

CIUDADANÍA Y ACTUALIDAD



***QUÉ ESTÁ PASANDO EN EL MUNDO,
POR QUÉ ME TIENE QUE IMPORTAR Y
QUÉ SE ESPERA DE MÍ.***

¿Eres fan de Iron man, o te encanta bailar al ritmo de Bad Bunny? ¿Te emocionas al pasear por las antiguas murallas de una ciudad casi sintiendo su bullicio en tiempos de los romanos? ¿O eres más de ir a ver una obra de teatro? ¿Te gustaría ir a un museo, pero no sabes ni cuánto cuesta, ni por cuál empezar?

Pues para eso estamos aquí, para ayudarte a que exprimas tu vida al máximo (y lo más barato posible) y disfrutes de todo lo que la **sociedad**, es decir, las personas de tu alrededor tienen que ofrecerte.

Durante todo el manual nos hemos centrado en el “yo”, en estar sano, estudiar y conseguir trabajo, y cómo sobrevivir a la burocracia. Pero... **¿quién eres tú en relación con los demás? ¿y por qué debería importarte?** Hay miles de respuestas a esta pregunta.

Seguro que tú mismo sabes que los mejores momentos son compartidos.

Sin embargo, el vivir en sociedad también tiene sus obligaciones. Por ejemplo: la de cuidar nuestro planeta, la de informarnos al votar para tomar una decisión o la de contribuir a un mundo mejor y más justo. Suena muy idealista, ¿verdad?

La sociedad es el motor del cambio y nosotros tenemos un papel vital en ese cambio. Por ello, vamos a hablar de temas **importantísimos** como la igualdad, el amor, la donación de sangre o el reciclaje.

Agárrate fuerte, que vamos a por todas.

I. Ser y estar bueno son cosas distintas.

Qué es, cómo ser y qué aportar como “buen ciudadano”.

II. ¿Queremos más dúos como el de Rosalía y Bad Bunny?

Actividades culturales.

III. Puedes ser lo que quieras ser, independientemente de si eres hombre o mujer.

La igualdad como Derecho Fundamental.

IV. El amor está en el aire.

El amor y la sexualidad.

V. Quién declara el Estado de alarma y por qué bebemos ColaCao por las mañanas.

Política y globalización.

1. Nacional.

2. Internacional.

VI. No solo los vampiros necesitan sangre.

Donación de sangre.

VII: Puedes salvar una vida sentado en un sillón.

Donación de precursores hematopoyéticos.

VIII: Me cuentan lo que quieren y decido lo que creerme.

Periodismo y actualidad.

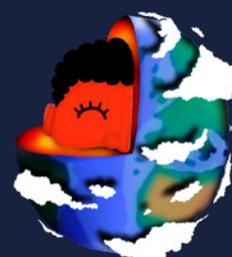
IX: Érase una persona a una pantalla pegada: “¿Cuántos “Me gusta” tienes en tus fotos?” y otros dramas.

Redes sociales y digitalización.

X: ¿“Fridays for Future”? ¿Eso qué es? ¿Se come?

Medioambiente.

Referencias



I.

**SER Y ESTAR BUENO SON
COSAS DISTINTAS.**

**QUÉ ES, CÓMO SER Y QUÉ
APORTAR COMO
“BUEN CIUDADANO”.**



Como ya te imaginarás, el centro de la sociedad es la persona, el individuo, el ser... como quieras llamarnos. A lo largo de la historia, muchos pensadores se han preguntado acerca de la naturaleza del ser humano, siendo cada respuesta una forma de ver el mundo, una Filosofía.

Seguro que más de una vez te has preguntado...
¿quién soy yo?, ¿cuál es el sentido de la vida?,
¿qué nos hace felices?

Son preguntas difíciles que necesitan respuestas. Sin embargo, esas respuestas no nos vienen dadas... ¿por qué? Para ayudarnos a vivir nuestra propia vida. Es decir, no hay una respuesta única ni todas nos sirvan, pero lo que sí está claro, es que **solo la puede encontrar uno mismo**.

¿Sabías que...

En griego *filos* significa “amor” y *sofía* corresponde a “sabiduría”?

El ser humano es un **ser social**, es decir, vive en sociedad, interactuando con ella. Todos tenemos una “zona de confort”. Este es un concepto que ahora está muy de moda, pero que no es más que un nombre “guay” para referirnos a lugares, situaciones, personas o ambientes en los que nos sentimos cómodos y seguros.

Seguro que has escuchado la expresión “salir de la zona de confort”, es decir, arriesgarnos a salir de este estado de “seguridad” para conocer cosas nuevas. Esto no significa abandonar tu centro o tu casa, sino cruzar fronteras en tu cabeza o en tu corazón.

Es decir...salir de lo conocido y abandonar la costumbre, ya sea probando un nuevo deporte, una acción social, hablando con una persona que piensa distinto a ti o yendo a un nuevo supermercado... Eso sí, primero tienes que estar a gusto contigo mismo y con tu espacio.

Pero... ¿qué tiene que ver mi “zona de confort”
con la sociedad? ¡Mucho!
¡La sociedad te necesita igual que tú la necesitas a ella!

“Solo puedes llegar más rápido, pero en el encuentro con otros, llegarás más lejos.”
(Proverbio chino)

Cada cambio que introduces en tu vida tiene una repercusión o genera un cambio sobre los demás, por pequeños que sean.

■ **A través del voluntariado:**

Ahí fuera hay gente que **necesita** de otros para seguir viviendo. Por ello, si tienes tiempo para dedicar a los demás... ¡anímate! Te darás cuenta de que no solo les estás aportando tú a ellos, sino que también ellos te aportarán a ti infinidad de lecciones que te hagan ver la vida desde distintas perspectivas.

Haciendo todas pequeñas acciones, podemos lograr construir una sociedad mejor.

■ **Formándote y trabajando:**

Al trabajar estarás aportando tu conocimiento teórico y técnico para darles a los demás un servicio que **necesitan**.

Encuentra algo que te apasione y ve a por ello. Esto te convertirá en un buen profesional (pues quien hace algo que le gusta, lo hace con más ilusión y empeño) y te permitirá estar más cerca de ser feliz, (pues quien hace algo que le gusta está bien consigo mismo). Además, en el camino encontrarás a compañeros de viaje que seguramente enriquezcan tu vida.

No te vamos a mentir... estudiar y trabajar puede ser estresante. Hay que dedicarle tiempo para recoger frutos, pero merecerá la pena... porque sentir que eres bueno en algo es muy reconfortante.

Al trabajar estarás poniendo tu talento y tu experiencia al servicio de los demás.

Madre Teresa de Calcuta decía: *quien no vive para servir, no sirve para vivir.*

Tú, con tus circunstancias, puedes aportar muchas cosas a la sociedad. Porque una persona que ha vivido tanto como tú, no solamente puede inspirar, sino también enseñar y dar ejemplo.

II.

¿QUEREMOS MÁS DÚOS COMO
EL DE ROSALÍA Y BAD BUNNY?

ACTIVIDADES CULTURALES.



Todos llevamos un artista dentro y el arte se puede expresar de maneras muy diversas.

Cuando puedes explicar algo con tus palabras a un niño, significa que comprendes lo que estás tratando de hacer entender, ¿no? ¡Pues eso NO es necesario en el arte! ¡Ojo! En ningún caso deben ser menospreciados los tours por los museos, los análisis musicales o las críticas literarias y cinematográficas. Todo tiene valor y sirve a la educación y formación continua de la sociedad.

Pero, ¿entonces? ¿Qué es eso de que **el arte no necesita explicación**? Es fácil de entender. Seguro que alguna vez has experimentado que se te erice la piel, llorar sin esperarlo, abrir los ojos de expectación, quedarse sin palabras... ¡Eso es amor! ¡Amor por la cultura! ¡Amor por el arte!

El subidón con “Thriller” de Michael Jackson, la sensación de paz con “Imagine” de The Beatles, el reguetón en las discotecas que nos hace mover el esqueleto, las risas en el cine, las lágrimas en el teatro...**Al fin y al cabo... personas que emocionan a otras.**

¿Sabías que...

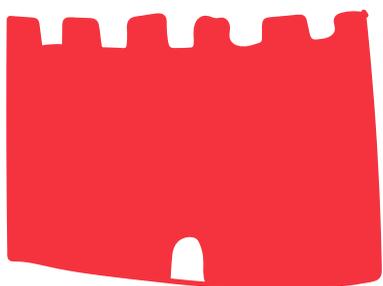
El **flamenco** fue declarado por la UNESCO en 2010 **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**? Hay que reforzar y recalcar expresiones musicales como esta. Ea, ¡a escuchar a la Faraona!



Rosseau, un filósofo suizo ilustrado, dijo que “el hombre nace libre, pero en todos lados está encadenado”. El arte deja al ser humano sentirse libre, porque a través de la imaginación se puede expresar aquello que sale del alma...aquello que las palabras no consiguen transmitir. ¡Imagina lo potente que es el arte para poder dar alas y hacer viajar a mentes encerradas! Sin ir más lejos, Cervantes empezó a escribir El Quijote en la cárcel. ¡Viajó por los campos de Castilla estando cautivo entre cuatro paredes!

En el arte puedes perderte y encontrarte a la vez.

Para acercarte a él no hay que pagar mucho, y, si se tiene el Carné Joven Europeo o el Carné de Estudiante, aún menos...incluso nada. Así que, aprovecha la oportunidad de adentrarte en el mundo del arte y déjate empapar de las emociones que te afloran cuando estás delante de una obra, sentado en una butaca o escuchando música con tus auriculares. Aquí te dejamos algunas ideas por si te apetece salir ahí fuera a coger una bocanada de libertad estés donde estés.

MADRID

Madrid es la capital de España y, por tanto, es una ciudad llena de lugares que visitar... prometemos no enrollarnos. No puedes perderte la Puerta del Sol, con su famoso "Oso y el Madroño"; su Plaza Mayor, su famosísima Gran Vía, su plaza de Callao, su Puerta de Alcalá, su Palacio Real, la catedral de la Almudena... ¡y podría seguir nombrando lugares hasta que te aburrieses! Además, es una ciudad llena de vida y de diversidad.

¡Sal a dar una vuelta por el Barrio de las Letras, Malasaña, Chueca, Lavapiés o La Latina y anímate con el ambiente! ¡Sal a pasear por el Retiro, la Casa de Campo o admira el atardecer desde el Templo de Debod (en parque del Oeste) o desde el Parque Cerro del Tío Pío! Además, si algo no le falta a Madrid son museos: el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (¡aquí puedes visitar el Guernica de Picasso!), el Museo Nacional del Prado, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, el Museo Sorolla, el Museo Arqueológico Nacional...

La **app Paseo del Arte** Imprescindible te explica las obras más importantes de los museos del Prado, Thyssen-Bornemisza y Reina Sofía.

Por si fuera poco, la comunidad autónoma tiene pueblos que te invitamos a visitar: Aranjuez, El Escorial, Patones de Arriba, Chinchón, Alcalá de Henares... ¡y muchos más!... ¡te sorprenderán!

Visita la página oficial de turismo de Madrid para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

ESMADRID

ANDALUCÍA

Si quieres encontrar eventos filtrando por provincias y por municipios de Andalucía, este link va a ser tu favorito.

**JUNTA DE
ANDALUCIA**

¡Puedes estar al tanto de todo!

