

POLICEFALIA

Indaga con **INGADA**

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de chic@s muy distint@s: edades diferentes, gustos diferentes, estudios diferentes, etc. con algo en común: las ganas de transmitir lo que sabemos y lo que pensamos al mundo, y dar la oportunidad a otras personas de expresarse de la forma que quieran en un espacio donde nadie es juzgado por nadie.

Además, contamos con la ayuda de muchos profesionales, gracias a los cuales hemos podido llevar a cabo esta pequeña revista, que muestra un trocito de cada uno de nosotros.

Colaboradores:

Ana López Amor

Carla Refojo Tarrío

Clara Etchevers Rey

David Sánchez Rosende

Luis Carlos Saldivia López

Pablo Mayo Lista

Paloma Barcia Morenza

Vanessa Di Sanza



Policefalia

Indaga

INGADA

¿Qué es Ingada?

Se trata de un Instituto en el que convergen diferentes profesionales gallegos de la salud, educación, jurídicos, economistas, comunicación, consultoría, etc., que se han unido en un equipo que pretende ayudar a las personas afectadas por TDAH o cualquier otro trastorno relacionado y a sus familias. Ingada nace en enero del 2014 como una organización sin ánimo de lucro. Hoy en día tiene un campo de acción que comprende las cuatro provincias gallegas.

¿Qué hemos hecho este mes en Ingada?

Camiño dos faros "Sen límites".

Seguimos con el precioso camino de los faros, esta vez se han realizado otras dos etapas más, y ¡hasta nos ha acompañado el buen tiempo!

Hemos podido disfrutar de la compañía de animales así como de las vistas de diferentes paisajes de la *Costa da Morte*.

"Hacer visibles a los invisibles"

Hemos podido asistir a la inauguración de la increíble exposición de arte de nuestra colaboradora Encarna, Terapeuta Ocupacional. Una explosión de colores que representa sentimientos, emociones y mucho trabajo en un campo que aún hace falta visibilizar más. Y esa es una de los objetivos de esta exposición. En números posteriores de la revista contaremos con una interesante entrevista a la artista.

Vamos a dar la nota.

La práctica de actividades musicales mejora el aprendizaje y rendimiento académico en general, potenciando también otras áreas del desarrollo de las personas.

Por eso, en Ingada hemos querido fomentar este tipo de actividades y, a su vez, impulsar el aprendizaje musical.



Buscando talento

Buscando talento es una sección para aquellas personas que quieran compartir su pasión, talento y gustos, ya sean literarios, artísticos, fotográficos, etc. sin sentirse presionadas ni evaluadas.

Relato. PARTE 3.

Gritó su nombre cuando abrió la puerta sin ningún tipo de problema, puesto que el abuelo no la había cerrado antes de marchar. El viejo confiaba plenamente en los muchachos. Además, que Héctor cogiera el arma sin él estar cerca o bajo la supervisión de algún adulto, tampoco era algo que lo atolondrara, ya que siempre quitaba las balas cuando volvía de caza.

La puerta golpeó con una de las paredes y a Héctor se le iluminó su carita al ver el arma colocada donde siempre. Con paso firme y seguro e ignorando a su hermana pequeña, se dirigió hacia ella. Alargó sus manos para cogerla y cuando la tuvo entre ellas, la contempló absorto, sin miedo, a diferencia de Fátima, quién no se había atrevido a entrar. Miró a su hermana con una sonrisa que no le cabía en la cara. Ella se mordía el labio inferior, sabía que iba a hacerse sangre ante la tal fuerza que sus dientes aprisionaban la carne temblorosa, con el fin de calmarse un poco, pero no podía de ninguna manera. Unas lágrimas rabiosas empezaron a aflorarle a través de sus ojos. Héctor levantó las cejas preguntándole en silencio a su hermana, quién hizo un movimiento de mano. El muchacho se acercaba a la salida, y Fátima dio un paso hacia atrás.

—No tengas miedo Fatty, sé cómo se usa. —

intentó tranquilizarla.

La niña negó con la cabeza y le dio la espalda a su hermano. No quería verlo con esa arma mortal entre sus manos. Supo que su hermano se la estaba colocando, puesto que le quedaba muy grande, juraría que era casi de su tamaño, pero no quería girarse para comprobarlo.

—¡¡Fatty mira!!

—¡No!

—¡Vamos!- Se negaba.

—Voy para dentro de la casa.

—¿No vamos a jugar?

—Con esa cosa no.

—Jo, Fatty, no está cargada, el abuelo siempre se las quita porque sabe que yo la cojo, él nunca pone pegas.

