

# EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

**Nº 80**

*Gener*

*Febrer 2026*

*La Roca del Vallès  
Barcelona*

**13**

**APROVECHAR  
EL TIEMPO**

**17**

**DIA MUNDIAL DE LA  
RÀDIO**

**5**

**CONCURS FOTOGRÀFIC  
LLEDONARTS**

Il·lustració Fran G.

**FOTOGRAFIA FETA AL CENTRE.  
ACCÈSSIT DEL V CONCURS DE  
FOTOGRAFIA LLEDONARTS**

<https://ja.cat/5cami>



## En aquest número:

EDITORIAL	02	_____
	03	EFEMÈRIDES
CARTELL DIA MUNDIAL DE LA RÀDIO	04	_____
	05	5È CONCURS DE FOTOGRAFIA "LLEDONARTS"
OBRA DE TEATRE "MOMENTS DE SOLEDAT"	07	_____
	08	LLEDONERS PRESENTA NOU MUSICAL
NOTÍCIES ESPORTIVES	09	_____
	11	CURSO DE ARBITRAJE
CARTELL MARXA NÒRDICA	12	_____
	13	APROVECHAR EL TIEMPO
PUNT ÒMNIA	14	_____
	15	RAMADÁN
REPORTATGE: DIA MUNDIAL DE LA RÀDIO	17	_____
	19	DE CAMÍ A L'ESCOLA
GITANOS POR ESPAÑA	21	_____
	22	FESTIVAL FLAMENCO EN EL MR-1
EL TERCER OJO: "ENTRE SÍMBOLO, MENTE Y CONCIENCIA"	23	_____
	24	LA VOLTA AL PLAT: JOLLOF
VIATGES AMB SOLERA: RUTA POR FRANCIA DESDE BARCELONA	25	_____
	26	HISTÒRIES AMB SOLERA: BURBUJA EN LA IA
PRIMERS AUXILIS	27	_____
	28	IDENTIDAD DE GÉNERO E IDENTIDAD SEXUAL
FRASES PER PENSAR	29	_____
	30	FRASES ESPORTIVES PER PENSAR
HORÒSCOP	31	_____
	32	HEM LLEGIT... LA LUZ QUE NO PUEDES VER
MEMES	33	_____
	34	JOCS
SOLUCIONS	35	_____

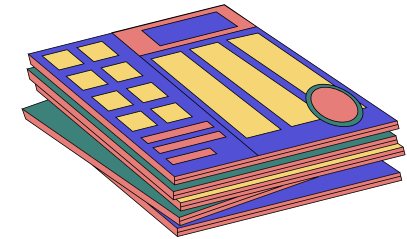
Benvolgudes i benvolguts lectors,

Com cada vegada que obrim un nou número, és un privilegi dirigir-nos a tota la comunitat per compartir reflexions, notícies i, sobretot, esperances. Arrenquem aquest 2026 amb la pàgina en blanc plena de possibilitats, amb nous reptes i propòsits que volem anar escrivint entre tots. Desitgem de tot cor que aquest any que acabem d'estrenar sigui millor que el que hem deixat, un temps per al creixement personal, l'aprenentatge i la construcció d'un futur ple d'oportunitats.

Des del taller de disseny gràfic, us volem transmetre la nostra il·lusió renovada. Arribem amb energies fresques i noves idees per a aquest 2026, que ja estem posant a prova per fer de cada publicació un espai encara més atractiu i ric. Esperem que us agradin les novetats que anireu descobrint.

En aquest número 80, fent pont entre el final d'un any i l'inici d'un altre, encara tenim presents i us portem el ressò dels actes de Nadal: els tornejos esportius que van omplir de moviment els patis i el poliesportiu.

També us convidem a llegir les entrevistes i tertúlies organitzades amb motiu del Dia Mundial de la Ràdio, espais de diàleg i reflexió sobre el poder de la comunicació. Podreu veure, a través dels reportatges, la intensa jornada del concurs de pintura i fotografia Lledonarts a Santpedor, on un grup del centre va poder participar en una sortida programada, i recordarem les emocionants obres de teatre que hem pogut gaudir, gràcies a la col·laboració de l'escola i del taller d'arts escèniques de Lledoners.



L'esport encara és un pilar important: us explicarem l'experiència inspiradora de diversos interns que van participar en la mítica Mitja Marató de Granollers, i us informarem del curs d'àrbitre que la Federació Catalana està impartint al nostre centre, una oportunitat única de formació. A més, en aquesta revista aprofundim en la diversitat cultural del centre amb un article sobre com es viu el Ramadà. Descobrirem tot el que pots aconseguir si t'apuntes al Punt Òmnia amb la Cèlia, i vibrarem amb el record del potent concert gitano del MRI. A més, us oferirem els articles habituals de l'escola, cròniques i moltes seccions més que configuren la riquesa del nostre dia a dia.

Per tancar, des de la redacció voldríem transmetre que hem gaudit molt del procés de confecció d'aquesta revista. Coses dels temps que corren i del nostre calendari intern, però aquest número porta la calor de les festes i l'esperança de l'any nou. Preparar cada pàgina, seleccionar cada imatge i treballar en cada text és un viatge col·lectiu que valorem enormement. Gràcies per llegir-nos, per escoltar-nos i per ser part d'aquest projecte comú.

Us desitgem una molt bona lectura.

Redacció Disseny Gràfic

• Autoritzem a fer difusió dels continguts de l'obra o el material en qüestió en els termes de la llicència Reconeixement-No Comercial-SenseObraDerivada (by-nc-nd) 4.0 de Creative Commons.

• Elaborat pels interns del Centre Penitenciari Quatre Camins en el Taller de Disseny Gràfic i Comunicació. Les idees, opinions i tot el contingut d'aquesta publicació són responsabilitat única i exclusiva de cada autor. Nosaltres ens eximim de qualsevol responsabilitat.

• Edició de 300 exemplars GRATUÏTS. Impressos i distribuïts al mateix centre.



**1 de marzo - Día de la Cero Discriminación.**

Se celebra con el principal objetivo de este día, es frenar los actos de discriminación que se pueden estar presentando en colegios, lugares de trabajo, centros de salud, comunidades y un largo etcétera.

**4 de marzo - Día Internacional de Concienciación sobre el Virus del Papiloma Humano.**

Se celebra con la finalidad de sensibilizar a la población acerca del riesgo potencial de padecer esta enfermedad de transmisión sexual en hombres y mujeres, así como la necesidad de aplicar las medidas de prevención pertinentes.

**8 de marzo - Día Internacional de la Mujer.**

Un día dedicado a la lucha por la igualdad, la participación y el empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad.

**12 de marzo - Día Mundial del Riñón**

Fue creado para generar conciencia entre todos los habitantes del mundo para que puedan detectar cualquier padecimiento en los riñones de forma precoz y cuando aún hay tiempo para solventar la situación o para retrasar lo inevitable.

**19 de marzo - Día del Padre**

Uno de los días más celebrados en todo el mundo, independientemente de países y culturas es el Día del Padre. Es un día muy especial para homenajear a nuestros padres, decirles cuánto los queremos y lo importantes que son.

**20 de marzo - Día Mundial de la Salud Bucodental**

Para concienciar a las personas acerca de la importancia de mantener una buena salud bucal.

**26 de marzo - Día de Conciencia sobre la Epilepsia**

Con la finalidad de concienciar a la población mundial acerca de la epilepsia, así como visibilizar los derechos de las personas que la padecen. Motivada por su propia lucha contra la epilepsia. Es un acto de bondad, para apoyar a las personas con epilepsia y derrumbar los mitos en torno a esta enfermedad.

**31 de marzo - Día Mundial Contra el Cáncer de Colon**

Tiene como objetivo sensibilizar a toda la población sobre las necesidades que tienen todos los pacientes que son diagnosticados con esta enfermedad. Así mismo, buscar salidas para una detección temprana que permita salvar vidas y prevenir el diagnóstico.

**3 de abril - Día Mundial del Arcoíris**

Cada año para realizar un fascinante y bonito fenómeno natural, que ocurre cuando los rayos solares atraviesan las gotas de la lluvia en un ángulo de 42 grados, que da como resultado un halo de luz multicolor.

**7 de abril - Día Mundial de la Salud**

El Día Mundial de la Salud se celebra porque la salud es un derecho básico y universal y todos deberíamos poder acceder a una atención sanitaria de calidad en todas las regiones del mundo.

**11 de abril - Día Mundial del Parkinson**

En abril de 1997 Parkinson's Europe impulsó el Día Mundial del Parkinson cuando se llamaba Asociación Europea de la Enfermedad de Parkinson o EPDA. El evento fue copatrocinado por la Organización Mundial de la Salud.

**15 de abril - Día Mundial del Arte**

Una fecha que busca dar a conocer la importancia que tiene el arte y sobre todo el pensamiento creativo.

**20 de abril - Día Mundial de la Marihuana**

El origen de esta fecha se remonta al año 1971, cuando un grupo de estudiantes de California denominado Los Waldos se reunían al terminar sus clases a fumar marihuana (4:20 de la tarde), estableciendo así el día 20 del mes 4 (abril) como el Día Mundial de la Marihuana.

**22 de abril - Día Internacional de la Madre Tierra**

El Día Internacional de la Madre Tierra se celebra oficialmente desde el año 2009 con el objetivo de concienciar a la humanidad sobre los problemas generados por la superpoblación, la contaminación, la conservación de la biodiversidad y otras preocupaciones ambientales.

**26 de abril - Día de la Visibilidad Lésbica**

Se celebra con la finalidad de que todas las mujeres con preferencias sexuales diferentes, sean respetadas, valoradas y puedan gozar de los mismos espacios en la sociedad.

**30 de abril - Día Internacional del Jazz**

Fue decretado por la UNESCO en el año 2011, con el objetivo de dar a conocer un movimiento musical de gran valor educativo, así como un recurso valioso que contribuye al intercambio cultural, al diálogo y la cooperación entre los pueblos a nivel mundial.

13/02

DIA MUNDIAL DE LA RÀDIO

TALLER DE RÀDIO QUATRE CAMINS 104.7 FM



## PROGRAMACIÓ ESPECIAL:

06/02

Entrevista amb el director de Quatre Camins, Joan Pere

10:00 hores

12/02

Especial "La història de la ràdio" amb l'equip habitual

11:00 hores

10/02

Divulgació científica i altres temes: "La guerra dels mons"

11:00 hores

12/02

Tertúlia esportiva amb el periodista Xavier Ginesta

16:30 hores

11/02

Entrevista al guionista Miquel Martí

10:00 hores

20/02

Entrevista amb la monitora voluntària de violí, Canòlich

10:30 hores

11/02

Entrevista sobre el Ramadà amb Iman, coordinadora del Servei de Mediació Intercultural

12:00 hores



Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia  
i Qualitat Democràtica



El passat 13 de febrer, la Biblioteca Pare Ignasi Casanovas va acollir la inauguració del V Concurs Multidisciplinari LledonArts, una cita ja consolidada dins el calendari cultural i artístic penitenciari català. Aquesta cinquena edició, que va reunir obres procedents de diversos centres penitenciaris de Catalunya, va girar entorn d'una temàtica: "La llavor", entesa com a símbol d'inici, vida, creixement i esperança.

El concurs va estar obert a tots els interns i internes de Catalunya que hi van voler participar, consolidant-se com un espai d'expressió lliure i creativa. Les disciplines admeses van ser Pintura i Dibuix, així com Fotografia.



L'acte d'inauguració va estar a l'alçada de la qualitat de les obres presentades. Hi van assistir l'alcalde de Santpedor, la subdirectora del Centre Penitenciari Lledoners, així com altres representants institucionals i professionals vinculats al món cultural i penitenciari. També es van programar diverses sortides dels diferents centres participants, amb interns acompanyats pels seus monitors artístics, fet que va convertir la jornada en un espai de trobada, reconeixement i celebració del talent.

