

O Mirador



neste espazo
NON
maltra-
tadores



Marcha Mundial das Mulleres

TITULARES DO MES:

Novos edificios de xulgados en Fontiñas.....	páx. 5
As secuelas do desastre de Haití.....	páx. 8
Cine Europa.....	páx. 16

...e ad+: saúde, recetario, pasatempos..... MIRA DENTRO!!!!

PROGRAMA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN DE RÚA
CONCELLERÍA DE BENESTAR SOCIAL/SERVIZOS SOCIAIS
CONCELLO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

PRESENTACIÓN

Este xornal nace dunha iniciativa a nivel comunitario impulsado desde o **Programa Municipal de Educación de Rúa** do Concello de Santiago de Compostela con colaboración de todas as entidades que levan traballando moito tempo no barrio.



CARTA DE DIRECCIÓN

Continuando coa nosa labor de informar a todo o barrio de Fontiñas e a toda a cidadanía de Compostela en xeral do que está a pasar, este mes “O Mirador” centrase, con motivo de que o pasado 25 de Novembro celebrouse o día mundial pola violencia de xénero, nesta dura problemática que afecta dun xeito horrible a nosa sociedade, como unha lacra escoitamos cada día malas novas sobre novos casos de violencia machista, violencia que desde “O Mirador” queremos denunciar.

Ademais desta tan dura problemática, este mes seguimos a analizar as inxustizas que pasan a nivel internacional, a denunciar as que son máis próximas as xentes do barrio das Fontiñas. O xornal de barrio continua a súa loita na reivindicación da mellora da comunidade en xeral, pero non todo van ser malas novas, tamén contamos con altas doses de optimismo e boas sensacións que veñen xeradas pola realidade deste barrio, unha realidade que non pasa indiferente a ninguén que nela participa, iso é o que fai tan especial este barrio. Mostra disto, un mes máis, “O Mirador” segue a contar co apoio de case tódalas entidades con presenza no barrio, e por iso, desde a dirección do xornal queremos agradecer esta colaboración tan importante e tan indispensábel que foi a que fixo posíbel o primeiro número editado o mes anterior e esta a facelo posible tamén este. Así pois, moitas grazas! mentres teñamos este apoio, as edicións de “O Mirador” seguirán a ter a súa razón de ser, que non é outra que esta comunidade a que todas e todos xa pertencemos.

Mirando ao barrio

CIRCUITO MUNDIAL DE SQUASH 15-20

Desde o luns 15 de novembro hate o sábado 20, celebrouse na pista de cristal do centro comercial de Área Central, en Fontiñas, o trofeo “Cidade de Santiago” de squash, torneo que fai dúas edicións gañou o local Borja Golán, que non puido participar no 2009 debido a unha inoportuna lesión. Este ano estiveron moitas das mellores raquetas do mundo, incluíndo ao galego Golán, un serio aspirante ao título de campión despois dunha baixa de 8 meses.



Pero non puido ser, O Torneo Internacional Cidade de Santiago clausurouse o sábado coa entrega de trofeos despois de dous finais de extraordinario nivel e nas que se viu o mellor squash do mundo. Bernardino Rama, concelleiro delegado de Deportes do Concello de Santiago, foi o encargado de entregar os premios que acreditan o gran xogo despregado pola checa Olga Ertlova e polo inglés Adrian Grant, campións do torneo.

A xornada final foi seguida por numeroso público, que encheu a grada instalada en Área Central, pois desde calquera lado se puido ver o gran espectáculo que o Squash Santiago organizou un ano máis na cidade.

Pero, ¿coñecemos ben este deporte? ¿Sabemos da súa orixe ou regras de xogo? O Mirador informa:

Existen dous versións sobre o orixe do squash:

Uns defenden que o Squash naceu na Harrow School entre os anos 1820 e 1840. Segundo estes, comezouse a practicar cando algúns estudantes esperaban turno para xogar a outros deportes, o que facía máis divertida a espera.

Por outro lado, a versión máis aceptada é que os orixes do Squash foron nas prisións inglesas. Practicábase unha especie de tenis, pero en espazos pechados. O parecer, o nome provén de “squashed”, que significa “aplastada” e é polas pelotas coas que xogaban, as que estaban rotas.

Nun principio, os dous países que adoptaron esta modalidade foron Estados Unidos e Inglaterra. Rápidamente se foi expandindo por outros países coa colonización británica, chegando a Sudáfrica, Pakistán, Exipto, India, Nueva Zelandia e, especialmente, Australia, país con maior aceptación.

Un partido consistirá do mellor de tres ou de cinco games, a opción dos organizadores da competencia. O xogador que sume nove puntos gañará o game, con excepción da situación en que o resultado sexa oito-iguais por primeira vez, na que o xogador que reciba servizo elixirá antes do próximo servizo se ese game continúa a nove puntos (coñecido como "A un punto") ou a dez puntos (coñecido como "A dos puntos"). Neste último caso é o xogador que gaña dous puntos máis quen gaña o game. O receptor indicará claramente a súa elección o Marker, Árbitro e oponente.

Mirando ao barrio

A Xunta de Goberno concede a licenza para o novo edificio de xulgados de Fontiñas

A Xunta de Goberno acordou conceder a licenza solicitada pola Consellería de Presidencia, Administracións Públicas e Xustiza para a construción dun novo edificio de xulgados na parcela SC-16 de uso institucional-administrativo, situada na rúa Berlín, en Fontiñas a carón do Centro Sociocultural.

O Concello cedera unha parcela de 219 metros cadrados, para sumar unha superficie total de 410 metros cadrados, na que se construíra o novo edificio de xulgados, moi preto do edificio actual. A ampliación suporá a creación de tres novas salas para vistas e doutras seis para xulgados.

Desde “O Mirador” queremos denunciar a destrución por medio de máquinas de construción de numerosos árbores que se atopaban nese terreo, árbores que non se podían considerar maleza

para poder seren arrincados dese xeito...se temos en conta que o espazo da cidade é o ámbito fundamental no que se desenvolve a experiencia da contemporaneidade e se conforma aquilo que entendemos como público, inherente ás sociedades modernas, temos que denunciar este proceder xa que non nos parece correcto na nosa relación co medio que nos rodea. Se cambiamos verde por



formigón que sexa dentro duns límites éticos e respectuosos co medio ambiente, como por exemplo transplantando estas árbores ou respectando a súa situación na medida do posíbel.

