

Los mejores trucos para aprobar y superar la ansiedad de los exámenes

El libro 'No pierdas los nervios en los exámenes', de la psicóloga de la UGR Sagrario López, aporta estrategias para tener éxito en la vida

■ ANDREA G. PARRA

GRANADA. 'No pierdas los nervios en los exámenes'. Ese es el título del libro escrito por Sagrario López Ortega, psicóloga especialista en asesoramiento personal, académico y vocacional del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (UGR), que se presentó ayer y expone de manera clara y directa todas las pautas para superar con éxito las pruebas universitarias o las del instituto. La obra está dirigida tanto a estudiantes de la Universidad, de Secundaria como profesorado y también tiene pinceladas muy interesantes para los padres.

Los nervios deben estar presentes. La sangre de horchata no es buena para nada. «Los nervios son normales. Es normal que te actives ante una situación de tensión para ti, una situación en la que te van a evaluar es lógico y normal que estés más activado. Eso es beneficioso para el organismo porque te ayuda a estar alerta a lo que vas a enfrentarte en ese momento. No te puedes empeñar en no ponerte nervioso porque te vas a poner más», relata Sagrario López.

Eso sí, hay nervios que llevan a situaciones enfermizas: vómitos, fiebres... Entonces «hay que acudir a los profesionales. Hay muchas estrategias como respirar de manera abdominal, comer adecuadamente, hacer ejercicio físico, actividades que sirvan para descansar, desconectar... Es crucial, no dedicarse solo a estudiar o solo a salir, hay que ir intercalando».

Todo sin olvidar de potenciar la cultura del esfuerzo. «No hay nada gratis y menos en las cosas relacionadas con la adquisición de competencias», subraya Sagrario López, que durante todo el curso atiende en el Gabinete Psicopedagógico de la UGR a decenas de alumnos con problemas y les facilita todas las técnicas relacionadas con los hábitos de estudio. López Ortega es de las especialistas que apuesta por «todo lo que tiene que ver con organizar y planificar el tiempo de manera adecuada» para tener recompensa. «Leer, resumir y esquematizar y, además, intercalarlo todo eso con memorizar. No se puede durante meses preparar materias y luego estudiar. Eso hay que compaginarlo con ocio de calidad que sirva para desconectar y relajarse».

Así, en el libro, que está preñado de ejemplos prácticos y de historias, Sagrario López recoge dos situaciones 'curiosas'. Una hace re-



Sagrario López, con el libro de 324 páginas, ayer en el complejo administrativo Triunfo. ■ A. AGUILAR

Pautas para que los padres refuercen lo positivo y no hundan a sus hijos

■ A. G. P.

GRANADA En el libro 'No pierdas los nervios en los exámenes' Sagrario López aporta una serie de pautas para los padres que las basa en «ante todo reforzar lo positivo, lo que hace bien, y no estar siempre recalcándole lo que hace mal». Así, para que los mensajes a la hora de animarlos a estudiar sean útiles deben girar en torno a frases como «estudia y aprobarás». No es aconsejable: «Estudia o vas a suspender». Así-

mismo, se pone de manifiesto la necesidad de valorar no solo la nota sino todo el progreso que se va consiguiendo.

Así las cosas, comentarios como «eres un vago» o «pero mira que eres torpe» no solo consiguen dañar la autoestima sino que además generan nerviosismo y ansiedad, según apunta la especialista en su obra.

A estas estrategias se suman otros trucos para padres e hijos a la hora de planificar el tiempo.

Para ahorrar tiempo Sagrario López pone encima de la mesa la necesidad de llevar siempre algo para leer en la mochila y a la vez «protégete de la 'Ley parkinson': el trabajo se alarga hasta ocupar todo el plazo de tiempo disponible». Y, además, descansos de cinco minutos durante el estudio.

En uno de los cuadros para ajustar la vida universitaria –elaborado por J. L. Arco– se concluye: «Si sabes dónde quieres ir, entonces no te perderás».

A SABER

► **Título:** 'No pierdas los nervios en los exámenes', de la editorial La esfera de los libros. Está compuesto por 324 páginas. La autora es Sagrario López.

► **Las mejores estrategias para un buen rendimiento académico:** Lo primero, hacer una lectura completa del material asignado antes de ir a clase, subraya y resume el contenido; cuando leas haz una lista de preguntas para luego responderlas; asiste a todas las clases; cuando hayas trabajado, haz alguna actividad de ocio; forma grupos de estudio; acude a tutoría; y pide al profesor lecturas complementarias.

