

# O Mirador



## **TITULARES DO MES:**

Renovación do parque infantil máis grande de Fontiñas.....páx. 4  
Exposición “A Memoria da Xente” no Castiñeiriño.....páx. 8  
21 de Febreiro: Día Internacinal da Lingua Materna.....páx. 12

...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

A temática elixida para o mes de Febreiro no xornal de barrio “O Mirador” non foi outro que o *Amor*, xa que tanto as reporteiros como os reporteiros demostraron un alto nivel de interese no tema, con motivo do día de San Valentín.

Aínda así, pensamos que a visión que “O Mirador” aporta a esta temática escapa de todo (ou case todo) estereotipo e da “pastelada” recorrente para estas vicisitudes.

Este número 5 do xornal si que vai dedicado ao *Amor*, é máis, considerámolo como o motor indispensábel de toda a práctica humana se pretendemos vivir nun mundo un pouco máis solidario, un pouco máis tolerante, un pouco máis xusto...un pouco mellor. Sen amor polo que facemos dificilmente chegaremos a ningures e os resultados que obteñamos pobremente se van parecer aos desexados... Con isto, continuamos a nosa andaina na elaboración deste mensual coa mesma intención que o primeiro día e por suposto con ese sentimento de que falamos nas anteriores liñas, o *Amor* cara a nosa práctica e a nosa labor de dar voz ao barrio e as xentes que viven nel.

# Mirando ao barrio

## RESTAURÁRANSE AS ÁRBORES E BEIRARRÚAS DO BARRIO DE FONTIÑAS

Durante o desenvolvemento do polígono das Fontiñas, fai agora 20 anos, optouse pola plantación maioritaria de plátanos nas rúas, unha especie moi útil para dar sombra e de crecemento rápido, mais que xa hai tempo que vén xerando problemas na zona: as copas interceptan a luz do alumeadado público, as pólas están demasiado próximas ás vivendas e as raíces levantaron e levantan varias beirarrúas. Conscientes desta situación, vaise levar a cabo un proxecto de intervención para remodelar a situación e solucionar o problema.

Actuarase nas zonas con maior deterioro, concretamente nas rúas de Madrid, París, Moscova, Bruxelas e Viena. Os traballos que se efectuarán consistirán na reparación de 310 unidades de pavimento de 12 metros cadrados, levantando as baldosas, encaixando de novo as raíces e formando novos alcouves sen bordes, eliminando así a barreira que representan os bordes actuais e procedendo ao recubrimento dos novos alcouves con caucho. Ademais descoraranse 204 plátanos, dos que 19 non serán substituídos, polo estreito de beirarrúas que, por outra parte, son moi transitadas.



O parecer, 184 plátanos serán substituídos por 78 photinias e 107 ligustrum, dúas especies de folia perenne, máis acaídas para a zona, cun porte moito máis baixo que o dos plátanos, e que soportan moi ben as podas de formación, sendo a Photinia unha planta que vai mudando de cor ao longo do ano, de verde a vermello, e con flores aromáticas, e o Ligustrum unha árbore tamén de pequenos ramos de flores aromáticas e do que se escolleu unha variedade variegada. No proxecto tamén se inclúe o traslado e plantación da maioría dos plátanos arrincados a outros emprazamentos, onde poidan seguir cumprindo a súa función sen xerar problemas. A actuación iniciarase en breve e ten un prazo de execución de

tres meses, un período que ademais coincide cunha época propicia para as plantacións. Destacar as verbas da concelleira do Medio Ambiente, Elvira Cienfuegos, que quixo lembrar tamén que "as árbores xogan nas cidades un papel fundamental no que fai a súa calidade ambiental. Amortecen o ruído e as variacións de temperatura, regulan a humidade, enriquecen o aire en osíxeno, absorben dióxido de carbono, fixan partículas e gases tóxicos e aportan a riqueza da diversidade das súas formas e cores, que ademais cambian coas estacións, aínda que non todas son acaídas para todos os espazos públicos, como é o caso dos plátanos no barrio das Fontiñas".

Desde "O Mirador" vemos moi oportunas estas palabras, xa que esperamos que se tomara boa nota do denunciado no número do pasado mes de Novembro, número que recollía as imaxes das árbores arrincadas a golpe de pala o carón do Centro Sociocultural, e non se volvan a repetir neste caso, cos plátanos das rúas de Fontiñas.

# Mirando ao barrio

## RENOVACIÓN DO PARQUE INFANTÍL MÁIS GRANDE DE FONTIÑAS

O barrio de Fontiñas dispón xa dunha renovada zona de lecer infantil que de seguro vai encantar aos máis pequenos. Así celebrouse a reestrea do maior dos tres parques infantís abertos cos que conta o barrio, concretamente entre as rúas de Berna e Lisboa e na que participaron políticos, docentes do CEIP das Fontiñas, responsables da empresa HPC, e o xefe de servizo de Parques e Xardíns e un grupo de alumnos e alumnas do colexio que sen dúbida foron os que máis disfrutaron co acto.

No total é unha superficie de 500 metros cadrados que, grazas ao equipamento utilizado, conta cunha maior capacidade de acollida de nenos e nenas, duplicando o número de posibles usuarios simultáneos. Como moitos outros dos parques da cidade, conta con dúas áreas de xogo, diferenciadas pola idade dos cativos e cativas, unha delas para menores de 6 anos e outra para crianzas de 6 a 12 anos.

Neste novo parque nos atoparemos con elementos que tamén existen noutros, como a tirolina, as randeiras, tipo cesta, planas ou tipo berce, e outros diferentes, como poden ser a grande estrutura de rede con tobogán curvo, máis exclusivo e innovador, sen esquecer por suposto os tan apreciados elementos xiratorios, os resortes ou o balancín de toda a vida. Trátase dunha renovación integral para complementar a rede de parques da cidade, con novas formas e elementos de última xeración. Son parques para os propios barrios, mais tamén para quen se achega a outras zonas da cidade diferente da súa de residencia. Cada parque ten os seus elementos diferentes e con grande atractivo, o que pode motivar ser usuarios de varios deles e non sempre do mesmo.



