

www.diarideterrassa.es

## TUS FOTOS

## Queremos publicar tus fotos

Visita [www.diarideterrassa.es](http://www.diarideterrassa.es) y envíanos tus fotos, de tu familia, amigos, de ese viaje inolvidable de ese momento especial o la imagen que denuncia una situación incorrecta. No te olvides de añadir tus datos. Cada día seleccionaremos las mejores, las más divertidas, las más impactantes y las publicaremos en nuestra edición impresa, en esta misma sección. Participa también en nuestros concursos. (Más información en nuestra web.)

Los conductores que quieren acceder al sector de Les Martines y no conozcan el trayecto lo tienen difícil si esperan fiarse de la señalización.

CRISTÓBAL CASTRO



## TU NOTICIA

## Colabora como periodista

Tienes cosas que contar, alguna circunstancia que los demás lectores deberían conocer, o quieres denunciar una situación injusta, visita [www.diarideterrassa.es](http://www.diarideterrassa.es) y colabora con nosotros. No olvides incluir tus datos para que podamos ponernos en contacto contigo.

## ENCUESTAS

## ¿Debe haber más medidas de seguridad en las estaciones?

La encuesta de esta semana está disponible en [www.diarideterrassa.es](http://www.diarideterrassa.es). Entra y participa.

Resultados provisionales:

- Sí, las que hay son mejorables: 33%
- Sí, porque son inseguras: 17%
- No, las que hay son suficientes: 0%
- NO, deberíamos ser más prudentes: 50%
- Ns/NC: 0%

## callejero

## La Plaza de Tetuán

Una vecina de la calle General Milans del Bosch, en el barrio de Can Boada y en el noroeste urbano, me señala una amplia explanada, con sus bancos y farolas por donde pasan, por debajo suyo y sin verlas, las vías ferroviarias. Con el Passeig 22 de Juliol flanqueando esta Plaza de Tetuán. Muy cerca del llamado Pont de Vacarisses. En el norte de Marruecos está la ciudad de Tetuán -170.000 habitantes-, capital del protectorado español hasta el año 1956 al conseguir, este país, la independencia. El casco antiguo de Tetuán tiene el secular encanto de sus estrechas calles, plazas y mezquitas. Muchos terrassenses, cuando dicho protectorado, efectuaron el servicio militar en esta población con las culturas árabes, judías y cristianas entonces muy considerables. **Josep Boix**

## felicitats



## HELENA ALCARAZ

Activista cultural, 40 años

Es fundadora del grupo musical Se'n Fa Una, de la asociación Els Porronets y miembro de la colla del Bitxo del Torrent Mitger desde 1985, Veterana técnica de prensa del Ayuntamiento, en 2008 los periodistas locales le otorgaron el premio Mola en reconocimiento a su labor.



## SUSANA CAPARRUCCI

Hostelería, 59 años

Lleva 12 años en Terrassa, aunque ya había residido en la ciudad entre 1982 y 1987. Regenta junto a su marido la Granja Bar La Font, en la calle de Sant Francesc.

## retratos

ROSER DE TIENDA QUIROPRÁCTICA, AUTORA DEL LIBRO "NACER CONECTADO"

## “La amígdala cerebral es como la zona cero de las emociones”

Silvia Gelices

Roser de Tienda (Barcelona, 1966) hace una década que cursa estudios de doctora en quiropráctica con especialidad en pediatría en la Escuela Superior de Quiropráctica BBC y ejerce como C.A. (Chiropractor Assistant). Asimismo imparte conferencias sobre salud, parto natural y coaching maternal. Es autora del libro “Nacer conectado, vivir consciente”.

## ¿Cómo se “nace conectado”?

El primer estrés físico que sufre el ser humano se produce nada más nacer. El parto puede llegar a provocar hasta 50 kilos de presión sobre el cuello del bebé y rotaciones de 180° en el atlas, la primera vértebra. De ahí la importancia de un ajuste quiropráctico en los primeros meses de vida.

## ¿Y qué puede ocurrir si obviamos ese ajuste quiropráctico?

Si no se ajusta su postura y sistema nervioso no será posible liberar su cuerpo de interferencias que merman su adaptación al entorno. Porque no olvidemos que somos un cerebro con patas y para que nuestro sistema inmunológico funcione correctamente y nos podamos adaptar mejor al “estrés vital” tenemos que “ajustar” nuestra columna vertebral, el eje que nos rige.

