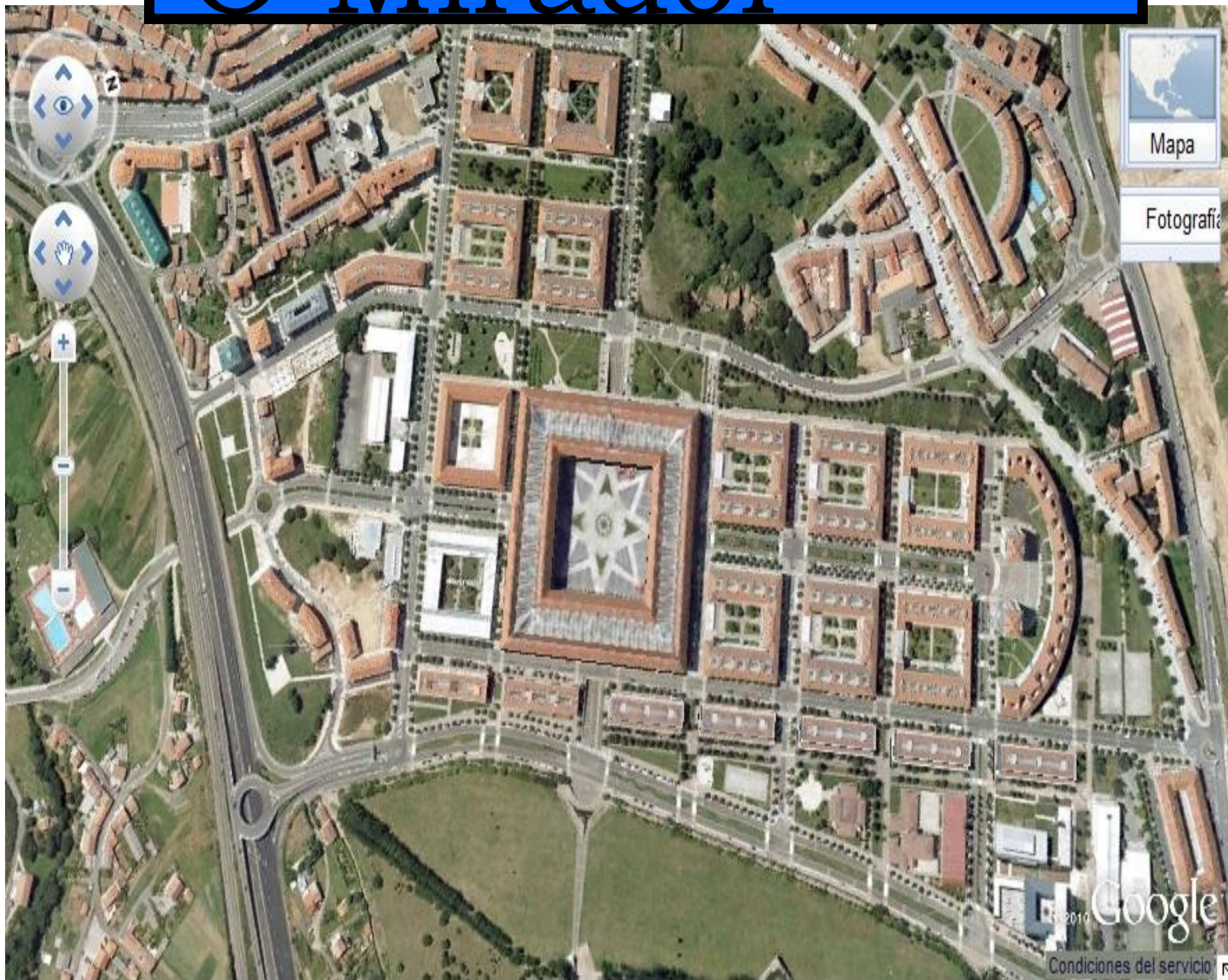


# O Mirador



## **TITULARES DO MES:**

O barrio de Fontiñas xa ten un circuíto de saúde.....páx. 4  
Torneo fútbol sala 4x4 no Castiñeiriño.....páx. 8  
Proxecto “Quero Ser” da Fundación Secretariado Xitano.....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

O equipo de “O Mirador” quere destacar a labor sociocumunitaria que se está a facer no barrio de Fontiñas e noutros barrios da cidade compostelá. Este vén sendo o espírito de tódalas edicións anteriores, xa que consideramos que a mellor forma de reforzar e potenciar esa conciencia de barrio tan necesaria para que todos e todas nos sintamos parte importante do contexto no que transcorre o día a día das nosas vidas.

Éste número 4 de “O Mirador”, é consciente da importancia que ten mostrar, compartir, facer pública esta labor na que tantas persoas están involucradas para que este traballo, aparte de non quedar no esquecemento, poida servir de exemplo, comparativa ou crítica para outras experiencias que se poidan estar levando a cabo noutros puntos na cidade significando un elemento de participación social cidadá de importante valía.

Comezando pola portada deste mes, quixemos destacar o cómo se ve o noso barrio, tanto desde dentro coma desde fóra, un barrio que ten moito que dicir aínda na historia da cidade de Santiago de Compostela.

# Mirando ao barrio

## O barrio das Fontiñas acolle o quinto circuío de saúde de Santiago

**No barrio xa non temos excusa para non estar en forma ! Agora contamos cun novo equipamento que permitirá a tódolos veciños de Fontiñas disfrutar do exercicio ao aire libre, nun espazo exemplar coma é o parque de Carlomagno.**

O barrio das Fontiñas inaugurou o pasado 26 de Xaneiro un novo circuío de saúde. O equipamento está instalado no parque Carlomagno, e é, como non podería ser doutro xeito, para o uso e disfrute de todo aquel que se queira achegar a facer un pouco de exercicio.

