

# Abriendo puertas



Organización Recicla Alicante  
para la cooperación al desarrollo norte - sur

Enero 2017

Boletín nº 43

## Inaugurado un nuevo curso de patronaje y costura en el 'Aula Recicla' con Asafán

Es todos los viernes de 9.30 a 11.00 horas hasta el 30 de junio

El Aula Recicla acoge desde el pasado viernes y hasta el próximo viernes 30 de junio un taller de patronaje y costura organizado por Asafán, Asociación Alicantina de Familias Numerosas, junto a la ONG Recicla-Alicante, delegación de dicha asociación en la comarca.

Ambas instituciones vuelven a trabajar en red para dar cobertura a las alrededor de 2.200 familias numerosas de toda la provincia de Alicante que pertenecen a Asafán y quieren aprender una profesión o poder hacerse sus propios arreglos o prendas.

El taller lo ha inaugurado el coordinador de Asafán, Benito Zuazu, junto a Mauricio García, coordinador de Recicla-Alicante.

“El curso de costura es importante, es una necesidad que hay en las familias. En la actualidad la ropa es prácticamente de usar y

**El taller va a suponer un gran desahogo económico para las familias numerosas que sufren el gasto de la ropa de todos sus miembros**

tirar. Las cosas hay que cuidarlas y creemos que es bueno intentar arreglar la ropa y que pasen de unos a otros, por eso la importancia del taller”, afirma Benito Zuazu, coordinador de Asafán. Para el coordinador de Recicla-Alicante, Mauricio García, es “muy importante seguir nuestro trabajo en red como se está haciendo hasta ahora porque así se puede dar mucha más cobertura a un gran número de personas”. La profesora, Patricia Hernández, sastrera de profesión, hará una



De izq. a dcha. Patricia Hernandez, profesora, Mauricio García y Benito Zuazu

### Artículo de opinión

#### Una piedra más en el camino



Mauricio García

Hay una pobreza que no se ve, que se vive en la intimidad del hogar y que pasa casi inadvertida. Que provoca otras formas de pobreza más visibles en estos tiempos.

Acabamos de salir de una crisis donde han quedado familias completas en total desamparo. Y ahora entran en juego las oscilaciones del precio del recibo de la luz, o mejor dicho, un obstáculo más para las familias necesitadas.

En España uno de cada diez ciudadanos, hasta unos cuatro millones, no puede asumir el coste de la energía necesaria para asegurar unas condiciones de habitabilidad de su vivienda aceptables. Las dificultades, o imposibilidad de pagar la luz obliga a que estas familias y/o ciudadanos encuentren una piedra más en el camino. ¿Y ahora qué?



enseñanza personalizada a cada una de las alumnas que se han inscrito en el curso. Afirma que “el taller no es para aburrirse, hay personas que saben coser, otras hacer patrones, otras nada, así que según las necesidades de cada una se les irá enseñando”.

#### Un desahogo económico

Este curso va a suponer un gran desahogo económico para las familias numerosas que sufren el gran gasto de ropa de todos sus miembros. Gracias al taller,

aprenderán a realizar sus propias prendas, a hacer arreglos y transformar ropa que se ha quedado desfasada o ya no se usa.

Para las familias numerosas inscritas en Asafán el taller gratuito y para el resto, mientras quedan plazas, 10 euros al mes.

Si hay alguna persona interesada en realizar este curso, aún está a tiempo de apuntarse llamando al teléfono 96 674 39 33 o pasándose por las oficinas de Recicla-Alicante en Calle Rufino Gea, 3, 2º B de Orihuela.

El taller de patronaje y costura se realiza en el Aula Recicla los viernes de 9.30 a 11.00 horas en la Calle Rufino Gea, 3, 3º A de Orihuela.

**Para las familias numerosas inscritas en Asafán es totalmente gratuito, para el resto son 10 euros al mes**



### Recicla-Alicante y Adis Vega Baja, mano a mano

Recicla-Alicante vuelve a trabajar en red. En esta ocasión lo hace junto a Adis Vega Baja. Tras una reunión de trabajo entre ambas instituciones ya se planifica un plan de actuaciones conjunto. El pistoletazo de salida ya se realiza con una ayuda sanitaria que Adis Vega Baja realiza en su centro de atención temprana.