GRANADA

Puedes visitar La Alhambra, El Paseo de los Tristes, su Catedral y el Paseo de Colón. Es una ciudad maravillosa.

EVENTOS

Consulta la página de turismo y de eventos para no perderte nada de la ciudad.

TURISMO

En la tacita de plata, que es **CÁDIZ**, también puedes disfrutar de un baño de cultura. Sus playas de Bolonia, de Zahara de los Atunes, de Tarifa, de Sanlúcar de Barrameda..., las barquitas de la Caleta, la Alameda, el Museo de la Constitución de 1812, la Catedral, el Teatro Falla... ¡hay cultura y belleza para perderse y encontrarse!

PROGRAMACION DEL
AYUNTAMIENTO

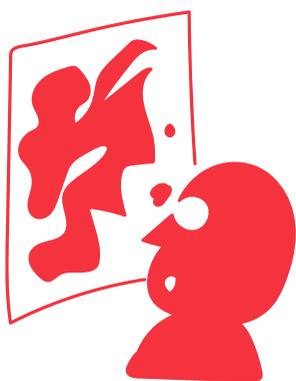
AGENDA DE
CADIZ

Para estar al tanto de los eventos de la ciudad, consulta la programación del ayuntamiento y esta agenda de Cádiz.

HUELVA cuenta con extensas playas atlánticas, marismas, las minas de Riotinto y una exquisita gastronomía, que la convierten en destino turístico tanto para nacionales como extranjeros.

AGENDA DE
HUELVA

No te pierdas la agenda de Huelva para estar al tanto de los eventos de la ciudad.



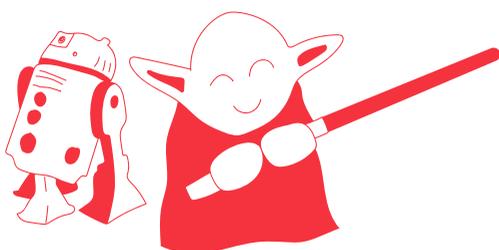
En **MÁLAGA**, además de haber un montón de museos (los domingos son gratis), la ciudad está repleta de secretos, como el Festival de Cine en primavera, sus teatros y galerías de arte, su Alcazaba y el Castillo Gibralfaro, los verdes Jardines de la Concepción, sus playas mediterráneas, la conocida calle Larios y el ahora moderno Soho, entre otras muchas cosas. Málaga ofrece muchas experiencias museísticas, donde podrás visitar el Museo y Casa Natal de Picasso (sí, Picasso era malagueño), el Museo Carmen Thyssen, el Centro de Arte Contemporáneo, el Pompidou y el Museo Ruso de San Petersburgo, que es sede del Museo Estatal Ruso y su primer enclave en Europa fue en la ciudad malagueña.

MALAGA DE
CULTURA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En cuanto a **SEVILLA**, la capital andaluza que huele a azahar en primavera por la abundancia de naranjos... además de contar con la Catedral (la más grande de España y la tercera más grande del mundo), su Giralda, la Torre del Oro, Plaza de España (¡donde se grabó Star Wars Episodio II!) y el Alcázar, puedes enamorarte de sus pequeñas calles dando un paseo por el Barrio de Santa Cruz o por el Parque de María Luisa. Es una ciudad llena de arte y de historia. Puedes visitar el Museo de Bellas Artes, el CAAC, el Museo Arqueológico y el Museo de Artes y Costumbres Populares (están uno enfrente del otro).

¡También puedes contemplar los pabellones de cada país que se construyeron para la EXPO de 1992 en la Cartuja y en la Avenida de la Palmera!



Y si no te apetece irte a un museo... vete a San Bernardo al Tea & Coffee o al Marbella, a alguna de sus iglesias escondidas, o al barrio de Triana y a su mercado.

Sevilla siempre tendrá para ti un plan al que no puedes decir no.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**JUNTA DE
ANDALUCIA**

En **ALMERÍA**, además de poder disfrutar de sus playas, puedes visitar su Alcazaba, la Muralla o la Catedral o, si te apetece, puedes asistir a espectáculos de grupos de teatro universitarios y amateurs. ¡Están en auge!

**ALMERIA
CIUDAD**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En cuanto a **JAÉN**, la provincia de los “aceituneros altivos” (como decía el poeta Miguel Hernández), además de contar con el mejor producto de la dieta mediterránea (el aceite de oliva), tiene una Catedral que no te puedes perder, pinturas rupestres, el Castillo de Santa Catalina, los pueblos de Úbeda y Baeza y, por supuesto, la maravillosa Sierra de Cazorla, donde puedes hacer senderismo.

**JUNTA DE
ANDALUCIA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En **CÓRDOBA**, la ciudad que según Lorca “es mora y cristiana”, te enamorarás de cada rincón: de su Mezquita, del Puente de San Rafael, del Alcázar de los Reyes Cristianos, del Puente Romano, de la plaza de la Corredera, de la preciosa Judería, de la Calleja de las Flores, de la torre de la Calahorra...

**JUVENTUD
CORDOBA**

Consulta la agenda cultural y estos planes para jóvenes para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**CULTURA
CORDOBA**

ARAGÓN



Esta comunidad es una región cargada de historia, en la que se mezclan bellas ciudades en las que destaca la arquitectura mudéjar, pintorescos pueblitos en la montaña y su imponente naturaleza. Si quieres saber qué hacer y estar al tanto de los eventos que ocurren en esta comunidad autónoma consulta su página de turismo.

**TURISMO DE
ARAGON**

HUESCA destaca su naturaleza, así que aventúrate a explorar el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, o el valle de Bujaruelo. Te enamorarán sus pueblos como Aínsa o castillos como el de Loarre. Y si te van los deportes extremos, ¿por qué no pruebas el barranquismo? Consulta este link para no perderte nada de lo que pasa en Huesca.

HUESCA

ZARAGOZA es el resultado de una mezcla de judíos, musulmanes, romanos y cristianos. Al pasear por esta ciudad serás testigo de toda su historia. Además, si estás en Zaragoza en octubre, lo pasarás en grande en las fiestas del Pilar. ¿Y si quieres algo más activo? ¡Alquila una piragua y recorre el río Ebro!

ZARAGENDA

Usa la Zaragenda para estar al tanto de todo lo que ocurre en Zaragoza.

En **TERUEL** podrás apreciar claramente el estilo mudéjar y la estética medieval de la ciudad. Podrás visitar el Mausoleo de los Amantes y conocer la trágica historia de los amantes de Teruel, o puedes degustar el exquisito jamón serrano local. Si quieres salir de la ciudad, acércate a Albarracín, uno de los pueblos más bonitos de toda España.

VIVE TERUEL

No te pierdas nada en Teruel consultando la página Viveteruel.

PRINCIPADO DE ASTURIAS

Asturias es uno de esos sitios que siempre te dejan con ganas de más. Sus playas son alucinantes y es un lugar ideal para desconectar y respirar. Gijón, Oviedo, Avilés, los Lagos de Covadonga, sus rutas de senderismo, sus iglesias y museos... No hay sitio en este papel para enumerar las bellezas visitables en esta comunidad. Es un rincón con historia, azotado por el mar cantábrico y protegido por los Picos de Europa.

Asturias es pura belleza y está lleno de planes por descubrir. Para más información cultural, visita la página de turismo, donde puedes encontrar muchas recomendaciones para el que puede ser tu próximo destino.

TURISMO
ASTURIAS

ISLAS BALEARES



Aunque las Islas Baleares son muy conocidas por sus legendarias fiestas en Ibiza y por ser uno de los principales destinos de veraneo, tienen mucho más que ofrecer. Sus preciosas playas de agua cristalina, su naturaleza y montañas que deben ser exploradas y su increíble gastronomía caracterizan a las Islas Baleares. También cuentan con una impresionante arquitectura, como la catedral gótica de Palma frente al mar. Te aconsejamos que te acerques un día a ver allí el atardecer.

¡Además, al estar bañadas por las cálidas aguas del Mediterráneo, meterse al agua es mucho más fácil! Si quieres estar al tanto de lo que ocurre en estas islas, consulta su agenda cultural.

ILLESBALEARS
TRAVEL

ISLAS CANARIAS

Cada isla que forma este archipiélago es un paraíso. Desde bosques de laurisilva hasta playas paradisíacas que, por cierto, hay algunas en las que la arena parece palomitas (en Fuerteventura). Sus paisajes, sus playas, su Carnaval, su temperatura, su fruta tropical, su cultura, el Teide... Todo se convierte en un ambiente ideal para visitarlo. Y si tienes la suerte de vivir allí, debes exprimir al máximo la cultura que te ofrece.

CANARIAS
CULTURA

Para saber qué planes hacer en este archipiélago vivo y colorido, visita su agenda cultural.

CANTABRIA

La famosa frase de "Cantabria infinita" da nombre a la inmensidad que tiene esta comunidad autónoma. Desde una costa salvaje, con playas bellísimas, hasta bosques frondosos, cascadas y los Picos de Europa. Desde un atardecer en la playa, por un paseo por Santander y su historia y, si se quiere, una ruta en teleférico o a pie por sus montañas únicas.

CULTURA DE
CANTABRIA

Si quieres descubrir más de Cantabria, visita su página CulturaCantabria.

CASTILLA-LA MANCHA

El Quijote recorrió La Mancha con Sancho y se enfrentó a los molinos pensando que eran gigantes. Podrás disfrutar tanto de sus paisajes como de su cultura. De hecho, ¿Sabías que el casco histórico de Toledo ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO? Pasear por él es una maravilla.

En **ALBACETE** disfrutarás de su naturaleza. Aventúrate por las rutas de senderismo en Letur o Yeste en las que te encontrarás con el río Segura y sus afluentes, o acércate al nacimiento del río Mundo en Riópar. Si buscas rutas de montaña, ¿por qué no pruebas la sierra de las cabras en Nerpio? o si eres un crack del senderismo, ¿te atreverías con el Mentiras Vertical?

ALBACETE

Date un paseo por Albacete ciudad y párate en la plaza del Altozano para admirar los edificios más bonitos de la ciudad, entra en el Museo de Albacete o ve a la Zona para tomarte unas tapas.

Para estar al tanto de lo que ocurre en la ciudad, consulta su agenda cultural.

CUENCA es una ciudad fundada por los árabes y se encuentra en la montaña, con un precioso centro histórico medieval en el que destacan las casas colgantes sobre los ríos Júcar y Huécar. ¡No te las puedes perder! También merece la pena visitar las ruinas del castillo de Cuenca o el parque arqueológico de Segóbriga. Acércate al Museo de Paleontología y al Museo de las Ciencias. Y si disfrutas de la naturaleza, no te pierdas la ciudad encantada, el nacimiento del río Cuervo o el Ventano del Diablo.

OCIA CUENCA

Disfruta de Cuenca estando siempre al día con su agenda de ocio.

En **GUADALAJARA** te sorprenderán sus muchos castillos y fortalezas.

Así que no te pierdas los pueblos Sigüenza, Atienza o Brihuega, que destaca además por sus preciosos campos de lavanda.

Si quieres probar una delicia local, no te pierdas la miel de la Alcarria. Para un poco de naturaleza, acércate al parque natural del Alto Tajo, del Barranco del Río Dulce o de la Sierra Norte de Guadalajara.

En la agenda cultural encontrarás todo lo que ocurre en Guadalajara.