A Concelleira do Medio Ambiente, Elvira Cienfuegos, manifestou a súa “especial satisfacción, porque este é un paseo que xa agora é moi utilizado precisamente para o exercicio físico, e que mesmo recentemente foi incluído no Itinerario Verde Urbano, un fermoso paseo paralelo á rúa Roma, con escasa pendente e que muda coas estacións”.

Este circuío instálase como complemento a ese espazo verde do que nos fala a edil, co fin de mellorar a condición física da veciñanza do barrio e de fomentar a convivencia e a ocupación do tempo libre en prácticas saudables. Trátase de máquinas que contribúen á tonificación dos distintos músculos: pernas, brazos, abdome, costas... e que axudan a fortalecer o sistema cardiovascular ou a mellora da capacidade respiratoria.

Son un total catorce aparellos que poden ser utilizados por calquera persoa, con independencia da súa condición física, aínda que é evidente que se debe adaptar o ritmo e a intensidade do esforzo ás capacidades físicas de cada usuario e acompañar unhas sinxelas recomendacións que están recollidas nos paneis como: agardar un tempo despois de comer, beber auga con frecuencia, evitar as horas de calor intenso, facer os exercicios dun xeito progresivo, asegurarse antes da boa colocación antes de iniciar os exercicios, entrar e saír con precaución, si se nota mareo interromper, etc. Non obstante e para facilitar e mellorar o seu uso, en colaboración co CSC das Fontiñas, o xoves día 3, ás 18:00 horas, está prevista unha sesión de formación con especialistas.



**Xa o sabes ! Vai botar unha ollada !!**

# Mirando ao barrio

## Inauguración da Biblioteca e do Arquivo de Galicia no Monte Gaiás

Pasaron máis de 11 anos desde que se comezou a traballar para crear o complexo cultural no monte Gaiás, unha larga e custosa empresa que aínda non coñece data de finalización. Este pasado mes de Xaneiro, a Cidade da Cultura pónse en marcha coa apertura ao público do Arquivo e da Biblioteca de Galicia. Nesta nova etapa, os cidadáns poden acceder libremente á parte rematada do complexo, para visitar estes dous edificios e as exposicións que acollen.

O Equipo do Mirador, anticipándose á noticia, xa estivo observando in situ a evolución do proceso a través dunha visita guiada na que puido comprobar o funcionamento e as finalidades destes dous recen estreados edificios da Cidade da Cultura.



Coa posta en funcionamento da Biblioteca e do Arquivo se cumpre a primeira etapa do proxecto. En 2012 se prevé a inauguración dos dous seguintes, o Museo de Galicia e o edificio de servizos xerais. Os dous últimos, a Ópera e o Centro de Arte, non teñen nin sequera a data de inicio, se ben non será antes de dentro de tres anos.

A consellería de Cultura prepara una intensa programación para impulsar a presenza do complexo. Pese a que aínda non deu a coñecer os detalles, o día 15 dará comezo a primeira actividade, 'Galicia, celo das letras', un ciclo dunha docena de sábados de autor que homenaxeará a grandes figuras de la literatura galega e universal. Está

confirmada a presenza de creadores como María Kodama, viúva de Jorge Luis Borges, do actor José Luis Gómez ou da cantante portuguesa Dulce Pontes.

### Horarios:

- Apertura ao público do recinto: 8 a 20h. / Todos os días da semana. Permítese o acceso en vehículo privado.
  - Atención ao público da Biblioteca e Arquivo: 8.30 - 14.30h. / Luns á venres.
  - Visita ás exposicións: 10 a 14 / 16 a 20 / Todos os días da semana.



## Mirando ao barrio

**O Proxecto Comenius, que se levou a cabo o mes de Novembro do pasado ano, deixou fonda pegada. Unha alumna do IES Antonio Fraguas coméntanos en primicia para “O Mirador” cal foi o día a día desta experiencia no tempo que os alumnos estranxeiros estiveron na nosa cidade.**

*“Foi unha semana dura, todos os días de aquí para alá, unha semana chea de cousas novas, de aventuras diferentes... Pero sobre todo unha semana que perdurará na memoria.*

*Do 7 ao 12 de novembro tocounos aos españois ser os anfitrións, e vaia anfitrións! Fixemos unha morea de cousas, ensinámoslles moitos sitios e eu penso que todos quedaron encantados, polo menos iso foi o que nos dixeron.*

*Eu (Andrea Caride) fun anfitriona dunha rapaza letona, Inga, e a verdade é que nos entendemos moi ben e pasámolo de marabilla. O primeiro día ensinámoslle o instituto, onde pola tarde xogamos un partido de fútbol no que participamos todos.*

*O segundo día vimos diferentes lugares da cidade, incluso vimos cousas que eu,*



*sendo de Santiago e aínda que quede un pouco feo dicilo, nunca vira. Fomos a ver o botafumeiro, entramos á catedral e vimos todo o relacionado coa tumba do Apóstolo, entramos pola Porta Santa... A verdade, un percorrido cultural importante xa que nos guiou o Catedrático da Universidade de Historia e explicounos todo moi ben. Ese día vimos tamén unha sesión do Parlamento e fixemos preguntas aos parlamentarios. Pola tarde vimos o Parque de Bonaval, o Museo de Arte Contemporánea e o Museo do Panteón de Galegos Ilustres.*

*O cuarto día en España era o último para case todos os estranxeiros menos para os letóns. Fomos visitar as Rías Baixas, o Monte da Curota, o Parque Nacional de Corrubedo, o Castro de Baroña e a fábrica de conservas Escuris Batalla... Foi un día moi axitado, con moitas ganas de chegar á casa, pero foi moi bonito tanto ver todas esas cousas como estar con todos aprendendo palabras noutras linguas... Si, foi xenial!*

*O venres foi o día das despedidas, foron emotivas. A xente choraba, pero sempre quedara esa boa lembranza de todo o vivido. Realmente una semana para repetir, sen dúbida.”*

Andrea Caride

# Mirando ao mundo

## O Senado aproba o uso das linguas cooficiais a partires de 2011

Este mes, “O Mirador” centrase na actualidade nacional, xa que esta ten que ver directamente con todas as persoas galegas !

