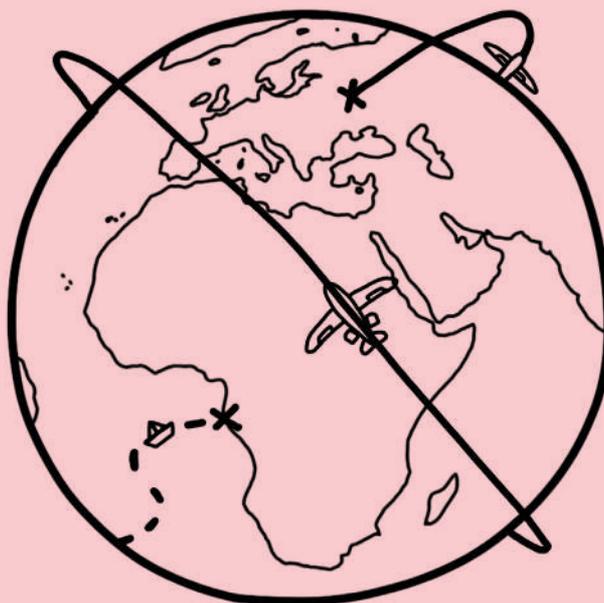
Seguro que encuentras muchos ejemplos más, porque se lleva utilizando desde la Antigüedad.

Piensa en muchas de las historias más conocidas: *El señor de los anillos, Harry Potter, Star Wars* o incluso videojuegos como *Pokémon*... ¿Te has dado cuenta de que en todas pasa casi lo mismo?

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA PSICOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

El viaje del héroe (o de la heroína, aunque es más difícil encontrar ejemplos en novelas o películas) es un arquetipo, una «plantilla» que se utiliza para contar historias... ¡También la tuya! Vale, no tienes que enfrentarte a un Sauron ni a un Dark Vader, pero sí a tus miedos, a los obstáculos que se ponen en tu camino o a lo que no te deja crecer.

Si te decides a emprender este «viaje interior», lo primero que tienes que descubrir es cuál es tu objetivo. El camino, como pasa en las historias de las que hablábamos antes, será largo (¡Harry necesitó siete libros para deshacerse de Voldemort!) pero merecerá la pena si tienes claro cuál es. Cada pasito que des, por pequeño que te parezca, te acercará a liberarte de aquello que te impide mejorar.



Ian Velasco.



+Información

No es un viaje que tengas que hacer solo/a. Buscar un «sabio» o «sabia» que te de un mapa y te ayude a enfrentarte a los obstáculos te facilitará el viaje. Esta es la función de los/as psicólogos/as. Tú harás el viaje, igual que Frodo salió de la Comarca y recorrió el mundo para destruir el Anillo, pero tu psicólogo/a te explicará cuál es el camino y cómo evitar los peligros o enfrentarte a ellos. ¿No encuentras al tuyo? En el QR te dejamos un enlace a muchos recursos psicológicos para jóvenes que hay en Zaragoza (entre ellos, claro, nuestra Asesoría Psicológica).

Ahora que ya estás preparado/a, ¡toca empezar a andar! Si has leído cualquiera de estas historias, ya sabes que no va a ser fácil. Para mejorar, es necesario buscar qué es lo que te impide ser feliz y a veces eso puede herirnos. Quizá pienses «¡con lo bien que estaba yo en casa!» y es normal. A veces nos parece más cómodo quedarnos como estábamos, aunque no fuese bien. En ocasiones, incluso deberás hacer sacrificios: alejarte

de una persona que, en el fondo, te está haciendo daño; cambiar tus hábitos... ¡Pero no desesperes! Recuerda tu objetivo y, si te sigue pareciendo importante conseguirlo, mantente en el camino. En otras ocasiones, tocará descansar. Lo importante no es cuándo llegues a él, sino que lo consigas. Correr demasiado a veces es peor, porque puedes pensar que ya has llegado antes de hora. Esto no es una carrera, es un viaje. Disfruta de las vistas, tómate el tiempo que necesites y aprovecha para conocerte mejor.

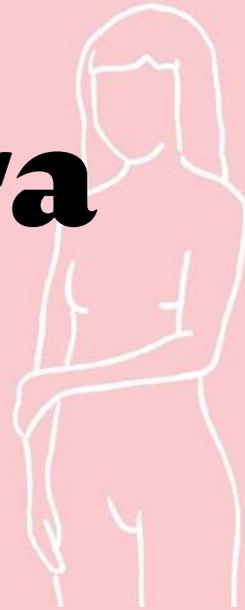
El camino acaba en el obstáculo final, en el último boss del videojuego. En tu caso, será la prueba que te demuestre que has conseguido tu objetivo. Imagínate que era aprender a decir no: la primera vez que seas capaz de negarte a

“Si te decides a emprender este «viaje interior», lo primero que tienes que descubrir es cuál es tu objetivo.”

hacer algo que no te apetece sin sentirte mal por ello, será cuando lo hayas derrotado.

Y, por fin, volvemos a casa. En tu caso, es el retorno a tu vida diaria, ya por tu cuenta, pero aplicando las lecciones que has aprendido por el camino. Es el momento de enfrentarte a los obstáculos pero, esta vez, con los recursos necesarios. Felicidades: ¡has escrito tu propia aventura!

Una maleta para conocerte mejor



INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA SEXOLÓGICA DE ZARAGOZA JOVEN

Hay muchos tipos de viajes, pero los más interesantes son los que haces sin moverte del sitio. Uno de ellos es el viaje por tu sexualidad.

A lo mejor te suena esto un poco raro, porque piensas que tú tienes claro que eres así o así y esto no cambia. Pero haz una cosa: piensa en la comida que te gustaba o no te gustaba cuando eras pequeño/a. Quizá en esa época aborrecías el pescado y ahora te encanta el sushi. O te podías comer una tonelada de manzanas al año, pero después descubriste los melocotones y las manzanas ahora te parecen demasiado ácidas. Pues esto, muy simplificado, es lo que

pasa con todo en la vida: que lo que piensas y sientes en un momento no es lo que vas a pensar y sentir siempre. Y menos mal, porque si no, ¡qué aburrimiento!

Podemos comparar la sexualidad con un camino, incluso con un laberinto, lleno de recovecos, por el que a veces no ves a dónde vas e incluso te puedes perder. Y no pasa nada: si ves que el camino que has escogido no te termina de gustar, solo tienes que dar media vuelta y explorar otro.

Para descubrir cuál es tu ruta, lo mejor es llenar una maleta con las herramientas necesarias. Te será muy útil tenerlas siempre a mano. ¿Cuáles meto y cuáles dejo fuera? Eso ya depende de cada persona, pero te vamos a dar unas pistas de objetos que te pueden servir:

UNOS AURICULARES CONECTADOS A TU CUERPO

La sexualidad al final es lo que tu cuerpo siente. Es el mejor guía,

quien te va a decir: «por este camino no» o «por aquí sí». Llévalos siempre conectados, porque las personas cambiamos: no sentimos lo mismo cuando somos adolescentes que cuando somos ya adultos/as.

UNA ESTERILLA PARA RELAJARTE

Siguiendo con la idea de escucharte a ti mismo/a, algunas de las técnicas que puedes utilizar es el mindfulness, la respiración, la atención plena al cuerpo... Túmbate, relájate, pon la mente en blanco y empieza a sentir.

UN FILTRO PARA LO QUE TE DICEN LOS DEMÁS

Hay gente a la que está bien escuchar: las personas que te quieren, que te dan un espacio seguro para explorar. Cada persona ha hecho su propio viaje, con sus propios miedos e inseguridades, pero compartirlos es una buena manera de aprender de los demás. En otros casos, tocará filtrar lo que te dicen, utilizar el pensamiento crítico para decidir si lo que proponen a ti te apetece o no. Sobre todo, en el caso de la ficción: recuerda que lo que ocurre detrás de una pantalla no es la vida real.

UNAS ALETAS PARA NADAR A CONTRACORRIENTE

Es posible que lo que te dice tu cuerpo es que lo que hacen la gente que tienes a tu alrededor

Igual que cambias tú, lo hacen quienes te rodean.

no es tu camino. Eso pasa mucho en la adolescencia. Por ejemplo, quizá tus amigos/as han tenido ya experiencias sexuales y a ti no te apetece. O lo que les gusta a ellos/as no es lo que te gusta a ti. En estos casos, muchas veces nos parece que lo más fácil es dejar que nos arrastre la marea... pero no es lo que nos hace felices.

UN CHUBASQUERO PARA QUE LAS CRÍTICAS NO TE CALEN

Es matemático: no hay nada como empezar a hacer lo que te apetece como para que haya alguien que te juzgue por lo que se supone que debes (o no debes) hacer según él o ella. Hay a personas que les cuesta entender la diversidad, pero eso no tiene que hacer que tú cambies.

UN ESPEJO EN EL QUE MIRARTE

Durante todo el camino vas a ir cambiando. Tu cuerpo no es el mismo con 12 años que con 25 que con 30 (ni con 40, 50, 60...) y es importante que lo conozcas, que sepas lo que puede (y quiere) hacer en cada momento y lo que no.

UNAS GAFAS PARA VER A LOS DEMÁS

Igual que cambias tú, lo hacen quienes te rodean. Esto es muy importante, por ejemplo, en el caso de las parejas: a lo mejor tú piensas que le gusta algo, tú sigues haciéndolo a pesar de que haya cambiado durante este tiempo.

También hay cosas que es mejor no meter en nuestro equipaje: los miedos, los tabús, las presiones sociales, las inseguridades que no te permiten conocerte, la soberbia que te hace creer que lo sabes todo... Eso no quiere decir que te lances a la aventura sin pensar, sino que seas tú el/la que creas tu propia ruta, con tus gustos y tus límites, tus cambios de dirección, etc.

Ahora que ya tienes tu maleta preparada, es el momento de lanzarte a caminar. Despacio mejor, que correr en estos casos no sirve para nada. Tienes que parar, mirar, sentir y expresar todo eso: lo que vives, lo que piensas y lo que sientes. ¡Buen viaje!



CÓMO ESTUDIAR LEJOS DE CASA

Viajar enseña mucho, pero claro, si vas a estudiar a otra ciudad o país, pues todavía aprenderás más. No solo por lo que te cuenten en clase, sino porque descubrirás nuevas formas de dar las lecciones, cosas sobre su cultura que no sabías... Además, es una buena manera de conocer a gente y hacer amigos/as en otros lugares.

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

EN ESPAÑA

Es como un erasmus, pero sin salir del país. El programa SICUE permite que los/as estudiantes de grado de una universidad española estudien en otra durante una temporada, sin problema a la hora de reconocer los créditos que hayas realizado. En estos momentos no va acompañado de una ayuda económica, pero puedes solicitar una ayuda general del Ministerio de Educación para tus estudios.

EN EUROPA

La forma más conocida de estudiar en el extranjero es a través de una beca Erasmus. En unas páginas te contaremos un poco más, pero quédate con que pueden solicitarla universitarios/as durante un periodo de entre tres y 12 meses (24 si estudias carreras de seis años, como Arquitectura o Medicina). También las disfruta el alumnado de Formación Profesional, en este caso para realizar unas prácticas de entre dos semanas y 12 meses. La beca incluye una ayuda cuyo monto depende del país, pero recuerda que puedes solicitar otras complementarias, como las que ofrece el Gobierno de Aragón o la Fundación Banco Santander.

Pero no es la única forma de estudiar en dentro de la Unión Europea. Si tu objetivo es estudiar en Francia, te interesa conocer las Becas Avenir, que convoca cada año la Embajada de Francia en España, en colaboración con la Asociación Diálogo. Pueden solicitarlas jóvenes españoles/as o hispanofranceses/as que quieran realizar sus estudios universitarios (grado, máster o doctorado) en Francia. Es solo un ejemplo, puedes encontrar más en la plataforma Campus France para diferentes especialidades.

Para estudiar en Alemania, están las becas que ofrece el Servicio Alemán de Intercambio Académico, en este caso para realizar estudios de máster o doctorado.

¿Que se te hace bola el inglés? Cero problemas: aprovecha que hay un montón de países de habla hispana y descúbrelos con una beca Americampus.



Cristina Lorente.

También ofrecen ayudas para organizar viajes de estudios a este país de entre siete y 12 días y para investigar.

Reino Unido ya no pertenece a la Unión Europea, pero eso no hace que no puedas estudiar allí (aunque sí lo complica un poco, la verdad, porque ya no puedes solicitar un erasmus). Aun así, en la web del British Council puedes encontrar un montón de becas que pueden solicitar estudiantes españoles/as para estudiar allí.

EN AMÉRICA

No todos los programas están pensados para estudios universitarios. Por ejemplo, la Fundación Amancio Ortega oferta cada año ayudas para estudiar 1º de Bachillerato en EEUU o Canadá. Para estudios de Grado, Educations.com ofrece una ayuda de 5.000€ para los gastos de matrícula en universidades estadounidenses.

Pero si prefieres esperar, el programa Fullbright Schuman para doctorandos/as e investigadores/as.

Si estudias en la Universidad de Zaragoza, otra opción son las becas NAO, con las que puedes ir a Estados Unidos, Canadá... o Jamaica.

¿Que se te hace bola el inglés? Cero problemas: aprovecha que hay un montón de países de habla hispana y descúbrelos con una beca Americampus. También están dirigidas a estudiantes de la Universidad de Zaragoza e incluyen una pequeña ayuda económica mensual.

EN ASIA U OCEANÍA

¿Te has planteado alguna vez estudiar en Asia? Anda que no va a lucir en tu currículum... Si te interesa viajar a China, su Ministerio de Educación ofrece becas para estudiar grados y postgrados en varias de sus universidades. Si no



Tienes más información en la edición web.

tienes un nivel alto de chino, que sepas que hay algunos programas que se realizan en inglés.

Las becas NAO de las que te hablábamos también sirven para ir a países como China, Japón, Taiwan... Y si todo esto te parece que está demasiado cerca, puedes irte, literalmente, a la otra punta del mundo, porque también ofertan ayudas para Australia.

Estos son solo algunos ejemplos de maneras de estudiar fuera. Si quieres saber más, ¡consúltanos!

Tus derechos NO SE VAN DE VIAJE

INFO JOVEN con la colaboración de
ASESORÍA JURÍDICA DE ZARAGOZA JOVEN

Quedarse con el disgusto es bastante habitual, pero en muchos casos tienes derecho a reclamar. Si se trata de una compañía que tiene cariño por sus clientes, te lo pondrán fácil para pedir lo que te corresponde, pero otras confían en que no sepas que puedes hacerlo e incluso te ponen problemas. Si no quieres ser de esa gente que no sabe qué puede hacer, no pases de página todavía.

¡NO TENGO SITIO!

Ya estás en el aeropuerto, con tu maleta, pero, ¡horror!, no hay

ningún asiento para ti. A esto se le llama overbooking, es decir, que la empresa ha vendido más billetes que plazas tiene el avión. Aunque parezca mentira, esto es legal, ya que se estima que entre un 10% y un 15% de los/as pasajeros/as no van a estar en la puerta de embarque a la hora. Así, se evita que el avión viaje con plazas libres. ¿Pero qué pasa cuando sí llega todo el mundo? Pues que alguien se queda en tierra.

Las compañías están obligadas a pedir voluntarios/as para no viajar, a las que tendrán que dar compensaciones. Pero si nadie se

Que sí, que viajar está muy guay... pero a veces tiene sus problemillas. Seguro que conoces a alguien a quien un avión ha dejado tirado a 1.000 km de su casa, o le han perdido las maletas, o ha llegado con un retraso de cinco horas por una huelga o por un tren estropeado.

presenta, se echa a suertes. Si te ha tocado a ti, recuerda esto es lo que te tienen que ofrecer:

Un folleto en el que te cuenten cuáles son tus derechos. Si no te lo dan, pídeselo a tu compañía.

Un viaje lo más similar posible al que tenías contratado. Si lo encuentras tú, te lo tienen que pagar, ¡no pierdas la factura!

Comida y bebida. Lo más usual es que te den vales para los restaurantes del aeropuerto.

Si tienes que pasar la noche o varios días, alojamiento y transporte entre el hotel y el aeropuerto o la estación.

Dos llamadas telefónicas o acceso al correo electrónico.

Si decides no viajar, el coste íntegro del billete, que te deberán pagar en siete días.

Además, tendrán que pagarte una compensación, que depende de la distancia del viaje y lo que tarden en solucionarlo.

IMPOSIBLE VIAJAR

El avión ha aterrizado ya, pero para llegar a tu destino tienes que coger un tren y resulta que no viene. Si la causa es extraordinaria (por ejemplo, ha caído la tormenta del siglo y las vías están inundadas), deberán darte comida, bebida, alojamiento, etc. pero no tendrás derecho a una compensación, ya que se entiende que no se podía prever. En el caso de las huelgas, se entiende que una empresa puede conocer las que suceden en ella, pero no las de las demás. Es lo que ocurre en el caso de las huelgas de controladores aéreos: la compañía aérea no tiene por qué compensarte por los retrasos o anulaciones. Si no te han avisado con suficiente tiempo de la cancelación del viaje y no puede probarse que haya causas extraordinarias, recibirás una compensación de entre 250 y 600€.