Ambas asociaciones creen necesario unir sus fuerzas para poder mejorar la calidad de vida tanto de los niños como de sus padres y no han dudado un instante en llegar a un acuerdo para realizar este servicio conjuntamente.

Por otro lado, Adis Vega Baja ha solicitado su inclusión en la Federación por la Vida y la Familia de la que Recicla-Alicante ostenta la presidencia.

Como miembro de esta institución las familias de Adis podrán recibir ayuda en apoyo, intervención y acompañamiento a madres gestantes y/o con niños pequeños. Así se vuelve a realizar un trabajo en red en el que se llega a más sectores de la población con posibles problemas sociales.

# Entrevista a Edu García Castillo - Profesora de peluquería

## “El objetivo del curso es dar ilusión, que tengan la oportunidad de encontrar trabajo”

Una de las novedades este año en el ‘Aula Recicla’ ha sido la incorporación de un curso de peluquería el pasado 3 de octubre. El objetivo de dicho curso es ofrecer una oportunidad a toda persona a la que le gustase esta profesión pero que por la situación económica no pudiera realizarla.

A un precio mensual muy bajo, 18 mujeres aprenden todos los lunes un oficio que algunas ya están practicando en casa casi desde el primer día con familiares y amigos.

Hemos hablado con la profesora, Edu García Castillo, peluquera de profesión y encargada de enseñar todos los trucos de este fascinante trabajo para que nos comente más detalles.

**Pregunta. ¿Cómo va todo?**

**Edu García Castillo.** Mucho mejor de lo que pensaba porque la manera que queríamos enfocarlo está dando muy buenos resultados. Estoy muy contenta.

**P. A mi lo que me sorprendió es que desde el primer día ví a todas las alumnas, porque de momento no hay ningún chico, tinar desde el minuto cero.**

**Edu.** Sí, porque una de las finalidades que nosotros tenemos es que practiquen, y lo más básico es colocar tintes. La intención es que estén metidas desde el principio en el trabajo, que tengan su propia ilusión para poder seguir en el mundo laboral. De ahí que empezemos desde el principio con

**“La intención es que desde el principio estén metidas en el trabajo, que tengan su propia ilusión para entrar en el mundo laboral”**

práctica.

**P. ¿Y qué piensan las alumnas?**

**Edu.** Están encantadas. Además, se lo toman muy en serio y sobre todo con muchísima ilusión que es lo que no tenían.

**P. Alguna de hecho ya está en su casa haciendo los primeros pinitos con sus familiares.**

**Edu.** Sí. Eso es una buena señal porque creen en ellas y tienen capacidad para hacerlo porque están aprendiendo muchísimo con el interés que le están poniendo.

**P. Estamos hablando de un curso de peluquería en el ‘aula Recicla’ que lo organiza la ONG Recicla-Alicante, pero ¿realmente cuál es el objetivo de este curso?**

**Edu.** El objetivo es dar ilusión, que puedan tener una oportunidad como cualquier ser humano a la hora de trabajar. Aprender un oficio, para mí es arte. Defenderse por ellas mismas en el mundo laboral que hoy en día no es tan fácil. con tantos problemas como hay.

**P. Edu tiene su peluquería en avda Teodomiro y los lunes precisamen-**



Edu García Castillo en la oficina de Recicla-Alicante

### Las alumnas opinan



Jaqueline Jaya

Me va muy bien. Estoy aprendiendo a cortar, tinar, poner mechas... Lo veo muy práctico para la gente que no tiene tantos recursos. Yo soy peluquera pero vengo para aprender a cortar mejor y alguna técnica nueva. Es una nueva oportunidad para trabajar, para hacerlo en casa, con amigos. Creo me va a beneficiar mucho para encontrar trabajo. Si hay otro curso, lo haré.



Caira Cristiani

Estoy encantada porque es todo práctica. Sé hacer casi de todo: cortar ya sabía porque había hecho un curso antes, pero he aprendido de todo. Poner mechas, tintes... Llevamos solo dos meses pero como es todo práctica, se aprende muchísimo. Estoy con la esperanza de poder encontrar trabajo tras terminar este curso. Además, hay muy buen ambiente, y la profesora y las compañeras con estupendas.



