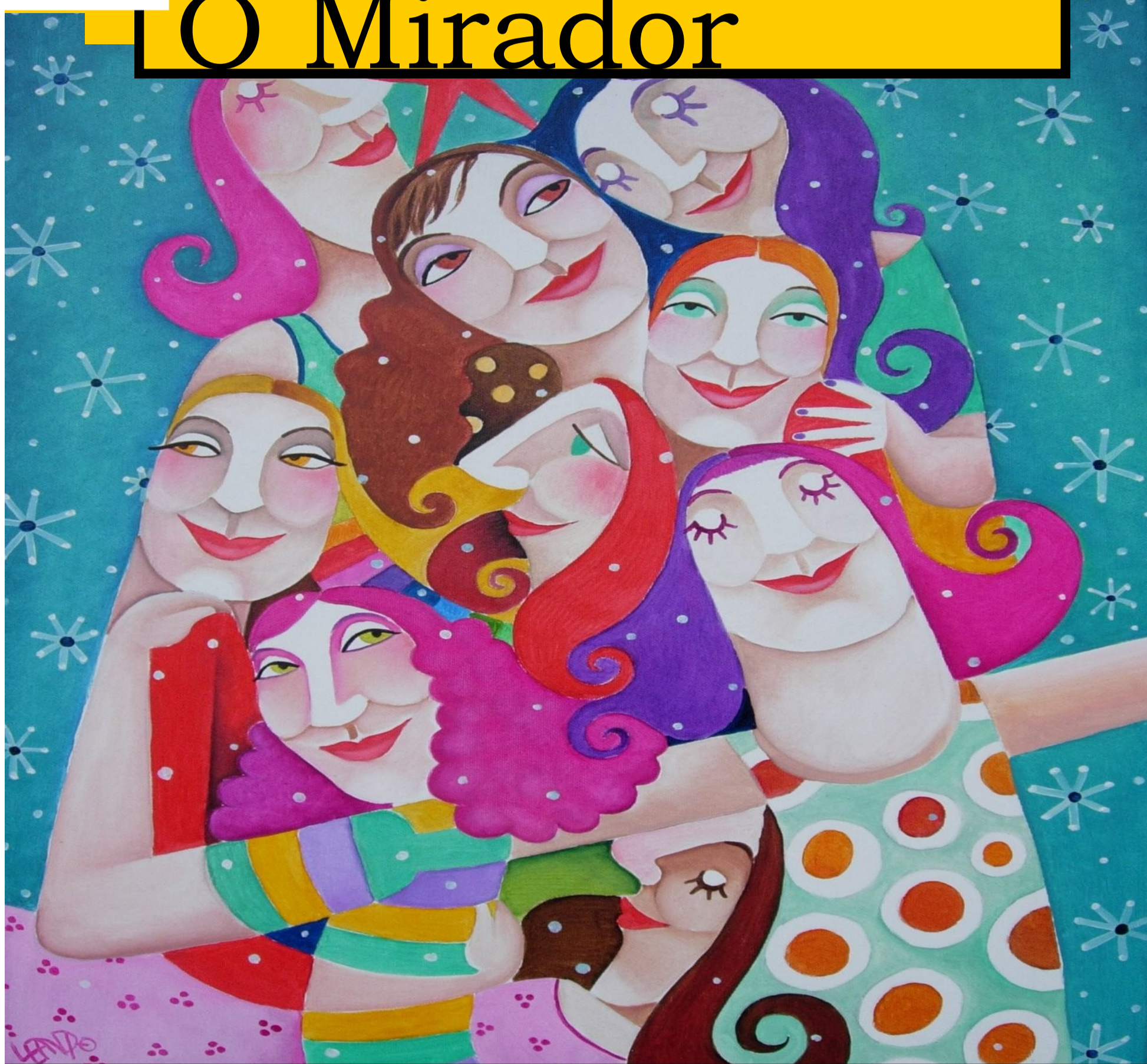


O Mirador



TITULARES DO MES:

O IES Antonio Fraguas en Finlandia.....	páx. 4
Urbana Santiago Norte.....	páx. 7
8 de Marzo: Día Internacinal da Muller Traballadora.....	páx. 11

...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

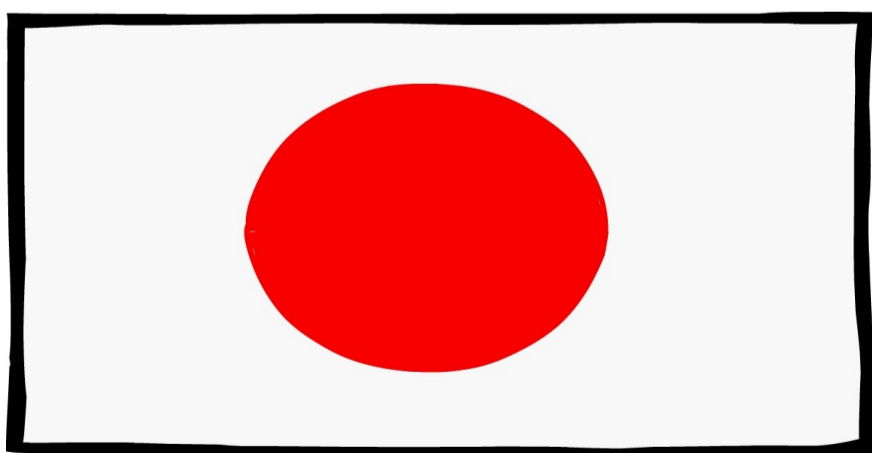
Este xornal nace dunha iniciativa a nivel comunitario impulsado desde o **Programa Municipal de Educación de Rúa** do Concello de Santiago de Compostela con colaboración de todas as entidades que levan traballando moito tempo no barrio.

CARTA DE DIRECCIÓN

A temática escollida para o mes de Marzo, seguindo na liña das edicións anteriores de “O Mirador” (violencia de xénero, interculturalidade...) ven a demostrar o compromiso deste xornal coa necesidade de rachar cos moitos estereotipos que abundan na nosa sociedade.

Esta vez, a intención foi a de facer reflexionar sobre os roles que desempeñamos mulleres e homes no noso día a día e esforzarnos ámbolos dous sexos por que cada vez estas desigualdades vaian desaparecendo progresivamente, porque esta loita nos corresponde a todas e a todos, independentemente do contexto do que partamos, e iso, pensamos que se pode identificar en moitos dos apartados do xornal deste mes.

Non podemos pechar esta carta de dirección sen facer mención a sociedade xaponesa e mostrarlle o noso máis sentido apoio. Ante catástrofes destas magnitudes, a humanidade acostuma reaccionar o máis solidariamente posíbel e sen dúbida foi a propia sociedade xaponesa a que demostrou ser civilizada, solidaria e incrivelmente evolucionada ante esta situación, a pesar de que seu goberno intente agochar as consecuencias da catástrofe e o perigo que están a supoñer as fugas de plutonio na central nuclear de Fukushima.



TOD@S CON XAPÓN

Mirando ao barrio

O IES ANTONIO FRAGUAS EN FINLANDIA

Como xa sabedes, o instituto de Fontiñas está a participar nun Proxecto Escolar Multilateral Comenius con outros catro centros de Alemaña, Dinamarca, Finlandia e Letonia, titulado **“Participación democrática e cidadanía activa na escola e o seu entorno”**.