PUES SI QUE TARDA...

Toca volver y parece que todo está correcto. Has pasado ya la seguridad, ves aviones despegar por el ventanal pero el tuyo no aparece. Miras en la pantalla de salidas y está (menos mal, porque llevas una racha...), aunque con unas cuantas horas de retraso. Fíjate en cuánto tiempo vas a tardar en salir. Para que puedas reclamar, tiene que pasar un número determinado de horas: 2 h en el caso de los destinos a una distancia de hasta 1.500 km, 3 h en los de entre 1.500 y 3.500 km y 4 h en los de más de 3.500 km. En el caso de que los superes, vuelve a mirar la lista de derechos. Además, si el retraso es de 5 h o más, puedes rechazar viajar y que te devuelvan el dinero.

¡ESTE NO ES MI ASIENTO!

Oye, pero que no todo es malo. A veces no hay asiento en la clase que habías pagado... ¡y te pasan a una superior! Recuerda que no tienes que pagar absolutamente nada. En cambio, si te pasan a una categoría inferior, deben darte una compensación.

¿Y MI MALETA?

Todavía te queda una sorpresa: vas a buscar tu maleta a la cinta y hay unas cuantas dando vueltas, pero ninguna es la tuya. Lo primero: respira hondo y piensa que por lo menos ya estás en casa. Lo segundo: ve al mostrador de tu compañía aérea. Si no tiene, dirígete al agente de handling, que es la empresa que se encarga de los

equipajes. Ahí te darán un documento, el Parte de Irregularidades de Equipaje (PIR). ¡Importante! Para luego poder reclamar, necesitas pedir este documento antes de salir del aeropuerto, así que es una buena idea revisar todo. Con este, tu billete y el resguardo de facturación, podrás reclamar a la compañía por escrito, con un plazo de hasta 21 días.

Si necesitas comprar cosas de primera necesidad, como algo de ropa, un cepillo de dientes, etc. guarda los tickets: aunque recuperes tu maleta, la compañía tiene la obligación de reembolsártelo. Si aparece, pero te han roto la maleta, también puedes reclamar, en este caso en un plazo de siete días.

¿Han pasado 21 días sin que aparezca tu equipaje? Despídete de él, se ha perdido. Tocaré hacer una lista con todo lo que llevabas (cuanto más detallada mejor) para que te devuelvan el dinero, hasta 1.609€. Si vas a llevar objetos valiosos, es mejor que antes de viajar hagas una declaración especial de valor de equipaje, con la que puedes reclamar una mayor indemnización. Eso sí, no puedes incluir objetos delicados, joyas, documentación valiosa, etc. y tienes que pagar un porcentaje de lo que declares.

Si te pasa cualquiera de estas cosas, no dudes en ponerte en contacto con la Asesoría Jurídica de Zaragoza Joven



Graffiti ando

POR
EL
MUNDO

DE VANDALIS-
MO A OBRA
DE ARTE

Hubo un momento en la historia en el que el mundo empezó a llenarse de color. Unas extrañas pinturas empezaron a aparecer en las fachadas, muros y edificios de algunas ciudades. Al principio, eran únicamente firmas pero con el tiempo dieron paso a toda clase de obras artísticas.

Quizás ya hayas descubierto que se trata de los grafitis, una modalidad de arte urbano que en la actualidad está muy extendido y que ha pasado de ser considerado vandalismo a que muchos ayuntamientos empiecen a pedir que se hagan murales para darle un poco de “color a la vida”.

MARÍA ANDRÉS

Pero empecemos desde el principio. La historia moderna del grafiti se remonta a los años 60. Nos encontramos en la ciudad de los rascacielos, Nueva York, y esta novedosa forma de arte urbano nació influida por el hip hop. Estos primeros artistas se dedicaban principalmente a las firmas. Hago especial hincapié en esto de las firmas ya que uno de los primeros artistas lo hacía como TAKI 183 aunque su nombre real era Demetrius, un joven griego que trabajaba como mensajero en la Gran Manzana.

Muy pronto fueron cientos de jóvenes los que, en Nueva York, empezaron a firmar por toda la ciudad atraídos por la música rap y hip hop y fue tanto el auge, que las autoridades se tuvieron que gastar más de 300.000 dólares solamente en la limpieza del metro. Cuanto más peligroso fuese el lugar, y según el número de firmas que tuviesen, más prestigio adquirirían. Al mismo tiempo, el artista Keith Haring empezó a pintar sus dibujos en sitios públicos, primero pegando pósters y luego directamente sobre los muros y las paredes del metro

de Nueva York. Al ser un tipo de arte tan distinto, enseguida se hizo famoso y muy pronto algunos museos de la ciudad empezaron a exponer sus obras.

Poco a poco estos artistas callejeros se fueron inspirando en Haring y el grafiti se fue incorporando en la cultura Hip Hop, rap y break dancing y dio el salto a otros países del mundo. Entre los años 70 y 80 llegó a Europa. Su momento de mayor auge fue durante los años 70, aunque con el paso de los años fue perdiendo popularidad.

Cruzamos el charco y saltamos unos cuantos años en el tiempo para trasladarnos a la capital de España. Eran los años 80, concretamente 1984, la época de La Movida madrileña. Fue entonces cuando empezó a dejar su huella por Madrid un artista conocido como Muelle. Con este apodo se impuso en la ciudad este anónimo



Patricia Torres, diseñadora gráfica, ilustradora y muralista.



David Cebollada junto a su grafiti de Marcelino Orbés.

personaje cuya firma terminaba en punta de flecha sin aparente sentido. A pesar de que este artista no tuvo mucho éxito y falleció muy joven, con apenas 29 años, su legado perduraría en el tiempo. Se llamaba Juan Carlos Arguello y con su obra se convirtió en el que posiblemente sea el primer grafitero de nuestro país.

En la actualidad se podría decir que el grafiti está consolidado. Cada vez es mayor su presencia en festivales, publicaciones, exposiciones y publicidad. A pesar de que se haya convertido en un fenómeno aceptado, lo cierto es que esto genera cierta controversia ya que muchos piensan que ha perdido su verdadero sentido y que el auténtico es el que tiene lugar en la calle, espontánea e ilegalmente. En los últimos años los grafitis se han convertido en toda una inspiración también para el diseño de las marcas comerciales. A comienzos de la década del 2000, este tipo de

arte se convirtió en una moda para los estudiantes de instituto que llevaban estos originales diseños en sus camisetas y mochilas. Con el tiempo, el estampado de grafiti se ha convertido en una tendencia para la moda de lujo para firmas como Chanel, Moschino o Balenciaga que lo han incorporado a muchos de sus diseños.

El grafiti tal y como lo conocemos obedece a un código muy concreto y cerrado. Todo esto cambia cuando se trata del postgrafiti, una apertura de este arte callejero que se debe en parte a su unión con la cultura popular. A diferencia de la modalidad tradicional en la que se busca la rivalidad entre autores/as, en el postgrafiti esto no ocurre. Otra de las diferencias son los materiales que utilizan ya que mientras que el grafiti utiliza únicamente spray o aerosol, en su otra versión, utilizan materiales muy diversos como carteles, pegatinas o plantillas.

En el postgrafiti los/as autores/as cuentan con una formación académica y realizan sus obras dentro de lo permitido por la ley, a diferencia de lo que ocurre con su modalidad tradicional. Con los años la técnica ha ido evolucionado y se sigue intentando que no sea visto como vandalismo y es por ello que muchas ciudades ceden espacios para este tipo de arte. El objetivo que se persigue es provocar un impacto visual y crear concienciación por lo que hoy en día este fenómeno es lo que se conoce como Arte Urbano.

CARAS RECONOCIDAS DEL GRAFITI EN ZARAGOZA

El grafiti hace tiempo que dejó de ser considerado vandalismo y empezó a ser una modalidad de arte. Uno de los proyectos más recientes llevados a cabo por estas jóvenes promesas fue en la antigua fábrica de Giesa que se llenó de color con la celebración del «**Grafiti Joven**

Zone», una actividad organizada por Zaragoza Joven.

Una de las artistas seleccionadas para este proyecto fue Patricia Torres. Esta zaragozana es diseñadora gráfica, ilustradora y muralista y está detrás de la fresquita identidad de One Piece of a Watermelon. Ella misma se define como una entusiasta del color, la ilustración, la publicidad, la animación, el humor, el diseño y los animales. Estudió en la Escuela de Artes de Zaragoza y siguió su formación con un grado en Diseño Gráfico.

Lo que más le gusta a Patricia es que sus dibujos sean dinámicos y divertidos. Trabaja en Océano Atlántico, un centro de formación de Zaragoza que tiene un departamento de igualdad de género y una de las actividades que se realizan allí, además de talleres, son los murales por Aragón. Cecilia es la encargada de llevar a cabo algunos de estos murales en los que intenta meter también temas racializados, expresar igualdad en general para promocionar la idea de «iguales todos en todos los casos». Este proyecto se lleva a cabo en pueblos pequeños. También ha trabajado para Rua Feliz que lo que busca es animar los barrios de Zaragoza y potenciar el pequeño comercio y llevar el arte a las calles.

Nuestra siguiente protagonista es Ana de Pablo Serrano. Nacida en Soria, tras acabar el bachillerato artístico en su ciudad natal se vino a Zaragoza para estudiar Diseño Gráfico en la ESDA. Al igual que Patricia, también participó en el Grafiti Joven en su edición en Valdespartera. Esta joven artista crea unos dibujos muy caracte-

rísticos que fácilmente reconoces como suyos. Sus diseños son siempre muy coloridos, tal y como demostró en su propuesta de cartel para las Fiestas del Pilar 2020.

En su perfil de Instagram ([bloo-dberry.exe](#)) comparte algunos de los diseños que suelen ser por lo general rostros y personajes que cobran vida gracias a sus realistas expresiones que reflejan en cada uno de ellos desde la tristeza más profunda a la felicidad más plena. En su biografía se puede leer «El diseño será cuqui o no será», una frase en la que resume muy bien todo lo que supone su obra. Una joven artista prometedora que todavía se encuentra estudiando y de la que seguro le quedan muchos proyectos con los que seguir sorprendiendo a todos aquellos que disfruten de su arte.

Otro de los grafiteros que ha dejado su huella en Zaragoza y que es un verdadero artista en esto del grafiti es David Cebollada. Fue uno de los tres artistas mejor valorados por el jurado de Grafiti Joven Ferial Zone según unos criterios de originalidad, creatividad y calidad. Este reconocimiento lo compartió con su compañera Ana de Pablo y Chesus Pardos.

A través de la plataforma Behance y de su cuenta de Instagram ([stoy.clz](#)) comparte algunas de sus obras que van mucho más allá del grafiti ya que también se dedica al diseño y la ilustración digital. Bajo la marca Stoy, este joven artista comparte su creaciones. Con un estilo también muy característico, es sin duda toda una promesa del mundo del arte que adornó uno los armarios

de electricidad de Valdespartera durante un certamen de temática libre. David escogió retratar la figura del emblemático payaso

El grafiti hace tiempo que dejó de ser considerado vandalismo y empezó a ser una modalidad de arte.

oscense Marcelino Orbés que le valió el reconocimiento y la admiración del jurado. Un talento joven dentro del mundo del grafiti que no ha hecho más que crecer en los últimos años y que sin duda todavía quedan muchos grafitis de los que disfrutar ◦



Ana de Pablo Serrano, estudiante de diseño gráfico.



Lucía de la Cal.

¿Lo notas? El calorcito del sol veraniego ya se nota en la piel. Los pantalones cortos ya lideran las calles mientras que las chaquetas ya se han quedado relegadas en el fondo del armario.

MARÍA TOBAJAS

Durante el curso es difícil sacar un hueco para la lectura ya que la rutina te ocupa la mayor parte del día. Por eso, en verano, junto a la piscina, mirando al mar, en la montaña, en casa, haciendo terraceo o volviendo al pueblo a por un poquito de tranquilidad son muchas las personas que aprovechan para

ponerse al día con los libros que han ido dejando aparcados.

Zaragoza no es solo la ciudad del cierzo, es la ciudad de las letras, de las palabras, de la poesía y los relatos. Zaragoza es una ciudad cargada de historia, en donde sus calles y sus alrededores han servido a muchos autores/as para

dar vida a sus personajes. Pero no es solo eso, Aragón se caracteriza por tener a grandes escritores y escritoras de todos los géneros.

El periodo estival es un buen momento para reencontrarte y sorprenderte con la lectura. Pero, no te quedes solo con los géneros que te gustan busca otros y

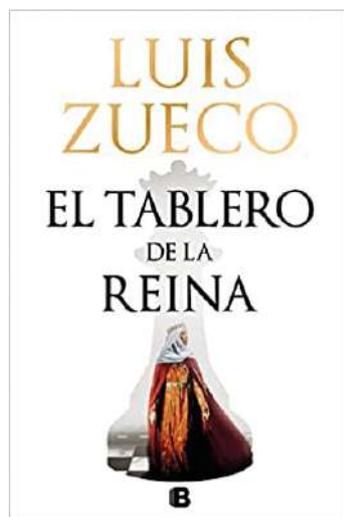
amplia tus horizontes literarios. Conseguirás disfrutar mucho más porque no hay nada mejor como perderse en los recovecos de una trama que te haga olvidar la hora de la siesta y te mantenga leyendo hasta la madrugada.

¿POR QUÉ ES UNA BUENA ÉPOCA PARA LEER?

Es posible que en tus planes todavía no esté la posibilidad de tomarte un rato para leer, pero hay muchas razones por las que

verano es una buena época para hacerlo y te las vamos a contar. Primero no hay clases, reuniones, no nos saltan las alertas en el móvil. No «tenemos que», no hay nada, ni obligaciones ni horarios y eso suena maravilloso. Segundo, un libro es una de las formas de viajar más baratas y más cómodas. Cada vez que abrimos la portada de un libro nos adentramos en un nuevo universo donde conviviremos con seres de todas las características posibles, personas reales o criaturas fantásticas,

sucesos inexplicables, historias románticas... ¡Todo cabe en las páginas de los libros! Tercero puedes profundizar en los temas que te apasionan y conocer escritores nuevos y, por último es una forma de reconectar con uno mismo. Así que, por todo esto, está muy claro que un buen plan para estos días de calor es viajar a través de los libros. Y claro, te preguntarán: ¿Y qué libros puedo leer? Aquí va una selección de lecturas escritas por autores de la Comunidad.



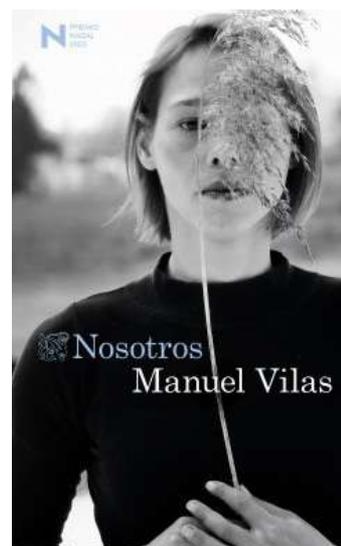
El tablero de la reina, de Luis Zueco

Luis Zueco se ha convertido en todo un referente de la novela histórica. Con esta emocionante e intrigante historia te sumergirá en la Corte de Isabel I de Castilla, cuando la reina, tanto en el juego como en la Historia, se convirtió por primera vez en la figura más poderosa. Además, te descubrirá los orígenes del ajedrez moderno.



La chica del Zodiaco, de Andrea Izquierdo

Esta trilogía te demostrará que el zodiaco es un invento estúpido y el amor no depende de las constelaciones. ¿O sí? Tras un suceso Anna tomará las riendas de su vida para hacer un experimento único: 12 meses, 12 signos, 12 chicos.



Nosotros, de Manuel Vilas

Irene y Marcelo viven la mayor historia de amor vivida. El autor de forma magistral te llevará a explorar los límites del sentimiento amoroso y viajarás a las profundidades del alma de una mujer atrapada en una utopía íntima, imaginativa y mortal. Premio Nadal de Novela 2023.



Castillos de fuego

de Ignacio Martínez de Pisón

La novela más emocionante del autor te traslada a la época de la posguerra española y transmite el pulso de un tiempo en el que el miedo casi arrasa con la esperanza que se irá abriendo camino entre tanta devastación. La guerra ha terminado, pero nadie está a salvo o así es como el autor lo refleja en las historias de sus protagonistas: Eloy, un joven tullido salvado de la pena de muerte; Alicia, taquillera de cine; Basilio, un profesor apunto de afrontar proceso de depuración; Matías, falangista o Valentín, capaz de cualquier cosa. Vidas de personas comunes encerrados en tiempos extraordinarios.



El club de lectura de las aerolíneas Skywind

de Silvia Aliaga

Un pequeño gesto puede cambiarte la vida para siempre. Han Minho no está pasando por su mejor momento propone abrir un club de lectura para los empleados de la aerolínea en la que trabaja. Por motivos muy distintos Kaya, Dorian y Carolina deciden unirse al club de lectura y esto hará que sus vivan un cambio importante en su vida.