► **Planificar el tiempo de manera realista:** Estructura el horario académico como si fueran 40 horas semanales de trabajo; utiliza un calendario para registrar todas las actividades; determina el mejor lugar y momento para estudiar; revisa cada día los apuntes; y prémiate por completar tareas.

ferencia a dos universitarios que van a clase, se encuentran en la calle y uno, que se llama Pedro, le dice a Luis, el otro, que si van a desayunar. Se van. Otros dos amigos, en la misma situación, en este caso Ángel y María, que van a trabajar, se hacen la misma pregunta. La respuesta: «No puedo, entro en cinco minutos».

«Si no hacemos nuestro trabajo nos echan. En la Universidad no pasan lista... Se trataría de comportarnos como en la segunda situación, ya que ser universitario es nuestro trabajo: es tu trabajo. Y no se trata de no salir, de no tomar café o no quedar con los amigos: se trata de hacerlo siempre y cuando hayamos cumplido con nuestras obligaciones», sentencia Sagrario López.

Según la autora este libro pretende ser un material de ayuda para todos los universitarios tanto de grado como de posgrado, así como para el alumnado de bachillerato y para cualquier persona interesada en no perder los nervios cuando más se necesita estar tranquilo, lo que resulta, obviamente, contraproducente para el rendimiento y para conseguir llevar la actividad hasta el final y con éxito.

Sagrario López Ortega ofrece, así, una gran variedad de herramientas para adquirir confianza en «nosotros mismos hasta que, casi sin darnos cuenta, dominemos las nuevas habilidades que nos permitan presentarnos con éxito a las pruebas». Entre otros contenidos, cuenta con información sobre cómo luchar contra el temido olvido, las diferentes maneras de repasar, cómo dar respuesta a la ansiedad, claves sobre la organización y la planificación del tiempo, aprender a priorizar, cómo mejorar la concentración, análisis de los factores que afectan al rendimiento académico y sobre cómo huir del perfeccionismo. Hay muchos 'trucos'.

Rosa M^a García Pérez, vicerrectora de Estudiantes, y José Antonio Delgado Sánchez, director del Gabinete Psicopedagógico, fueron los encargados de presentar este libro.

Premio al trabajo diario de una educación para todos



El IES Montes Orientales recibe un galardón de compensación educativa por un proyecto en el que participan agentes de toda la comarca

■ ANDREA G. PARRA

GRANADA. El éxito de la integración educativa y la colaboración del entorno. El instituto Montes Orientales de Iznalloz ha sido reconocido con el premio del Ministerio de Educación para centros que desarrollan acciones dirigidas al alumnado de compensación educativa. El buen hacer del profesorado, del alumnado en su conjunto, que está sabiendo responder, y de agentes sociales de la comarca con los estudiantes que van más retrasados está acortando el absentismo y el fracaso. Ahora, ha sido elegido entre todos los centros españoles para ser galardonado por sus buenos resultados.

En total, 804 alumnos repartidos entre ESO, bachilleratos, dos PCPI de gestión administrativa y mantenimiento de vehículos; FP de grado medio y grado superior, y enseñanzas bilingües en inglés. Y todos, en mayor o menor medida, implicados en colaborar con los grupos de compensación educativa. «Intentamos involucrar a todo el alumnado en nuestro proyecto para mejorar las relaciones dentro y fuera del centro; por ejemplo, el alumnado de Bachillerato interviene en un proyecto de aulas solida-

rias que se encauza a través de la asignatura proyecto integrado, para mejorar la integración y convivencia general del instituto», explica Manuel Quirós, director del Montes Orientales.

Más ayudas

Considera «que este premio no solamente supone un reconocimiento a la labor desempeñada en el instituto sino al esfuerzo y la ilusión de todos los profesionales que trabajan junto con nosotros en todo momento». Añade: «Afortunadamente contamos con un claustro excepcional (77 profesores), unos profesionales volcados con su trabajo dispuestos a implicarse en los programas del centro, preocupados, no solo por la calidad de la enseñanza, sino también por la integración efectiva de los más desfavorecidos y la educación en actitudes pacíficas y solidarias. El profesorado no tiene exclusivamente un fuerte compromiso con la enseñanza sino también con la realidad social de la comarca. Especial mención merece el profesorado que trabaja directamente con el alumnado de compensación educativa». Este alumnado cuenta con un desfase curricular importante por circunstancias socioeducativas (absentismo y abandono escolar, desarraigo familiar...).