Os parques infantís son concibidos como espazos para a convivencia e para o desenvolvemento da autonomía de nenos e nenas. O presentado é o máis grande das Fontiñas, un barrio que conta con outros dous parques situados nas confluencias das rúas París-Estocolmo e Roma-Varsovia.

# Mirando a outros barrios

## “A MEMORIA DA XENTE” NO CSC O CASTIÑEIRIÑO

A exposición “A Memoria da Xente” nace como iniciativa que quere pousarse, desde a lembranza e a participación dos propios veciños, no fío do tempo da nosa cidade e das nosas parroquias, co obxectivo de mirar desde o agora a intrahistoria e o latexo cotián dunha terra (Santiago de Compostela) e dun tempo (1900-1975) que sentimos perto da nosa circunstancia actual, que entendemos que nos axuda, no presente, a saber quen somos e de onde vimos.

O Centro Sociocultural do Castiñeiriño foi o escenario escollido para o inicio do percorrido da exposición *A memoria da xente* por diversos barrios composteláns. A nova proposta impulsada pola rede de Centros Socioculturais pretende "continuar e potenciar as diferentes iniciativas relacionadas coa memoria viva da cidade", como teñen sido xa "as mostras *A historia vai por barrios* ou as publicacións promovidas polo movemento veciñal do Castiñeiriño, Conxo, A Sabugueira ou Marrozos"



Un modelo de iniciativa que é unha fonte fundamental para o desenvolvemento de distintos tipos de coñecemento social, antropolóxico e urbanístico, ao tempo que o seu carácter inacabado dá pé a ser o inicio doutras propostas diferentes.

Segundo Socorro García Conde, concelleira de Cultura e Centro Socioculturais, os obxectivos da exposición centraríanse na "posta en valor das ‘caras’ compostelás, incorporar á memoria colectiva todas ás vidas de Santiago, converter en protagonistas estas pequenas historias anónimas" e, por último, "funcionar como base dun futuro traballo sociocultural que se desenvolva dende os propios centros para enriquecerse con máis achegas, comentarios, lembranzas, documentos, imaxes, actividades, etc".

O conxunto da exposición está pensado para que poida circular polos Centros Socioculturais de cabeceira da rede. Ademais do Castiñeiriño, estará no do Ensanche, Vite, Conxo e Fontiñas e, incluso algún dos seus módulos, poderá itinerar polo resto de centros e locais socioculturais

# Mirando a outros barrios

## EXPOSICIÓN “A MEMORIA DA XENTE” NO CSC O CASTIÑEIRIÑO

Entre os elementos da mostra destaca un panel informativo sobre a transformación urbana con liña do tempo e punto de escoita e visionado de audiovisual. Acompañado de oito paneis impresos por ambas caras dedicados aos seguintes bloques temáticos: *"Así mudou Compostela"*, *"Vida e morte"*, *"Alimentación"*, *"Formación persoal"*, *"O traballo"*, *"Convivencia social"*, *"Habitar o territorio"* e *"O lecer e as festas"*..

### Calendario da Exposición

- CSC Agustín Bueno do Castiñeiriño do 25 de febreiro ao 11 de marzo (inauguración o venres 25 ás 20:00 horas)
- CSC das Fontiñas do 15 ao 30 de marzo
- CSC do Ensanche do 2 ao 16 de abril
- CSC de Vite do 19 abril ao 4 de maio
- CSC Aurelio Aguirre de Conxo do 7 ao 21 de mai
- CSC da Trisca do 24 de maio ao 7 de xuño



# Mirando ao mundo

## A REVELIÓN DO MUNDO ÁRABE

"¡Hosni barra, Masr Hurra!" (¡Hosni fuera, Exipto ceibe!), gritou a praza Tahrir. A revolta popular exipcia alcanzou o pasado mes de febreiro o seu climax coa dimisión do presidente Hosni Mubarak tras case 30 anos de ditadura marcados pola represión e a corrupción.

Nun último acto de covardía, Mubarak fuxiu de El Cairo coa súa familia rumbo a súa residencia no enclave turístico de Sharm el Sheij e deixou a papeleta ao vicepresidente Omar Suleimán. Seu secuaz preferido foi o encargado de comunicar ao país, que o presidente delegaba o poder no Exército. "Tendo en conta as dificultades que está a pasar Exipto, o presidente Hosni Mubarak decidiu deixar o cargo de presidente da república e encargou o Consello das Forzas Armadas administrar os asuntos do país", dixo Suleimán lendo o comunicado. En apenas 30 segundos acababan 30 anos de ditadura.

Tras 18 días de protestas pacíficas, os manifestantes, a mocidade do país, estalou de alegría. Habían completado un desafío épico que deixara centos de mortos e milleiros de feridos. "O pobo terminou co réxime", cantaban centos de persoas na ponte Qasr, camiño da praza Tahrir.



Familias enteiras por tódalas rúas. Os pais que querían que seus fillos recordaran para sempre a noite do 11 de Febreiro de 2011. "O pobo e o Exército somos un", berros que se escoitaban nas inmediacións da praza de Tahir. Os soldados e os manifestantes se fotografaban e se abrazaban en escenas repletas de sentimento, ignorando, quizais, o perigo que supón a delicada situación na que se atopa agora o país, xa que o máis difícil é o que ven a continuación...

A revolución estase a expandir no Magreb e Oriente Próximo como corre a auga polas fendas da pedra, comezando por Túnez e Exipto, agora

tamén en Argelia, Yemen, Jordania, pero sobre todo Libia onde el Gadafi non parece disposto a ser o próximo en apearse do poder, e menos a calquera prezo. A mocidade desafía a inxustiza do orde represor establecido nos seus países e bótase as rúas para reclamar xustiza e liberdade a pesar dos perigos que corren xa que a policía e o exercito non dubida en abrir fogo a diferenza do que pasou en Exipto, e os mortos duplícanse cada día.

Un movemento social admirable que ten que facernos reflexionar sobre as prioridades que temos na nosa sociedade...a nosa participación social límitase a unirnos a grupos do facebook, a queixarnos publicamente porque xa non podemos fumar nos bares ou a cambiar as rutinas diarias en función dos horarios dos partidos de fútbol televisados. Non sabemos que vai pasar nos países árabes nos próximos meses pero si sabemos que cando o pobo se mobiliza o pobo ten poder para mudar as cousas. Toque de atención compañeiras e compañeiros, non é cuestión de mandarse ás barricadas pero si de facer autocrítica e tomar conciencia das cousas que si son importantes nesta vida.