Un jurat format per professionals vinculats al món de l'art i la fotografia va ser l'encarregat de valorar les obres. Després d'una deliberació acurada, es van atorgar tres premis principals i dos accèssits, reconeixent aquelles propostes que van destacar per la seva qualitat tècnica, força expressiva i coherència amb la temàtica proposada. La decisió no va ser fàcil, atès l'alt nivell general de les obres presentades.

L'exposició està oberta al públic fins al 12 de març de 2026, oferint a la ciutadania l'oportunitat de descobrir el potencial creatiu que neix dins dels centres penitenciaris. Més enllà del vessant artístic, LledonArts es va reafirmar com una eina de transformació i creixement personal. La llavor, en aquest context, no només va simbolitzar l'inici d'una obra, sinó també el procés intern de canvi, la voluntat de millora i l'esperança d'un futur diferent. Amb cinc edicions celebrades, el Concurs Multidisciplinari LledonArts es va consolidar com una data assenyalada dins el món artístic penitenciari català.



Cada participant va poder presentar un màxim de tres obres en categoria individual i fins a cinc en cas de creació col·lectiva. El resultat va ser una exposició rica i diversa formada per un total de 98 obres, que van omplir l'espai expositiu amb mirades íntimes, reflexions profundes i interpretacions personals sobre el concepte de la llavor. Algunes peces van representar literalment el naixement d'una planta; d'altres, en canvi, van explorar metàfores vinculades a la reinserció, al canvi personal o a la capacitat de transformar el dolor en aprenentatge.



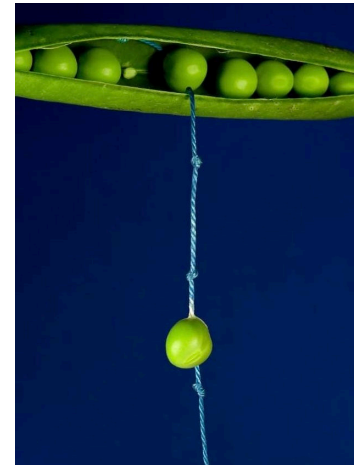
El 5è camí



**Primer premi: Créixer en l'impossible.**

**Autor: TIC Joves.**

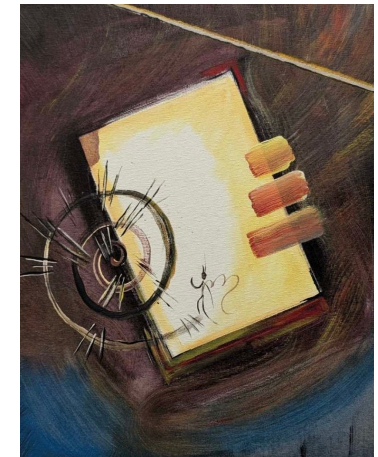
**Centre: C.P. Joves.**



**Segon premi: Fuga.**

**Autor: TFQC.**

**Centre: Quatre Camins.**



**Tercer premi: Semilla creativa.**

**Autor: J.L.S.F.**

**Centre: Brians - I.**



El 5è camí

El grup d'alumnes de català, amb la seva mestra al capdavant, ens va oferir, per acomiadar el primer trimestre, una representació teatral que duia per títol "MOMENTS DE SOLEDAT".

Aquest projecte s'ha estat gestant durant tres mesos per la professora de català, la Txell, i una voluntària, la Carme, que ja havia col·laborat en aquesta tasca altres vegades. La idea va sorgir de la proposta de preparar quelcom per acomiadar el primer trimestre, aprofitant l'avinentsa de les festes de Nadal. Van sortir moltes propostes entre els alumnes de català fins que un d'ells, així com si res, va comentar que els semblaria a la resta de companys si l'obra girava entorn a la soledat.

Després d'algunes propostes fallides que no acabaven de fer el pes, la idea de la soledat va agradar molt i es van decidir, per majoria, a posar en marxa tota la maquinaria per donar cos i forma a una obra de teatre que gira entorn a la soledat, concretament als moments de soledat, sent aquest el títol de l'obra. I per ser més originals, van decidir compartir en primera persona què era per ells els seus moments de soledat.

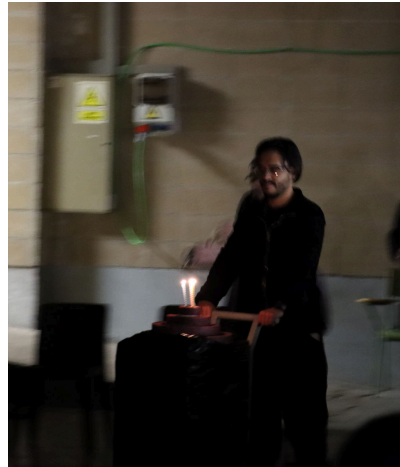
Aquest és un tema que toca molt la fibra, especialment quan estàs privat de llibertat, ja que els moments de soledat en un centre penitenciari són a l'ordre del dia. A la presó, aquest sentiment de solitud apareix molt sovint i quan menys ho desitges.

Això potser sembla una empresa fàcil i senzilla, però no ho és pas. Se'ls hi venia una feina titànica: obrir-se, compartir i representar davant del públic aquells moments en què s'han sentit sols.

Durant el transcurs del projecte teatral, abans de l'arribada del dia de l'estrena, alguns dels actors van haver d'abandonar perquè no es veien amb cor. Se'ls feia una muntanya emocional el fet de pair el paper d'actuar i obrir-se emocionalment, i van ser substituïts a última hora.

A més, tot això s'havia de representar en un teatre davant de centenars de parells d'ulls expectants, una tasca apte per a valents. Aleshores, per acabar d'arrodonir i fer possible que tota l'emoció de la funció teatral estigués a flor de pell, la Carme, la voluntària que donava un cop de mà als nois, va suggerir la idea de situar el públic al mateix escenari, una proposta que va agradar.

Amb aquest toc d'efecte, s'aconseguia que la representació teatral es visqués en primeríssima persona, es respirava l'emoció i el sentiment dels actors de manera exponencial. Durant tota l'obra, es representaven diferents escenes on els actors mostraven els seus propis sentiments i vivències relacionades amb la soledat.



Per finalitzar i aconseguir que la funció teatral no decaigués, mantenint l'emoció i sentiment que es respiraven a tot el teatre, sobretot a l'escenari, es va posar la cançó «Sense tu» de Teràpia de Shock, una cançó que vam cantar tots els assistents juntament amb els actors, tancant així l'obra teatral amb un gran final. Va ser una experiència inoblidable, molt recomanable per reflexionar sobre els moments de soledat.



El passat 22 de gener, la sala del Centre Cultural La Farinera del Clot va viure una commovedora intensitat. No era una estrena teatral convencional. L'aire, carregat d'un silenci respectuós, preveia alguna cosa especial abans fins i tot que s'encenguessin els llums. I ho era. S'hi presentava "L'1%: La història de Peter Willys", un musical de creació pròpia de la companyia Elenc Artístic Lledoners, un títol que per si mateix explica gran part de la seva extraordinarietat: nascut dins els murs del Centre Penitenciari Lledoners, fruit del treball i la sensibilitat dels interns que conformen el grup de teatre de la presó, dirigit pel monitor d'arts escèniques Joaquim.

L'obra, d'una durada d'uns 40 minuts, s'endinsa en un dels períodes més foscos i marginals de la història recent: la crisi sanitària del VIH/sida als anys vuitanta a Nova York. Un tema vast i dolorós, però que aquí s'aborda des d'un prisma inusual i poderós. Com expliquen els seus creadors, no és una narració més que es centre en les xifres aterridores i en la mort, sinó que posa el focus en la supervivència, en l'espera, en la culpa i en la soledat desoladora de qui es queda. La història gira al voltant de Peter Willys, un personatge que, mentre veia com la mateixa comunitat artística; amics, amants, col·legues actors i músics, anava caient al seu voltant, ell va romandre viu. Va esperar la mort anys i anys, convertint-se en el testimoni involuntari d'una hecatombe.

Aquest punt de vista, el de l'1% que al·ludeix al títol (una referència als pocs supervivents d'aquella primera onada devastadora), confereix a l'obra una profunditat psicològica esquinçadora. No és el drama de la mort sobtada, sinó el trauma prolongat de la supervivència; no és el llamp, sinó la cremada lenta de la memòria. La música, el llibret i la història, tot sorgit de les mans i les experiències dels interns de Lledoners, busquen donar veu a aquest estat liminar, a aquest dolor peculiar de qui es pregunta per què ell, quan tots els altres no.

La posada en escena, sota la direcció de Joaquim, va demostrar una llavor creativa capaç de transcendir les limitacions materials. Mitjançant una escenografia suggeridora, l'ús evocador de la il·luminació i unes interpretacions carregades de veracitat, el petit escenari de La Farinera va transportar el públic al cor fosc de Nova York, als apartaments on la por i la pèrdua eren els únics convidats permanents. Les cançons, peces úniques mosyran una columna vertebral emocional, articulant l'angoixa, la ràbia i, ocasionalment, els raïcs de fraternitat que mantenien viva la lluita.

Però més enllà del mèrit artístic, que és substancial, el pes de la vetllada raïa en la consciència de l'origen de l'obra. Cada nota, cada diàleg, cada moviment coreogràfic portava la impregnació d'un procés de catarsi i reivindicació personal i col·lectiva dins d'una institució penitenciària. El teatre, aquí, es mostrava en la seva faceta més pura i transformadora: com a eina per a processar el dolor aliè i propi, per a connectar amb la història des del confinament, per a reafirmar la humanitat i la capacitat creativa més enllà de qualsevol barrera. La veu de Peter Willys era, també, la veu dels seus creadors, reclamant el dret a narrar, a emocionar i a formar part del diàleg social.

La funció, seguida d'un col·loqui profund i respectuós entre els artistes i el públic, va ser un diàleg on es van barrejar les preguntes sobre les decisions artístiques, el procés de creació, i les reflexions sobre la memòria històrica del VIH/sida i les seves ferides obertes. El col·loqui va subratllar que "L'1%" no és només un record d'una pandèmia passada, sinó també un mirall de vulnerabilitats contemporànies, d'exclusió i de la necessitat imperiosa d'empatia.

El taller de Teatre de Lledoners ha donat llum a un Peter Willys que, des de la foscor dels anys vuitanta i des de la realitat complexa d'una presó, ens interpel·la amb una pregunta que ressona llargament després que es tanqui el teló: què es porta un quan sobreviu a tot? La resposta, en la seva bellesa tràgica, és aquesta mateixa obra.



En el mes de diciembre tuvimos el torneo de fútbol sala intermodular de Navidad 2025, donde acudieron internos de los módulos que se presentaron para jugar entre ellos y poder ser el campeón del torneo 2025. Este año estuvo formado por seis equipos que jugaron en dos grupos de tres equipos cada uno, donde pasarían a la semifinal los dos mejores de cada grupo.

En el Grupo A estaban los equipos del módulo 1, módulo 3 y módulo 6; en el otro grupo estaban los equipos del módulo 2, módulo 7 y el equipo de ordenanzas y monitores, llamado equipo polideportivo. Durante el torneo todos estuvieron con un juego bastante limpio, sin ninguna discusión verbal ni agresiva, hasta la semifinal 1, que disputaban el equipo polideportivo contra el módulo 1, donde tuvieron un descontento con el colegiado por unas faltas; se calentó el ambiente y tuvo que expulsar a un jugador del módulo 1 por algunos gestos incorrectos, acabando con la victoria del equipo polideportivo.

