

NEURON DIGITAL

El primer periódico digital inclusivo



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Desde el 2002 se celebra el 10 de octubre el Día Mundial de la Salud Mental, que tiene como objetivo concienciar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo. Este año, bajo el lema *Atención de salud mental para todos: hagámosla realidad* se ha buscado mentalizar a las personas de que cuiden de su salud mental y presten apoyo a los demás.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

El propósito de esta fecha, aparte de concienciar a la humanidad sobre la importancia de la salud mental, es también para hacer ver a nivel global que la salud mental es el área más desatendida de la salud pública. Este es un problema que afecta a un gran número de personas, pero a pesar de ello no existen servicios de salud mental pública de calidad. Sin embargo, durante la Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2021, los gobiernos de todo el mundo reconocieron la necesidad de ampliar esos ineficientes servicios de salud mental a todos los niveles. Y es que la salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental.

En tiempos difíciles como los de la pandemia, han aumentado los casos de afecciones de salud mental y han empeorado los ya existentes, además de haber sufrido interrupciones significativas en los servicios de trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias. La Confederación Salud Mental España en su informe ‘Salud mental y COVID 19: Un año de pandemia’, afirmaba que “Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad un 6,4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental por algún tipo de síntoma, siendo el mayor porcentaje un 43,7% por ansiedad y un 35,5% por depresión”.

Ahora más que nunca, mientras la pandemia de COVID-19 sigue estando presente en las vidas de todos, es esencial que se trabaje para hacer que la atención de salud mental sea una realidad para todos.

Elena Herradón Barrio

¿CUÁNTO SABES DE MEDIOAMBIENTE?

Salomé Rodríguez Martínez



El medio ambiente es el espacio en el que el desarrollo de la vida de los diferentes tipos de organismos es posible.

En él se encuentran tanto seres animados (animales, humanos, plantas...) como inanimados (piedras, minerales,...) y otros creados por la mano del ser humano (arquitectura, escultura...).

La contaminación ambiental es lo que está causando que nuestro ambiente se destruya, siendo uno de los principales problemas que afectan al cambio climático.

Por poner algunos ejemplos, en Barcelona se ha declarado que la calidad del aire no es buena, y eso es a causa de la contaminación que produce el coche. También el mar Menor corre el riesgo de sufrir otro capítulo de anoxia pronto dado a las intoxicaciones marinas.

Los primordiales problemas ambientales realmente preocupantes son:

Cambio climático

La ampliación de los gases que crean el efecto invernadero ha aumentado bastante desde el siglo XIX.

Contaminación

Esto causa choques negativos entre el ecosistema y distintas enfermedades, cambios globales y la disminución de esperanza de vida en varios millones de humanos.

Deforestación

La destrucción forestal ha menguado a nivel global, pero continúa a un ritmo inquietante.

Degradación del suelo

La actividad del ser humano causa graves aberraciones en el suelo, como el uso de los cauces de los ríos o mares para construir.

Energía

El consumo energético cada vez es más y más elevado a nivel mundial, y la persistencia de los gases combustibles producen diferentes colisiones ambientales.

Escasez del agua

La escasez del agua es cada vez más preocupante ya que los seres humanos gastan más de lo necesario en fábricas, duchas y demás.

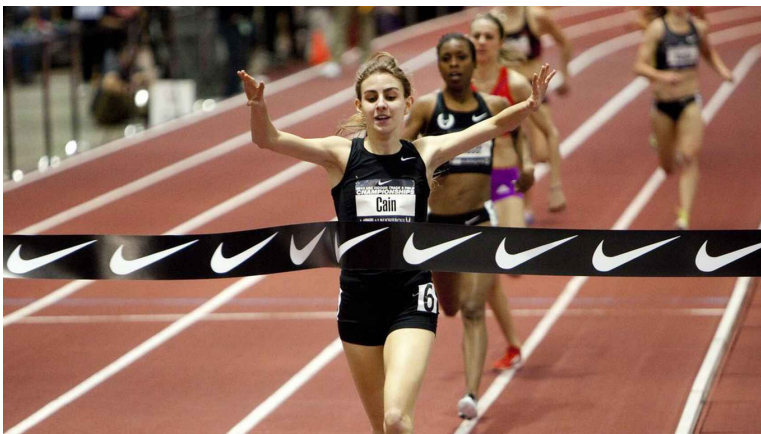
No hay un planeta B al que escaparse, así que tenemos que cuidar del nuestro.