Cuentan con más ayudas. «La clave de nuestro proyecto de trabajo reside en la apertura del centro al entorno, a las instituciones que directa o indirectamente pueden vincularse con la educación de los jóvenes de la comarca. En este sentido, desarrollamos una estrecha co-



Estudiantes de compensatoria aprenden a tricotar. ■ IDEAL



El instituto cuenta con el grupo Urgente Teatro. ■ IDEAL

«La mayoría de alumnos de compensatoria son los primeros de su familia en Secundaria»

«Es un reconocimiento al instituto y a todo el municipio que colabora con nosotros»

laboración con el Ayuntamiento, plan de absentismo; servicios sociales, programa de mediación familiar por medio del cual se integran las familias en las actividades del centro; centro de la mujer, que participa activamente en nuestro proyecto de coeducación y prevención de la violencia de género; colegios de la zona, coordinación a través del programa de transición por el que se produce el trasvase de información del alumnado de nuevo ingreso en nuestro instituto y a través de las reuniones mensuales de los directores y directoras de la zona; y AMPA, sin cuya inestimable participación en tareas de apoyo en el aula, reparto de materiales curriculares, participación en actividades, club de lectura... sería difícil concebir nuestro trabajo».

No son los únicos, Quirós suma a ellos la Asociación de Alumnos de Sierra Arana, que desempeña labores de participación en actividades culturales del centro y apoyo al alumnado con especial dificultad; centro de salud, programa semanal de atención individualizada a adolescentes; policía local, programa de educación vial; Equipo de Orientación Educativa, coordinación del programa municipal de absentismo y participación en el programa de mediación familiar; Universidad de Granada, cooperación con el máster Arte-Mediación; Pepa, Emilia y M^a Ángeles, que nos sirven de puente y mediación entre el Centro y las familias con más dificultades; y la Delegación de Educación de Granada, por su apoyo continuo.

Aprendizaje conjunto

Algunas de las actividades que están dando buenos resultados para avanzar en la integración activa son los grupos interactivos, comunidades de aprendizaje, programa de mediación entre iguales, talleres ocupacionales y de aprendizaje laboral, plan de biblioteca, encuentros literarios, un poema un desayuno y cajas de libros viajeras. El Montes Orientales cuenta, además, con un grupo de teatro en el que trabajan la educación en valores. Las dos obras que representan se ofrecen a llevarlas a los institutos que se lo soliciten.

En cuanto a los resultados obtenidos hay que subrayar que el índice de absentismo escolar ha disminuido significativamente, actualmente es una tercera parte del existente hace diez años. Con respecto, al abandono temprano del sistema educativo se está consiguiendo que se haya incrementado el número de alumnos que permanece en el sistema.

«Debemos tener en cuenta que la mayoría del alumnado de compensatoria son los primeros miembros de sus familias que estudian Secundaria, por tanto consideramos que el fruto de nuestro trabajo se irá apreciando con el paso del tiempo cuando sus hermanos pequeños, o sus hijos, comiencen a llegar al centro», concluye el director del instituto Montes Orientales de Iznalloz.

Todo lo que ellos no sabían sobre los 'secretos' de ellas

Hoy se presenta en Granada 'Ginecología para hombres', una obra divulgativa que aborda con humor y sin tapujos la sexualidad femenina, la regla o el embarazo

INÉS GALLASTEGUI
igallastegui@ideal.es

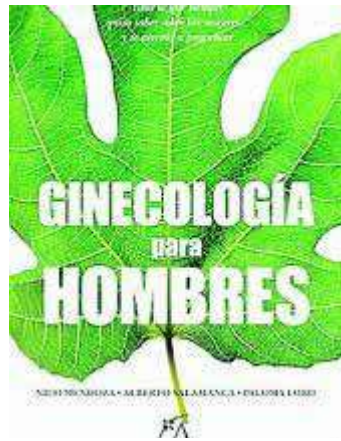
GRANADA. Tres médicos, dos de ellos profesores de la Universidad de Granada (UGR), presentan hoy en el Ayuntamiento de Granada su libro 'Ginecología para hombres', una obra divulgativa que se vale de la ficción para explicar, en un lenguaje llano, las patologías más frecuentes de las mujeres, pero también procesos naturales no patológicos, como la sexualidad, la menstruación, el embarazo y el parto.

En el libro, los ginecólogos Alberto Salamanca y Nicolás Mendoza, profesores de la Universidad de Granada, y su colega Paloma Lobo, especialista en el Hospital de San Sebastián de los Reyes, tratan de desmontar tópicos muy arraigados e ilustrar a los varones sobre cuestiones de las que a menudo solo se habla «a media voz».

Pese al título, esta obra no está solo dirigida a los varones, sino también a cualquier fémina interesada en conocer más sobre su cuerpo y el funcionamiento de su aparato reproductivo. «Lo que pasa es que aborda algunas cuestiones que los hombres son particularmente incompetentes a la hora de aceptar», explica con humor Alberto Salamanca.