# Canto sabes sobre...???

## AS INFIDELIDADES

A maioría das parellas soen pasar por momentos de crise na súa relación que, en moitos casos, se non se superan, corren o risco de caer na infidelidade. Vexamos en qué consiste, por qué ocorre e cómo afecta a infidelidade á relación de parella.

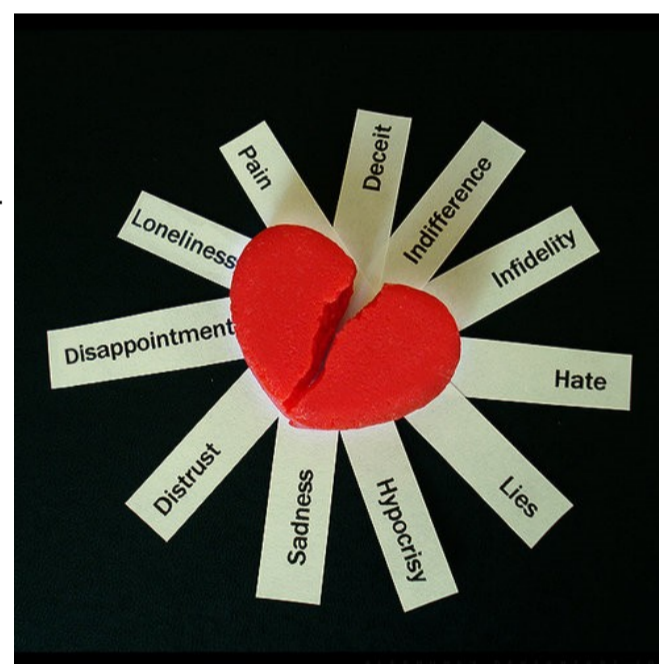
### Que é a infidelidade ?

A infidelidade se produce cando unha parella rompe o compromiso de lealdade sentimental contraído. É unha traizón a unha promesa feita pola parella, unha promesa de exclusividade, de amar so a esa persoa.

Non sempre tras a infidelidade se produce unha ruptura, algunhas parellas conseguen superalo. Outras rompen, non están dispostas a continuar unha relación na que se perdeu a confianza, aparte de ter o temor de que volva a ocorrer. En ambos casos a infidelidade trae consigo un gran dolor, perda de confianza na parella, perda de autoestima, humillación, impotencia e rancor.

### Causas da infidelidade:

- Procura de novas experiencias.
- Por cansazo e deterioro dalgunhas parellas xunto co aburrimiento.
- Insatisfacción emocional.
- En persoas inseguras a infidelidade poden vela como un logro persoal.
- Como vinganza a unha infidelidade anterior da parella.
- Na chamada crise dos corenta, en moitos casos xorde a necesidade de sentirse nova e atractivo aínda.
- Falta de valores.
- Por soidade na parella xunto coa atracción física ou a afinidade en gustos e inquietudes por outra persoa.



### Como Previla?

A mellor maneira de previr a infidelidade é a través da comunicación e da loita diaria contra a costume e a rutina que fan que se perda interés pola relación e pola parella, e que se produza un abandono da vida en común.

### Que pode ocorrer despois?

- Se tomas a decisión de seguir adiante faino con tódalas consecuencias sen reproches nin vinganzas, e ten en conta que se a túa parella desexa regresar contigo é porque ti es a persoa coa que desexa estar.
- Se a túa decisión foi a de deixalo, non esquezas que vas a pasar por uns momentos dolorosos ata que consigas construír a túa vida sen esa persoa. Fíxote sufrir e enganoute, pero tamén a quixeches e compartiches unha etapa da túa vida.
- Pode ocorrer que a persoa que foi infiel non desexe retomar a relación, o que comezou como unha simple "cana ao aire" pode evolucionar e transformarse en algo serio e duradeiro que desexe acabar coa relación anterior.

# Mirando pola túa saúde

## O NAMORAMENTO PROTEXE A SAÚDE DO NOSO CORAZÓN

Con motivo do día de San Valentín, a Fundación Española do Corazón (FEC) quixo recordar as bondades do amor sobre a nosa saúde cardiovascular.

O namoro é parte dun proceso bioquímico que se inicia na codia cerebral e que se difunde ao sistema endocrino. Como tal, ten os seus efectos físicos que explican por qué este sentimento é tan saudábel e provoca un estímulo global tan pracenteiro.

O estar namorado, ademais de activarse automaticamente a circulación, a hipófise e o diencéfalo (partes do cerebro) se encargan de segregar hormonas como a oxitocina, a dopamina ou a adrenalina. Estas sustancias, que tamén se segregan coas contraccións do útero no parto, tras un orgasmo ou durante a lactancia, actúan como protectoras do sistema cardiovascular, favorecendo a saúde dos vasos sanguíneos.

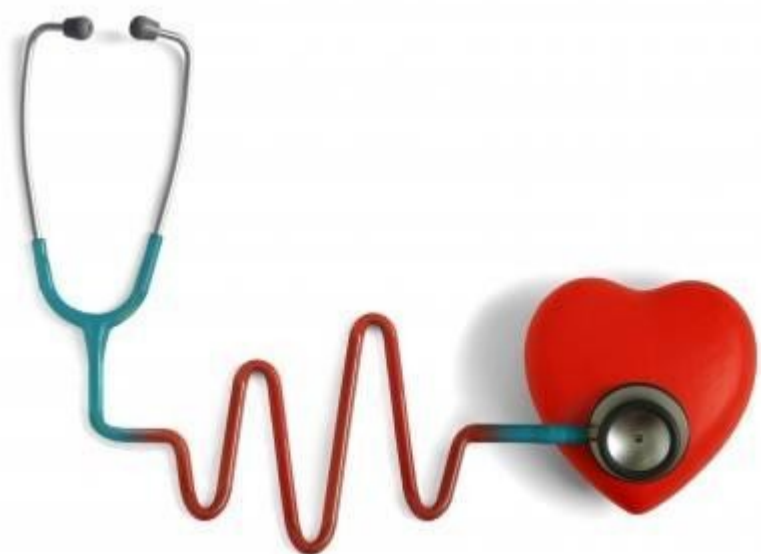
Polo contrario, varios estudos demostraron que o "mal de amores" estimula, a través de a serotonina, un síndrome ansioso-depresivo que pode provocar complicacións no sistema cardiovascular, a partir da orixinación de arritmias en pacientes que xa sofren cardiopatía isquémica. As mesmas sustancias segregadas durante o namoro teñen, neste caso, un efecto negativo, ao funcionar como aceleradoras. Ademais, a serotonina ten unha función vasoconstritora, é dicir, que ocasiona un estreitamento dos vasos sanguíneos.