MARY CAIN LA ATLETA QUE SE ESCONDÍA PARA COMER.

Ángel Medina Ciria

La deportista Cain sufría maltrato por parte de su entrenador antiguo Alberto Salazar y la empresa deportiva *Nike*. El sistema está mal diseñado en rasgos generales, no era un juego limpio. Había que empezar de cero pero al final *Nike Oregon Project* acabo disuelto.

El entrenador estaba obsesionado con el peso de Cain. Su peso estaba bien pero él decidió que por cada carrera, Cain perdiera 2 kilos. No era normal que estuviera obligada a bajar de peso, lo más importante es la salud. Pero Cain traspaso ese borde de la salud. Pasaba tanta hambre que se escondía del entrenador para comer barritas energéticas, ella sufría el pánico de que si el envoltorio hiciera ruido sufriría la ira del entrenador.



Sus padres se quedaron horrorizados con lo que les contaba día a día. Cain solicitó una indemnización de 17,2 millones de euros, *Nike* respondió que lo tomarían en cuenta pero lo dejaron pasar. A Cain se le unieron más deportistas que trabajaron en Oregon ayudando a por lo menos hacer algo, pero tampoco surtío efecto. Finalmente, se hizo una manifestación ayudando a Cain y se consiguió que le dieran importancia al caso.

El gobierno de USA anti dopaje sancionó a Alberto Salazar expulsado 4 años por inyecciones de aminoácidos, pruebas con testosterona o informes médicos falsificados.

No habían ni psicólogos ni nutricionistas certificados, solo eran amigos de Alberto Salazar. Insulto e humilló a Cain en frente de sus colegas.

Cuando Cain era maltratada por su entrenador, llegó a contemplar el suicidio como una opción viable para dejar de sufrir esos maltratos psíquicos.

ENTREVISTA A MIGUEL ROMERO

Clara Jiménez Candelas

¿A que te dedicas?

Soy profesor.

¿Qué materia y qué cursos impartes?

Imparto Historia y Lengua a secundaria y bachillerato en Vallecas.

¿Por qué lo escogiste? ¿Tenías pensado dedicarte a alguna cosa que no fuese profesor?

Lo escogí porque me llamaba mucho la atención enseñar y la historia. Antes quise ser historiador o tener una tienda de papelería

¿Cuál es tu filosofía de enseñanza?

Mi filosofía de enseñanza es que haya un equilibrio entre el aprendizaje de mi asignatura, que les sirva para algo en la vida y evitar que los alumnos lo pasen mal innecesariamente.

Para ti, ¿qué finalidad tiene un examen?

Para mí un examen es una evaluación objetiva para ver si han aprendido algo o han estado atentos en las clases.

¿Haces las clases dinámicas?

Sí, hago una división de los temas y explico una serie de tareas que realizan en clase y si no las terminan las hacen en casa.

Doy una parte conceptual, una parte práctica (analizar textos) y una parte creativa donde los alumnos investigan sobre algo que a ellos les interesa.

Ahora estamos con una actividad de casas históricas, dónde ven cómo es una casa de una época y las construimos en *Minecraft*. En lengua jugamos a una especie de plantas contra zombis, para ayudar a combatir, por ejemplo, las faltas de ortografía.

¿Impartes las clases como te las impartieron a ti o cómo te hubiese gustado que te las impartiesen?

No, ni mucho menos. A mí me daban mucha teoría, la cual copiábamos de la pizarra en forma de esquemas gigantes.

¿Qué opinas del sistema educativo español?

No me gusta nada ya que me parece complicado, se imparte mal la obediencia y la disciplina porque en la vida de estudiante pasas seis horas sentado cuando en el trabajo vas a hacer lo mismo.

Pienso que hay una gran ausencia de creatividad y espíritu crítico.

¿HALLOWEEN PARA TODOS?

Elena Herradón Barrio

Se acerca el día de llenar la casa de telarañas, de asustar a todo el mundo y de ver películas de terror: se acerca Halloween.