El ginecólogo se refiere, por ejemplo, a la regla, un hecho tan cotidiano y que sin embargo despierta multitud de dudas y recelos en los hombres. Algunos cuestio-

EL LIBRO



► **Título:** Ginecología para hombres.

► **Autores:** Alberto Salamanca, Nicolás Mendoza y Paloma Lobo.

► **Editorial:** Arcopress.

► **Páginas:** 240.

► **Precio:** 17,95.

► **Presentación:** Hoy a las 19.30 h. en el salón de plenos del Ayuntamiento de Granada, con el concejal de Cultura, Juan García Montero.

nan la mayor -«¿Seguro que duele? ¿Cómo va a doler, si es todos los meses?»- y otros atribuyen al dolor menstrual la capacidad de 'secuestrar' a la mujer entera, como si en 'esos días' fuera incapaz de pensar, trabajar o valerse por sí misma.

También el embarazo es, en ocasiones, algo que separa a hombres y mujeres, en vez de unirlos. «Muchas embarazadas se sienten incomprendidas por una pareja que está a su lado pero no las acompaña para nada», recuerda el profesor.

Antes de abordar el ensayo, los tres autores plantearon un pequeño sondeo a todos sus conocidos de fuera del ámbito de la Medicina: a los varones les animaron a preguntar todo lo que siempre habían querido saber sobre estos aspectos 'secretos' de las mujeres y nunca se habían atrevido a preguntar; a las féminas, qué consideraban imprescindible que ellos supieran.

El resultado fue, a juicio del doctor Salamanca, sorprendente: «Creíamos que la sociedad había cambiado mucho, pero los hombres de 30 años son exactamente iguales que nosotros a esa edad; tienen los mismos tabúes». Como era de esperar, la sexualidad femenina es uno de los capítulos que más curiosidad despiertan. También hay mitos machistas en torno a la reproducción, como el que atribuye la infertilidad de una pareja siempre a la mujer, «cuando eso va al 50%».

Divulgación

Los dos médicos de Granada firman-tes de la obra, editada por Arcopress, tienen experiencia en el campo de la divulgación y la literatura. Alberto Salamanca Ballesteros es profesor titular de Obstetricia y Ginecología en la UGR y autor de 'Monstruos, ostentos y hermafroditas' (EUG, 2007) y 'El gusano en la manzana' (EUG, 2010). Por su parte, Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara es profesor de Ginecología en la UGR y, además de varios libros sobre su especialidad, ha publicado dos de relatos cortos con psicodelia y rock de fondo: 'La reina de corazones' (Imprimes, 2006) y 'Lola y otras canciones de amor' (Atrio, 2008). Paloma Lobo Abascal fue profesora asociada de la Universidad de Castilla-La Mancha y actualmente es ginecóloga del Hospital Universitario Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes.



Un castillo escocés fue el paisaje premiado. :: J. L. GUARDIA VÁZQUEZ

Un granadino, premiado por la asociación de fotógrafos profesionales

José Luis Guardia Vázquez es, junto con su padre, uno de los fotógrafos más premiados de Europa

IDEAL

GRANADA. El fotógrafo granadino José Luis Guardia Vázquez ha sido distinguido con el Premio Nacional de Fotografía Lux de Oro 2011 en la categoría de paisajes y con el Lux de Plata en la modalidad de Arquitectura. Los premios Lux son convocados anualmente por la Asociación de Fotógrafos Profesionales de España (AFPE) y este año han tenido un récord de participación, con más de 1.700 obras presentadas.

Guardia Vázquez obtuvo el Lux de Oro de Paisaje por una fotografía realizada en Escocia. Junto a su padre, Jose Luis Guardia Peinado, este fotógrafo integra el estudio Xpression International.

Con esta nueva distinción, padre e hijo culminan un año plagado de reconocimientos, ya que han sido distinguidos como los mejores fotógrafos de boda y arquitectura del mundo por la pu-

blicación GMM (Guía de lo mejor del mundo). En total, el estudio ha cosechado más de 500 premios internacionales.