Polo de agora fixéronse catro intercambios. Visitamos as escolas de Dinamarca de Letonia e, Finlandia e durante a semana do 8 ó 12 de novembro, fomos nós os anfitrións. Recibimos a 28 persoas, 9 profesores e 18 estudantes, que se aloxaron nas casas dos seus anfitrións galegos. Levámoslos a coñecer o noso Parlamento, o Concello, a cidade de Santiago e tamén a Ría de Arousa e a Península do Barbanza. Unha das tarefas contempladas no proxecto é un *exemplo real de cidadanía activa*, que consistiu na realización dunha actividade coa participación de todos para conseguir un ben común: a petición á Consellería de Educación dun **salón de actos** para o noso instituto, que xa levamos pedindo desde hai mais de 20 anos.

A última reunión de alumnado e profesorado foi en **Finlandia** dende o 20 ó 25 de febreiro en Tampere. Acudimos tres profesores (Charo, Xavier e Lola e cinco alumnas (Clara, Alicia, Hainé, Carlota e Oriana). Alí coincidimos cos compañeiros doutros centros participantes a moitos dos cales xa coñeciamos.



Visitamos o centro *Kaukajärvi School* que ademais foi o noso punto de encontro e traballo. Esta escola ten rapaces de sete a dezaseis anos, pois en Finlandia toda a Ensinanza Obrigatoria (A nosa Primaria e Secundaria) está nunha mesma etapa e nun mesmo centro.

Mirando ao barrio

Nesta ocasión, o proxecto elixido como proposta de cidadanía activa, estaba enmarcado dentro do **Green Flag project**. Trátase dunha parte do Programa Inter-



nacional de Eco-Escolas para educación medioambiental. O seu obxectivo fundamental é sensibilizar sobre desenvolvemento sostible no día a día e brindar ós estudantes a posibilidade de ter un papel activo no seu propio medio. Potencia ademais e a mellora da convivencia. O propósito este ano era realizar unha pequena convivencia,

de todos nós, cos anciáns da residencia próxima á escola, convivencia que se materializou nun recital de cancións nas linguas dos diferentes países.

Con técnicas de traballo cooperativo en grupos heteroxéneos e empregando o inglés coma lingua de comunicación, aprendemos e cantamos en finlandés, alemán, letón, danés e galego. A nosa canción foi *Bailaches, Carolina?* Podemos asegurarnos que foi todo un éxito.

O programa de actividades incluía visitas á cidade e museos, recepción por parte da *vice-mayor* (concelleira) de Tampere de xuventude e infancia e un encontro con representantes do parlamento xuvenil e infantil.

Evidentemente, non podían faltar os deportes de inverno (estabamos a 25 baixo cero!) así que esquiamos, patinamos e pasamos da sauna a bañarnos no lago xeadado. Algo inesquecible!. O pobo finés compensa o frío do exterior coa calidez humana que ten. Foron uns magníficos anfitrións.

No vindeiro mes de abril celebráranse as reunións de alumnado e profesorado en Krefeld, Alemaña e finalmente en maio realizárase a avaliación de todo o proxecto aquí en Santiago.



Mirando ao barrio

Alumnos e alumnas de Educación Social da USC visitan Fontiñas

O pasado 17 de marzo, dúas clases de 1º e 2º da titulación de Educación Social da USC visitaron o CSC de Fontiñas para observar in situ o funcionamento deste tipo de equipamentos municipais da man do director da Rede de Centros Socioculturais. Na mesma visita o Programa Municipal de Educación de Rúa aportou a súa experiencia a través do traballo dentro do barrio a través de “O Mirador” e o texto que a continuación vos presentamos ven a resumir o que significou a visita para dúas das alumnas da USC. Moitas grazas pola vosa colaboración compañeiras !!

ATENCIÓN LECTOR@S DE O MIRADOR

Non somos un grupo de turistas, non somos unha comunidade nómade, non somos unha tribo nin tampouco unha orquestra. Podedes estar tranquilos, somos os alumnos do 2º curso de Grao en Educación Social da USC.

Fai poucos días algúns veciños xa nos viron, “investigando” o marabilloso Centro Sociocultural que tedes e –en efecto- descubrimos que Fontiñas é moito máis que Área Central, verdade?.

Fran -si, si, ese mozo tan simpático que traballa no local- foi o noso guía particular e estivo encantado de ensinarnos o Centro Sociocultural. Para nós, como futuros educadores, é unha oportunidade moi agradable achegarnos a vós, poder ver como aproveitades os recursos que tendes a man no voso barrio, como vos organizades, que actividades realizades...

Ademais, tamén falamos cos nosos colegas os Educadores de rúa que xa nos levan uns cantos anos de experiencia nisto da Educación Social.

Pero... se cadra aínda non sabedes moi ben que facemos.

O noso obxectivo principal é garantir que tod@s @s cidadáns teñan unha boa calidade de vida traballando para que os nosos dereitos estean garantidos. Somos algo así como os mecánicos da sociedade: intentamos solucionar problemas e tamén facemos revisións preventivas co obxectivo de que os coches anden sós, pero neste caso CON PERSOAS.

Dende a universidade queremosvos felicitar! Vimos aos cativos xogar con entusiasmo na sala de xogo, aos máis maiores xogando as cartas ou pintando verdadeiras obras de arte e aos máis estudosos inzando cóbados na Biblioteca.

A única pregunta que nos facemos é.. Por que non estaba o centro cheo de veciños? Aínda que observamos que xa hai moita xente que se achega ao centro gustaríanos animarvos a pasarvos por alí.

Tendes, como veciños de Fontiñas, uns recursos moi interesantes para poñer a disposición da comunidade as vosas potencialidades, así que non o dubidedes: PARTICIPADE, PROPOÑEDE E DIVERTÍDEVOS!!

Por último agradecer o trato tan amable que recibimos de todos vós, e recordade que o próximo día que nos acheguemos o centro queremos que non caiba un alfinete.

Un saúdo!

Mirando a outros barrios

O ENTROIDO EN COMPOSTELA

Este ano, o Entroido demorouse ata a primeira semana de marzo pero a espera valeu a pena. Os días que durou esta festa toda a cidade disfrazouse das persoas máis singulares, extravagantes, ocorrentes e orixinais posíbeis, e maiores e pequenas/os puidemos disfrutar da maxia de vivir un días na pel das persoaxes das que fomos disfrazados.

Obradoiros de mascaradas, disfraces e maquillaxe así como de cociña típica destas datas (pero que ricas que están as orellas), animación nas rúas, comparsas e charangas, o pregón da man das cantareiras de Arbedullo, Mucha e Nucha no Toural, todo listo para os días de troula que se aveciñaban.

O martes día 8 celebrouse o desfile no que participaron 25 comparsas, 12 carrozas, 12 grupos de disfraces, 18 parellas e 16 individuais. Ademais dos inscritos no concursos, desfilarán outros incondicionais do Antroido que, aínda que non optan aos premios, pasearán coas súas creacións carnavalesas. Neste desfile houbo representación dos diferentes barrios da cidade como Fontiñas ou Conxo, que coa temática de pobos do mundo participaron activamente na comparsa.



O desfile saíu ás 17:30 horas da Estación de Ferrocarril, para percorrer Romero Donallo, Santiago de Chile, Frei Rosendo Salvado, Praza Roxa, República do Salvador, Hórreo, Senra e avenida de Xoán Carlos I.

A entrega de premios celebrouse no paseo central da Alameda a partir das 21:00 horas, onde xa estaría preparada a orquestra para poñer música a unha noite de festa.