Galicia está de noraboa. As galegas e galegos tamén o estamos. O pasado martes 18 de Xaneiro celebrouse o primeiro Pleno do ano no que se puideron utilizar as linguas cooficiais do Estado.

As e os nosos representantes na Cámara do Senado xa poden empregar con absoluta liberdade a lingua galega, facendo así que sexa recoñecida e valorada en España e no mundo, coma as tamén linguas cooficiais do Estado, euskera e catalá. Desde “O Mirador” consideramos que este avance representa un paso máis no que é o recoñecemento desa parte tan esencial no que é a nosa cultura e identidade como é a nosa lingua, a Lingua Galega.

A primeira pedra dispúxose o 28 de abril de 2010, cando o PSOE aceptou tomar en consideración a proposta asinada por 34 senadores nacionalistas. Desde entón ata onte, limitouse o espazo dos idiomas cooficiais, pero non se moveu en absoluto a posición dos grupos.

Esta medida pode que se achegue máis ben a unha "evolución" que a unha "revolución" en toda regra. Pero, en todo caso, isto pasará a historia do Senado e do País, por iso o Mirador tamén quere estar presente.



# Mirando a outros barrios

## Torneo 4x4 de O castiñeiriño

O pasado mes de Decembro, celebrouse no CSC do Castiñeiriño un torneo de fútbol sala 4x4, organizado polo Programa Municipal de Educación de Rúa, no que participaron mozas e mozos do barrio, a competición foi moi disputada e non se soubo o gañador ata o último minuto. Pero que mellor para contárnolo que unha das rapazas alí presentes, que non perdeu fio de todo o que aconteceu:

*O día 10 de decembro no Centro Sociocultural do Castiñeiriño fixeron un campionato de fútbol entre catro equipos, El Ghetto, Madrid, Medo me dá e D3+R.*

*No primeiro partido xogaron El Ghetto contra Madrid quedou gañando o equipo de El Ghetto 10-3*

*No segundo partido xogaron D3+R contra Medo me dá quedando 6-5.*

*No terceiro partido xogaron Ghetto contra Medo me dá quedando empatados 2-2*

*Cuarto partido xogando D3+R contra Madrid gañando o equipo de D3+R cunha puntuación de 9-3*

*No penúltimo e quinto partido xogaron Madrid contra Medo me dá quedando 1-3.*

*O día*

*E definitivamente no último partido xogando El Ghetto contra D3+R cunha puntuación de 6-1.*

*O venres 17 xogouse a volta, marcada por que o equipo de Medo me da non se presentou a ningún partido. O domingo volveu ser dos equipos El Ghetto e D3+R que se verían as caras na final.*

*O día 29 xogouse a gran final na que case un último minuto impúxose o equipo D3+R por un axustadísimo 7-6. Por último fíxose a entrega de premios no Local do Castiñeiriño, dándolles unha serie de premios aos equipos e aos gañadores D3+R déuselles unha gran copa.*



Sara Precedo Vigo



# Canto sabes sobre...???

## ..... O PETTING????

O "petting" é a práctica do sexo sen penetración. É a estimulación con aloumiños, bicos, apertas e masturbacións mutuas.

É moi recomendable practicalo antes de ter relacións con penetración, pois deste xeito descubriremos o noso pracer xunto co da nosa parella.

### **Orixe do termo**

"Petting" é unha expresión inglesa e americana moi antiga, procedente do verbo "to pet", que alude ao feito de aloumiñar, mimar, bicar...

Aínda que pode usarse nun sentido amplo, cando falamos de relacións sexuais, o petting convértese nun intercambio de mostras de afecto, nunha especie de xogo amoroso e pracenteiro no que todo está permitido excepto o coito.

### **Motivos da súa práctica**

Existen diferentes motivos que levan a moitas mozas e mozos a practicar esta forma de intercambio de caricias, prevalece por riba de todos o de evitar un posible embarazo cando non se teñen a man outros medios anticonceptivos ou non se quere recorrer a eles.

Outras razóns poden ser o medo a contraer algunha ETS (Enfermidade de Transmisión Sexual) ou o desexo de conservar o hime intacto ata a noite de vodas, mantendo así intacta a virxindade.

### **Técnica**

O petting non é unha técnica que deba aprenderse en ningún manual, senón que se desenvolve de xeito natural e progresivo, a medida que os membros da parella van collendo confianza.



Non existe unha fórmula universal que poida aplicarse en todos os casos: pódese acariciar ou bicar calquera parte do corpo, lamber os lóbulos das orellas, dar masaxes eróticas, masturbación con estimulación do clítoris, sexo oral, etc.

Existen múltiples fórmulas para chegar ao orgasmo ou para disfrutar do sexo sen ter que pasar pola penetración.

### **Mitos...**

As e os detractores do petting cren que as verdadeiras relacións sexuais teñen que rematar co coito.

Quizá esta idea asóciase dalgún xeito co mito da reprodución e a fecundidade ao longo da historia da sexualidade. Pero a sexualidade pode expresarse de mil formas e todas elas son igual de válidas.