Enma Torrez

Va muy bien. Estamos aprendiendo mucho. Yo por lo menos. No sabía nada de peluquería, y de momento sé tinar bien. Ya he tintado en casa a mi hermana y me ha salido muy bien. Es muy práctico. Estamos tintando desde el primer día, y ahora empezamos a cortar con la supervisión de la profe. Este curso va a ayudar mucho para poder encontrar trabajo, pero en el caso de no encontrar, en mi casa podre hacer algo a a alguna amiga.

te que es tu día de descanso, te vienes con nosotros ¿Amas tanto tu trabajo que no puedes descansar ni un día?

**Edu.** Amo mucho mi trabajo, lo que ocurre que yo soy una persona a la que le gusta aportar un grano de arena si puede ser. Ellas me dan muchísimo más a mí que yo a ellas. Es una manera de sentirme yo un poco más realizada en mi trabajo.

**P. El curso se comenzó con tintes pero ¿qué saben hacer ya? ¿Yo puedo ir y que me coja una de tus alumnas para que me ponga guapa?**

**Edu.** Por supuesto que sí. Tienen muchísimo interés y la verdad es que lo hacen bastante bien para no haberlo hecho nunca. Se

defienden bien ¡Vamos, que te van a poner bien guapa! Y yo siempre estoy supervisando el trabajo, estoy pendiente de ellas y la verdad es que salen todas muy contentas.

**P. Una iniciativa estupenda para estas personas, sobre todo con pocos recursos económicos y que les viene bien estudiar.**

**Edu.** Pues la verdad es que tengo que dar las gracias tanto a Mauricio como a María que son los que tuvieron la idea de hacer este proyecto. Están haciendo una labor muy buena porque hay muchas personas a las que les hacen falta.

**P. ¿Este curso, además, va a tener homologación?**

**Edu.** En eso estamos. Mauricio y María están viendo a ver de qué manera se enfoca para poder ofrecer una titulación.

**P. Estamos en enero, el curso comenzó en octubre, ¿cavbe la posibilidad de que entre alguien en estos momentos o ya se quedaría muy desfadado?**

**Edu.** Para nada. Pueden entrar porque todo lo hago a nivel muy

**“Aunque el curso comenzara en octubre, las personas interesadas pueden entrar porque cada uno va a su ritmo de aprendizaje”**

personal. Aquí cada una evoluciona a su ritmo, según la maña que tengan, conforme pasan los días van ganando práctica. Lo bueno de este curso es que no es a nivel grupo. Así alguien se podría quedar atrás, pero en este caso no es así. Cada una avanza a conforme va adquiriendo más conocimiento. Este trabajo tiene que ser personal porque hay algunas que tienen muchísima soltura y a otras les cuesta un poquito más. Según tu capacidad, así aprenderás.

**P. Conmigo lo tendrías un poco complicado porque yo mucha maña no tengo...**

**Edu.** Todo es ponerse. Personas que no sabían lavar una cabeza están poniendo tintes, secando el pelo, pasando la plancha...

**“Ellas me dan muchísimo más a mí que yo a ellas. Es una forma de sentirme más realizada con mi trabajo”**

**Concierto de guitarra clásica**  
por **Rebeca Gea**



en beneficio de

viernes, 24 de febrero 2017

**5€** Auditorio La Lonja 20.00h.

Asociación ORIOLANA contra la enfermedad de PARKINSON

CONCEJALÍA DE CULTURA

Colaboran: Organización Recicla Alicante

## Concierto de guitarra a beneficio del Parkinson

El próximo viernes 24 de febrero el Auditorio La lonja acogerá un concierto de guitarra clásica de la mano de la oriolana Rebeca Gea. El evento se realiza con el objetivo de recaudar dinero para la

recién creada Asociación de Parkinson Orihuela y Vega Baja. Recicla-Alicante actúa desde sus comienzos como oficina técnica asesorando a todos los niveles a dicha asociación para comenzar

su nueva andadura. Una vez más, dos asociaciones trabajan en red para el beneficio de social, en este caso de personas con la enfermedad de Parkinson.