TOLEDO es una preciosa ciudad medieval situada en una colina. Así que prepárate para patear la ciudad, porque merece la pena. Sus murallas son dignas de admirar, y no te puedes perder la plaza de Zocodover, la catedral o el alcázar de la ciudad. Párate a observar la ciudad desde sus muchos miradores, visita el museo de Santa Cruz o salte de la ciudad para ir al parque arqueológico de Carranque. Y, si te gusta el arte, visita la casa del famoso pintor toledano de origen griego El Greco.

Entérate de todo lo que Toledo tiene que ofrecer en su agenda cultural.

Date un paseo por **CIUDAD REAL** y descubre la catedral gótica de Santa María del Prado, la plaza mayor de la ciudad con la Casa del Arco, o la Puerta de Toledo. Explora el museo de la ciudad o el Museo Cervantino. Fuera de la ciudad, visita el parque arqueológico de Alarcos, el pueblo de Almagro o el Parque Nacional de Cabañeros.

No te pierdas nada de Ciudad Real consultando su agenda cultural.

Encuentra toda la información sobre los museos y yacimientos en las distintas provincias de Castilla La Mancha en su web de cultura.

CASTILLA Y LEÓN

La agenda cultural de Castilla y León te permite encontrar eventos filtrando por provincias y por municipios, así que guarda este link como favorito.

¡Puedes estar al tanto de todo!

GUADALAJARA

TOLEDO

CIUDAD REAL

CULTURA
CASTILLA LA
MANCHA

CULTURA
CASTILLA LA
MANCHA

CULTURA
JCYL

VALLADOLID es la capital de la comunidad. Su Plaza Mayor es una de las más bonitas de España, y cuenta con el Museo de Escultura más importante del país. Su catedral es conocida como la inconclusa porque está sin terminar...solo está construido el 45% de la idea de su estructura original. Sus calles están llenas de iglesias que te sorprenderán, como la Iglesia de Santa María la Antigua o la Iglesia de San Pablo, con una fachada gótica increíble. Su parque Campogrande es el lugar perfecto para dar un paseo rodeado de... ¡pavos reales! Y, por último, pero no menos importante... ¡cómo se come en Valladolid y que vinos más espectaculares! ¡Te conquistará también por el estómago!

Además, los pueblos de esta provincia son preciosos...Peña-fiel, Urueña, Medina del Campo, Olmedo, Medina de Rioseco, Rueda...

**INFO
VALLADOLID**

Visita su página de turismo y cultura para para que estar al tanto de los eventos de la provincia.

SALAMANCA es una ciudad preciosa. Te invitamos a pasear por su casco antiguo, para visitar su barroca Plaza Mayor y su preciosa Catedral... ¡te encantarán! No puedes perderte la fachada de la universidad, llena de elementos decorativos en piedra. Dicen que, para aprobar tus exámenes, debes encontrar la figura de una rana encima de una calavera. Otros lugares emblemáticos de la ciudad son: la Casa de las Conchas, el convento de San Esteban y el Huerto de Calixto y Melibea, escenario del famoso libro La Celestina, de Fernando de Rojas.

Fuera de la capital se encuentran La Alberca, Candelario, Ciudad Rodrigo y muchos otros pueblos que son dignos de visitar. Otra visita super recomendada es Parque de los Arribes del Duero (que comparte con Zamora).

SALAMANCA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

LEÓN es una ciudad con un patrimonio cultural impresionante. El punto más importante de la ciudad se encuentra en la Plaza de la Regla y es... ¡la Catedral de León!... declarada primer Monumento Nacional en España. Tampoco puedes perderte el paseo por la conocidísima calle Ancha hasta llegar a su emblemática Plaza Mayor, la visita a la Basílica de San Isidoro, el Palacio de los Guzmanes o la Casa de los Botines, diseñada por Antonio Gaudí.

Si puedes, ve en Semana Santa, una fiesta cristiana que recuerda los últimos momentos de Cristo. Es un momento muy grande de la ciudad que los leoneses viven con pasión y mucha gente de toda España se desplaza hasta allí para vivirla en primera fila.

Esta ciudad te ofrece una amplia y riquísima oferta gastronómica ¿te animas a una ruta gastronómica de tapas por el Barrio Húmedo, el Barrio Romano? ¡Me entra hambre solo de pensarlo!

Y, por si fuera poco, hay lugares preciosos repartidos por toda la provincia: Astorga, el Bierzo (donde se encuentran Peñalba de Santiago, Ponferrada, Villafranca, Molinaseca)... ¡recomendadísimos!

TURIS LEON

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

La ciudad vieja de **ÁVILA** y sus iglesias extramuros son nada más y nada menos que Patrimonio de la Humanidad... ¡empezamos bien! Adéntrate en el interior del casco histórico y déjate impresionar por sus rincones como la catedral (la primera en toda España que incorpora el arte gótico en España) o la Plaza del Mercado Chico, el corazón de la ciudad. No dejes de visitar la Basílica de San Vicente o el convento de Santa Teresa de Jesús.

¡Ah! Y antes de marcharte...no olvides pasar por Los Cuatro Postes, desde donde tendrás una magnífica panorámica de Ávila y del río Adaja.

El resto de la provincia cuenta con zonas verdes y pequeños pueblos preciosos que te animamos a visitar... ¡piérdete por la Sierra de Gredos...te encantará!

AVILA TURISMO

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

SORIA es una ciudad medieval, romántica y pequeña, pero con mucho encanto en el centro de España. No te pierdas su Plaza Mayor, sus palacios, la ermita del Santuario, la Iglesia de San Juan de Rabanera o los Arcos de San Juan de Duero, al lado del río con el mismo nombre, a las afueras de la capital. ¿Tiene Soria catedral? ¡Claro! Es más, tiene dos: la Concatedral de San Pedro en Soria capital y la Catedral de la Asunción, en Burgo de Osma.

Por último, te recomendamos visitar el Monte de las Ánimas y las ruinas del monasterio de la Orden de San Juan, lugares que aparecen en las famosas leyendas de Bécquer, escritor romántico español.

TURISMO SORIA

Aunque su pequeña capital es bonita, el resto de la provincia tiene paisajes espectaculares llenos de naturaleza. Te recomendamos La Laguna Negra y la Sierra del Ubrión, el cañón del río Lobos, la ermita de San Saturio, Fuentona de Muriel...

GUIA DE SORIA

Explora su agenda cultural y la guía de Soria para no perderte nada.

ZAMORA es una de las capitales de provincia más pequeñas de España. Su aire de ciudad medieval te invita a recorrer andando todo su casco histórico. Comienza tu visita por los dos iconos de la ciudad: su romántica catedral y el Castillo de Zamora. Continúa por el lugar más transitado de la ciudad: La Plaza Mayor, con su estatua del Melú y la Iglesia de San Juan Bautista o de Puerta Nueva. ¡Y no olvides pasear por el Puente de Piedra a orillas del río Duero!

Algunas visitas que puedes hacer a las afueras de su capital son: El Lago de Sanabria y Puebla de Sanabria o el Parque de los Arribes del Duero (que comparte con Salamanca).

**TURISMO
ZAMORA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

PALENCIA, con P, se conoce como la “Bella Desconocida”. Su centro histórico es peatonal, así que... ¡no hay excusa para no ir andando de aquí para allá!

Tu primera parada debe ser la Catedral de San Antolín y, si continúas por la calle Mayor, pasarás por el Mercado de Abastos hasta llegar a la animada Plaza Mayor. Otros lugares de interés son el Palacio de la Diputación, el monasterio de Santa Clara, la Iglesia de San Miguel y su río Carrión. Por último, no te pierdas el Cristo de Otero, una de las estatuas representantes de Jesucristo más altas del mundo.

El resto de la provincia, aunque desconocida, esconde lugares muy interesantes: Ampudia, Carrión de los Condes, Aguilar de Campoo...entre otros.

**PALENCIA
TURISMO**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

BURGOS ¡Tierra del Cid Campeador! Su catedral, de estilo gótico y con casi 800 años, es Patrimonio de la Humanidad. Otros lugares emblemáticos de la ciudad son su Plaza Mayor y el arco de Santa María (que forma parte de la antigua muralla de la ciudad), desde donde podrás empezar tu paseo por “el Espolón” a orillas del río Arlanzón. Otro paseo agradable es el del puente de San Pablo, que te irá relatando la historia del Cid hasta llegar a una plaza que lleva su nombre.

Si puedes ampliar tu visita por la provincia te recomendamos el Triángulo de Arlanza (Lerma, Covarrubias y Santo Domingo de Silos), los yacimientos de Atapuerca que son la cuna del ser humano europeo o una ruta de senderismo por la presa de Alba.

**TURISMO
BURGOS**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

SEGOVIA, si se caracteriza por algo, es por su acueducto romano del S.II, su precioso alcázar y su catedral situada en la Plaza Mayor... ¡Impresionantes!

Te invitamos a perderte por el Barrio Judío, por el casco histórico, y a rodear la ciudad siguiendo lo que queda de la antigua muralla.

¿Quieres conocer más? Visita Sepúlveda, Pedraza, la Granja de San Ildefonso y muchos lugares más... ¡te fascinarán!

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

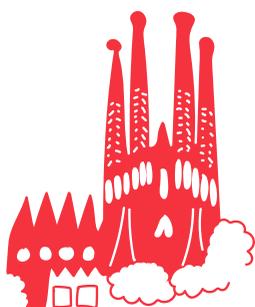
**TURISMO DE
SEGOVIA**

CATALUÑA / CATALUNYA

Visita la agenda cultural de Cataluña para encontrar eventos filtrando por provincias y por municipios.

**AGENDA
CULTURA
GENCAT**

¡Puedes estar al tanto de todo!



En **BARCELONA** puedes ir a la Sagrada Familia, pasear por el Barrio Gótico, por las Ramblas, visitar el Park Güell, ver atardecer en alguno de los miradores, visitar el Museo de Historia o el Museo de Arte Contemporáneo, entre muchas otras actividades.

BARCELONA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En la bella ciudad de **GERONA/GIRONA**, podrás encontrar, asimismo, eventos y experiencias culturales. Uno de los lugares más bonitos son las casas del Onyar, visitar la Catedral, ir al Museo de Historia de Girona, visitar la Casa Masó, el Museo del Cine,

GIRONA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En el interior de Cataluña, en la provincia de **LÉRIDA/LLEIDA**, entre las callejuelas del pueblo de Guimerà, en el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici o desde el Mirador del antiguo Castillo del Rey también podrás encontrar rincones que te podrán maravillar.

**TURISME DE
LLEIDA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**AGENDA DE
LLEIDA**

En la ciudad costera mediterránea de **TARRAGONA** puedes disfrutar de su Anfiteatro, del Circo romano, Acueducto de Les Ferreres y sus murallas.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**AGENDA
TARRAGONA****CEUTA**

En esta ciudad autónoma española en el continente africano, además de sus playas y sus plazas, podrás disfrutar de las Murallas Reales, del Mercado Central de Abastos, de la subida al Monte Hacho, del Parque de San Amaro o el Mirador de Punta Almina.

CEUTA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

COMUNIDAD VALENCIANA

Visita la agenda cultural para estar al tanto de todos los eventos en la Comunidad Valenciana.

**COMUNITAT
VALENCIANA**

¡Puedes estar al tanto de todo!

