

- PUENTE DE VALLECAS
- ENTREVÍAS
- VILLA DE VALLECAS
- SANTA EUGENIA
- ENSANCHE DE VALLECAS
- POLÍGONO INDUSTRIAL

Vallecas VA



PERIÓDICO GRATUITO
WWW.VALLECAS.COM

Abril 2026. N.º 354 Año XXXII



F. BODALOVK

Entrevías: menos escalones y más ascensores

Mayores del barrio sufren a diario la falta de accesibilidad

PÁGINA 3



Un Rayo vuelve a iluminar Europa

Los franjirrojos disputarán unos cuartos de final 25 años después

PÁGINA 13

Vallecas fomentará un año más la lectura en sus barrios

Calle del Libro celebrará su 27 edición, del 15 al 30 de abril, con una programación repleta de actividades culturales

➔ Pág. 11

facebook.com/vallecasva @vallecasva @vallecasva @vallecasva

- Centro Recuperación de Puntos
- Coches automáticos adaptados
- Cursos CAP
- 100% online
- Clases de reciclaje

PATROCINADOR OFICIAL

Abierto 12 horas. Avenida Albufera 264 627 01 09 52 91 303 11 66

Encargos de libros
Manga

Juegos de mesa
Merchandising

C/ Sierra Carbonera, 11, Puente de Vallecas
 @libreriyume.vk http://libreriyumevk.es
 yumelibreria@gmail.com WhatsApp: 663806801

ORIGINAL

PROPUESTA

AGR

AGENTE REHABILITADOR

REHABILITA AHORA TU EDIFICIO CON SUBVENCIONES

91 298 80 10

TU REHABILITADOR EN VALLECAS

AVENIDA DE LA ALBUFERA 321, 5.º - 9

¿¿¿CONOZCA CUÁNTO VALE SU CASA!!!

Llámenos al **91 303 63 55**

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

C/ San Claudio, 27, local 3, 28038 Madrid.
 913 03 63 55
 www.torresrubi.com

EDITORIAL

Proyectando el espíritu vallecano

El ataque de Trump y Netanyahu a Irán, con independencia de la duración de la guerra, ya ha marcado un antes y un después en la situación mundial. Probablemente el conflicto no se extienda geográficamente más allá. Pero sus consecuencias económicas se están viendo ya en una gran parte del mundo y en breve se harán muy evidentes en el día a día de millones de habitantes. Toda esta situación se puede entender como uno de los últimos síntomas del fracaso de este sistema, principalmente el de occidente. Este es el contexto mayor del que no se puede librar ningún habitante del planeta.

El reto al que nos enfrentamos es descomunal y a la vez es simple y sencillo a la hora de actuar. El desafío es mundial y la acción ha de ser muy local, cada vez más local. Hemos de imaginar y realizar acciones con una dirección muy precisa que

en su concepción considere la escalabilidad, es decir, hacerla crecer, ya sea geográficamente, en número de participantes, ... Estamos en condiciones de que acciones ejemplares o efectos demostración puedan llegar a muchos lugares del mundo y sirvan para inspirar a millones de personas.

En Vallecás será imprescindible sintetizar y proyectar tanto buen hacer acumulado durante tantas decenas de años en tantas iniciativas, muchas de ellas vigentes. Hagamos nuestro ese reto. Es nuestra responsabilidad. Tenemos historia probada de sobra de que hemos hecho grandes cosas para dar respuesta a nuestras necesidades más cercanas y urgentes. Comprendamos que el reto no es resolver las necesidades de cada uno y de nuestro barrio. Hoy el reto es direccionar esta locura de mundo a la que nos está llevando la ineptitud e hipocresía de los grandes

dirigentes. Y eso solo se puede hacer desde la creciente movilización acompañada de una organización muy ágil y enriquecedora en cada barrio y ojalá sincronizada en todo el mundo.

Es imprescindible que toda acción pública de reclamo termine con un compromiso personal para hacer que la siguiente acción sea más potente, creativa y con más gente.

Por nuestro lado, queremos compartir con todos los vallecanos la potente «trenza» con la que nos encontramos en estos tres próximos meses: el 15 aniversario del 15M, del que Vallecás y este periódico se nutrieron mucho; de nuevo estaremos en la Feria del Libro de Vallecás durante buena parte del mes de mayo; y, por último, la preparación de la 4ª Marcha Mundial por La Paz y la No Violencia en Mi Ciudad, que será del 21 de septiembre al 4 de octubre.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR

• Para manifestar su opinión sobre algún tema, dirija su escrito por correo electrónico a:

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecás VA,
C/ San Claudio 12, 2º Izda.
28038 Madrid

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecás VA se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

Un monumento a la desigualdad

Ignacio Marín (@ij_marin)



Nuestro barrio vuelve a ser noticia, no porque se haya corregido una injusticia histórica, sino porque, una vez más, se debate sobre ella sin resolverla. Y sobre un tema, además, que ya se ha convertido en recurrente. Porque el scalextric de la M-30 no es solo una anacrónica y monstruosa infraestructura. Es el símbolo más evidente de una ciudad rasgada, una cicatriz de hormigón que separa no solo barrios, sino modos de vida.

Mientras en el Pleno del Ayuntamiento se cruzan reproches, la realidad cotidiana de miles de vecinos sigue marcada por las carencias. Una situación heredada tras décadas de injusticia, tras décadas de un modelo de ciudad basado en la explotación de unos seres humanos por otros. Frente a ello, el Gobierno municipal responde con autocomplacencia y campañas

que poco tienen que ver con la vida real en el distrito. Un distrito que detestan.

El debate sobre el derribo del paso elevado trata a la perfección esta falta de voluntad política. Durante décadas, las administraciones han encontrado siempre una excusa. Antes fue la complejidad técnica, ahora el supuesto colapso del tráfico. Sin embargo, cuando se trata de soterrar vías en zonas acomodadas o de invertir millones en proyectos que embellecen el centro, las dificultades desaparecen.

La respuesta no es técnica, es política. La M-30 no solo ordena el tráfico, ordena también la desigualdad. A un lado, distritos con rentas altas, mejores servicios y mayor calidad de vida. Al otro, barrios donde la falta de oportunidades, la carencia de equipamientos y la degradación forman parte del paisaje cotidiano. El scalextric actúa como

una frontera física y social, un recordatorio perenne de que hay ciudadanos de primera y de segunda. Y los discursos de la oposición seguirán siendo

igual de vacíos que los de Almeida hasta que no se den cuenta de que esta lucha es, como todas, una lucha de clases.

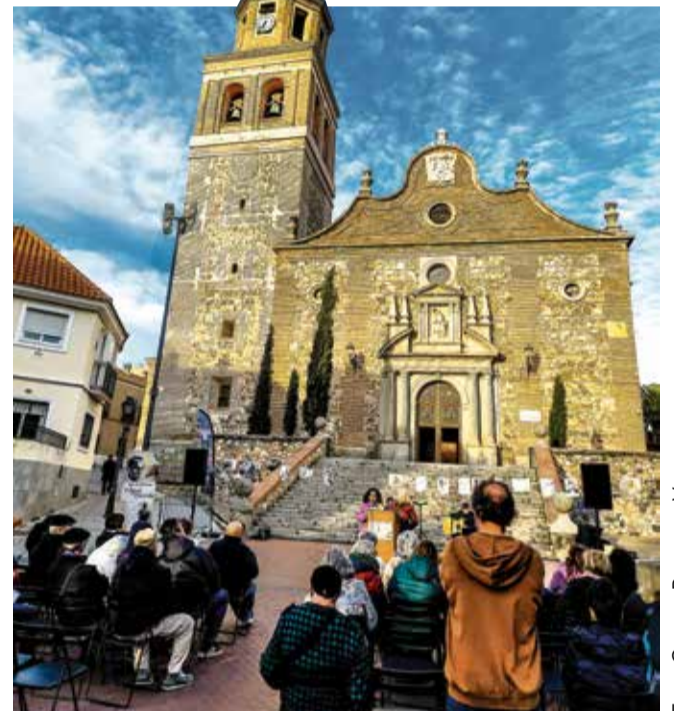
Resulta especialmente grave que, tras años de movilización vecinal, el Ayuntamiento siga ofreciendo «remodelaciones del entorno» en lugar de abordar el problema de raíz. Es un patrón conocido, inversiones parciales, inconexas, que no transforman la realidad estructural. Se

parchea lo visible mientras se perpetúa lo esencial.

Porque mientras el scalextric continúe en pie no será solo una mole de hormigón, seguirá siendo un monumento a la desigualdad. Y su mantenimiento, una prueba más de que el abandono no es un accidente, sino voluntad política.

El scalextric actúa como una frontera física y social, un recordatorio perenne de que hay ciudadanos de primera y de segunda.

La imagen del mes



FORO CULTURA PUEBLO DE VALLECÁS

Décimo recital poético en homenaje a Miguel Hernández



La Junta Municipal de Villa de Vallecás organizó el 28 de marzo, en colaboración con la asociación Foro de Cultura Pueblo de Vallecás, el décimo recital poético vecinal para homenajear a Miguel Hernández en el 84 aniversario de su fallecimiento. Con la plaza de Juan Malasaña como escenario, una veintena de personas recitaron poemas del genial poeta de Orihuela, gran parte de ellos del libro El rayo que no cesa, que estuvieron acompañados por la música y por la canción del dúo compuesto por Javier Horche & Javier Sobrino.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES: Olivia Anders
PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ☎ 675 646 204 ■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Calprint ■ EDITA: Publicaciones Periodísticas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018
EN INTERNET: www.vallecas.com ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad: jesus.arguedas@vallecas.com

■ NOTA DEL EDITOR: No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes, así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito. Este periódico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

Control de distribución



PRODUCIDO EN VALLECÁS

Miembro de



La falta de ascensores pone en jaque al vecindario de Entrevías

Las barreras arquitectónicas en forma de escalones complican el día a día de muchas personas mayores

POR FERNANDO BÓDALO

El Estado impulsó en los años 50 los llamados Poblados Dirigidos en Madrid para erradicar el chabolismo provocado por la llegada masiva de población rural tras la posguerra. En Entrevías, donde en 1956 vivían más de 25.000 personas en condiciones precarias, se levantó como un proyecto singular en el que participaron arquitectos de prestigio como Francisco Javier Sáenz de Oíza.