“Es necesario que la sociedad oriolana se implique en este tipo de eventos porque nadie está a salvo de esta enfermedad. El concierto cuesta solo 5 euros y además de pasar un rato muy agradable escuchando a una oriolana tocando con su guitarra música de autores muy conocidos, también aportamos nuestro granito de arena a esta nueva asociación que necesita de todos para poder trabajar y ayudar a las personas que padecen esta enfermedad”, afirma

mauricio García, coordinador de Recicla-Alicante.

El concierto es el viernes 24 de febrero a las 20.00 horas en el Auditorio La Lonja de Orihuela.

**La entrada de 5 euros irá íntegra a la recién creada asociación para ayudar a las personas con Parkinson**

### PROGRAMA DEL CONCIERTO

- \* Francisco Tárrega (1852-0909)  
Lágrima
- \* Silvius Leopold Weiss (1687-1750)  
Fantasía
- \* Francisco Tárrega (1852-0909)  
Gran jota de concierto
- \* Leo Brouwer (1939)  
Un día de noviembre
- \* Isaac Albéniz (1860-1909)  
Granada  
Cádiz
- \* José Luis Merlín (1952)  
Suite del recuerdo
  1. Evocación
  2. Zamba
  3. Chacarera
  4. Carnavalito
  5. Evocación
  6. Joropo

## Aula Recicla y municipios

Tras el parón navideño se han reanudado las clases tanto en el ‘Aula Recicla’ como en los distintos ayuntamientos de la comarca de la Vega Baja con los que Recicla-Alicante trabaja ofreciendo talleres. En la pedanía almoradidense de Heredades, y en los municipios de Bigastro y Redován volvió el taller patronaje y costura para dar la oportunidad de aprender este oficio a todo aquél que se apuntó. Con la gran éxito que tuvo el año anterior, todos quisieron repetir.

El yoga, en este caso en Rafal, también comenzó tras comernos el turrón y sigue ofreciéndose a un gran número de personas.

En el ‘Aula Recicla’ continúa ‘Creciendo juntos’ en el que se da apoyo escolar a niños desde 1º de primaria a 3º de la ESO de martes a jueves.

Y como novedad este año, volvió el baile con profesores nuevos. Ángela y Óskar están los lunes desde las 20.00 horas y martes y miércoles desde las 21.00 horas impartiendo clases de salsa, bachata, coreografías y estilo chicas.

Otra de las novedades y con mucho éxito también está siendo el curso de peluquería para todo aquél que quiera aprender una profesión. De hecho ya hay alumnas que hacen sus pinitos con familiares y amigos. Lo bueno de este curso es que aunque haya comenzado en octubre, quién esté interesado puede apuntarse porque el aprendizaje lo lleva cada alumno según su ritmo.

El taller de patronaje y costura se puso en marcha. Las alumnas, muchas repetidoras del año anterior ya conocen muchos secretos del arte de la costura.



### En plena faena con la peluquería



### Primeros pasos de baile





Elena Cerezo

## Trabajando por la educación

### El fracaso escolar en las aulas



Rosa Zafra

Según el Ministerio de Educación, el abandono educativo temprano se ha situado, durante el segundo trimestre del año 2015-2016 en el 19,7%, la cifra más baja jamás contabilizada en nuestro país. Esta tendencia decreciente se puso de manifiesto al finalizar el pasado año con una tasa de abandono educativo del 19,97%. En el transcurso de la última legislatura se ha producido un descenso de 6,62 puntos en la tasa de abandono educativo temprano. En el año 2011, el abandono escolar se situaba en el 26,32%, pasó al 24,7% en el año 2012, al 23,6% en el año 2013 y al 21,9% en 2014.

De esta manera, España se sitúa cada vez más cerca del objetivo marcado por la Unión Europea para el año 2020 y que fija para nuestro país una tasa de abandono educativo temprano del 15%.

Los problemas de aprendizaje pueden ser causados por diversos motivos. Los motivos más comunes suelen ser familiares, escolares, o por motivos del idioma.

Debemos como maestros/as tener presentes:

1. **Adecuación del salón de clases.** Con el fin de lograr Motivar a los niños en el aula, lo primero que se debe organizar es el salón de clase, es decir, todo debe estar en orden y erradicar las cosas que puedan ocasionar interrupciones. De igual manera se debe contar con los elementos necesarios para realizar las actividades.