En la otra semifinal hubo un claro ganador, el módulo 6, que se clasificó para la final contra el equipo polideportivo, llevando a cabo un partidazo a favor



del módulo 6, dejando al equipo de monitores sin opción a poder llevarse el torneo y siendo el módulo 6 el mejor equipo del torneo.

El equipo de fútbol sala del Centro Penitenciario de Quatre Camins que actualmente va octavo en el grupo 4 de tercera catalana, ha sido una de las iniciativas más destacadas en el ámbito deportivo del centro. Desde su creación, ha demostrado ser una herramienta clave para la reintegración de los internos, quienes encuentran en el deporte una oportunidad para mejorar tanto física como mentalmente. Participando en la liga federada, el equipo no solo busca la competencia, sino también la superación personal y el fortalecimiento de valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia.

A pesar de las limitaciones impuestas por el contexto penitenciario, los internos han logrado mantener un alto nivel de compromiso y esfuerzo, entrenando dentro del centro y enfrentándose a equipos externos. Este proyecto ha permitido a muchos internos descubrir nuevas oportunidades de crecimiento, tanto en el plano deportivo como en el personal. Además, ha fomentado la creación de lazos entre los miembros del equipo, basados en el respeto mutuo y la cooperación.

El fútbol sala ha demostrado ser un medio para canalizar la energía de los internos de forma positiva, ofreciendo un espacio de distensión y una vía para reducir tensiones. Cada entrenamiento y cada partido son momentos que refuerzan su autoestima y les proporcionan una sensación de pertenencia y propósito.

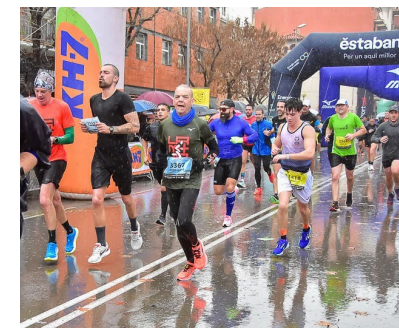
El equipo de Quatre Camins no solo compite por victorias, sino también por demostrar que el esfuerzo, la resiliencia y la unidad pueden superar las adversidades. A través de esta experiencia, los internos aprenden a ser responsables de sus acciones, a trabajar por objetivos comunes y a valorar el esfuerzo colectivo por encima del individual.



Aquest passat diumenge 18 de gener un grup de 7 interns del Centre Penitenciari Quatre Camins: el Reduan, l'Ahmed, l'Edgar, l'Albert, el Taha, el Mohamed i l'Ivan, acompanyats de l'Oriol i l'Antonio, van participar, a la mítica Mitja Marató de Granollers. Una de les Curses de referència del circuit català i espanyol de les Mitges Maratons. Enguany amb la peculiaritat que es complia el 40è aniversari de la Cursa i hi vam participar per partida doble: corrent amb 7 nois que ho van donar tot assistint amb 3 interns i en Jordi a un avaluament i al muntatge i desmuntatge de l'esdeveniment.

Així doncs, un dia complet que malgrat la pluja i el fred, va ser del tot especial. Els nostres esportistes, tot i les condicions climàtiques, que no van ajudar a l'escalfament i a la pujada fins a la Garriga, van sortir amb moltes ganes però també amb una estratègia clara dosificar les cames i arribar frescos a la Garriga per poder fer la baixada fins a Granollers apretant i amb bones sensacions.

I així va ser, la pluja va aflluixar, la gent va sortir al carrer, i tots ells van creuar la meta amb uns temps excel·lents que van d'1h 26 minuts del primer, el Reduan, a 1h 52 minuts del darrer, l'Ivan.



Marques més que lloables tot i que les condicions no eren les millors.

Agrair un munt també als 3 valents que van quedar xops i xops a l'avaluament repartint aigües i ànims a tots els corredors. Gràcies, Sergey, Fredy i Gustavo.

Molt contents, i amb energies renovades per continuar confiant en el Running com una alternativa fantàstica de lleure, esport i superació.



El passat dia 19 vem tindre el plaer de rebre la visita dels estudiants del CFGS d'Animació d'Activitats Físiques i Esportives de l'INS Vall d'Hebron. Els alumnes van organitzar una jornada esportiva al poliesportiu, amb l'objectiu de dinamitzar dos espais diferenciats.

En un dels espais, els participants van realitzar activitats més físiques i competitives, com el vòlei, mentre que a l'altre espai es van centrar en diferents

dinàmiques de col·laboració i treball en equip, com relles i el joc del mocador. Aquestes activitats han estat dissenyades per fomentar la cooperació i la integració entre els participants.

Aquesta jornada ha servit com a tast per explorar possibles col·laboracions futures entre l'institut i el centre penitenciari en el proper curs. Tant els alumnes com els interns han gaudit molt de l'experiència, que els ha permès sortir de la rutina habitual i compartir una estona diferent, amb moments de diversió i aprenentatge.

Amb aquesta activitat, es consolida una relació de col·laboració entre ambdues parts, i es valora l'impacte positiu d'aquest tipus d'iniciatives en la dinamització i motivació dels interns.





Con motivo del curso de árbitros que se está realizando en nuestro centro penitenciario, hemos mantenido una entrevista con el responsable de la iniciativa, Marcelino, representante del Comité de Árbitros de la Federación Catalana de Fútbol. Según nos explica, se trata de un convenio establecido con la Federació Catalana de Futbol Sala, aunque desconoce la fecha exacta en la que comenzó su desarrollo.



La formación va dirigida, en principio, a todos los internos del centro. No obstante, la selección de las personas que finalmente tienen acceso al curso es realizada por los propios centros penitenciarios, atendiendo a los criterios internos que consideran oportunos. Aunque el programa está enfocado principalmente a los integrantes del equipo federado de fútbol sala existente en el centro, también se contempla la posibilidad de incorporar a otros internos interesados.

Tal y como señala Marcelino, esta iniciativa no es nueva. Hace años ya se impartía un curso de árbitros en centros penitenciarios y, en la actualidad, la formación se desarrolla en cinco centros de Cataluña. El convenio se articula a través de la Fundación Catalana de Fútbol Sala en colaboración con los centros penitenciarios participantes.

El curso tiene una duración total de diez días, con sesiones de dos horas cada una. Durante las clases se abordan los contenidos fundamentales para el ejercicio del arbitraje en fútbol sala, entre ellos el reglamento de juego, las medidas del terreno de juego y las características del balón reglamentario. Asimismo, se trabajan aspectos relacionados con la responsabilidad y la correcta aplicación de las normas durante la competición.



La formación está especialmente orientada a los internos que participan en la liga federada de fútbol sala del centro penitenciario. Según el responsable del curso, el grado de satisfacción con esta labor formativa es elevado, tanto por parte de la organización como de los participantes. Existe, además, la voluntad de dar continuidad al proyecto en los próximos años con el objetivo de ampliar el número de internos formados como árbitros.

En el caso de que algún interno, una vez finalizada su condena, desee continuar su formación como árbitro, deberá dirigirse a la Federació Catalana de Futbol Sala y cumplir los mismos requisitos exigidos al resto de aspirantes. Entre ellos, se encuentra el cumplimiento de las demás condiciones establecidas para árbitros, entrenadores y jugadores.

Los centros penitenciarios en los que se imparte el curso durante el presente año son los siguientes:

- Centro Penitenciario Quatre Camins
- Centro Penitenciario Brians 2
- Centro Penitenciario Puig de les Basses
- Centro Penitenciario Lledoners
- Centro Penitenciario de Jòvenes

Este programa formativo constituye una iniciativa orientada a la capacitación técnica y a la adquisición de responsabilidades, favoreciendo la formación reglada dentro del ámbito deportivo en el entorno penitenciario.

**MARXA NÒRDICA**

**8 D'ABRIL DE 2026**

**CAMINADA AMB BASTONS!**

Col·laboren:

 **Diputació Barcelona**

 **Departament de Justícia**  
Generalitat de Catalunya



El nombre de «ramadán» en árabe proviene de la raíz ramada (en árabe: رمضان) que significa quemar y ardiente; el mes de ramadán se denomina así porque en este mes los pecados son perdonados como si fueran quemados.

El ramadán es el único mes venerado, cuyo nombre se menciona en el Corán;

El mes de Ramadán, en el cual fue hecho descender el Corán, como una guía para la gente, como indicaciones claras de la Guía y del Discernimiento. Por tanto, quien de vosotros esté presente ese mes, que ayune en él.

El ayuno (o sawm) en el mes de Ramadán se realiza en las horas de sol; solamente se puede comer, tomar agua antes del alba y después del atardecer.

#### Comienzo

El ramadán comienza con la aparición de la luna el último día del mes de shaabán (octavo mes en el calendario lunar islámico). Según prescribe el hadiz, el libro que representa los dichos y las acciones de Mahoma: «Ayunad a su visión (ver la luna) y rompéd a su visión y si se os es oculta (la luna por causa atmosférica) concluid el mes de ramadán contando treinta días. Igualmente al comienzo del mes de ramadán se contarán treinta días de shaabán si no es visible el nacimiento de la luna».



#### Los pilares del ayuno

Los pilares del ayuno en el islam, así en ramadán como en otros meses, son los siguientes

1.Tener presente la intención. Se debe tenerla presente en la mente y en el corazón antes del fa'yr (inicio del tiempo de la primera oración del día) y puede ser dicha diariamente, o por todo el mes desde su inicio.

2.Tanto tomar algo antes del salat, aunque solo sea un vaso de agua (sunna) y algo antes de la oración del anochecer, es decir, justo antes de la puesta del sol.

3.La abstinencia de todo aquello que rompa el ayuno

(bebida, comida o relaciones carnales, los cambios de ánimo exagerados) desde el alba hasta la puesta del sol.

4.Buscar un estado de paz que promueva el estado de conciencia divina.

#### Practicantes

El ayuno es, según los preceptos islámicos, deber del musulmán adulto, sano de juicio, saludable, residente (que no esté viajando), bien sea hombre o mujer. En lo que respecta a la mujer, debe estar fuera de la menstruación y del puerperio (cuarentena). Por lo tanto, no debe ayunar el enfermo mental, ni el menor, ni la mujer durante la menstruación o puerperio, así como la embarazada, la mujer que está amamantando que teme por su pequeño, ni los ancianos débiles, entre otros.

Los menores de edad —según las definiciones islámicas— están obligados a ayunar. Lógicamente, tienen que estar sanos y poder hacerlo sin repercusiones adversas.

#### Hay casos en los que se permite desayunar durante el ramadán:

El anciano débil cuya salud puede empeorar.

- El enfermo crónico y que no tiene la posibilidad de recuperar los días desayunados.
- Los que ejercen trabajos muy duros y que no tienen la posibilidad de encontrar otro trabajo más liviano, teniendo la intención de cambiarlo.

#### A su vez, en los siguientes casos se permite desayunar durante el ramadán pero con la condición de recuperar los días desayunados:

- Los enfermos cuyo estado de salud puede empeorar con el ayuno y se espera su recuperación de la enfermedad y su curación.
- En casos de tener hambre o sed severos que pueden repercutir muy gravemente en el estado de la salud.
- Al que está de viaje se le permite desayunar cuando viaja la misma distancia por la que se le permite acortar las oraciones (un día y una noche) y rezarlas juntas. Es decir, la del zuhr con la del 'asr 2 y 2 rak'at en vez de 4 y 4; las del magrib con las de 'isā 3 y 2 en vez de 3 y 4 rak'at.

#### Casos en que se prohíbe ayunar y se deben recuperar los días inayunados

Cuando se tiene menstruación no se puede ni ayunar ni rezar. También si has tenido náuseas y vomitaste intencionadamente, ese día no se te cuenta como ayuno.