La niña se giró a su hermano y un escalofrío le recorrió el cuerpo de arriba abajo. Si no fuera por su tamaño, parecería un auténtico cazador de verdad...

Nadia Loto

Policefalia

Indaga

El cuidado de la Piel

“Nos encontramos en un mundo cada vez más exigente, donde nuestro cuerpo recibe a diario millones de microorganismos existentes en el aire. Aunque la mayoría de estos microorganismos no causan graves daños, la acumulación de ellos en nuestro cuerpo puede generarnos un malestar mayor”

Seguramente, casi todos hemos oído la expresión; “ La cara es el espejo del alma, y los ojos son sus intérpretes” (Cicerón) por tanto nos refleja tanto la salud física como la mental, con lo que debemos ser conscientes de ello protegiendo y cuidando nuestro rostro, y piel.



con INGADA

La piel es el órgano más versátil de todos, ya que está directa y constantemente abierta al exterior. Además de protegernos de agentes externos, es impermeable, e incluso, elimina algunos residuos del cuerpo. Este órgano contribuye a la producción de vitamina D, esencial para la salud del cuerpo y articulaciones.

La dermis es tan autosuficiente, que podemos llegar a pensar que la tenemos para

siempre o que podemos abusar de ella sin problemas, y no es así, ya que merece y requiere de cuidados adecuados, sobre todo a medida que nos hacemos mayores.

Tal vez, nos hemos preguntado, ¿cuál es el momento indicado para iniciar el cuidado de nuestra piel? **Según dermatólogos y especialistas de la epidermis, no existe a ciencia cierta una edad determinada para empezar con el cuidado de nuestra piel, pero es un hecho exacto que entre más temprano iniciemos el cuidado, retrasaremos la aparición del daño.** Otro dato a resaltar, es el uso de los protectores solares diarios, aunque nuestras actividades no sean al aire libre

o no nos exponamos de manera directa al sol, ya que se sabe a ciencia cierta que, a pesar de que la exposición al sol sea mínima, es dañina.

Además, otro asunto importante, es que pasamos demasiadas horas frente a los ordenadores, y debajo de infinidad de focos y lámparas que emiten daños similares a los del sol a nuestra piel.

ARTÍCULO: Salud.

Por lo tanto, debemos de usar un protector solar, de acuerdo a la tez, edad, sexo, tipo de piel, tolerancia.. que tenga esa persona.

Para empezar a cuidar la piel tenemos que concienciarnos en tener una rutina diaria, realizándola todas las mañanas y todas las noches. Lo más probable es que necesitemos probar varias alternativas hasta encontrar una rutina flexible que incluya una línea de productos acordes para nuestra piel. Cabe destacar, que se recomienda seguir algún **tratamiento semanal** como las mascarillas, y otros **mensuales** como las limpiezas de cutis, que se deberán utilizar con previa consulta de un profesional pues dependen de muchos factores (tipo de piel, el producto a usar o cómo usarlo).

Asimismo, existen otros factores que aportan nutrición e hidratación a nuestra piel, como beber de 1 a 2 litros diarios de agua, tener una dieta rica en fibra, frutas y verduras, y reducir las grasas saturadas, o practicar regularmente ejercicio.

A continuación, os expongo los cuidados de la piel básicos que deben hacer todas las personas para que su tez esté bien cuidada:

1. LIMPIAR

Es el punto más importante para tener la piel bonita. Es básico hacerlo mañana y noche, al acostarse y al levantarse. Es primordial no irse a dormir con la piel sucia o maquillada ya que, la acumulación de suciedad y bacterias puede ocasionarnos acné y demás anomalías.

Para todo tipo de pieles aconsejo eliminar el maquillaje con agua micelar, o una leche desmaquilladora, utilizando un algodón para ayudarnos a entrar en zonas de la cara de di-

fícil acceso. Además, el uso del algodón es mucho más higiénico. Así, notaremos la piel más receptiva a los tratamientos posteriores y permitiremos que el poro se mantenga limpio y cerrado.

2. TONIFICAR

Es fundamental que se busque un tónico facial adecuado al tipo de piel, teniendo en cuenta que debe ser libre de alcohol, de lo contrario generarás una reacción diferente a la que quieres: la piel quedará tan seca que, para reponer el aceite y la grasa que se elimina por el alcohol, producirá el doble de sebo.

Cuando encontramos el tónico adecuado para nuestra piel, veremos los siguientes resultados:

- Balance a los niveles de PH en la piel.
- Disminución del exceso de grasa y brillo.
- Unificación del tono a la piel.
- Reducción del tamaño de los poros, el enrojecimiento y la irritación.