Ganas de vivir

de Joaquín Berges

Una ácida comedia, ingeniosa y emotiva. Nos presentará a los Llorente, propietarios de una funeraria en Zaragoza que parecen heredar algunas fijaciones obsesivas que les impiden sentirse normales. Su fundador, el abuelo, siente temor a ser enterrado vivo. El padre no puede reprimir su atracción hacia las fallecidas y, el nieto tiene cierta inclinación hacia el fetichismo.

Dicen que si un libro te engancha, automáticamente te transporta y estos cuentan con el verano como protagonistas. Así que solo nos queda preguntarte. ¿Qué libros te llevarás de viaje estas vacaciones?



De ruta por los festivales aragoneses

¿Eres de esa gente que llega el verano y no sabe qué hacer? Con las clases terminadas, los días siendo más largos y el buen tiempo no se nos ocurre un mejor plan que irte de festival. Si estás pensando en el coste económico de las entradas déjame decirte que hay para todos los bolsillos y, sobre todo, para todos los públicos.

MARÍA TOBAJAS

En los últimos años, los festivales han dado un giro muy importante. Aragón cada vez cuenta con más oferta cultural para la época veraniega. Cuando hablamos de ellos no nos referimos únicamente a los musicales también, de cine, teatro... Todos ellos han dado un fuerte impulso a su compromiso para proteger el medioambiente. Una iniciativa que celebra de forma comprometida a la par que festiva el hecho de cuidar los espacios, sean naturales o urbanos.

¿A QUÉ FESTIVALES PUEDE IR?

Disfruta en familia en el **Festival Castillo de Aínsa**. Uno de los festivales más longevos de Aragón

que apuesta por el ámbito cultural, patrimonial y la naturaleza. Su eje fundamental es su diversidad porque a su programación se añaden obras de teatro, exposiciones, sesiones de Dj, catas de productos locales, el primer encuentro de pulso y púa con talleres, conferencias y master class.

FESTIVALES MUSICALES

Si por el contrario eres de los/as que prefieren ir a un festival de música, Aragón tiene una gran variedad para todos los gustos y estilos musicales.

Sin salir de Zaragoza podrás disfrutar del **Slap! Festival**, en un lugar donde la naturaleza es protagonista, el Camping Muni-

cipal. Apuesta por la calidad, por atraer a la gente a nuevos horizontes a descubrir nuevos grupos y tendencias musicales y por una programación familiar. Pero, ¿qué ofrece de diferente? Podrás alojarte, disfrutar de un escenario en la piscina, de actividades de cultura urbana, bailes en patines y la pool train. Además, los menores de 15 años pueden entrar gratis acompañados de un adulto.

¿Quieres vivir un festival en un lugar mágico? No te puedes perder **El Bosque Sonoro** (Mozota). Este proyecto nació para la rehabilitación cultural y medioambiental de la zona. Se genera así un festival sostenible que busca preservar el entorno con la limpieza de senderos de desechos y plásticos



Marina Montero.





Bosque sonoro Delfín Sarasa.



Pirineos Sur Delfín Sarasa.

o la renaturalización con plantaciones gracias a la fila 0, ya que su lema es que «por cada entrada que compres, ellos plantan un árbol por ti». Busca evitar la despoblación creando empleos o dando visibilización a los negocios y lugares de interés de la zona. Por último, apoya el tejido cultural con la programación de conciertos y actividades.

De un lugar mágico nos vamos a un evento ecléctico, diverso e idílico, en uno de los parajes más bellos de nuestra geografía y punto de encuentro entre continentes y culturas, **Pirineos Sur**. A escasos metros del pueblo de Lanuza, cada julio se puede disfrutar en un escenario tan pequeño y particular, como magnético. La pista se adentra y se sostiene en las aguas del embalse y en él se dan cita músicos de todos los rincones y estilos. Un sitio de lujo marcado

por la sostenibilidad y la lucha por preservar la naturaleza.

DE RUTA POR EL CINE

En este recorrido no nos olvidamos del cine. Y, en especial del **Festival de Cine de Comedia de Tarazona y El Moncayo Paco Martínez Soria**. Desde hace dos décadas en la localidad se extiende una alfombra roja para dar cabida a un encuentro de grandes artistas y profesionales del cine español que se dedican, con su trabajo, a provocar esas sonrisas tan necesarias en nuestro día a día.

Estos son solo algunos de los eventos para divertirse con el buen tiempo. Aragón está cargado de cultura y lugares maravillosos en los que disfrutar. Y recuerda que en la vida no podemos vivir sin música, sin cine, sin teatro,

pero tampoco podríamos seguir disfrutando de ello si seguimos destrozando el planeta ◦



Entra en la Guía de Verano de nuestra web ¡y descubre más festivales!



Lo que NO VES todos los días

Zaragoza es mucho más que la Basílica del Pilar o el Palacio de la Aljafería. Si piensas que Zaragoza es monótona, te confundes.

**JUAN MANUEL MIRAVETE PÉREZ
DEL CORRAL**

Toca el buen tiempo y las ganas de salir de la rutina. Cada día miles de personas recorren los míticos lugares zaragozanos: el Puente de Piedra, la calle Alfonso, la Basílica de El Pilar o La Seo... y Zaragoza es mucho más que eso. Una ciudad de casi 700.000 de habitantes ofrece un itinerario más allá del casco antiguo. Aquí te proponemos una serie de opciones por si quieres investigar y comprobar con tus propios ojos que Zaragoza es más bonita de lo que piensas.





Vistas desde las Antenas de Juslibol. Juan Manuel Miravete.

CONTEMPLA LA CIUDAD DESDE LAS ANTENAS DE **JUSLIBOL**

Si te gustan las vistas panorámicas de nuestra ciudad y el deporte, subir hasta las Antenas de Juslibol tiene su recompensa.

Desde muchos lugares de la ciudad, se pueden avistar estas antenas, por lo que no es difícil encontrar el camino hasta llegar allí.

Una vez llegues a la cima, podrás disfrutar de una vista impresionante de Zaragoza de principio a fin. Es un lugar idóneo para realizar un picnic con amigos o para relajarte mientras contemplas todo el valle del Ebro. Aunque no te olvides de llevar agua, ya que, aunque no es complicado subir, tiene un par de cuestiones empinadas que te harán sudar la gota gorda.

Si eres amante de la actividad física, puedes llegar allí corriendo, en bicicleta o caminando. Y una vez que hayas apreciado la ciudad desde las alturas, podrás

continuar el recorrido por los caminos adyacentes que llegan hasta el mirador del Galacho de Juslibol y al Castillo de Miranda. Dos lugares que no puedes perderte si te gusta explorar.

PIÉRDETE POR EL **SOTO DE CANTALOBOS**

¿Buscas un tesoro natural escondido en plena Zaragoza? Visitar y recorrer el Soto de Cantalobos es tu mejor opción.

Con una extensión de tres kilómetros de longitud, este bosque ribereño es un refugio de biodiversidad, hogar de una gran variedad de aves, insectos y pequeños mamíferos que lo convierten en un auténtico paraíso natural.

A tan solo 30 minutos a pie desde la Plaza del Pilar, dirección al puente de la Z-40 en la orilla sur del Río Ebro, se encuentra el acceso a este recinto natural.

Para disfrutar de este maravilloso bosque, que se encuentra unido a una de las huertas históricas de la ciudad, la Huerta de Las Fuentes, existen numerosas rutas y senderos que permiten explorar el espacio verde en profundidad o recorrerlo de principio a fin. A lo largo del año, el Soto de Cantalobos acoge a más de 100 tipos de aves, así como los animales ya nombrados, que lo hacen un lugar imprescindible para aquellos amantes de la naturaleza. Recorrerlo es adentrarse en un mundo de sonidos y colores que te transportará a una densa selva.

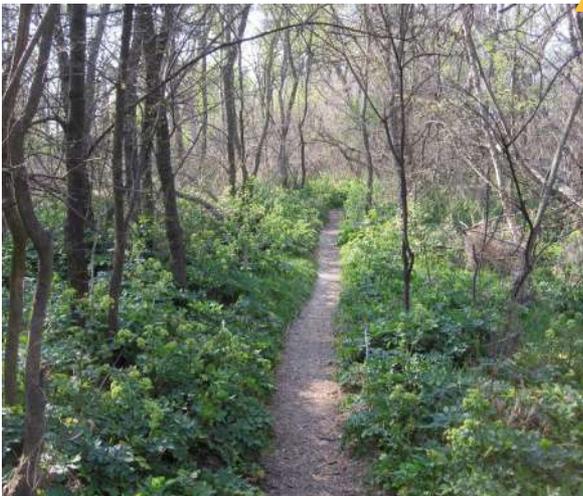
Es una oportunidad única de disfrutar de la naturaleza en estado puro, sin salir de la ciudad, y de conectar con la biodiversidad que nos rodea.

UN PARQUE CON MUCHOS LABERINTOS

El Parque Lineal de Plaza es un parque poco común de la ciudad.

Es uno de los sitios más hermosos y tranquilos de la ciudad, ideal para pasar un día disfrutando de la naturaleza y de un buen picnic en su máximo esplendor. Situado a las afueras de la ciudad, este parque se extiende a lo largo de la orilla del río Ebro.

Este parque es perfecto para los amantes del deporte y para los que quieran cambiar por un día



Soto de Cantalobos.

el Parque José Antonio Labordeta o el Tío Jorge. Además, cuenta con tres laberintos a lo largo para que te pierdas en ellos, y un mirador en el que podrás visualizar gran parte del valle del Ebro y la Zaragoza desde su cara oeste.

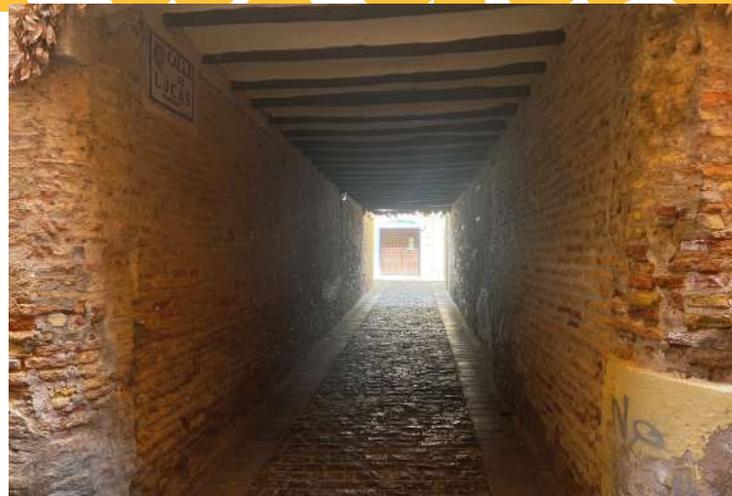
LA ESENCIA DE LO RURAL EN EL CALLEJÓN DE LUCAS

El Callejón de Lucas es uno de esos lugares especiales de Zaragoza que, a pesar de estar escondido, tiene mucho que ofrecer.

Ubicado en pleno corazón del barrio del Arrabal, este callejón cubierto es un auténtico tesoro que la ciudadanía zaragozana debe de descubrir.

A simple vista, podría pasar desapercibido, pero nada más adentrarse en él, te sorprenderá su pasaje lleno de colores y flores, que te trasladará a otra época y te mostrará la esencia de la tradición y la cultura de Aragón. Se trata de un callejón sin salida que lleva a una pequeña plazoleta interior rodeada de viviendas típicas de la arquitectura rural zaragozana.

Parque



Callejón Lucas. Juan Manuel Miravete.

El callejón es un espacio mágico que invita a pasear y a perderse entre sus rincones, donde se puede encontrar detalles arquitectónicos singulares. Es un imprescindible para aquellos que buscan descubrir los secretos mejores guardados de Zaragoza. Quizás te teletransportes a principios del siglo XIX. Un tesoro oculto que merece ir.

UN OASIS EN MITAD DE TODO

Quizás no es el lago de El Retiro en Madrid, pero el lago artificial del barrio de Casablanca es un pequeño oasis para desconectar de los ruidos de la ciudad.

Situado en el parque del Canal Imperial, al lado de la Cooperativa de Taxis, este espectacular lago es capaz de robarte la vista a 360°. Allí podrás disfrutar del paso del agua, de las baquitas o de sus patos, mientras te relajas en el mirador escuchando el sonido de la mini cascada. Sin duda, es una parada obligatoria para visitar y disfrutar de una agradable tarde con amigos o en pareja.

MUCHA HISTORIA EN EL MUSEO DE CIENCIAS NATURALES

Por si no lo sabías, en el pleno centro hay un museo de ciencias naturales.

Esta joya oculta ubicada en el edificio Paraninfo de la plaza Basilio Paraíso cuenta con una impresionante colección de más de cien mil fósiles de plantas y animales vertebrados e invertebrados que ilustran la historia natural de la Tierra desde sus inicios.

Lo que hace que este museo sea más especial es que la mayoría de especímenes provienen de Aragón. Pero eso no es todo. El museo también alberga una exposición permanente de la colección de Longino Navas, un renombrado naturalista aragonés que recolectó y naturalizó 4.000 animales, esqueletos, fósiles o herbarios.

Muchas veces existen exposiciones temporales que tratan de paleontología, ciencia o descubrimientos, así como de numerosas actividades para niños y adultos.



Fuente de los Incrédulos. Juan Manuel Miravete.



Fuente de los Incrédulos. Juan Manuel Miravete.



Lago Casablanca. Juan Manuel Miravete.

UN PALACIO CONSTRUIDO POR AMOR

El amor ha sido a menudo fuente de inspiración para crear obras magníficas, y el Palacio de Larrinaga es un perfecto ejemplo de ello.

Situado en la Avenida Miguel Servet 123, este palacio es uno de los más impresionantes y desconocidos de la ciudad de Zaragoza. Su majestuosidad es inmediatamente visible. Fue construido con una combinación de piedra y mármol en estilo neorrenacentista.

Félix Navarro supo plasmar la visión de su cliente, el naviero Miguel Larrinaga. Todo fue construido por amor. El naviero conoció a Asunción Clavero, una chica de Albalate del Arzobispo, se enamoraron y se

casaron. Por trabajo, se mudaron a Inglaterra, pero sus planes siempre fueron volver. Por ello, Miguel ordenó construir el palacio como un regalo para Asunción por haber dejado su tierra natal. El objetivo era tener su residencia de retiro, pero la muerte de Asunción impidió que este sueño se hiciera realidad.

Más de 100.000 m² cubren al palacio de planta cuadrada y una cúpula en su centro. Gran parte de los mejores artesanos locales trabajaron en sus puertas, vidrieras, relieves, mosaicos...

El Palacio de Larrinaga es uno de esos lugares que se descubren por casualidad. A pesar de la triste historia, el amor entre ambos está impregnado en sus paredes. Es una experiencia única admirar la arquitectónica del edificio.

Monu- mentos



Pasaje de los Giles. Juan Manuel Miravete.

FUENTE DE LOS INCRÉDULOS

Se trata de uno de los lugares más desapercibidos y desconocidos de la ciudad, pero con una gran historia que contar.

Este sitio es uno de los mejores emplazamientos para comprender una de las obras civiles más importantes de Europa en el siglo XVII.

Desde las esclusas que regulan el flujo del agua hasta el molino o los espacios verdes, el parque está lleno de elementos que nos recuerda el importante papel que jugó y juega el canal en el desarrollo de la región.

Pero si hay un monumento que destaca por encima de todo el parque es la Fuente de los Incrédulos. Un sencillo monumento que conmemora la llegada del agua del canal a Zaragoza, un hito que fue recibido con escepticismo por algunos habitantes de la ciudad.

Además de su gran historia y su importancia cultural, el entorno es un lugar perfecto para practicar deporte o disfrutar de la naturaleza y un buen punto de partida para hacer rutas senderistas tanto en dirección Torrero o hacia Rosales.

ARTE DELANTE DE TU CASA

El arte urbano y callejero se ha convertido en una forma de expresión artística cada vez más valorada, y en pleno centro de Zaragoza se encuentra el mejor.

Los murales y grafitis que se hayan en el barrio de Las Armas son un lugar que da rienda suelta a la creatividad. Entre ellos destacan nombres como Spok, Popay o Boa Mistura, que han dejado su huella en el barrio con obras de gran impacto visual y de mensaje. Uno de los murales más famosos es el de La Mar de Vida, creado por el grupo Boa Mistura. Este mural de gran tamaño representa una escena submarina con diversas especies marinas, y se ha convertido en uno de los emblemas del barrio. También destacan el de Urban Knitting, Roa, El niño de las pinturas, Míster Trazo o Above.

Las calles están llenas de color y cuentan con numerosos espacios para perderte por ellas mientras echas la cabeza hacia arriba y aprecias todo su potencial creativo y su oferta cultura.

UN PASADIZO SECRETO EN MITAD DEL TUBO

Aunque seguramente sea el más conocido de todos estos, el Pasaje de los Giles es un gran misterio a descubrir en pleno centro de la zona de El Tubo.