"Sen dúbida, o estado amoroso perfecto é a estabilidade emocional. Resulta a etapa máis beneficiosa para a nosa saúde cardiovascular, pois, o ser máis tranquila, non existe un sobreestímulo do sistema nervioso que poida afectar negativamente o noso corazón", comenta o Dr. Leandro Plaza, presidente da Fundación Española do Corazón.

Asimesmo, cabe destacar que o apoio emocional da parella nos pacientes que sufriron un episodio cardíaco resulta clave, posto que a súa colaboración na práctica de hábitos de vida saudábeis é fundamental para previr factores de risco cardiovascular (alimentación, exercicio, toma de la medicación...). De feito, en diversos países se levan a cabo cursos de educación da parella do paciente cardíaco, dada a súa especial importancia.



Getty



diversos países se levan a cabo cursos de educación da parella do paciente cardíaco, dada a súa especial importancia.

# Ollo ao dato

## OS 10 MANDAMENTOS ADOLESCENTES PARA PAIS E NAIS

A voz dos e das adolescentes ten que ser escoitada atentamente por pais e nais, e por mestres e educadores por descontado. Pero as veces pode resultar complicado dar cabida a todas estas opinións, sentimentos ou proclamas que mozas e mozos nos reclaman. Aquí van 10 premisas que compre ter ne conta para encamiñar a educación de fillos e fillas cara a responsabilidade e a autonomía, pero sendo conscientes do papel que xogan as nais e os pais neste proceso.

**1.-** Por favor, non me dedes todo o que desexo. O facelo indícame que non vos importo. Aprecio os consellos que me ofreceades.

**2.-** Non me tratades coma un neno. Aínda cando sepades que é o correcto, teño que descubrir cosas eu so.

**3.-** Respectade a miña necesidade de privacidade. A cotío, teño que estar so para decidir sobre as cousas e soñar esperto.

**4.-** Nunca digades, “Nos meus días...” Iso representa unha desconexión inmediata. Ademais, as presións e responsabilidades do meu mundo son máis complicadas.

**5.-** Eu non elixo os vosos amigos nin a vosa roupa; por favor non critiquedes a miña. Podemos estar en desacordo aínda respectando as eleccións.

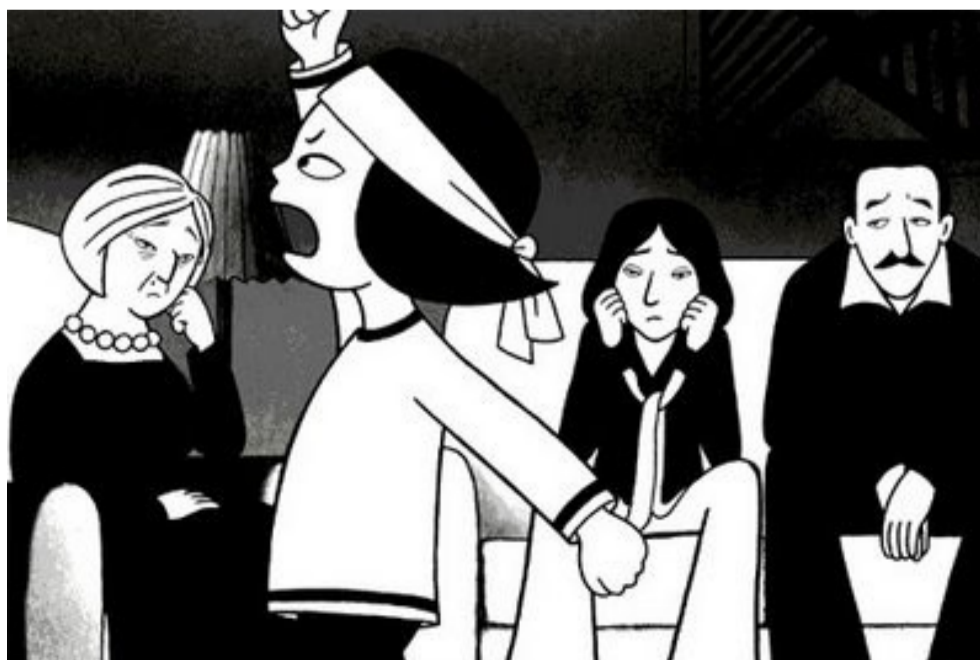
**6.-** Evitade acudir sempre no meu rescate; eu aprendo todo dos meus erros. Que eu responda das miñas decisións é a única forma de aprender a ser responsable.

**7.-** Tede o suficiente coraxe como para compartir os enfados, pensamentos e sentimentos que teñades comigo. Xamais serei demasiado grande como para que deixedes de dicirme que ne queredes.

**8.-** Non faledes moito. Tiven anos de boa educación así que confiade na sabiduría que me foi impartida.

**9.-** Eu vos respecto cando me pedides perdón por algunha acción impensada pola vosa parte. Iso proba que ningún de nós é perfecto.

**10.-** Mostrádeme un bo exemplo, eu presto maior atención as vosas accións que as vosas palabras.



# Ollo ao dato

## 21 DE FEBREIRO: DÍA INTERNACIÓN DA LINGUA MATERNA

O Día Internacional da Lingua Materna, foi proclamado pola Conferencia Xeral da UNESCO en 1999. Anualmente, desde febreiro de 2000, esta data é observada co obxectivo de promover o multilingüismo e a diversidade cultural.