Un gran año

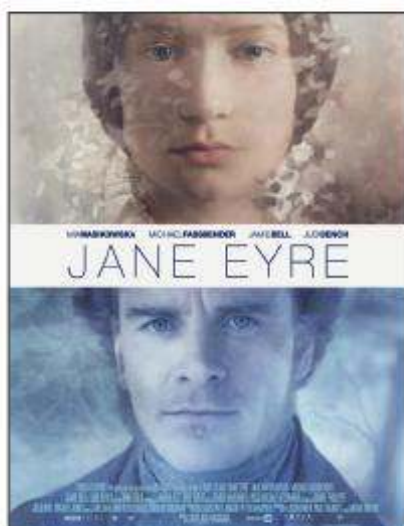
Guardia Vázquez fue uno de los grandes vencedores, el pasado mes de octubre en Reino Unido, de los premios MPA 2011, considerados como los Óscar de la fotografía europea. El granadino consiguió siete grandes distinciones, entre ellas la de mejor fotógrafo internacional del año, mejor portfolio de Europa, mejor imagen, mejor fotógrafo comercial, mejor fotógrafo de boda y mejor fotógrafo de paisaje. Se trata de un gran éxito en un concurso en el participaban más de 3.600 imágenes llegadas de todo el mundo.

El estudio Xpression también fue protagonista en los premios FEP European Photographer of the Year 2011, que cada año concede la Federación Europea de Fotógrafos, en los que Guardia Peinado fue galardonado con la Cámara de Bronce por sus fotografías nupciales y su hijo, el mismo galardón como fotógrafo comercial y Medalla de Oro, por tercer año consecutivo.

a contracorriente films

IDEAL

TE INVITAN AL PREESTRENO DE



"UN CLÁSICO PARA UNA NUEVA GENERACIÓN"

"UNA HISTORIA DE AMOR TAN INTELIGENTE COMO APASIONADA"

JANE EYRE

Basada en la novela de CHARLOTTE BRONTË

EL 1 DE DICIEMBRE A LAS 20:00 H.
en Multicines Centro Granada.

Calle Solarillo de Gracia 9. Granada.

Recoge tus entradas en la Oficina Urbana de San Juan de Dios

Las entradas se sortearán en ideal.es

www.acontracorrientefilms.com

HOY MIÉRCOLES

AGENDA

BELENES

Belén artesanal de Alberto Sánchez
La Redonda, 24 (Pinos Puente)
Belén con efectos especiales y figuras en movimiento. Todos los días, de 11.20 a 14.00 y de 16.00 a 21.00 horas. Hasta el 8 de enero.

CINE

'La guerra del opio'
C/ Oficios
A las 19.00 horas, en el Gabinete del Teatro del Palacio de La Madraza, proyección de la película 'La guerra del opio', de Xie Jin.

'Lancelot du lac'
Cuesta de San Gregorio
A las 21.00 horas, en la sala Vimaambi y dentro del ciclo 'Robert Bresson', proyección de 'Lancelot du Lac'. La entrada es de tres euros.

'La vida perra de Juanita Narboni'
C/ Oficios
A las 19.00 horas, en el Palacio de La Madraza, proyección de la película 'La vida perra de Juanita Narboni', dirigida por Farida Belyazid.

CONFERENCIAS

'Un final del terrorismo con libertad, memoria, dignidad y justicia'
Plaza de la Universidad
A las 13.00 horas, en el Paraninfo de la Facultad de Derecho, conferencia de la presidenta del Parlamento Vasco, Arantza Quiroga Cia, bajo el título 'Un final del terrorismo con libertad, memoria, dignidad y justicia'. La entrada es libre.

Charla de Saulo Fernández Arregu
Campus de Cartuja
A las 11.00 horas, en el Aula Magna de la Facultad de Psicología, la conferencia 'La importancia del grupo para afrontar la estigmación social en la discapacidad', a cargo de Saulo Fernández Arregu.

'Anti-Cooperación y Decrecimiento'
C/ Rector López Argüeta, s/n
A las 19.00 horas, en el Salón de Actos del Centro de Documentación Científica de la UGR, la conferencia 'Anti-Cooperación y Decrecimiento', a cargo de David Llistar.

'Los quehaceres del arte'
Avenida de Andalucía, s/n
A las 17.00 horas, en el Salón de Grados de la Facultad de Bellas Artes, conferencia abierta de Juan Carlos Meana Martínez bajo el título 'Los quehaceres del arte'.

LIBROS

'Plumillas de solidaridad'
Atarfe
A las 20.00 horas, en el Centro Cultural Medina Elvira de Atarfe, presentación del libro 'Plumillas de solidaridad', que ha editado la Asociación Cultural 'La Cuchara de Palo' de Atarfe. El

Sr. Chinarro y Pinocho Detective, en directo

C/ Molinos.
Entradas: 12 y 15 euros

A las 21.00 horas, en el teatro Alhambra, concierto de Sr. Chinarro y Pinocho Detective. Las entradas, a doce euros (anticipada) y a quince euros (en taquilla).



dinero que se recaude con la venta de libros se destinará a Cáritas-Atarfe.