Nas relacións sexuais entre persoas, o anormal é facer algo que vaia contra a vontade de quenes o practican. En cuestión de sexo, o que se escolle libre e voluntariamente e satisface, rara vez pode perxudicarnos.

# Mirando pola túa saúde

## OS BENEFICIOS DO DEPORTE

Na actualidade parece claramente demostrado que mentres que o sedentarismo supón un factor de risco para o desenvolvemento de numerosas enfermidades crónicas, entre as que destacan as cardiovasculares por representaren unha das principais causas de morte no mundo occidental, o levar unha vida fisicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos coma psicolóxicos, para a saúde. Con isto, tentaremos nesta edición do Mirador atopar resposta a algunhas cuestións que se fan sobre o exercicio físico e os seus numerosos beneficios.

### É SANO FACER EXERCICIO?

Segundo numerosos estudos, parece que existe unha relación directa entre a actividade física e a esperanza de vida, de xeito que as poboacións máis activas fisicamente adoitan vivir máis que as inactivas. Por outra banda, é unha realidade que as persoas que realizan exercicio físico de forma regular teñen a sensación de atoparse mellor que antes de realizalo, tanto física coma mentalmente, é dicir, teñen mellor **calidade de vida**, polo que parece que acostumarse a facer exercicio con regularidade é moi beneficioso para a nosa saúde e para o noso benestar.

O corpo humano foi deseñado para moverse, polo que require realizar exercicio para manterse funcional e evitar enfermarse. Actividade física é todo movemento corporal producido polo corpo e polos músculos que implica un gasto enerxético. Cando o nivel de actividade física non acada o mínimo necesario para manter un estado saudable, fálase de sedentarismo. Durante a nosa infancia e adolescencia a maioría de nós mantén un nivel de actividade física máis que suficiente a través do xogo e de diferentes actividades deportivas. Pero as oportunidades de realizar exercicio físico redúcense a medida que nos facemos adultos. Por esta razón, é moi positivo para nós o feito de propoñernos levar á práctica algunha actividade física regular, como saír a camiñar, correr, andar na bici, apuntarnos ao ximnasio, etc.



### CALES SON OS BENEFICIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE?

Son moitos os beneficios da actividade física para a saúde, nomearemos algúns: Diminúe o risco de mortalidade por enfermidades cardiovasculares, prevén e/ou retrasa a hipertensión arterial, mellora a calidade do sangue, diminúe o risco de padecer diabetes mellorando a circulación da glucemia, mellora a dixestión e a regularidade do ritmo intestinal, diminúe o risco de padecer certos tipos de cancro coma o de colon, mellora o control do peso, mellora a resistencia muscular, axuda a conciliar o sono, mellora a imaxe persoal, axuda a liberar tensións e calma o estrés, aumenta o entusiasmo e o optimismo, combate a obesidade, etc.

**Despois de ler todas estas vantaxes... A que espera para poñerse a facer exercicio???**

Fonte: Equipo O Mirador

## Ollo ao dato

### “QUERO SER”

“Quero ser” é un proxecto da Fundación Secretariado Xitano que pretende paliar o fracaso e o abandono escolar entre a poboación de etnia xitana. Trátase de concienciar, ademais da xente nova, ás propias familias a través dos soños das súas fillas e fillos.

Unha furgoneta transformada en estudo fotográfico percorre os barrios onde se concentra a poboación xitana, convidándoa a entrar para contar aquilo que desexan ser nun futuro e tomándolles unha foto que represente ese soño. Os lemas do proxecto son “Sexa cal sexa o teu soño, remata Secundaria”, e “Xitanos con estudos, xitanos con futuro”.

Para lograr cambios sociais a longo prazo hai que cambiar mentalidades. Esa foi unha das prioridades da FSX nos últimos anos coa posta en marcha de campañas de sensibilización. Nesta ocasión a campaña ten dous obxectivos:

- Sensibilizar ás familias xitanas e ao alumnado xitano sobre a importancia da educación.
- Chamar a atención das administracións públicas e do conxunto da comunidade educativa para que impulsen políticas e medidas que palién a situación de desvantaxe da comunidade xitana.

Esta é a primeira campaña específica que desenvolve a FSX para a comunidade xitana. Unha campaña que pretende ser innovadora e mobilizadora. A campaña xorde da necesidade de loitar contra o abandono das aulas antes de terminar a educación obrigatoria e da consciencia de que o cambio é posíbel e necesario.

A foto-furgo do proxecto estivo no pasado ano 2010 en 14 cidades de toda España. A cidade galega elixida fora Pontevedra pero neste ano 2011 vaise loitar porque veña a nosa cidade, ¡que de seguro así será!



# Ollo ao dato

# DE MAIOR QUIERO SER...



**Sea cual sea tu sueño,  
acaba Secundaria.**

**GITANOS CON ESTUDIOS,  
GITANOS CON FUTURO.**



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo  
Invierte en tu futuro



# Reportaxe

## Os Enredos dunha época

Nesta sociedade de consumismo masivo é bo facer unha pausa para darnos conta de que dende sempre o ser humano se divertía con nada, non fan falla grandes xoguetes nin xogos para enredar e pasar o tempo. Aproveitando o recente paso do período de Nadal, somos conscientes de que cada vez nos bombardean máis con publicidade de xoguetes que o fan todo (bebes que choran, falan e piden comida..., coches que andan sos,...) queremos botar unha mirada atrás, cando xogando coa imaxinación: todo valía.