O mércores continuou a festa co acompañamento e a posterior queima da Meca, nesta ocasión representaba a crise que España e Galicia está vivindo nestes días, polo que se lle prendeu lume na Praza Roxa para desexar que pase pronto, dando así por finalizado o Entroido ata o ano que ven.

Mirando a outros barrios

INICIATIVA URBANA SANTIAGO NORTE



¿Qué é Urbana Santiago Norte?

Urbana Santiago Norte é unha iniciativa europea que está levando a cabo o Concello de Santiago de Compostela ao igual que en máis de 40 cidades españolas. Está cofinanciada pola Unión Europea a través do Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional.

Ten como obxectivo poñer en marcha estratexias innovadoras de rexeneración urbana cun enfoque integrado para favorecer un desenvolvemento urbano sostible. É dicir...

MELLORAR A ZONA NORTE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

A duración desta iniciativa alongarase ata o **31 de decembro do 2013**. Para máis información podedes consultar a páxina web do proxecto: www.urbanasantiagonorte.org

MAPA URBANA NORTE



¿Cal é a zona Urbana Norte?

As actuacións da iniciativa abarcan os seguintes barrios: Vista Alegre, Romaño, Vite, Guadalupe, Salgueiriños, San Caetano, Basquiños, Ultreia, Espírito Santo, A Estila, A Almaciga, San Pedro, Concheiros, Belvís e Quiroga Palacios.

¿Qué actuacións estanse a realizar?

A Iniciativa Urbana ten un carácter integral, o que quere dicir que pretende incidir en todos os aspectos da zona Norte de Santiago. Estanse a levar a cabo diferentes actuacións relativas a todas as áreas temáticas (sociedade da información, Fomento da integración social e da igualdade de oportunidades, Formación profesional,...).

Mirando a outros barrios

A Concellería de Benestar Social do Concello de Santiago de Compostela participa nesta iniciativa a través de dúas liñas de traballo:

1. Programas de dinamización social, igualdade de oportunidades e de formación e educación de colectivos en risco de exclusión

As actuacións desta liña de intervención, enfocada ao ámbito sociocomunitario é executada polo “Equipo de Dinamización Social Urbana Santiago Norte – Servizos Sociais”. O seu obxectivo é, ao igual que toda a Iniciativa Urbana, mellorar a zona norte de Santiago, no seu caso, a nivel sociocomunitario:

Facilitar un desenvolvemento equilibrado e a cohesión social da poboación dos barrios da zona norte.

Potenciar procesos de democracia participativa que permitan os/as cidadáns deseñar o entorno no que desexan vivir, que incidan no aumento do desenvolvemento cultural dos/as veciños/as e cidadáns da zona de actuación.

Este Equipo leva a cabo o deseño e execución de diferentes programas e actividades (nas que O Mirador terá posto un ollo para poder informar) relacionadas cos seguintes ámbitos:

Ámbito da participación e dinamización social.

Ámbito de promoción da autonomía persoal.

Ámbito da inclusión social.

Ámbito da intervención socioeducativa e comunitaria para a integración de colectivos en risco de exclusión con familias, infancia e mozos/as en situación de desvantaxe social.

2. Inserción laboral de colectivos de difícil inserción

Esta medida ten como finalidade mellorar ás condicións de acceso ao emprego das persoas en situación de vulnerabilidade social colaborando coas entidades sociais co obxectivo de mellorar as condicións de emprego dos colectivos de difícil inserción, pertencentes ao ámbito territorial obxecto da iniciativa Urbana Santiago Norte.

A través da convocatoria de subvencións, en réxime de concorrencia competitiva, para a realización de programas integrais de inserción socio laboral por parte de entidades sociais e ONGs durante o ano 2010, a iniciativa Urbana apoiou os proxectos de cinco entidades da cidade: Asociación Plataforma polo Emprego, COGAMI, Cruz Vermella, IGAXES3 e FAEGA.

As actuacións desenvolvidas xiraron entorno á mellora da empregabilidade das persoas participantes a través de distintas liñas de actuación: orientación laboral individual ou grupal, formación prelaboral como competencias persoais ou habilidades sociais, formación transversal, formación para o emprego e intermediación e prospección laboral.

Actualmente está aberta a nova convocatoria para o ano 2011 e as entidades interesadas poden presentar os seus proxectos, segundo a convocatoria publicada no DOG e na páxina web do Concello de Santiago de Compostela, ata o día 25 de abril.

Mirando ao mundo

TERREMOTO, TSUNAMI E ALARMA NUCLEAR EN XAPÓN

O terremoto e o tsunami provocan milleiros de falecidos e a posterior alarma nuclear

Xapón sufriu o pasado 11 de marzo o seu maior terremoto en 140 anos. O sismo de 9 grados na costa nordés do país, o peor desastre natural tras a Segunda Guerra Mundial, e té-mese que aumenten as vítimas pois so nunha provincia, Miyagi, a policía local fala dunhas 15.000 persoas falecidas, polo que xa son máis de 21.000 as mortas e as desaparecidas.

Ás 14.46 horas comeza a catástrofe. A xente regresa o traballo tras a hora do almorzo. En Tokio as mesas empezan a deslizarse, os edificios cambaléanse como flans, a xente marease e perde o equilibrio. Pronto o pánico apoderase da capital de Xapón, unha megaurbe de 36 millóns de persoas. Pero Tokio é a cidade mellor preparada do mundo contra os terremotos, e apenas se derruban un puñado de edificios.

400 km o nordés da capital, nas prefecturas de Miyagi e Fukushima, a situación é moito máis dramática. O terremoto tivo o epicentro a 130 km das súas costas, no océano Pacífico, a unha profundidade de 26 km. O terríbel tremor pronto orixina un tsunami que se retroalimenta canto máis se achega á costa, e é el, máis que o terremoto, a causa da destrución masiva.

Xapón asentase na conxunción de dúas placas tectónicas, no chamado anel de fogo do Pacífico, e é un dos países con máis temores do planeta. E, por elo, un dos máis preparados. A pesar da súa experiencia, o país enteiro se ha paralizado despois da catástrofe.

O número de persoas falecidas polo terremoto e tsunami aumentou ata as 8.649 persoas mentres outras 13.262 se atopan desaparecidas, acordo co último cómputo divulgado pola policía xaponesa.

Unhas 360.000 persoas foron evacuadas das súas casas e na súa maioría atópanse en 2.200 refuxios temporais, algúns dos cales carecen de electricidade ou de alimentos básicos.

Entre eles atópanse as 200.000 persoas evacuadas nos arredores da planta nuclear de Fukushima, onde persoas técnicas e militares loitan día e noite por rebaixar a temperatura dos seus reactores para evitar máis fugas radioactivas.

O Goberno anunciou que, unha vez controlada, a planta de Fukushima non volverá a operar.

O desastre de Fukushima enterra as grandes promesas do sector. O beneficios privados esixen un enorme desembolso de cartos públicos.

En 1954, Lewis Strauss, financeiro estadounidense entusiasta do uso nuclear para fins civís, pronunciou un discurso ante a Asociación Nacional de Escritores Científicos que quedaría como fito da fe no potencial da enerxía nuclear para mellorar o mundo: augurou que chegaría a ser "demasiado barata para facturala". Limpia, infinita, segura e, ademais, gratis...

Fukushima supón un antes e un despois equivalente ao de Chernóbil, remate como remate. Xa non se pode dicir que é un accidente nunha ditadura decadente, se non que trátase da democracia máis pronuclear, xunto con Francia.