Es el pasaje más antiguo de Aragón y a lo largo de su historia ha tenido diferentes usos. Situado entre las calles Cuatro de Agosto y Estébanes, es uno de los espacios más bonitos por su patio acristalado, columnas de orden toscano y modernista y decoraciones neoclásicas. Un pasaje en el que se respira silencio y calma ante el estruendo de esta mítica zona de Zaragoza.

El mejor trabajo del mundo



Marina Montero.

Imagina poder trabajar a la vez que disfrutas de los juegos favoritos de tu infancia y, en muchos casos, de paisajes espectaculares. Aunque pueda parecer una especie de fantasía, lo cierto es que nada más lejos de la realidad, ese trabajo existe.

MARÍA ANDRÉS

Cada verano, miles de jóvenes en todo Aragón y prácticamente en todo el mundo trabajan como monitores/as de tiempo libre en campamentos, colonias y toda clase de actividades. Las posibilidades son muy amplias como irás descubriendo a lo largo de este artículo y sacarte este título te abrirá muchas puertas en un mundo laboral que esta esperando jóvenes como tú dispuestos/as a hacerse cargo de los/as más pequeños/as y a comerse el mundo.

¿QUÉ NECESITAS?

Para convertirte en un/a buen/a monitor/a de tiempo libre lo primordial es tener una actitud educadora. Además, no debes olvidarte de las habilidades sociales y de comunicación. Los/as monitores/

as deben ser capaces de expresar ideas en grupo y tener la capacidad de saber escuchar. Es muy importante que entiendas la relevancia que tiene tu papel. No eres el amigo o el colega de estos/as jóvenes, sino un/a educador/a de referencia y no hay mejor forma de enseñar que a través del ejemplo.

Debes ser capaz de afrontar y resolver de manera adecuada cualquier tipo de conflicto y estar siempre animando al grupo a la hora de llevar a cabo las actividades con juegos, dinámicas y técnicas preparadas todas las edades. Otros aspectos a considerar son la planificación y la improvisación y ser capaz de llevar a cabo el trabajo en grupo para sensibilizar y motivar al alumnado del campamento. La capacidad de mostrar empatía, comunicarse correcta-

mente y utilizar las críticas como una forma de mejorar y evaluar.

CONSIGUE EL TÍTULO GRATIS

El título de monitor/a de tiempo libre puede abrirte un montón de posibilidades laborales para trabajar con niños/as especialmente durante las vacaciones escolares. Llega el verano y muchos/as jóvenes encuentran en el periodo de las vacaciones de los/as más pequeños/as, una oportunidad muy buena para poder trabajar. Si has cumplido ya los 18 años, la formación en el Tiempo Libre está encaminada a la obtención de los títulos de Monitor/a de Tiempo Libre, Director/a de actividades de Tiempo Libre e Informador/a Juvenil.

Para participar en estos cursos hay que ser mayor de 18 años

y tener el título de la ESO para Monitor/a y el de Bachiller para el resto, entre otros requisitos. Seguramente lo que más te haya llamado la atención haya sido la palabra gratis y es que, aunque puedas hacer el curso por un precio que suele rondar algo más de los 200€, lo cierto es que sabemos que eso en ocasiones puede suponer un verdadero reto para los jóvenes. Por ello, te contamos que también lo puedes hacer sin que te suponga ningún tipo de coste.

El título de monitor/a de tiempo libre puede abrirte un montón de posibilidades laborales.

Una de estas opciones gratuitas la ofrece el INAEM o lo que es lo mismo, el Instituto Aragonés de Empleo. Desde aquí sacan a disposición de los jóvenes cursos gratuitos para ser monitor/a de tiempo libre. Son certificados de profesionalidad, por lo que tienen la misma validez que cualquier otra formación. Otra opción si quieres sacarte este título totalmente subvencionado es a través de algunas asociaciones como YMCA Zaragoza, Mentoriza Plena Inclusión, Centro de Enseñanzas Técnicas y Administrativas (Almunia de Doña Godina) o el Ayuntamiento de Utebo. Todos ellos tienen una duración de 160 horas y persiguen el mismo objetivo. Con ellos adquirirás las habilidades para organizar, dinamizar y evaluar actividades de tiempo libre educativo dirigidas a la infancia y la juventud, en el

marco de la programación general de una organización.

¿QUÉ ES UN/A DIRECTOR/A DE TIEMPO LIBRE?

Cuando escuchas la palabra director es posible que pienses en la persona que tiene la obligación de dar órdenes o el único que tiene que aportar ideas en las actividades. Aunque lo cierto es que ser director/a de un campamento es aportar un poquito más a tu labor como monitor. Para que el campamento vaya bien es imprescindible la figura del Director/a de Tiempo Libre, que se encarga de organizar y supervisar a los/as monitores/as, así como de los requisitos de normativa, logísticos y administrativos. Con este cargo, serás el responsable de crear y seleccionar los equipos de staff y de monitores/as, dinamizándolos y supervisándolos en proyectos educativos y de ocio y tiempo libre infantil y juvenil.

Si esta decisión es por motivos laborales, con este título aportarás valor añadido en tu currículum y, además, durante el verano, podrás ejercer como coordinador/a en centros escolares, ludotecas, aulas, centros de tiempo libre, casas de juventud, albergues, granjas-escuela y un amplísimo abanico de posibilidades que seguramente eran desconocidas hasta ahora para ti.

Algunas de las aptitudes necesarias para este cargo son la responsabilidad de un grupo de personas y ser una persona de referencia a la hora de resolver situaciones de conflicto y de tratar con los padres, madres y personas al cargo de los/as niños/as. Deberás garan-

tizar el correcto funcionamiento del trabajo, compra de material y validar los listados de asistencia.

Entre tus actividades principales destacan potenciar las habilidades del grupo, fomentar el trabajo en equipo, conocer los recursos disponibles, diseñar proyectos, trabajar para crear un buen ambiente, verificar el correcto funcionamiento de las actividades y potenciar la comunicación entre las personas con las que trabajas.

PROFESIONALÍZATE AÚN MÁS

Puede que te encuentres en un momento en el que necesites decidir a qué te vas a dedicar el día de mañana. Si te gusta trabajar con niños/as y jóvenes, el deporte y la enseñanza, quizás el grado superior de Enseñanza y Animación Sociodeportiva sea una opción perfecta para ti. Este ciclo formativo pertenece a la familia profesional de actividades físicas y deportivas y tiene una duración de 2.000 horas que se reparten en dos años académicos además de la posibilidad de hacer prácticas en una empresa. La realización de esta formación te capacita para elaborar, gestionar y evaluar proyectos de animación físico-deportivos recreativos para todo tipo de usuarios. Estarás capacitado/a para programar y dirigir las actividades de enseñanza, de inclusión sociodeportiva y de tiempo libre, coordinar las actuaciones de los profesionales implicados y garantizar la seguridad. Todo ello siempre respetando al medio ambiente.

Si ya te has decantado por embarcarte en este grado, en Zaragoza y en la provincia hay un total de cuatro centros en los que se

imparte esta formación de manera pública y privada. Por un lado el colegio Santo Domingo de Silos, el IES Ítaca y el CPA Salduie en Zaragoza capital y en la provincia, el IES Reyes Católicos en Ejea de los Caballeros.

DÓNDE PUEDO TRABAJAR

Las salidas profesionales que tienes como monitor/a de tiempo libre son más de las que muchos se imaginan. Puedes acabar en un comedor escolar, campamentos de verano, colonias o colonias urbanas.

Son muchas las entidades que organizan estas actividades de Tiempo Libre durante los periodos de vacaciones escolares y puedes tener la oportunidad de trabajar unos días en estas actividades. En cada una de las Escuelas os pueden informar de su programación de cursos de monitor o director que hacen a lo largo del curso escolar y en periodos vacacionales. Si quieres saber más sobre ellas, tienes toda la información en la web (sí, solo tienes que seguir el QR).



VIVE UNA EXPERIENCIA INTERNACIONAL

Si te encanta viajar y encima cuentas con pocos recursos económicos, esta puede ser una opción muy interesante de cara al verano. El título de monitor de tiempo libre es una vía directa que te abre muchas puertas no solo en España sino

en todos los rincones del mundo. Muchas de las asociaciones que mencionábamos anteriormente ofrecen programas internacionales para que puedas vivir la experiencia de ser monitor en el extranjero.

Una de las experiencias más demandadas en este sentido son los campamentos en Estados Unidos. Desde YMCA Zaragoza puedes acceder a este programa y convertirte en monitor/a acompañante. Se trata de participar a modo de voluntariado en actividades de ocio y tiempo libre con menores en un campamento internacional. Los requisitos para poder vivir esta experiencia son tener más de 21 años, un nivel alto de inglés y disponibilidad en los meses de junio, julio y agosto. Una oportunidad en la que vivirás desde dentro un campamento americano y en el que no tendrás que preocuparte por los gastos porque para ti está todo incluido.

YA LO HAN VIVIDO



Pablo Serreta 22 Años

«Mi experiencia en general en un campamento en Estados Unidos diría que fue muy positiva porque es una oportunidad única para sumergirte en una cultura distinta. Además, el idioma no es el tuyo y aunque eso pueda suponer una barrera, al mismo tiempo es todo un aprendizaje.

Si se tiene la posibilidad de hacerlo no hay que dudarlo. Al estar tú solo, desarrollas muchas habilidades que te ayudan luego en el futuro a la hora de resolver problemas».



Ana Bueno 25 años

«Llevo como monitora de tiempo libre desde el verano de 2016 que me propusieron hacer el curso. Ya había estado de campamentos como niña y he estado en varias experiencias tanto nacionales como internacionales. Soy maestra de Primaria y siempre he estado como monitora con niños de esa edad y para mí ha sido una experiencia de aprendizaje y de desarrollo como persona. He cambiado y he crecido mucho desde que empecé como monitora.

Para mí los niños son el futuro y en los campamentos se puede educar mucho, pueden desarrollarse y pueden descubrirse. Al pasar tantos días con ellos generas un vínculo muy especial y para mí los niños lo son todo y siempre ha sido mi vocación dedicarme a ellos. Durante estos años he aprendido a resolver conflictos, a dirigir, a liderar, a coordinar, a escuchar el punto de vista de los niños y he conocido a personas maravillosas y es un trabajo muy dedicado y exigente pero muy reconfortante y que a mí me lo ha dado todo. Si te gustan mucho los niños yo recomiendo mucho sacarte este título porque te abre muchas puertas a nivel laboral. Yo he dado un paso más y me he sacado el título de director de tiempo libre y este verano voy a vivir la experiencia de poder dirigir un campamento».



Pablo López 24 Años

«Para mí este verano fue mi primera experiencia como monitor de campamentos y la verdad que muy bien. En cuánto al ámbito profesional, yo hice el Grado Superior de Enseñanza y animación sociodeportiva y al final, ser monitor de tiempo libre está muy ligado a todo lo que he estudiado. Yo me lo tomé como unas vacaciones porque al final te pagan por hacer actividades que tu pagarías por hacer. Hicimos rafting, barranquismo y un montón de actividades más por la montaña. Es duro también porque trabajas 24 horas al día. Tienes que estar pendiente de ellos en todo momento pero es el mejor trabajo que me podría buscar en verano».



Rubén Bailo 23 Años

«Me ayudó mucho tener un trabajo los fines de semana en verano sobre todo en la ciudad en la que vivo porque no me tuve que ir a ningún pueblo a ser monitor de tiempo libre. Me pusieron las cosas muy fáciles porque confiaron en mí y fue una experiencia muy reconfortante. Además, el lugar estaba muy condicionado para las actividades y los niños me aportaron mucho porque es un trabajo diferente en el que te lo pasas bien haciendo actividades y cuando acababa la semana ya estaba pensando en la siguiente. Conocí a un montón de gente y me ayudó a hacer contactos».



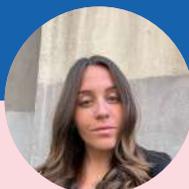
María Remón 24 Años

«Me saqué el título de monitora de tiempo libre antes de terminar la carrera porque me pareció buena forma de invertir el tiempo libre que tenemos en verano cuando no estamos trabajando todavía. Estuve con una asociación sin ánimo de lucro donde las familias no contaban con muchos recursos y a veces eran bastante conflictivas y fue una experiencia bastante enriquecedora porque estábamos con niños de 12 a 18 años, era un grupo muy pequeño, pero al final acabó funcionando muy bien pese a que eran muy diferentes cada uno. Empatizas muchísimo porque te das cuenta de todos los problemas que pueden pasar y sobre todo de cómo la actitud de los padres se refleja en los niños y en cómo se relacionan con los demás».



Álex López 23 Años

«Llevo cinco años como monitor y he sido durante seis años acampado. Para mí es un orgullo y una suerte poder estar ahí porque creo que no hay nada más bonito que poder acompañar a los chavales y a los adolescentes en una etapa de muchas dudas como es la de los 12 a los 18 años. Saber que te tienen ahí para cualquier cosa, tanto para animarles como para lo personal, yo creo que no tiene ningún precio. De momento puedo combinar trabajo con voluntariado y seguir disfrutando de todas las actividades que me ofrecen».



Inés Perdices 22 Años

«Soy monitora de tiempo libre y la verdad que mi experiencia ha sido muy positiva ya que mi inspiración para hacerme monitora de tiempo libre se remonta a cuando yo era bien pequeña que empecé a ir a campamentos de verano. Para mí, los monitores de tiempo libre fueron ya un referente. Conforme fui creciendo, fue una de las opciones que tomé y la verdad que lo valoro como algo súper positivo. Soy una persona que me encantan los niños por tanto para mí no es un trabajo sino una diversión y una alegría».



Maneras fáciles



Ian Velasco.

de viajar

para buscadores y buscadoras

LAURA GRACIA

“Un buscador es alguien que busca; no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando. Es simplemente alguien para quién su vida es una búsqueda”. Así comienza el escritor argentino Jorge Bucay El Buscador, un relato que pone en valor la relevancia de vivir con atención el presente.

Cuando reflexionamos sobre nuestras experiencias más trascendentales, a menudo acude a nuestro recuerdo algún viaje. Y es que existen pocas cosas tan estimulantes como descubrir nuevos territorios y culturas. Si preguntas a cualquier persona por sus más añoradas nostalgias, no será extraño que estas memorias se hayan producido durante unas vacaciones, un fin de semana en otra ciudad, un Erasmus o un voluntariado que les cambió la vida. Como especie, y más como «especie joven» con todas las particularidades que significa no haber alcanzado la vida adulta, viajar es una forma de conocerse y conformar una identidad susceptible de moldearse.

Con esta reflexión te invito a que exprimas este período vital y te atrevas a salir del molde, romper los esquemas en los que siempre has crecido y te retes a conocerte más con una maleta/mochila y muchos bolígrafos y libretas.

Pero como hablar es barato y teorizar, muy sencillo, a lo largo de este artículo expondré cómo tú mismo puedes comprobar lo accesible que es viajar si sabes cómo. ¡Advertencia! Quizá no siempre puedas dormir en palacios, transportarte en primera clase, o comer en restaurantes. Gran parte de tu crecimiento personal más radical se producirá, con frecuencia, en las adversidades que el camino pondrá en tu contra y en tu capacidad para solventar con gracia. Eh, nadie dijo que fuera fácil. Pero creedme que en esos momentos es donde surgen las mejores anécdotas. ¡Que comience la aventura!

PROGRAMA ERASMUS +

Casi todo el mundo conoce las becas Erasmus con las que estudiar en una universidad extranjera de tres meses a un año. Pero pocas personas saben que este programa de ayudas destinadas a la movilidad entre estudiantes dentro de la Unión Europea (UE), van destinadas tanto a universitarios como a estudiantes de Formación Profesional (FP) de grado medio y superior, mediante el programa Erasmus +.

Para realizar una estancia en el extranjero con este tipo de becas, se necesita tener entre 18 y 30 años, residir en uno de los países de la UE y estar inscrito/a en un centro educativo. En el caso del alumnado universitario, este tendrá que haber superado 60 créditos ECTS y tener una nota media superior al aprobado. Así que si este año empiezas la carrera, ten en cuenta que durante el primer curso no podrás viajar con Erasmus, pero sí con voluntariados y otras opciones que te explicaré más adelante. Por otra parte, además de la movilidad educativa de corta o larga duración, los/as alumnos/as de FP pueden participar en concursos de capacidades profesionales que tienen una duración de 1 a 10 días.

La Comisión Europea, a través de Erasmus +, proporciona una cuantía de ayudas que varían en función del país de destino, pero suele oscilar entre los 250€ a 400€ al mes. La beca cubre aproximadamente el 80% de los gastos y puede durar desde un mínimo de tres meses hasta un máximo de 12, dependiendo de



Equipo de Maximiliana mostrando los dispositivos móviles.

los grados de especialidades. En Medicina o Arquitectura, por ejemplo, se puede optar a estudiar fuera por un período máximo de 24 meses.

Para acceder al programa será necesario presentar un título oficial de idioma (normalmente piden un B1 de la lengua del país, o de inglés) o realizar una prueba de nivel si no se tiene el certificado. En el caso del alumnado de FP, la gestión no puede tramitarse de manera individual, por lo que será el centro de estudios de Formación Profesional el que se encargue de la solicitud.