As linguas son o instrumento de maior alcance para a preservación e o desenvolvemento do noso patrimonio cultural tanxible e intanxíbel. Toda iniciativa para promover a difusión das linguas maternas servirá non só para incentivala diversidade lingüística e a educación multilingüe, se non tamén para xerar maior conciencia sobre as tradicións lingüísticas e culturais do mundo e inspirar á solidariedade baseada no entendemento, a tolerancia e o diálogo.

Cada 21 de febreiro, os estados membros da UNESCO celebran el Día Internacional do Idioma Materno con bailes, poesías, cancións, teatro, contos e calquera outro tipo de expresión cultural.

Moitas optan por chamar a atención acerca da gran diversidade de linguas e culturas que existen no mundo: os mozos e mozas nas escolas investigan sobre os dialectos, o alfabeto Braille que utilizan as persoas que non poden ver, a linguaxe de signos, etc.

¿E qué pasa co teu idioma materno? Ademais de promover a protección de linguas minoritarias, este día tamén pretende destacar a importancia de respectar a túa propia lingua materna. En esencia, falar o idioma propio de cada un é o noso dereito; noso idioma é parte da nosa identidade como persoas, e como tal, debe ser respectado.

### **Unha metodoloxía para avaliar o grao de vitalidade e perigo de desaparición que corre unha lingua:**

Non hai un factor que por sí so baste para avaliar a situación da lingua dunha comunidade. Pero estes 9 factores, conxugados, poden determinar a viabilidade dunha lingua, a súa función na sociedade e o tipo de medidas necesarias para a súa conservación ou revitalización.



# Reportaxe

Unha forma de amar diferente pero igual: a **homosexualidade**.

Dende O Mirador quixemos desmentir os mitos que xiran en torno a este tipo de relacións que se dan entre dúas persoas do mesmo sexo, buscamos en varias fontes e aquí deixamos a algunhas das nosas conclusións:

A homosexualidade (do grego *ὅμο*, homo “igual” e do latín *sexus* “sexo”) é unha orientación sexual e defínese como a interacción ou atracción sexual, afectiva e sentimental entre individuos do mesmo sexo.

Hai persoas que din que é culpa da liberdade que temos hoxe en día, outras que opinan que se trata dunha enfermidade, hai persoas que falan dunha moda ou forma de reivindicarse pero non é algo que forme parte dunha moda.

Tanto na Antiga Grecia como no mundo do Imperio Romana aínda que non era público estaba latente. Foron as ditaduras e a Igrexa o que criticaron e castigaron este tipo de manifestacións sexuais ata o punto de prohibir e dicir que eran persoas enfermas ou que tiñan un demo dentro. Toda esta corrente axudou a que as persoas homosexuais esconderan realmente a súa sexualidade privándose de disfrutala como máis lles gustaría.

Aínda así hai coñecemento da homosexualidade de grandes personalidades ao longo da historia como Alexandro Magno ou Freddy Mercury (cantante Queen mellor voz do rock da historia, canción “I wantt break free”), Shakespeare (nas súas obras ofrece numerosas evidencias da súa preocupación pola homosexualidade: homes e



mulleres travestidos, confusións sobre o sexo dos persoaxes... unha das súas obras está dedicada a “MR.W.H.” iniciais que pertencen a Henry Wriothesley que se supón que era o seu amante) García Lorca, Oscar Wilde, Safo.... e seguramente tantas outras persoas das que non se teñen constancia polo medo e a persecución que traía proclamarse homosexual “saír do armario”.

## O que hai que ver...

### **Mopa inaugura o SCQ Danza no Teatro Principal con "(espérame despierto)"**

O ciclo SCQ Danza, que organiza a concellaría de Cultura e Centros Socioculturais, arrincou o venres 18 no Teatro Principal coa compañía Mopa coa presentación de *(espérame despierto)*. É o primeiro dos sete espectáculos que a Concellaría ofrece este semestre dentro do programa SCQ Danza dedicado á danza contemporánea.

O público compostelán puido gozar co espectáculo da compañía andaluza Mopa, que ofreceu a obra *(espérame despierto)*, unha reflexión sobre as relacións e a súa cotidianeidade. No espectáculo, dous personaxes adormecidos parecen alleos aos que testemuñan a intimidade do seu diálogo, que levan a cabo cunha linguaxe propia. Así, o público acompañounos na súa vida cotiá, as súas actividades e a relación que entre eles se establece. Mopa naceu no 2002 nun obradoiro para Mirjam Berns. Dende aquela son xa varias as súas producións e os premios recibidos.

Despois de Mopa a seguinte quenda -11 de marzo- é para o Centro Coreográfico Nacional de Caen, que representará *Manta*, da coreógrafa Héra Fattoumi, que trata sobre o *hiyab* e o sometemento das mulleres no mundo árabe. O 17 de marzo será o momento de *Métanse nos seus asuntos*, o primeiro espectáculo da Compañía Nuria Sotelo, un solo interpretado pola bailarina homónima e dirixido e coreografado por Ana Vallés. E en abril, o 29, Traspediante presenta *Habelas*, unha peza escénica multidisciplinar, con música en directo, proxeccións audiovisuais e maxia.

Maio será o mes de Slovaks Dance Collective, unha das poucas compañías profesionalizadas de Eslovaquia, que conta con seis membros da mesma familia. Chegan a Compostela grazas a un acordo entre diferentes programadores do Estado e traen dous espectáculos no peto: *Within (Dentro)*, o 4 de maio) e *Journey Home (Viaxe a casa)*, o 5 de maio).



A última representación da temporada correrá a cargo de Experimentadanza coa peza *Inoxidable*, unha metáfora que compara as relacións humanas cunha materia orgánica.

## Testemuña

# As feridas do corazón

Devólveme o meu corazón  
A miña morte despiadada, a miña vida sen sentido.

Devólveme o meu corazón  
e vaite para deixarme atrás, con un profundo  
e silencioso burato no meu peito inerte e morto  
se ti non estás.

Porque se estás xunto a min,  
lacérasme a carne coa túa mirada,  
me matas unha e outra vez con un bico.

E se non estás, o meo morto peito sangra  
a miña fría pel rompe  
coma unha fráxil capa que non quere esconder  
o baleiro que déixache.