O soño de Strauss resultou ser unha quimera. Pero aínda podería converterse en pesadelo.



Canto sabes sobre...???

.....A TOMA DE DECISIÓNS NA SEXUALIDADE

Mulleres e homes temos que decidir por nos mesmas/os a forma en que imos vivir a nosa sexualidade. Ata onde quero chegar cando nos estamos bicando e acariciando?, quero "facer o amor"?, podereime manter en abstinencia?, quero esperar ou prefiro facelo pronto?, que será mellor para min?, e non atopamos a resposta.

Para non tomar isto á lixeira, é necesario que pases por todo un proceso que che permitirá tomar unha decisión que sexa:

√ **Libre:** por que non estará suxeita a presións das túas amigas(os), de teu pai e túa nai, da túa parella, ou de mitos e mandatos sociais, e terá un sentido positivo para a túa vida.

√ **San:** porque non implicará ningún risco para a túa saúde física, emocional, espiritual e mental, nin a da túa parella.

√ **Responsábel:** porque analizarás as vantaxes e desvantaxes da túa decisión, reconecerás as cousas que che poñen en risco, e optarás pola que máis che protexa, e sexa máis agradable e pracenteira para ti mesma/o e a túa parella.

A toma de decisións é un proceso, no que deben tomarse en conta as seguintes cousas: Debes ter claridade sobre cales son os teus desexos e cal é a decisión que queres tomar. Desta forma poderás diferenciar se o que está en xogo son os teus desexos ou se vas facer algo por presión. Todo isto vai a permitir que sexas ti quen decida realmente o que quere.



Debes contar coa información necesaria que che permita tomar unha decisión. Esta información debe ser clara, sinxela e verdadeira (non baseada en mitos ou falsas crenzas). Busca a alguén que poida falar con vos dunha forma honesta, que posúa información científica e recente.

Tes que saber cales son os teus sentimentos sobre tomar unha decisión u outra, para o que te podes preguntar ¿con cal decisión me vou a sentir mellor? Isto che vai a axudar a ter máis claridade sobre o que realmente queres.

Debes analizar as vantaxes e desvantaxes de cada decisión, para que así podas ter claridade dos riscos ós que te enfrontas (por exemplo, embarazo, ITS/VIH-SIDA, culpa) e asumir con responsabilidade as posíbeis consecuencias.

Debes tomar en conta as cousas que che ensinaron e o que apréndeches sobre a sexualidade, para que a decisión que tomes non vaia en contra dos teus valores e principios, e remates sentíndote mal. Isto tamén implica que revises criticamente os mensaxes sociais sobre a sexualidade que poderían limitar a túa liberdade e realización como persoa.

Calquera decisión que tomes implica un nivel de responsabilidade contigo mesma/o e coa outra persoa. O que decidas vai afectarvos os dous, non so na parte física, se non tamén nos sentimentos. Por iso tes que coidarte e coidar ao outro(a) de calquera risco físico, mental, emocional ou espiritual.

Tes unha serie de opcións con respecto á túa sexualidade, como por exemplo a abstinencia, a autoestimulación, os xogos sexuais ou as relacións sexuais con coito. Non é certo que exista unha soa forma de vivir a sexualidade (a través de la penetración) nin que esta é a única que proporciona pracer.

Mirando pola túa saúde

AS ALERXIAS PRIMAVERAIS



A primavera chegou a Fontiña e con ela saltaron as alarmas para todas aquelas persoas que son alérxicas xa que é precisamente nesta época do ano cando comezan a florecer as plantas, e na que os niveis de polen comezan a dispararse.

En primeiro lugar, o máis recomendábel é tratar de pescudar se es ou non alérxico a través dunhas sinxelas probas que comprobán a túa sensibilidade co polen ou con outra sustancia.

Pero se xa sabes que es alérxica ou alérxico, e cada ano temes a chegada da primavera precisamente por esta cuestión, propoñémosche a continuación algúns remedios caseiros e naturais que che axudarán contra a alerxia primaveral:

1. Para chegar coas defensas ben altas á primavera, o máis recomendábel é tomar alimentos que precisamente nos axudan a aumentalas. O zume de laranxa, o té verde ou té branco, e infusións como as de gordolobo ou o eucalipto axudan moito. Tamén tomar moitas froitas e verduras diariamente (alimentos 5 racións cada día), e incluír na nosa dieta alimentos tales como a cebola ou o allo. Ademais, tomar oligoelementos como el selenio ou o cinc poden ser de gran axuda.

2. Aínda que poda resultar paradóxico, nos alimentos picantes encontramos unha sustancia, chamada capsaicina, capaz de axudar ao organismo contra as alerxias

3. Comer tamén outros alimentos como la alfalfa, ovos de codorno, o incluso unha deliciosa sopa de tomate pode resultar de gran axuda.

4. Outra recomendación é tratar de manter sempre a casa limpa, e tratar de evitar saír á rúa naqueles momentos en que vemos que o polen voa polo aire.

5. Naqueles casos de extrema alerxia, as persoas expertas recomendan levar unha mascaralla na nariz.



Ollo ao dato

8 DE MARZO: DÍA INTERNACIONAL DA MULLER TRABALLADORA



O Día Internacional da Muller Traballadora, celébrase o día 8 de marzo e está recoñecido pola Organización das Nacións Unidas, ONU. Neste día conmemorase a loita da muller pola súa participación social, en pé de igualdade co home, na sociedade e no seu desenvolvemento integro como persoa. É festa nacional nalgúns países.

A idea dun día internacional da muller xurdiu a finais do século XIX, en plena revolución industrial e durante o auxe do movemento obreiro. A celebración recolle unha loita plurisecular xa emprendida na antiga Grecia e reflectida por Aristófanes na súa obra *Lisístrata*, que conta como a mesma Lisístrata comezou unha folga sexual

contra os homes para poñer fin á guerra, e que se viu reflectida na Revolución Francesa: as mulleres parísenas, que pedían *liberdade, igualdade e fraternidade*, marcharon cara Versalles para esixir o sufraxio feminino, pero non foi se non ata os primeiros anos do século XX cando se comezou a proclamar (pero non en tódolos países, nin moito menos...), desde diferentes organizacións internacionais de esquerda, a celebración dunha xornada de loita específica para a muller e os seus dereitos.

A historia máis estendida sobre a conmemoración do 8 de marzo fai referencia ós feitos que sucederon nesa data do ano 1908, cando morreron calcinadas 146 mulleres traballadoras da fábrica téxtil Cotton de Nova York nun incendio provocado polas bombas incendiarias que lles lanzaron ante a negativa de abandonar o encerro no que protestaban polos baixos salarios e as infames condicións de traballo que padecían.

Tamén se recoñece como antecedente ás manifestacións protagonizadas por obreiras téxtiles o 8 de marzo de 1957, tamén en Nova York.

O Día Internacional da Muller adquiriu unha nova dimensión mundial para as mulleres dos países desenvolvemento e en vías de desenvolvemento. O crecente movemento internacional da muller, contribuíu a que a conmemoración sexa un punto de converxencia das actividades coordinadas en favor dos dereitos da muller e a súa participación na vida política e económica. O Día Internacional da Muller é unha ocasión para reflexionar sobre os avances conseguidos, esixir cambios e celebrar os actos de valor e decisión de mulleres comúns que desempeñaron unha función extraordinaria na historia dos dereitos da muller.