Se construyeron bloques modestos, de cinco plantas y sin ascensor. No se proyectaron elevadores, posiblemente porque eran viviendas destinadas a población trabajadora y humilde. Se priorizó el bajo coste por encima de todo, sin pensar en que aquellos vecinos envejecerían. Lo que en los años 50 se consideró un ahorro, hoy es una barrera casi infranqueable.

Décadas después, muchos de aquellos edificios siguen sin ascensor. En barrios como Entrevías, donde la población está claramente envejecida y cuenta con recursos limitados, subir y

bajar cuatro pisos se ha convertido en un obstáculo diario. Para algunas personas mayores, directamente supone quedar confinadas en casa.

Instalar un ascensor no es sencillo ni barato. El coste parte de los 80.000 euros, una cantidad que deben adelantar íntegramente los vecinos. En bloques pequeños, algunos de apenas ocho viviendas, la derrama por propietario se dispara. La única salida suele ser pedir créditos al banco o financiar la obra con la propia empresa instaladora, asumiendo intereses y endeudamiento.

Aunque existen subvenciones autonómicas y municipales, la realidad es que se conceden «a obra finalizada». Es decir, la comunidad debe tener el dinero por adelantado, ejecutar la instalación y, solo después, esperar el reembolso. Para muchos vecinos mayores, con pensiones ajustadas, esto es sencillamente inasumible.

A ello se suma una gestión administrativa compleja: proyectos técnicos, solicitudes, plazos, requisitos y trámites digitales que no siempre resultan



▲ Una de las zonas del barrio de Entrevías que dispone de ascensores exteriores F. BÓDALOVK

accesibles para comunidades envejecidas. Lejos de facilitar el proceso, los organismos oficiales imponen un recorrido burocrático que termina desanimando a quienes más lo necesitan.

Soluciones desiguales y falta de planificación

La ausencia de una estrategia pública clara también se refleja en el resultado final. Cada comunidad elige la empresa y el tipo de instalación que puede permitirse, lo que ha generado soluciones muy diversas y con escasa uniformidad estética. En algunos casos, por la estrechez de las parcelas, los ascensores invaden parcialmente la acera como única alternativa técnica posible.

El problema de accesibilidad en Entrevías no es nuevo, pero sí cada vez más urgente. La falta de previsión en los años 50 ha



▲ Uno de los elevadores instalados en el exterior de los edificios F. B.

Instalar un ascensor no es sencillo ni barato. El coste parte de los 80.000 euros, una cantidad que deben adelantar íntegramente los vecinos

desembocado en una situación que hoy afecta directamente a la calidad de vida de cientos de vecinos.

Desde el barrio se alza una petición clara: que la administración deje de poner trabas, adelante la financiación, simplifique los trámites y asuma un papel más activo. Porque garantizar la accesibilidad no debería depender de la capacidad de endeudamiento de personas mayores con recursos limitados, sino de una política pública que esté a la altura de una realidad social evidente.

Donde comer es parte de la cultura

Raciones y comidas de encargo

C/ Hornachos, 13 • 28053 Entrevías • Tlf. 640 12 82 31

MERCADO NUMANCIA

Mercado Gastronomico

SE ALQUILAN:

- Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
- Locales exteriores con horario independiente del Mercado
- Trasteros y almacenes

comercialnumancia@gmail.com
608 479 450
C/ Josefa Diaz, 4

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

MERCADO MUNICIPAL VILLA DE VALLECAS

LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
SÁBADOS: de 9 a 14
CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

ANGUS BEEF

ARREGLO DE ROPA

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

De venta en **amazon**

HISTORIAS VALLECANAS

Novelas de barrio de Fernando Figueroa Saavedra

micromocosmocomico.blogspot.com

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

- Presupuesto sin compromiso
- Todas las marcas
- Repuestos y consumibles

Av. Buenos Aires, 29 local
91 110 40 05
nescascb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18.00

BAR RESTAURANTE Las RRR

- Carne roja de vaca
- Cordero asado y cochinillo
- Cocina de mercado

Reservas: 91 778 46 17 C/ Benjamín Palencia, 43

anúnciense

Vallecas VA

Mar: **620 940 440**

Los vallecanos unen sus voces a la política madrileña

Más Madrid realizó el primer acto de su campaña «Otros hablan, nosotros te escuchamos» en el Ateneo Republicano de Vallecas el 12 de marzo

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

El Ateneo Republicano de Vallecas (calle de Arroyo del Olivar, 79) acogió el jueves 12 de marzo el primer acto de la campaña de Más Madrid «Otros hablan, nosotros te escuchamos», con la presencia de su portavoz en el Ayuntamiento, Rita Maestre. En el transcurso del mismo, las vallecanas y los vallecanos pudieron presentar sus propuestas y sus problemáticas. Antes de su inicio, fijado para las 18.30 horas, *Vallecas VA* tuvo la oportunidad de hablar con la cabeza visible del principal partido de la oposición en Cibeles. En medio de un ambiente amigable y relajado, mientras que la gente tomaba algo e iba cogiendo asiento, Maestre explicó a este periódico el porqué del nuevo eslogan. «Venimos de un trabajo por todo Madrid con la campaña 'Te están robando Madrid', y yo creo que Vallecas tiene unos rasgos como muy gráficos, ya que es un barrio muy abandonado por la Comunidad y por el Ayuntamiento. Es un muy buen-mal ejemplo de cómo nos están robando Madrid y es también un barrio donde la gente percibe mucho que no se le escucha y que no se le presta atención, como si fueran ciudadanos de segunda», comentó.

Además, precisó que había estado conversando con los



Rita Maestre: «Lo primero que haría si fuera alcaldesa sería empezar a dismantlar el *scalextric* de Puente de Vallecas»

◀ Un vecino interviene en el acto de Más Madrid
MÁS MADRID



▲ Un momento de la entrevista con Rita Maestre I. M.

vecinos para tantear la sensación general, llegando a una conclusión clara: «hay una sensación generalizada de abandono y de maltrato, junto con otra de que se pierde la identidad de un barrio hecho de gente, pero que también es comunidad. Antes había preocupación de unos por otros y ahora la ideología de

'cada uno a lo suyo' y de 'pisar al de al lado' está haciendo mella».

Maestre recordó que Puente de Vallecas es uno de los distritos con la renta per cápita más baja, con las cifras de paro más altas y con las tasas de abandono escolar más elevadas. «Además de ser uno con menos proporción entre médicos y pacientes,

profesores y alumnos... O sea, donde hay un desajuste más grande entre los servicios públicos y la gente a la que tiene que dar dichos servicios públicos. Entonces, creo que es precisamente un ejemplo muy gráfico de todo lo que funciona mal en Madrid, de una ciudad que está pensada para que la gente del norte viva mejor y eso es injusto», añadió.

Tras la última propuesta presentada por Más Madrid en marzo en el Pleno del Retiro para solicitar el desmantelamiento del *scalextric* de Puente de Vallecas, Rita Maestre tiene clara su posición: «es un castigo del Partido Popular a Vallecas por ser un barrio obrero, por ser un barrio de izquierdas, por ser un barrio de resistencia, por ser un barrio que hace oposición y que resiste a las políticas del PP.» «Claro que se puede dismantlar, hace falta dinero y voluntad política», aseveró. Con esto, la concejala quiso dejar una cosa clara y es que, si llegase a ser alcaldesa de Madrid tras las próximas

elecciones municipales, lo primero que haría sería empezar a dismantlar el *scalextric*: «Porque aquí al Gobierno actual no le preocupa el aire contaminado que respiran los 20 000 vecinos que viven en el Puente de Vallecas. Entonces empezaría por ahí, por mejorar esa zona de forma inmediata, y de ahí para arriba hasta el final», dijo.

Por otro lado, la concejala expresó su opinión acerca de la Estrategia del Sur, presentada por el Gobierno municipal. «Creo que es humo con el que entretener y con el que disimular la verdad que cualquier vallecano ve, que es que su barrio está peor cuidado, peor limpiado, con menos servicios públicos y con menos sanidad que otros barrios de Madrid. Y eso no significa que queramos que a los otros les vaya mal. Queremos que, a Vallecas, como a Villaverde o a Carabanchel, les vaya igual de bien que a Hortaleza o a Chamartín», enfatizó.

Problemáticas vecinales

Justo después de esta charla con Rita Maestre, comenzaron las intervenciones y la escucha a los residentes, que expusieron problemáticas como la de los vecinos de Mazaterón, al borde del desahucio, o el auge de la droga y los narcopisos. De esta forma, se pretendió conseguir un ambiente de escucha y de solidaridad vecinal, que se sintió respaldada, en cierta medida, por las promesas políticas.

De esta manera, el grupo municipal de Más Madrid quiso acercarse más a los votantes y hacer que se sintieran más escuchados y más presentes en la política municipal. De igual modo, quisieron romper la barrera que consideran que existe en la que todos los votos cuentan por igual, pero no todas las voces son escuchadas por igual.

MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS



MADRID SUR
Clínica Dental

● Adiós a las dentaduras que se mueven

Los nuevos avances en prótesis dentales removibles han permitido lograr soluciones más estables, cómodas y naturales.

El problema diario

Vivir con una dentadura que se mueve es incómodo, limita lo que comes, afecta a cómo hablas y termina por hacer que dejes de sonreír con naturalidad. Muchos pacientes piensan que no tienen solución, especialmente si no pueden ponerse implantes.

La nueva alternativa

Las prótesis removibles de alta sujeción han cambiado las reglas. Gracias a su ajuste preciso y efecto de succión, se mantienen firmes en boca, permitiendo comer y hablar con seguridad, sin necesidad de cirugía.

La gran diferencia

Frente a las prótesis tradicionales, ofrecen mayor estabilidad, comodidad y una estética mucho más natural. Se adaptan mejor, no generan las mismas molestias y devuelven la confianza en el día a día.