Mirando ao barrio

OS MAGOSTOS DO BARRIOS

Foron moitas as entidades do barrio que quixeron festexar o magosto, unha das festas máis populares e tradicionais de Galicia.

A festa ten como elementos primordiais a castaña e o lume. Con esta festa a castaña recupera a importancia que o millo e a pataca lle foron arrebatando nos últimos séculos posto que antes era a base da nosa alimentación.



O Equipo O Mirador non se perdeu esta ocasión para ir comer unhas boas castañas. Aquí temos un dos exemplos:

“O pasado día 11 de Novembro celebrouse a Gran Festa do Magosto en Cruz Vermella de Santiago, na cal participaron todos os departamentos dende os máis pequenos ata os maiores de todo. Foi unha tarde longa na que houbo moitas risas. As nenas do Centro de Mediación bailaron a coreografía do Waka Waka de Shakira con bis incluído porque fago estrago e os maiores cantaron no karaoke coa axuda dalgún dos nenos/ás. Despois de facer un gran baile e cantar, as organizadoras repartiron chocolate quente e rosca caseira feita polos maiores.

Estiveron a xogar a un xogo moi coñecido que é o das cadeiras, pero neste caso coa diferenza que se ían retirando cadeiras pero non participantes e a xente tiña que organizarse uns aciñeira doutros para estar todos sentados, por iso esta modalidade Sillas Cooperativas, é máis divertido mesmo, que o normal. Aos que máis xente tiñan enriba íaselles puntuando e aos gañadores entregáronselles unhas bandas como trofeo. O xogo durou preto dunha hora e mentres que uns xogaban outros comían, contaban chistes, etc. Outra cousa interesante da festa foi que as animadoras regalaron uns vales que servían para cambiar a saída por cinco libros de lectura. Ao final todos nos divertimos moito e esperamos que haxa outra festa como esta pronto.

(Sheila Varela)”

Mirando ao mundo

OS EMBARAZOS DISPÁRANSE EN HAITÍ

A taxa de nacementos en Porto Príncipe se triplicou en 10 meses - As violacións son frecuentes nos campos de desprazados polo sismo

Case un ano despois do sismo que arrasou Haití, a taxa anual de embarazos na zona metropolitana de Porto Príncipe, a máis afectada polo sismo, aumentou do 4% o 12%, acordo coas cifras que manexa o Fondo de Poboación das Nacións Unidas (UNFPA, siglas en inglés)

As mulleres haitianas están dando a luz no chan dos hospitais porque apenas dispoñen seis camas na sala de partos e se o parto transcorre sen complicacións, o cabo de seis horas estarán de volta na rúa, procurando a maneira de regresar a casa.

O hospital Isaïe Jeanty esta desbordado, as mulleres atópanse en traballo de parto nas salas de espera se non o fan tendidas nos corredoiros. En condicións normais, unha parideira con cinco centímetros de dilatación estaría hospitalizada. Neste hospital sen suficientes camas, se lles concede unha cando alcanzan os oito centímetros de dilatación, cando o neno xa está a punto de nacer.

No centro para o tratamento da epidemia de Médicos Sen Fronteiras que funciona no patio do hospital, hai cada día 10 mulleres contaxiadas con cólera, a maioría perden os seus bebés, a maioría dos bebés morren no útero e hai que sacalos. Os que nacen vivos, sempre precisan ser reanimados; as nais dos que nacen mortos, tamén.

Igor Bosc, representante en Haití do Fondo de Poboación das Nacións Unidas advirte de que preto dos dous terzos deses embarazos son non desexados. E no 1% dos casos, deuse violencia sexual no momento da concepción. A violación intrafamiliar non era considerada como delito hate 2005, pero as violacións de mulleres e nenas nos campos de refuxiados é cada vez máis frecuente, a inseguridade dos campamentos é enorme e a maioría das mulleres non admiten que foron violadas.

Moitas nin sequera se atreven a recoñecer que viven nun refuxio cando, aos nove meses, se rexistran na maternidade. Dan as direccións de casas que xa non existen, as que se derrubaron durante o terremoto. “Prefiren non dicir que viven nos campamentos porque lles avergoña. Saben que quen vive alí está estigmatizada e non queren sentir rexeitamento ...” expresa a enfermeira do hospital con triste resignación.



Mirando atrás

Alguén se parou a pensar que había antes de todos estes edificios que hoxe compoñen o barrio de As Fontiñas????

Dende O Mirador, quixemos facer unha pequena reconstrución do barrio no pasado, botádelle imaxinación e disfrutade do relato:

“Ola, son unha muller xubilada e quixera falarvos dos meus recordos antes de facer As Fontiñas.



Os meus recordos son máis sobre a carretera que daba ao Camiño de Santiago, eran moi bonitas, había moita auga, fontes, ríos... e teño entendido que eran moi ricas para a colleita.

Agora teñen tres entradas, unha por San Lázaro que é onde está agora o mirador e onde antes había algunha casa e no fondo un río que tiña un muíño onde por certo íamos moer o millo xa que antes se amasaba e cocía nas casas. Par ir tiñamos que pasar por unha corredoira moi fonda que daba moito medo.

A outra entrada é a do Valiño pola carretera, está pouco cambiada, alí por detrás está o colexio de formación profesional, a policía a Igrexa. O que sí, antes pasaban regachos e ríos pequeniños que por aquel entonces ía a xente lavar as tripas cando era o tempo da matanza. Nos meus recordos, os nenos e nenas pasábámolo moi ben corríamos moito, había altos e baixos no pinar de eucaliptos grandes e alí nos divertíamos aínda que non houbera moito que comer. Tamén nesta entrada do Valiño, pola dereita había unha finca moi grande que chegaba a entrada das Fontiñas.

Por aquel entonces, os nenos e nenas gustábanos moito andar por fora a brincar, había moitos animais de todas clases, tamén estanques con moitos patos, frutales... e tamén recordo unha casa toda de cristal onde o dono da finca lle chamaban Don Felipe, era médico e recordo que nos daba un remedio para case todos os nosos males: unto para fregar na barriga!!!

Estou imaxinando como era antes As Fontiñas, e venme a cabeza moitas flores e árbores con camelias que me encantaban.

Así son os meus recordos, María”

Canto sabes sobre...???

.... Os mitos e realidades que xiran en torno a primeira vez que se teñen relacións sexuais???