MÚSICA

Flamenco en el Liberia
C/ Duquesa
A las 22.15 horas, en el Liberia, flamenco en directo con el guitarrista Vicente Márquez 'Tente' y los cantaores Sonia Leyva y José Daniel Campos. La entrada, con consumición, es de cuatro euros.

Noche de flamenco
Carrera del Darro
A las 21.30 horas, en Le Chien Andalou, noche de flamenco con Kurtulus Flamenco, o lo que es lo mismo, actuación de El Charras (cante), David Heredia (guitarra), El Puche (percusión) y La Caro (baile). La entrada es de seis euros.

Karaoke Club, en directo
C/ Santa Bárbara
A las 23.00 horas, en el Boogacub, actuación de Karaoke Club. La entrada, con consumición, es de 3,50 euros.

EXPOSICIONES

'Landscapes'
Avenida de Don Bosco, 2
La sala de exposiciones de Caja Rural de Granada acoge, hasta el 10 de diciembre, una exposición del pintor cordobés Jaime Jurado. De lunes a sábados, de 19 a 21 horas.

'El retablo de Soledad Sevilla y otras joyas bibliográficas del Archivo de Manuel de Falla'
Puerta Real
Hasta el próximo 10 de diciembre en la sala Zaida de Caja Rural de Granada. De lunes a sábados, de 18 a 21 horas.

'Color y emoción'
C/ Alhamar
El pub Portolano acoge, hasta el 8 de diciembre, la última exposición de óleos de Miguel Jiménez. Todos los días, a partir de las 15.30 horas.

'Historia de nuestra publicidad'
C/ Escudo del Carmen, 3
La Asociación de la Prensa de Granada acoge la exposición 'Historia de nuestra publicidad', un recorrido por la evolución de algunas firmas represen-

Santos: Andrés, Maura, Justina, Cástulo, Euprepes, Troyano, Constanancio, Zósimo. Han transcurrido 334 días de 2011 y faltan 31 para que termine el año.

Envíe sus comunicados con la referencia **IDEALagenda**

Por correo ordinario:
C/ Huelva nº2 Polígono ASE-GRA, 18210 Peligros (Granada);
Por fax: 958 40 50 72;
Por correo electrónico:
inmagarcialeyna@ideal.es
agenda@ideal.es

nariz de David Escalona'
Plaza de los Girones
Hasta el 11 de diciembre. De lunes a sábado, de 18 a 21 horas y los sábados domingos y festivos, de 11 a 14 horas.

'Un desafío al tiempo'
C/ San Miguel Alta, 15
La galería Toro acoge, hasta el próximo 30 de noviembre, la última exposición del artista Abelardo Ibáñez Martínez-Dueñas. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

'Expresión de emociones'
Acera del Casino
La sala de exposiciones de CajaGranada en Puerta Real acoge, hasta el 11 de diciembre, una muestra representativa de la Granada de comienzos del siglo XX, con obras de Apperley, Fortuny, Gómez Mir o Antonio López Sancho, entre otros artistas. De martes a viernes, de 19 a 21 horas. Sábados y domingos, de 12 a 14 y de 19 a 21 horas.

Sultán Yusuf I'
Palacio de Carlos V
El Museo de la Alhambra acoge, hasta el 31 de diciembre, la exposición 'Doblas Nazaríes del Sultán Yusuf I', donde se recoge las monedas de oro que han sido adquiridas recientemente por el Patronato de la Alhambra y Generalife y datan de la época del sultán Yusuf I (1333-1354). De martes a domingos, de 8.30 a 14.30 horas.

Obras de Franco Viola
Avenida de la Ciencia, 2
El Centro Cultural CajaGranada Memoria de Andalucía acoge, hasta el 30 de noviembre, la muestra 'Metafísica del color en el tercer milenio', del pintor italiano Franco Viola. De martes a sábados, de 12 a 14 y de 17 a 20 horas. Domingos, de 11 a 15 horas.

'Raíces de la tierra'
La Zubia
La galería de arte La Zubia acoge, hasta el próximo 3 de diciembre, una exposición colectiva de los pintores Manuel, Luz y Antonio Barahona, titulada 'Raíces de la tierra'. De 18 a 21.30 horas Sábados, de 10.30 a 14 horas.

'Miguel Rodríguez-Acosta: Alhambrierías, delirios y desvaríos del color'
C/ Estribo, 8
En la galería Ruiz Linares C. B. De 10.30 a 14 y de 17 a 20.30 horas.