**Onde quedaron aquelas bonecas feitas con espigas?** Ou aquelas outras feitas con barro e cartón...a creatividade da nosa irmá maior que nola fixo cando eramos nenas foi respondida pola picardía do irmán varón que nos aconsellou zalameramente que lle pasásemos un auga para limpala mellor...evidentemente, a boneca de barro desfíxose e as bágoas mesturábanse coas risotadas do pillabán.

O mesmo irmán que ía argallar trasnadas co *tirapedras* polo pobo adiante quedaba moitas veces pampo ollando as veciñas da casa do lado. No patio a mesa posta, de menú tortilla de moras e azucre, especialidade das *cociniñas* da casa. Todo isto co prelude das bombas dominicais da saída da misa, feita con esas plantas chamadas *estalotes*. Pero o mellor era cando, por non haber máis a cotío o baile das festas do patrón, as cativas bailaban coas *varas* como do máis apostado galán se tratase. El pensaba que tolearan pero no fondo gustaríalle cambiarse aínda que so fose por unha vez por un deses afortunados anacos de abeleira...



Outros momentos que se poden estar perdendo tamén son os de andar a enredar na rúa. Podíase xogar as agochadas por medio da *queda* ou a *pica* (o actual escondite inglés), correr ata desfalecer no *pileiro* ou *pita* ou pegar brincos a través dun taboleiro debuxado en xiz, que non é outro que a *estornela*.

Afortunadas son esas nenas e eses nenos urbanitas de hoxe en día que poden pasar tempo no pobo dos avós e xuntarse as noitiñas do verán para escoitar

historias de medo dos maiores e deixar voar a imaxinación ata os límites máis terroríficos, noites de verán que de seguro recordarán con cariño cando sexan persoas adultas.

Estas son algunhas das experiencias que desde “O Mirador” puidemos ir recollendo grazas a colaboración de diferentes persoas do clube de maiores do CSC de Fontiñas e da Trisca, experiencias que quixemos compartir con todas as persoas que nos len cada mes co obxectivo de facer entre todas unha reflexión sobre as posibles perspectivas que existen relacionadas co tempo de lecer e a posibilidade que temos de elixir as que miremos máis adecuadas.

Moitas grazas Carmen, Antonia, LuzDivina, Lourdes, Carmen, Germán, María por ese tempo compartido!!!!

## O que hai que ver...

# programa CEODASLETRAS GALICIA SÁBADOS DE *autó*

Galicia é unha potencia literaria. O talento dos nosos autores irradia un fulgor asombroso. Rosalía ou Valle Inclán, Cunqueiro ou Cela, entre tantos outros, son constelacións no firmamento da escrita universal. Este caudal creativo, debedor da rica idiosincrasia dun pobo, é motivo de orgullo para nós e un legado esencial para entender quen somos.

Co ciclo “Galicia, Ceo das Letras” ábrense as portas da Cidade da Cultura honrando a nove xigantes das nosas letras, e como Galicia é ponte de culturas, a tres insignes veciños (Pessoa, Espriu e Borges). Iso si, desde unha mirada infrecuente, quizás máis fresca e lúdica do que se estila. Por iso recorrerase ao cine, á música ou ao teatro para achegármonos ás súas vidas. E por iso mesmo brindarase ao final de cada sesión cun viño e un petisco. Porque do que se trata é de gozar cun aperitivo literario exquisito para as mañás dos sábados.

Do 15 de Xaneiro ao 25 de Xullo, tódolos sábados na Cidade da Cultura. (máis información en <http://reservas.cidadedacultura.org/Ceodasletras/Default.aspx>)

### **KORDA: COÑECIDO, DESCOÑECIDO**

Un total de 200 fotografías realizadas polo fotógrafo cubano, Alberto Díaz Gutiérrez, máis coñecido como 'Korda'. Este fotógrafo é mundialmente coñecido polo seu retrato do Comandante Che Guevara e en xeral polas súas imáxes da Revolución Cubana. A mostra esta aberta desde o pasado 22 de decembro de 2010 ata o 27 de marzo de 2011, no Auditorio de Galicia.



# Testemuña

Retomando e afondando un pouco no que falamos en páxinas anteriores sobre o proxecto “De maior quero ser” da FSX, a redacción do Mirador achegouse ao I.E.S. Antonio Fraguas para tomar, en primeirísima persoa, as testemuñas dun grupo de mozas xitanas. Recolle-mos as súas inquiredanzas e aspiracións, os seus soños de presente e de futuro, e sobre todo, fomos partícipes da súa ansia e enerxía. De seguido presentámosvos, textualmente, o que elas nos dixeron...

“Ola, son Blanca Ferreruela e estou indo ao instituto. Xa logo farei os 16. **Non sei se seguirei estudando pero son consciente do importante que é.** Si seguise gustaríame nun futuro ser diseñadora de moda pero **sin deixar de ser nunca o que son: unha boa xitana dos pes á cabeza**”

“Son Noemí Salazar Camacho e estudo no instituto Antonio Fraguas. Non son moi estudosa pero **se quero ser alguén na vida teño que estudar** e ser o que a min me gustaría ser: caixeira de supermercado. Porque me encanta”

“Chámome Estefanía Jiménez Cerreduela, estou no instituto. Non estudo moito, que digamos, e se son sincera non te ganas de seguir estudando. Non teño moitas, pero si **gustaríame ter un traballo o día de mañá e non pasar tanto frío nos mercaos que están mu malos...** gustaríame facer cursos de peiteado ou deseño, etc”

“Ola, son Rocío Ferreruela Ferreruela. O ano pasado saín do instituto Antonio Fraguas con 16 anos. Os meus plans eran facer un curso de peiteado, pero por certas cousas non puiden facelo. Arrepíntome de ter saído do instituto. Teríame gustado seguir e sacarme o graduado. **Para un futuro moi próximo gustaríame ser perruqueira, dende sempre, pero tamén gustaríame aprender corte e confección,** e nun futuro ter unha marca de roupa “miña”, famosa como Victorio&Lucchino, D&G, etc.”