Más accesible de lo que imaginas

Además, son una opción más económica que otros tratamientos, lo que permite a muchos pacientes recuperar su calidad de vida sin grandes inversiones.

Da el paso

Si tu dentadura se mueve, te molesta o te hace sentir inseguro, es el momento de ponerle solución. Solicita una valoración gratuita y descubre cómo volver a sentirte seguro al hablar, comer y sonreír.

Cartografías Vallecas: un año escuchando al barrio

POR ASOCIACIÓN CULTURAL LA KALLE

Durante meses, un mapa de Vallecas ha ido llenándose de palabras, recuerdos y sueños. No es un mapa cualquiera. No marca solo calles o plazas, sino también historias, vínculos y deseos. Es el resultado del proceso participativo Ciudad Sur, un proyecto impulsado por Arquitectura Sin Fronteras y Asociación Cultural La Kalle que, a lo largo del último año, ha recorrido el barrio para preguntarse una cuestión sencilla y profunda a la vez: «¿De dónde viene el barrio, cómo se vive Vallecas y cómo queremos que sea en el futuro?»

La propuesta partía de una idea clara: quienes habitan el barrio son quienes mejor lo conocen. Por eso, el proceso se ha construido escuchando muchas voces. Partimos de la juventud, a través de talleres de radio, talleres en centros educativos, en espacios juveniles y grupos informales.

De estas reflexiones hay muchas ideas que se repiten: un fuerte sentimiento de pertenencia al barrio, la importancia de



▲ Una de las actividades de Ciudad Sur A. C. LA KALLE

espacios de encuentro y de referencias positivas, falta de recursos, preocupaciones por la desigualdad y la estigmatización del barrio y la expulsión de sus hogares. Estos jóvenes a su vez se han preguntado qué opinaba el resto de vecinas acerca de Vallecas y dibujar juntas una cartografía colectiva del barrio.

En esos mapas han aparecido parques donde se pasa la tarde,

calles que guardan recuerdos de infancia, espacios de resistencias o lugares que generan conflicto o preocupación. También han surgido símbolos que forman parte de la identidad vallecana: el Estadio del Rayo, las plazas donde se organizan las fiestas, los murales que cuentan historias del barrio o los espacios donde se tejen redes de apoyo.

Pero Ciudad Sur no se ha

limitado a señalar lugares. El proceso ha servido también para hablar de memoria, recordar cómo se ha construido el barrio a lo largo del tiempo y reconocer las luchas vecinales que han dado forma a Vallecas. A partir de ahí, las conversaciones han girado hacia el presente: cómo se vive hoy el barrio, qué desafíos atraviesa y qué realidades marcan la vida cotidiana de quienes lo habitan.

En muchos de estos espacios han sido las personas jóvenes quienes han tomado la palabra, compartiendo su mirada sobre el territorio y reflexionando sobre temas como la convivencia, las desigualdades o el racismo que todavía atraviesa la vida de muchas vecinas. Son prueba viva de que, cuando a la juventud se le dan las oportunidades y los espacios, se comprometen, participan y defienden el barrio.

Un mapa vivo

El resultado de este proceso es un mapa vivo. Un mapa hecho de relatos y de preguntas. Un mapa que, no solo mira al pasado o al presente, sino que también se

atreve a imaginar. Porque en los talleres y encuentros se ha dibujado también el Vallecas futuro: un barrio habitable para su gente, más justo, con espacios verdes, cultura y cuidados. Donde volvamos a saludar a nuestras vecinas. Donde todas cuidemos de los peques que juegan en el parque. Donde nada ni nadie sea expulsado.

El proyecto Ciudad Sur ha servido para recordar cómo se ha construido el barrio a lo largo del tiempo y reconocer las luchas vecinales que le han dado forma

Más que un proyecto puntual, Ciudad Sur ha sido una invitación a mirar el barrio con otros ojos. A detenerse, escuchar y reconocer que cada calle, cada plaza y cada portal guarda historias que merecen ser contadas.

Al final, la cartografía que deja este proceso no es solo un mapa del territorio. Es, sobre todo, un mapa de su gente. Y lo podréis disfrutar en las exposiciones itinerantes que se realizarán en La Casa de las Mujeres, en el Centro Juvenil El Sitio de mi Recreo, en El Espacio, en la Asociación Vecinal Palomeras Bajas y en la Asociación Cultural La Kalle.

Residencia Castellar Vallecas

Residencia Castellar Vallecas, con **NUEVA GESTIÓN**, ofrece a nuestros mayores las comodidades y atención centradas en la persona, adaptadas a sus necesidades. Más de 20 años de experiencia en el sector nos respaldan



El **trato personalizado** en Castellar, nos permite dar una atención de **CALIDAD** con **CALIDEZ**.

Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario. Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.

Menú de comida casera, adaptado a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.

Encanto arquitectónico que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.

Inmejorable ubicación en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.

Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.



Calle Sierra Vieja 73. Vallecas. Madrid
Teléfonos: 913 80 64 27 / 637 037 593 / 661 576 257
www.residenciacastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

Carta abierta a las comunidades educativas, a la vecindad y a las autoridades

POR PLATAFORMA DE VALLECAS POR LA ESCUELA PÚBLICA

Lo vivimos en primera persona, como madres y profesoras. Lo comentamos con frecuencia en nuestras reuniones: «las zonas que rodean mi centro están bastante sucias, llenas de excrementos de perros», «en mi cole a 8 de enero no hay calefacción», «me he llevado un termómetro a la clase y hay 29 grados a las nueve de la mañana», «no sé por qué mis hijos no se pueden quedar a comer en el instituto. Cuánto echo de menos el comedor escolar de primaria», «varios compañeros de la clase de mi hija no se quedan a comer, porque les han denegado la beca», «estamos organizando el principio de curso

y he tenido que pedir ayuda a familiares para colgar pizarras, montar los muebles y los materiales de la clase», «el conserje está de baja y, como no mandan a nadie, las puertas las abre y controla el equipo directivo», «los techos de la segunda planta están llenos de goteras y llevan así varios meses», «la fontanería deja mucho que desear y los edificios son demasiado viejos», «las profes estamos desbordadas: es complicado atender a la diversidad del alumnado con una ratio tan elevada»...

Curiosamente en nuestra asamblea de principio de curso también salió esta problemática. Parecía que solo eran apreciaciones personales, de una minoría, pero resulta que nos dio por preguntar y estaba ocurriendo en la mayoría del distrito. Este ha sido



La respuesta al cuestionario remitido a 21 centros educativos reveló una insatisfacción generalizada con la limpieza y el mantenimiento

El patio del colegio San Pablo

el resultado. Respondieron 21 centros al cuestionario. De ellos 17 eran de Puente de Vallecas, y 4 de Villa de Puente, 6 eran institutos, 10 colegios públicos y el otro era un CEPA. Preguntamos por varios aspectos: limpieza, mantenimiento, obras e instalaciones, climatización de los edificios, condiciones de los patios de recreo y entornos que rodean a los centros.

La respuesta al cuestionario reveló una insatisfacción generalizada con la limpieza y el mantenimiento. El 76% opina que la calidad de las obras no es la adecuada, y, además, el tiempo de espera para el inicio de las mismas es irrazonable, el 100% de los

centros. La falta de climatización de los edificios y los patios para el calor también es llamativa, con un 95% y 100%, respectivamente, indicando su desacuerdo. Por otro lado, la suciedad y la falta de seguridad en el entorno de los centros es un problema extendido, con un 100% quejándose de la falta de limpieza y un 43% de los problemas de seguridad y acondicionamiento.

Siempre se nos dice que el Ayuntamiento tiene muy pocas competencias sobre educación. Por consiguiente, las que tiene deberían estar resueltas, pero esto no parece que sea así.

Las actividades deportivas para la infancia y juventud

vallecanas dejan mucho que desear. Como ejemplo, las extraescolares del curso pasado, que terminaron dos meses antes de tiempo. Todas las propuestas lanzadas desde la mesa de Políticas Sociales del Consejo de Proximidad del distrito resultaron desfavorables. Por ejemplo: tres veces se propuso un programa de patios escolares abiertos y tres veces fue rechazado, la última vez por falta de presupuesto. El programa de natación escolar tampoco fue contemplado.

Dejación de funciones

Y en lo que respecta a la Comunidad de Madrid, que sí que tiene las competencias en educación, la situación parece demasiado evidente en su dejación de funciones, ya sea por el nefasto sistema de adjudicación de becas del comedor, por la ausencia de comedores en secundaria, por el mantenimiento y limpieza de los institutos, por la escasez de recursos en la atención a la diversidad o por las elevadas ratios en las aulas.

Nuestra infancia y juventud merecen unas condiciones dignas para su educación y creemos que es muy necesario movilizar a la comunidad educativa vallecaña para exigir a la Consejería y al Ayuntamiento que se tomen medidas para solucionar estos despropósitos.

El 56 llega ya al barrio de Numancia

POR REDACCIÓN

El 56 llega desde el 9 de marzo a Numancia, haciéndose realidad una de las demandas recurrentes de los vecinos de la zona. La línea que adquiere la denominación «Diego

de León-Numancia», evita el trasbordo de muchos usuarios en Puente de Vallecas y añade un total de nueve paradas intermedias más a su itinerario. Esta ampliación mejorará las conexiones del barrio, ya que lo comunicará directamente con el eje de Doctor

Esquerdo y Francisco Silvela hasta Diego de León. A partir de ahora, los vecinos podrán llegar de forma directa al Hospital de referencia Gregorio Marañón y al Hospital Beata María Ana, así como a otros puntos neurálgicos como la plaza de Manuel Becerra o la zona comercial de Goya.

Además, esta actuación reducirá tiempos de desplazamiento y trasbordos. El recorrido ampliado de la L56 (Diego de León-Numancia) discurre por la avenida de Peña Prieta para luego girar por las calles de Alfonso

XIII y Santa Marta hasta alcanzar su cabecera de nueva creación, ubicada junto al Mercado de Doña Carlota, concretamente en la calle de Doctor Lozano.

Por su parte, en sentido Diego de León, los vehículos toman la calle de Sierra Toledana, Camino de Valderribas y la avenida de Peña Prieta, pasando por Puente de Vallecas para proseguir por la avenida Ciudad de Barcelona con su recorrido habitual.