Obras de Rodríguez-Acosta
Hasta el 14 de diciembre
El Crucero del Hospital Real y el Palacio de la Madraza acogen una muestra de la trayectoria pictórica de Miguel Rodríguez-Acosta. De lunes a viernes, de 11 a 14 y de 17.30 a 20.30 horas.

SERVICIOS

FARMACIAS

GRANADA. 09:30 h-22:00 h: Gran Capitán, 9. Camino de Ronda, 134. Gran Capitán, 1. Recogidas, 48. Plaza Nueva, 2. San Jerónimo, 52. Plaza de Gracia, 8. Camino de Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. San Matías, 2. Navas, 19. Cerrillo Maracena (Avda. Virgilio, s/n). Casería del Cerro, s/n (Almanjáyar, junto Centro Salud). Verdiales, 4. Dr. Olóriz, 1. Julio Moreno Dávila, 10. Cardenal Parrado, 7. Las Hayas, 1. Carretera de Jaén, 68. Periodista José María Carulla, 8. Avenida Constitución, 2. Carretera de Jaén, 5. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Cervantes, 10. Avenida Dílar, 16. Avenida Dílar, 82. Torre del Adarguero, 2-4. Arabial, 18. Avenida Palencia, 9. Avenida América, 46. Plaza del Ángel, 1. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Recogidas, 48. Periodista José María Carulla, 8. Avenida Dílar, 16. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2.

ALMUÑÉCAR. 09:30 h-09:30 h: Plaza de Madrid, 4.

BAZA. Permanente 24 h. Avenida José de Mora, 24.

GUADIX. 09:30 h-09:30 h: Juan Ramón Jiménez.

MOTRIL.09:30 h-22:00 h: Alonso Terrón, 1 (Explanadas). Juan de Dios Fernández Molina, 4 (transversal calle Ancha, junto Instituto Julio Rodríguez). Justicia, 1 (La Posta). Nueva, 2. **Servicio nocturno, 22:00 h-09:30 h:** Juan de Dios Fernández Molina, 4.

SALOBREÑA. Permanente 24 h. Plaza Juan Carlos I, s/n.

LOJA. 08:00 h-22.00 h: Avenida Pérez Álamo, s/n. **Servicio nocturno 22.00 h-08.00 h:** Garzón Pérez, 8.

HUÉTOR VEGA. De guardia. Cañadilla, 7.

OGJARES. Permanente 24h. Permanente 24 h.: Veracruz, s/n.

ARMILLA. Permanente 24h. Farmacia Poniente (Ctra. Las Gabías).

TELÉFONOS

URGENCIAS MÉDICAS			
Emergencias		112	
Servicio Andaluz de Salud		061	
Teléfono emergencias	902 505 061		
Centralita todos Hospitales	958 020 000		
Cruz Roja			
Ambulancias y emergencias	958 222 222		
Información	958 221 420		
SEGURIDAD			
Bomberos	080		
Parque Norte	958 160 878		
Parque Sur	958 183 108		
Bomberos pueblos	958 163 222		
Policía Nacional	091		
	958 222 053		
Policía Local	092		
Guardia Civil	062		
	958 271 272		
Tráfico	900 123 505		
Salvamento Marítimo	900 202 202		

AVERÍAS	
Endesa-Sevillana	902 516 516
Gas Natural	900 710 720
Emasagra (Agua)	902 250 170

HOSPITALES	
Complejo Hospitalario Virgen de Las Nieves	958 241 100
Clínico Universitario San Cecilio	
Centralita	958 270 200
Serv. de habitaciones	958 270 200
Ruiz de Alda	958 020 000
Clínica La Inmaculada	
Concepción	958 261 600
San Rafael	958 275 700
General de Baza	958 863 100
General Santa Ana Motril	958 603 506
San Juan de Dios	958 204 111
Universitario Virgen de las Nieves	958 241 100
Sanatorio Nuestra Señora de la Salud	958 161 611

SERVICIOS CIUDADANOS	
Ayuntamiento de Granada	
Centralita	958 248 100
Información	958 282 266
Catastro	958 248 131
Contribución Urbana	958 260 382
Junta de Andalucía	
Atención al Ciudadano	900 509 292
Mujer	
Centro de la Mujer	958 259 351
Policía. Atención Mujer	958 261 600

VIDA RELIGIOSA

Adoración Nocturna Española de Granada
Hoy miércoles día 30, celebrará su vigilia correspondiente al mes de noviembre el turno 31º El Buen Pastor, en la iglesia parroquial de San Rafael de Granada, a las 20.30 horas.