Ollo ao dato

CARTA DUN FILLO A TÓDOLOS PAIS DO MUNDO

O pasado 19 de marzo celebrouse o día do Pai no que moitos nenos e nenas de seguro aproveitarían para agasallar o seu proxenitor da mellor maneira posíbel. A carta que a continuación se redacta foi elaborada coa intención de axudar a eses papás a seren os mellores pais do mundo:

Non me levantes a voz.

-Se o fas aprenderei a berrar ao igual ca ti cando veñan os problemas.

Necesito que me respectes coma a un colega teu.

-Ao igual que fas cos teus colegas, gustaríame ser un de eles para ti.

Se fago algo malo non me preguntes por qué o fixen.

-As veces, nin eu mesmo o sei.

Non mintas diante de min.

-Se segues así, tomarei un mal exemplo e sentireime mal polo que fas.

Se cometes un erro, non te agoches.

-Iso axudárame a min a ter unha mellor opinión sobre ti e a non ocultar os meus erros.

Son unha persoa única, así que non tes que compararme con ninguén, nin sequera cos meus irmáns.

-Non son nin peor nin mellor que os meus semellantes.

-Preciso equivocarme e tomar as miñas propias decisións.

-Se me mimas demasiado, non poderei valerme por min mesmo e aprender.

Non estou no exército así que non me deas sempre ordes.

-Podes conseguir máis cousas se mas pides o faría máis rápido, máis a gusto.

Non cambies de opinión tan a cotío sobre o que debo facer.

-Decide e mantén esa posición.

É necesario que cumpras as promesas que fas, boas ou malas.

-Se me prometes un premio, dámo, pero tamén se é un castigo.

Necesito que me comprendas e que me axudes.

-Cando che conte un problema non me digas: “iso non ten importancia”. Porque para min si a ten.

Non me digas que faga algo que ti non fas.

-Eu aprenderei e farei sempre o que ti fagas, aínda que non mo digas. Pero nunca farei o que ti digas e non fagas.

Se me das todo o que che pido, convertereime nun antollado.

-Moitas veces pido para ver ata onde podo recibir.

Por favor, se me queres, dimo, non cales.

-A min gustame oírcho dicir, aínda que ti non creas necesario dicirmo.

Fonte: Unidade de Atención ás Familias. Servizos Sociais. Concello de Santiago de Compostela.



Reportaxe

EN SANTIAGO DE COMPOSTELA FOMOS O TEATRO...

Pero non so iso:

O pasado 4 de marzo, *“La Casa de Bernarda Alba”* subiuse ás táboas teatrais na nosa cidade dentro da xira de tres días que tivo lugar en diferentes cidades galegas.

A montaxe levantou unha enorme expectación. A maior parte das televisións e demais medios de comunicación realizaron amplos reportaxes sobre este histórico evento que supón unha experiencia de integración social única en España. Laura García Lorca -sobrina do autor e presidenta da Fundación Lorca-, que asistiu ao estreo, non dubidou en dicir que era unha das versións máis lorquianas e emocionantes de cantas presenciara desta obra. A crítica desfíxose en eloxios. Un dos proxectos máis emblemáticos do Centro Internacional de Investigación TNT é



o Programa Imarginario, e dentro do mesmo, todo o proxecto con El Vacie. Se trata do asentamento chabolista máis antigo de Europa, que conta con un millar de habitantes e atopase a uns centenaes de metros de TNT. Tras un taller impartido por Silvia Garzón con unha vintena de mulleres xitanas, *La casa de Bernarda Alba* de Lorca se converteu en algo máis que un espectáculo: nove mulleres xitanas sóbense aos esce-

narios da xeografía española, trasladando un claro exemplo de superación das dificultades.

Ás 18:30 horas do día da función en Santiago de Compostela, un grupo de mulleres e compañeiras da entidade, acudimos a unha recepción co plantel teatral de *La Casa de Bernarda Alba*, grazas á colaboración do compañeiro da FSG de Sevilla, Antonio, que nos facilitou en todo momento o poder poñernos en contacto con Geroni, director en ruta do espectáculo. Non foron máis que facilidades para poder acercarnos a elas. Unha vez dentro do Salón Teatro puidemos compartir antes do espectáculo un agradábel momento escoitando a experiencia das mulleres de El Vacie:

Rocío Montoya, paisana nosa afincada en Sevilla, puxo voz a todo o elenco de actrices e contounos que a pesares das dificultades presentes no contexto no que viven e en relación as súas carencias de alfabetización, son conscientes do papel que están desempeñando de cara á loita contra a discriminación que sofre a comunidade xitana: *“Antes entrábamnos nunha tenda e nos pechaban a porta ou nos miraban mal; agora entramos sen ningún problema”*.

Reportaxe

Loli de Santiago tiña unha inquietude: “¿E como facedes para que os vosos maridos vos apoiem?”. Rocío non tardou en contestar: “O principio non nos apoiaban porque tiñan medo. Lles propuxemos que viñesen a vernos en acción, e a partir de aí non houbo máis que falar. Déronse conta de que representábamos parte do noso. Agora meu marido, é o que coida dos nenos e o que fai o potaxe. Hai días que chego a casa á unha da mañá e espérame a cena posta na mesa”

Para o grupo de mulleres de Santiago de Compostela (azafatas do Servizo Ecotur, usuarias do Programa Kamelamos Guinar e do Programa Operativo Acceder, Voluntarias e colaboradoras da entidade, membros do grupo “Calís de Cibó”) supuxo unha experiencia moi positiva, a que podemos resumir en unha pequena pero moi significativa frase: “A gozamos”.

Somos moi conscientes do significado desta visita e de ter podido disfrutar de tan intenso e impactante espectáculo: compartir experiencias entre mulleres partindo da diferenza do contexto no que viven, compartir exemplos positivos de superación das dificultades, visibilizar os esforzos que hai detrás de cada muller xitana. E quizás o máis destacábel: o mensaxe que se pretende transmitir á sociedade en xeral a través do exemplo de tódalas mulleres alí presentes, que como sempre dicimos, son o motor de cambio.

O equipo de Santiago de Compostela quere agradecer dunha forma moi especial o grupo de actrices a oportunidade de poder compartir con elas esta experiencia. Agradecerlles o aplauso devolto ás mulleres xitanas de Santiago o final do espectáculo, e animarlles a seguir loitando enriba das táboas. Grazas tamén a noso compañeiro de Sevilla e á Compañía Teatral. E moitas grazas ás mulleres de Santiago de Compostela por seguir loitando e por seguir motivándonos na nosa labor diaria: o voso esforzo é a chave que abre as portas de acceso ás oportunidades para a comunidade xitana na nosa cidade. Sodes un exemplo a seguir, e esperemos que a imitar.

FSG Santiago de Compostela.



O que hai que ver...



Hai xa sete anos que **Sons da Diversidade** naceu coma un ciclo de difusión das chamadas músicas de raíz. A Concellaría de Cultura de Santiago de Compostela puxo en marcha o proxecto no ano 2004, e o ciclo resultou ser a mellor proposta para a dinamización dun espazo como é o Auditorio de Galicia, hoxe emblemático.

Nestes anos, Sons da Diversidade achegou a Compostela a música de máis de 40 artistas de todo o mundo. Ryuichi Sakamoto, Femi Kuti, Rodrigo Leão, Michael Nyman, Lila Downs, Lhasa, Habana Blues Band, Khaled, Adriana Calcanhoto, Goran Bregovic, Jane Birkin, Laurie Anderson ou Salif Keita foron só algúns deles.