En ambos sentidos, la línea 56 aumenta su longitud en 2.394 metros. La dotación de esta ruta

se refuerza en tres autobuses en días laborables y un autobús los fines de semana a fin de poder mantener las frecuencias habituales.

Noticia ampliada en: <https://vallecas.com/el-56-llega-ya-al-barrio-de-numancia/>



Un vecindario organizado frente a los ataques de la administración



▲ La lucha unida y organizada será clave para la victoria final PLATAFORMA LUZ

POR PLATAFORMA CÍVICA DE APOYO A LA LUCHA POR LA LUZ DE CAÑADA REAL GALIANA

Como llevamos años denunciando, las administraciones públicas violan grave y sistemáticamente los derechos de los vecinos y vecinas del barrio de la Cañada Real desde el corte del suministro eléctrico del 2 de octubre de 2020, a pesar de las condenas del Defensor del Pueblo, del Consejo de Europa y de las Naciones Unidas.

Durante estos más de cinco años y medio la respuesta de las administraciones ha sido sólida: hacer cada vez más insoponible el entorno torturante al que someten a la población para que se vayan, o bien por su voluntad o bien aceptando los realojos que

les ofrecen conforme a su plan de desalojos forzados. El plan es claro y obvio: quieren la tierra y les sobra la gente que la habita.

Las palabras de la subdelegada del Gobierno en Madrid, en la entrevista publicada en la edición del 11 de marzo del *Diario de Rivas*, no pueden ser más claras: «La única salida digna para las personas que viven en la Cañada son realojos en condiciones». Fuera máscaras. No hay salida digna en cumplir con el Pacto de la Cañada Real, ni en devolverles la luz, ni en respetar los derechos humanos. Ahí tenéis la puerta, y os vais por vuestro pie o aceptáis nuestras condiciones y os vais también.

La subdelegada del Gobierno, conforme al viejo dicho de divide y vencerás, no dudó en decir que «cualquiera que les diga a las familias, a las personas, a

muchísimos niños que viven allí que quedarse es la solución, es alguien que no vive allí». «Les diría que no jueguen con ellos. Quienes les dicen que, si luchan, se quedarán allí como en un barrio más, luego se van a su casa con calefacción, agua corriente y luz», aseveró. Lo que no se sabe si lo dice desde la autoridad moral que le debe dar vivir en una casa sin calefacción, agua corriente y luz. O desde su brillante idea de que ninguna persona que viva en una casa con luz puede exigir que se la devuelvan a quien se la han cortado ilegítimamente.

El plan es claro y obvio: quieren la tierra y les sobra la gente que la habita.

Ignominia evidente

La ignominia es evidente. Y frente a ella solo se puede responder con la voz y la acción de un vecindario organizado. Por eso para las autoridades es tan importante desmovilizar al vecindario y cortar sus relaciones con las asociaciones que defienden sus derechos. El problema será si sucede. El problema es, por ejemplo, que los vecinos y vecinas presentes en la Asamblea de la Cañada Real Galiana que tuvo lugar el 18 de marzo consientan que uno de los puntos del orden del día sea el tema de los realojos y no haya ninguno dedicado al corte del suministro eléctrico o a la violación de derechos humanos. Con razón, una de las conclusiones a las que llegó el Comité del Consejo de Europa fue la existencia de una violación del artículo 16 de la Carta Social Europea «en lo que respecta a la participación de las organizaciones civiles que representan a las familias en la toma de decisiones y los procesos relacionados con los cortes de electricidad».

El principio democrático de la igualdad

Artículo 2.1- Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica o cualquier otra condición

POR ADRIANA SARRIÉS

Ha terminado el mes de marzo con su día más destacado: el Día de la Mujer. Posiblemente estemos algo empachados de entrevistas, reportajes y referencias en los medios y redes sociales. Me vais a disculpar que yo quiera detenerme un poco desde la perspectiva de los derechos humanos, que yo no he leído estos días.

No vale escandalizarse sino pensarlo con calma. La igualdad es un derecho recogido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Es un principio democrático. No hay trampa ni mentira. Y me pregunto por qué está provocando «salpullidos» en una parte importante de la población, especialmente joven. Acusan de que la discriminación se ha invertido, o de que el feminismo se utiliza como herramienta de manipulación y adoctrinamiento. O dicen también que la desigualdad ya se ha superado. Algunos analistas recomiendan incluso no usar la palabra feminismo.

¿Qué nos está ocurriendo? ¿A qué viene tanta indignación, tanto desencuentro? ¿Se están produciendo algunos excesos? Pudiera ser. Pero, sin tratar de justificarlos, me pregunto si en otros grandes temas no se

producen. El camino no es otro que intentar evitarlos. Pero nos está envolviendo en redes, como el adictivo, y en otros medios, la mentira, la hostilidad, la desconfianza e incluso el odio. Muy preocupante.

Hemos dado grandes cambios. Hemos mejorado mucho, pero no hemos terminado de llegar a la igualdad. Queda camino por recorrer en España y en otros muchos países. El fondo de este tema, el más grave y doloroso sigue ahí: conductas abusivas, delitos de violaciones y agresiones sexuales, y asesinatos que no logramos ni siquiera rebajar. Y no entremos en brechas salariales, porcentajes de temporalidad y precariedad, reparto de tareas en los cuidados, matrimonios forzados en varios países, ablación del clítoris en algunos otros africanos, etc. No quiero añadir datos oficiales y contrastados. Prefiero que los busquéis, porque este espacio es limitado y, por otra parte, los veréis con mayor claridad.

Quien quiera ver, verá. Quien quiera dialogar, dialogará. Quien quiera avanzar en la igualdad, avanzará. Y en el camino seguro que podemos encontrarnos. Esto no va ni de odios, ni de venganzas. Es un error. Va de hacer la ruta de la igualdad, la ruta de los derechos humanos, la ruta de la paz.

Tu asesor inmobiliario

La nuda propiedad gana terreno en Vallecas

El mercado inmobiliario está cambiando, y en barrios consolidados como Vallecas, se percibe cada vez más. En un contexto de precios elevados, dificultad de acceso a financiación y envejecimiento de la población, la nuda propiedad se está consolidando como una alternativa real, tanto para propietarios como para inversores. Consiste en vender la titularidad de un inmueble, pero manteniendo el derecho a vivir en él (usufructo), normalmente de por vida. Es decir, el propietario obtiene dinero inmediato, pero sigue residiendo en su casa.

Muchas personas mayores tienen su casa, pero

necesitan ingresos adicionales para mejorar su calidad de vida. En barrios como Vallecas, donde existe un fuerte arraigo, esta opción permite seguir viviendo en su barrio sin renunciar a la estabilidad. Además, cada vez hay menos interés en dejar todo el patrimonio inmobiliario como herencia y más en aprovecharlo en vida.

Para el vendedor, la principal ventaja es la liquidez inmediata sin perder su hogar. Además, si es mayor de 65 años y es su vivienda habitual, puede beneficiarse de ventajas fiscales importantes. Eso sí, hay que tener en cuenta que el precio de venta es inferior al de mercado y que se pierde la propiedad del inmueble.

Para el comprador, la clave está en adquirir vivienda con descuento y con potencial de revalorización. Sin embargo, es una inversión a largo plazo, ya que no podrá usarla hasta que finalice el usufructo.

La nuda propiedad no es una solución para todo el mundo, pero sí una opción cada vez más relevante. En Torresrubí, con más de 30 años de experiencia, acompañamos a nuestros clientes durante todo el proceso. Porque más allá de la inversión, hablamos de decisiones que afectan al hogar y a la tranquilidad de las personas.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



Educación



▲ Foto de familia del alumnado a las puertas del Vivero de Empresas de Puente de Vallecas J. ARGUEDAS

Tres días siendo periodistas: de la prensa escrita a las redes sociales

«Vallecas VA» participó por quinto año consecutivo en el programa 4.º ESO + Empresa con récord de asistencia

POR ARACELI DOMÍNGUEZ/
REDACCIÓN

Del 24 al 26 de marzo, a las puertas de las vacaciones de Semana Santa, 53 estudiantes de 18 centros educativos de ocho distritos de la capital (Puente y Villa de Vallecas, Moratalaz, Carabanchel, Hortaleza, Latina, San Blas-Canjillegas y Fuencarral-El Pardo) y cuatro localidades de la región (Aranjuez, Coslada, Fuenlabrada y Alcorcón) asistieron a una actividad formativa centrada en el periodismo y sus distintos formatos en el marco del programa de la Comunidad de Madrid 4.º ESO + Empresa, impartida por quinto año consecutivo por *Vallecas VA*, que batió récord de participación. A lo largo de tres jornadas, los alumnos exploraron la prensa escrita, la radio y las redes sociales, combinando teoría, práctica y reflexión crítica sobre el consumo informativo en el salón de actos del Vivero de Empresas de Puente de Vallecas, situado en el número 9 de la calle de

Diligencia, cedido de forma desinteresada por la dirección de este recurso municipal.

El martes 24 de marzo estuvo dedicado a la prensa escrita. La sesión comenzó con una introducción al periodismo como actividad esencial para la sociedad. Y es que, aunque la parte teórica suele ser la que puede resultar más aburrida, fue la que les permitió que, durante el resto de la jornada, los estudiantes pudieran debatir acerca de temas relevantes y trabajar en la redacción de artículos propios, aplicando principios básicos como la claridad, la veracidad y la objetivi-

Del 24 al 26 de marzo, los escolares exploraron la prensa escrita, la radio y las redes sociales en el Vivero de Empresas de Puente de Vallecas

dad. La jornada concluyó con la presentación de los textos elaborados por los grupos de trabajo.

La programación continuó el miércoles 25 de marzo, con la radio como protagonista. Se explicaron sus principales elementos, es decir, la técnica, locución y redacción, y se hizo hincapié en la necesidad de

adaptar el lenguaje a un formato pensado para ser escuchado. Como experiencia, los alumnos reflexionaron en torno a sus hábitos de consumo y, momentos después, realizaron en grupo pequeños *podcasts* o informativos sobre temas de su propio interés, trabajando aspectos como la estructura, el ritmo y la entonación. Después realizaron una escaleta y un guion y, finalmente, con la ayuda de Rafael Pardo, de la Asociación Vecinal La Paz de Entrevías, pudieron exponer sus programas al resto de compañeros.