- En caso de estar enfermo y vomitar por ello NO rompe el ayuno\*

#### Cosas y hechos permitidos durante el ramadán

Bañarse, ducharse, nadar y sumergirse en el agua con la condición de que no se trague intencionadamente nada por la boca o por la nariz.

- 1.Enjuagarse la boca con agua o aspirar el agua por la nariz durante las abluciones y volver a echarlo hacia fuera, con la finalidad de limpiar la boca y las fosas nasales.
- 2.Comer, beber desde que se rompa el ayuno, (puesta de sol) hasta la abstinencia (salida del alba).
- 3.Está permitido retrasar el gusl (la ablución mayor) hasta después de la salida del sol a las mujeres que tuvieron menstruación o puerperio y quedaron libres la noche anterior.

#### Cosas y hechos que invalidan el ayuno y obliga a pagar el kaffāra

El comer o beber durante la abstinencia, anulan el ayuno de dicho día y hay que ayunar otro día para compensar.

- El tener relaciones sexuales, durante la abstinencia, anula el ayuno de dicho día y hay que hacer lo que se conoce en el islam como kaffāra.
- Vomitar intencionalmente.
- Realizar cualquier acto que invalide el ayuno, siendo consciente de sus consecuencias.

El kaffāra consiste en liberar a un esclavo creyente (musulmán) o en su caso ayunar dos meses seguidos, si no se puede dar de comer a 60 pobres. En caso de que un matrimonio tenga relaciones sexuales voluntariamente, los dos tienen que hacer kaffāra. Si comete el mismo acto otro día, tendrá que hacer otra kaffāra y en caso de hacerlo dos veces en el mismo día, hará solo una kaffāra.

#### Recuperación de días no ayunados durante el ramadán

La recuperación de los días desayunados o anulados durante el mes de ramadán no tiene por qué ser inmediatamente después de dicho mes, sino que dispone del periodo que se extiende desde que finaliza el actual mes de ramadán hasta que empieza el siguiente.

Hay que recuperar un día por cada día que haya desayunado durante el mes de ramadán, pero no tienen por qué ser todos los días seguidos (en caso de ser más de un día): se podrán hacer seguidos o saltados.

En caso de llegar el mes de ramadán del año siguiente sin haber recuperado los días adeudados, la persona ayunará ese mes y recuperará lo que adeudare más tarde. En caso de fallecer y deber días del mes de ramadán, estos podrán ser recuperados bien por su walī (familiar encargado) o bien por uno de los que lo heredan.

#### Deberes que se preservan durante el ayuno

As-suhūr: consiste en tomar algún alimento por la madrugada, siempre antes del fa'yr, por muy poco que sea la cantidad de comida o bebida, aunque fuera un poco de agua, tiempo que se extiende desde la medianoche hasta la entrada del momento de la oración, antes de las primeras luces del alba, con la intención del ayuno presente en la mente, pues el suhūr es bendición y prosperidad como dice Mahoma.

- Romper el ayuno inmediatamente después de la puesta del sol y al comienzo del tiempo de la oración de magrib: pues dice el Profeta : «Los hombres permanecen en el bien mientras no retrasen la ruptura del ayuno después de la puesta del sol».
- El orar y suplicar en el momento de romper el ayuno: por ejemplo decía el profeta: «Se fue la sed, se hidrataron las venas y se logró la recompensa con el permiso de Dios».
- El abstenerse de todo lo que contradice ayuno en lo moral: ya que el ayuno es una gran escuela de disciplina y doctrina, tanto espirituales como morales, pues no se limita a la abstinencia de comer o beber solamente, sino de todo lo que sea mala palabra, mal acto o mal pensamiento. El ayunante debería ser indulgente en caso de ser insultado o agredido por alguien, debiendo evitar todas las obscenidades.
- El uso del siwāk durante el ayuno: es un trozo de rama de un árbol especial que se encuentra en la península arábiga y que es de muchos beneficios, tanto para los dientes como para las encías y la boca, y se usa como un cepillo de dientes.
- Ser generoso: el musulmán siempre tiene que ser generoso, pero lo es más en el mes de ramadán.
- Incrementar la lectura del Sagrado Corán: durante el mes de ramadán, en que fue revelado el Corán, se debe recitar este con mayor frecuencia que en los otros meses. Además, dijo el Profeta: «El ayuno y el Sagrado Corán intercederán a favor del siervo el Día de la Resurrección».
- Incrementar las prácticas: sobre todo en los últimos diez días del mes de ramadán, tal como lo hacía el Profeta.

Con motivo del Día Mundial de la Radio, celebrado el pasado 13 de febrero, Ràdio Quatre Camins organizó una serie de actividades y eventos especiales a lo largo de varios días para conmemorar esta efeméride. A lo largo de la semana, nuestra emisora ofreció a sus oyentes una variedad de contenidos enriquecedores y de gran interés, que cubrieron desde entrevistas con personalidades destacadas hasta momentos de reflexión sobre el papel de la radio en la sociedad actual.

A continuación, les presentamos un resumen de las principales actividades que llevaron a cabo nuestros colaboradores y profesionales de la emisora para celebrar este día tan especial.

#### 6 de febrero: Entrevista con el director el Sr. Joan Pere

La celebración del Día Mundial de la Radio comenzó el 6 de febrero, con una entrevista exclusiva al director del centro penitenciario, Joan Pere. En este encuentro, tuvimos la oportunidad de conocer más a fondo la trayectoria profesional del director, así como su visión sobre el futuro de la institución penitenciaria y los cambios que ha experimentado a lo largo de su carrera.

Joan Pere compartió con nosotros detalles de su vida personal, reflexionando sobre los retos y logros alcanzados al frente del centro, además de su inminente jubilación, una etapa que afronta con gratitud y una mirada positiva hacia el legado que deja. Fue un momento de gran cercanía, donde se ofreció una perspectiva diferente del trabajo dentro de una prisión y la importancia de la rehabilitación y reinserción social.



#### 10 de febrero: El Sr. Joan y "La guerra de los mundos"

El 10 de febrero, continuamos con las celebraciones contando con la presencia de nuestro científico de cabecera, el Sr. Joan, quien nos brindó una explicación fascinante sobre el histórico programa de radio "La guerra de los mundos" de Orson Welles.

Este icónico programa, emitido en 1938, es recordado por haber causado un gran pánico en la audiencia debido a su realismo, haciendo creer a muchos oyentes que una invasión alienígena estaba ocurriendo en tiempo real. El Sr. Joan explicó no solo la historia detrás de esta famosa emisión, sino también su impacto cultural y su relevancia en la historia de la radio. La charla no solo fue informativa, sino que también generó un debate sobre la influencia de los medios de comunicación en la sociedad y cómo las audiencias reaccionan ante los contenidos transmitidos.



#### 11 de febrero: Entrevista con el guionista Miquel Martí

El 11 de febrero, Ràdio Quatre Camins recibió la visita del reconocido guionista Miquel Martí, conocido por su trabajo en Catalunya Ràdio y otros importantes medios de comunicación. Miquel nos habló sobre su carrera en el mundo de la radio y la televisión, explicando el proceso creativo detrás de la escritura de guiones y su experiencia colaborando con diversos proyectos radiofónicos.

En una conversación dinámica y enriquecedora, Miquel nos compartió anécdotas de su trayectoria profesional, desde sus primeros pasos en la industria hasta el momento en el que se encuentra ahora. Además, reflexionó sobre el futuro de la radio en la era digital, la evolución de los medios y cómo la radio sigue siendo una herramienta clave de comunicación, a pesar de los avances tecnológicos y la popularización de las plataformas de streaming.



#### 17 de febrero: Charla sobre el Ramadán con la Srta. Iman

El 17 de febrero, tuvimos la oportunidad de recibir a la Srta. Iman, quien nos ofreció una profunda explicación sobre el Ramadán, una de las festividades religiosas más importantes del mundo islámico. A través de esta charla, la Srta. Iman nos proporcionó información detallada sobre el significado del Ramadán, su origen y las prácticas religiosas asociadas a este periodo de ayuno y reflexión.

Además de explicar las bases espirituales del Ramadán, la Srta. Iman compartió su experiencia personal con esta celebración, abordando las tradiciones que la acompañan y su importancia dentro de la comunidad musulmana. Esta entrevista no solo amplió el conocimiento sobre el Ramadán, sino que también promovió un mayor entendimiento y respeto por las diferentes culturas y creencias que forman parte de nuestra sociedad.



#### 13 de febrero: Día Mundial de la Radio

El 13 de febrero, a pesar de no poder emitir en directo debido a causas justificadas, Ràdio Quatre Camins quiso participar activamente en la celebración del Día Mundial de la Radio. Aunque no pudimos ofrecer la programación habitual, realizamos un programa especial, en formato más cómico, que está disponible para todos nuestros oyentes en nuestra cuenta de Spotify (Ràdio Quatre Camins). Este programa, lleno de humor y momentos entretenidos, nos permitió celebrar la radio de una manera diferente, brindando a nuestra audiencia un espacio de relajación y diversión.

Este tipo de programación, aunque menos formal, mostró el lado más cercano y humano de nuestra emisora, haciendo que los oyentes disfrutaran de un contenido ameno y ligero, mientras reafirmamos nuestra convicción de que la radio debe ser un medio que conecte con la audiencia de todas las formas posibles.

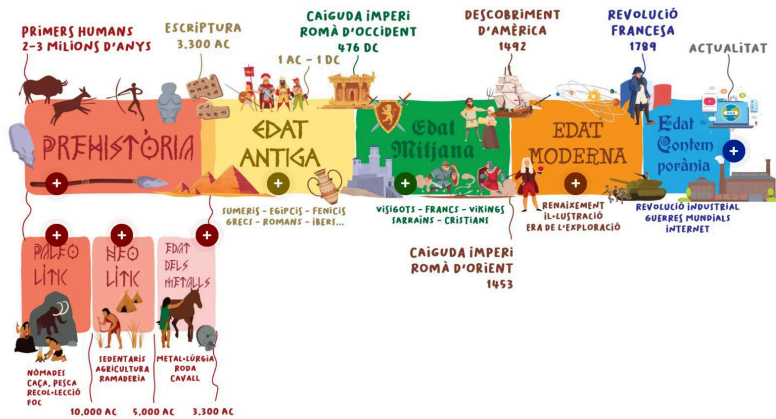


A pesar de los inconvenientes que impidieron nuestra emisión el 13 de febrero, la celebración del Día Mundial de la Radio fue, sin duda, una experiencia enriquecedora para todos los que formamos parte de Ràdio Quatre Camins. Durante esta semana, hemos tenido la oportunidad de ofrecer a nuestra audiencia contenidos de calidad, profundizando en temas de interés, compartiendo historias personales y profesionales, y fomentando el diálogo y la reflexión sobre el impacto de la radio en nuestras vidas.

Para nosotros, este Día Mundial de la Radio ha sido una ocasión única para reafirmar nuestro compromiso con el medio, un medio que sigue siendo fundamental para la comunicación, la cultura y la educación. Y, sin duda, eventos como estos nos animan a seguir explorando nuevos formatos y contenidos que, como el programa especial de humor, nos permitan conectar con nuestros oyentes de maneras innovadoras.

Este no será el último programa especial que realizaremos, y estamos convencidos de que la radio seguirá siendo, para todos nosotros, una plataforma invaluable para la transmisión de conocimiento, entretenimiento y reflexión. En Ràdio Quatre Camins, continuaremos celebrando la radio, cada día, de una manera única y especial.





Al CFA Salvador Dalí viatgem pel temps a la recerca de coneixement i cultura.