2. **Felicitar a los estudiantes.** Una de las mejores dinámicas en la búsqueda de motivación para los niños en el aula es felicitarlos cuando hacen algo bueno y desde luego mencionarles siempre las cosas en forma positiva. Ya que si solo se reconoce las acciones malas, los niños se acostumbran a actuar así.

3. **Retar a los niños.** En términos generales a los niños les gustan los retos, cuando se desafían a la realización de una actividad en la que el mejor se pueda destacar, ellos encontrarán motivación y esto les llevará al logro de la realización de las tareas asignadas.

4. **Flexibilidad.** Existe una forma de Motivar a los niños en el aula, la cual consiste en que el profesor sea abierto a las respuestas de los alumnos; cuando el niño se equi-

voque en una respuesta, se debe partir de lo que él mencionó para colocar la idea correcta, sin decirle que no sirve su respuesta.

5. **Comunicación amistosa.** Algunos maestros se proponen mantener a los alumnos motivados con regaños y gritos, esto lo único que hace es desmotivarlos más; la actitud amistosa hará que los niños se sientan motivados.

6. **Proyección.** Con el fin de Motivar a los niños en el aula, se les puede mostrar con ejemplos por medio de videos o historias narradas cómo una persona motivada puede llegar se alguien de éxito.

7. **Evitar comparaciones.** En vez de compararles con otras personas que supuestamente son mejores, se les puede mostrar el potencial que tienen para ser personas de éxito en la vida.

8. **Apoyo.** Con el fin de Motivar a los niños en el aula, el profesor debe ser una persona que siempre tenga en mente apoyar a los niños; por ejemplo cuando ellos no pueden realizar un taller, en vez de regañarles, se les debe apoyar prestándoles la ayuda que necesitan para lograrlo.

Si nos ponemos en la piel de los padres debemos siempre tener en cuenta:

1- **Marcar objetivos a conseguir.** Primero deberemos establecer con el niño los objetivos a conseguir. Estos deben ajustarse a la realidad de la situación y las posibilidades del niño y sus circunstancias.

2- **Desarrollar y aplicar nuestro plan para conseguirlos.** Una vez fijado el objetivo vamos a ver cómo lo hacemos para conseguirlo. Aquí pueden entrar todas las estrategias y recursos que necesitemos para el niño pero es necesario ir concretando cosas. Concretemos pues como vamos a organizar los tiempos de estudio, el lugar y como vamos a efectuar la supervisión. Estar muy encima de los niños cuando estudian puede desarrollar cierta dependencia y malos hábitos que hay que evitar.

3- **Antes de recriminarle o reclamarle el cumplimiento de sus deberes,** hacerle ver los aspectos en los que ha avanzado positivamente, esto le dará seguridad y

verá que todavía confiamos en él.

4- **Si el niño ya presenta cierto retraso en los aprendizajes busque ayuda profesional,** establezca los apoyos necesarios (refuerzo, maestro particular, etc.). No obstante, no debemos caer en el error de sobredimensionar las horas de estudio para compensar estas dificultades. Ello puede tener un efecto nefasto sobre la motivación que queremos impulsar. Ir paso a paso es fundamental. Debemos ser constantes y perseverantes pero nunca perder la calma.

5- **Recuerde que si como padres queremos motivar a nuestros hijos,** nosotros mismos deberemos ser capaces de ofrecer un modelo claro y coherente con nuestras peticiones. Si a menudo nos quejamos del trabajo, nos damos fácilmente por vencidos, preferimos callar que luchar o no somos capaces de transmitir ilusión en general, lo tendremos difícil.

La motivación, pues, debe basarse en expectativas realistas.

Estas expectativas hacen también referencia a lo que usted transmite a su hijo. Normalmente si tenemos unas expectativas positivas pero realistas y somos capaces de transmitirselas al niño, sus posibilidades de éxito aumentarán. Transmítale inseguridad o bajas expectativas y el fracaso está garantizado.

No lo engañe nunca. Las expectativas que la transmita tienen que estar a la altura de lo que realmente el niño puede conseguir, nunca por encima de ellas ya que podría producir frustración y baja autoestima.