“Ola, chámome Tatiana Ferreruela. Estou a estudar no instituto Antonio Fraguas. Cando cumpra os 16 gustaríame facer cursos de peiteado e de dependenta de tendas, pero antes sacarme o graduado e ter todos os meus estudos aprobados. **Sempre me gustou ser de maior profesora de relixión evanxélica, pero véxoo moi lonxe, así que conformareime con ser perruqueira.** Pero iso si, nunca sen deixar de ser xitana, xa que estudar ou seguir formándome non fai que perda a miña identidade cultural”

## ATENCIÓN!!!

“Familias que vedes isto moi difícil: como pais e nais quereredes o mellor para os vosos fillos e fillas, sabede que o mellor que podeades facer é apoialos dende o principio ata o final e aconsellalos que o estudar é o mellor para eles. Para as familias xitanas que non consenten que as súas fillas sigan estudando, doulles un consello para que teñan un bo futuro: que non as quiten do instituto e lles dean ánimos para que sigan estudando... Que se dean conta de como están os mercados, e se non queren iso para as súas fillas non lles quiten de estudar e de seguir adiante”

# A VERDADE SOBRE...

## A COCAINA

### Mitos sobre a **cocaína** que favorecen o seu uso

O tráfico de drogas reporta inxentes beneficios, por iso as organizacións dedicadas a estas actividades constrúen unha serie de mitos sobre elas, co único obxectivo de favorecer o seu consumo. A cocaína non é unha excepción e sobre esta droga existen unha serie de tópicos que favorecen o seu uso. Por iso, se nalgún momento pensa falar cos seus fillos da cocaína, interésalle coñecer cales son os mitos máis habituais sobre esta substancia que están estendidos entre os mozos, así como os argumentos científicos que mostran a súa falsidade.

O que pensan algúns mozos da cocaína	O que ocorre en realidade
Que lles axudará a animarse, a <b>"darse marcha"</b>	O seu efecto estimulante é moi breve, desaparece despois de 20-30 minutos e a continuación aparece un <b>"baixón"</b> intenso (depresión, decaemento, cansazo).
Que fará que se note que <b>teñen clase</b>	Hai anos que a cocaína perdeu todo o seu <b>"glamour"</b> , deixando de ser unha droga elitista, cando se fixo evidente que era unha droga moi adictiva que causa graves danos. Gran parte das persoas adictas a esta substancia teñen <b>antecedentes xudiciais</b> , estiveron detidas e/ou en prisión.
Que a consomen os que teñen <b>éxito</b> , os <b>triunfadores</b>	Os seus consumidores pertencen a <b>todos os grupos sociais</b> , incluídos os máis desfavorecidos.
Que axuda a relacionarse cos demais, a <b>desinhibirse</b>	Unha das secuelas máis recorrentes que manifestan os consumidores habituais de cocaína é a <b>profunda soidade</b> . A <b>irritabilidade e agresividade</b> que provoca o seu consumo incrementa o <b>risco de verse implicados en pelexas e agresións</b> , dentro e fóra do seu ambiente familiar.
Que axuda a ter <b>relacións sexuais</b> máis satisfactorias	O consumo habitual de cocaína provoca <b>perda do desexo sexual</b> , ademais de <b>problemas de erección e exaculación</b> nos varóns.
Que é unha <b>droga limpa</b> , <b>menos perigosa</b> que outras substancias	Xunto coa heroína é unha das drogas máis perigosas, polo seu <b>grave impacto sobre a saúde física e psicolóxica</b> e os <b>actos delituosos e violentos</b> que provoca.
Que, a diferenza da heroína, é <b>fácil controlar</b> o seu uso	É unha das drogas con maior capacidade de xerar <b>adicción</b> , incluso máis que a heroína. Acredítano as 12.000 persoas que anualmente inician tratamento por esta causa en España, delas preto de 700 en Galicia.
Que <b>non hai problemas</b> , que a consume todo o mundo	O seu consumo é <b>minoritario entre a xuventude</b> . É unha <b>droga ilícita</b> , que causa un grave dano para a saúde, cuxo tráfico é sancionado con penas mínimas de tres a nove anos. O seu consumo en lugares públicos está <b>sancionado</b> administrativamente con multas de 300 a 30.050 euros.



## A VERDADE SOBRE...

# Efectos provocados pola cocaína

**A cocaína é un potentísimo estimulante**, que se absorbe e distribúe rapidamente polo organismo. Cando é consumida por vía inhalada (esnifada) pasa desde o nariz directamente ao sangue, a través das membranas nasais, provocando distintos efectos euforizantes de carácter pasaxeiro, que duran entre 30 e 60 minutos, tras os cales aparece un período de cansazo e disforia.

Aínda que os efectos varían para cada persoa, as doses ou as vías de administración, **tras a inhalación da cocaína os consumidores adoitan experimentar** unha sensación de euforia, excitabilidade, hiperactividade, sociabilidade, sensibilidade interpersoal, comportamentos estereotipados ou repetitivos, un estado de alerta e a deterioración da capacidade de xuízo. En casos de intoxicación crónica aparece unha sensación de tristeza, retraemento e cansazo. Ademais destes **cambios de tipo psicolóxico e do comportamento**, os consumidores experimentan despois do consumo de cocaína diversos efectos de tipo físico como taquicardias, dilatación das pupilas, aumento da presión arterial, suor, febre, vómitos, perda de apetito, etc.