L'equip de llengua catalana dels diferents mòduls i de l'Àrea Educativa treballa perquè l'alumnat aprengui la llengua de manera pràctica, relacionada amb el seu entorn i amb altres àrees de coneixement mitjançant dues situacions d'aprenentatge sobre les etapes de la història, situades en el context del món i, de manera específica a Catalunya. A través d'aquest treball, la llengua catalana esdevé una eina per aprendre, comunicar-se i entendre millor la història i la societat.

A les classes dels mòduls, amb la SdA La història del català explicada com un conte, l'alumnat treballa la història de la llengua catalana, des dels seus orígens fins a l'actualitat, a través de diferents tallers i activitats d'aprenentatge on vivim i coneixem l'evolució del català.

A l'àrea educativa, aquests aprenentatges es posen en pràctica amb la SdA Del sílex a la moneda, a través de diversos materials i amb l'elaboració de cartells comercials de diferents períodes històrics on apliquem els coneixements treballats i reforcem la comprensió del passat d'una manera motivadora.



L'escola CFA Salvador Dalí ofereix a l'alumnat la possibilitat de continuar i reprendre itineraris formatius diversos, entenent l'educació com una eina clau de creixement personal, formació i projecció de futur. Des del centre es facilita l'accés a estudis postobligatoris i superiors, com les proves d'accés a la universitat per a majors de 25 i 45 anys, el Batxillerat, els cicles formatius de grau mitjà i superior, així com estudis de grau universitari a través de diferents universitats a distància com l'UOC, la UOC i la UNED.

Més enllà de l'adquisició de coneixements, els estudis permeten estructurar el temps, mantenir hàbits positius, reforçar l'autoestima i obrir noves perspectives de futur, fins i tot en contextos complexos com el penitenciari. Apostar per la formació és, en molts casos, una manera de reconstruir trajectòries vitals i preparar noves etapes.

A continuació compartim el testimoni d'un alumne que ha cursat estudis de Dret durant la seva estada al centre i que, recentment, ha recuperat la llibertat. En el seu escrit explica en primera persona la seva experiència i la importància que ha tingut l'escola en el seu pas per la presó. Des del centre li desitgem molta sort en aquesta nova etapa i que pugui continuar els seus estudis amb il·lusió i constància. Entrar a la presó és sens dubte un esdeveniment traumàtic per a qualsevol persona, sigui del color que sigui, tingui l'edat que tingui i pensi com pensi. Però, tot i ser una situació molt difícil a la qual adaptar-se, depèn d'un mateix com afrontar-ho.

Quan vaig arribar per primer cop a presó, el març de 2021, estava estudiant el grau de Dret i un grau superior de Gestió i Direcció de Serveis en la Restauració. Per motiu de la meva entrada inesperada, vaig perdre l'oportunitat d'examinar-me tant de la carrera com del grau superior, també vaig perdre els diners de la matrícula i vaig deixar els estudis. En aquella ocasió no vaig tenir l'oportunitat d'estudiar i el meu pas per la presó em va suposar un problema, tant a nivell econòmic com personal. Aquest últim any, amb la meva segona entrada, he reprès els estudis de Dret i l'escola ha estat la millor forma de poder passar el temps, treure'm del pati, evitar problemes i aprofitar-lo.

A nivell general l'escola pot resultar molt satisfactòria si t'ho prens com un treball, pots estudiar de 9 del matí a 1 del migdia i per les tardes (si no et fa mandra) pots anar de 3 a 5. Almenys saps que durant aquestes hores no faràs el ganso... És una forma d'evadir-te, tenir accés a internet i el professorat et pot ajudar amb qualsevol dubte.



De fet, només arribar vaig tenir un problema amb l'accés a l'aula virtual i de no ser per la Iolanda i l'equip directiu no el podria haver solucionat i no hagués pogut estudiar.

En definitiva si vols fer que la teva estada a presó sigui una mica menys avorrida i pesada, l'escola és un dels millors llocs on pots anar. Trobaràs ajuda i bons companys amb els quals passar l'estona i podràs oblidar-te per alguns moments que estàs empresonat.

Per últim, vull donar les gràcies a tots els professors i professores que m'han ajudat durant aquest temps a retrobar-me amb els estudis i a poder tirar-los endavant.

Gràcies a tothom!



La llegada del pueblo gitano a la península ibérica hace 600 años, con su cultura eminentemente oral, hecha de voces y caminos, está rodeada de mitos. Algunos sostienen que eran familias de músicos indios que abandonaron sus casas en busca de mejores condiciones de vida; otros los sitúan como descendientes de egipcios, fenicios o incluso de Noé. Existen pocas fuentes bibliográficas para aclarar la historia primigenia de un pueblo con más de 13 millones de habitantes repartidos por los cinco continentes. Sin embargo, los estudios lingüísticos han determinado su salida de la India mediante la comparación del romaní con lenguas del noroeste indio, situando el inicio del éxodo en los siglos XI-XII, a raíz de los ataques del sultán Mahmud y su paso por el Imperio bizantino hacia Occidente.

Los estudios genéticos del ADN confirman esta procedencia india, sin descartar mezclas con poblaciones de Pakistán y, posteriormente, con pueblos europeos, fruto de siglos de migración, adaptación e intercambio cultural.



Su travesía atravesó India, Pakistán, Afganistán, Turquía y diversos territorios europeos hasta llegar a España y Portugal, incorporando nuevas lenguas, oficios y ritmos. Muchos realizaron el camino a pie; otros por mar o con sus enseres y arcones. En 1570, Felipe II prohibió el paso de gitanos a las Indias, restringiendo su movilidad. En 1749, la Gran Redada supuso la detención masiva de miles de gitanos. En 1793, Carlos IV les permitió nuevamente viajar, aunque condicionando su libertad al abandono de sus costumbres, algo que nunca llegó a producirse. En el siglo XX la persecución continuó. La Ley de Vagos y Maleantes (1933) consideró peligrosos los oficios itinerantes, legitimando detenciones por el solo hecho de ser gitano. En 1971, el primer Congreso Gitano en Londres fijó los símbolos de un pueblo



transnacional que buscaba reconocimiento y dignidad frente a estigmas injustos.

La guitarra se convirtió en emblema sonoro del pueblo gitano, expresión de alegría, pena, orgullo y resistencia. No es solo un instrumento, sino una voz colectiva que narra la historia de un pueblo libre, apasionado y respetuoso con sus mayores, guardianes de la memoria, mediadores y guías en las decisiones importantes. A través de ellos se transmiten valores como el respeto, el honor y la solidaridad.

Tradicionalmente, muchos gitanos se dedicaron a la cestería, la ferralla, el trato de ganado y la venta ambulante, oficios transmitidos de generación en generación, aunque algunos han desaparecido o evolucionado.

Aún hoy persisten desigualdades históricas que afectan a numerosas familias gitanas, como viviendas precarias y dificultades de acceso a educación y sanidad.

En 2001, el Parlamento de Cataluña reconoció la identidad gitana como parte integrante del pueblo catalán; en 2006 el Estatuto de Cataluña instó al reconocimiento de su cultura y, en 2007, la cámara catalana reconoció su persecución histórica y promovió un pacto contra el antigitanismo.

Espero haber reproducido la historia gitana con la mayor fidelidad posible y que este escrito contribuya, en la medida de lo posible, a mejorar el futuro del pueblo gitano.



El día 5 de diciembre de 2025, víspera del puente de la Constitución, se organizó una actuación en el módulo 1 del centro penitenciario de Quatre Camins, protagonizada por internos del propio centro. El evento consistió en un festival flamenco titulado A palo seco, que superó ampliamente las expectativas iniciales por su calidad artística y su valor cultural.

La actuación estuvo a cargo de ocho internos, intérpretes de puro cante jondo, que ofrecieron un recital de canciones interpretadas a pulmón, acompañadas de guitarra y palmas. El espectáculo resultó muy ameno y se desarrolló con los medios disponibles, gracias al esfuerzo colectivo y a una cuidada organización.

La preparación y coordinación del evento contó con la colaboración de las educadoras Elena y Núria, responsables de la organización general, así como de los educadores Jordi y Xavier, quienes aportaron todo el material necesario de sonido, iluminación y mobiliario.

Asimismo, se recibió una valiosa ayuda por parte de los familiares de los actuantes, quienes colaboraron en la creación de la indumentaria y vestuario, contribuyendo a una puesta en escena acorde con la velada artística.

El grupo de artistas estuvo compuesto por los internos David, Curro, Pedro, Richart, Manuel Palmero y Vicente, al cante, con acompañamiento de guitarra, y el interno Aurelio, que actuó como coordinador del proyecto, organizando el trabajo del conjunto. El resultado fue un notable éxito artístico en una actuación que tuvo una duración aproximada de dos horas, condicionada por las limitaciones horarias propias del módulo.

Debido a la previsión de asistencia, el evento se celebró en el comedor del módulo, donde se congregaron más de 80 internos como público. Los asistentes disfrutaron de la actuación, manifestando su satisfacción mediante continuos aplausos a lo largo del recital. Al evento también asistieron varios funcionarios del centro que, además de velar por la seguridad, pudieron disfrutar del espectáculo, que se desarrolló con total normalidad y sin ningún tipo de incidencia.

Durante la actuación se repartieron entre los asistentes galletas y frutos secos, ofrecidos en varias ocasiones por parte de los educadores, como gesto de agradecimiento. Desde los propios internos se expresó un alto grado de satisfacción por la actividad realizada y el deseo de que pueda repetirse en el futuro, siempre que las condiciones de preparación, organización y autorización por parte de la dirección del centro lo permitan.



Cabe destacar que este evento fue mencionado en Radio Quatre Camins (104.7 FM) durante la segunda semana de diciembre de 2025. Desde esta revista queremos agradecer la implicación de todas las personas que hicieron posible esta actividad y enviar un cordial saludo.



Hablar del "tercer ojo" suele generar desconfianza. Para algunos es un concepto místico sin base real; para otros, una metáfora poderosa sobre la percepción y el autoconocimiento. Sin embargo, más allá de interpretaciones esotéricas o religiosas, el tercer ojo puede entenderse como una idea que atraviesa culturas y épocas, siempre vinculada a una misma pregunta: ¿hasta qué punto somos conscientes de lo que pensamos, sentimos y hacemos?

En muchas tradiciones antiguas —desde el hinduismo hasta ciertas corrientes del budismo— el tercer ojo aparece como un símbolo de lucidez. No se trata de un órgano físico oculto ni de un poder sobrenatural, sino de una manera de nombrar la capacidad humana de observarse a sí misma. Ver sin mirar hacia fuera. Comprender sin necesidad de palabras. En términos modernos, podríamos hablar de conciencia, atención plena o pensamiento crítico.

Curiosamente, la ciencia también utiliza el término, aunque con otro significado. La glándula pineal, situada en el centro del cerebro, ha sido asociada históricamente al tercer ojo. Hoy se sabe que su función principal es regular los ritmos del sueño mediante la producción de melatonina.

No hay pruebas de que otorgue visiones especiales ni capacidades extraordinarias, pero sí cumple un papel clave en el equilibrio mental y físico. Este dato, lejos de desmitificar el concepto, lo devuelve a un terreno más humano: el de la mente y sus procesos. Cuando se habla de "abrir el tercer ojo", en realidad se está hablando de desarrollar una forma distinta de atención. No es magia. Es detenerse. Es cuestionar reacciones automáticas, hábitos mentales, impulsos que suelen pasar desapercibidos.

En un entorno donde el tiempo se vive de otra manera y el silencio puede ser tanto enemigo como aliado, esta idea cobra un sentido particular. Mirar hacia dentro no siempre es cómodo, pero casi siempre es necesario.