A tempada 2010-2011 abriuna Berrogüetto en novembro, seguido de Lokua Kanza en decembro, de Carmen Linares en xaneiro e de Mari Boine en febreiro. Despois de Ana Moura neste pasado mes de marzo pasarán polo Auditorio de Galicia Hindi Zahra (16 de abril), Eleftheria Arvanitaki (7 de maio) e Ana Belén e Rosa Torres-Pardo (17 de xuño).

O prezo das entradas varía entre os 15 ou 20 euros con desconto do 50% para persoas xubiladas e menores de 25 anos (7,5 €).

Venda de entradas:

- No 902 434 443 ou en www.caixagalicia.es
- No despacho de billetes do Auditorio a véspera e o mesmo día da actuación. Teléfonos: 981 571 026 e 981 573 979. Horario: 12.00 a 14.00h. e 17.00 a 20.00h. O día do concerto o despacho de billetes pecha ás 20:30 h.



Testemuña

Tódolos contos teñen a súa **moralex**a, e a de este concreto esta totalmente relacionada coa temática deste mes en “O Mirador”; a Igualdade. Tomen nota señores e señoras, temos que esforzarnos un pouco para que esta situación mude dunha vez por todas !!

Hai unha gata salerosa
que traballa cun camión,
conduce case todo o día
levando caixas á estación.

O seu home é un gato
que traslada a diario
peixe fresco e conxelado
para gañar o salario.

Ela non ve nin un euro
pois todo o garda el,
dálle moi xusto o diñeiro...
non goza nada del..

Chegan á casa á vez,
cansa ela e canso el,
deben facer a comida,
lavar, poñer o mantel,...

A gata xa fixo as compras
cando viña polo camiño,
o gato só trae un saco
co seu mono ben porquiño.

O gato, en zapatillas
senta no seu sillón,
colle o mando, dálle á tecla
e prende a televisión.

A gata mentres tanto
non para un segundo:
pela, corta, lava, frite,
limpa e frega,... todo xunto.

O gato goza arreo
vendo nese televisor
un programa de concursos
no que gañan un tambor.

A gata moi esgotada
limpa o po, varre o chan,
coloca ben a neveira,
e desconxela o pan.

Pronto o gato ten fame
- Gata tráeme un bocadiño!
A gata está farta, xa sabes,
mais prepara un xureliño.

O gato aínda protesta
porque está cru de máis,
e berra á pobre gata:
Non o probaches quizais?

-Timbran á porta!- di o gato
berrando dende a butaca,
el non abre e vai a gata
pelando nunha pataca.

- Pásalle o ferro ao meu traxe
que o quero poñer mañá!
Non fai falla tanto tempo
para darlle a cea a mamá!

Á gata, que non para,
dóelle até o peroné,
o gato escoita un barullo:
Está chorando o bebé!

A que non sabes quen
lle cambia o cueiro ó bebé?
A gata, claro, pois claro,
o gato non move un pé.

Por que non traballa o gato
se é tamén a súa casa?
A gata non para un intre,
sabes ti que é o que pasa?

Texto: Azucena Arias

A VERDADE SOBRE...

AS PROTEÍNAS PARA O XIMNASIO

Segundo estudos realizados pola OMS unha dieta realizada en base a unha dieta de proteínas para ximnasio debe ser tomada moi en serio. Como consecuencia de consumir unha dieta deste tipo onde as cantidades de proteínas ingeridas son moitas máis do habitual teremos unha serie de problemas para a nosa saúde

Á hora de realizar unha dieta de proteínas para ximnasio consumiremos un exceso de proteínas en onde este excedente queimarase nas nosas células producindo enerxía. Pero a diferenza do que se observa na combustión dos hidratos de carbono, que son consumidos en forma máis rápida, as proteínas posúen



unha combustión máis lenta e complexa que orixinan residuos no metabolismo desta combustión.

Tamén o exceso de proteínas orixinado por unha dieta para ximnasio baseada nelas produce unha sobrecarga de traballo para os riles e figado, xa que xorde desa forma o risco de problemas para estes órganos. Un risco moi probábel por consumir grandes cantidades de proteínas é a aparición de enfermidades óseas como por exemplo unha descalcificación que termine en artrose ou

a presenza nos ósos de osteoporose. Outro dos efectos non desexados dunha dieta de proteínas para ximnasio é a creación dun exceso de xugos gástricos no noso estómago. Tamén produce deshidratación e incremento de calor corporal podendo chegar incluso a temperaturas próximas á febre.

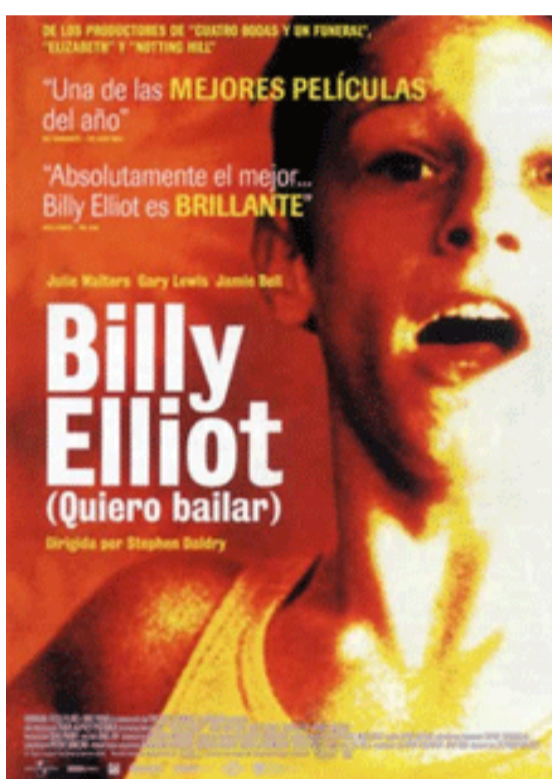
Outro efecto indesexábel que xera o exceso de proteínas para ximnasio é a aparición de enfermidades nas arterias, figado, articulacións e inclusive aparición de cancro de colon. Se se consomen por longo tempo estas proteínas como consecuencia a longo prazo provocará cansazo e decaemento.

En conclusión á hora de tomar unha dieta en base a proteínas específicas para o ximnasio é recomendábel consultar antes a un nutricionista e ter moi en conta os efectos que produce no organismo consumilas en exceso.

lendo, vendo, aprendendo...

Nunha sociedade patriarcal chea de estereotipos e prexuizos, as veces hai persoas que por querer romper con estas barreiras teñen que soportar infinidade de inxustizas, faladeiras ou críticas sen sentido. Pese a isto, a loita destas persoas supón un exemplo para toda a sociedade, ou, ¿é que acaso o noso sexo vai determinar a que nos queremos dedicar ou establecer que vida imos ter que levar?

O filme deste mes é **“Billy Elliot”**, a historia dun neno que se quixo dedicar a danza clásica, pero a diferenza de agora, no que as modas televisivas estableceron o baile como “o máis!”, no tempo e no contexto deste rapaz isto non era anda doado.



Título: Billy Elliot

Ano: 2000

País: Gran Bretaña

Dirección: Stephen Daldry

Guión: Lee Hall

Producción: Greg Brenman y Jonathan Fin

Reparto: Julie Walters, Jamie Bell, Jamie Draven, Gary Lewis, Jean Heywood, Stuart Wells, Mike Elliot, Janine Birkett, Nicola Blackwell

Sinopses: En 1984, durante unha folga de mineiros no Norte de Inglaterra, os enfrontamentos entre piquetes e policía están á orde do día. Entre os que protestan con máis vehemencia se atopa un pai empeñado en que seu fillo pequeno, Billy, reciba clases de boxeo, pero el carece de pegada. Billy, no ximnasio, fíxase nunha clase de danza, chámalle a atención e decide probalo. Cando seu pai decatase de que practica unha actividade tan pouco de homes, obrígaos a abandonar as clases. Pero o rapaz ten un gran talento para bailar e quere dedicarse a esa profesión.