MITOS:

- Durante a relación coital nótase se unha rapaza é virxe.
- A primeira vez a rapaza non pode quedarse embarazada.
- As persoas cambian despois da primeira relación coital.
- Non é bo ter relacións sexuais durante a regra.
- Tras a primeira relación coital a regra sofre alteracións.
- Durante a regra non existe posibilidade de embarazo.
- A marcha atrás funciona como método anticonceptivo.
- Se a rapaza é virxe non pode quedarse embarazada.
- Se a rapaza non chega ao orgasmo non pode quedarse embarazada.
- O primeiro coito é doloroso.

REALIDADE:

- Non existe unha idade establecida para a primeira relación sexual. Vivir a primeira experiencia sexual de xeito exitoso require madurez e responsabilidade, e sobre todo, estar completamente seguro/a de que é o momento ideal e a túa parella sexa a persoa indicada.
- As relacións sexuais significan responsabilidade compartida. E a clave para chegar á plenitude no primeiro encontro sexual é a información, orientación e educación.

Mirando pola túa saúde

Enfermidades de Trastornos de Alimentación

Que son?

Os trastornos alimenticios son enfermidades crónicas e progresivas que, a pesar de que se manifestan a través da conduta alimentaria, en realidade consisten nunha gama moi complexa de síntomas entre os que prevalece unha alteración ou distorsión da auto-imaxe corporal, un gran temor a subir de peso e a adquisición dunha serie de valores a través dunha imaxe corporal. Tamén nalgúns casos a publicidade marca unha gran parte nisto xa que os mozos que miran un anuncio de comida ou bebidas se antollan de comelo ou bebelo, isto fai que ao inxerilo, o devolvan pola súa mala alimentación. As máis comúns son: anorexia, bulimia e vigorexia.

SÍNTOMAS

- Hábitos como o aumento importante da actividade física. Diminución das horas de sono.
- Alteración de horarios da inxestión de alimentos.
- Práctica de dietas estritas
- Rexeitamento da comida. Atracos de comida repetidos, incontrolados e secretos.
- Consumo de laxantes, diuréticos, píldoras adelgazantes.
- Illamento social e ocupar todo o tempo en actividades “útiles”, por exemplo, estudar.
- Preocupación excesiva pola súa propia imaxe e polo que poidan pensar as demais persoas sobre ela.
- Síntomas físicos como vómitos, ausencia de menstruación nas mulleres ou perda significativa de peso.



¿Que facer se un amigo ou amiga nos confesa que empeza con este trastorno ou nos vemos que ten algún síntoma preocupante?

O mellor é falalo directamente con el ou ela. Hai que ter presente que seguramente lle resulte difícil falar diso e é moi probable que o negue. Hai que poñerse no seu lugar para tratar de entender cales son os seus medos e dúbidas ou preocupacións, para saber que conta con alguén que vai estar ao seu lado. Debedes suxerirlle falar coa súa familia, e asegurarse de que o fai, podendo incluso acompañalo/a nese momento se o quixera.

Moi importante, debedes falar con algunha persoa adulta de confianza, como pode ser un profesor/a, a orientadora, os vosos pais ou directamente os desa persoa.

Non podeades deixalo pasar, e pensar que só vos podeades axudar. Seguramente esa persoa se enfadará con vós, pero pensades que vale máis perdela (que de todos xeitos será temporal) que non axudala a salvar a súa vida.

Ollo ao dato

A PAPIROFLEXIA NA EDUCACIÓN, PRÁTICA ALGÚNS BENEFICIOS E CALIDADES!!!!

A papiroflexia pode ser unha grande axuda na educación matemática, a continuación expoñemos algúns beneficios e calidades que podemos encontrar nesta disciplina:

- Dá ao profesorado de matemáticas unha ferramenta pedagóxica que lle permite traballar con diferentes contidos non só conceptuais, senón tamén de procedemento, desenvolvendo habilidades motoras finas e grosas que á súa vez permitirán ao alumnado desenvolver outros aspectos, como lateralidade, percepción espacial e psicomotricidade.
- Desenvolve a destreza manual e a exactitude no desenvolvemento do traballo, exactitude e precisión manual.
- Relaciona as matemáticas con outras áreas como as artes por exemplo.
- Motiva ao/ó estudante a ser creativo xa que pode elaborar os seus propios modelos e investigar a conexión que ten coa xeometría non só plana, senón tamén espacial.
- A papiroflexia non é soamente divertida senón que é un método valioso na clase de matemáticas.

Estimula:

HABILIDADES DE COMPORTAMENTO

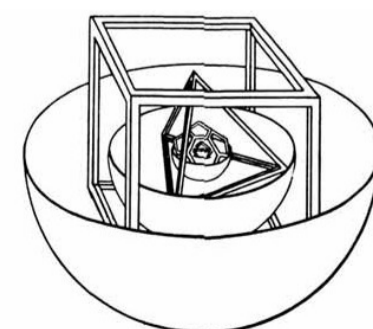
É un exemplo de "aprendizaxe esquemática". Para lograr o éxito, o alumnado debe observar coidadosamente, escoitar atentamente e interpretar uns diagramas coas instrucións específicas que logo levará á práctica.

APRENDIZAXE EN GRUPO

A papiroflexia é moi axeitada para traballar na aula con 20 ou máis alumnos/as, tende a eliminar as diferenzas de coñecemento e moitos profesores/as observaron que o alumnado que non se destacan noutras actividades, é xeralmente o máis rápido en aprender a facer figuras xeométricas en papel e axudar aos seus compañeiros/as.

DESENVOLVEMENTO COGNITIVO

A través do dobrado, o alumnado utilizan as súas mans e seguen un conxunto de pasos en secuencia que producen un resultado visible que é ao mesmo tempo rechamante e satisfactorio. Os pasos débense levar a cabo en certa orde para lograr o resultado buscado. Piaget sostíña que " a actividade motora na forma de movementos coordinados é vital no desenvolvemento do pensamento intuitivo e na representación mental do espazo".