Para más información sobre cómo hacer realizar los trámites o cuándo son los plazos, que cambian en función del centro, lo más aconsejable es preguntar al coordinador/a Erasmus que haya en la facultad o acercarse a una asociación de movilidad.

INTERCAMBIOS JUVENILES

No obstante, si lanzarte a la aventura de vivir solo/a a otro país durante este período de tiempo te asusta, tienes que saber que el programa Erasmus + cuenta

también con intercambios juveniles fuera del ámbito escolar que duran entre 5 y 21 días. Este tipo de estancia más corta permite que los y las jóvenes se conozcan, a la vez que trabajan en un proyecto común y participan en iniciativas como talleres, ejercicios, debates, juegos de rol o actividades al aire libre, entre otras. La edad disminuye y se puede participar desde los 13 hasta los 30 años. Los costes del viaje y los relacionados con las actividades necesarias para el intercambio son sufragados por la UE.

Es importante que sepas que también hay subvenciones para intercambios juveniles de tres meses a un año que requieren una solicitud respaldada por una organización o un grupo de personas que quieran inscribirse (una ONG, un organismo público, una empresa social, un grupo de amigos/as...). Para realizar la petición solo necesitaréis tener gente de dos o más países y un programa basado en un interés común que podrá ser sobre sostenibilidad ambiental, transformación digital o participación cívica, por ejemplo.

Por ejemplo, la asociación Mundus ha coordinado este año 2023 un Erasmus con Nigeria. El CPIFP

Que comienc

Corona de Aragón ha acogido a ocho estudiantes de FP que han venido desde el país africano para cursar clases de mecánica y electricidad. Aunque uno de los propósitos de Erasmus+ sea promover los valores europeos, se espera seguir promocionando proyectos como este en los que aumente la cooperación con países no europeos y poder formar una ciudadanía global donde comprender las distintas realidades.

HACER UN VOLUNTARIADO

Esta sección va dedicada a todos los y las jóvenes que os atrae la idea de viajar no tanto como turista, sino más bien impulsados/as por la utopía de cambiar el mundo o convertirlo en un lugar más amable para todos y todas, así como para aquellos que queráis vivir en un sitio y no «estar de paso».

La óptica del viajero temporal se disipa cuanto más tiempo habitas un lugar y para vivir en otro país no necesitas tener una gran fortuna, a no ser que la fortuna personal radique en la ilusión y el empeño con el que afrontar el camino. Si tienes esas dos cualidades, no necesitarás mucho más.

Pero como es lícito preferir un viaje más breve o que no sea meramente académico. En ese caso, presta atención a estos recursos que nos van a permitir salir unos días o unos meses de nuestra casa (según el programa que elijas) y prácticamente gratis.

¿Te animas? Un buen punto de partida es echar un vistazo al portal del Cuerpo Europeo de Solidaridad. Este programa que aspira a responder a los desafíos sociales y humanitarios; construir una sociedad más inclusiva; y ofrecer una experiencia que inspire y capacite a la juventud. Los y las jóvenes que se inscriban pueden indicar sus preferencias, buscar proyectos de su interés y contactar con organizaciones para que los inviten a formar parte en alguna de las iniciativas. Aunque la inscripción se puede realizar desde los desde los 17 años, los/as participantes tendrán que superar la mayoría de edad.

En Zaragoza, hay varias organizaciones que organizan voluntariados, como Mundus, Viaje a la sostenibilidad, Sommos... En sus webs puedes encontrar proyectos de voluntariado. Es también gracias a los fondos Erasmus+ que en estas iniciativas están cubiertos los

gastos de desplazamiento, comida, alojamiento, o transporte local (en caso de ser necesario). El dinero de bolsillo o «pocket money» se refiere a la cantidad

Gran parte de tu crecimiento personal más radical se producirá, con frecuencia, en las adversidades que el camino pondrá en tu contra y en tu capacidad para solventar con gracia.

económica que se le da al viajero para cubrir los gastos personales como podría ser la visita a un museo. Además, en algunos casos se prestan servicios auxiliares como cursos de enseñanza del idioma del país o de inglés, dependiendo de la organización. Lo que sí es primordial a la hora de elegir entre un voluntariado u otro es que se adecúe a tus gustos personales.

Este año el Ayuntamiento de Zaragoza también ha ofrecido un voluntariado internacional. Seis jóvenes participarán este mes de septiembre en el Mundial de Rugby que se celebrará en Toulouse, colaborando con la organización. El plazo para presentarse ya se ha acabado, pero si te apetece hacer algo parecido, échale un ojo a la web de Info Joven, que ahí te vamos informando de las ofertas de las que nos vamos enterando.

TRABAJO A CAMBIO DE ALOJAMIENTO (Y A VECES COMIDA)

También hay plataformas con las que viajar gratis y realizar un voluntariado a la vez de manera independiente, sin fondos UE, por los cinco continentes: Au-pairworld, Cultural Care, Helpx, WWOOF, Workaway, Volunteers Base, Worldpackers, Couchsurfing, Help Stay, Go Cambio, Staydu o Moving Worlds. Todas ellas comparten que el alojamiento, y en muchos casos la comida, sean gratuitos a cambio del trabajo del voluntario en ámbitos muy diversos: granjas

e la aventura!

¡Atención! Es muy importante si eliges un voluntariado ser consciente no sólo de lo que vas a ganar con esa experiencia, sino qué es lo que puedes aportar.

orgánicas y huertos; hostales y albergues; ONG»s y proyectos sociales; centros de conservación de fauna; escuelas de idiomas; orfanatos y escuelas rurales; construcción reparación de infraestructuras; proyectos ecológicos, entre otros.

¡Atención! Es muy importante si eliges un voluntariado ser consciente no sólo de lo que vas a ganar con esa experiencia, sino qué es lo que puedes aportar. Hay numerosas páginas de «volunturismo», o lo que es lo mismo, un turismo sostenido en la idea de «salvador blanco» que va a otro país a ayudar, cuando lo que hace es perjudicar. Así lo expuso Pippa Biddle tras numerosas experiencias como voluntaria en países africanos, al percatarse de que su acción no servía de nada (los lugareños rehacían la construcción de la escuela que ella y otros voluntarios hacían sin tener el conocimiento necesario durante el día) y que, además, generaba una dependencia emocional muy grande en los niños a los que de cierta forma abandonaba una vez finalizado el voluntariado por el cual pagaba miles de dólares. Así que medita bien cualquier acción, aunque esta sea la elección de un viaje.

Una opción es realizar estancias que se orientan hacia un intercambio cultural, como hizo Laura. Ella viajó con la plataforma Worldpackers y recuerda con cariño su viaje a Albania, donde pasó dos meses trabajando en un camping en primera línea de playa, «una costa virgen a la que apenas llegaban turistas que no fueran locales», rememora la joven.

Con esta aplicación puedes cuidar a caballos en Brasil, trabajar como recepcionista en un centro holístico en Tailandia, enseñar idiomas en escuelas en India o vivir en una ecoaldea mexicana. Así que si hay algún plan que siempre hayas deseado hacer y no puedas en tu país, ámate a buscarlo en el apartado de «opciones de voluntariado» de la web (www.worldpackers.com).

La web muestra miles de propuestas en las que, en caso de querer inscribirte, tienes que pagar la suscripción (aproximadamente 30€ en Workaway y 50€ en Worldpackers) para poder hablar por chat con los anfitriones y planificar la travesía. Truco: siempre puedes contactar con el/la anfitrión/a si averiguas por las fotos o por el nombre del proyecto algún dato de contacto como el correo electrónico o el teléfono. Igualmente, es preferible cogerlo desde la propia página porque ofrece un seguro en caso de que se cancele la estancia o necesites ir al médico u ocurra cualquier contratiempo. Además, lo único que tendrías que costear sería esta cantidad más los gastos del vuelo.

«Aconsejo a aquellos que no hayan planificado nada a que prueben a reservar una o dos semanas del verano para hacer alguno de los voluntariados de Worldpackers o Workaway. En menos de un mes, terminé en un precioso pueblo albanés ayudando en el bar de un camping. El voluntariado te ayuda a mejorar idiomas y compartir con desconocidos amaneceres, música, comida tradicional, proyectos. Además mejoras el currículum, te conoces a ti mismo, descubres cosas que no sabías que te gustaban. Lo mejor es que viajas sola pero vuelves rodeada de muy buenos amigos. Es otro tipo de conexión a la que no estamos acostumbrados», explica Laura.

Para los/as que busquéis un voluntariado humanitario, podéis preguntar en las asociaciones sin ánimo de lucro y ONGs que tengáis próximas. En Zaragoza, por ejemplo, el colectivo Lefrig promueve un voluntariado juvenil y universitario para la atención a los niños y niñas con diversidad funcional en los campamentos de refugiados saharauis en Tindouf (Argelia). El Gobierno de Aragón también gestiona programas de cooperación en la página web de Aragón Gobierno Abierto y, no menos interesante es la bolsa de ofertas de la Coordinadora Aragonesa de Voluntario en la web (www.aragonvoluntario.net).

Además, hay que una mención especial a los tan demandados intercambios estudiantiles de idiomas. Basta con buscarlos junto al nombre de tu ciudad para ver todas las agencias cercanas a ti que los organizan, que se encargan de toda la preparación de los estudiantes y las familias de acogida durante el curso académico. El coste alcanza los miles de euros,



Lorien Mainar.

dependiendo del destino; por lo que podéis volver a la opción de trabajar o hacer un proyecto de cooperación en el país con la lengua que queráis aprender y apuntaros, una vez ahí, a un curso de lenguas.

OTROS RECURSOS ÚTILES

Interrail europeo brinda a la juventud la posibilidad de visitar varios países europeos en un período concreto de tiempo. Este año es de celebración porque el Consejo de Ministros ha aprobado una reducción del 50% de los precios para los y las jóvenes de entre 18-30 años entre el 15 de junio y el 1 de septiembre de 2023.

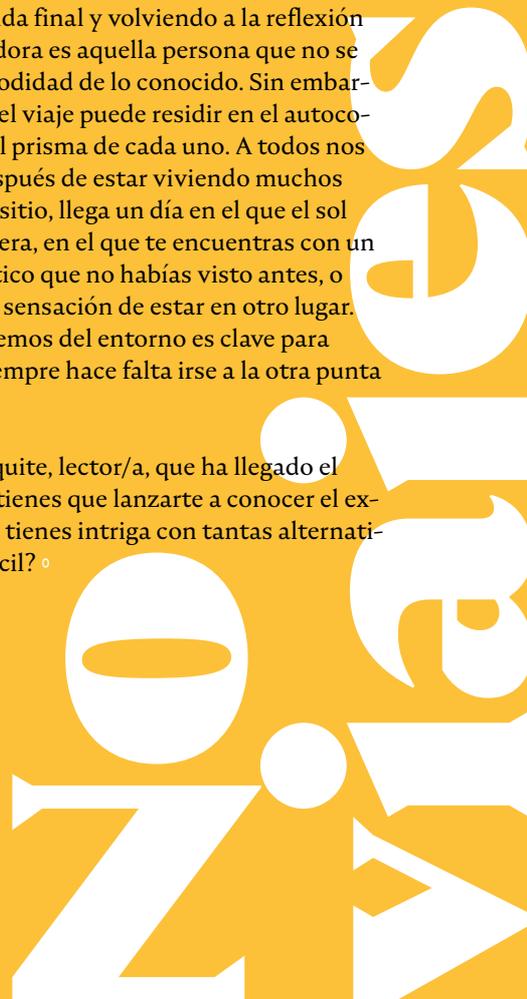
Skyscanner es uno de los buscadores de vuelos más usado porque tiene la ventaja de que permite buscar como destino «Cualquier lugar» y en las fechas puedes elegir «Mes competo» donde aparecen todos los precios para comparar. De esa forma, puedes planificar el viaje sabiendo cuál es el destino más barato, desde dónde y cuándo.

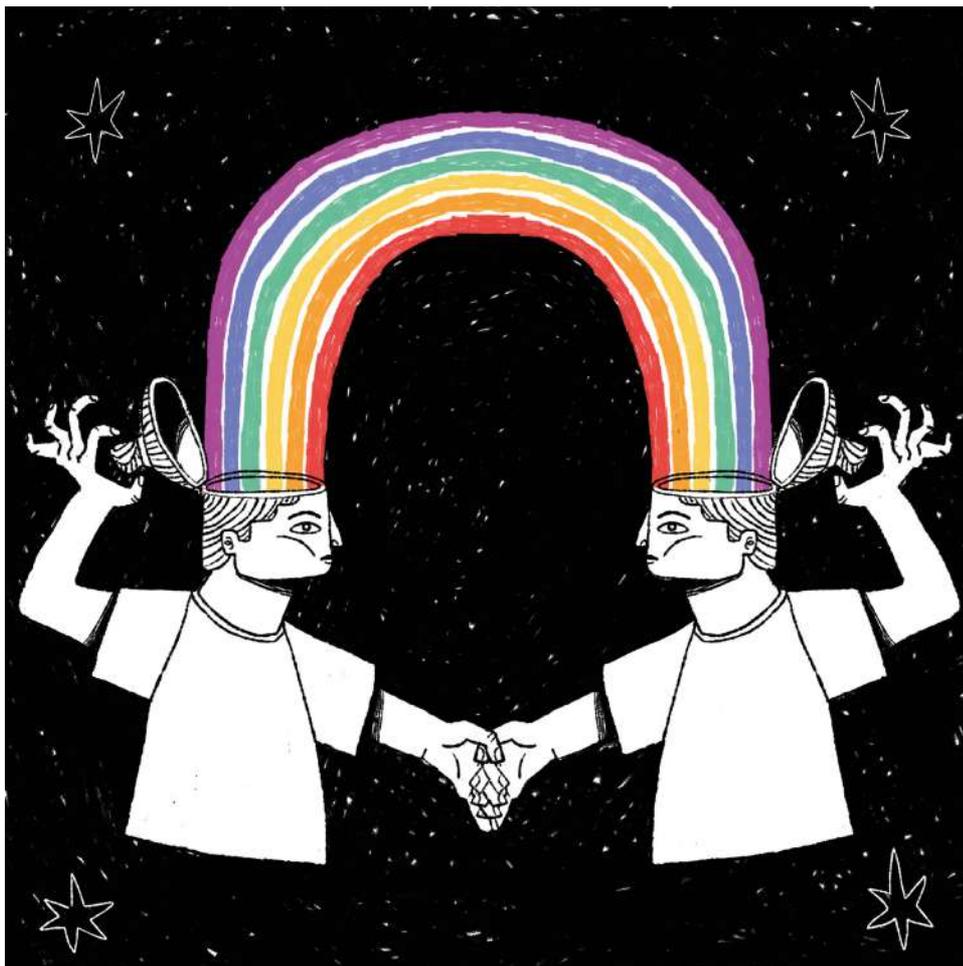
Su homónimo en alojamiento podría ser Hosteworld, donde se ofrecen albergues y hostales con precios por noche que rondan los 10€, aunque variará en función del país.

NO VIAJES

Como contrapartida final y volviendo a la reflexión inicial, una buscadora es aquella persona que no se detiene en la comodidad de lo conocido. Sin embargo, la dopamina del viaje puede residir en el autococonocimiento y en el prisma de cada uno. A todos nos ha pasado que después de estar viviendo muchos años en el mismo sitio, llega un día en el que el sol brilla de otra manera, en el que te encuentras con un edificio emblemático que no habías visto antes, o en el que tienes la sensación de estar en otro lugar. La visión que hacemos del entorno es clave para apreciarlo y no siempre hace falta irse a la otra punta del mundo.

Pero que esto no quite, lector/a, que ha llegado el momento en que tienes que lanzarte a conocer el exterior, ¿o acaso no tienes intriga con tantas alternativas poniéndolo fácil? ◦





Marina Velasco



IG: @marinandome

—
Artista y docente nacida en Zaragoza (1997).
Estudié Ilustración en la Escuela ArteDiez en Madrid, donde resido actualmente. Además de ilustradora soy profesora de arte y educadora ambiental.



Premiada con el Premio Internacional de Novela Gráfica 2022 de Salamandra Graph, por mi primera novela "¡Que no se olvide!".

Respecto a mi arte, me gusta pensar en él como una herramienta para cambiar el mundo en el que vivimos, por eso mis ilustraciones giran en torno a temas como el feminismo, la ecología, los derechos LGTB+, la igualdad... En mis obras prevalece la línea, fuerte y desenfadada y el uso de paletas de color reducidas pero vibrantes.



Marina Velasco



“La inspiración es parte de la experiencia. Si no estás ahí no hay inspiración”

Blanca Jiménez Adame

@blanca.abroad
en Instagram y TikTok.

Blanca Jiménez Adame (Zaragoza, 2000) se considera una persona curiosa, aventurera y valiente ante cualquier reto. Sus pasiones son viajar y la montaña. Lleva media vida contando sus historias por el planeta tierra en pequeñas agendas para guardarlas como un recuerdo eterno. Su último paso ha sido digitalizar sus experiencias analógicas para el disfrute de toda la comunidad de Instagram y TikTok. Blanca nos abre las puertas de sus libros para contarnos cuáles son sus planes de futuro.