"Billy, a medida que vai autoafirmándose, a través da danza e as súas ganas, destrúe todos eses esquemas preestablecidos socialmente, a pesar das resistencias. Nese proceso, o pai representa a síntese de normas sociais e ve a súa autoridade minada e a el mesmo inmerso nun contexto social que socava diariamente os seus valores e a súa autoestima."

O Faladoiro

Xa que esta mes dedicamos a temática do xornal á Igualdade, a pregunta que se lles lanza ós máis pequenos ten moito que ver con isto. E xa sabedes o que din, as nenas e os nenos contan sempre a verdade, polo que esta pequena pero rigorosa enquisa pode ser moi esclarecedora...

Quen fai as labores do fogar na túa familia ??

“Mamá” Francisco (10 anos)

“Colaboran os dous” Carlitos (12 anos)

“Papá fai a comida” Juanma (10 anos)

“Mamá e Papá” Xoel (7 anos)

“A Mamá e a Avoa” Xaquín (8 anos)

“Miña nai e meu Pai, e eu fago a miña cama” Tomás (11 anos)



TIMBAL DE ZAMBURIÑAS SOBRE CREMA DE PIQUILLOS

INGREDIENTES

(4 persoas)

Volováns de masa follada

1 cebola

1 pemento

Zamburiñas

Un dente de allo

Nata

Pementos do piquillo

Aceite de oliva e sal

Paso 1º

Extraer as zamburiñas das conchas, limpar eliminando as barbas e reservar a carne e os corais das zamburiñas.

Paso 2º

Picar a cebola e o pemento en brunoisse (cadradiños pequenos) e refogar en aceite de oliva.

Paso 3º

Unha vez refogadas as verduras, engadir as zamburiñas, un chorriño de nata e deixar reducir un pouco.

Paso 4º

Para a salsa refogamos os pementos co allo, un chorro de brandy e a nata, unha vez feito o pasamos polo batedor ata conseguir unha crema.

Paso 5º

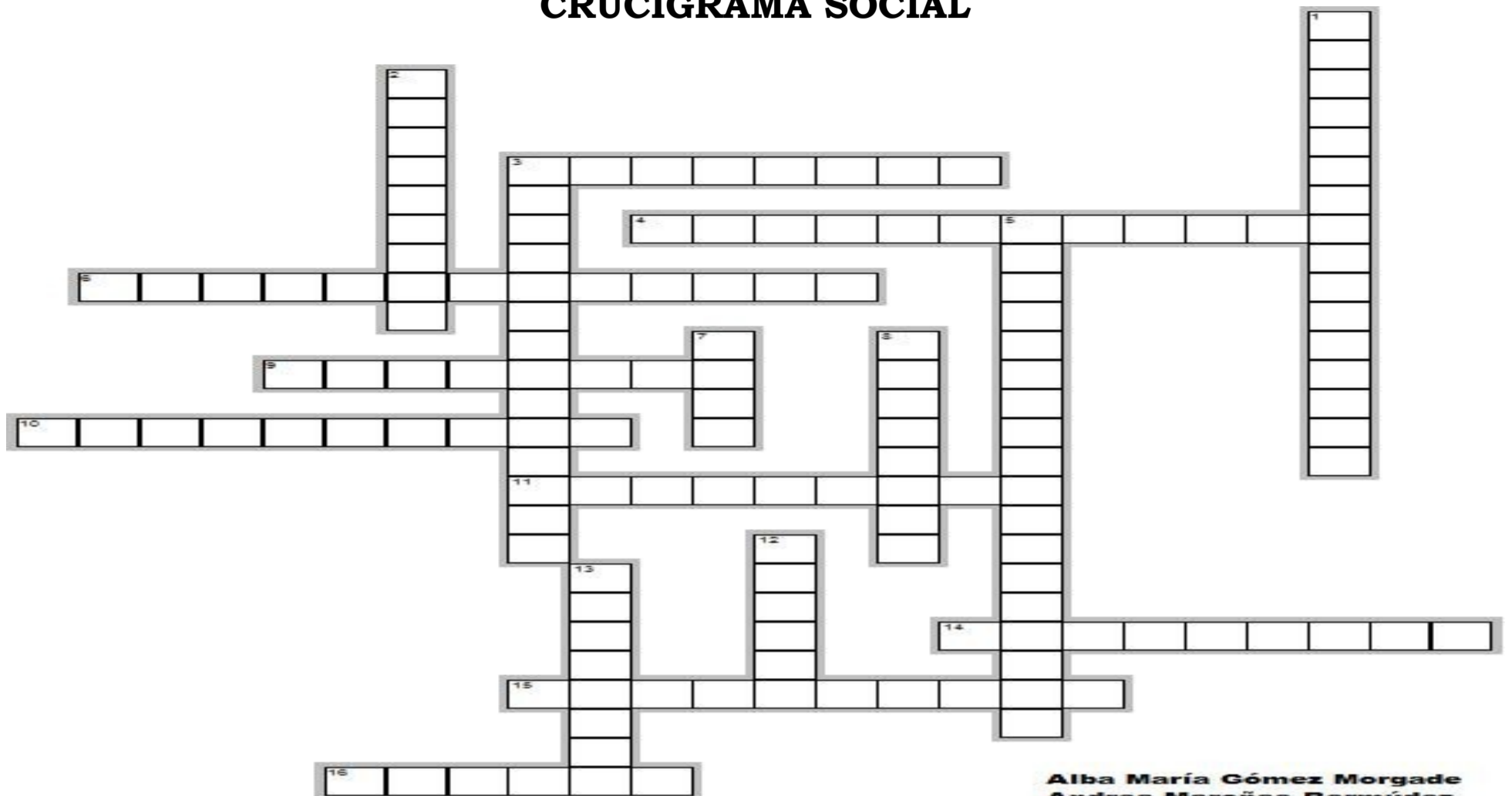
Con esta salsa fondeamos un prato, poñemos enriba o volován e o enchemos co refogado das zamburiñas.

Paso 6º

Decoramos o prato cunha redución de vinagre balsámico (de módena) e perexil.