## Comunicando

### Es el aniversario de mi ONG, ¿qué hago?



Montse Noguera

Cuando nace una asociación no se piensa en la celebración de fechas importantes, pero el paso del tiempo consigue que finalmente lleguen.

¿Es conveniente hacer algo especial en fechas importantes?

La respuesta es siempre sí.

La celebración del aniversario de la creación de una ONG es siempre una ocasión importante para organizar un evento que permita estrechar lazos entre los socios, las personas que participan en la propia asociación e incluso para las instituciones que de una manera u otra colaboran con ella.

Compartir un aniversario conlleva fidelizar, dar garantía y seguridad.

Significa celebrar toda la experiencia adquirida y compartida con los usuarios de la asociación. También los diferentes retos superados. Al fin y al cabo es mirar hacia el pasado para enfocarla en el futuro.

Los aniversarios generan gran notoriedad, sobre todo si se tratan de fechas redondas como cumplir 10, 20, 50 años...

Así que si tu asociación u ONG está de cumpleaños, no dejes pasar esta gran oportunidad. Preparar un evento así es trabajo adicional al diario, pero será una excelente oportunidad para conocer más a fondo y compartir con los socios o personas que no suelen estar en la asociación normalmente.

Lo bueno es:

- Hacer publicidad entre los socios del evento.
- Obtener cobertura en los medios de comunicación.
- Reforzar las relaciones con socios y usuarios.

- Mejorar la motivación y sentimiento de pertenencia de los voluntarios.
- Impulsar las relaciones con las autoridades y asociaciones del sector.

Es importante también anticiparse a la efeméride para poder planificar con tiempo. Es conveniente que un año antes de la fecha ya se empiece la planificación del evento, en qué consistirá, tipos de actos, a quién va dirigido,... de todas formas no hay que olvidar que la celebración de un aniversario mira al pasado, pero debe enfocarse siempre hacia el presente, y por supuesto, al futuro.



## Cuidamos el Medio Ambiente

### El consumismo con sentido común



Mauricio García

El consumismo es una tendencia que busca adquirir productos y servicios que son innecesarios para el bienestar del ser humano. Esta tendencia llega al grado de crear en los individuos ansiedad, en el entorno social, casos extremos pero más comunes, como problemas económicos y familiares, que llevan a la separación de sus miembros.

Para la psicóloga, Magdely Ventura, la predisposición de comprar de forma acelerada, depende de tres factores que forman parte del crecimiento de las personas, como primer factor, está la familia, según ella, es ahí donde el individuo adquiere patrones de comportamiento, reproduce los hábitos de los mayores, y toma como punto de referencia el actuar y pensar de quienes los tienen a su cargo.

“El niño se convierte en un imitador, ve en sus padres o mayores, un modelo a seguir, el hecho que compartas con tus hijos compras, debe ir acompañado de una reflexión, del porqué comprar determinada cosa, y cuál será su uso, pero sobre todo si es necesario” justifica Ventura.

El segundo factor es la forma de vida, en esta materia tan delicada es la sociedad, a través de las diferentes áreas y etapas: trabajo, sociedad y escuela.

Aquí la presión es mucho mas fuerte pues el hecho de querer pertenecer a un grupo a veces conlleva la obliga-

ción de amoldarse a ese tipo de vida, que involucra, marcas, diseños y personalidades.

Por último, pero no menos importante, se encuentra el factor medios de comunicación. Estos se encargan de promocionar modos de vida ajenas a las realidades.

“Los medios de comunicación hacen un irresponsable uso de la publicidad y difusión, creando en nuestra sociedad necesidades. Te invitan a consumir marcas de ropa sabiendo que la necesidad de vestir no tiene distintivo, o te incitan a consumir comida comercial que no alimenta en lo más mínimo el organismo”.

El consumismo aparentemente no es dañino ni perjudicial, pero qué pasa cuando los valores y sentimientos son apartados a un lado por cosas materiales. ¿Cómo?... Veamos, muchos niños prefieren de sus padres un regalo que puede ser un bonito juguete, que un abrazo o un beso. Muchos niños condicionan a sus padres para hacer determinada acción. La obediencia, el amor y el cariño se condicionan a un objeto con valor únicamente comercial.

La psicóloga recomienda romper con el paradigma del consumismo desde el hogar, este patrón cultural se combate con planificación y toma de coincidencia.