En **VALENCIA** podrás visitar su maravilloso centro histórico, y relajarte al sol en sus playas como Malvarrosa o Patacona. Pásate por los jardines del Turia, situados donde antes se encontraba el río Turia recorriendo el centro de Valencia, para llegar a la Ciudad de las Artes y las Ciencias, y el Oceanogràfic. Estos edificios futurísticos contrastan con el estilo gótico y neoclásico de la ciudad, y te dan la impresión de haberte trasladado a otro universo. Y si quieres un cambio de aires, ¿por qué no te das un paseo junto a la Marina, o exploras la Albufera?

AU AGENDA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

En **ALICANTE** puedes ir al Museo Arqueológico Provincial, el Museo de Arte Contemporáneo, el Museo The Ocean Race, el Museo de Belenes... Además, subir al Castillo de Santa Bárbara es gratuito y tiene unas vistas impresionantes de la ciudad, ¡sobre todo al atardecer! Tómate el aperitivo en Altea o visita el Castillo de Guadalest. Y, si te va el senderismo, prueba la ruta del faro del albir, o si eres todo un experto, ánimoate a subir el Puig Campana.

**AGENDA
CULTURAL**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

¿Sabías que...

La Oficina de Propiedad Intelectual de la Unión Europea (EUIPO) tiene su sede oficial en Alicante, a pie de playa?

En **CASTELLÓN** puedes encontrar cultura, playa, naturaleza y pueblos bonitos. Si te apetece un poco de cultura, te recomendamos el Museo de Etnología, al Museo de Arte Contemporáneo de Vicente Aguilera Cerní, el Museo de Bellas Artes y el Museo de la Valltorta. ¡No será por falta de opciones!

Si quieres alejarte de la ciudad, visita el pueblo de Montanejos, famoso por sus aguas termales, o el Chorro, un punto del embalse de Arenoso por el que sale agua a presión. También puedes visitar Peñíscola, Morella o Ares del Maestrat. Explora Los Estrechos, el desfiladero que sigue el curso del río Mijares, el Salto de la Novia o el Parque Natural de les Illes Columbretes.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**VIVE
CASTELLON**

PAÍS VASCO / EUSKADI

El País Vasco tiene 3 provincias: Vizcaya (Bizkaia), Guipúzcoa (Gipuzkoa) y Álava (Araba). Consulta la agenda cultural para estar al tanto de todos los eventos en el País Vasco.

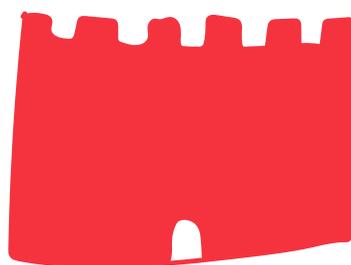
¡Puedes estar al tanto de todo!

Una de sus provincias es **ÁLAVA / ARABA**, que, al igual que las otras dos restantes, cuenta con todo tipo de encantos. Hay un poco de todo: Parques Naturales, embalses, rutas de senderismo, dólmenes visitables, santuarios... Además, la capital de provincia, Vitoria-Gasteiz, tiene un centro histórico medieval que impresiona bastante.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**TURISMO
EUSKADI**

KULTUR ARABA



Por otro lado, está **VIZCAYA / BIZKAIA**, la provincia cuya capital, Bilbao, alberga el Museo Guggenheim... ¡y no solo eso! Su costa, sus paisajes, los pequeños pueblos, las grandes ciudades y sus castillos te harán suspirar. De hecho, una de las playas de Bizkaia fue escenario de Juego de Tronos... ¡imagina si es mágico!

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**BILBAO
KULTURA**

Y, centrándonos un poquito en **GUIPÚZCOA / GIPUZKOA**, una ciudad donde la distancia entre el mar y la montaña es muy corta, podrás perderte por sus mercados, por el Parque Natural Aizkorri-Aratz, por el Geoparque de la Costa Vasca y por sus playas. La gastronomía de esta ciudad también es deliciosa, ¡déjate sorprender!

GIPUZKOA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

EXTREMADURA

En **CÁCERES**, una provincia bonita por todas sus caras, tienes para disfrutar el Valle del Jerte, el pueblo de Plasencia, el Monasterio de Guadalupe o el municipio de Trujillo, que deja sin habla, entre otras muchas cosas. Algo tiene que tener esta tierra cuando Carlos V decidió pasar sus últimos días de vida en el Monasterio de Yuste, localizado en esta ciudad,

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

AYTO CACERES

Por otro lado, en **BADAJOS** puedes deleitarte con Mérida y su pasado romano tan presente o con pueblos tan bonitos como Zafra. Además de buena gastronomía con unas migas para chuparse los dedos, Extremadura cuenta, entre muchas otras cosas, con un Festival Internacional de Teatro Clásico, que se celebra en esta provincia, más concretamente, en Mérida.

SINOSECANCELA

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

No te pierdas ningún evento en Extremadura consultando su agenda cultural.

TURISMO
EXTREMADURA

GALICIA / GALIZA

Galicia es meta de peregrinación para miles de peregrinos, porque es una tierra que llama al encuentro y te atrae para atraparte entre su acento, su historia y su ambiente.

Cuando decían aquello de que Finisterre o *Fisterre* (en gallego) era “el final de la tierra”, no es para culparles, pues Galicia es uno de esos rincones donde la Tierra podría acabar por rendirse ante su belleza.

Su excelente gastronomía con la mejor tortilla de Betanzos y el pulpo a la gallega, sus playas y la bravura del mar no son lo único que posee.

En **LUGO** destacan sus murallas y su verde paisaje. En la ciudad de Lugo se respira su identidad romana y celta, así que date un paseo y descubre su historia.

Paséate por la muralla romana de Lugo, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y si te gusta la historia no faltes al Arde Lucus, unas fiestas que evocan el pasado romano de la ciudad. Fuera de la ciudad tienes que visitar la Playa de las Catedrales, el precioso pueblo de Viveiro o el curioso pueblo de las pallozas, Piornedo. También puedes disfrutar de los hermosos parajes de la Ribeira Sacra, el Bosque da Fervenza o la Cascada de Augacaída.

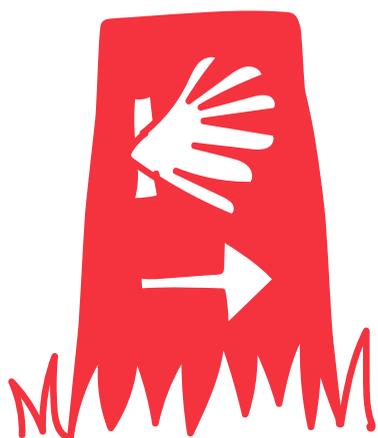
Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos en Lugo.

**OCIOEN GALICIA
LUGO**

Aunque **ORENSE/OURENSE** es la única provincia de Galicia sin mar, no se queda atrás. Su bonita capital, sus famosas termas y muchos lugares mágicos. Date un paseo por la ciudad, y haz una parada en la catedral, en la Iglesia de Santa María Madre y la plaza mayor, o ve el atardecer en uno de los puentes del río Miño. Fuera de la ciudad explora los pueblos medievales Allariz o Ribadavia, recorre el Cañón de Sil y la Ribeira Sacra, báñate en unas termas o visita el Parque Natural do Xurés.

OURENSE PLAN

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos en Ourense.



LA CORUÑA/A CORUÑA es mundialmente conocida porque Santiago de Compostela es un lugar de peregrinación. Pero, seas de la religión que seas, en La Coruña encontrarás algo para ti, ya que te absorberá con sus acantilados y sus playas, su naturaleza, y bonitos pueblos y ciudades.

Paséate por Santiago de Compostela y admira su catedral, piérdete por sus callejuelas y empápate de su arquitectura o sube al Parque de la Alameda para observar la ciudad. En la ciudad de La Coruña camina por el paseo marítimo o sube a la Torre de Hércules.

Fuera de las ciudades, acércate a San Andrés de Teixido, situado sobre un acantilado, toma el sol en la playa de la Carnota, maravíllate ante la Cascada de Ézaro o visita Finisterra.

Para estar al tanto de lo que pasa en las ciudades de Santiago de Compostela y La Coruña, visita sus agendas culturales.

**SANTIAGO
TURISMO**

En **PONTEVEDRA** destacan las Rías Baixas, en las que puedes explorar las famosas Islas Cíes o el no tan conocido pazo de Lourizán, visita el pueblo mariner de Combarro, el monasterio de Poio o las ruinas de la iglesia de Santa Mariña Dozo en Cambados. También puedes explorar el castro de Santa Tecla o hacer la ruta de los muiños do Folón e do Picón.

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

**OCIOEN GALICIA
PONTEVEDRA**

Sea como sea, tienes que dejarte atrapar por esta maravillosa comunidad. Y recuerda: ¡se chove, que chova! Da igual a donde vayas en Galicia, siempre querrás volver.

**CULTURA
GALICIA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de todos los eventos en Galicia.

LA RIOJA

Es una tierra conocida mundialmente por sus vinos y bodegas. En su capital, Logroño, debes visitar la Plaza del Mercado, donde se encuentra la Catedral de Santa María de la Redonda; el Parlamento de La Rioja, el Museo de la Rioja, el Palacio de los Chapiteles, caminar por la ribera del Ebro... Si tienes que hacer una paradita técnica durante tu visita, la calle Laurel es el lugar indicado...alucinarás con sus tapas. ¡Ah! Y no puedes irte sin acercarte a una bodega...ya sabes para qué.

¡Última super recomendación! Si viajas en otoño, visita el pueblo de Haro... ¡sus paisajes te fascinarán!

**AGENDA
LA RIOJA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

MELILLA

Melilla es un lugar lleno de cultura. En esta ciudad se reza, se come, se habla y se vive de tantas maneras diferentes... ¡esto la hace especial!

Puedes visitar la Ciudad Vieja, su casco urbano o su mercado... ¡te fascinarán!

**MELILLA
TURISMO**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la ciudad.

MURCIA, una tierra muy rica, que forma parte de la costa cítrica de España. La Catedral de Murcia es para pararse a mirarla con calma, pues es digna de admirar. Además, pasear por sus calles y sus puentes, te encantará. Fuera de la ciudad puedes visitar Caravaca, con sus famosas fiestas de los caballos del vino, o el precioso pueblo de Cehegín.

**EVENTOS
MURCIA**

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

NAVARRA

Esta comunidad marca el límite de España por el norte con los Pirineos Atlánticos... ¡Francia está al otro lado!

Puedes visitar Pamplona, que es la capital de la comunidad y donde se celebran las famosas fiestas de San Fermín. En su Plaza Consistorial, desde el balcón del Ayuntamiento se lanza el famoso "chupinazo" cada 6 de julio. ¡Es una ciudad con mucho patrimonio!

¡Descúbrela!

Además, si hay algo por lo que Navarra y todo el norte de España destaca, es por sus espacios naturales. Algunos de ellos son: las Bardenas Reales (es un paraje semidesértico que te encantará), la selva de Irati...entre muchos otros.

[VISIT NAVARRA](#)

Consulta la agenda cultural para estar al tanto de los eventos de la provincia.

Te animamos también a que visites otras ciudades, ¡España está repleta de cultura! Todas las ciudades españolas contienen historia y cultura.

Por allá donde vayas, podrás perderte entre **salas de arte**. Hay muchísimas sin mencionar y como podríamos pasar páginas y páginas enumerando museos como el Patio Herreriano de Valladolid o el Museo Nacional de Arte Romano de Mérida, te recomendamos el directorio de museos para que busques el museo que más te interese en tu ciudad más cercana.