# Unha mirada vale máis ca mil palabras

Desde que a lei anti tabaco prohíbe fumar nos espazos pechados de uso público, as persoas fumadoras deben trasladarse as portas dos establecementos e dos locais públicos para poder saciar o vicio. Unha destas consecuencias é o aumento de cabichas nas rúas, algo que se pode evitar depositándoas nos cinseiros ou recollecabichas que en moitos espazos existen.

**Desde O Mirador facemos un chamamento a tódalas persoas fumadoras a que se conciencien con isto, así o noso barrio ficará máis limpo e en mellores condicións para todas e todas !!**



# lendo, vendo, aprendendo...

## Begoña Caamaño no Club da Libreta do IES Antón Fraguas

No IES “Antonio Fraguas Fraguas”, lemos no Club de lectura **Ptolomeo** que vos presentamos nun número anterior de **O Mirador**, e tamén len o profesorado, o personal non docente, e as nais e pais do alumnado no **Club da Libreta**.

O mes pasado, as numerosas persoas integrantes deste Club lemos a primeira novela escrita pola xornalista da Radio Galega, **Begoña Caamaño**, de título **Circe ou o pracer do azul**.

*“Afanábase en desfacer un dos nós trezados no tear na última xornada. Tiña presa. O malva que tinxía o ceo anunciaba o albor e o inicio dun novo día de mentiras e fuxidas. Absorta no labor de destrución do creado, paradoxalmente –pensou– no labor de creación da súa liberdade, advertiu apenas as voces que chegaban desde a praia e que tiñan unha intensidade desacostumada. (B.Caamaño, Circe ou o pracer do azul, Galaxia, pax.. 11)”*

Así comeza o relato de Begoña Caamaño que recrea esa parte da historia de Penélope e Ulises que Homero non contou. Esa historia de amor ou desamor, que a xornalista nos presenta desde unha perspectiva múltiple e ben fermosa. O texto está escrito con grande coidado do estilo e cargado de elementos poéticos e ben suxestivos. A guerra e a súa incidencia nas vidas dos homes e das mulleres que a sofren, a familia, as mulleres, os fillos, o amor... os personaxes clásicos vannos levando á atoparnos con nós mesmos, homes e mulleres de hoxe.



# O Faladoiro

O 2011 comezou cun importante cambio na nosa sociedade. **A lei anti tabaco** prohibe fumar en tódolos espazos pechados de uso público compartido, en espazos ao aire libre coma parques infantís, nos recintos dos centros educativos e sanitarios, así coma nas súas proximidades. Esta nova lei está dando moito de que falar, pero non podemos negar o positivo que é para a saúde de tod@s. Pero..que opinión Terán os nosos pequenos ? A pregunta deste mes non é outra que:

## **Como convencemos aos maiores de que hai que deixar de fumar ?**

Sacarlle os pitillos e tiralos ao lixo. Ángel, 10 anos.

Diríalle que fumando parecen máis vellos. Pablo, 10 anos.

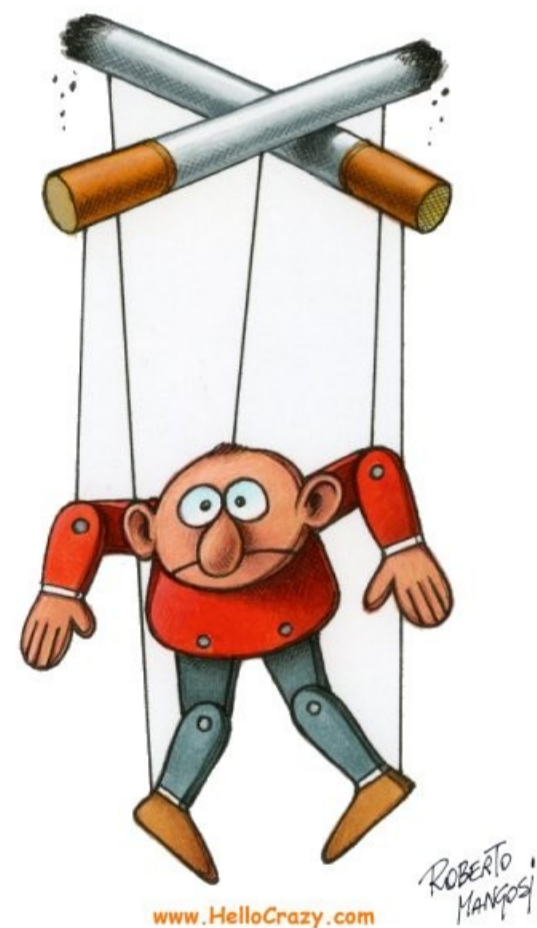
Tírolle o tabaco !! Joaquín, 9 anos.

Que tomen pastillas para non fumar. Isaac, 10 anos.

Que non fumen que é malo. Lidia, 7 anos.

Cámbiolles as pastillas polo tabaco ! Miguel, 10 anos.

Que deixen de fumar que se non lles saen arrogas. Fran, 10 anos.



## A mellor receita da última tempada: Programa de Educación de Rúa

Ingrediente fundamental: equipo de educador@s

Modo de preparación:

- 1.- Sofrito de actividades
- 2.- Condimentar cun chisco de ilusión.
- 3.- Aderezar con esforzo e paciencia.
- 4.- Sazonar cos recursos da comunidade.
- 5.- Misturar con auga das Fontiñas.
- 6.- Cocer a lume lento.
- 7.- Incorporar ós nosos nenos e nenas...

... e listo para saborear!!

¿Pódese recuncar?

iiii Siiii !!!!

# Pasando o tempo

## CRUCIGRAMA:

Atopa a qué palabras corresponden as definicións abaixo indicadas.