Porque a luz dos teus ollos guía a miña escura mirada  
para aterrarte aínda máis  
no silencio e na escuridade.

Así cada segundo da miña larga vida  
desexando que na túa próxima visita  
deixes o meu corazón nun sitio  
En vez de darlle unha paliza.



**Sheila**

# A VERDADE SOBRE...

## OS CELOS

Trucos e consellos para aprender a controlar, superar e evitar os celos de parella.

Para descubrir como controlar os celos, o primeiro que has de facer é pararte a pensar no dano que te podes facer a ti mesmo/a e a túa parella se non es capaz de descubrir dunha vez por todas como controlar os celos. Sentilos dun xeito leve, aínda que non é recomendable, pode non supoñer un gran problema, sempre que se trate dun sentimento livián. Pero, cando a intensidade destes é grande, hai que pararse a autoanalizarse e a pensar en como superar os celos.

Os celos patolóxicos deber de ser tratados por un profesional que ofrezca consellos e asistencia psicolóxica; non obstante, se a persoa afectada non chegou aínda a un nivel tan intenso que poida considerarse enfermizo, esta pode por si mesma solucionar o seu problema, todo é plantexalo e seguir unha serie de consellos cos que conseguir evitar os celos.

**Gustaríache poder evitar os celos?** Pois pon atención aos consellos que che ofrecemos para superalos. Agora saberás como evitalos.

### Consello 1

- Non esquezas que **a túa parella débete querer tal e como es**, e para que ti sexas capaz de aceptar este amor, has de amarte a ti mesmo/a tamén e aumentar a túa autoestima; así, ao compararte cos demais, haberá menos posibilidade de sentir algún tipo de medo ou celos.



### Consello 2

- **Dálle vida ás túas afeccións e actividades persoais particulares.** Mentres máis autónomo/a e independente da túa parella te sintas menos posibilidades de celos existiran. Ademais, a túa parella non é a túa propiedade, é unha persoa. Canto antes te mentalices de todo isto, antes poderás evitar os celos de parella.

### Consello 3

- Cada vez que che veñan á cabeza as vacilacións e os medos, párate a pensar se iso que sentes ten realmente sentido, se os celos e o medo que sentes é xustificado ou non. E por suposto, consultalo coa túa parella, ábrete. **Comproba se realmente os teus temores e medos son xustificados.**



## A VERDADE SOBRE...

### Consello 4

- Outra acción útil para evitar os celos é algo relacionado co comentado ao final do punto anterior: **Dádelle moita importancia ao diálogo**. O contacto, a confianza e o cariño axudarán a canalizar mellor o obxectivo de controlar os celos.

### Consello 5

- **Asume que realmente estás a sentir celos**: "Teño medo de deixar de ser amado? Temo que me cambien por outra persoa?". Plantéxao seriamente, fórmulate tamén a que nivel o sentes, e se cres que necesitarías a axuda dun profesional da psicoloxía e os seus consellos para controlar os celos.

### Consello 6

Toma nota da frecuencia con que os sentes. Mentres máis constantes sexan máis posibilidade haberá de que a túa relación se vaia degradando e erosionando.

### Consello 7

- Fai este pequeno test a ti mesmo/a para comprobar se realmente os celos te absorben e se necesitas saber como controlar os celos:

- Veste obrigado/a a controlar o máis mínimo movemento do teu compañeiro/a?
- Moi a miúdo mostraste indignado/a ante o seu xeito de vestir ou actuar?
- Sentes que as súas amizades cada vez che simpatizan menos?
- Creste mellor coñecedor/a dos sentimentos da túa parella ca ela mesma?

Se a resposta foi un si a case todas as preguntas anteriores, sen ningunha dúbida necesitas seguir os consellos para controlar os celos que che demos.



# Unha mirada vale máis ca mil palabras

O día de San Valentín representa o día especial dos namorados pero....e que acaso para unha persoa que está namorada e é correspondida non son tódolos días, días dos namorados ?? Ter detalles coa túa parella está ben xa que demostra que te preocupas por ela pero, tampouco é sumamente necesario gastar os cartos nos grandes almacéns, existen milleiros de alternativas e oportunidades de demostrarlle o teu amor moito máis orixinais que escapen as estratexias de marketing e publicidade coas que nos bombardea o sistema...

Aínda así, desde “O Mirador” quixemos comprobar como se preparou o barrio para este 14 de febreiro:



Os comercios de Fontiñas con motivos de San Valentín.



# lendo, vendo, aprendendo...

Este mes, desde “O Mirador” recomendámosvos o filme “Brokeback Mountain”, unha adaptación do relato curto do mesmo nome, de Annie Proulx que narra a desgarradora historia de amor entre dous cowboys en EEUU, que se queren, se aman e desexan nun contexto dunha sociedade ostíl, intolerante e retrógada. Esta película é un homenaxe ao amor, independentemente de que sexa entre dous homes, dúas mulleres ou un home e unha muller.