[DIRECTORIO MUSEOS](#)

¡Haz uso de él!:

Si te gusta el **cine**, España tiene la suerte de contar con festivales de cine que dan reconocimiento al cine nacional e internacional. Las calles de las ciudades se abarrotan de gente para ver a los famosos caminar por la alfombra roja y las obras cinematográficas, que tanto trabajo tienen tras de sí, se ponen a disposición de su único y más importante receptor: el público. Algunos de los festivales de cine son el Seminci, en Valladolid; el Festival Internacional de Cine de San Sebastián; o el Festival de Cine de Málaga.

Y si prefieres el **teatro**, o no has ido nunca, pero quieres darle una oportunidad (¡seguro que no te arrepientes!), en las ciudades españolas tenemos la suerte de contar con innumerables teatros donde se representan obras tanto clásicas como contemporáneas. Además, también hay festivales de teatro, como el de Mérida.

Por último... si disfrutas con la **poesía**... Los momentos de hundimiento moral en España hicieron que la cultura y, en particular, la literatura, llegaran a la cumbre, dando lugar a movimientos intelectuales llamados "Generaciones", como la del 98 o la del 27. Estos escritores que hoy nos dan voz cuando no tenemos palabras pueden servirnos de acompañamiento e inspiración, pues ellos ya vivieron mucho de lo que hoy nos toca vivir a nosotros. Y, volviendo al presente, actualmente contamos con grandes escritores de novela: Laura Gallego, Arturo Pérez Reverte, Almudena Grandes o Carlos Ruiz Zafón...y con algunos poetas jóvenes que seguro que te gustan: Loreto Sesma, Marwan, Irene X o Elvira Sastre, que en los tiempos que vivimos, consiguen que los libros a papel se sigan vendiendo. ¿Serán una nueva generación?

[GUIA DEL OCIO](#)

En la guía del ocio podrás consultar los eventos culturales, ya sea de **cine**, **música**, **poesía** o **teatro**, que haya en tu ciudad.

El poeta uruguayo **Mario Benedetti** te dedica el siguiente extracto de su poema *No te rindas*:

No te rindas que la vida es eso,

Continuar el viaje,

Perseguir tus sueños,

Destrabar el tiempo,

Correr los escombros,

Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,

Aunque el frío quemé,

Aunque el miedo muerda,

Aunque el sol se esconda,

Y se calle el viento,

Aún hay fuego en tu alma

Aún hay vida en tus sueños.

III.

**PUEDES SER, LO QUE QUIERAS
SER, INDEPENDIENTEMENTE DE
SI ERES HOMBRE O MUJER.**

**LA IGUALDAD COMO
DERECHO FUNDAMENTAL.**



En España vivimos en un Estado social y de derecho en el que la igualdad entre personas es un **derecho fundamental**. La igualdad también forma parte de la Carta de los Derechos Humanos, que siguen la mayoría de los países de la Unión Europea.

El feminismo es el movimiento que busca la igualdad entre hombres y mujeres.

Surgió cuando la mujer era un 0 a la izquierda en la sociedad y estaba relegada a las tareas del hogar. En España, esta situación se extendió hasta los años 70 y algunas abuelas, madres y hermanas siguen reproduciendo esta actitud machista intrínseca de manera natural e inconsciente. Pero ¡jojo! Ser “ama de casa” por gusto no te hace menos mujer ni menos feminista, solo sería así si lo fueses, no quisieses y quisieses y pudieses ser muchas cosas más. Te estaría quitando tu libertad.

Hoy día, el feminismo es un canto a la libertad por tantas mujeres que se encuentran encerradas en sí mismas por inseguridad, en sus casas con un maltratador y por niñas y jóvenes que sufren violaciones, ablaciones del clítoris (extirpación total del clítoris) y agresiones todos los días, ya sea aquí o en la otra punta del mundo.

¿Por qué existe el feminismo?

Tan solo debes hacerte dos preguntas para saber por qué existe el feminismo:

- *¿Cuántos científicos hombres puedes mencionar? Newton, Einstein, Ramón y Cajal, Galileo Galilei, Da Vinci, Stephen Hawking, Darwin y un largo etcétera.*
- *¿Y cuántas científicas puedes mencionar? Marie Curie te sonará. ¿Alguna más que hayas estudiado en el colegio? ¿Rosalind Franklin? ¿Lisa Meitner? ¿Caroline Herschel? ¿Ada Lovelace? No es que no haya habido científicas, es que no las conocemos.*



Aunque la igualdad entre el hombre y la mujer existe en la teoría, en la práctica existen algunos problemas. En muchas ocasiones se continúa incumpliendo este derecho, tanto de manera consciente (por ejemplo, con la brecha salarial, es decir, que un hombre cobre más que una mujer por el mismo trabajo) como inconsciente (al normalizar los “micro-machismos”, reír bromas machistas...). Seguir tolerando esos comportamientos significa no avanzar como sociedad.

Te recomendamos...

Querida Ijeawele. Cómo educar en el feminismo de Chimamanda Ngozi Adichie. Es una carta en la que la autora nigeriana escribe quince consejos a una amiga que acaba de ser madre. ¡Se lee en una tarde, pero te deja pensando todo el mes! Y... **Valerosas** de Pénélope Bagieu (hay dos volúmenes).

En resumidas cuentas, te dejamos un buen ejemplo para que entiendas mejor qué es el feminismo y qué busca:

Los hombres tienen 10 tomates y las mujeres tienen 2. El feminismo no llega y le quita 6 tomates a los hombres para que tengamos el mismo número, sino que el feminismo siembra, riega y recoge los frutos de décadas y décadas de lucha en contra de las injusticias sociales, para que hombres y mujeres tengan 20 tomates en total, a partes iguales y todos de la misma buena calidad.

¿Qué representantes hay del movimiento feminista?

Emilia Pardo Bazán, escritora gallega, es una de las figuras del feminismo español, junto con Clara Campoamor, que luchó por el voto de las mujeres en los años 30. Quizá te suenan también la escritora francesa Simone De Beauvoir o la escritora inglesa Virginia Woolf. Ellas fueron la voz del feminismo y hoy en día, aquellos que crean en la igualdad, también estarán dando voz a aquellas personas que carecen de ella.

¿Qué podemos hacer?

A través de pequeños gestos en nuestro ambiente más cercano, podemos contribuir a que la igualdad sea cada vez más real y no tan soñada. Este no es solo un trabajo de las mujeres...también está en los hombres hacer hueco al feminismo en la sociedad, ¡la lucha es de todos!

IV.
EL AMOR ESTÁ EN EL AIRE.
EL AMOR Y LA SEXUALIDAD.



¿Qué es el amor? ¿Dónde empieza? El amor propio.

El amor es difícil de definir y, aunque no podemos darte una definición concreta, pensamos y sabemos que el amor es cuidar, confiar, respetar, sentirse libre de ser uno mismo...

¿Y dónde empieza el amor? En ti.

Lo primero y lo más importante al hablar de amor es ser consciente de que no se puede amar a otra persona si no sabemos amarnos a nosotros mismos. **Lo más importante es el amor propio.** No olvides eso. Quererte a ti de forma sana para poder querer a los demás. Aquí va un ejemplo para que lo entiendas mejor: A un amigo le falta dinero y desearías darle el dinero para que pudiese estudiar eso que siempre ha soñado, pero...de esa forma tú no tienes dinero entonces para estudiar, ni para hacer la compra mañana. ¿Cómo vas a dar algo que a ti te falta?

No profundizaremos ahora en este tema, pues ya hemos hablado con mayor profundidad en **el bloque 1**, en el apartado sobre Salud Mental.

Los tiempos del amor. El mito del amor romántico.

El amor nos rodea, está por todas partes: personas besándose en los bancos del parque, parejas paseando de la mano, las tramas románticas en las películas... Crecemos observando cómo el amor está ahí, cómo pasa muy cerca de nosotros y vivimos deseando encontrarlo.

Lo **primero**... ¡no hay prisa! Cada persona tiene sus tiempos... puedes encontrar a tu persona a los 16, a los 30 o a los 70, puedes enamorarte de nuevo o no enamorarte nunca... NO-HAY-REGLAS.

Segundo... ¡llegará cuando menos lo esperes! Sabemos que es la típica frase de consuelo de amigo, pero ¡es verdad! El amor no debe ser buscado, ni existen las medias naranjas... ¡tú ya estás completo!

Y **tercero**...siento decirte que ese amor que nos venden no es real. ¿Por qué?

- **El amor verdadero no es fácil.** *Por ejemplo: Como hemos mencionado, el amor implica ser tú mismo y eso significa que no tienes que cambiar para gustarle a nadie. Esto se complica en la práctica, porque si en muchas ocasiones es difícil estar con uno mismo, imagina estar con otra persona. Los conflictos pueden surgir y en la manera de afrontarlos está la calidad del amor.*
- **No siempre sale como esperamos. Hay veces que las relaciones no funcionan y... ¡no pasa nada!** *Si te has enamorado y ves que no está funcionando, a veces el amor propio debe ganar al amor hacia otra persona. Es parte de la vida tomar decisiones duras pero necesarias y dejar ir a personas importantes para ti. De hecho, hay personas que pasan por nuestra vida de manera temporal y que nos enseñan algo, para luego irse. Y eso está bien. No tengas miedo, porque vendrán otras personas. Aceptar esto y vivirlo también es crecer*

Los límites del amor. La violencia de género.

Como hemos comentado, definir el amor no es nada fácil. Más sencillo es definir que NO ES AMOR. Todo lo que sea negativo, aquello que te haga sufrir, que te limite o que haga que no seas tú mismo...NO es amor.

Hay límites que son infranqueables.

El amor no tiene por qué aguantar todo.

El amor implica respeto y cuidado y, todo lo que sobrepase tu libertad, deja de ser amor y comienza a ser tóxico e insano, pudiendo derivar en violencia física o sexual, digital y/o psicológica.

Hay ciertos comportamientos que pueden ser una manifestación de violencia de género, tales como humillarte, insultarte, gritarte, aislarte de tus relaciones con amigos y familiares, controlarte, amenazarte o agredirte física o mentalmente, o forzarte a mantener relaciones sexuales no consentidas. Este tipo de comportamientos, que quizá te puedan parecer muy extremos, pueden empezar con otros más leves, como pueden ser los celos, el control de tus redes sociales y de tu estilo de vida y el miedo que te pueda provocar ser completamente tú ante esta persona.

Si en tu relación o en una relación de tu entorno hay algunas de estas actitudes debes vigilarlas y actuar. ¿Cómo? Cuéntaselo a otras personas de confianza y pide ayuda. En el caso de que se trate de otra persona anímala que pida ayuda.

Recuerda que puedes llamar gratuitamente al número de **Atención a Víctimas de Violencia de Género, el 016** y si eres menor de edad puedes llamar a **ANAR, Atención a Niños y Adolescentes en Riesgo, 900 20 20 10**.

También, puedes descargar la **App “Libres”** que dispone de información para saber cómo actuar ante tales situaciones de violencia de género.

Te recomendamos...

Leer *Nada* de Carmen Laforet y *El cuento de la criada* de Margaret Atwood (también hay serie de esta última, y ha tenido mucho éxito).

La violencia nunca está justificada.

Quien te quiere, te cuida. No lo olvides.

El amor es de muchos colores.