Originalmente, Halloween, contracción de All Hallow's Eve (Víspera de Todos los Santos), era una ceremonia que tenía lugar el 31 de octubre y cuyas raíces provienen de un antiguo festival celta de hace más de 3.000 años conocido como Samhain (Fin del verano en irlandés antiguo), en el que celebraban el final de las cosechas y se despedían del dios del Sol, Lugh.

Los celtas, al igual que otras muchas culturas, creían que en Samhain los espíritus de los muertos regresaban a visitar el mundo de los mortales, y se vestían de criaturas extrañas para espantarlos. Era costumbre, también, dejar comida y dulces afuera de las casas en manera de ofrenda. Por otro lado, encendían velas para ayudar a las almas de los muertos a encontrar el camino hacia la luz y descanso junto a Lugh.

Con el auge del catolicismo, esta fiesta pagana se cristianizó, y comenzó a llamarse «La Víspera de Todos los Santos». Y al traducirlo al inglés, nació la palabra Halloween.

La cosa es: ¿Qué pasa cuando alguien no quiere celebrar Halloween? Se supone inmediatamente que a todo el mundo debería gustarle este día, ¿no? Salir a hacer truco o trato, ver películas de miedo, hacer fiestas de disfraces... Hay infinidad de cosas que se pueden hacer, pero si alguien no hace ninguna se vuelve una persona rara a ojos de otra gente, ya que al igual que si uno no celebra su cumpleaños es un aburrido, si no celebra la navidad es un amargado y si no celebra Halloween se convierte en un miedica.

Hemos heredado esta fiesta de nuestros antepasados, junto con todas las costumbres de dicho día, pero no hemos heredado una obligación por celebrarla. Normalicemos que haya alguien a quien no le guste Halloween y que eso no le convierta en un miedica o en alguien raro, porque si lo único que alguien quiere es pasarse la tarde comiendo chuches en su casa mientras hace una maratón de Crepúsculo, entonces que lo haga.



HABLEMOS DE SUEÑOS

Clara Jiménez Candelas

En primer lugar, querría comentar el formato de entrevistas que lleva BBVA. Este proyecto se llama *¿Aprendemos juntos? Un proyecto de educación para una vida mejor*.

Para BBVA la educación es la gran oportunidad para mejorar la vida de las personas, tienen como objetivo involucrar a toda la sociedad en el reto de que cada niño encuentre su pasión y desarrolle su máximo potencial porque todos somos niños a la hora de aprender.

Son entrevistas de personas transformadoras, las cuales nos ayudan a aprender cosas compartiendo lo que han aprendido a lo largo de su vida. Haciendo que reflexionemos y veamos otra cara de la vida.

Y por eso voy a hablar de una entrevista en concreto, la del Mago More, mago, popular humorista, guionista, actor y conferenciante de éxito.

"Nunca te arrepentirás de perseguir tus sueños", él nos habla de todos los baches que ha tenido en su vida como tener un hijo con discapacidad o que le detectaran artritis sorriásica a los 39 años. Esos dos acontecimientos le marcaron bastante pero los superó con ayuda del humor ya que, esto nos ayuda a ver la vida con distinta perspectiva y descubrió un libro llamado *Las cinco cosas de las que la gente se arrepiente antes de morir*. Este libro le hizo ver que tenía que perseguir, constantemente con la ayuda de una lista llamada ("onirograma"), sus sueños y sus metas, y cuando le surge una oportunidad de cumplirlo se deja llevar.

Todos necesitamos sueños porque tener uno te hace seguir a delante ya que, sabes que todo tu esfuerzo y dedicación sirve de algo, sirve para cumplir ese objetivo que nos hace ilusión. Y cuando llega la oportunidad de realizarlo, de cumplirlo, te genera una sensación de felicidad y confianza increíble.

Al final lo mejor es intentar realizarlo, aunque no lo consigamos, porque estamos hechos para errar ya que, así aprendemos. Basta con sentir esa satisfacción de poder intentar o de realizar ese sueño.

Así que os invito, al igual que el Mago More, a perseguir y a encontrar sin descanso esos sueños que nos definen.