3. HIDRATAR

Hidratar es el tercer y último paso de la rutina del cuidado básico de la piel.

Cuando apliques tu crema hidratante comienza por los dedos de los pies y ve ascendiendo hasta llegar al pecho y los hombros, sin olvidar el cuello; dándote un masaje de forma delicada pero firmemente y trata de poner mayor atención en las zonas con tendencia a researse más, como codos, rodillas y pies. En tu rostro utiliza tu crema facial habitual y no olvides nunca el protector solar.

Carla Refojo Tarrío.

Niña de Guerra

Un sábado por la mañana tuvimos el placer de contar con Sole en nuestra sede, una gran mujer dispuesta a contar su historia a un grupo de jóvenes con los oídos bien abiertos.

Nacida en Asturias, fue enviada sola en un barco inglés a los 11 años de edad a Bélgica, cuando estalló la guerra civil española. Siendo solo una niña, decidió montar en ese barco sin su madre y hermanos, quienes debían quedarse en España.

Fueron tres días de miedo, tal y como ella lo narra, aún con la emoción en sus ojos. Cuenta también que, durante su viaje se quedaron sin agua y comida, por lo que por unos días pasaron sed y hambre. No habían habitaciones separadas, así que todos dormían en un salón común.

Cuando llegó a Francia, se bajaron del barco y fueron llevados en autobuses a Burdeos, dónde al llegar les buscaron hogar con diferentes familias.

Tras dejar Francia, finalmente llegó a Bélgica, donde fue acogida en una casa muy grande. Cuenta, con una sonrisa en la cara, que le sorprendió el ambiente de ese lugar: era una casa donde se hacían bailes y reuniones, para animar a los niños que estaban con ella, así que cantaban y animaban con música. Allí, estuvo un tiempo corto, porque luego le acogió una familia nueva.

Explica que solía ser una niña muy rubia y

la familia que la acogió quería una niña morena, pero tras conocerla, la acogieron con mucho cariño. Cuenta que estuvo con ellos 4 años. Llegó hasta llamarles mamá y papá. Tuvo la oportunidad de ir al colegio, a uno no católico.

A los 15 años volvió de vuelta a España, por la guerra en Europa. Y volvió a su tierra natal, aunque tardó 15 días en regresar con su familia: al principio fue a vivir unos días con su tía y luego regreso a casa de su madre. Una vez instalada en casa de su madre, esta quería que trabajara, a pesar de que en esa época no era fácil conseguir trabajo. Tras rechazar un trabajo de niñera por mediación de su madre, decidió ir a buscar un trabajo en tierras de labranza.

Ya de mayor conoció a un músico que, todos los domingos y jueves, se reunía el ayuntamiento con su banda. Ella iba con sus amigas a bailar, y así se conocieron. Con un leve reflejo nostálgico en su expresión, lo describe como un chico rubio de ojos verdes del cual se enamoró, y ese amor fue recíproco de tal manera que se casaron a los tres años de noviazgo. Hoy en día, llevan 70 años casados. Tuvieron una hija a la cual llamaron Isabel, y vivieron en Asturias un tiempo, mientras él trabajaba de maquinista y músico, y ella era ma de casa.

Al poco tiempo, decidieron emigrar a Venezuela, dejando a su hija de 8 años con un familiar, hasta que consiguieron el suficiente

ENTREVISTA

dinero para llevarla con ellos también. Ella, consiguió trabajo en una fabrica de camisas donde planchaba y hacía horas extras para reunir dinero. Su esposo empezó a trabajar en una fábrica del hierro.

Tras traer a su hija a Venezuela, y reunir un poco de dinero más, decidió montar una tienda, mientras su esposo trabajaba un tiempo como taxista, hasta conseguir un empleo en una empresa llamada Polar. Después de 20 años en esa empresa, y jubilarse, decidieron mudarse de nuevo a España, concretamente a Gijón, donde estuvieron otros 15 años más.

Su hija se casó en Venezuela y tuvo tres hijos. Más adelante, la familia de su hija se mudó también a España, empezando por Madrid y acabando en La Coruña. Así que, ellos decidieron mudarse finalmente con su hija y sus nietos a la ciudad de cristal.

El viajar le hizo fuerte, llegando a donde está ahora. Ella, niña de guerra, hoy en día tiene 92 años de edad.

Equipo de Redacción.



TECNOLOGÍA: Review

Bayonetta y su port a PC

Desarrolladora: Platinum Games.