Redes sociales

Y para finalizar esta semana, el jueves 26 de marzo, la temática fue el papel de las redes sociales en el periodismo actual. La sesión incluyó una reflexión sobre el uso de pantallas y la forma en que se consume información en entornos digitales. El momento más divertido fue cuando tuvieron que realizar las actividades, ya que muchos de los alumnos, a pesar de tener Instagram, no sabían crear una publicación, o se confundían a la hora de realizar el meme. Incluso, pudieron comprobar por sí mismos que la aplicación de TikTok, cuando se quiere utilizar para un fin periodístico, no es tan sencilla como puede parecer a priori.

A la finalización, los estudiantes pudieron valorar su experiencia de forma anónima, a través de un pósito. Lo que más les gustó fue que les hubieran «permitido ser creativos y realizar los trabajos a nuestro gusto», «el interés puesto para que la gente aprenda a hablar frente a un público y hablar alto», el ambiente, y aprender y conocer los diferentes tipos de periodismo, entre otras cuestiones.

La voz de Vallecas: el futuro del periodismo está en las aulas



▲ Un momento del taller JESÚS INASTRILLAS

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

El equipo de *Vallecas VA* vivió el jueves 12 de marzo una jornada que le recordó por qué, con el paso de los años, sigue amando este oficio. Sus responsables cambiaron la redacción por las aulas para realizar un taller de periodismo con los alumnos de 3º de la ESO del colegio concertado Sagrada Familia de Urgel, situado en el número 88 de la Avenida de Palomeras.

Mientras el alumnado tomaba asiento, el equipo ultimaba los detalles para tratar de explicar lo mejor posible cómo funciona el periodismo profesional. Pero no partía de cero, puesto que la base ya estaba ahí, gracias al trabajo previo realizado en clase con su profesora, Lucía, quien ha sabido despertar en ellos el «gusanillo» de la comunicación.

Para romper el hielo, se lanzaron tres preguntas al aire que son el pilar de nuestra profesión: ¿Qué es el periodismo? ¿para qué sirve realmente? y ¿cómo puede ayudar a mejorar nuestro barrio? Las respuestas no tardaron en salir a la luz. Detrás de las mesas los alumnos tenían unos argumentos de una claridad asombrosa: nuestro deber es informar y entretener. Sin embargo, el debate se intensificó al hablar de los límites. «No todo vale para ser noticia, debe ser algo actual y de interés, ¿no?», apuntaba una alumna con acierto. Esa es, precisamente, la clave del éxito de la prensa local: convertir los acontecimientos más cercanos en una cuestión de interés público.

Y es que, tras un breve descanso para refrescar las ideas, llegó el momento de la verdad. Los alumnos de SAFA Urgel pasaron de ser oyentes a convertirse en los redactores de sus propios intereses. El reto era claro: identificar un tema que

La clave del éxito de la prensa local es convertir los acontecimientos más cercanos en una cuestión de interés público

les preocupase o les apasionase y darle forma de artículo periodístico.

Inquietudes

El resultado fue una marea perfecta que habla de las inquietudes de la juventud vallecana actual. Los textos resultantes se dividieron en dos grandes bloques: la cultura y deporte, donde los alumnos escribieron textos vibrantes sobre el mundo del baile y el fútbol, destacando especialmente la preocupación por el estado y la gestión del Estadio del Rayo Vallecano, símbolo de identidad del barrio; y la actualidad local y social, ya que redactaron breves reportajes sobre las eternas obras del Centro Comercial Madrid Sur, mientras que otros expusieron sus propias reflexiones acerca del problema de la vivienda en Vallecas, un tema que, pese a su corta edad, les toca muy de cerca.

La jornada concluyó tras una mañana de emociones intensas, risas y un intercambio constante de preguntas y respuestas. Los escolares no solo aprendieron a redactar un titular o a estructurar una breve noticia. Lo más importante es que dieron voz a sus propias inquietudes. Pero ver el compromiso y la lucidez de estos chicos y chicas deja una conclusión clara: el futuro del barrio está en buenas manos. A pesar de los discursos pesimistas de las generaciones pasadas, el talento y la conciencia social mostrada en este taller demuestran que Vallecas tiene mucho que decir.

POR ALUMNADO DE 3.º DE DIVERSIFICACIÓN DEL IES MADRID SUR (EDITADO POR KEY VERÁSTEGUI)

En el pasado, ir al cine era una actividad accesible. Las entradas tenían precios populares y estaban al alcance de la mayoría. Durante décadas, los cines de barrio fueron un espacio clave en la vida cotidiana. Más allá del entretenimiento, servían como punto de reunión donde los vecinos hablaban, compartían ideas y organizaban asambleas. Ir al cine no solo era ver una película, pues era un plan especial: la gente empezaba haciendo colas interminables, sí, para luego reunirse allí con amigos y familiares con los que disfrutar de las obras cinematográficas.

Cines de barrio, por Valeria Hernández y Abby Rivera

El **Cine París** estaba ubicado en la calle de Carlos Martín Álvarez, se inauguró en 1959 y su clausura definitiva fue en 1987. Otro de los espacios importantes fue el **Excelsior**, que se hallaba en la Avenida de la Albufera y su apertura fue a mediados de los años 50. Por su parte, el **Cine Goya** funcionaba en la calle Vallecas número 3, misma calle que hoy en día es Monte Olivetti. Por último, el **Cine Frutos** fue reutilizado como comercio en los años 60 hasta que cerró en 1980.

Las diferencias más notables entre los cines de antes y los de ahora, por Martha Fuentes y Valerie Narváez

Los precios antes eran muchísimo más baratos. Al cambio de moneda, estos precios populares no superarían los 2 o 3 euros. Sin embargo, ahora el cine es caro. Una entrada general puede costar hasta 10,90 euros. Aun así, desde el comienzo de la historia cinematográfica en Vallecas, el barrio se convirtió rápidamente en un pilar básico

Los cines antiguos de Vallecas: memoria viva de nuestro barrio

Un recorrido por su historia y su legado cultural



▲ Los alumnos de 3.º de Diversificación del IES Madrid Sur que han elaborado el texto



ARTÍCULO AMPLIADO

de la vida cultural, tradicional y social durante todo el siglo XX. Además, estos lugares también tienen capítulos de valentía y de reivindicación. ¡Que su legado perdure y que nos recuerde su importancia como catalizadores de cultura, música y memoria histórica!

Películas inspiradas o rodadas en Vallecas, por Amalia Bellido y Mainor David Yanes

Vallecas no solo es fútbol, barras de bar y grafitis míticos. También ha sido escenario, y alma, de un montón de pelis que retratan lo que somos: un barrio muy vivo, con mucha historia y orgullosamente obrero en el que el sentimiento de pertenencia es muy fuerte.

La primera película de la que hablaremos será **Barrio**, que habla de una barriada en la que tres adolescentes querían ir de vacaciones, pero, como no tienen dinero, deciden pasar el verano viviendo aventuras cerca de sus propios domicilios. Dirigida por Fernando León de Aranoa, se grabó en Puente de Vallecas, en algunas calles de Portazgo y de Nueva Numancia, junto a otras zonas del sur de Madrid.

Deprisa, deprisa (1981), de Carlos Saura, trata también de un grupo de adolescentes que se dedica a robar y atracar tiendas para conseguir dinero rápido. Los lugares donde se filmó fueron el Pozo del Tío Raimundo, Entrevías, Nueva Numancia, Portazgo y en solares o

descampados cercanos a dichos sitios.

Carmen y Lola, dirigida por Arantxa Echevarría, visibiliza la historia de dos chicas gitanas que se enamoran y van en contra de su familia. Esta película fue grabada en la Cañada Real principalmente, aunque algunas escenas también fueron tomadas en el barrio de Entrevías.

La última película a reseñar es **La estanquera de Vallecas**. Fue dirigida por Eloy de la Iglesia y trata sobre dos ladrones con poca experiencia que planean saquear un estanco del barrio. Algo muy particular es que hace de Vallecas un personaje colectivo más. Es decir, se materializa la figura del personaje-ciudad como ente plural y agente en el desarrollo de los hechos filmados.

Charla con los miembros de la Asociación Vecinal Palomeras Bajas, por Diego Gurreonero y Edu Ordóñez

Los alumnos y las alumnas de Diversificación del IES Madrid Sur fuimos a varias charlas organizadas por la Asociación de Vecinos de Palomeras Bajas.

—¿Quiénes eran los grises y qué hacían dentro de los cines?

—Eran los policías de la dictadura franquista y no nos dejaban reunirse en grupos de más de tres personas, porque lo consideraban terrorismo. Además, separaban a las parejas que intentaban darse caricias durante las sesiones de cine de barrio y de verano.

—Los cines no eran para ver pelis únicamente, ¿para qué servían también?

—Para reuniones políticas y vecinales, para crear sindicatos y asambleas o para proteger a la gente vecina de la represión de la dictadura. También para otros actos culturales como la danza o la música.

Biografía de un personaje icónico del barrio, Poli Díaz, por Samir Martínez y Moisés Salcedo

Su nombre completo es **Policarpo Díaz Arévalo** y nació el 21 de noviembre de 1967. No queríamos finalizar este artículo sin antes contar brevemente la biografía de un personaje vallecano del que además se está haciendo una película basada en los hechos reales de su vida, que se estrenará a lo largo de este año 2026. Fue uno de los boxeadores más famosos y polémicos de España en los años 80 y 90. En 1987 se proclamó campeón de Europa de peso ligero. Más tarde, en 1991, peleó por el campeonato mundial frente a Whitaker. Y, aunque nuestro «potro de Vallecas» compitió con valentía, acabó perdiendo el combate.