El tercer ojo, entendido como metáfora, invita a reconocer patrones. ¿Por qué reaccionamos con ira ante ciertas situaciones? ¿Por qué repetimos errores que prometimos no volver a cometer? ¿Qué historias nos contamos para justificar nuestras decisiones? Este tipo de observación no busca culpables, sino comprensión. Y comprender es el primer paso para cambiar.

No se trata de alcanzar un estado perfecto ni de eliminar el conflicto interno. Eso no es realista. La conciencia no borra el pasado ni resuelve automáticamente los problemas, pero sí permite enfrentarlos con mayor claridad.



Quien desarrolla esta mirada interior empieza a distinguir entre lo que ocurre y la interpretación que hace de ello. Esa distancia, aunque pequeña, puede marcar una gran diferencia.

En muchas prácticas contemporáneas —como la meditación, la psicoterapia o incluso la escritura personal— aparece esta misma idea con distintos nombres. Todas apuntan a lo mismo: entrenar la atención. Aprender a observar pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos. Reconocer emociones sin negar su existencia. No es evasión, es responsabilidad mental.

Es importante aclarar que el tercer ojo no convierte a nadie en alguien superior ni más "iluminado" que los demás. Esa visión elitista solo genera frustración y falsas expectativas. La conciencia no es un premio, es un proceso. Un trabajo cotidiano, a veces incómodo, otras revelador. Y, sobre todo, profundamente personal.

En contextos de encierro, donde la libertad física está limitada, la libertad mental adquiere un valor distinto. Desarrollar conciencia no significa escapar de la realidad, sino habitarla con mayor honestidad. Significa aceptar errores sin quedar atrapado en ellos. Significa pensar antes de reaccionar. Elegir, cuando sea posible, una respuesta en lugar de un impulso.

El tercer ojo, entonces, no es algo que se "abre" de golpe ni una meta final que se alcanza. Es una forma de nombrar el acto de darse cuenta. De dejar de vivir en piloto automático. De asumir que la mente puede ser una prisión o una herramienta, dependiendo de cómo se la use.

Quizá por eso este símbolo ha sobrevivido tantos siglos. No porque prometa poderes ocultos, sino porque recuerda algo esencial: que mirar hacia dentro es tan importante como mirar hacia fuera. Y que, incluso en las circunstancias más duras, la conciencia sigue siendo un espacio donde nadie más puede entrar.



La base del arroz jollof es simple: arroz cocido en una salsa de tomate especiada hasta que absorbe todo el líquido. El resultado es un arroz seco, suelto y de color rojo intenso, con un sabor fuerte y reconocible. A partir de esa base, cada región y cada familia introduce variaciones según lo que tenga a mano.

#### Ingredientes básicos

Los ingredientes esenciales del arroz jollof son arroz, tomate, cebolla, aceite y especias. A esto se le añaden sal, agua o caldo y pimienta roja. En muchas versiones se utiliza aceite de palma o aceite vegetal. El tomate puede usarse fresco, triturado o en forma de pasta concentrada, lo que intensifica el color y el sabor.

Las especias más habituales incluyen pimienta, jengibre, nuez moscada, comino o pimienta de Guinea. No se trata de hacer un plato picante por obligación, sino bien sazonado. El picante se ajusta según el gusto y la disponibilidad. En algunas zonas se añade chile o pimienta Scotch Bonnet, que aporta un sabor fuerte y característico.

Otros ingredientes, como verduras, carne o pescado, no son obligatorios. El arroz jollof puede comerse solo, pero también admite acompañamientos que lo hacen más completo: pollo, ternera, pescado, marisco o verduras cocinadas aparte o mezcladas al final.

#### Preparación tradicional

La preparación comienza con un sofrito. Se pica fina la cebolla y se fríe en aceite caliente hasta que queda blanda. Después se añade el tomate triturado o la pasta de tomate y el pimienta molido. Esta mezcla se cocina a fuego medio para que pierda el exceso de agua y concentre el sabor. En este punto se incorporan las especias y la sal. Una vez lista la base, se añade el caldo o el agua y, cuando hierve, se incorpora el arroz. El arroz se cuece directamente en la salsa, sin colarlo después. La clave del jollof está en controlar el fuego para que el arroz absorba todo el líquido sin pasarse ni quedarse duro.

Cuando el líquido se ha evaporado y el arroz está en su punto, el plato está listo.

El color rojo no es decorativo: indica que el arroz ha absorbido correctamente la salsa. Un jollof pálido suele ser señal de poca cocción o falta de tomate.

Variantes del plato.

Existen muchas variantes del arroz jollof. Una de las más comunes utiliza caldo de pollo, alitas de pollo, arroz blanco, cebolla, ajo y salsa jollof ya preparada. En esta versión se añaden especias como curry, tomillo y laurel. El pollo se cocina primero para dar sabor al caldo, que luego se usa para cocer el arroz.

La salsa jollof, base de muchas preparaciones, se elabora con tomates, pimientos rojos, chile y tomate concentrado. Se sofríen cebolla y ajo, se añade la salsa y se cocina hasta que espesa. Después se incorpora el arroz y el caldo, y se deja cocer a fuego medio hasta que el líquido desaparece.

En zonas costeras es habitual añadir pescado o cangrejo de río seco para reforzar el sabor. En otros casos se emplean verduras o legumbres, según disponibilidad. No hay una receta única ni "correcta": el jollof se adapta al contexto.

#### Acompañamientos habituales

El arroz jollof suele servirse con plátano frito, ensalada simple o verduras salteadas. Estos acompañamientos equilibran el plato y aportan contraste. La carne o el pescado pueden presentarse encima del arroz o al lado, cocinados aparte para no alterar la textura del grano.

#### Un plato práctico

Más allá de su origen, el arroz jollof es un ejemplo de cocina funcional: ingredientes económicos, preparación sencilla y resultado contundente. No necesita técnicas complejas ni utensilios especiales. Es un plato pensado para compartir, para rendir y para aprovechar lo que hay.

Por eso ha sobrevivido al paso del tiempo y sigue siendo popular. No es comida de lujo, es comida real. Directa, sin florituras. Como debe ser.

El arroz jollof es uno de los platos más conocidos de África Occidental. Se consume a diario en países como Nigeria, Ghana, Senegal o Gambia, y forma parte tanto de la cocina doméstica como de celebraciones y reuniones. No es un plato sofisticado ni pretende serlo: es comida práctica, sabrosa y pensada para alimentar a mucha gente con ingredientes básicos.

Este plato forma parte de la gastronomía de Guinea Ecuatorial, que es mucho más extensa, y que ya iremos mostrando en próximos números.

**Datos del viaje**

- Duración: 7 días / 6 noches
  - Alojamiento: hotel para dos personas, en régimen de alojamiento y desayuno
  - Distancia total: aproximadamente 1.900 km
  - Coste estimado: 2.000 €
- Fondo para imprevistos: 10 %

Este itinerario propone un recorrido de siete días con salida y regreso a Barcelona, atravesando algunas de las ciudades más representativas del sur y oeste de Francia. El viaje combina patrimonio histórico, gastronomía y paisajes, con etapas equilibradas y accesibles.

**Barcelona – Toulouse**

La primera etapa conduce hasta Toulouse, capital de la región de Occitania y cuarta ciudad más poblada de Francia. Tras la llegada al mediodía y el alojamiento en el hotel, se realiza un recorrido por el centro histórico, visitando el Museo de los Agustinos, el Capitolio y el Convento de los Jacobinos. La jornada finaliza con un paseo por el Jardín de las Plantas y la zona comercial de la calle Víctor Hugo.

**Toulouse – Burdeos**

Después del desayuno, salida hacia Burdeos. Por la tarde se visitan la catedral gótica de Saint-André, el Gran Teatro y el Puente de Piedra, desde donde se obtienen buenas vistas del río Garona. El día termina con una cena en un restaurante típico, acompañada de vino de la región.

**Burdeos**

El día se dedica a conocer la ciudad. Se visita el Museo de Aquitania y la Ciudad del Vino, espacio moderno dedicado a la cultura vinícola. Resto de la tarde libre y regreso al hotel.

**Burdeos – Nantes**

Salida por la mañana hacia Nantes, capital del Loira y ciudad de Julio Verne. Tras el alojamiento y el almuerzo, se recorre la ribera del río Erdre hasta la Isla de Versailles. La visita continúa por la catedral de Nantes y el centro histórico antes de regresar al hotel.

**Nantes**

Después del desayuno, visita al Museo de Bellas Artes, con una amplia colección de distintas épocas. A continuación, paseo por el Jardín Botánico, uno de los cuatro mayores de Francia, con más de 10.000 especies. Se continúa hacia el Castillo de los Duques de Bretaña y su espectacular espejo de agua.

El recorrido sigue por el barrio del Bouffay hasta la Plaza Real de 1865, zona de tiendas, bares y restaurantes, donde se propone almorzar a un plato típico como el chucrut. Tras la comida, se sigue la "línea verde" hasta el Museo de Historia Natural, con más de 1.000 ejemplares.

Es importante recordar que Nantes fue un puerto clave en el comercio de esclavos procedentes de África, hecho que hoy se aborda desde una perspectiva histórica y crítica. La jornada continúa en el Carrusel de los Mundos Marinos, inspirado en las obras de Julio Verne y Leonardo da Vinci, y en el antiguo puerto del Loira, hoy reconvertido en espacio cultural y de ocio. Se visita también el museo naval, instalado en un barco real, el planetario, el museo Julio Verne y, finalmente, el lago natural más grande de Francia. Regreso al hotel.

**Nantes – Clermont-Ferrand**

Tras el desayuno, salida hacia Clermont-Ferrand, ciudad de contrastes situada sobre una colina y rodeada por antiguas murallas. Capital de la región de Auvernia, es conocida por su parque volcánico y por ser una de las ciudades más antiguas de Francia, unificada por orden de Luis XV.

Después de registrarse en el hotel, se visita la catedral gótica de Nuestra Señora de la Asunción, del siglo XIII, construida con piedra volcánica negra. Junto a ella se encuentra la basílica románica de Notre-Dame-du-Port, del siglo XII, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y situada en el Camino de Santiago francés.

El paseo continúa por las calles empedradas del centro histórico, con librerías y más de 80 edificios antiguos. Se propone degustar una comida típica de Auvernia antes de visitar la zona donde nació la marca Michelin. Posteriormente, excursión a la cadena volcánica de los Puys, declarada Patrimonio de la Humanidad, formada hace más de 11.000 años. De regreso a la ciudad, visita al Museo del Rugby, ya que Clermont-Ferrand es considerada la capital francesa de este deporte. Regreso al hotel.

**Regreso a Barcelona**

Por la mañana, salida de regreso a Barcelona, poniendo fin a una ruta que combina historia, cultura, gastronomía y paisaje.



Se habla desde hace algún tiempo de la burbuja de la inteligencia artificial. Burbuja económica si atendemos a la valoración bursátil de las empresas asociadas a esta tecnología. Hablamos de ChatGPT, de Google Gemini, de Anthropic Claude, de Nvidia. Si tomamos como ejemplo esta última compañía, la revalorización de Nvidia en los últimos dos años ha sido de un 270 por ciento. Hay grandes inversores que están apostando a la contra del mercado de las tecnológicas. Michael Burry, por ejemplo, conocido por haberse anticipado a la crisis inmobiliaria del 2008, dedicó 1.100 millones de dólares a apostar en corto contra empresas como la mencionada Nvidia o Palantir Technologies, la empresa dirigida por Peter Thiel. Burry justifica esta estrategia denunciando lo que él considera una burbuja en las valoraciones de empresas de inteligencia artificial, comparándola con la burbuja de las puntocom de finales de los 90.