Para empezar, hay que tener en cuenta algunos conceptos: Identidad de género, orientación sexual, sexo biológico y expresión de género. Quizá todas te suenen parecido, pero espera a comprobar lo que se esconde detrás de cada una de ellas. Para entenderlo mejor, vamos a plasmarlo con un monigote:



Aclaración: Este esquema refleja cómo se entiende en Occidente. No hay esquemas preconcebidos y, por tanto, no tienes que sentirte parte de ninguno de los grupos a continuación mencionados. Sin embargo, sí que es cierto que, saber la diferencia entre estos términos y aplicarlos en nuestra vida nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a los demás.

Esto no es una manera de complicar las cosas, sino que se trata de una realidad con la que convivimos todos y todas. Somos resultado de todas estas características, combinándolas de manera diferente en cada persona.

Identidad de género

Transgénero — Cisgénero

El sol representa la identidad de género, es decir, cómo vives tu género, el concepto de ti mismo en relación con tu fenotipo sexual (si tienes pene o vagina). Puede corresponder o no con el sexo del nacimiento, lo que define los términos transgénero y cisgénero. Pongamos dos ejemplos:

1. *Mi nombre es Lucía y nací con vagina. Además, me siento mujer.*
2. *Soy cisgénero, pues coinciden mi identidad de género y mi fenotipo sexual.*
3. *Mi nombre es Óscar y nací con vagina. Además, me siento hombre.*
4. *Soy un hombre con vagina, transgénero, pues no coinciden mi identidad de género y mi fenotipo sexual.*

Es decir, lo que tengamos entre las piernas no define lo que somos. Por eso es un “además” y no un “por tanto”.

¿Sabías que...

“Transgénero” y “transexual” **NO** son lo mismo? Transgénero es esta no-correspondencia entre fenotipo sexual e identidad de género y la transexualidad va un paso más allá, pues supone el cambio de fenotipo sexual para que se corresponda con la identidad de género.

Hoy en día, ambas realidades están aceptadas en España y cada vez se va avanzando más en este aspecto, aunque es cierto que queda mucho camino por recorrer.

Orientación sexual**Heterosexual — Asexual — Pansexual — Bisexual — Homosexual**

El corazón representa la orientación sexual, es decir, **por quién** me siento atraído sexual o emocionalmente.

- Las personas **heterosexuales** son aquellas que se sienten atraídas por otras del sexo contrario. Por ejemplo: Hombre - Mujer.
- Las personas **asexuales** son aquellas que no se sienten atraídas por ningún sexo.
- Las personas **pansexuales** son aquellas que se sienten atraídas por todo tipo de género: femenino, masculino y no binario.
- Las personas **bisexuales** son aquellas que se sienten atraídas tanto por hombres como por mujeres.
- Las personas **homosexuales** son aquellas que se sienten atraídas por su mismo sexo. Por ejemplo: Mujer - Mujer; Hombre - Hombre.

¿Sabías que...

El término **LGTBIQ+** responde a las palabras Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans, Intersexual, Queer y otros colectivos (+)?

En todo este esquema, hay infinitos huecos en los que te puedes encontrar, o no. No todo es blanco o negro, hay una gran escala de grises.

Hoy en día el amor es tan libre, que puede no dársele nombre ni atarlo a ningún concepto.

Sexo biológico

— Intersexual —

La nube representa el sexo biológico, es decir, lo que tenemos entre las piernas al nacer. De manera muy básica podemos decir que el sexo biológico nos separa en “machos” y “hembras”, aunque esto no suene especialmente bien.

¡Cuidado! No hablamos aún de “hombre” y “mujer” porque esto ya implica hablar de género (lo primero que hemos analizado). Por tanto, lo que tenemos al nacer es el sexo biológico y lo que se espera de nosotros como hombre o como mujer es la identidad de género, que es lo primero que hemos analizado. Como dijo Simone de Beauvoir “*no se nace mujer, se hace mujer*”.

Sin embargo, hay personas a quienes no se les asignan los sexos binarios tradicionalmente establecidos “macho” y “hembra”, porque tienen características biológicas de uno y otro sexo, ya sea por su anatomía, cromosomas u hormonas. Estas personas son **intersexuales**.

Expresión de género

Masculino — Andrógino — Femenino

La expresión de género se corresponde con la forma en la que expresamos nuestro género, es decir, con las características externas: cómo vestimos, cómo hablamos, cómo nos expresamos... En definitiva, cómo me presento y muestro ante los demás.

Esto puede variar entre masculino, femenino o andrógino, que sería la mezcla de ambos.

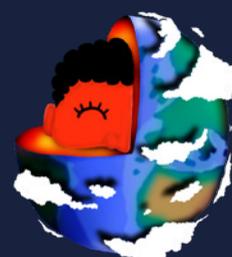
Por ejemplo: Ruby Rose (si te gusta *Orange is the new black* te sonará más aún) o David Bowie (si te gustan los clásicos del rock) tienen una expresión de género andrógina.

MALEGRÍA

V.

**QUIÉN DECLARA EL ESTADO
DE ALARMA Y POR QUÉ
BEBEMOS CAFÉ O COLACAO
POR LAS MAÑANAS.**

POLÍTICA Y GLOBALIZACIÓN.



1. NACIONAL

Igual que la columna vertebral sostiene tu cuerpo, la columna vertebral de España es la Constitución española, un documento que recoge las normas que deben ser respetadas por todos. Conociéndola, conocerás cómo es y cómo funciona el país. No es tan inmensa como te puedes imaginar, ¡ni tan vieja! Solo tiene poco más de 40 años (nació en 1978), pero su nacimiento no fue fácil.

1. La organización de España

España es un **Estado social y democrático de Derecho**. Y te preguntarás: ¿PERO ESTO QUÉ ES Y POR QUÉ QUIERO SABERLO? Esto significa que aquí se te permite ser quien eres, elegir a los representantes políticos y que aquí se regula la convivencia a través de libertades y derechos fundamentales.

La forma de Estado en España es la **Monarquía parlamentaria**, por lo que el Jefe del Estado español y mando supremo de las Fuerzas Armadas es el Rey, hoy Felipe VI.

2. La separación de poderes.

Lo fundamental para que un Estado funcione es la separación de poderes. Imaginémonos un partido de fútbol. El Madrid contra el Atlético. Para que el partido se desarrolle justamente, tiene que haber un árbitro. En España este árbitro es el **poder judicial**, es decir, la **justicia**, los jueces (los que a veces ves que llevan peluca blanca en las películas de Hollywood. Aquí no es así, aunque sí que llevan toga).

Ahora imaginemos el primer día de clase en la ESO. No quieres volver a la rutina después de las vacaciones y a los pocos días tu profesor propone elegir representante de clase. Entonces, apuntáis en un papel, sin necesidad de enseñarlo a nadie, a la persona que quieres que salga, y después contáis los votos para ver quién tiene más. Estáis votando y ejerciendo la democracia a pequeña escala, tu derecho a voto.

El delegado y el subdelegado se convierten en representantes de la clase y tomarán las decisiones pensando en ella y en su bienestar. Es así cómo funciona el poder **legislativo y ejecutivo**. En este caso, el poder ejecutivo sería el delegado de clase, que aplica y respeta las leyes. El colegio actúa como poder legislativo para controlar los abusos por parte del poder ejecutivo, que es el Gobierno de España o el delegado en nuestro ejemplo.

En resumen: el **poder legislativo** hace las Leyes y controla al Gobierno y el **poder ejecutivo** aplica las Leyes.

3. El sufragio o voto

En España, también votamos al representante, puesto que **la soberanía reside en el pueblo**, es decir, en los ciudadanos. Habrás visto en las noticias que la gente va a votar cada cierto tiempo (por regla general cada cuatro años) y tú también puedes hacerlo a partir de los 18 años.



¡Votar es un privilegio con el que muchas personas a lo largo de la Historia no han contado!

El sufragio o “el voto” es universal, libre, igual, directo y secreto. **Universal** porque no excluye a nadie por su sexo, clase social o nivel económico; **libre** porque nadie puede ser obligado a votar o a quién votar; **igual** porque tu voto cuenta como uno, igual que el de tu compañero; **directo** porque cada individuo debe ejercer su derecho a voto sin intermediarios, tomando sus propias decisiones; y **secreto** porque no tienes que revelar a quién has votado.

Ve a las urnas con ilusión porque se ha luchado durante siglos para que **tú hoy puedas votar**. En el caso de que creas que no puedes votar porque eres originario de otro país, existe la posibilidad de que tu país tenga un tratado con España que te permita votar en las elecciones municipales. Este es el caso de ciudadanos de la Unión Europea residentes en España y a ciudadanos de países con Acuerdos de reciprocidad, que son: Noruega, Ecuador, Nueva Zelanda, Colombia, Chile, Perú, Paraguay, Islandia, Bolivia, Cabo Verde, República de Corea y Trinidad y Tobago.

Si directamente no puedes votar, quédate con que, en España, el derecho a sufragio (lo que conocemos como derecho a voto) es parte esencial de un Estado democrático y permite a los ciudadanos decidir sobre la gestión de la sociedad, que es la política. Pues la política es para y con el pueblo.

2. INTERNACIONAL

Hemos dicho que la Constitución es LO MÁS y, de hecho, lo es, pero España está encajada en el marco internacional, por lo que el **Derecho de la Unión Europea y los Tratados Internacionales** a los que el país está adherido también son parte de las normas de Derecho.

La Unión Europea cuenta con 27 Estados miembros desde diciembre de 2020. España se unió, junto con Portugal, en el año 1986.

La Unión Europea no es simplemente la que da nombre a las monedas (estas vinieron mucho después de su formación, con el cambio de milenio) aunque es cierto que su creación tenía como objetivo la consecución de objetivos económicos. El origen de la Unión Europea es la Comunidad Europea del Carbón y Acero en 1951. ¿No es increíble? En el ámbito europeo, elegimos directamente a los diputados del Parlamento Europeo, que nos representan. La pertenencia a la Unión Europea nos permite gozar de becas como la Erasmus (tanto para estudios como prácticas) y movernos solamente con el DNI encima por todos los estados miembros.

En la página de la Unión Europea puedes leer información muy interesante sobre sus organismos, los proyectos activos y ya realizados y, además, hay muchos vídeos para entender cómo funciona la Unión.

EUROPA

VI.
NO SOLO LOS VAMPIROS
NECESITAN SANGRE.
DONACIÓN DE SANGRE.



Donando sangre puedes regalar vida.

Tal vez parezca que estamos exagerando, pero... ¡para nada! La sangre tiene numerosas funciones muy importantes para que nuestro cuerpo funcione con normalidad, pero, por desgracia no se puede fabricar ni se puede almacenar por tiempo indefinido... (al menos todavía). Por ello, se necesitan donaciones constantemente; para que, en el caso de que alguien la necesite, esté disponible. Gracias a los donantes otra persona puede seguir viviendo.

Si quieres ser donante quizá te surjan algunas preguntas... a continuación te resolvemos algunas de ellas.

1. ¿Todo el mundo puede donar? Estos son los requisitos. Si los cumples todos, tienes bandera verde, ¡puedes donar!



- *Tener **buena salud**.*
- *Tener entre **18 y 65 años** (los mayores de 65 pueden donar sangre si ya lo han hecho con anterioridad y tienen buena salud. Lo valorará un médico).*
- *Pesar **mínimo 50 kg**.*
- *No padecer ni haber padecido enfermedades transmisibles por vía sanguínea, tales como paludismo, VIH, hepatitis B o C o algún tumor.*

2. ¿Cuántas veces al año se puede donar sangre? Los hombres pueden donar en un año hasta 4 veces, y 3 veces en caso de las mujeres (debido a las pérdidas por la menstruación).