Artículo ampliado en <https://vallecas.com/los-cines-antiguos-de-vallecas-memoria-viva-de-nuestro-barrio/>



SINTETIZAMOS Y PROYECTAMOS EL 15M

#15AÑOS15M



EN VALLECAS CONVOCAREMOS ASAMBLEAS
+ info: 675 646 204






+información
675 646 204
(Jesús A)

POR JUAN SIN CREDO

Existen lugares que, aunque crezcan dentro de una gran ciudad, conservan la textura íntima de lo que fueron. La Villa de Vallecas —el Pueblo de Vallecas, como aún lo denominan muchos vecinos— es una de ellas. Bajo el ritmo de la metrópoli, sigue latiendo una memoria antigua: la de un pueblo con identidad propia y con paisajes que hoy sobreviven apenas en el recuerdo. De las cuevas del Cristo, por ejemplo, apenas quedan ya las imágenes y la memoria oral. Algunos paisanos las sitúan en la ladera junto a la carretera que sube hacia el hospital, parte de ese paisaje áspero, estepario y rural que durante décadas definió a la prácticamente extinguida Vallecas.

Esa memoria volvió a respirar durante las semanas en las que pudo visitarse la exposición dedicada a Constantino Martínez, *Tinín*, en el Centro Sociocultural Francisco Fatou (calle de Manuel Véllez, 10), clausurada el 19 de marzo. No fue solo un homenaje personal, sino una invitación a recorrer el antiguo Pueblo de Vallecas a través de la mirada de uno de sus vecinos más singulares.

Tinín nació en Vallecas el 6 de enero de 1930 y pasó prácticamente toda su vida entre los hornos de La Tahona —popularmente conocida como la Tahona del Pozo, fundada en 1905—. Panadero de oficio y artista por vocación, pertenecía a esa

Cartografía sentimental del Pueblo de Vallecas



▲ Algunos de los cuadros y maquetas que formaron parte de la exposición dedicada a Tinín

estirpe de vecinos que terminan convirtiéndose en custodios de la memoria colectiva. Mientras amasaba pan para el pueblo, —como el gran Alberto Sánchez, el escultor panadero—, fue amasando también una obra silenciosa hecha de cuadros, fotografías y maquetas que reconstruyen la Vallecas de otra época.

La vocación artística de *Tinín* nació muy pronto. De niño corría por los

campos vallecanos, siguiendo a los jóvenes pintores que acompañaban al maestro Benjamín Palencia en sus excursiones durante los años 40, en el ambiente de la segunda Escuela de Vallecas. Aquellos chavales —a los que los vecinos llamaban «los benjamines»— aparecen incluso retratados en dibujos del propio Palencia y de otros pintores, como Luis Castellanos o Álvaro Delgado. Entre ellos estaba *Tinín*.



Bajo el ritmo de la metrópoli, sigue latiendo una memoria antigua: la de un pueblo con identidad propia y con paisajes que hoy sobreviven apenas en el recuerdo

Memoria visual

Con el tiempo, sus cuadros y maquetas se convirtieron en una memoria visual del Pueblo de Vallecas. Gracias a ellas podemos reconocer cómo era este lugar antes de la expansión urbana, antes de convertirse en la gran ciudad diversa que hoy compone la *gens vallecana*. No es casual, por tanto, que hoy su nombre dé identidad a la Plaza de Constantino

Martínez *Tinín*, situada en el casco histórico del distrito, cerca de la calle de Manuel Véllez y de la panadería familiar. La plaza fue inaugurada en junio de 2022, después de que el pleno de la Junta Municipal aprobara por unanimidad este reconocimiento.

Más que un homenaje individual, el gesto tiene algo de restitución simbólica. Porque si hoy todavía podemos imaginar aquella Vallecas de casas bajas, de caminos polvorientos y de vida hecha a mano, artesanal, es en buena medida gracias a la mirada de un panadero que nunca dejó de pensar que su pueblo merecía ser recordado.

POR JESÚS LÓPEZ

La tarde del viernes 13 de marzo en Librería Muga tuvo algo de conversación entre viejos conocidos, aunque muchos de los presentes no nos hubiéramos visto nunca antes. Fui acompañado, una vez más, por mi hermana, referente imprescindible en mi vida y cómplice en muchas de estas pequeñas peregrinaciones culturales. A ella le debo, además, una deuda más profunda: fue quien me abrió las puertas del mundo de la lectura, ese territorio íntimo que hoy se vuelve casi imprescindible como refugio y como alternativa frente al ruido sombrío de mi presente actual.

El motivo del encuentro era la presentación de la última novela de Luis Landero, *Coloquio de invierno*, en una conversación moderada por el activista cultural Igor Muñiz. Sin embargo, en realidad, aquella tarde ocurrió algo más que la promoción de un libro. El acto fue adquiriendo poco a poco un tono entrañable, casi confidencial, como si durante un rato la librería recuperara el espíritu de los antiguos corrillos donde la gente se reunía simplemente para escuchar y contar historias.

Landero habló con la calma de quien ha dedicado



Las historias de siempre, las que pasan de una generación a otra, las que escuchamos de niños, permanecen en la memoria como pequeñas brújulas para orientarnos en la vida

Historias contra el ruido del mundo

Una tarde con Luis Landero en Librería Muga



▲ Igor Muñiz, a la izquierda, junto al escritor pacense Luis Landero, Premio Nacional de las Letras Españolas J. L.

toda una vida a pensar y trabajar para la literatura. Más que detenerse en la arquitectura de su novela, se adentró en algo más profundo: la potencia narrativa

de las historias. Recordó cómo durante siglos la humanidad transmitió su memoria a través de la palabra hablada. Antes de los libros —vino a decir— ya

existían las historias, y quizá por eso seguimos necesiéndolas.

En la conversación con Igor apareció una idea que atravesó toda la velada: la tradición oral como raíz de la literatura. Las historias de siempre, las que pasan de una generación a otra, las que escuchamos de niños y permanecen en la memoria como pequeñas brújulas para orientarnos en la vida. Landero evocó ese placer antiguo de narrar y escuchar, un placer que hoy parece amenazado por la velocidad del tiempo y por la saturación de estímulos que nos rodean.

Defensa serena de la literatura

No obstante, lejos de cualquier lamentación nostálgica, en sus palabras había una defensa serena de la literatura. Porque contar historias es una necesidad profundamente humana. A través de ellas, nos reconocemos en los otros, entendemos nuestras contradicciones y, de algún modo, ensayamos la vida antes de vivirla. *Coloquio de invierno* se sitúa precisamente en ese territorio donde la ficción dialoga con la experiencia. La literatura aparece como un espejo desplazado de la realidad: no reproduce la vida tal cual es, pero nos ayuda a mirarla con mayor claridad.

Al terminar el encuentro y al salir de la librería, caminando junto a mi hermana, pensé que quizá ese era el verdadero sentido de mi vida: recordar que, mientras existan lugares como Muga, narradores de casta como Luis Landero y lectores dispuestos a detenerse un momento para escuchar, la literatura seguirá siendo una forma de resistencia íntima frente al ensordecedor ruido del mundo.

POR PEPE MOLINA

A penas nos acordamos de que, en 2004, Vallecás Calle del Libro recibió el Premio Nacional de Fomento de la Lectura, otorgado por el Ministerio de Cultura de España. Un premio simbólico, pero todo un ejemplo de lo mucho que se valoran nuestras propuestas, nuestro trabajo y los méritos colectivos de nuestro barrio.

Han transcurrido la friolera de 22 años y la consistencia del proyecto se ha impuesto a las modas, a las prisas, a los móviles y al sambenito de barrio conflictivo. Vallecás Calle del Libro ha promovido la lectura de la poesía, el encuentro con los escritores, muchos de ellos poetas, y con los libros.

Y, finalmente hemos llegado a esta XXVII edición. Ada Salas es la poeta extremeña que será homenajeada en 2026. Licenciada en Filología Hispánica, ha recibido premios tan prestigiosos como el Hiperión de poesía. Ha escrito más de 15 libros, la mayoría de poemas, que se recogerán en una antología que se está editando y que será presentada el 15 de abril, en el Centro Cultural Paco Rabal, a las 18:30 horas, en la inauguración oficial de la programación.

El autor del que conmemoramos su 200 aniversario será el italiano Carlo Collodi. Quizá su simple nombre no nos recuerde nada, pero si escarbamos en su obra, sobresaldrá su reconocido «Pinocho», que ha trascendido países y culturas. Este personaje y el recuerdo de Collodi llevará a colegios y asociaciones a presentar sus



▲ Una de las actividades de lectura de ediciones anteriores @EDUCABOMARTINEZ

Vallecás Calle del Libro, XXVII años acercando la lectura al barrio

La poeta extremeña Ada Salas será la homenajeada en esta edición

creaciones de Pinocho que serán expuestas en la Biblioteca de Luis Martín Santos del 15 al 30 de abril. Habrá lecturas colectivas del libro de Collodi, alguna exposición del personaje y trabajos artísticos sobre sus compañeros de aventuras y episodios de su ajetreada existencia.

Vallecás Calle del Libro no ha podido

dar a conocer el país elegido para mostrar sus valores y recursos. Italia, que era nuestra elección, se ha echado para atrás a última hora. Las disculpas han sido eso, disculpas. En los mismos plazos y con las mismas peticiones países más exóticos y lejanos como China, Japón, Brasil, México o Colombia nos abrieron sus puertas

generosamente, otorgándonos exposiciones, películas, actuaciones musicales, libros, artesanía, artes marciales y un montón de propuestas que nos ayudaron a entender mejor a cada uno de los pueblos. No hemos querido pensar mal, pero sinceramente no lo hemos entendido.

Derroche de imaginación

Esperamos que el derroche de imaginación de colegios, institutos, escuelas infantiles, CEPA, asociaciones de vecinos y culturales, bibliotecas, centros culturales, e incluso del Centro de Refugiados de Vallecás, hagan posibles recitales, exposiciones, reparto de libros en las calles, en el Metro, que carteles con poemas de Machado adornen nuestros patios y centros, y que proliferen los intercambios de libros.

Y como la más brillante guinda de este sugerente pastel cultural se otorgarán los premios del Certamen de Microrrelatos y Narración Breve que contará con la colaboración de Muga, La Esquina del Zorro, La Verde y Yume. El de Microrrelatos se entregará en la Feria del Libro de Vallecás, que abrirá sus puertas el 8 de mayo, en el bulevar de Peña Gorbea.