Ollo ao dato

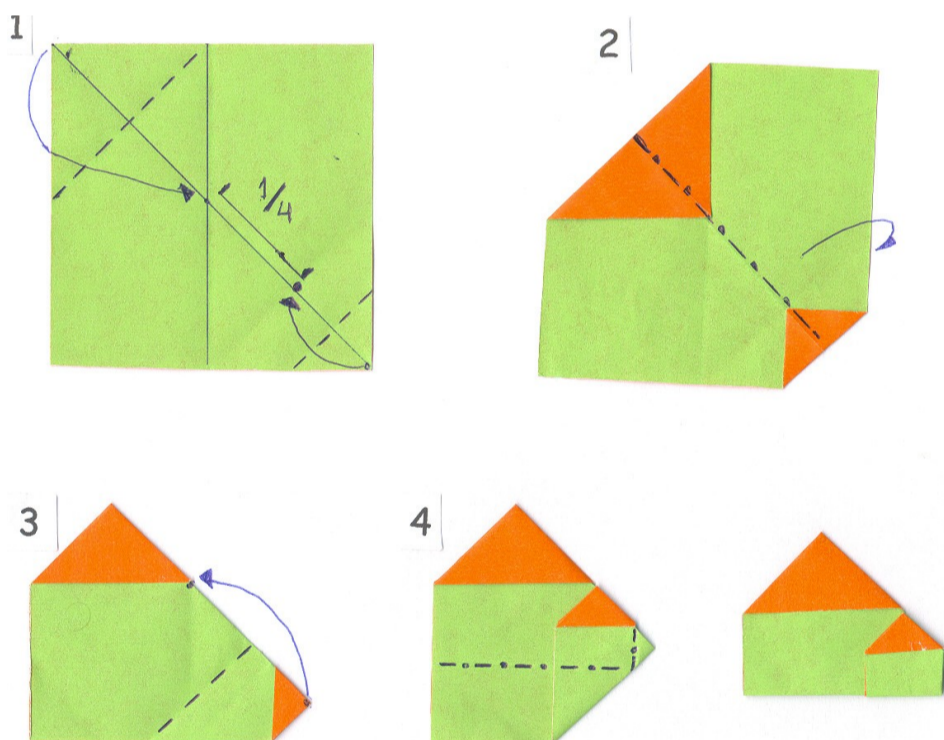
CONTIDOS MATEMÁTICOS traballados coa papiroflexia na aula.

Transformar un anaco de papel nunha figura tridimensional, é un exercicio único na comprensión espacial. A papiroflexia é tamén importante no ensino da simetría, pois moitas veces ao dobrar, o que se fai nun lado, se fai igual ao outro lado. Isto é, polo tanto, unha regra fundamental da Álgebra que se mostra fóra do marco formal dunha lección de Matemática.

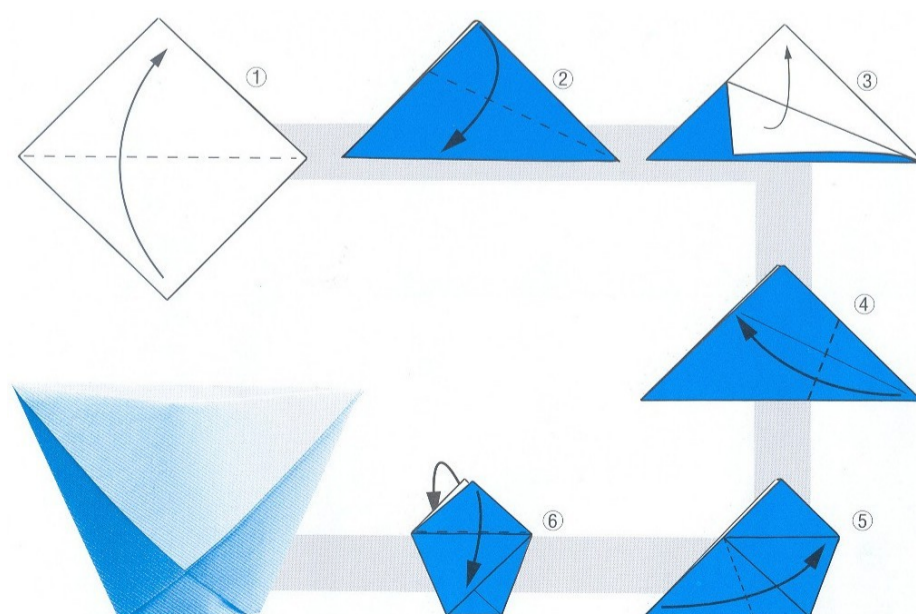
Dentro do campo da xeometría, fomenta o uso e comprensión de conceptos xeométricos, tales como diagonal, mediana, vértice, bisectora etc. Ademais, o dobrado de papel, tamén permite ao alumnado a crear e manipular figuras xeométricas como cadrados, rectángulos e triángulos e visualizar corpos xeométricos.

ALGÚN EXEMPLOS PARA QUE POIDADES IR PROBANDO

Casa:



Vaso:



Reportaxe

OUTRO ESPAZO DE CONVIVENCIA

TALLER DE PINTURA. GRUPO SINGULAR_ES

Alumnado e profesorado do IES Antonio Fraguas comparten o seu interese pola pintura.



Dende hai xa varios cursos, un grupo formado por profesorado e alumnado do instituto, reunímonos na aula de Plástica nas tardes dos mércores para pintar.

A nosa compañeira e profesora MARISA CALDERÓN é, sen dúbida, a *alma mater* desta actividade. Ela consegue sacar de cada un de nós ese pequeno artista que levamos dentro.

Con Singular_es descubrimos o gusto pola pintura e o pracer e a ledicia de compartir este espazo cos demais.

Exposicións de Singular_es:

- Xuño de 2004. Vestíbulo do IES Antonio Fraguas.
- Xuño-Xullo de 2009. Centro Socio Cultural de Fontiñas.
- Xuño-Xullo de 2010. Edificio Novo. IES Antonio Fraguas.



FOTOS DALGUNHAS EXPOSICIÓNS:



O que hai que ver...



Bota a andar a 24ª edición de Cineuropa, que tivo lugar do 10 de novembro ao 3 de decembro e que proxectou en cinco salas da cidade 130 filmes chegados desde todas as partes do mundo, cunha atención especial ao cinema feito aquí, no noso país. É sempre cinema comprometido e de calidade, que lle permite á audiencia mergullarse noutras culturas e coñecer de preto outras realidades para obter unha visión máis ampla do mundo.

Este esquema de festival non competitivo está perfectamente consolidado nunha cidade que todos os novembros vibra ao ritmo das bobinas cinematográficas. Por iso, o Equipo de reporteiros e reporteiros de O Mirador non se quixo perder tal acontecemento.

Un dos papeis máis importantes de Cineuropa é o que desempeñan os espectadores e espectadoras. Ao final de cada proxección o público debe valorar o que lle pareceu a película, facéndoo así partícipe activo do evento.