Entrevista por JUAN MANUEL
MIRAVETE PÉREZ DEL CORRAL

¿Qué te impulsó a dar el salto a crear este tipo de contenidos?

Mi madre me lo ha inculcado desde que era pequeña. En el colegio, iba a una extraescolar y el tutor nos mandaba escribir. ¿Escribir qué? A mi madre y a mí no se nos ocurría. Así que un día dijimos de hacer un cuaderno de bitácora, y cada día que pasaba, escribía en un diario y le ponía una foto. Esa fue la semilla. Más en la actualidad, la inspiración me llegó con una agenda que fue un regalo de mi padre. Yo no sabía qué hacer con esa libreta porque quería que

fuera algo muy especial. Empecé a ir a la montaña, que es algo que me gusta mucho, y desde entonces comencé a documentar cada ascensión y a poner fotos, ilustraciones, dibujos... Esa fue la evolución, que luego se extendió a los viajes.

¿Qué tipo de información incluyes en tus bullet journal? ¿Son diferentes?

Cada uno es único. Es una experiencia diferente. En la montaña te caes al suelo y te haces la foto de la herida... y en el viaje es muy distinto. La información que

recojo es para darle un poco de emoción, y de qué he sentido, especialmente, si lo llevo fresco. Todo me sale del corazón como el que estoy trabajando de mi viaje a New York. En cambio, otro que estoy haciendo de Granada en 2021 me sale más robótico.

¿Hay algún elemento fundamental que tenga que estar?

Lo visual. El texto no me importa tanto. Es importante porque describe y acompaña, pero el texto plano no es lo mismo que un par de imágenes que signifiquen mucho para mí. En la zona de los dos puentes de New York, me hice con mis amigos la típica foto. Pues esa foto para mí, tiene mucho valor, o las ilustraciones que me curro de las montañas. Ese nivel de arte-sanía debe de estar sí o sí.

¿Cómo te inspiras?

La inspiración es la experiencia. Si no estás ahí, no hay inspiración.

Necesito pisar, ver, conocer, sentir y desde ahí, doy el pistoletazo de salida. La inspiración es un día que me da la venada. Es un día que digo: «hoy es día de bullet». No todos los días lo son. Debe de ser natural. Las cosas tan bonitas que veo necesito plasmarlas y la riqueza que me entra por los ojos y por los sentidos, en general.

¿Tus bullets journal te ayudan a mantener la motivación por conocer nuevos sitios?

Se retroalimenta. Me gusta mucho viajar y sé que cuando viajo hago una crónica muy especial para mí y única, y a la vez digo, necesito

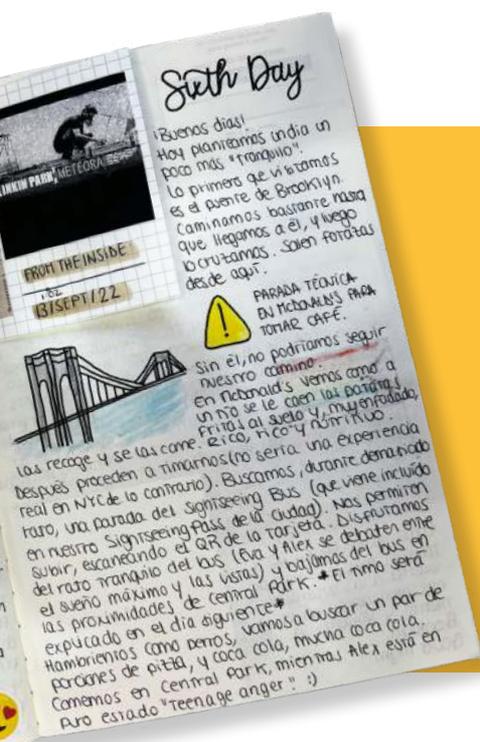


seguir viajando porque disfruto mucho del proceso de elaboración. Quizás es una estupidez, pero para mí, no. Disfruto mucho del proceso de elaboración. Me motiva. Me vale cualquier sitio para viajar. Me voy con unos amigos y hago el registro del día.

Aunque eres trabajadora social... ¿Has llegado algún día a cuestionarte el emprendimiento o dedicarte íntegramente a este proyecto a través de encargos? ¿Crees que es importante, además de estar jugando profesionalmente, formarte académicamente?

Los encargos los tengo muy presentes, pero emprender no. Me gustaría mucho trabajar de algo que me gusta tanto hacer y que me lo paso pipa yo sola, pero sé que es un mundo muy sacrificado.





La clave es desconectar del mundo digital y tocar papel, cosa que ya ni se hace.

¿Qué has aprendido a través de la creación de contenido original y a la vez tan íntimo que no esperabas aprender?

He aprendido que hay una comunidad que te lee y se interesa por lo que haces. Una cosa son tus amigos que te siguen, y otra cosa es la gente que le motiva leerle. Luego he aprendido a estar más presente. Es algo que logra centrar mi atención porque es muy manual y tengo que remontarme a tiempos pasados donde todo era súper bonito. Todo es una inmersión en el recuerdo, y es un ejercicio de: «venga hoy toca día de bullet». ¡Ah, y a tener más paciencia y no ser tan perfeccionista!

¿Y lo más importante en la gestión del bullet journal?

No forzar. Si fuerzas rompes la máquina. Lo hago porque me gusta. Intenté ser más constante,

pero te das cuenta que te quemas al igual que estar siempre en las redes sociales.

¿Has conseguido motivar alguna persona a través de tus vivezas en los bullets journal?

He establecido relaciones con gente de otros países por redes, e incluso me envió cartas con una italiana. Subo el contenido en castellano, pero en los pies de foto de los post, describo los días para que se pueda traducir.

Hay algunos que sí que he conseguido motivar un poco, no sé si su parte creativa o motivacional, pero la comunidad se retroalimenta. La temática viajes es poco común, y menos uno viajero. El bullet journal es una agenda no es un elemento de viajes.

¿Qué consejo darías a aquellas personas que quieren analogizar sus vivencias?

Tener muchísima paciencia. No todo sale bien a la primera. Si miras la primera y la última, hay un cambio enorme. Es paciencia. Las habilidades se desarrollan en el proceso. Si fuerzas la creación no tiene sentido. Para analogizar vivencias creo que es muy importante ser un poco hámster y recoger todo lo del viaje. Cualquier pegatina, tiquet...cosas que le den un toque especial. Y luego, es sentarse, hacer un stock, dejar el móvil de lado y ponerte a pensar. La clave es desconectar del mundo digital y tocar papel, cosa que ya ni se hace. Si realmente te gusta, es comprarte una libreta, un boli y empezar.

Cómo viajar sin dejar (casi)



**¿Te has planteado alguna vez el impacto que tiene viajar?
El combustible del transporte, lo que cuesta crear las
infraestructuras para que te alojes y te desplaces, las basuras que
se generan, los costes económicos y sociales...**

INFO JOVEN con la colaboración de SERVICIO DE MEDIO AMBIENTE

Pero viajar también te sirve para conocer a otra gente, otras culturas y descubrir nuevos paisajes. Y eso sin tener en cuenta que viajar también puede ser una obligación (por trabajo, por estudios, para ver a tu familia...). ¿Entonces, qué hago? La respuesta, te adelantamos, no es sencilla, pero aquí tienes unas cuantas ideas.

EL TRANSPORTE, CUANTO MÁS SOSTENIBLE, MEJOR

Si hacemos un ranking de los medios de transporte más contaminantes, los cruceros se alzan con el primer puesto. La mayoría utilizan combustibles que provocan grandes emisiones de azufre. Para que te hagas una idea, las emisiones de óxido de azufre solo los cruceros

de la compañía Carnival son 10 veces las de todos los coches de Europa, como asegura la Federación Europea para el Transporte y el Medioambiente. Pero es que tampoco se queda corto con el CO₂, ya que se estima que contamina 1.000 veces más que el tren.

Quizá no hayas ido nunca de crucero, pero el segundo es más probable

que sí lo hayas utilizado. Se trata del avión. Por ejemplo, cuando viajas en él de Zaragoza a París, produces unos 104 kilos de CO₂, frente a los 20 que genera el tren. Justo por encima del tren está el bus, que produce unos 30 kg. Por su parte, el coche privado es tan contaminante como el avión (unos 113 kg de CO₂), aunque varía mucho según el tipo de coche (híbrido, diésel, gasolina...).

Vale, ya se lo que me vas a decir: «¡pero es que el avión es lo más barato y más rápido, y además llega a lugares que no llegan otros!». Y tienes razón, hay veces que no queda otro remedio. En ese caso, el consejo es que evites las «escapadas» de un par de días y utilices esos puentes tan golosos para descubrir lo que tienes alrededor.

CERCA DE TI

Lo bueno de vivir en Zaragoza es que tienes sitios espectaculares muy cerca de casa. Solo para hacer un resumen necesitaríamos unas cuantas páginas más, así que entra en el QR donde ampliamos información.



Si sabes ir en bici, te proponemos que llenes bien tus alforjas y la utilices para viajar. En Aragón, tienes muchísimos kilómetros para recorrer a través de las Vías Verdes. Pero si ya te vienes arriba, con las rutas de EuroVelo puedes recorrerte Europa de punta a punta. La gracia es que descubrirás sitios donde no llegan los coches.

Optar por destinos como espacios naturales protegidos también es buena idea. Eso sí, tienes que tener en cuenta las normas del lugar, como si está permitido el baño, si puedes recorrerlo en bici, etc. Lo mejor es que acudas primero al Centro de Interpretación o de Visitantes, donde te contarán todo lo que necesitas saber.

VISITA SOSTENIBLE

Cuando vayas a reservar un alojamiento, una buena idea es fijarte si tienen en cuenta el medioambiente. La forma más fácil es buscar algún certificado ecológico o información sobre su sostenibilidad en su web. Y si no lo tienes claro, siempre puedes contactar y preguntar si facilitan el reciclaje, tienen sistemas de ahorro de agua, si la comida que ofrecen es local, etc.

Si vas a hacer actividades deportivas, de aventura, etc., hacerlo con personas de la zona siempre es un plus. No solo ayudas a la economía local, sino que nadie va a conocer mejor el sitio y, seguramente, se preocuparán de que tu paso se note lo menos posible.

LA MALETA, LIGERA

Ya has elegido el medio de transporte, el destino y el alojamiento. ¡Toca hacer el equipaje! Viajar ligero es siempre la mejor opción para evitar pagar recargos, pero es que también es lo más ecológico. No tanto por el peso en sí, sino porque te permitirá moverte en medios de transporte más sostenibles, como transportes públicos, bici... o incluso andando.

VOLUNTARIADO AMBIENTAL

Ya que vas a un lugar, ¿y si dejas un impacto positivo? Cada año en verano se organizan campos de trabajo (si no sabes lo que es, ¡pregúntanos!), pero también puedes realizar otras actividades como anillamiento de aves, colaborar en parques nacionales, etc.

El camino



a la

(y la huida de
la ecoansiedad)

SILVIA ROBERT RUBIO

Ian Velasco

sostenibilidad

“**Aunque la gran mayoría de personas estamos preocupadas, nos abruma las dudas**”

ME REPRESENTA.

“**Nos seguimos preguntando qué narices tendrá que ver la leche que bebamos con que desaparezcan los osos polares, que para qué reciclar si luego lo mezclan todo, o que si compramos un coche de gasolina o eléctrico**”

ME REPRESENTA AL CUADRADO.

Estas palabras son de Ecoansias, un libro que tiene el mismo objetivo que este artículo: sentir la comprensión de alguien que sufre lo mismo que tú, la ecoansiedad inherente al intento de llevar una vida más sostenible, y acercarte a la esperanza hablando de lo que puedes hacer y no solo de la ‘irremediable debacle’ hacia la que nos dirigimos (y, en parte, ya estamos). La periodista ambiental, Irene Baños Ruiz, nos acompaña en el camino hacia una «nueva normalidad, una normalidad sostenible».

«Entre toda una maraña muy eco y no siempre lógica, empieza mi historia como ecoansias», afirma Irene en su libro. La mía también fue así. Una historia de búsqueda

donde parece que ninguna de las decisiones es la correcta. Porque los problemas ambientales «se van haciendo bola en la boca y nudo en el estómago». El resultado es la ecoansiedad: el miedo e impotencia ante un futuro poco prometedor, «por usar un eufemismo», apunta la periodista.

La «madre del cordero en materia psicológica ambiental», que dice Irene, suele llegar en la primera etapa del viaje hacia la sostenibilidad, cuando estamos en modo recopilación de información y empezamos con los cambios individuales. Y nos obsesionamos con estos: «Ese agobio por una perfección inalcanzable te quita la energía para ver que realmente hay gestos mucho más transforma-

dores, sin necesidad de llegar a esa perfección». Como elegir un viaje en tren en vez de en avión.

«Es mejor hacer colectivo fuera, aunque seas imperfecta, que intentar imponerte a ti misma una perfección que no vas a conseguir. Si no vas a acabar tirando la toalla y seguramente te vas a hacer daño por el camino». Llegamos

“**Nueva normalidad, una normalidad sostenible**”



“Ese agobio por una perfección inalcanzable te quita la energía para ver que realmente hay gestos mucho más transformadores, sin necesidad de llegar a esa perfección”



a la siguiente etapa: los cambios colectivos. Buscar grupos locales es la manera de ver que hay personas de nuestro entorno que ya están actuando. Personas con las que poder hablar cuando la ecoansiedad ataque de nuevo, «que puedas decir, bueno, no estoy sola en esto».

Aquí van algunos tips para una vida sostenible. Lo principal es reducir el consumo: «Lo que no significa vivir en una cueva, pero sí prescindir de cosas que no son necesarias». Un ejemplo es la carne. «Aunque sí que hay que reducir drásticamente el consumo de carne, yo nunca digo que hay que pasarse al veganismo, sino que todo tiene que ir acompañado de una

reflexión: ¿de dónde viene cada producto? ¿qué es lo más sostenible donde tú vives?». La periodista nos da tres claves para ayudarnos a la hora de tomar decisiones con la comida: local, de temporada y principalmente vegetal.

Otra acción es apostar por las energías renovables: «Muchas veces lo vemos como algo de las empresas o los gobiernos, sin

“El cambio climático no entiende de ideologías”



“La ecoansiedad es la señal de supervivencia, que te dice que hay un peligro, el león está detrás de ti y tienes que correr”

embargo, puedes contratar una cooperativa de energía renovable en casa, por ejemplo». Irene también nos anima a votar, como otra forma de exigir los cambios necesarios para que tomar decisiones sostenibles esté al alcance de nuestra mano y bolsillo. Además, pone el foco en desmontar un arraigado mito: «El cambio climático no entiende de ideologías».

Durante un tiempo perseguí que mi ecoansiedad desapareciera. Tiempo después he descubierto que ese no era el problema. «La ecoansiedad es la señal de supervivencia, que te dice que hay un peligro, el león está detrás de ti y tienes que correr», explica Irene. Ahora sé que lo importante no es

no tener ecoansiedad, sino saber hacia dónde tenemos que correr. Irene defiende que cada cual haga lo que pueda, lo que le permitan sus circunstancias, y hasta donde se sienta cómoda. «Lo importante es entender que, por una vez, todos remamos en la misma dirección». Espero que tras leer estas líneas el camino esté para ti algo más iluminado»

“Lo importante es entender que, por una vez, todos remamos en la misma dirección”

**Deja las
excusas y
empieza a
practicar tu**

DEPORTE FAVORITO

MARÍA ANDRÉS



Marina Montero.

Hacer actividad física regularmente ayuda a mantener fuertes las habilidades para pensar, aprender, así como reducir el riesgo de sufrir depresión o ansiedad y mejorar la calidad del sueño.

Innumerables beneficios que están presentes en todas las modalidades deportivas. Son muchas las opciones y cada persona debe encontrar aquel que más se adapte a sus necesidades y practicar el que más feliz le haga.

Además de los múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos, el deporte es una poderosa herramienta de transformación social. Cualquier actividad deportiva desempeña un papel muy importante en la integración social así como en el desarrollo económico en los diferentes ámbitos desde geográficos a políticos. Todos estos valores se vuelven más complicados de poner en práctica debido al actual foco que existe en únicamente obtener resultados positivos y no disfrutar del verdadero valor social que tiene el deporte. Con todos estos motivos, es hora de que descubras todas las posibilidades que hay a tu alcance para practicar deporte en Aragón.

CONVIÉRTETE EN EL REY O LA REINA DE LA CANCHA

Es uno de los deportes que más triunfa en el mundo y en Zaragoza, le arrebató la corona al todopoderoso fútbol. Debido a su

larga historia en la ciudad y a los muchos recursos al servicio de la ciudadanía para practicarlo, no es de extrañar que sea una ciudad de baloncesto. Y no es de ahora: llegó a la capital aragonesa hace casi un siglo, en 1933, gracias a Nicolás Cotchico, un estudiante de medicina que animó a sus compañeros a practicar este novedoso deporte. Fue tanto su éxito que dos años después se creó la Federación Aragonesa de Baloncesto.