Además cree necesaria la participación de los padres en

los centros escolares, (a través de escuelas de padres) el compromiso de los medios de comunicación para promover los valores y disminuir aquellas campañas que abusan del factor consumo.



### El rincón de la psicóloga

## Cómo retrasar el envejecimiento del cerebro



Sofía Cerezo

Definimos la memoria como aquella función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado. Como todas las funciones cognitivas básicas, se deteriora con el tiempo y el no uso. El cerebro humano comienza a envejecer a partir de los 40 años, aunque algunos científicos fijan el comienzo del declive a los 30.

Sin embargo, mantener un cerebro joven y activo depende en un 75% de nuestro estilo de vida, por lo que tenemos en nuestras manos trabajar para mantenernos activos, ya que al ser un órgano dinámico que es capaz de regenerar y producir nuevas células, la capacidad de aprendizaje se mantiene durante toda la vida.

A continuación os muestro una serie de recomendaciones para retrasar el envejecimiento del cerebro:

1. Cuidar nuestra alimentación siguiendo una dieta saludable. Alimentar nuestro cerebro con nutrientes esenciales como frutas y verduras, frutos secos, carbohidratos complejos como arroz integral y avena, pescados y aceites esenciales e intentar evitar el azúcar refinada.
2. Evitar el consumo de tabaco, alcohol y sustancias nocivas para la salud.
3. Practicar ejercicio aeróbico de manera regular, aumenta la oxigenación cerebral, reduce el estrés y combate la depresión.
4. Mantener el cerebro activo, leer, escuchar música, aprender un nuevo idioma, realizar actividades como pasatiempos y sudokus.
5. Participar en encuentros sociales y culturales. La interacción social es un importante estímulo para el cerebro.
6. Mantener los sentidos, sobretodo la vista y el oído, en óptimas condiciones, ya que nos permiten conectarnos con nuestro entorno.
7. Descansar bien es fundamental para que nuestras funciones cognitivas básicas estén en buenas condiciones. La práctica de ejercicios de relajación y meditación favorece la disminución de nuestro estado de activación general y facilitan el descanso.
8. Trabajar nuestra inteligencia emocional para conocer nuestra gestión de las emociones y así llevar una forma de vida más feliz y placentera.
9. Dar sentido a nuestra vida con proyectos y metas que nos hagan sentirnos realizados y completos.

¡¡Llevando a cabo esos consejos fáciles podremos mantener activo nuestro cerebro y así llevar una vida más plena!!



### Hablamos de Justicia Social

## Una transición justa hacia economías y sociedades sostenibles



María Boquera

El Día Mundial de la Justicia Social se celebra todos los años el 20 de Febrero. La iniciativa coincide con la promoción de los esfuerzos para enfrentar problemas tales como la pobreza, la exclusión y el desempleo por parte de este organismo mundial. La justicia social es un principio fundamental para la convivencia pacífica y próspera, dentro y entre las naciones. Defendemos los principios de justicia social, cuando promovemos la igualdad de género o de los derechos de los pueblos indígenas y de los migrantes. Promovemos la justicia social cuando eliminamos las barreras que enfrentan las personas por motivos de género, edad, raza, etnia, religión, cultura o discapacidad.

Ahora que están aumentando la exclusión y la desigualdad, debemos redoblar los esfuerzos para que todas las personas, sin discriminación alguna, tengan oportunidad de mejorar su condición de vida y las de los demás.

Para las Naciones Unidas, la búsqueda de la justicia social para todos es el núcleo de nuestra misión global para promover el desarrollo y la dignidad humana. Los gobiernos tendrían que centrarse en garantizar resultados equitativos para todos a través del empleo, la protección social, el diálogo social, y los principios y derechos fundamentales en el trabajo.

Se tendría que reconocer una economía que estuviera integrada en una sociedad y cultura que a su vez estén integradas en un sistema ecológico vital y que la economía pudiera crecer para siempre en este planeta finito.

Desde Recicla-Alicante trabajamos en la búsqueda de esas políticas encaminadas a erradicar la pobreza y promover el empleo pleno y el trabajo decente, la igualdad entre los sexos y el acceso al bienestar social y la justicia social para todos.