En cada edición de Cineuropa son dous tipos de premios os que se entregan: os que outorga a organización do festival e que recibe o nome Premio Cineuropa, este ano para a actriz Pilar López de Ayala e o cineasta Oliver Laxe; e outro que elixe o propio público do festival cos seus votos, o Premio do Público.

Esperaremos con fervor á seguinte edición para deixarnos empapar do mundo tan maravilloso que envolve a sétima arte.

Testemuña

Este mes a testemuña que queremos que se coñeza é sobre a labor solidaria que puxo en marcha o IES Antonio Fraguas ante o desastre de Haití.

*“O día 12 de xaneiro de 2010, unha noticia convulsionou ao mundo. Un terremoto de 7 graos viña de ensañarse coa poboación do país máis desfavorecido de América Latina: **Haití**.*

Ao efectos devastadores do terremoto, había que sumar o feito de que afectara a un estado fallido, sen infraestructuras fiables para a resposta e, tan pobre, que a poboación por non ter, non tiña nin que perder.

Unha profesora navarra tivo a idea de facer cos seus alumnos/as barquiños de papel para vender e enviar a axuda inmediatamente. Ao escoitalo decidimos facer algo similar no noso IES.

Pensamos en varios motivos, pero pronto nos decidimos polas casiñas de papel, polo valor simbólico de reconstruír o país entre todos/as.

Para evitar o descontrol nas vendas, traballamos cun papel de dobre cara, de características moi singulares, que facilitábamnos ao alumnado, xa cortado para facer cada casiña.

Unha vez feitas, se marcaban tamén co selo do centro e poñéndolles á man, unha a unha, a palabra Haití.

A acollida por parte da comunidade escolar foi grandiosa, implicándose no proxecto, tanto profesores e profesoras como alumnado de tódolos niveis, pais, nais e persoal non docente.



Coa venda das casiñas, acadamos a cantidade de 3.011,10 euros, que acordamos ingresar na conta de Médicos sen Fronteiras para o FONDO DE EMERXENCIAS.

Pouco despois, chegou ao centro a convocatoria do Certame de Cooperativismo no ensino 2010, e pensamos presentarnos. A sorpresa foi, que nos concederon o PREMIO AO MELLOR TRABALLO NA CATEGORÍA F.

Este premio, compartido por todos e todas foi recollido no Pazo Baión, o día 3 de xullo deste ano, de mans do Presidente da Xunta de Galicia, D. Alberto Núñez Feijóo.”

A VERDADE SOBRE...

..... AS DROGAS DE SÍNTESE

Co nome de drogas de síntese faise referencia a distintas substancias obtidas por síntese química realizada en laboratorios clandestinos que, a diferenza doutras drogas de abuso, non precisan de produtos de orixe natural para a súa elaboración. Nalgúns casos, trátase de produtos farmacéuticos que foron sintetizados para o tratamento de certas enfermidades e que, posteriormente, foron abandonados polos efectos secundarios que causaban nos pacientes. Noutros casos, son drogas novas obtidas modificando a estrutura de substancias químicas xa coñecidas.

Existen centos de substancias incluídas na categoría de drogas de síntese, moitas delas derivadas da anfetamina, por isto a maior parte das drogas de síntese teñen efectos psicoestimulantes sobre o sistema nervioso central, e actúan acelerando ou estimulando o seu funcionamento. En ocasións, este tipo de drogas incorporan compoñentes que causan efectos alucinóxicos lixeiros.

EFFECTOS OU SÍNTOMAS INMEDIATOS tras o consumo

O consumo de éxtase provoca unha variada gama de efectos sobre os consumidores, uns buscados ou desexados polos consumidores e de carácter agradable (desinhibición, sociabilidade, desexos de bailar, etc.), que son os responsables de que os consumidores desta substancia repitan o seu consumo, e outros colaterais ou negativos, non buscados polo consumidor.

Os efectos das drogas de síntese, coma os do resto das drogas, varían en función de diferentes circunstancias como son: as características do lugar e o ambiente en que son consumidas (a compañía doutros mozos, a música, a ventilación e a temperatura do lugar, etc.), as características do consumidor (a súa idade, o tipo de personalidade, etc.), as expectativas existentes en relación co consumo ou cos efectos desexados ou buscados, as doses consumidas e o grao de pureza ou de adulteración destas, as experiencias previas coas substancias ou o consumo previo ou simultáneo doutras drogas.

A VERDADE SOBRE...

Efectos **BUSCADOS OU DESEXADOS**

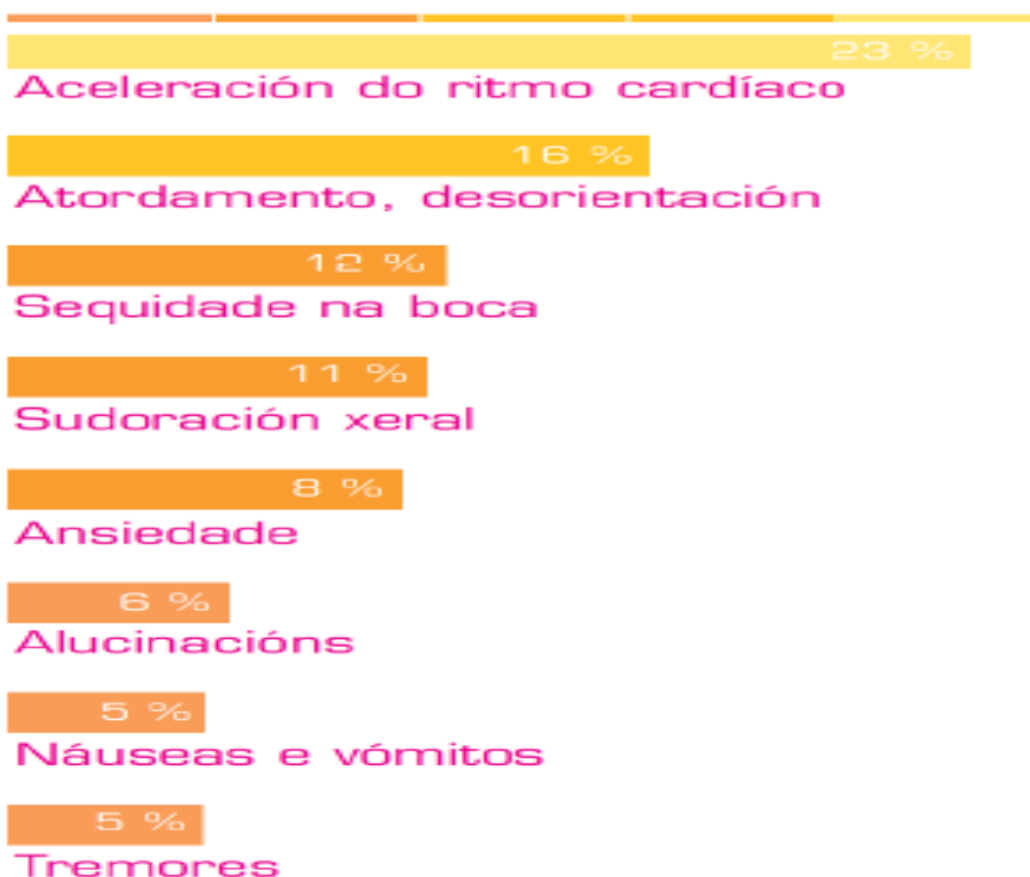
- 😊 Sensación de benestar
- 😊 Locuacidade
- 😊 Euforia
- 😊 Desinhibición
- 😊 Empatía
- 😊 Aumento da autoestima
- 😊 Maior sensualidade e desexo de contacto físico
- 😊 Hipersensibilidade ao tacto
- 😊 Activación locomotora, en especial para realizar movementos estereotipados ou reiterativos (desexos de bailar)