Puedes practicar este deporte libremente en las instalaciones deportivas municipales. En Zaragoza hay un total de 53. Además, los Centros Deportivos Municipales (CDM) ceden sus pistas para entrenamientos en grupo o como asociación. El CDM Alberto Maestro, Almozara, Casetas, Delicias, La Granja y Torreo son los únicos que cuentan con pista cubierta y al aire libre. Si lo que buscas son unas nociones básicas, la gran mayoría de colegios e institutos cuentan con su propio equipo. Además, está en marcha el proyecto Directas al aro dirigido a mujeres mayores de 18 años que busquen iniciarse en el deporte femenino. Durante el verano, el Casademont Zaragoza, el equipo oficial de la ciudad, organiza junto a la Fundación Basket Zaragoza un total de tres campus que fusionan basket, naturaleza y aventura. Otros clubes como el Olivar o el Stadium Casablanca también organizan sus propios campus de verano.

EL BALONMANO LLEGA PISANDO FUERTE

Cada año que pasa va cobrando más relevancia y se convierte



en uno de los grandes favoritos entre las personas jóvenes. Muchos centros deportivos municipales ponen a disposición de los ciudadanos la posibilidad de usar sus pistas. Es el caso por ejemplo del Centro deportivo Municipal Actur, La Almozara o Alberto Maestro. Además, son muchos los clubes en los que apuntarte para poder practicar

Además de los múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos, el deporte es una poderosa herramienta de transformación social.



**En Zaragoza
tienes muchas
posibilidades para
hacer deporte al
aire libre.**

este deporte en grupo. Es el caso de el Club Balonmano Maristas, Helios, Dominicos o el Stadium Casablanca, entre otros muchos.

Como no podía ser de otra forma, durante el verano hay gran cantidad de campus para disfrutar del balonmano. La Federación Aragonesa celebra cada año su campus, que este tendrá lugar en la localidad turolense de Mora de Rubielos. Otra buena opción para este verano es el campus de Balonmano tecnificación Valle del Ebro. No hay excusa para dejar de lado este deporte durante las vacaciones.

DEPORTE AL AIRE LIBRE

En Zaragoza tienes muchas posibilidades para hacer deporte al aire libre: instalaciones públicas y privadas, actividades en la casa de juventud, en los centros cívicos o en los centros de enseñanza. Además, en todos los barrios están los denominados potreros en los que puedes practicar deporte con tus amigos. En cada vecindario hay zonas deportivas gratuitas que se suman a los parques y a las riberas del Ebro y del Canal. Solamente en el Actur hay cinco pistas polivalentes de baloncesto y fútbol sala y un gimnasio en la calle para adultos.

Para el resto de deportes, la ciudad cuenta con una pista BMX Pinares de Venecia, el Club de Montaña Pirineos, el Patinódromo La Bozada además de campos de fútbol municipales y centros deportivos municipales que ponen al servicio de la ciudadanía pistas de padel, tenis, baloncesto, patinaje, atletismo, rocódromo, pistas

de atletismo y hasta piscinas cubiertas.

PIRAGÜISMO Y REMO, LOS GRANDES OLVIDADOS

Aunque en Zaragoza no tengamos mar, sí que contamos con uno de los ríos más importantes de España, el Ebro. Además de proporcionar una próspera vegetación a su alrededor y su importancia para el regadío, es también un lugar perfecto para practicar deportes acuáticos como el remo y el piragüismo.

El remo es un deporte con gran cantidad de Clubes en Zaragoza como es el caso de Aragón Remo, el Capri Club Mequinenza, el Centro Natación Helios, Club Náutico de Zaragoza, Club Remo Mequinenza, Club Remo Zaragoza y Os Nabaters d'O Flumen. Son muchos los centros en los que chicos y chicas de diferentes edades practican este deporte y recorren el río Ebro como unos verdaderos privilegiados. Además, durante el verano, la Federación Aragonesa de Remo organiza cursos al igual que el club Os Nabaters d' O Flumen que desde el Puerto Fluvial de Vadorrey, lleva a cabo cursos de remo entre los meses de mayo y septiembre.

El otro deporte estrella del Ebro es el piragüismo. Si cuentas con tu propio equipamiento puedes hacer descensos en solitario, aunque siempre con un mínimo de formación para evitar ponerte en peligro. Además, desde Ebronautas organizan hasta tres actividades semanales a las que te puedes apuntar sin la necesidad de un grupo mínimo. Entre los meses de

abril y octubre, a partir de grupos de seis personas organizan rutas en piragua por el Ebro. Además, si sois un grupo más numeroso, de mínimo 15 personas, podéis solicitar esta actividad durante todo el año.

EL ATLETISMO, EL REY DE TODOS LOS DEPORTES

Es el rey de los deportes ya que es la base de todos los demás. Si tu pasión es correr y la adrenalina que genera el atletismo, tienes varias opciones. Una es participar en el campus de verano de la Federación Aragonesa de Atletismo para jóvenes de entre 13 y 19 años. Otra es el club Alcampo-Scorpio71. Desde aquí podrás acceder a una escuela de iniciación y mejorar tus capacidades atléticas en la Escuela de Tecnificación. Y si lo que buscas es practicar deporte sin ánimo competitivo, tu sitio está en la escuela de jóvenes y de running. Además, es posible que tu instituto forme parte del programa Escolares Activos, Ciudadanos Vitales del Gobierno de Aragón.

ÚNETE A LA FIEBRE DEL TENIS EN ZARAGOZA

Cada vez está más auge el tenis, aunque no es algo novedoso ya que es un deporte que se originó en la Edad Media y es, por tanto, uno de los que más historia tiene. Si estás buscando un club o un centro en el que poder perfeccionar tu técnica, en la ciudad existe el Real Zaragoza Club de Tenis que ofrece clases para personas de todas las edades y niveles. Durante el verano, algunos clubes como El Olivar o el Stadium Casablanca ofrecen sus propios

campus de tenis para los más pequeños en los que además se desarrollan hábitos y actitudes correctas de alimentación, higiene, respeto, esfuerzo y compañerismo.

El Ayuntamiento de Zaragoza pone a disposición de la ciudadanía algunos centros municipales en los que ofrecen cursos de tenis. Es el caso del Centro Deportivo Actur, Centro Deportivo Municipal Alberto Maestro o el Centro Deportivo Municipal Delicias. Elige el que mejor se adapte a tu localización y deja a un lado las excusas para empezar a iniciarte en este histórico deporte.

NO LO DEJES PARA SEPTIEMBRE

De cara al verano, la tasa del abandono del deporte es muy elevada. Esto debería ser todo lo contrario ya que es precisamente en esta época del año cuando más tiempo libre tienen los jóvenes. Desde el Instituto Aragonés de la Juventud, cada año ofrecen algunas opciones para hacer deporte en un campamento, con actividades de aventura, de montaña, actividades acuáticas, náuticas... Las inscripciones suelen realizarse durante el mes de mayo, ¡apúntalo para el próximo verano!



El Ayuntamiento de Zaragoza pone a disposición de la ciudadanía algunos centros municipales en los que ofrecen cursos de tenis.

¿Qué es el voluntariado internacional?



Marina Montero.

SILVIA ROBERT RUBIO

“Una experiencia inolvidable”, así define el voluntariado internacional Javier Parcero Aznar, coordinador de proyectos de la Federación Aragonesa de Solidaridad (FAS), quien te informa de todo cuando acudes a ella con dudas. Y también va a ser nuestro guía por el voluntariado internacional en el recorrido que trazan estas líneas.

Una oportunidad para salir de nuestros «países burbuja» opina Javier. «Cada vez es más importante acercarse a la experiencia de los países más empobrecidos, ya que puede ayudarnos no sólo a entender los problemas, sino su relación con las situaciones que se viven donde residimos. De esta manera, las acciones de sensibilización tratan de alimentar una conciencia crítica y animar a las personas a para cambiar esas circunstancias», afirma la Coordinadora de ONG para el Desarrollo. Javier pone como ejemplo la migración: «Mucha gente tendría que ir. Cuando lo conoces de primera mano, ahí se te cae el alma a los pies... La gente huye de sus circunstancias por algo. No es por un capricho, es por problemas graves en su país, pobreza extrema...».

Este voluntariado es mínimo de tres semanas y de hasta uno y dos años. Las temáticas dependen en gran medida de las necesidades de las ONG de los países del Sur con las que se trabaja desde Zaragoza. Algunas son: educación, sanidad, bienestar económico, igualdad de género, protección del medioambiente, personas refugiadas y migrantes, etc. Las ONG aragonesas sobre todo trabajan en América Latina y África, aunque unas cuantas lo hacen también en países asiáticos como la India o Nepal.

Generalmente, todas las personas mayores de edad podemos ser voluntarios/as. Algunas ONG permiten menores bajo autorización de sus tutores legales, y también las hay que solo aceptan mayores de 21 años. Luego está si eres médico,

maestro, ingeniera, informática... Las habilidades y capacidades nos permitirán participar en ámbitos más específicos.

Ya sabemos qué es el voluntariado internacional, ahora toca aprender lo que NO es. «Desde luego no es un viaje turístico a ver pobres, eso me parece vergonzoso», afirma rotundamente Javier. Por internet encontramos anuncios de lo que algunos denominan ‘volunturismo’. Te lo organizan todo de la noche a la mañana y, claro, te piden dinero. Para evitarlo, desde la FAS nos recomiendan consultar sus ONGs socias.

El proceso del ‘volunturismo’ no tiene nada que ver con el de un voluntariado internacional; que consta de fase de información, proceso de selección y formación.



Son cosas chiquitas. No acaban con la pobreza, no socializan los medios de producción y de cambio. Pero quizá desencadenen la alegría de hacer, y la traduzcan en actos.

En este caso la financiación sí corre a cargo de la persona voluntaria, aunque existen entidades que nos facilitan medios: las ayudas a jóvenes aragoneses/as que participen en proyectos de cooperación internacional del Gobierno de Aragón, y programas europeos como el voluntariado humanitario de la Unión Europea, el Cuerpo Europeo de Solidaridad.

Una cuestión clave es entender que, por la misma naturaleza de la acción, puede que enfrentemos situaciones complicadas. Javier pone el ejemplo de una joven que estuvo trabajando con un grupo de mujeres maltratadas: «Hay que estar muy bien amueblado y ser consciente de lo que te puedes encontrar», apunta. Por ello la idea que debe movernos a realizarlo no puede ser me encuentro perdido y la estabilidad que me

esquiva... Voy y la esquivo yo a ella yéndome a 'salvar personas'. El centro de esta actividad son las personas receptoras de la ayuda y sus necesidades. Por eso, deberíamos ir precisamente cuanto mejor podamos afrontarlo, con plenas capacidades y así poder ayudar lo mejor posible.

Terminamos nuestro recorrido por el voluntariado internacional con esta cita del escritor Eduardo Galeano: «Son cosas chiquitas. No acaban con la pobreza, no socializan los medios de producción y de cambio. Pero quizá desencadenen la alegría de hacer, y la traduzcan en actos. Y, al fin y al cabo, actuar sobre la realidad y cambiarla, aunque sea un poquito, es la única manera de probar que la realidad es transformable». Y Javier Parcerero Aznar añade que «el mundo está hecho de cosas pequeñas»^o



8 Consejos para hacer una maleta

Visitar lugares increíbles, conocer diferentes culturas, vivir experiencias que se quedarán en tu memoria para siempre... seguro que sabes de sobra lo que significa emprender un viaje. Pero antes de comenzar tal aventura, existe un desafío al que todos nos debemos enfrentar: hacer la maleta.

PAULA MUÑOZ

Para algunas personas, preparar el equipaje es toda una odisea. ¿Qué llevar? ¿Qué dejar en casa? ¿Cómo puede caber todo en tan poco espacio? Cuando las dudas nos asaltan, es fundamental llevar a cabo una buena planificación.

1. INVESTIGA TU DESTINO

Cada viaje es un mundo: no es lo mismo una escapada rural por el Pirineo Aragonés que una visita "cultureta" a Londres. Por eso, antes de comenzar a hacer la maleta, investiga a fondo tu destino final. Cuál es el clima predominante en la época del



Nuria Martínez.

año en la que vas, qué tipo de actividades se pueden realizar allí, si existen o no restricciones y normas culturales específicas en cuanto a vestimenta...

2. PREPARA UN ITINERARIO

No basta con conocer a fondo el destino: tendrás que preparar un itinerario en función de la duración y el objetivo de tu viaje, sea el ocio o algo más profesional. Organiza una tabla por días, indicando las actividades que pretendes realizar en cada fecha y los monumentos que te gustaría visitar.

3. ELIGE LA MALETA MÁS ADECUADA

Para viajes cortos, una maleta de cabina o una mochila grande suelen ser suficientes. A la hora de escoger el equipaje puede influir también la naturaleza del viaje o la época del año. Además, una maleta puede convertirse en la mejor compañera de viaje durante muchos años, así que será mejor que escojas basándote en su calidad, resistencia y comodidad. Un requisito obligatorio para cualquier intrépido/a aventurero/a es familiarizarse con las políticas de las aerolíneas en cuanto a tamaño, peso y número de maletas permitidas tanto en cabina como en bodega, para así evitar cargos adicionales.

4. HAZ UNA LISTA Y RECUERDA: ¡MENOS ES MÁS!

Elabora una lista con todo aquello que vas a usar en tu viaje y, por tanto, en tu maleta. Hay básicos, como el cepillo de dientes o el pijama, que solemos olvidar con más frecuencia de la que nos gustaría. Divide la lista en categorías como ropa, objetos personales y documentos para tener una visión global de lo que necesitas y huir de sobrepesos inesperados.

Puede parecer tentador llevarse todas las camisetas "por si acaso", pero la realidad es que menos es

más cuando se trata de hacer la maleta. Lo mejor es elegir prendas versátiles que puedan combinarse de diferentes formas y se adapten al clima y las actividades previstas. Y nunca está de más incluir el comodín de cualquier viaje: una "rebequica".

5. LA MAGIA DEL DOBLADO

Aquí es donde entra nuestra en juego nuestra querida Marie Kondo. Su técnica, conocida como "roll-up", consiste en enrollar las prendas en lugar de doblarlas. Esta no solo evita las arrugas en la ropa, sino que también permite acomodar más cosas en el mismo espacio.

La distribución de cada objeto dentro de la maleta también es importante. Así, los artículos más pesados deberán ir en la parte inferior. Además, los organizadores de maletas o 'packing cubes' pueden ayudarte mucho, puesto que separan la ropa por categorías.

6. REGULACIONES DE LÍQUIDOS Y OBJETOS PROHIBIDOS

Si viajas en avión, recuerda que existen restricciones en cuanto a los líquidos que puedes llevar en tu equipaje de mano. Por lo general, deben ir todos juntos en una bolsa transparente, y dentro de envases de menos de 100 mililitros.

Además, hay objetos que están prohibidos en el equipaje de mano, como las navajas o tijeras.

7. LLÉVATE UN KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Siempre esperamos no necesitarlo, pero es recomendable llevar un kit de primeros auxilios con elementos básicos, como tiritas, antiséptico y analgésicos. Si estás en tratamiento médico y necesitas llevar medicación, asegúrate de tener a mano todas las recetas y permisos necesarios, sobre todo si viajas al extranjero.

8. DEJA ESPACIO PARA EL RECUERDO

A todos nos gusta comprar algún souvenir o un detalle para nuestros familiares o amigos, un vestigio que nos recuerde lo inolvidable que ha sido nuestro viaje. Las figuras artesanales, los libros o las postales son además una estupenda forma de apoyar la economía local del lugar que visitas. ¡Pero hay que dejar hueco en la maleta para traerlos de vuelta!



En vacaciones, alquila sin sorpresas

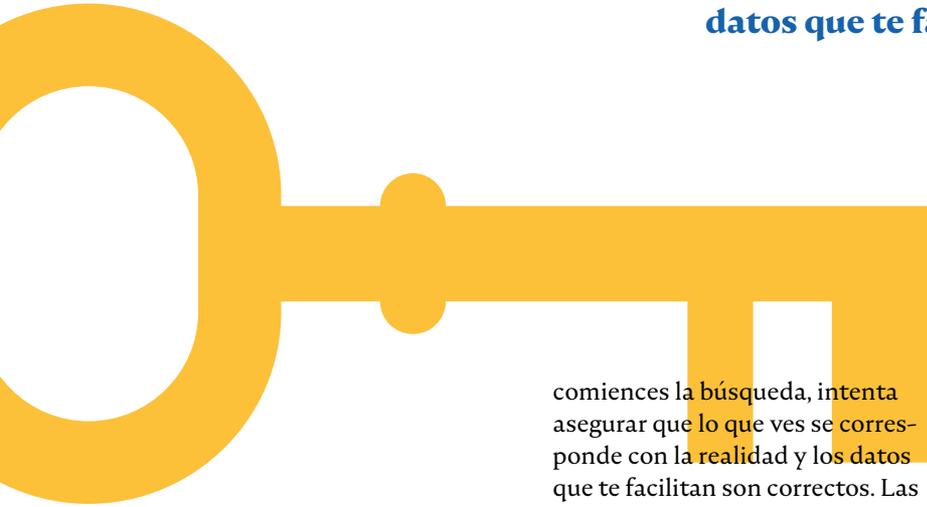
¿Estás pensando en hacer una escapada a la playa o a la montaña? Si no eres de tienda de campaña ni de hotel, querrás alquilar un apartamento por unos días, sobre todo si os juntáis un montón de amigos/as. Pero, ¿sabes cómo funciona?