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

## HORIZONTAIS:

Cada unha das pezas duras da boca./ Acción de ferver.

Que lle gustan moito os doces./ Substancia que producen as abellas.

Lugar onde as aves poñen ovos./ Desenlear e alisar o cabelo.

Lugar onde medran os toxos./ Planta formada por raíz, tronco e follas.

Sendeiro que conduce cara un sitio concreto./ Pel curtida dos animais.

Mamífero voador que habita na escuridade./ Segunda letra do alfabeto grego.

Insecto voador de cores chamativos./ Espido.

Froito do marmeleiro./ Pelo parcialmente branco.

Parte dianteira dun barco./ Pertence á cabra.

Parte da medicina que se ocupa de operar./ Masa branda formada por terra e Auga.

Menciñeiro, persoa que exerce de médico sen título./ Símbolo do xofre.

Estrela principal./ Persoa que chega á xubilación.

# Pasando o tempo

## SOPA DE LETRIÑAS...

Busca na seguinte sopa de letriñas os seguintes nomes de animais mamíferos: Vaca, toupa, coello, ourizo, morcego, porco espiño, ovella, oso, esquío e raposo..

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

## SUDOKU

		7			8		1	6
9		4			3		8	
6				7	5		2	
		5	4	1		8		
	1	2				6	3	
		8		2	6	7		
	5		6	9				8
	7		5			1		9
2	4		7			3		

# O refraneiro

Din que unha persoa que é coñecedora de refráns é unha persoa sabia e intelixente, xa o vello Confucio era ben sabedor desta realidade e obsequiounos con moitos proverbios que invitan a reflexión e pódennos ser de gran valía. Pero desde O Mirador non nos quedamos atrás, por iso aquí van algúns refráns e ditos típicos galegos para que poidas recorrer a eles sempre que o miredes oportuno:

**"Boa roupa e boa  
vida fan a vella  
garrida"**


**"Sogra e nora e can e  
gato non comen ben  
nun mesmo prato"**

**"A auga de correr  
e a xente de falar,  
non se pode  
privar."**

**"Para dicir  
mentiras e comer  
pescado, hai que  
ter moito coidado"**

**"O comer e o  
rañar, éche cousa  
de empezar"**

**"Non é máis  
rico o que máis  
ten se non o  
que menos  
necesita"**

  
**"Amiguiños si,  
pero a vaquiña  
polo que vale"**



## A CHELO; PROFESORA DE APOIO DA UMAD

Consuelo Rosende Rico, máis coñecida polos seus alumnos como Chelo, é a encargada de desenvolver o programa da Concellaría de Benestar social de Apoio ao Estudo, na Casa das Asociacións de Benestar Social en Salgueiriños, de luns a venres.

O programa leva funcionando desde mediados de Outubro e está obtendo moi bos resultados xa que as persoas que comezaron a participar nel están a experimentar unha importante mellora no ámbito académico e persoal, xa que, se os resultados académicos son bos, isto vai repercutir a outros niveis da personalidade da persoa, e viceversa.

As clases de apoio abarcan tódolos niveis educativos xa que van desde primaria e secundaria ata adultos. Neste último caso o traballo céntrase en preparar o exame de competencias clave, acceso a ciclos formativos ou a obter o graduado en ESO.

Pero estas clases nada teñen que ver coas tradicionais clases particulares que todo o mundo coñece, pesadas e aburridas...a paixón que mostra Chelo pola súa profesión favorece un clima de traballo caracterizado pola motivación e o cariño, algo que ela é capaz de transmitir aos seus alumnos e alumnas.

*Amiga das metáforas, Chelo fai un símil entre proceso de aprendizaxe e un tren. Os dous diríxense cara un mesmo punto, algunhas persoas viaxan en primeira clase, gozan dunha viaxe máis acomodada e comfortable. Outros, a gran maioría viaxamos en segunda ou terceira clase. Con menos comodidades e con menos facilidades, pero o importante é, que ao fin, todos cheguemos ao noso destino.*



# Entrevista

Pero que mellor maneira que as súas propias verbas para que nos fagamos unha idea da labor desta gran profesional:

- **Por que te dedicas a isto?**

Dedicome a isto porque me encanta o ensino porque máis ca un traballo para min é unha diversión.

- **En que consiste o que fas?**

Consiste en facer un reforzo educativo individualizado naquelas materias nas que presentan dificultades.



- **Que clase de rapaces e rapazas veñen ás túas clases?**

Rapaces e rapazas que teñen problemas de aprendizaxe; hiperactivos/as ou con baixo rendemento académico.

- **Gústache o teu traballo?**

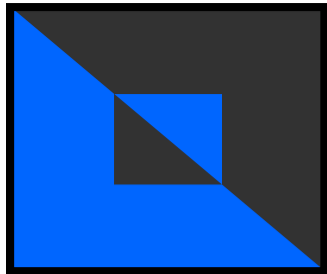
Para min non é un traballo, é unha diversión. Ademais aprendo moito dos rapaces/as.

- **Podes darnos unha testemuña ou un exemplo sobre o que fai o teu alumnado durante o estudo?**

Xeralmente facemos deberes da escola e explícolles o que non entenden nas súas casas. Sempre facemos un pouco de lectura, traballamos a comprensión, e motivación... E moito cariño.

Antonio: fai matemáticas, lingua, ditados e comprensión lectora de forma individualizada.





# O Mirador

O Mirador

Número 4

**PREPARÁDEVOS !!!  
O PRÓXIMO NÚMERO DE "O MIRADOR":**

**SERÁ FEITO CON MÁIS AMOR !!!**

**E MOITO MÁIS !!!!**

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.