Efectos **COLATERAIS OU NEGATIVOS**

- 😞 Náuseas
- 😞 Taquicardia e hipertensión lixeira
- 😞 Perda de apetito
- 😞 Sequidade de boca
- 😞 Sudoración
- 😞 Redución da sensibilidade á dor
- 😞 Contracción das mandíbulas
- 😞 Tremores, movementos involuntarios
- 😞 Cefaleas
- 😞 Dilatación das pupilas
- 😞 Aumento da temperatura corporal
- 😞 Confusión
- 😞 Desacougo, inquietude e ansiedade

Ademais dos efectos desexados, a maioría dos consumidores experimentan unha serie de síntomas ou efectos negativos que aparecen tanto no caso dunha toma única, coma no de consumos reiterados. Os efectos negativos aparecen de forma simultánea aos efectos desexados e remiten conxuntamente a medida que o fai a acción das drogas de síntese.

Estes son algúns dos efectos negativos que os mozos/as consumidores afirman que sentiron no mesmo momento do consumo ou en instantes posteriores a este.



Efectos negativos sufridos no momento de consumir drogas de síntese
FONTE: As drogas de síntese en Galicia. 1999. Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas

Unha mirada vale máis ca mil palabras

Este apartado está dedicado ás denuncias que o equipo de reporteiros e reporteiras de O Mirador observa a través da súa **cámara viaxeira**.

¿CÓMO PODEMOS MELLORAR O BARRIO???



Mantendo os parques e xardíns limpios

Fontiñas conta con papeleiras nas que se poden depositar todo tipo de lixo sen ter que tiralo ao chan.

Recollendo os excrementos dos animais

Débense recoller os excrementos das nosas mascotas, contribuindo ao coidado e a imaxe do barrio.



Devolvendo as cousas ao seu lugar

Sempre que collamos algo debémolo devolver para non obstaculizar as vías públicas.

lendo, vendo, aprendendo...

Desta volta queremos recomendarvos a lectura dun libro, e con motivo do 25 de Novembro como o Día Mundial contra a Violencia de Xénero a nosa proposta é a seguinte:

O inferno de Marta

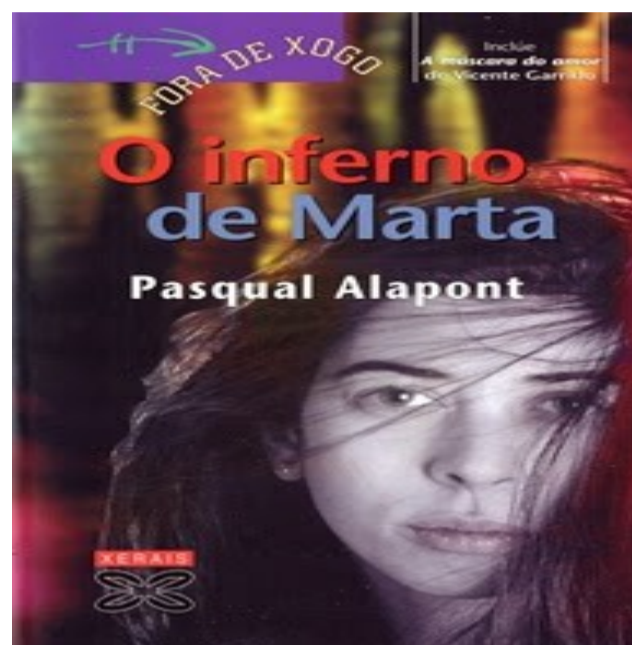
Escritor/a: Pascual Alapont

Tradutor/a: Ignacio Chao

Ed. Edicións Xerais de Galicia

Colección Fóra de Xogo

2004 | Infantil-Xuvenil



De que trata?

“Cando aceptou saír con aquel mozo, Marta non sabía que poñía un pé no inferno, e que a partir de entón sería tan doloroso penetrar como tratar de escapar de alí. Esta novela de Pasqual Alapont, escrita ao xeito dun thriller, con psicópata incluído, pon os pelos de pé. Esta é a historia de Marta, unha moza que se enamorou da persoa equivocada; pero tamén é a historia dunha amizade a proba de bombas que cativa pola súa tenrura. O libro complétase con A máscara do amor, un texto no que o psicólogo e criminalista Vicente Garrido analiza os comportamentos de risco que calquera persoa moza debería ter en conta para evitar caer no inferno do maltrato físico ou psicolóxico. Un libro útil que combina unha novela emocionante chea de suspense e un práctico libro de autoaxuda.”

ANIMÁVOSVOS A FACER ESTA LECTURA DENDE UN PUNTO DE VISTA CRÍTICO PARA QUE NOS AXUDE A TODOS E TODAS A DARNOS CONTA DAS DIFERENTES FORMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO QUE EXISTEN, E MOITO MÁIS PRETO DO QUE NOSOUTROS/AS CREMOS.

ANTE A VIOLENCIA DE XÉNERO: TOLERANCIA ZERO

O Faladoiro

O noso faladoiro está dedicado á infancia, porque ela tamén ten moito que mirar....

Sabemos que no barrio pasan moitos coches cunha L detrás, pero que significa??

“Porque non quedaban máis letras na tenda”. Mario, 5 anos.