INFO JOVEN con la colaboración de
BOLSA DE VIVIENDA DE ZARAGOZA JOVEN

Hay dos tipos de viviendas para alquilar vacacional. Por un lado están los pisos de uso turístico, que son viviendas que han solicitado y obtenido una autorización de la administración competente (Comunidad Autónoma o Ayuntamiento) del sitio donde se encuentran para ser alquiladas con este fin vacacional. Puedes saber cuáles son porque se anuncian de esta manera y tienen un número o referencia que se puede consultar en un listado oficial. Por otro lado tienes pisos o apartamentos que alquilan sus propietarios/as por «libre» para vacaciones, la mayor parte de las veces cuando ellos no los usan. En este caso no hay ningún tipo de regulación administrativa.



Desde el primer momento que comiences la búsqueda, intenta asegurar que lo que ves se corresponde con la realidad y los datos que te facilitan son correctos.



Los pisos de uso turístico suelen estar más centrados en zonas urbanas y los del otro tipo en zonas más de playa o montaña. A la hora de buscar el alojamiento, lo más fácil es buscar en internet. Hay páginas especializadas en pisos de uso turístico, mientras que otros portales inmobiliarios tienen sobre todo apartamentos del tipo «libre» alquilados por agencias inmobiliarias o sus dueños/as.

Vayas a alquilar un apartamento de uno u otro tipo, el consejo que te damos es el mismo: precaución y cuidado. Estás adquiriendo un servicio que no puedes comprobar hasta que estás allí con las maletas dispuesto a comenzar las vacaciones. Precaución sobre todo con los chollos o lo demasiado bueno y barato, porque es el gancho perfecto para la estafa. Desde el primer momento que

comiences la búsqueda, intenta asegurar que lo que ves se corresponde con la realidad y los datos que te facilitan son correctos. Las fotos de la vivienda o su situación se pueden comprobar fácilmente en la actualidad con Google Maps, se pueden solicitar más fotos para ver si coinciden con lo anunciado, hacer preguntas sobre los alrededores o los servicios de la zona, etc. Intenta buscar impresiones o comentarios de otros usuarios sobre ese propietario/a o anuncio.

Una vez que ya has decidido cuál te interesa, hay que empezar con el papeleo y el pago: en este caso tienes que saber que hay portales inmobiliarios que se encargan de todo ello, mediante una pasarela de pago propia con reserva de fechas, precios, ofertas... con la garantía que ello supone. Se responsabiliza de cobrarte a ti y luego abonar al propietario/a y de las posibles reclamaciones en caso de problema o desacuerdo.

Por otro lado si contactas directamente con un particular o

una agencia tendrás que llegar al acuerdo directamente con ellos, mediante teléfono o correos electrónicos. En este caso, siempre será necesario solicitar la copia de algún documento de propiedad para conocer los datos personales del dueño/a y que estos coincidan con la persona que alquila el apartamento. A la hora de abonar alguna reserva o señal, desconfía si te piden una cantidad elevada o te la solicitan de primeras, las prisas no son buenas.

Respecto del contrato, lo ideal sería firmarlo con indicación de los datos del propietario y los tuyos, la dirección de la vivienda, los días que se ocupará, si está amueblado, etc. con anterioridad al inicio, cuando se haga la reserva. Una vez allí con las maletas, al recoger las llaves te pueden solicitar una fianza para garantizar que no habrá desperfectos. En este caso, exige siempre un recibo al entregarla y si observas algún desperfecto en la vivienda comunícalo (un WhatsApp con foto vale). Y recuerda que para firmar cualquier contrato debes tener 18 años cumplidos y es habitual solicitar la identificación de todas las personas que vayan a disfrutar del apartamento.

3

Recetas fáciles para viajar desde tu cocina

INFO JOVEN

¿No te ha pasado nunca que hueles a algo y te transportas directamente a otro lugar? Pues aquí te proponemos recetas que te harán que viajes solo con pasar por la tienda de debajo de casa.



LAS RECETAS, EN VÍDEO

Las hemos simplificado un poco, para que no se te hagan bola, pero ya verás que están igual de ricas. Son para cuatro personas, para que compartas o congeles lo que te sobre.

JAPÓN

Noodles Yakisoba

Sí, hay los ya preparados con solo echar agua caliente, pero no hay color. Con un poquito más de esfuerzo, conseguirás unos bien ricos. Encontrarás todos los ingredientes en el súper asiático de tu barrio, pero por si no les queda de algo, te damos alternativas.



INGREDIENTES

- Un paquete de fideos Yakisoba (o de los que tengas más a mano).
- 1 cebolleta
- ¼ de col
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 100 g de carne de cerdo (puedes cambiarlo por ternera, pollo o tofu).
- 4 cucharadas de salsa Yakisoba (o salsa de soja, si no encuentras).

- Aceite de cacahuete (le da un sabor especial, pero si no el de oliva o de girasol te sirven).
- Un puñado de brotes de soja
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Corta a tiras la carne, la cebolla, el pimiento y la col y pica el ajo y la cebolleta.
2. Echa aceite hasta cubrir el fondo de una sartén grande y añade el ajo y la carne.

3. Cuando empiece a cambiar de color, añade la cebolla y el pimiento.
4. Espera a que se ablanden un poco la verdura y añade la col. Cuando empiece a ablandarse, echa la cebolleta, la pimienta y la mitad de la salsa. Si ves que tienes mucha cantidad, puedes separar lo que sobre para congelar.
5. Haz hueco en la sartén y tuesta un poco los fideos.
6. Pon los brotes de soja y lo que te quede de la salsa. Mezcla bien todo y déjalo un minutillo más.

MAGREB Y ORIENTE MEDIO

Shakshuka

Lo más difícil que tiene esta receta es decir el nombre si no te apañas con el árabe. Se suele tomar en el desayuno, pero también te puede apañar una cena bastante rápido. ¡No olvides el pan para mojar!

INGREDIENTES

- 100 g de tomate a trozos o triturado
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite
- Harissa o pimentón (picante o dulce, a tu gusto)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pica fino la cebolla y los dientes de ajo.
2. Pon el aceite en una sartén y añádele el ajo y la cebolla a fuego lento, removiendo bien.
3. Echa el tomates y síguele dando a la cuchara.
4. Añade la sal y las especias y mezcla bien.

5. Haz cuatro huecos y pon los huevos (¡mejor sin cáscara!).
6. Pon una tapa y espera a que estén hechos (unos 5 minutos, depende cómo te guste a ti). ¡Y a comer!



MÉXICO

Enchilada de carne

Hay un montón de variantes de este plato, pero estas no tienen mucho trabajo y son bastante fáciles. En verano dan un poco de pereza porque tienes que meterlas al horno, pero si tienes un microondas con grill te puedes ahorrar el calorazo. Si te sobra relleno, añade alubias negras o pintas y reconviértelo en unos nachos con chile.

INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo o maíz
- ½ kg de carne picada
- 100 cucharadas de tomate triturado
- Chiles guajillos (pero como está complicado encontrar, sustitúyelo por ñoras o pimientos choriceros y una guindilla – o más, si te gusta el picante)
- Pimentón
- Comino
- Queso rallado (manchego, mozzarella... el que tengas más a mano)
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Pon aceite en una sartén grande y añade la carne.
2. En un bol, coloca las ñoras y cúbreelas con agua hirviendo 5 minutos. Escúrrelas y ponlas en un mortero con las guindillas, el pimentón y el comino. Machaca todo.
3. Cuando empiece a cambiar de color, echa cuatro cucharadas de tomate triturado y la mezcla anterior. Dale vueltas a todo con una cuchara. Mezcla bien y deja que todo vaya cogiendo color.
4. Pon las tortillas en una fuente para horno (mejor si es un poco

- alta) y rellénalas con la mezcla. La gracia es que queden cerradas, así que no te pases tampoco con el relleno. Si te sobra, puedes congelarlo y aprovecharlo otro día: les echas alubias cocidas y queso y tienes unos nachos.
5. Pon por encima más tomate y el queso.
6. Gratina a 200° en el horno o a máxima potencia en el microondas. En teoría son 10 minutos, pero no le quites el ojo, porque depende del aparato.



EL VIAJE

QUE

**Os proponemos un juego,
vamos a organizar el viaje perfecto.
¿Comenzamos?**

SOÑAMOS

AUTORES/AS:

Leyre Biel, Jacobo Revilla, Ana Blanco, Nerea Fandos, David Cebrián,
Juan Montanel (CEE Jean Piaget)

Lo primero de todo piensa en la compañía: viajarías ¿solo, acompañado, con familia, con amigos, con compañeros o con alguien desconocido?

Ahora elige el destino ¿a dónde viajarías? ¿Una ciudad, la playa, un lugar en plena naturaleza, la montaña, un sitio nuevo, un lugar conocido, el pueblo, un sitio en el que haga frío, o por el contrario un lugar cálido?

Toca elegir la duración del viaje: ¿una semana, un viaje exprés o quizás todas las vacaciones?

Una vez que ya tenemos la compañía, el destino y la duración elegidos, toca planificar qué hacer durante el viaje ¿qué te gustaría visitar? Museos, tiendas, restaurantes de prestigio, entornos naturales o quizá ¿el estadio de fútbol?

Pues con todo esto... ¡Preparamos la maleta!

Ropa, neceser, accesorios, etc.

Y el viaje ¡YA ESTÁ LISTO!

David y su viaje a Madrid con M^a Eugenia para visitar el Bernabéu,
Nerea y su viaje en tranvía por Zaragoza junto a Pili para llegar a un restaurante,
Leyre y su viaje a Riumar junto a su padre,
Ana y ese viaje corto en familia a un nuevo destino de playa,
Juan y su viaje con amigos para acampar en la naturaleza
y por último Jacobo y su viaje a Valencia lleno de lugares por visitar.

Diferentes destinos, compañías y planes, llenos todos ellos de ilusión, expectativas y sueños.

Ahora, imagina que ese viaje tan esperado se cancela,
se retrasa o no sale cómo te esperabas... ¿qué pasará entonces? ¿dónde quedan la ilusión y los buenos sentimientos?

Aunque sea difícil, deberían quedar en el mismo cajón en el que los guardamos,

ya que los viajes, como la vida, son procesos en los que lo importante es disfrutar del camino y no tanto del resultado.

Recuerda el poema de Ítaca y pide que tu viaje sea largo,
lleno de aventuras y experiencias, ya que el destino... siempre será incierto.



Cristina Lorente.

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



Destinos de moda desde Zaragoza

PAULA MUÑOZ

Nuestra ciudad es el trampolín perfecto a la aventura de descubrir nuevos horizontes. Desde un viaje por la historia de las ruinas de Belchite hasta un relajante fin de semana en Soria o una visita a la playa de Salou: cualquier destino es bueno. Cada vez son más los lugares deslumbrantes a los que tienes pasaporte directo desde la capital aragonesa. ¿Cuáles son los que ostentan el título de favoritos?

LA BELLA ITALIA

Nuestra aventura comienza en Italia, país de arte, cultura y esa gastronomía capaz de hacer enloquecer hasta al mañico/a más cuerdo. Desde Zaragoza hay vuelos directos a Venecia, la ciudad de los canales, donde el tiempo parece detenerse en cada esquina. Allí puedes dejarte enamorar por las góndolas y sus gondole-

ros, y por rincones como la Plaza de San Marcos y el majestuoso Palacio Ducal.

La capital de la moda, Milán, es otro de los destinos más populares a los que podemos viajar directamente desde nuestro aeropuerto. Entre sus atractivos más instagrameables están la Catedral, la Galería Vittorio Emanuele II y el famoso Teatro La Scala. Además de disfrutar de sus monumentos, no olvides degustar un auténtico risotto alla milanese o visitar un atelier de moda local.

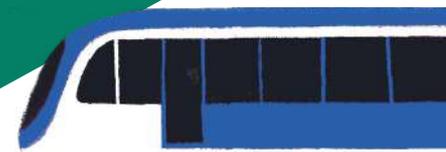
Si buscas un destino un poco más económico, te encantará saber que desde Zaragoza también puedes volar hasta Bolonia, quedarte prendado de su antigua universidad y observar con atención sus característicos portales, que parecen no tener fin. Todo ello, por supuesto, después de haber

degustado una pizza italiana y un buen gelato alla nocciola.

FRANCIA Y SU ROMÁNTICA PARÍS

La ciudad de la luz, del amor y de Disneyland se encuentra entre los destinos predilectos de los/as zaragozanos/as. Oh là là! Hacerte una foto con la Torre Eiffel de fondo es más que obligatorio, aunque la elegante París tiene rincones y rincones por explorar. Déjate seducir por el arte en el museo del Louvre y maravíllate con la majestuosidad de la Catedral de Notre-Dame. Te esperan también los Campos Elíseos, Montmartre y un paseo por el río Sena.

Además, la capital de Francia cuenta con multitud de barrios, como Le Marais o Belleville, llenos de historia y encanto y deseando ser descubiertos.



Marina Montero.



LISBOA, CIUDAD DE AZULEJOS Y TRANVÍAS

El precio, la cercanía y el atractivo de esta ciudad del sur de Europa han hecho que se convierta en los últimos meses en un destino muy escogido para viajar desde la ciudad del cierzo. Allí no hace tanto viento pero sí que hay muchas cuestras así que, si decides viajar a Portugal, llévate las zapatillas más cómodas de tu armario.

Las estrechas callejuelas del casco antiguo de Alfama, llenas de encanto y azulejos, te dejarán sin habla. Lo mismo ocurrirá con el imponente Monasterio de los Jerónimos, la plaza del Comercio, el famoso tranvía 28 y la Torre de Belém, además de los exquisitos e inimitables pasteles de nata de Lisboa. El portugués es mucho más fácil de lo que parece, y los/as portugueses/as nos reciben siempre con los brazos abiertos.

LAS ISLAS ESPAÑOLAS

Cualquier viajero sabe que no hace falta salir de tu país para encontrarlo todo. Muestra de ello son las islas españolas, tanto

las Baleares como las Canarias. ¡Paraísos de la biodiversidad que tenemos la suerte de poder visitar desde Zaragoza!

Una de las más atractivas para los maños es Santa Cruz de Tenerife, un destino idóneo y paradisíaco. Playas de arena negra, paisajes dignos de ser enmarcados en cualquier postal y una cultura vibrante. El mejor momento para descubrirla es el mes de febrero, ¡en plenos carnavales!

Tenerife ostenta el Parque Nacional del Teide, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Este majestuoso lugar alberga el pico más alto de España, el Teide, volcán activo que ofrece vistas panorámicas espectaculares.

En cuanto a las Baleares, los vuelos a Palma de Mallorca desde Zaragoza se han disparado y es que su precio es una tentación en la que es difícil no caer. Tiene sol, aguas cristalinas y un poco de encanto mediterráneo, pero también historia y cultura, algo que encuentran en su imponente catedral gótica.

MARRAKECH Y EL NORTE DE ÁFRICA

Un salto a África puede llevarte a Marrakech, esa ciudad donde el bullicio de los zocos y el aroma

de las especias se mezclan con la tranquilidad de sus jardines y el majestuoso Palacio Bahía.

La ciudad marroquí se encuentra a un vuelo directo de distancia y es conocida por sus miles de colores, sabores y olores. Al llegar allí encontrarás todo un laberinto de calles estrechas, repletas de puestos de especias, artesanías y tejidos.

Además, Marrakech es el punto de partida ideal en el norte de África para explorar el desierto del Sahara. Puedes hacer una excursión de un día o incluso pasar una noche en un campamento en el desierto, ¡toda una experiencia!

LOS BALCANES Y ALBANIA

Pero si anhelas algo fuera de lo común, ¿qué te parece Albania? Este país balcánico es un destino auténtico y diverso que está ganando popularidad entre los/as mañicos/as en busca de nuevos horizontes. Si eres de los que se agobia en los Pilares de Zaragoza, este es tu lugar.

Y es que Albania permite huir de masificaciones y, al mismo tiempo, ofrece una fascinante mezcla de cultura, historia y belleza natural, con destinos como su capital, Tirana, la antigua ciudad de Berat o su costa pintoresca a lo largo del mar Adriático y el mar Jónico.

En el interior, el Parque Nacional de Llogara y el Parque Nacional de Butrinto son zonas ideales para practicar senderismo y disfrutar de vistas panorámicas. Y Albania alberga también el Lago Ohrid, uno de los más antiguos y profundos de Europa.




Ayudas
Emancipación
JOVEN

2023

Alquiler de Vivienda
para jóvenes entre
18 y 30 años



Convocatoria
abierta hasta el
11 de septiembre



 <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/tramite/25840>

Zaragoza

**JO-
VEN**



Zaragoza
AYUNTAMIENTO