3. ¿Cada cuánto tiempo se puede donar sangre? Puedes hacerlo con un intervalo mínimo de 2 meses entre donaciones.

4. Si tengo tatuajes o piercings, ¿puedo donar sangre? Si han pasado 4 meses, ¡puedes hacerlo!

5. Si estoy en periodo de menstruación, ¿puedo donar sangre? Si te encuentras bien, ¡por supuesto!

6. ¿Tengo que ir en ayunas? ¡No! Recomiendan que no vayas con el estómago vacío, para que no te marees, pero... ¡nada de alcohol!

7. ¿Es seguro? ¿Duele? ¿Qué efectos provoca? ¡Es completamente seguro! Puedes sentir cierto mareo o puede dolerte un poco la zona de pinchazo... ¡nada más!

Y quizá la pregunta más importante... **¿DÓNDE PUEDO DONAR?** Aunque a veces se realizan campañas, también puedes encontrar puntos fijos de donación de sangre en tu ciudad. En la página web de Cruz Roja puedes encontrar tu centro más cercano.

DONAR SANGRE

¿Tienes más preguntas? Haz clic en tu comunidad autónoma para encontrar la respuesta:

ANDALUCIA

CASTILLA Y
LEÓN

CATALUÑA

COMUNIDAD
VALENCIANA

LA RIOJA

MADRID

MURCIA

PAÍS VASCO

CASTILLA-LA
MANCHA

ARAGÓN

ISLAS BALEARES

ISLAS CANARIAS

CANTABRIA

NAVARRA

EXTREMADURA

GALICIA

ASTURIAS

¡No olvides el DNI y desayunar bien!

VII.
**PUEDES SALVAR UNA VIDA
SENTADO EN UN SILLÓN.**
**DONACIÓN DE PRECURSORES
HEMATOPOYÉTICOS.**

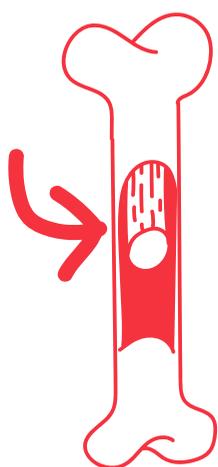


Si estás leyendo estas líneas es porque tienes curiosidad o estás interesado en la donación de precursores hematopoyéticos. Por ello, ya podemos darte las gracias.

En las próximas líneas intentaremos resumir lo más importante sobre el tema, pero te recomendamos y animamos a que amplíes la información todo lo que creas necesario. ¿Dónde?

F CARRERAS

En tu Centro de Atención Primaria, tu Centro Hospitalario o en webs de referencia como la Fundación Josep Carreras o en la nueva iniciativa Unmatchxunavida.

UNMATCH X
UNA VIDA

¿QUÉ ES LA MÉDULA ÓSEA?

La médula ósea es un tejido que se encuentra en los huesos. Contiene **células madre**, unas células muy especiales caracterizadas por la capacidad de convertirse en cualquier otra, entre ellas, las células sanguíneas: glóbulos blancos, rojos y plaquetas.

Muchas enfermedades son consecuencia de la producción baja, excesiva o anómala de estas células. Un tratamiento potencialmente curativo para estas es la **donación de precursores hematopoyéticos**, que consiste en la sustitución de las células enfermas del paciente por las sanas del donante.

¿CÓMO ME HAGO DONANTE?

Realmente es muy sencillo. ¡Coge papel y boli!

Lo primero, debes revisar que **cumples los siguientes requisitos:**

- *Tener entre 18 y 40 años (realmente se puede ser donante hasta los 60 años, pero actualmente se ha reducido la edad de inscripción porque los donantes jóvenes son los más solicitados y los que dan mejores resultados)*
- *Pesar más de 55 kilos.*

Si los cumples, ¡vamos a por el siguiente paso... **la inscripción!**

1. *Descarga el consentimiento informado (un papel que deberás firmar donde confirmas tu interés por ser donante) y el impreso de registro (otro papel que contendrá tus datos personales). Te los dejamos AQUÍ.*
2. *Acércate a tu centro de donación más cercano. (¡)con los documentos. Allí te indicarán cómo rellenarlos y te sacarán una muestra de sangre para el registro.*

F CARRERAS

F CARRERAS

En unas semanas recibirás la confirmación del REDMO
(Registro de donantes de médula ósea)

¡Ya estás disponible para ser donante si alguien de cualquier parte del mundo te necesita! ¡Sí, de cualquier parte del mundo!

La donación es UNIVERSAL.

¡ME HAN LLAMADO!

Seguro que te preguntarás... ¿por qué yo? Que seas tú y no otra persona se debe a la **compatibilidad inmunológica entre el donante y el receptor.**

Este es un tema un poco más complicado de explicar (¡investiga, investiga, investiga!), pero quédate con la siguiente idea: **no todos podemos ser donantes de todos.** Nuestro sistema inmunitario es tan preciso que detecta cualquier cambio o elemento desconocido y tiende a destruirlo. Al cambiar las células enfermas de una persona por las sanas de otra debemos buscar aquellas que sean **más parecidas** para que esto no suceda.

El siguiente paso es...**la donación.** ¡No dudes y no tengas miedo! No duele ni es peligroso. Optarás a varias formas de donación:

1. *Sangre periférica: Extracción sanguínea (un análisis “de toda la vida”) tras la administración de 4-5 inyecciones subcutáneas de los llamados “factores de crecimiento” que sirven para pasar las células madre de la médula ósea a la sangre.*
2. *Médula ósea: Extracción de sangre medular de las crestas ilíacas. Es un procedimiento bajo anestesia general o epidural que requiere ingreso hospitalario de 24 horas.*

Existe otra técnica más nueva que está ofreciendo resultados muy satisfactorios: la **donación de sangre de cordón.** Es una opción para toda mujer embarazada sin enfermedad infecciosa que quiera ser donante. Es interesante porque estas células pueden conservarse en el banco de sangre de cordón (situado en Galicia) y recurrir a ellas si alguien las necesita.

¡HE SIDO DONANTE! ¿Y AHORA QUÉ?

La médula se regenera completamente unas semanas después de la donación. Por ello... ¡puedes volver a donar sin problema! Es posible que las personas que reciben un trasplante de médula puedan requerir una segunda donación tiempo después. Por ello, aprovechando la suerte de que fueses compatible con él o ella, se te “bloquea” un tiempo en el sistema de donantes.

¡Te invitamos a que sigas informándote sobre el tema! ¡Anímate!

Es gratuito, no duele, no es peligroso, es anónimo, universal y,

lo más importante... ¡puedes salvar una vida!

VIII.

**ME CUENTAN LO QUE QUIEREN
Y DECIDO LO QUE CREERME.**

PERIODISMO Y ACTUALIDAD.



Leer el periódico te recordará a la típica persona mayor con gafas, desayunando en un bar mientras pasa las páginas con cara de circunstancia y a una velocidad superior a la que un humano puede leer. Pero, ¿qué necesidad hay de leer el periódico? ¿quién compra hoy en día un periódico?

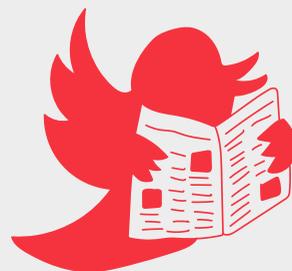
En la Constitución, se habla de **libertad de expresión y de información**. Estas libertades pueden ser ejercidas por cualquier persona y, aunque des por sentado este detalle, dar tu libre opinión, leer lo que quieres y que escriban para ti sin miedo a la censura, es algo con lo que contamos plenamente desde que tenemos Constitución, esto es desde 1978.

Los medios de información son resultado de esta libertad de expresión. Hoy en día las noticias no tienen por qué estar impresas y, aunque el olor de la prensa recién comprada no lo encuentras en el móvil, los periódicos online están disponibles en todos los dispositivos y, además, son gratuitos.

Pero, tranqui, no solo tienes que acudir a periódicos para informarte, también en las redes sociales puedes encontrar fuentes de información veraces. Eso sí, asegúrate de que la fuente que estás leyendo es oficial para evitar caer en bulos, ya que ahí puede publicar el que quiera. En Twitter e Instagram puedes acceder a cantidad de noticias, y casi a la misma vez que suceden, pues muchos periódicos van informando de las noticias de última hora.

¿Sabías que...

Twitter en España es famoso mundialmente por la ironía con la que se cuenta la realidad política y social? Puedes seguir a los periódicos que más te gusten, o alguno de los que te recomendamos más abajo, y encontrar las noticias más relevantes en pocos caracteres y a golpe de clic. Mira más de uno y verás cómo una misma noticia se cuenta de forma distinta.



Con esto queremos darte a entender que estar **informado** es GRA-TUI-TO. Y, como se dijo antes, gratis hoy... poca cosa.

A continuación, te dejamos algunos de los **periódicos** que puedes leer, tanto físicamente, como online:

- **El Mundo, El País, ABC, 20 Minutos, El Confidencial, La Vanguardia, Ok Diario, El Español o El Correo**, donde puedes encontrar noticias diarias de todas las categorías y de diferentes regiones y países. Cada localidad y comunidad autónoma cuenta también con periódicos propios de la región. ¡Seguro que hay alguno que te convence!
- **El Economista o Cinco Días** para los que quieran noticias frescas sobre Economía.
- **AS o MARCA** para los amantes del deporte.

- **BBC** (disponible en español con noticias internacionales), **Die Zeit** y **Frankfurter Allgemeine** (en alemán), **Le Monde**, **Figaro** y **Libération** (en francés), **Diário de Notícias** (en portugués), **La Repubblica** (en italiano), **The Guardian**, **Daily Mail**, **The Times** (en inglés británico) o **The New York Times** (en inglés estadounidense), para noticias con una perspectiva más internacional y propia de cada país.

Te recomendamos **leer dos periódicos distintos**, para ver la información desde diferentes perspectivas y despegarte un poco de la ideología o “esquema preconcebido” con el que se cuentan las noticias. En uno leerás algo que en el otro no está y viceversa. Siempre es mejor escuchar todas las versiones de la historia.

Esto te ayudará a ser más crítico con lo que lees y escuchas, y así poder expresar tu opinión con convicción y valorar las circunstancias en torno a tu criterio. Esto es algo muy personal y debes trabajar para que sea propio, sin dejarte condicionar o manipular por lo que piensan los de tu alrededor, pero siempre estando abierto y siendo tolerante con respecto a otras ideas. No tienes que pensar lo que piensa todo el mundo. **Cuestiona todo, hazte preguntas y busca tus propias respuestas.**

También están ahora muy de moda los **podcasts**, disponibles en plataformas como Spotify o Apple Music. Hay de todos los tipos, desde charlas TED (¡súper interesantes!) hasta comedia y terror. Como consejo, los podcasts son buenísimos para practicar idiomas mientras intentas quedarte dormido o estás yendo a casa y tienes unos cascos a mano.