El simple hecho de leer un poema, como harán desde Villa de Vallecás, Palomeras Bajas, Norte de la Albufera, o Palomeras Sureste (del 15 al 30 de abril), reafirmará la importancia del libro, la actualidad y validez de la lectura, la grandeza del pensamiento abierto, libre, creativo y la generosidad de un acto cultural que, una vez más, reafirmará la altura cultural de Vallecás, nuestro barrio.

POR ÁNGELA CARRERO

El Sitio de mi Recreo (ESMR) o el «oxidado», como se le conoce en Villa de Vallecás, cumple 20 años de trayectoria. Para celebrarlo y evocar, el departamento de Juventud con el equipo de coordinación y monitores del centro, organizará una jornada especial repleta de actividades y eventos conmemorativos el próximo miércoles 22 de abril.

La programación contará con la participación de artistas profesionales que, *en su día*, fueron jóvenes usuarios del centro: ensayaron en sus salas, comenzaron a crear allí sus primeros proyectos y encontraron un espacio donde desarrollar su talento. Ahora regresarán para compartir su trabajo y rendir homenaje al lugar que impulsó su crecimiento artístico: Elías Aguirre, coreógrafo y bailarín de danza contemporánea; Alicia Albares, directora de cine y guionista; David Vento, reconocido break dance y de varios estilos de danza urbana; y Lucía Arias, Lüco, cantante y productora musical.

Todos ellos reconocidos e incluso premiados a nivel nacional e internacionalmente, lo que indica que ESMR ha sido una auténtica factoría de artistas.

Esta dotación cultural fue inaugurada por el entonces alcalde de Madrid, Alberto Ruiz Gallardón, el 19 de abril de 2006. Como anécdota, tres años se tardó en encontrar nombre. Cuando se inició el proyecto y construcción, se le conocía como «Cerro de Vacas», por el lugar geográfico donde se encontraba ubicado, un montículo con una única vivienda, en los alrededores de la calle Real de Arganda.

«El Sitio de mi Recreo», el «oxidado», cumple 20 años

De espacio juvenil en 2006 a Centro de Ocio y Asesoramiento Juvenil (COAJ) en 2026



▲ El Sitio de mi Recreo está situado en el número 39 de la calle de Real de Arganda

En 2007, se propuso de forma oficial el de Gioconda Belli, poeta, novelista, periodista y activista nicaragüense, reconocida como una de las voces más influyentes de la literatura latinoamericana contemporánea, que fue invitada a asistir a su inauguración en Madrid. Pero una normativa municipal no permitió la imposición del

mismo y no fue hasta 2009 cuando se ratificó en un Pleno Municipal el nombre de El sitio de mi Recreo, haciendo un homenaje a Antonio Vega, el cantante y compositor madrileño de Nacha Pop, con el título de su famosa canción.

Popularmente, el barrio lo renombró como «el oxidado», por el acero corten,

material de construcción del edificio, apodo por el que se le sigue reconociendo.

Creación y producción artística

Pionero en su edificación, el Sitio de mi Recreo fue un auténtico «buque insignia» tanto por su diseño como en sus propuestas. Su arquitectura lo convirtió durante años en un referente dentro de la Semana de la Arquitectura de Madrid. Del mismo modo, su programación cultural marcó el camino para futuros proyectos juveniles, dando prioridad a la creación y producción artística. Para ello, ofreció, y sigue ofreciendo, la cesión gratuita de locales de ensayo, material musical, uso del escenario y auditorio con el apoyo de un técnico de sonido y una sala de exposiciones para producción y muestra de obra plástica y fotografía, además de talleres y masterclass, todo con carácter gratuito.

Su objetivo siempre ha sido proporcionar una programación creada por y para los propios jóvenes, una forma verdaderamente revolucionaria de entender la gestión cultural en los espacios municipales.

Actualmente, el nuevo nombre COAJ, Centros de Ocio y Asesoramiento Juvenil, expresa que, aunque siguen siendo espacios de ocio, también ofrecen a los jóvenes orientación laboral, formación curricular, asesoría jurídica o voluntariado europeo. Además, como una forma de responder a las nuevas demandas, principalmente después de la pandemia, incluye un servicio de coaching y apoyo psicológico, además de proyectos contra la soledad no deseada.



El equipamiento cultural acogerá una jornada especial repleta de actividades y eventos conmemorativos el próximo miércoles 22 de abril

HISTORIA DE VALLECAS

El Camino de los Yeseros

POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

A lo largo del tiempo, lo que hoy es la Avenida de San Diego recibió diversos nombres: Camino de los Yeseros, Avenida de Semprún Pombo, Vicente Barrio y, desde la década de 1940, Avenida de San Diego. El primero pervivió durante más de ocho décadas, desde unos años antes de 1845, la segunda mitad del siglo XIX y el primer cuarto del XX, aunque siguió nombrándose así por los vecinos y aún en documentos oficiales.

E incluso después de 1950 la continuación de la nueva avenida mantuvo el nombre de Camino de Yeseros, y el trazado permaneció al menos hasta los años 70, aunque ya en 1955 se denominara Camino del Pozo del Tío Raimundo.

El antiguo Camino de los Yeseros ya existía en 1860, como muestra la Hoja Kilométrica de ese año. Con una longitud de unos siete kilómetros, su inicio estaba próximo a la estación de Atocha y llegaba hasta el Arroyo de la Gavia (sic), junto a Las Barranquillas, donde se unía al Camino de

la Cueva de la Magdalena en un punto donde este cambiaba su denominación por Cañada del Santísimo.

En las proximidades de Atocha existían yeserías y en algunos puntos del Camino, denominado de los Yeseros, y cerca del Arroyo de la Gavia, había canteras de yeso, lo que explicaría el nombre por el que era conocido.

En un artículo de 1924 se dice que «[Un] viejo madrileño [...] oyó decir a su padre que la principal guarida de [Luis] Candelas (1804-37) estaba por el Camino de los Yeseros, cerca del Molino de la China y en una casa que él llamaba Casafría.» («Revista de la biblioteca, archivo y museo», julio de 1924, pág. 285).

Entre algunos vallecianos existía la creencia de que el bandolero frecuentaba unas cuevas en el camino, cerca del Molino de la China, que todavía podían verse en un talud próximo al Puente de los Tres Ojos y que eran conocidas como las cuevas de Luis Candelas.



En cualquier caso, el Camino de los Yeseros, a las afueras de la Puerta de Atocha, ya existía antes de 1845, año que se le cita en la prensa, con motivo de la venta de una casa en el lugar («Diario de Avisos de Madrid», 12-7-1845).

Y de 1850 son dos avisos publicados en el mismo diario, uno referido a la huerta de Herrera (Camino de los Yeseros) y otro «al Camino de los Yeseros, que va a los cementerios», situados a la vera del camino, uno junto al otro: San Sebastián y San Nicolás. El primero fue inaugurado en 1821 y el segundo tres años después, en 1824. San Nicolás fue derribado en 1912 y en 1935 se ordenó el derribo urgente del cementerio de San Sebastián para la ampliación de la calle de Canarias («Historias matrienses»: Viejos cementerios de Madrid).

Punto de partida

En un mapa de 1860 el punto de partida del Camino de los Yeseros aparece en la Glorieta de Atocha, dejaba a su derecha la Ronda de Atocha, el Paseo de Santa María de la Cabeza y el Paseo de las Delicias, para seguir en dirección sureste hacia el Puente de Vallecas, cruzando la línea del ferrocarril, el Arroyo de Atocha y, posteriormente, el Abroñigal. Tras pasar debajo de dos túneles para cruzar las líneas del ferrocarril, seguía su curso para continuar hacia el sureste, al Camino de Palomeiras. Hacia 1885 el primer tramo del Camino de los Yeseros cambió de nombre por el de Méndez Álvaro.

◀ El mapa de la zona en 1860

POESÍA

Con un abrazo de mi madre

Con un abrazo de mi madre,
giraría la órbita de los planetas,
golpearía la aldaba de las catedrales,
me enfrentaría a un mar tempestuoso,
como un naufrago salvaje.
Buscaría su abrazo,
entre el abismo de los precipicios,
en los Domingos de Resurrección,
en las rebajas de los centros comerciales,
empujando con ímpetu hasta encontrarla.
Con un abrazo de mi madre,
pediría perdón por todos mis errores
de hijo imperfecto,
insensible y egoísta,
terriblemente humano.
Lloraría, tras ese abrazo,
la alegría de no sentirme huérfano
de no sentirme solo,
aislado en esta inmensa penumbra,
por los siglos de los siglos.



Por Jesús López

Una comedia de enredo a capa y espada

«El escondido y la tapada». De Pedro Calderón de la Barca. Versión: Carolina África. Dirección: Beatriz Argüello. Reparto: Sam Arribas, Don César, Jordan Blasco, Don Diego, Luis Espacio, Don Félix, Laura Ferrer, Beatriz, Zoe Da Fonte, Celia, Diego Garisa, Castaño, Belén Landaluze, Lisarda, Julio Montañana Hidalgo, Mosquito, Gabriel de Mulder, Don Juan, Anna Nacher, Octavia, Andrea Real, Inés/Lavinia y Andrea Santos, Otáñez. Teatro de la Comedia, hasta el 23 de abril.

POR PEDRO LORENZO

El disimulo es el centro de esta urdimbre en la que el velleta enamorado César viene

a Madrid con su criado Mosquito, tras su huida por haber dado muerte a un hombre, y no le queda otro remedio que esconderse en la casa de Celia, una de sus dos enamoradas, que se brinda para darle cobijo. La cosa se complica cuando Don Félix, hermano de Celia, viene de Italia sin previo aviso y ambos tienen que «convivir» en la misma casa. Un *totum revolutum* explosivo, muy imaginativo y desternillante.

Se trata de una comedia de enredo a capa y espada, en la que se dan cita el amor, la honra, el honor y los celos. Una comedia de interior muy rica en matices, abierta al público, al que hace llegar a plantearse: «¿Y si todo no está tan escondido? ¿Y si todo no está tan tapado?» Juego, riesgo y sorpresa a un ritmo trepidante en el que el verso se dice y proyecta con tal claridad que parece prosa. Seis actores y seis actrices que no pueden interpretar mejor sus papeles.