## Ficha Técnica

**Título:** Brokeback Mountain

**Ano:** 2005

**País:** EEUU

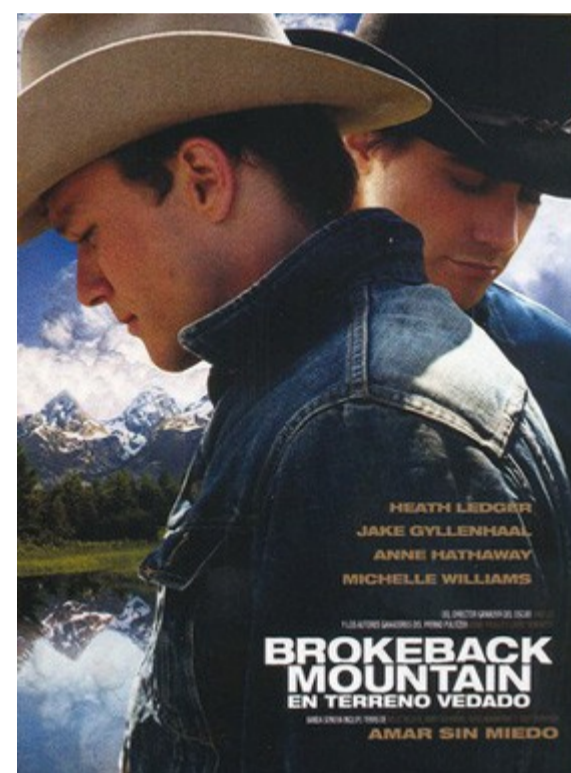
**Director:** Ang Lee

**Guión:** Larry McMurtry, Diana Ossana (Historia: E. Annie Proulx)

**Música:** Gustavo Santaolalla

**Fotografía:** Rodrigo Prieto

**Reparto:** Heath Ledger, Jake Gyllenhaal, Anne Hathaway, Michelle Williams, Randy Quaid



## Sinopses:

Heath Ledger e Jake Gyllenhaal son Ennis Del Mar e Jack Twist, dous vaqueiros da América máis recóndita e profunda que durante un verán traballando xuntos ao coidado dun rabaño de ovellas no paraxe de *Brokeback Mountain*, se namoran e emprenden unha relación secreta que ao separarse será alimentada so con encontros esporádicos ao longo de moitos anos, o tempo que cada un de eles vive unha paralela e aparentemente tranquila xunto a unha esposa e fillos.

*"Non é relevante que os que se aman de ese modo sexan dous homes, se non que seu amor se ve lastrado polas convencións, polo destino, polo medo e polo descoñecemento"*

**Ang Lee.**



**Din que o amor non entende de idades, por iso o equipo de reporteiros e reporteiros de “O Mirador” acudiu a xunto das persoas con máis sabedoría do barrio: as nenas e nenos da ludoteca do centro sociocultural de Fontiñas, para que nos aporten a súa particular visión sobre o tema:**

Por iso, a pregunta do mes foi a seguinte:

## **Que sentes cando che gusta alguén?**

“Te quedas colorado” Denís (7 anos)

“Nervios, bolboretas cando estou o seu lado”. Marcos (11 anos)

“Póñoome nerviosa” Lidia (8 anos)

“Súanme as mans” Alfonso (11 anos)

“Non sei que dicir e que facer...” Noelia (10 anos)

“Nada” Raúl (7 anos)

“¡ Iso son chorradas !” Carme (9 anos)



## Recetario

### **Pastel de froitas frescas**

Ingredientes: 300 gr. de galletas integrais, 1 iogur natural, 1 ovo, 500 gr. de froita fresca variada, 1 cunca de zume de laranxa, 3 follas de xelatina, 1 cullerada de manteiga.

1. Trituras as galletas e colocalas nunha cunca grande. Engadir o ovo batido e o iogur e mesturar ben ata formar unha pasta homoxénea.

2. Untar coa mantenga un molde para tortas e enchelo coa pasta de galletas preparada, presionándoa cos dedos ata que quede uniforme. Introducila no forno, quentado antes a 180 °C e cocela durante 5 minutos. Lavar as froitas escolidas, cortalas en anaquiños e repartilas sobre a pasta de galletas.

3. Quentar lixeiramente o zume de laranxa, agregar as follas de xelatina e remover ben ata que se disolvan. Deixala temperar e ver-

### **Linguadiños ao limón**

Ingredientes para 6 persoas: 12 filetiños de linguado, 100 gr. de mantenga, 2 limóns, 1 vasiño de viño branco, 1 cullerada rasa de fariña, sal, pementa, pirixel.

1. Salgar o peixe e colocalo nunha fonte para o forno untada con manteiga. Esparexer o zume dun limón e o viño e espallar o resto da manteiga, en anaquiños, por enriba.

2. Metelo no forno xa quente durante 10 minutos. Retirar os filetes da fonte e reservalos quentes. Coar o zume da cocción (engadir un pouco de leite se resultara escaso), disolver nel a fariña, sazonar con pementa e cocer sen deixar de remover, ata conseguir unha salsa suave.

3. Verter enriba dos filetes e enfornar de 2 a 3 minutos. Esparexer cun chisco de pirixel picado.

# Pasando o tempo

**Este mes imos comprobar a que nivel estades en cultura galega, de seguro que ides todos e todas sobrad@s !!!**

**1** Primeira revista galega de banda deseñada, editada en Xenebra (Suíza) no ano 1973 polo coñecido coma o "Grupo do Castro", un conxunto de creadores formado por Xesús "Chichi" Campos, Lois Caparrós Esperante e Xosé Díaz Arias

- A)Dúas Viaxes
- B)Teima
- C)A cova das choias
- D)Xofre

**2** Grupo pioneiro de música folk que naceu en 1978 da unión do grupo Faíscas do Xiabre con tres músicos dedicados a instrumentos medievais



- A)Camerata meiga
- B)Fuxan os ventos
- C)Milladoiro
- D)Luar na lubre

**3** A obra artística de Domingo Antonio de Andrade (Cee, 1639 - Santiago de Compostela, 1712) é ben coñecida e levou ó seu nome a ter unha sona internacional. A este arquitecto e mestre de obras da catedral de Santiago débelle o Barroco galego á súa máxima expresión. Non é tan coñecida nembargantes a súa actividade de inventor. ¿cal destes inventos cres que foi seu?

- A)Bombas que causen peste
- B)Un submarino
- C>Inxenio voador
- D)Futbolín



**4** Nome que se lles deu os campesiños que se sublevaron contra os abusos señoriais nas revoltas de 1467.

- A)Irmandiños
- B)Foucellas
- C)Revoltosos
- D)Sublevados



**5** Nome baixo e que se agrupa o conxunto de empresas que tivo a súa orixe polo ano 1947, cando se creou no Castro de Samoedo (Sada-A Coruña) unha pequena fábrica de cerámica

- A)Do Castro
- B)Diaz Pardo
- C)Grupo Ibáñez
- D)Sargadelos

# Pasando o tempo

**6** Zona na que desenvolveu toda a súa carreira profesional o fotógrafo muxián Ramón Caamaño do que se ven de inaugurar unha importante mostra retrospectiva no Centro Cultural Caixanova en Vigo.