“A L é para parar”. Antía, 7 anos.

“Para saber que son novatos” Claudia, 10 anos.

“Que algún son novatos. Así dicen que se quiten que non saben conducir” Antón 7 anos.

“Que son un pouco Lentos” Daniel, 7 anos.

“Lentos empeza por L, por iso, que non saben conducir” Nidia, 7 anos.

“A marca do coche, Citroen L” Jorge, 5 anos.

“Porque significa Loca” Lidia, 7 anos.



Recetario

Champiñóns en niños de pataca

Ingredientes para 4 persoas: 750 gr. de patacas, 3 xemas de ovo, 300 gr. de champiñóns, 1 dente de allo, 1 cullerada de fariña, 1 cullerada de aceite de oliva, cementsa e sal.

1. Lavas as patacas e, sen pelar, introducilas nunca cazola e cocelas en auga salgada fervendo durante 30 minutos ou ata que estean tenros.
2. Escorrelas, pelalas e pasalas por un pasapurés. Mesturar o puré coas xemas e a fariña. Salpimentar e colocar nunca manga pasteleira.
3. Retirar a parte terrosa dos champiñóns e esnaquizalos. Pelar o allo, picalo e refogalo co aceite quente e os champiñóns 10 minutos. Debuxar catro círculos co puré e facerlles un bordo. Encher o centro cos champiñóns e enfornalos a 200°C, durante 15 minutos.

Mousse de plátanos

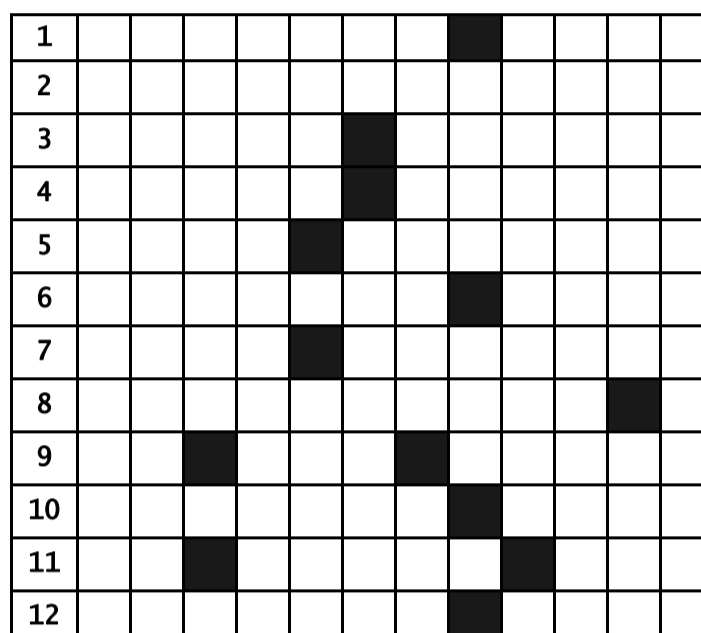
Ingredientes: 4 plátanos, 1 bote pequeno de leite condensada, 200 gr. de nata montada, 1 limón, chocolate Fondant.

1. Pelar os plátanos e esmagalos cun garfo ata obter un puré. Engadir ao puré obtido o zume de limón e o leite condensado. Mesturar ben e agregar tamén a nata montada.
2. Repartir en copas e deixar na neveira durante unhas horas. Fundir o chocolate en anacos ao baño maría, con dúas ou tres culleradas de auga e verter, unha vez fundido, sobre a mousse de plátano en forma de espiral.
Deixar de novo na neveira ata que o chocolate endureza e servir.

Pasando o tempo

CRUCIGRAMA:

Atopa a qué palabras corresponden as definicións abaixo indicadas.



HORIZONTAIS:

1. Comida lixeira que se toma entre o xantar e a cea./ Masa branda que formada ao mesturar a terra coa auga.
2. Persoas que teñen por oficio traballar a madeira.
3. Máquina que serve para moer o gran./ Funda para gardar o material escolar.
4. Ave moi común en Santiago de Compostela./ Cocha que empregaban os peregrinos para beber auga da fonte.
5. Bulbo formado por dentes que se utiliza como condimento na cociña./ Ansiar algo intensamente.
6. Que non é amigo do traballo e pasa a maior parte do tempo sen facer nada./ O mellor amigo do home, en plural.
7. Mozo que acompaña aos reis magos./ Utensilio para varrer.
8. Instrumento en forma de pinzas para partir as noces./ Terceira letra do alfabeto.
9. Anfibio que nada ben e anda a saltos./ Prisioneiro, persoa culpable dun delito./ Pedra reducida a anacos que serve para facer formigón.
10. Edificio fortificado e defendido por un conxunto de murallas, torres e foxos situado nun lugar de fácil defensa./ Froito da figueira.
11. Sen ningunha peza de roupa./ Mamífero de cabeza remata nun fociño cilíndrico, orellas caídas e patas curtas./ Substancia doce que fabrican as abellas.
12. Cada un dos ósos que forman a cavidade torácica./ Prenda para cubrir as mans cando vai frío.

Pasando o tempo

SOPA DE LETRIÑAS...

Busca na seguinte sopa de letriñas os seguintes instrumentos musicais: Clarinete, guitarra, trompeta, pandeiro, batería, piano, frauta, castañolas, zambomba.

A	D	F	Z	A	M	B	O	M	B	A	Q	R	T
P	D	S	G	O	B	S	N	D	L	M	N	Z	F
N	C	L	A	R	I	N	E	T	E	T	U	T	L
Z	M	Z	A	L	O	R	T	S	D	A	B	R	N
A	R	T	U	M	C	D	R	T	A	O	B	O	L
F	P	Q	R	M	B	A	T	E	R	I	A	M	R
R	A	H	F	D	S	T	U	N	I	M	N	P	X
I	N	S	R	T	L	N	D	A	S	I	X	E	S
S	D	M	L	Q	R	M	X	Z	F	L	O	T	A
H	E	T	I	U	T	B	D	F	B	S	C	A	L
P	I	A	N	O	Z	T	N	B	C	S	R	T	O
I	R	E	G	U	O	P	L	M	C	V	R	T	Ñ
R	O	S	U	B	S	D	U	I	F	T	E	B	A
M	R	T	A	F	S	A	L	M	O	N	C	A	T
T	M	L	D	A	T	U	A	R	F	A	O	S	S
M	O	P	O	N	T	O	P	R	L	D	I	C	A
T	U	L	C	S	A	Q	F	N	I	B	O	U	C
E	R	V	C	G	U	I	T	A	R	R	A	M	P

O refraneiro

A cantidade de refráns que fan referencia ao mes de Novembro...