Las razones para estas apuestas a la baja son de diversos tipos. Por un lado, las económicas: valoraciones muy elevadas o riesgo de desilusión entre los usuarios. Pero no todo se resume en motivos financieros. Algunos inversores y tecnólogos creen que el enfoque actual, basado en redes neuronales profundas de gran escala y en el entrenamiento con más datos y GPUs, está llegando a límites tecnológicos, energéticos y epistemológicos. A continuación detallamos algunas de estas razones que sostienen la hipótesis de que, en efecto, la valoración de las empresas cotizadas de IA corre el riesgo inmediato de sufrir un serio correctivo.

Durante una década, la IA mejoró instalada en la idea de que una mayor cantidad de datos y mejor capacidad de procesamiento producirían rendimientos cada vez mayores. Y no fue una idea desencaminada, ya que durante este periodo los avances solo pueden calificarse de espectaculares. El uso de GPUs (unidades de procesamiento gráfico, por sus siglas en inglés) produjo una mejora en los tiempos de computación que exigen las redes

neuronales. Recordemos que una GPU es un chip capaz de realizar millones de operaciones matemáticas en paralelo, a diferencia de las CPU tradicionales, que realizan los cálculos en serie. El origen de dichas unidades de procesamiento tiene que ver con la renderización de gráficos en videojuegos.

Pero, a pesar de dichos avances en cuanto a datos y procesamiento, modelos como GPT-4, GPT-5 o Gemini ya no mejoran tanto simplemente siendo más grandes. Se necesita recurrir a otros aspectos para seguir mejorando. Algunos de estos métodos son el RLHF (aprendizaje reforzado con retroalimentación humana), arquitecturas mixtas que combinan redes neuronales y algoritmos simbólicos, agentes, afinado multimodal (modelos que trabajan con varios tipos de datos: texto, imagen, video, etcétera), compresión y destilación, que consisten en simplificar un modelo grande para que consuma menos y pueda usarse en modo local en un portátil o en un móvil. Aumentar solo el tamaño ya no produce saltos equivalentes. Dicho de otra manera, este crecimiento acaba siendo asintótico. Podemos seguir sacando versiones al mercado, pero muy probablemente GPT-20 o GPT-30 serán apenas un poco mejores que el actual modelo 5.1.

Sabemos que entrenar modelos punteros cuesta cientos o miles de millones. La energía eléctrica, el almacenamiento y la fabricación de chips suponen cuellos de botella físicos. Estados Unidos ha previsto la creación de veinte centrales nucleares solo para abastecer las necesidades energéticas del crecimiento de la IA. Existen dudas razonables, sin embargo, de que esa inversión se vea recompensada. Si el coste del entrenamiento de los modelos escala indefinidamente, pero la mejora apenas crece, el incentivo económico acaba suscitando dudas razonables de que la burbuja pueda explotarse, con las graves consecuencias que ello implicaría. Hasta aquí la primera parte. Espero sea de vuestro agrado.



En el centro penitenciario podemos encontrarnos con situaciones de emergencia. Saber cómo actuar puede ayudar a nuestro compañero hasta que llegue el personal especializado. No se trata de hacer de médicos, sino de actuar con calma y avisar rápido.

**Si ocurre en la celda**

Paso 1.

Llamarlo por su nombre y hablarle en voz alta, por si puede responder.

Paso 2.

Si no responde, comprobar dos cosas sencillas:

- Si respira (mirar si el pecho sube y baja).
- Si tiene pulso, que se puede notar en el cuello, a un lado de la tráquea.

Paso 3.

Llamar inmediatamente por el interfono al funcionario y explicar con claridad: "Mi compañero no responde y necesita ayuda".

**Si ocurre en el patio u otro departamento (escuela, biblioteca, etc.)**

Paso 1.

Lo primero y más importante: no echarse todos encima del afectado. Hay que dejar espacio.

Si hay alguien que sabe de primeros auxilios, dejar que actúe.

Paso 2.

Hablarle en voz alta: "¿Oye, estás bien?"

Mientras tanto, avisar al funcionario para que llame a los servicios médicos.

Paso 3.

Si no responde:

- Comprobar si respira.
- Comprobar si tiene pulso en el cuello.

Paso 4.

Si respira y tiene pulso, colocarlo de lado:

- Doblar una de sus piernas.
- Dejar la pierna doblada sobre la otra.
- Colocar una mano debajo de la cabeza o usar una prenda de ropa o mochila.

Esta posición se llama posición lateral de seguridad (PLS) y sirve para evitar que se ahogue si vomita o pierde más el control del cuerpo.



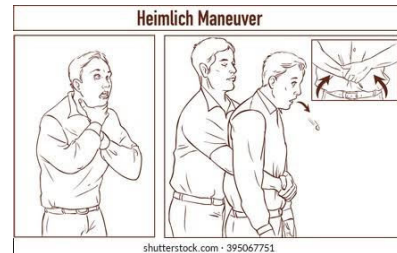
**Situaciones en las que puede perder el conocimiento**

**Este método se puede aplicar en casos como:**

- Ingesta de medicamentos.
- Bajada de azúcar, frecuente en personas diabéticas.
- Ataque epiléptico, que puede ir acompañado de convulsiones.

**Asfixia por atragantamiento**

Si una persona se está atragantando con comida y no puede respirar ni hablar, se puede aplicar la maniobra de Heimlich, siempre que se sepa cómo hacerlo correctamente.



**Paro cardíaco**

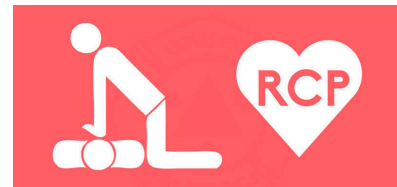
Si la persona no respira y no tiene pulso, se trataría de un paro cardíaco.

En este caso se debe aplicar la RCP (reanimación cardiopulmonar), una técnica que requiere formación previa.

**Si no se tienen conocimientos, lo más importante es avisar de inmediato al personal del centro.**

**Para recordar**

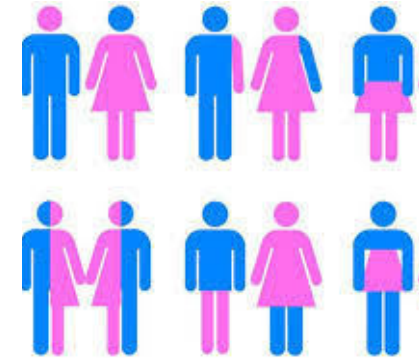
- Mantén la calma.
- No actúes solo si no sabes qué hacer.
- Avisar rápido puede salvar una vida.



En el debate social y académico actual, los términos identidad de género e identidad sexual se utilizan con frecuencia, a veces de forma imprecisa o como si fueran equivalentes. Sin embargo, se trata de conceptos distintos que describen dimensiones diferentes de la experiencia humana. Comprender su significado y sus diferencias resulta fundamental para un análisis riguroso y para una comunicación clara.

La identidad de género se refiere a la vivencia interna y personal del género. Es la manera en que una persona se percibe a sí misma en relación con categorías como hombre, mujer, ambas, ninguna u otras identidades posibles. Esta vivencia no depende necesariamente del sexo asignado al nacer y puede coincidir o no con él. La identidad de género es una experiencia subjetiva, profunda y estable en el tiempo para la mayoría de las personas, aunque en algunos casos puede evolucionar.

El género, en este contexto, no se limita a características biológicas, sino que incluye dimensiones psicológicas, sociales y culturales. Las sociedades asignan roles, comportamientos y expectativas a lo que consideran masculino o femenino, y las personas pueden identificarse o no con esas categorías. Cuando la identidad de género de una persona coincide con el sexo asignado al nacer, se suele hablar de personas cisgénero. Cuando no coincide, se utiliza el término transgénero. Estas categorías describen experiencias, no juicios de valor. Por otro lado, la identidad sexual, entendida de forma más precisa como orientación sexual, se refiere a la atracción emocional, afectiva y/o sexual que una persona siente hacia otras. Esta atracción puede dirigirse hacia personas de un género distinto, del mismo género, de varios géneros o no manifestarse. Términos como heterosexual, homosexual, bisexual o asexual describen distintas orientaciones sexuales. La identidad sexual responde a la pregunta de hacia quién se siente atracción, no a cómo una persona se identifica en términos de género.



Es importante subrayar que la identidad de género y la orientación sexual son independientes entre sí. La identidad de género responde a la pregunta "¿quién soy en términos de género?", mientras que la orientación sexual responde a "¿hacia quién siento atracción?". Por ejemplo, una persona puede identificarse como mujer y sentirse atraída por hombres, mujeres, por ambos o por ninguno. Del mismo modo, una persona transgénero puede tener cualquier orientación sexual, al igual que una persona cisgénero. Otra fuente habitual de confusión es la relación entre estos conceptos y el sexo biológico. El sexo biológico hace referencia a características físicas como cromosomas, hormonas, genitales y anatomía reproductiva. Aunque suele clasificarse de manera binaria, en la realidad existe una diversidad biológica más amplia. El sexo biológico, la identidad de género y la orientación sexual son dimensiones distintas, aunque relacionadas, y no deben asumirse automáticamente como coincidentes.

Distinguir correctamente estos conceptos no es solo una cuestión terminológica. Tiene implicaciones en ámbitos como la educación, la salud, el derecho y las políticas públicas. El uso preciso del lenguaje contribuye a evitar malentendidos, estigmatización y simplificaciones que dificultan el diálogo informado.

En conclusión, la identidad de género describe la vivencia interna del género, mientras que la identidad sexual u orientación sexual describe la dirección de la atracción afectiva o sexual. Ambas forman parte de la identidad personal, pero cumplen funciones distintas y no se determinan mutuamente. Comprender esta diferencia es esencial para abordar la diversidad humana desde una perspectiva informada y respetuosa.



Luciano Pavarotti



Si sabes porqué te enamoras, no estás enamorado.

Erich Fromm



Vivir es nacer a cada instante.



Siempre parece imposible hasta que se hace.

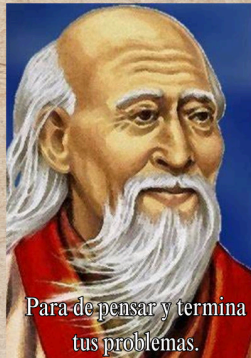
Nelson Mandela



Iré a cualquier parte, siempre que sea hacia adelante.

David Livingstone

Lao Tzu



Para de pensar y termina tus problemas.

Frases célebres

Para pensar



"Cuando marcas, es una gran sensación, pero dar un gran pase es algo especial para mi. Está muy infravalorado lo que hacemos"

Kevin de Bruyne

Ni todos los negros corren ni todos los blancos son ricos.



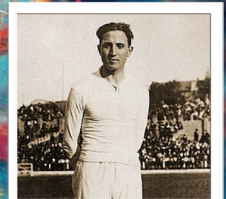
Lilian Thuram

Sólo existen jugadores buenos y jugadores malos.



Andres Iniesta

Juego para ser feliz, no para ganar nada.



Santiago Bernabeu



Hristo Stoichkov

Dios estaba con nosotros, pero el árbitro no.



Luis Aragonés

España siempre supo jugar, no competir.

**Aries (21 marzo – 19 abril)**

Marzo impulsa a Aries a tomar la iniciativa y asumir nuevos retos con determinación. La energía disponible es alta, pero será importante canalizarla con estrategia y no solo con impulso. En el ámbito laboral pueden surgir oportunidades si se actúa con claridad y firmeza. En la pareja intenta ser mas detallista y vivir mas el presente.

**Tauro (20 abril – 20 mayo)**

Este mes invita a Tauro a avanzar con prudencia y constancia. Es un buen momento para ordenar asuntos económicos y revisar compromisos a largo plazo. En el trabajo, la paciencia dará mejores resultados que la confrontación directa. Se favorece la estabilidad emocional y su pareja se vera beneficiada.