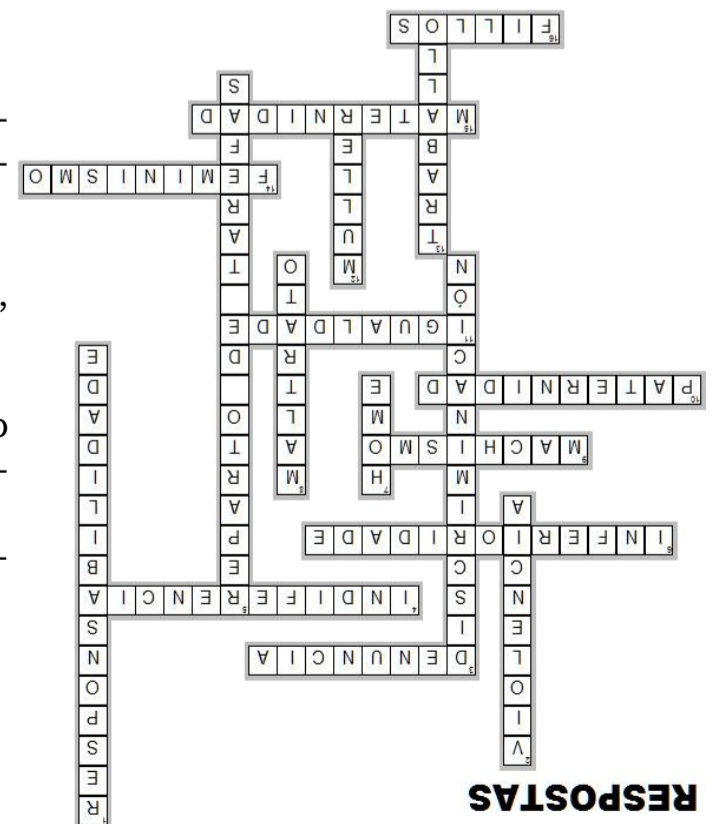
Pasando o tempo

CRUCIGRAMA SOCIAL



Alba María Gómez Morgade
Andrea Maroñas Bermúdez

1. Feito de ser responsable dunha persoa ou cousa. Entre homes e mulleres existen obrigas compartidas que ambos deben asumir e cumprir na mesma medida. A nivel social, a nivel familiar, a nivel laboral e a nivel doméstico.
2. Acción de empregar a forza e a intimidación co fin de conseguir algún resultado.
3. Vertical: Ideoloxía ou comportamento social que separa e considera inferiores ás persoas pola súa raza, clase social, sexo, relixión ou outros motivos ideolóxicos.
3. Horizontal: Notificación á autoridade mediante documento dunha violación á lei.
4. Actitude na que non se sente inclinación nin rexeito cara algo o alguén. Actitude compartida por unha inmensa maioría da sociedade ante a problemática da desigualdade de xénero.
5. Acción de distribuír os labores do fogar de maneira igualitaria entre os individuos que conviven, sen ningún tipo de distinción por sexo. A muller non leva implícita no seu rol a obriga de realizar os labores do fogar.
6. Situación ou sentimento de estar por debaixo de alguén. Trátase dun sentimento provocado pola persoa maltratadora na persoa maltratada.
7. Persoa do sexo masculino.
8. Tratamento degradante ou que ocasiona dano ou prexuízo.
9. Actitude, pensamento e comportamento de quen discrimina, minusvalora ou marxina ás mulleres por consideralas inferiores respecto dos homes.
10. Estado e calidade do home polo feito de ser pai.
11. Trato idéntico entre todas as persoas, ao marxe de razas, sexo, clase social e outras circunstancias diferenciadoras.
12. Persoa do sexo feminino.
13. Ocupación que exerce habitualmente unha persoa a cambio dun salario. Trátase dun dereito fundamental de todos os cidadáns, sen ningún tipo de distinción.
14. Movemento e doutrina social que propugna a igualdade de dereitos entre a muller e o home
15. Condición ou calidade de nai.
16. Persoas, respecto dos seus pais ou das súas nais.



RESPOSTAS

O refraneiro

Marzo é un dos meses aos que máis ditos e refráns se lle dedicaron ao longo do tempo, quizais tamén porque é unha época importante para calquera tipo de cultivo. Ademais, é o comezo da primavera, e iso nótase de seguro ata na literatura popular.

**“En Marzo a
veleta, nin dous
días esta quieta”**


**“Se marzo se vai
e o cuco non veu,
ou ven a fin ou o
cuco morreu “**

**“Sae Marzo e entra
Abril, nubeciñas a
chorar e campeiros
a rir”**

**“De Marzo non te
fies que é traidor.
Tan pronto ven frío
coma calor”**

**“Marzo
marzán, pola
mañá cariña
de rosa, e
pola tarde
cara de can. “**

**“A viña do bo amo,
pódase en marzo; a
viña do ruín,
pódase en abril.”**


**“Marzo ventoso e
Abril chuvioso, fan
de Maio florido e
fermoso”**

A entrevista deste mes en “O Mirador” céntrase na testemuña, ou máis ben na experiencia de 4 mulleres que desenvolven a súa vida profesional en diferentes contextos e que nos van aportar o seu punto de vista acerca da situación da muller no mundo laboral hoxe en día.

Mari Luz

Profesión: Funcionaria

Idade: 44

PREGUNTA: Cres necesario que exista un día internacional da muller traballadora?

RESPOSTA: Si.

P: Que problemática atopas no mundo laboral en relación co home?

R: Que as veces non se mira polo que valemos. Mírase máis polo aspecto físico.

P: Que diferenza hai entre os traballos das mulleres de agora e as de antes?

R: Que antes non estaban ben distribuídas as labores.

P: Que recomendarías para cambiar esta mentalidade?

R: Temos que estudar, formarnos...para que entre todos podamos facer que exista máis igualdade

P: Como contrarrestas o traballo de fora co da túa casa?

R: Comparto o traballo coa miña parella e os fillos.

Rosa María

Profesión: Administrativa

Idade: 40 anos

P: Cres necesario que exista un día internacional da muller traballadora?

R: Si.

P: Que problemática atopas no mundo laboral en relación co home?

R: As tarefas do fogar, a cociña...

P: Que recomendarías para cambiar esta mentalidade?

R: Flexibilidade laboral, igualdade...

P: Como contrarrestas o traballo de fora co da túa casa?

R: É difícil, tentando que o resto de familiares colaboren.

Entrevista

Beatriz (Bea)

Profesión: Psicóloga sen exercer e profesora de baile

Idade: 27

P: Cres necesario que exista un día internacional da muller traballadora?

R: É necesario pero o ideal sería que non o fose...

P: Que problemática atopas no mundo laboral en relación co home?

R: Persoalmente ningunha (hai máis mulleres na miña profesión) pero noutros traballos segue a haber discriminación.

P: Que diferenza hai entre os traballos das mulleres de agora e as de antes?

R: Antes as mulleres asociábanse co rol de tecedoras e hoxe en día tamén sorprenden nalgúns oficios.

P: Que recomendarías para cambiar esta mentalidade?

R: Traballos a nivel social e que certas condutas se tivesen máis en conta.

P: Como contrarrestas o traballo de fora co da túa casa?

R: 50% e 50%. Vou a medias coa miña parella.

Noelia

Profesión: Educadora Social

Idade: 28

P: Cres necesario que exista un día internacional da muller traballadora?

R: Por suposto.

P: Que problemática atopas no mundo laboral en relación co home?

R: Na miña profesión ningunha, xa que de sempre a muller estivo máis asociada a rama da educación e o coidado.

P: Que diferenza hai entre os traballos das mulleres de agora e as de antes?

R: Agora a muller xa saíu a traballar fora da casa.

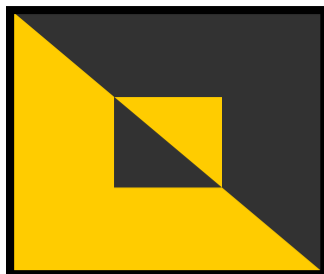
P: Que recomendarías para cambiar esta mentalidade?

R: A educación.

P: Como contrarrestas o traballo de fora co da túa casa?

R: Pois coma todo o mundo supoño...





O Mirador

Marzo

Número 6

E O PRÓXIMO MES...



CULTURAS URBANAS !!

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, Equipo de Dinamización Urbana Santiago Norte, Titulación de Educación Social da USC e o Equipo de reporteiros e reporteras de Educación de Rúa.