Diseñador: Hideki Kamiya.

Géneros: Acción, Hack and slash.

Serie: Bayonetta.

Modos de juego: Un jugador.

Fecha de salida: 29 de octubre de 2009 en Japón y 8 de enero de 2010 en América y Europa.



Resumen

Bayonetta, única superviviente de un antiguo clan de brujas dedicado a mantener el orden entre las fuerzas de la luz y el caos, es descubierta tras 500 años encerrada en un sepulcro para protegerse a sí misma y, al mismo tiempo, al mundo. Éste hecho desencadenará una serie de sucesos con catastróficas repercusiones en el equilibrio entre mundos. La bruja se verá obligada de nuevo a combatir, a pesar de no recordar ni un solo fragmento de su pasado, contra divinos enemigos y

numerosos rivales para descubrir la verdad y asegurar su supervivencia en ésta aventura de acción explosiva y dinámica.

Análisis

Platinum games mantiene sus estándares con Bayonetta, al mismo tiempo, con Hideki Kamiya (autor de Devil May Cry y Okami) a la cabeza del proyecto no se podía esperar menos de este Hack and slash modélico.

★ Su gameplay y jugabilidad destacan por su gran sensación de inmersión que suscitan en los jugadores; sus combos increíbles ★ y esperpénticos enemigos, combinados con los numerosos toques de humor, crean una experiencia irrepetible.

Otro punto a destacar es su protagonista, la bruja Bayonetta. Uno de los puntos fuertes de Kamiya es su capacidad para crear personajes memorables y con un gran carisma y, obviamente, Bayonetta no es la excepción. Este personaje ★ te cautiva desde el primer momento, su personalidad fuerte y su tono humorístico y sarcástico continuado te consiguen sacar casi siempre una sonrisa. El cierto cariño que acabas sintiendo por la protagonista mejora aún más la experiencia inmersiva ya mencionada anteriormente.

Si bien los enemigos comunes que te vas encontrando no son un reto en exceso complicado la milagrosa y elaborada técnica de machacar botones como un poseso propia de la mayoría de Hack and slash no te va a salvar en los combates contra los verdaderos rivales: Los jefes.

Cada jefe tiene sus propios patrones de ataque, algunos bastante previsibles y fáciles de esquivar y otros que te obligan a mantener-

te alerta para conseguir eludirlos con éxito, pero todos comparten una característica común: La epicidad y el desafío que plantean.

Su banda sonora, con una música que se adapta a cada batalla y con un gran número de temas característicos para los diferentes enemigos no está nada mal aunque no destaca en exceso por su calidad. A pesar de esto hay que destacar algunos temas como Riders of light y Red & black que sí que están verdaderamente logrados y adaptados a la perfección.

La aventura de Bayonetta por recuperar sus recuerdos no tiene el mejor arco narrativo jamás visto en un videojuego, pero considerando su género y que suple su falta de complejidad con otros elementos bien diseñados para no perjudicar la experiencia del jugador me parece un error pasable.

Concluyendo ya con este análisis, teniendo en cuenta sus aspectos positivos y negativos, le doy a Bayonetta un 8/10.

8

El port a Pc

Llegamos a la última parte de ésta review, el port a Pc que ha salido hace unas pocas semanas. Yo, al no poseer ninguna de las plataformas en las que se podía jugar a Bayonetta (Play station 3, Xbox 360 y WiiU), no he sido capaz hasta hace poco de jugar a este título, y todo gracias a este port que permite jugar Bayonetta en un Pc.

Me encantaría ensalzar este port, ya que me ha permitido jugar a este juegazo... Pero lamentablemente no puedo. Esta adaptación a Pc deja mucho que desear en casi

TECNOLOGÍA: Review

todos los sentidos: Bajadas terribles de fps en las cinemáticas, algún que otro bug disperso, mala optimización y fallos varios. No es el peor port jamás creado, eso es obvio, ya que por lo menos dejando de lado todos estos errores aún se puede disfrutar el juego sobremanera, aún así no es para nada bueno y sería conveniente que Platinum games se diera prisa en hacer un parche para corregir por lo menos los más importantes y que llegaran a dificultar realmente el gameplay en sí.

Los errores son mayúsculos, pero no todo es malo en el port, las texturas y gráficos han sido mejoradas considerablemente respecto al original y, en general, han tratado de pulir varios detalles.

Finalizando esta review me despido y les dejo con mi puntuación respecto al port, un 6/10.

Policefania **6**

Pablo Mayo Lista

Indaga con INGADA