- A) Rías Baixas
- B) Serra do Courel
- C) Costa da Morte
- D) Terra Cha

**7** Escultor nacido en Cambados en 1889 que tivo Compostela como centro da súa acción e que é unha das figuras fundamentais da escultura contemporánea. Algunhas das súas obras son o Monumento a San Francisco, Monumento ó aviadador Loriga en Lalín (na foto) e a Virxe de Tanxil

- A) Asorey
- B) Antonio Palacios
- C) Cástor Lata Buceta
- D) Buciños



**8** ¿A cal destes artistas inscritos na corrente surrealista pertence este cadro?



- A) Urbano Lugrís
- B) Eugenio F. Granell
- C) Xesús Carballido
- D) Maruja Mallo

**9** Director de cine nado na Coruña que cultivou cine de serie B, Z e S; as súas películas pódense consultar en vídeo en Estados Unidos e o seu nome figura en tódolos listados que se precian sobre cine de terror.

- A) Chano Piñeiro
- B) Amando de Ossorio
- C) Xavier Villaverde
- D) Carlos Velo

9-B  
8-D  
7-A  
6-C  
5-D  
4-A  
3-A  
2-C  
1-C

**SOLUCIÓNS**

## O refraneiro

Como non podía ser doutra maneira, o refraneiro deste mes vai dedicado a todas esas frases, reflexións ou piropos relacionados co namoramento, quen sabe, o mellor algunha delas pódovos axudar a chamar a atención da vosa persoa especial, pero sempre desde o respecto e bo gusto !

**“Tantos ollos que terei eu visto tantos ollos que me miraron pero teñen que os teus os que me teñen namorado.”**


**“O sol sae pola maña e a túa porta vai parar, mira muller se es bonita que ata o sol te vai buscar.”**

**“Din que é mellor ter amado e ter perdido que nunca ter amado.”**

**“Covarde non é aquel que chora por amor, se non aquel que non ama por medo a chorar”**

**“Se ti foses a lúa, e eu o sol, xuntos formaríamos o eclipse do amor.”**

**“Ó contacto do amor todo o mundo se volve poeta”**

  
**“Ámote non só polo que es senón tamén polo que son cando estou contigo”**



## **EQUIPO FÚTBOL SALA BENXAMÍN DE FONTIÑAS: OS VIKINGOS**

Fontiñas ten unha canteira de xogadores que en nada ten que envexar á Masía do Barça. O equipo de fútbol sala benxamín, “Os Vikingos” que adestra no C.E.I.P. Das Fontiñas concedeu unha entrevista en exclusiva para o xornal do barrio “O Mirador” no que adestrador, xogadores e xogadoras do equipo nos comentas cales son as súas claves para xogar ao tiki taka, meter moitos goles e sobre todo pasalo en grande practicando o deporte que máis lles gusta.

**¿Quen sabe se dentro duns anos veremos a algunha destas promesas do fútbol sala nun Lobelle, un Azcar ou incluso un Celta ou un Deportivo ?!!**

### **Gonzalo Gonzales Villavicencio (18 anos). Adestrador dos Vikingos.**

Leva adestrando 4 anos, 3 dos cales adestrando ao equipo do San Marcos. Nun futuro gustaríalle adestrar algún equipo da 1ª división como o Real Madrid ou o Deportivo. O seu entrenador favorito é Mourinho e seu xogador Ozil.

Antes de comezar cada partido recórdalles aos seus xogadores que non quere que lle fagan nin caras nin xestos obscenos os contrincantes e que prefire que lles agarren pola camiseta antes que lle dean patadas, e que por suposto estean pensando no partido.

Despois de perder un partido dille ós xogadores que non pasa nada, porque levan pouco tempo e que iso serve para aprender máis.

O primeiro partido que gañaron foi contra “A Milagrosa” por 7-2 -un milagre- como di o adestrador, xa ata ese día foran perdendo por bastantes tantos en contra...

### **Marta Montes Casal (7 anos). Xogadora de campo dos Vikingos**

PREGUNTA: Como xurdiu o interés por xogar ao fútbol?

RESPOSTA: Non o sei..

P: Que sentes antes de comezar cada partido?

R: Estou tranquila.

P: Que facedes normalmente nos adestramentos?

R: Estiramientos, pases con balón, minipartidos, lanzamentos de penaltis...

P: Despois de xogar un partido, que é o que máis desexades?

R: Comer un kebav !

### **Denis Rodríguez Maniera (7 anos) Xogador de campo dos Vikingos.**

P: Como xurdiu o interés por xogar ao fútbol?

R: Nacín xogador.

P: Que sentes antes de comezar cada partido?

R: Nerviosísimo...

P: Que facedes normalmente nos adestramentos?

R: Estiramientos, pases con balón, minipartidos, lanzamentos de penaltis...

P: Despois de xogar un partido, que é o que máis desexades?

R: Ir á casa a ver a tele.

# Entrevista

## **Santi. Porteiro dos Vikingos**

P: Como ves o partido desde a túa posición?

R: Sempre xogan todos moi ben.

P: Se non foras porteiro, que xogador che gustaría ser?

R: Defensa (non ten envexa de ningún compañeiro que poda marcar goles mentres este el na portería)

P: Cal é o teu porteiro favorito?

R: Iker Casillas.

## **Rubén. O Pichichi dos Vikingos**

P: Pareceuche un partido fácil ou difícil?

R: Un pouco fácil...

P: Equipo e xogador favoritos ?

R: Real Madrid e Cristiano Ronaldo

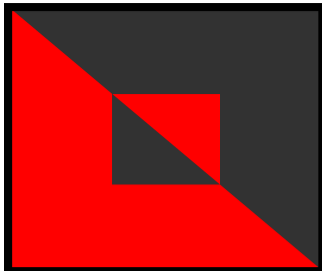
P: A que lle dedicaches o gol ?

R: A tódolos afeccionados e o noso equipo -sorri-.



**Equipo dos Vikingos, que milita na categoría benxamín.**





# O Mirador

O Mirador

Número 5



## MULLERES

8 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DA MULLER.

**O VINDEIRO MES NO  
“MIRADOR”:  
8 DE MARZO DÍA IN-  
TERNACIONAL DA MU-  
LLER TRABALLADORA,  
O ENTROIDO E...**



CÓNTANOS:

E- MAIL

[educacionderua@santiagodecompostela.org](mailto:educacionderua@santiagodecompostela.org)

MÍRANOS NA WEB:

[www.compostelaintegra.org](http://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.