COLUMNA

¿LOS NIÑOS PUEDEN VER EL JUEGO DEL CALAMAR?

Salomé Rodríguez Martínez

El juego del calamar no es una serie apta para todas las edades pues es demasiado sangrienta y no entiendo el por qué los niños de hoy en día ven ese tipo de cosas.

El otro día me vi medio capítulo de esta serie con mi madre y por eso sé que no es apta para niños pequeños.

He aquí unas series parecidas:

Liar game

3%

Black mirror

The society

Sense 8

The OA

La purga

Sweet home

Panic

Estas series tienen un contenido no apto para niños menores, se supone que solamente se deberían ver a partir de los 16 años.

El juego del calamar va de que un señor se ahoga en sus deudas hasta que conoce a un hombre que le propone jugar a un juego. Después de jugar, el señor le ofrece participar en un juego en el que si gana, le dan una gran cantidad de dinero, 33.200.000.000 euros. Lo que no sabe, es que si participa y le eliminan, muere

Por esta razón creo que no es apta para menores de edad

Por favor, no permitáis que vuestros hijos, al menos menores de 12 años, vean esta serie, ni ninguno de los ejemplos de arriba.



PRIMERO HABLEMOS, DESPUÉS PENSEMOS

Ángel Medina Ciria

No lo sabéis pero os lo cuento, soy un periodista joven, toda la carrera que llevo como periodista no está mal pero puedo mejorar más.

Mi primera publicación fue un poco difícil y también el resto. Algunas veces he ido justo de tiempo, pero eso no me impide continuar con mi "trabajo". Si te planteas algo esfuerzate por tus sueños, persíguelos.

Sobre todo que no te limite nada por que el dispositivo funcione mal, he tenido algunos altibajos sí, pero ante todo no te rindas. Siempre hay algo que puedas mejorar. Confio en mí a pesar que sea un adolescente, no dejo de ser una persona responsable y respetuosa. Hay algunas personas que simplemente no quieren entender por la vida, pero la gran mayoría persiste esta lucha, que precisamente no todo son rosas.

Siempre digo cuando me preguntan que pasa, y yo respondo el tiempo y la vida.

* **PERSIGUE** *
tus sueños
ELLOS SABEN
el camino

NI CALAMARES, NI LEONES

Sandra Martínez
Neurpsicóloga

¿Sabéis de que puedo estar hablando? Hace ya un par de meses que tenemos como tema central de debate en educación la famosa serie que ha multiplicado los suscriptores de Netflix por infinito: *El juego del Calamar* o *Squid Game* en su versión original.

Y la cosa, como decía en el título, no va de calamares. Ni de leones, ni animales de granja. Tampoco de los de selva. Nos dirigimos ni más ni menos al que llamamos sapiens. Al famoso Homo Sapiens. Y Sapiens, viene de conocimiento. Ese antepasado que comenzó a dar sentido al objeto, y que básicamente evolucionó gracias a su forma de comunicarse. Y comenzó a usar el lenguaje para establecer lazos para el trueque, el comercio y el rumor. Sí, porque gracias al cotilleo y al rumor consiguió otorgarle mayor funcionalidad al lenguaje. Pero parece, que a pesar de todo ello, el ser humano sapiens, ha evolucionado relativamente mal. No digo poco. Digo MAL. Porque la tecnología parece no haber llegado para ayudarnos con la educación. Parece que a los que somos padres en edad de regular la tecnología se nos hace a veces cuesta arriba. Pero, ¿por qué tanta dificultad?

La regulación intrahogar de la tecnología y su acceso es complicada cuando debemos regular, no en base a nuestras normas y valores, si no desde el deseo de no aislar socialmente a nuestro preadolescente de pleno. Y esto, amigos, no es complicado. Es lo siguiente.

Cuando tenemos que retirarles un aparato electrónico o regularle el acceso al mismo, puede aislarles de sus amigos, o grupo social, estamos dándole la importancia que realmente, y por desgracia, tienen las tecnologías en las relaciones sociales.

Y a veces, muchas veces, se nos hace muy complicado supervisar y controlar el acceso a la información a través de las pantallas. Pero, esto familias, es imprescindible. No es una opción.