**Géminis (21 mayo – 20 junio)**

Marzo activa la comunicación y el intercambio de ideas para Géminis. Las relaciones sociales y profesionales cobran protagonismo y pueden abrir nuevas puertas. Será importante concretar proyectos y no dispersar la energía en demasiadas direcciones. En lo personal, el diálogo honesto con su pareja será agradecido.

**Cáncer (21 junio – 22 julio)**

El mes pone el foco en las responsabilidades y los objetivos profesionales de Cáncer. Aunque puede sentirse cierta presión, el esfuerzo sostenido dará resultados visibles. Es importante establecer límites claros entre la vida personal y el trabajo. En el ámbito emocional, se recomienda expresar las necesidades con serenidad. La disciplina será una aliada.

**Leo (23 julio – 22 agosto)**

Marzo trae a Leo una etapa de expansión y búsqueda de nuevos horizontes. Es un buen momento para formarse, viajar o replantear creencias personales. En el trabajo, las ideas innovadoras pueden destacar si se presentan con realismo. Las amistades pueden aportar mucha energía positiva.

**Virgo (23 agosto – 22 septiembre)**

Este mes invita a Virgo a realizar ajustes profundos en su vida personal y profesional. Es un periodo adecuado para cerrar ciclos y reorganizar recursos. En el trabajo, la atención al detalle será especialmente valorada. En las relaciones, se pide mayor compromiso emocional y claridad.

**Libra (23 septiembre – 22 octubre)**

Marzo centra la atención de Libra en las relaciones y los acuerdos. Es un buen momento para negociar, aclarar expectativas y reforzar vínculos. En el ámbito laboral, la cooperación será más eficaz que la acción individual. En lo personal, será importante no descuidar las propias relaciones de amistad.

**Escorpio (23 octubre – 21 noviembre)**

El mes se orienta hacia la organización del día a día y el cuidado personal. Escorpio podrá mejorar su rendimiento si establece rutinas claras y realistas. En el trabajo, la constancia será más importante que los cambios drásticos. En las relaciones de pareja habrá que vigilar y estar alerta.

**Sagitario (22 noviembre – 21 diciembre)**

Marzo favorece la creatividad y la expresión personal de Sagitario. Es un buen momento para proyectos que requieran entusiasmo e iniciativa. En el ámbito afectivo, se activa el deseo de compartir y disfrutar. Sin embargo, conviene evitar promesas que no puedan cumplirse.

**Capricornio (22 diciembre – 19 enero)**

Este mes dirige la atención de Capricornio hacia el hogar y la vida familiar. Es un periodo propicio para resolver asuntos pendientes y reforzar bases emocionales. En lo profesional, se avanza mejor con planificación y prudencia. El equilibrio entre deber y descanso será esencial.

**Acuario (20 enero – 18 febrero)**

Marzo activa la comunicación y el movimiento para Acuario. Es un buen momento para escribir, estudiar o iniciar conversaciones importantes. En el trabajo, las ideas originales pueden generar interés si se explican con claridad. En las relaciones, será importante escuchar tanto como hablar. Puede ser el momento de plantearse algún cambio o nuevas experiencias.

**Piscis (19 febrero – 20 marzo)**

El mes invita a Piscis a revisar sus valores y prioridades. Es un buen momento para tomar decisiones prácticas relacionadas con recursos y seguridad personal. En el trabajo, conviene evitar distracciones y centrarse en lo esencial. En las relaciones de pareja sería mejor no modificar lo que ya se tiene para poder conservarlo.



**Anthony Doerr** (Cleveland, Estados Unidos, 1973) es un escritor estadounidense reconocido por su narrativa cuidada y de gran sensibilidad. Estudió Historia en el Bowdoin College. Su obra más conocida, *La luz que no puedes ver* (2014), le otorgó reconocimiento internacional. La junta del Pulitzer lo alabó como «una novela imaginativa

e intrincada sobre los horrores de la Segunda Guerra Mundial, escrita en capítulos breves y elegantes que exploran la naturaleza humana y el poder contradictorio de la tecnología». Su estilo se caracteriza por la precisión del lenguaje y la profundidad emocional. Actualmente reside en Estados Unidos y continúa dedicado a la escritura y la docencia.

**Un corazón puro puede brillar aun en la noche más oscura. Y en el más terrible de los tiempos.**

*La luz que no puedes ver* es una novela ambientada en la Segunda Guerra Mundial que narra de forma paralela las vidas de Marie-Laure LeBlanc, una joven francesa ciega, y Werner Pfennig, un huérfano alemán con un talento excepcional para la ingeniería y las radios.

Marie-Laure pierde la vista siendo niña y crece en París junto a su padre, quien trabaja como cerrajero en el Museo de Historia Natural de París como responsable de sus mil cerraduras. Para ayudarla a orientarse, su padre le construye una perfecta miniatura de su barrio para que pueda memorizarla gracias al tacto y encontrar el camino a casa. A sus doce años, los nazis ocupan París y padre e hija tienen que huir a la ciudad amurallada de Saint-Malo, donde se refugian en casa de un tío abuelo. Con ellos se llevan la que podría ser la más preciada y peligrosa joya del museo, un valioso diamante, el Mar de Llamas, quien lo posea vivirá con una salud envidiable, pero sus personas queridas serán presa de todo tipo de desgracias. Marie-Laure aprende a sobrevivir con independencia y fortaleza, mientras se enfrenta al miedo, la escasez y la violencia de la guerra.

En el Zollverein una ciudad minera del noroeste de Alemania, el joven huérfano Werner crece junto a su hermana pequeña Jutta. Fascinado por una rudimentaria radio que ambos encuentran la cual consigue reparar y escuchar un programa de radio, unas peculiares transmisiones hechas por un hombre mayor desde Francia, en la que habla de ciencia en un lenguaje sencillo que los jóvenes pueden entender, y que despierta su curiosidad científica desarrolla una gran habilidad para reparar aparatos electrónicos. Werner se convierte en un experto en construir y reparar estos aparatos cruciales para los nuevos tiempos, un talento que no pasará desapercibido a las Juventudes Hitlerianas, una escuela militar nazi, donde es entrenado para localizar transmisiones clandestinas.

A pesar de su éxito académico, Werner vive un conflicto moral constante al darse cuenta de que sus conocimientos se usan para perseguir y matar a inocentes. Las historias de Marie-Laure y Werner avanzan separadas hasta converger durante el asedio de Saint-Malo en 1944. Marie-Laure participa en la resistencia transmitiendo mensajes por radio, mientras Werner, enviado a la ciudad de Saint-Malo para rastrear y destruir transmisiones de radio clandestinas y descubre la transmisión que había marcado su infancia. En lugar de denunciarla, decide ayudarla, arriesgando su vida en un acto de redención personal.

Allí también llega simultáneamente el sargento mayor Reinhold von Rumpel, un experto en joyas comisionado por el ejército alemán para encontrar el Mar en Llamas, aunque para él se convierte en un asunto personal: aquejado de un cáncer avanzado, ve en la posibilidad de poseer el diamante la única vía para recuperar su salud. Atando cabos, va llegando hasta Marie-Laure.

Destinados a ser enemigos naturales y obligados a crecer entre la destrucción, los inolvidables protagonistas de *La luz que no puedes ver* se convertirán en pequeños héroes cuya inocencia vencerá incluso a la guerra.

La novela concluye mostrando las consecuencias de la guerra en ambos personajes y reflexionando sobre cómo incluso en los momentos más oscuros pueden surgir actos de humanidad. La luz que no puedes ver destaca el poder del conocimiento, la compasión y las decisiones individuales frente a la brutalidad de la guerra.



SI LOS DE IKEA  
PUSIERAN  
UN ABOGADO  
MATRIMONIALISTA  
AL FINAL  
DEL RECORRIDO, SE  
FORRABAN.



Soy tan vago que espero a que otro llene el carro de la compra, se lo quito, pago y me adapto perfectamente a sus costumbres gastronómicas.



-Shakira: "Las mujeres ya no lloran, las mujeres facturan".  
-Hacienda: De eso queríamos hablarte...



Me estaba preparando unos bocadillos de jamoncito del bueno, he abierto una lata de cerveza... y me han echado del super.



Lo niegues o no  
Todos, absolutamente todos hemos confundido alguna vez, amor con amistad, cariño con deseo y cilantro con perejil.



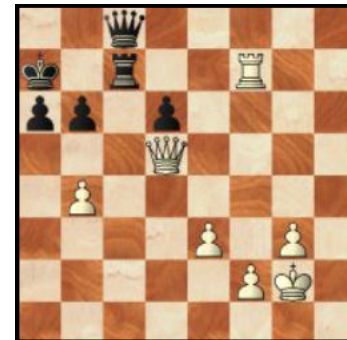
-Lavar la ropa: 40 minutos  
-Colgar la ropa: 10 min.  
-Doblar y guardar la ropa: de 7 a 15 días hábiles

ESCACS  
(Juguen blanques)

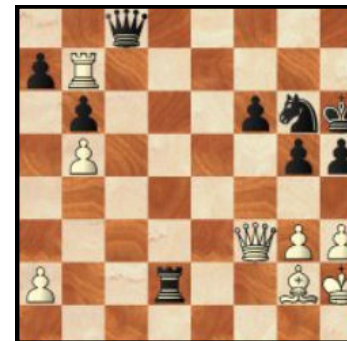
TEMA: Desviación y at. a la descubierta



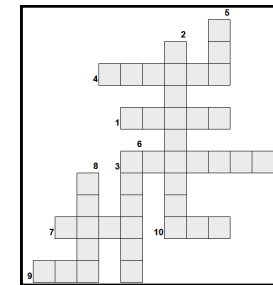
TEMA: Clavada



TEMA: Rey encerrado



MOTS ENCREUATS



- 1.Creación. Todo lo creado.
- 2.El comienzo, razón fundamental.
- 3.Que ocupa el lugar número uno en una serie ordenada. Dicho de una persona o de una cosa.
- 4.Potencia. Vigor, capacidad de resistencia.
- 5.Periodo de 24 horas.
- 6.Abertura que permite pasar a un cuarto.
- 7.Afecto íntimo.
- 8.Área, llano despoblado.
- 9.Órgano de la vista en el hombre y en los animales. Globo ocular. Órgano animal cuya función es captar los estímulos luminosos.
- 10.Metal valioso de color dorado.

SUDOKU

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

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

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

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

**ESCACS**

**TEMA: Desviación y ataque a la descubierta**

Las piezas blancas atacan, las negras defienden, esto no puede acabar bien 1.Txe5 si se toma la torre se gana la dama negra a través del ataque a la descubierta 2.Cf6+.

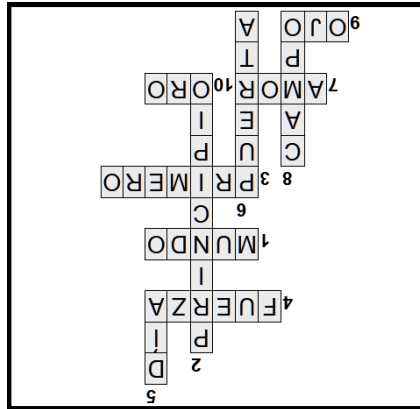
**TEMA: Clavada**

Las blancas tienen ventaja, pero la aumentan gracias a 1.Dc6 aprovechando la clavada de la torre 1... Rb8 2.Txb7+ y seguir jugando sería absurdo.

**TEMA: Rey encerrado**

La fortaleza del rey negro parece muy segura, pero esas murallas amenazan con asfixiarle 1.Dxh5+ obligando al rey negro a ir a una casilla donde recibirá mate 1...Rxh5 2.Th7+.

**MOTS ENCREUATS**



**SUDOKU**

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

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

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

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