***Castañas, noces e
viño, fan as
delicias do San
Martíño***



***San Migueliño das uvas
maduras, moito me tardan
e pouco me duran***

***Polo San Martíño, deixa
a auga, come pan e bebe
viño***

***Por tódolos Santos,
neve nos altos, polo
San Andrés, neve nos
pes.***

***Dende Santos ao
Nadal, é
inverno natural***

***Outono chuvioso
ano copioso***

***Polo San
Mariño, andas
as noces a
roliño***

***A horta do San
Martíño ten para el
e máis para o
veciño***

O FÚTBOL SOCIAL

Partindo dun recurso que socialmente mobiliza ás masas, co Fútbol Social a UMAD procura crear un espazo de encontro que facilite a interacción entre diferentes grupos e a promoción de hábitos de vida saudables, mediante a práctica deportiva.

O proxecto estase levando a cabo os xoves de 18:00h a 20:00h no pavillón de Pontepedriña dende o 4 de novembro do 2010 ó 31 de marzo do 2011.

Esta actividade ven dando continuidade a outra experiencia iniciada tempo atrás, e dado os resultados positivos que esta tivo continúaase a traballar nesta mesma liña de acción. Celebrarase unha liga que enfrontara aos diferentes equipos participantes a vez que se editará un boletín semanal que informa sobre os resultados de cada xornada da liga, incidencias, opinións, imaxes do partido... e todo isto tendo como colofón a cada xornada unha merenda, esencial para recuperar folgos e momento de distensión que serve para fortalecer as relacións entre os participantes.

Como alternativa dentro deste proxecto, tamén terán lugar outro tipo de actividades: adestramentos con equipos xa consolidados, organización de partidos en campo aberto, (neste caso sempre que a metereoloxía no lo permita)...

Este ano o que tamén interesa, é que exista unha dinamización tamén nas gradás, que a xente participe nesta actividade, e se involucre de maneira activa xogue ou non xogue o fútbol. Para conseguir encher as gradás faremos sorteos de entradas para ir a ver o club de fútbol sala, Autos Lobelle, Obradoiro club baloncesto...

Aprovéitase esta iniciativa para estimular diversos hábitos de conducta individual moi necesarios para lograr un óptimo nivel de desenvolvemento persoal como son:

- O sentimento de pretenza a un grupo.
- O traballo en equipo.
- A hixiene persoal.
- O cuidado do corpo e o estado físico en xeral (exercicio, sono, descanso, alimentación).
- Utilización do deporte como ferramenta de integración social.

Entrevista

Co gallo de coñecer un pouco máis, adentrámonos dentro dos equipos e entrevistamos a algún dos seus integrantes:

Que vos parece que se este realizando esta iniciativa na cidade ?

“Parécenos ben, porque fomenta o deporte e sírvenos para pasar un pouco o tempo, coñecer xente nova, facer un pouco exercicio pa manterse en forma e non andar na rúa facendo o indio (risas)”

Creedes que en Santiago se promoven alternativas de ocio para a xente nova?

“Non son suficientes... por exemplo nas pistas de tenis de alado da Xunta, as redes están rotas e non hai suficiente iluminación para poder xogar cando xa se vai facendo noite...gustaríanos que se organizaran máis torneos deportivos como de tenis, baloncesto ou voleibol, así mobilizaríase moita máis xente..”

Referíndonos ao Fútbol Social, nesta edición pensades que hai bo nivel para a competición? Vai estar disputado ?

“Si, hai un nivel bastante alto e a competición promete que vai ser potente e disputada, ademais formouse un grupo de xente moi animada e cada partido botámonos unhas boas risas, pero gustaríanos que houbese máis días a semana para xogar, con un so faise ben pouco...”

Pablo, Katú e Pable Seoane



CENTRO SOCIOCULTURAL
DAS FONTIÑAS



Valentino Ruffini e Âkil Pillabán de viaxe a Milán (e van sen un can)

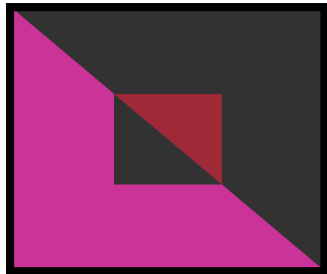
Teatro Familiar



Esta farsa que respira da comedia da arte está ambientada na Italia do século XVIII e conta a historia de dous personaxes ben diferentes e, ao tempo, moi semellantes. Valentino Ruffini é un poeta que non consegue publicar os seus libros en Venecia e de regreso á súa cidade natal, Milán, é abandonado polo seu criado. Sen cartos e apesarado pola súa mala sorte decide pasar a noite nunha casa en ruínas, ás aforas de Venecia. Pola súa parte, Âkil Pillabán, magrebí que traballaba no mundo da construción, é abandonado pola súa ama coa que tamén viaxaba a Milán, e igualmente decide pasar a noite na mesma casa onde se refuxia Valentino

TALÍA TEATRO

SÁBADO 18 DE DECEMBRO ÁS 12.00 H.



1 de decembro:



DÍA INTERNACIONAL DE LOITA CONTRA A SIDA

E PARA O PRÓXIMO MES MIRAREMOS...

O Nadal noutras culturas

Entrevista a Conxo FM

Especial Educación de Rúa 2010.....

.....PERO PARA QUE CONTARCHO

MÍRANOS E VERÁS!!!!

CÓNTANOS:

E- MAIL

educacionderua@santiagodecompostela.org

MÍRANOS NA WEB:

www.compostelaintegra.org

O MIRADOR

Edita:

Sevizos Sociais.

Concello de Santiago de Compostela

Colabora e financia:

Deputación Da Coruña

Dirección:

Programa Municipal de Educación de Rúa

Redacción:

IES Antonio Fraguas, Espazo de Maiores e Ludoteca do CSC Das Fontiñas, Unidade Municipal de Atención a Drogodependencias, Unidade de Traballo Social de Fontiñas, Unidade Municipal de Atención ás Familias, Centro de Saúde das Fontiñas, Fundación Secretariado Xitano, Centro de Día de Atención Integral Arela, Programa de Apoio a Familias Monoparentais Abeiro, Cruz Vermella, e o Equipo de reporteiros e reporteiras de Educación de Rúa.