Aquí te dejamos una lista de podcasts a la que puedes recurrir y que a nosotros nos encantan:

- Para aprender **idiomas**: *Coffee Break French, Spanish, English, German, Italian y 6 Minute English.*
- Para escuchar charlas de temática social: *TED en español o TED Talks Daily en inglés.*
- Para estar informado de la **actualidad con un toque de humor** y para echar el rato: *Nadie Sabe Nada (con Berto Romero y Buenafuente) o La Vida Moderna (con David Broncano, Ignatius Farray y Quequé).*
- **Para conocerte un poquito más a ti mismo**: *Entiende tu mente (con Molo Cebrián, Luis Muiño y Mónica González).*
- Para **relajarte** y evadirte un rato: *Meditada.*

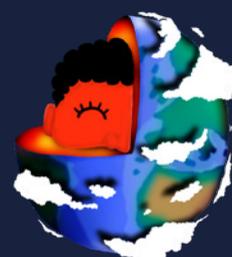
¿Sabías que...

El periódico *The New York Times* publica una columna semanal llamada **“Modern Love”** contando historias de amor reales y se ha hecho tan famosa que han hecho un podcast y una serie? El podcast está disponible online gratuito y la serie en *Amazon Prime*. ¡La realidad puede superar a la ficción!

IX.

ÉRASE UNA PERSONA A UNA PANTALLA PEGADA: “¿CUÁNTOS “ME GUSTA” TIENES EN TUS FOTOS?” Y OTROS DRAMAS.

REDES SOCIALES Y DIGITALIZACIÓN.



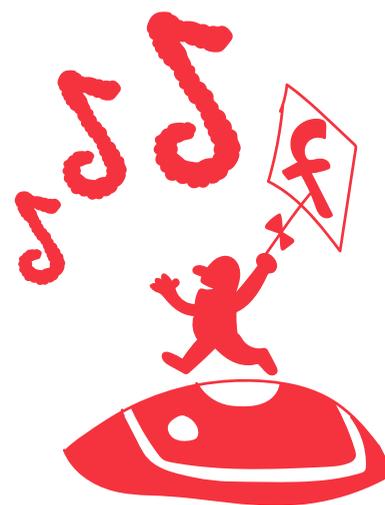
Hoy en día vivimos en la cultura de la inmediatez, es decir, queremos todo YA. La tecnología ha aportado a nuestra sociedad incontables ventajas, pero también hemos creado dependencia tecnológica. Más de una vez hemos escuchado aquello de “todo en exceso es malo” y es una frase que casi nunca está equivocada.

El móvil es lo primero y lo último que vemos al levantarnos y al irnos a la cama, estamos constantemente refrescando Instagram y miramos el móvil cuando esperamos a que el semáforo se ponga en verde, cuando nos aburrirnos en clase, cuando tenemos tiempo libre... Incluso sentimos que no podemos salir sin él y casi nos da un vuelco al corazón cuando nos tocamos el bolsillo y creemos que lo hemos perdido...seguro que te ha pasado.

Hemos olvidado qué es aburrirse, cómo buscar formas en las nubes o ir por la calle mirando a los que caminan y se cruzan con nosotros. Puede que incluso nos hayamos olvidado de estar con nosotros mismos y escucharnos en el silencio.

¿Cuántas veces miras el móvil cuando has quedado con tus amigos para tomar algo? A veces incluso te pierdes parte de la conversación durante unos minutos por responder a un mensaje que no es urgente ni importante, meterte en Twitter, mirar quién ha dado “me gusta” a tu última publicación... Quizás lo hagas hasta inconscientemente.

¿No te ha pasado que alguien enseña un vídeo o una foto e inmediatamente todo el mundo empieza a hacer lo mismo? ¿Qué pasa con el que no está con el móvil? ¿Qué ocurre con el que quiere estar con los que le rodean a solas, sin tweets, TikToks, ni notificaciones en WhatsApp? Plantéatelo.



El “postureo” domina nuestra sociedad.

No todo lo que aparece en los medios digitales y en las redes sociales es verdad.

En este mundo cada vez más digital, lo que antes se hacía en la plaza del pueblo, ahora se hace en las *stories* de Instagram. Las redes sociales están a la orden del día y... ¡parece que sentimos la necesidad de publicar todo lo que estamos haciendo para que la gente lo vea!

Muchas veces pensamos que la vida de una persona es lo que publica en Instagram y no sabemos realmente cómo está esa persona por dentro o qué sucede en su vida. Puede ser que a veces se intente crear una falsa felicidad y por eso, **nunca debemos comparar nuestra vida, nuestros cuerpos o nuestros sentimientos con lo que aparece en las redes sociales.**

“De lo que te digan no te creas nada y de lo que veas créete la mitad”

Resultante de la fusión de palabras “información” e “intoxicación” se ha empezado a hablar en los últimos años del término **“infoxicación”**. Y te preguntará: “¿qué es esta palabrota?”. Este término se refiere a la sobrecarga de información a la que tenemos acceso y que nos llega, sobre todo, a través de Internet. **Leemos tanto y tantas cosas a través de las redes que acabamos estando mal informados o, directamente, desinformados.**

¿Cuántas de las cosas que leemos son verdad? Ya lo hemos mencionado en el capítulo sobre el periodismo: las noticias vuelan y, cuando las publicas en redes sociales, mucho más. Sin embargo, no toda la información que ves en Internet es verdadera. No todo lo que dice Google es la verdad absoluta. Por ello, no compartas todo lo que leas en cualquier red social. Hay que comprobar siempre la fiabilidad de la fuente.

¡Por cierto! Seguro que te ha pasado que, tras visitar alguna página web empiezan a llegarte promociones, anuncios o encuestas. En el momento en el que das a “aceptar” con un solo clic, estás cediendo tus datos y autorizando a manejar tu información personal. ¡No tienes que tener miedo!, sino tener presente el poder de internet y las nuevas tecnologías para estar alerta y dar tus “clics” con la tranquilidad de no estar aceptando cualquier cosa.

X.

¿“FRIDAYS FOR FUTURE”?
¿ESO QUÉ ES? ¿SE COME?

MEDIO AMBIENTE.



Lo que te permite ser y existir es el planeta en el que vives.

Por ello, merece un apartado para él solo.

Hemos alcanzado un nivel de desarrollo nunca antes visto en la historia de la humanidad, pero... ¿es posible que este desarrollo pueda terminar acabando con nuestro planeta y con todos aquellos que habitamos en él? La respuesta, por desgracia, es Sí.

Desde que somos pequeños nos intentan inculcar que reciclemos, que cerremos el grifo mientras nos lavamos los dientes o nos enjabonamos en la ducha, que nos duchemos en lugar de bañarnos o que apaguemos la luz cuando no se esté utilizando la habitación.

Pero, entre tú y yo...

¿lo has vuelto a hacer a pesar de esos consejos tan sabios?

No somos conscientes de las consecuencias de nuestros actos y pensamos “bah, si no lo hago, otro lo hará” o “qué más da, el agua o la luz la voy a pagar yo”. ¡Así no funcionan las cosas!

Si así fuese, el mundo se iría al garete, y **no tenemos otro planeta al que mudarnos.**

Tienes el poder de cambiar las cosas que estén en tu mano, aunque sea a pequeña escala. Bueno, en nuestras manos, porque... ¡esto es trabajo de todos!

Estrella Galicia ha lanzado en los años 2019 y 2020 anuncios promocionales de su bebida con mensajes de protección del medio ambiente. Los anuncios están disponibles en **YouTube**.

¡Merece la pena verlos! ¡Échales un vistazo!



LAS 5 ERRES

Para entender la conservación y el cuidado del medioambiente, es interesante conocer **las 3R: Reducir, Reutilizar, Reciclar, Recuperar y Reparar.**

- **Reducir** implica disminuir el consumo de productos “nuevos”, pues se generan más residuos. Por ejemplo, en vez de comprar seis botellas pequeñas de agua, es mejor comprar una botella de un litro. Así, se están evitando cinco envases de plástico.
- **Reutilizar** implica volver a utilizar, es decir, darle el máximo uso posible antes de convertirlo en residuo. Esta R es muy importante y se aplica en nuestro día a día de forma sencilla. Un ejemplo sería utilizar bolsas de tela o una mochila al ir a hacer la compra.
- **Reciclar** es la acción final, cuando las dos primeras R ya se han llevado a cabo y se realiza separando los productos usados por clases para ayudar a que se puedan volver a utilizar.
- Y por último **Recuperar y Reparar**. ¡Hay productos que tienen arreglo y no tienen que ir directamente a la basura!

¿CÓMO SE RECICLA?

¿Sabías que...

En otros países, incluso te multan por no reciclar o por no hacerlo correctamente? Alemania es uno de ellos.

Para empezar, igual que sabemos que **Twitter** es azul, **Snapchat** amarillo, **YouTube** rojo y **WhatsApp** verde, hay que saber de qué color es cada contenedor y para qué sirve.

El azul es para el **papel**, el verde para el **vidrio**, el amarillo para el **plástico** y el gris oscuro es para los **restos** no reciclables.

Para que nos entendamos...Twitter es para el papel, WhatsApp para los botes de tomate de cristal después de haber comido espaguetis y, por último, Snapchat es para el plástico. Este último es muy útil, ¡porque hay plástico por todos lados!

La basura orgánica también es muy importante, porque con los restos de comida más tarde se puede hacer compostaje. ¿**Compostaje**? ¿Qué es eso? Es un proceso a través del cual se transforma la materia orgánica para obtener el compost, un tipo de **abono natural para la tierra y los suelos** que se suele usar para el cultivo y la agricultura.

¡Lo puedes hacer tú mismo!
Hay mucha gente que lo hace en su casa para su propio huerto.

Hay un libro que quizá te guste: *Residuo cero en casa* de Bea Johnson, en el cual puedes encontrar ideas, hábitos, etc. para evitar y prescindir de los residuos en casa.

En España hay muchos lugares llamados PUNTOS LIMPIOS. Son instalaciones dedicadas a la recogida de residuos y su clasificación para su reciclaje. Es decir, allí puedes depositar los restos generados en casa que no puedes tirar en los contenedores que te encuentras en la calle, ya sea por tamaño o por peligrosidad. Estos puntos limpios son gratuitos, ¡y mira que hoy en día hay que pagar por todo!

¡Oye! Y nada de tirar papeles al suelo, al mar o en el campo. Es la casa de muchos otros seres vivos...y... ¡a nadie le gustaría que alguien fuese a su casa a llenarla de basura!



¿Sabías que...

Hay una "isla de basura" en el Océano Pacífico donde están acumulados millones de restos plásticos?

EL IMPACTO DE LO QUE HACEMOS EN LOS DEMÁS

Educándonos a nosotros mismos, también aprenden los demás. Si tu amigo ve que tiras el envoltorio del bollycao al contenedor amarillo o a una papelería, seguro que se pensará dos veces si él lo tira al suelo. ¿Y tú? Tú te vas a sentir genial, porque seguro que de esa forma estás salvando mínimo a una tortuga en el Atlántico que podrá vivir los cien años que debería. ¿No es maravilloso?



¿Sabías que...

En los meses en los que el COVID-19 ha azotado el mundo, la Unión Europea ha lanzado la iniciativa del Green Deal ("Acuerdo Verde Europeo" en español), que pretende hacer que Europa sea neutral para el clima en 2050?

Recuerda que, "si no eres parte de la solución, eres parte del problema".

¿De qué lado quieres estar tú?

REFERENCIAS

1. Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424.ç
2. Cruz Roja. (2021). ¿Dónde puedo donar?
<https://www.donarsangre.org/donde-donar/>
3. Ministerio de Igualdad, Gobierno de España. (2021). Primeros signos del maltrato- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/comoDetectarla/primerosSignos/home.htm>