Es una obligación, me atrevería hasta decir que legal, supervisar y controlar el acceso al contenido potencialmente peligroso al que pueden acceder nuestros hijos en las redes. No podemos desentendernos con excusas de "lo hace cuando no le veo, " es que se mete en su habitación y no se qué hace", " lo ve cuando va con sus amigos", etc.

La base de una buena educación no es la prohibición, es el diálogo y la confianza mutua. Dos de mis hijas, de 11 y 12 años han venido a consultarme si pueden acceder a ver la serie del famoso cefalópodo. Evidentemente NO. No hay opción. Y confío 100% en que no lo harán. He satisfecho todas sus dudas al respecto de la serie. Hemos analizado juntos los beneficios de ver sangre y destrucción. De que implica la humillación y el rédito de la explotación al que está en peor situación social que nosotros. Hemos valorado la opción de que pudiera haber personas de primera y de segunda. La hemos desechado.

El caso de mi hija de 9 años me produjo desgarró cardíaco, después de recibir una carta del profesor alertándonos y alentándonos a mantener una conversación al respecto de la famosa serie y que nos pidiera, por favor, que no consintiéramos que pudieran ver la serie. ¿Perdón? ¿La opción de ver la serie está abierta a un niño de 9 años? Pues sí, más de un compañero de mi hija de 9 la ha visto y por desgracia, de mi hijo de 6 también.

Lo siento, pero soy inclemente: la responsabilidad última no es de *Netflix* ni de el director de la serie, un tal, Hwang Dong-hyuk. La responsabilidad es tuya. Es nuestra. Es de los padres. Proteger a nuestros hijos es nuestra obligación y responsabilidad. No solo formarnos en la últimamente tan famosa e incomprendida disciplina positiva y evitarles sufrimientos físicos y emocionales. También debemos educarles y limitarles, quererles y enseñarles que el no también es y demuestra amor. Mucho amor. Y NO: No pueden ver ese contenido. No pueden jugar eternamente al Fortnite en su cuarto (por cierto, sumamente adaptado a un Gamer, con todos los accesorios) o no pueden tener un móvil a los 9. No. Rotunamente no. Y si perdemos el miedo al no, permitiremos al cerebro crecer sabiendo respetar los límites y buscando soluciones alternativas, desarrollando estrategias creativas para entretenerse o nuevos juegos imaginativos o habilidades de exploración, artísticas, lectura o escritura, etc.

Piénsalo. El no es educativo. También es positivo. Y también es disciplina.



ESPACIO FUNDACIÓN NEURON



FUNDACIÓN
NEURON



Proyecto YO TMB

¿Qué es?

- Es una plataforma que da respuesta a las necesidades de muchas familias que conviven con una persona con diversidad funcional y no pueden beneficiarse de los servicios de cualquier canguro o au pair, sin experiencia en niños y jóvenes con diagnóstico.
- No es Terapia. Son profesionales de la rama sociosanitaria formados específicamente para cuidar y atender las necesidades que demande el diagnóstico de la persona atendida.
- Atendemos cualquier diagnóstico infanto-juvenil* (TEA, parálisis cerebral, TDA-H, trastornos de conducta, epilepsias, cromosomopatías, etc)

* Para otras edades consultar

¿Qué ofrecemos?

- Canguros por horas o fijas para cubrir un momento puntual o una actividad recurrente.
- *Au pair* para larga estancia (curso escolar) o periodos vacacionales (fines de semana, semanas, meses)
- Pagarás lo mismo que por una canguro sin experiencia.

¿Cómo me registro?

- Manda un mail a neuron@fundacionneuron.org
- Indícanos tu necesidad (horas sueltas, horas recurrentes, periodo vacacional)
- Te enviaremos un registro para que rellenes tu demanda con detalle, también puedes rellenarla en este enlace.
- Buscaremos el profesional que mejor se adapte a tu demanda y necesidad.
- Quedaremos en una visita para conoceros y... si surge la magia, cerramos el contrato de trabajo y comenzará a darte tu merecido tiempo libre.

¿Quieres ser voluntario y colaborar con nosotras en el proyecto YO TMB?

Entra en nuestra página web www.fundacionneuron.org y regístrate en el formulario de voluntarios.