## Habla también en su libro de la importancia en el desarrollo neuronal del bebé del apego madre-padre-hijo.

Claro, porque para que el cerebro humano pueda desarrollar todas sus capacidades se necesita una amorosa interacción afectiva entre el niño y sus padres. Los últimos estudios neurológicos así lo corroboran.

## ¿Qué aportan estos estudios?

Nos muestran que desde el nacimiento hasta los dos años el bebé registra sus emociones en la zona cerebral de la amígdala, donde crea su cero emocional. Desde ese punto, y con esas emociones guardadas, va a ir en busca de reacción el primer día que se separe de sus padres, su primer día de guardería, sus primeras frustraciones diarias... Y, por fin, ya sabemos cuál es la llave de acceso a la amígdala cerebral, ese almacén de las emociones.

## ¿Y cuál es?

Una técnica psicológica llamada EMDR que consiste en una desensibilización y reproceso a través del movi-



Roser de Tienda ejerce como asistente quiropráctica. CRISTÓBAL CASTRO

miento ocular. Esta técnica trabaja con las neuroredes de memoria que almacenan información disfuncional del trauma. Lo más novedoso del EMDR es la estimulación bilateral, ya sea con movimientos oculares o auditivos, conectando los dos hemisferios cerebrales. Francine Shapiro, la creadora de esta técnica, comprobó que esta estimulación reducía la intensidad de los pensamientos perturbadores.

## ¿Y esta técnica qué aplicaciones tiene?

A lo largo de los años como quiropráctica me he dado cuenta de que hay muchos síntomas de enfermedades que se somatizan y que son una carga emocional que repercuten en la salud física. Pero hasta ahora sólo se abordaba o bien con medicamentos o con psicoterapia. Hasta descubrir que la EMDR es la llave de acceso al cerebro que nos permite reprocessar la información emocional.

“Desde el nacimiento hasta los dos años, el bebé registra sus emociones en la amígdala cerebral. Por eso es primordial tener la llave de acceso a esta amígdala: la técnica psicológica EMDR

## dia a dia

PER RAMON BOSCH



## El duro sense la clau

Aquest podria ser el resum de la sentència de l'Estatut. Alguns van creure fa set anys que havia arribat el moment d'avançar un pas més en l'encaix de Catalunya amb Espanya. Havia arribat el moment de demanar la clau i el duro que eren les dues coses que es donaven a Catalunya quan hom arribava a la majoria d'edat: la clau per entrar i sortir de casa sense haver de dependre de ningú i el duro com a símbol d'autonomia econòmica. Per entendre'ns la diferència entre l'Estatut de Sau i el de Miravet es basava sobretot en un reconeixement explícit d'una personalitat pròpia de Catalunya que justificava la bilateralitat de les negociacions entre Catalunya i Espanya i, per un altre cantó, l'assentament d'unes bases que permetessin a la llarga el concert econòmic entre Catalunya i Espanya.

La sentència, com deia al començament, ens dóna el duro –els paràmetres econòmics que marca l'Estatut n'han sortit indemnes– però, en canvi, ens nega la clau, per entrar i sortir de casa encara haurem de demanar permís i donar explicacions al papà Estat. No tenim autonomia per decidir quina és la llengua preferent a Catalunya, ni per decidir si som o no som una nació, ni per tenir un Consell de Garanties estatutàries digne d'aquest nom. Naturalment, en aquest context pretendre que els jutges coneguin el català per poder fer la seva feina és tan realista com voler convidar a sopar al monstre del llac de Banyoles. Això és el que hi ha i en aquest Estat ens toca viure. I nosaltres som tan mesells que encara convidem Federico Trillo –una de les persones que més ha fet per destruir la convivència en aquest país i desprestigiar la seva classe política– a fer conferències.

## la frase

“Es prudente no fiarse por entero de quienes nos han engañado una vez”

## RENÉ DESCARTES

(1596-1650). Fue un filósofo, matemático y científico francés, considerado como el padre de la Filosofía Moderna. En 1637 publicó el “Discurso del método para dirigir bien la razón y hallar la verdad en las ciencias”.