Archicofradía de María Auxiliadora de la Alhambra
Con ocasión de la festividad de la Inmaculada Concepción de María esta corporación celebrará los siguientes actos los próximos días: Sábado 3 de diciembre, asistencia corporativa a los cultos de la Principal Hermandad de la Purísima Concepción, en el Monasterio de la Concepción, a las 18.30 horas; miércoles 7 de diciembre, a las 18.30 horas, en la capilla del Hogar Ángel Ganivet, Vigilia de la Inmaculada Concepción para, con posterioridad asistir a los actos diocesanos en la Catedral; jueves 8 de diciembre, a las 18.30 horas Función Solemne de Reglas en honor de nuestra venerada titular, que estará expuesta en devoto besamano en horario de 17 a 20.30 horas en la capilla del Hogar Ángel Ganivet.

Cofradía de la Entrada de Jesús en Jerusalén y Nuestra Señora de la Paz (Borriquilla)
Informa que la misa mensual de la hermandad correspondiente al mes de diciembre tendrá lugar el próximo domingo día 4, a las 12 horas, en la iglesia de Santiago, presidida por nuestro consiliario, Francisco Lorca. Es intención de la cofradía invitar a todos los hermanos y devotos en general a participar de dicha eucaristía.

Vida Ascendente
Siguiendo el ciclo de conferencias organizado se comunica de que el próximo día 19 de diciembre (miércoles), a las 17.30 horas de la tarde, en la Residencia de los PP. Capuchinos pronunciará una conferencia don Miguel Carrascosa Salas, sobre el tema 'Otra Navidad es posible', a cuyo acto pueden asistir todas la personas que lo deseen.

MONUMENTOS

Alhambra - Generalife
Horarios de visita: De marzo a octubre, de lunes a domingos de 8.30 a 20 horas (noviembre a febrero, de 8.30 a 18 horas). Taquilla: De 8 a 19 horas. Precio general: 13 euros visita. Venta anticipada: Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa. Servicio 24 horas. Telf: 902 888 001 (España). Telf: +34 93 49 23 750 (extranjero). Información: 958 027900/29.

Catedral
Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 16 a 19 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 229259.

Capilla Real
Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 229239.

Parque de las Ciencias
Horarios de visita: De martes a sábados, de 10 a 19 h.; domingos y festivos, de 10 a 15 h. Precio: General, 6 euros; reducida, 5 euros; escolar, 4.50 euros.

Museo CajaGranada Memoria de Andalucía
Dirección: Avenida de la Ciencia, 2. Horarios de visita: De martes a sábado, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas; domingos y festivos, de 11 a 15 horas. Precio: General, 5 euros; Reducida 1, 3,50 euros (clientes CajaGRANADA y estudiantes menores de 25 años y personas con discapacidad); Reducida 2, grupos de 10 personas o más, cita previa y mayores de 65 años. Entrada Gratuita a periodistas con acreditación FAPE, docentes y menores de 8 años. Entrada incluida en el bono turístico. Otras áreas del Centro Cultural CajaGRANADA, acceso libre. Salas de exposiciones temporales: De martes a sábado, de 12 a 14 y de 17 a 20 horas; domingos y festivos, de 11 a 15 horas. Mediateca: De lunes a viernes, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas; sábados, de 10 a 14 horas. Para contactar y concertar visitas de grupos, teléfonos 958222257.

Abadía del Sacromonte
Horarios de visita: De 11 a 13 horas y de 16 a 18 horas. Lunes cerrado Precio: 2,10 euros. Inf.: 958 221445.

Monasterio de la Cartuja
Horarios de visita: De 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 229239.

PLATO DEL DÍA

Tortitas de bacalao



Unas ricas y sabrosas tortillitas.

Ingredientes:
4 huevos,
150 g de bacalao desalado y desmenuzado
2 dientes de ajo
perejil
aceite de oliva virgen extra.
Elaboración:
En una sartén ponemos un poco de aceite y freímos los ajos pelados y picados finos. Ya listos añadimos el perejil y el bacalao desmenuzado y damos unas vueltas. A continuación escurrimos el aceite sobrante de la sartén y añadimos los huevos batidos, sin echar sal, pues el bacalao ya desprende la suya. Antes de cuajar la tortilla por los dos lados, probamos de sal.

Regado con

Heredat Segura V.

Este cava de Segura Viudas es un gran reserva, elaborado exclusivamente con vinos de las mejores añadas de las variedades macabeo y parellada. Su alto porcentaje de macabeo permite conservar más tiempo su juventud durante larga crianza. Crianza que, a su vez, le aporta la uva xarello, dando un gran vino.



POR **PABLO AMATE**