El papel protagonista es el de



▲ Una escena de la función MAURO TESTA

la mujer que sabe lo que quiere, como ocurre habitualmente en la obra de Calderón, mujeres que pueden ser actrices, escritoras o empresarias, como el caso de Octavia, italiana aguerrida

propietaria de la casa que alquilará a Don Félix al tener que huir de la suya. Aquí hay varias estancias, entradas, salidas, compartimentos secretos y un espejo que oculta, ve y refleja el alma del ser,

alusión al cuadro de *Las Meninas*, donde se refleja el propio Velázquez.

Es sobresaliente una escenografía con un juego de móviles a modo de casita de muñecas, muy funcional y versátil, de Alessio Meloni; un vestuario de época con capas que también se vuelven vestidos, de Ikerne Giménez; la cálida iluminación siempre brillante de David Picazo; el sonido en directo y su diseño de Andoni Larrabeitia; y la asesoría del verso de Ernesto Arias.

Es una comedia clara, alegre y plástica que llena de felicidad al público y ejerce de bálsamo de Fierabrás que te acerca al buen teatro áureo del máximo exponente del Barroco en el Siglo de Oro español. Un gran texto en una gran versión de Carolina África y la dirección impecable de la batuta de Beatriz Argüello con un elenco sobresaliente de jóvenes de la escena más que prometedores. ¡Muy recomendable!

Deportes **Rayolandia**

Por **Manolo Jiménez**

El Rayo pasa a cuartos de final de la Conference League

El Rayo Vallecano se clasificó para los cuartos de final de una competición europea 25 años después, pese a perder en el Estadio de Vallecas el 19 de marzo (0-1) en el partido de vuelta frente al Samsunspor turco, gracias a la renta de 2 goles (1-3) conseguida en la ida. Los de Íñigo Pérez se medirán al AEK Atenas. El primer encuentro se disputará en casa el jueves 9 de abril a las 18:45 y el definitivo, en Grecia, el 16 de abril a las 21 horas.

La afición rayista acabó perdiendo la hora, debido a la ajustada diferencia en el cómputo de la eliminatoria, ya que un gol hubiera provocado la disputa de una prórroga. Sin embargo, esto no debería haber sido así, ya que los de la franja fueron mejores y gozaron de ocasiones suficientes en las botas de De Frutos, Isi o Camello para haberse llevado incluso el choque. Unas veces la falta de puntería, y en otras la gran actuación del meta visitante Okan Kocuk evitaron que el balón perforara la portería turca.

«Muy orgulloso de los jugadores que me toca dirigir. Están haciendo historia y estoy muy feliz por ellos. Estar en cuartos es un hito. Se iguala a anteriores jugadores que siempre son recordados y que hicieron historia. Intentaremos superarles. Muy satisfechos y contentos por toda la gente que ha venido. Me ilusiona mucho la eliminatoria ante el AEK Atenas. Seguro que será preciosa», comentó el entrenador del Rayo, Íñigo Pérez.

Sin remontar el vuelo en Liga

El Rayo no termina de obtener los resultados que merece en el campeonato doméstico. En marzo, logró 7 de los 12 puntos en juego, que no le sirven para tomar distancia con la parte roja de la clasificación. Los de Íñigo Pérez cerraron marzo con 32 puntos a solo 4 del Real Mallorca, que marca los puestos de descenso.



Un mes, sin duda de contrastes. Comenzó con una contundente victoria en casa frente al colista, el Real Oviedo (3-0) el 4 de marzo en el partido aplazado de febrero por el mal estado del terreno de juego, un resultado que hizo bueno cuatro días después en el Sánchez Pizjuán con un empate (1-1), con un golazo de Espino, frente al Sevilla. Sin embargo, los franjirrojos mostraron su peor versión en casa contra el Levante el 16 de marzo y solo pudieron salvar un punto en tiempo de descuento gracias al tanto de Pathé Ciss. El último choque del mes, el día 22, deparó un duelo en el Spotify Camp Nou, donde los de Íñigo Pérez cayeron derrotados por la mínima y a balón parado (1-0) ante el todopoderoso FC Barcelona, aunque tuvieron ocasiones muy claras para haberse traído para casa algo positivo. No en vano, el meta blaugrana, Joan García, fue el mejor del choque, y desbarató las claras ocasiones de Carlos Martín, Unai López y Jorge de Frutos.

Trejo dirá adiós al Rayo al final de temporada

«**P**orque el Rayo Vallecano no se deja atrás... se lleva en el alma». Con esta frase termina la carta de despedida del capitán Óscar Trejo que anunció que abandonará la disciplina rayista al final de temporada. «Me voy



en paz, con el orgullo de haberlo dado todo y con la certeza de que este escudo seguirá siendo parte de mi vida y de la de mi familia (...). A los 37 años pude cumplir

un sueño que parecía imposible: jugar en Europa, y hacerlo no con cualquier equipo, sino con el club de mi vida. Algo que jamás olvidaré y que voy a llevar conmigo

- ▲ **El once inicial del Rayo en el partido de vuelta frente al Samsunspor turco**
@RAYOVALLECANO
- ▲ **Pathé Ciss controla un balón presionado por Lamine Yamal**
@RAYOVALLECANO
- ▼ **Óscar Trejo muestra la bufanda conmemorativa del Rayo-Samsunspor**
@RAYOVALLECANO
- ▼ **Ayman El Hahaoui, tras la firma de su renovación**
@RAYOVALLECANO

para siempre», aseguró. El «Chocota» pondrá fin así a una destacada trayectoria de 10 campañas como franjirrojo en dos etapas, donde ha sido el jugador extranjero en defender la camiseta de la franja y artífice del ascenso y consolidación del club en la categoría máxima del fútbol español.

Ayman El Hahaoui renueva con el Rayo Vallecano

Ayman El Hahaoui y el Rayo Vallecano de Madrid llegaron el 10 de marzo a un acuerdo para la ampliación del contrato que vincula al juvenil con el Club. El jugador está firmando una gran temporada en la División de Honor Juvenil, donde suma 15 goles en 20 partidos, registros que le convierten en el segundo máximo goleador de la categoría y reflejan su importancia en el equipo.



«Nuestra boca se llenó de risas: nuestra lengua de canciones de alegría»
S.126.2

Nuestros servicios a precios muy asequibles

CLÍNICA RETO
De atención socioasistencial

ÁREA ODONTOLÓGICA

Presupuestos gratis
Endodoncia
Consulta maxilofacial
Blanqueamientos
Odontopediatría
Prótesis
Implantes
Ortodoncia

ÁREA SANITARIA

Medicina General
Fisioterapia

Tel.: 91 478 45 41
C/ Collado de las Vertientes, 3
www.clinicareto.com



Más de 20 años, ofreciendo nuestros servicios





DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Mejora de la autoestima

POR RUBÉN CHACÓN-CABANILLAS, ENFERMERO ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL DEL CSM VILLA DE VALLECAS

■ Sabías que la mejora de la autoestima forma parte de las intervenciones enfermeras? Las enfermeras acompañamos a las personas para fortalecer la valoración que hacen de sí mismas, de su confianza y de su capacidad para afrontar la vida diaria.

El primer paso es observar cómo nos hablamos. Nuestro diálogo interno influye mucho más de lo que creemos. ¿Confiamos en nosotros mismos? ¿Somos excesivamente críticos? ¿Reconocemos

nuestras cualidades? Te proponemos detenerte unos minutos y reflexionar sobre tus puntos fuertes. Puedes escribirlos a mano y decirlos en voz alta. Si te cuesta, pide ayuda a alguien de confianza: a veces otros ven en nosotros lo que nosotros pasamos por alto.

El autocuidado y la autonomía en las actividades de la vida diaria también refuerzan la autoestima. Sentirnos capaces, independientes y útiles nos ayuda a ganar seguridad. Las enfermeras trabajamos para que cada persona alcance el mayor grado posible de autonomía, aceptando también la ayuda de los demás cuando sea necesaria.

Cuidar de otros y mantener vínculos cercanos es igualmente importante. Compartir tiempo, conversar, mirar a los ojos y participar en la vida del hogar y del barrio nos conecta y nos recuerda que formamos parte de una comunidad.

Sin embargo, en ámbitos como el trabajo, la escuela o la familia pueden aparecer burlas, críticas o situaciones de abuso que dañan la autoestima. Ante ello, es fundamental pedir apoyo. Nadie debería sentirse solo o menospreciado.

La cultura, la religión, la edad, la raza, el sexo, el entorno familiar y las experiencias personales también influyen. Reconocer los logros, establecer límites sanos y fomentar expectativas realistas desde la infancia ayuda a construir una autoestima sólida.

Para fortalecerla, podemos fijarnos metas alcanzables, asumir responsabilidades, revisar nuestras conductas, valorar éxitos pasados y cuestionar pensamientos negativos sobre nosotros mismos.

SOPASALUD

Autoestima	Comunidad
Autocuidado	Enfermera
Autonomía	Logro
Confianza	Salud
Barrio	Árbol
Apoyo	Diálogo

B A Z N A I F N O C S
 A U T O E S T I M A E
 R A E N F E R M E R A
 R A S J O Q S U S B A
 I G K A R R D I T O R
 O H H A L E G I E L T
 O D A D I U C O T U A
 O G O L A I D O L P P
 B U A U T O N O M I A
 Z S A P O Y O O N I M
 B E D A D I N U M O C

Dibuja un árbol

Te proponemos otra actividad para toda la familia. Dibuja un árbol en

una hoja. En las raíces escribe tu origen; en el tronco, lo que te sostiene en la vida; en las ramas, tus metas; en las flores, lo que ofreces a los demás;

en los frutos, tus logros; en los pájaros, las personas importantes; y en los parásitos, aquello de lo que quieres desprenderte. Después, comparte tus reflexiones con alguien de confianza o con un profesional sanitario.

Las enfermeras especialistas en salud mental, y de familia y comunitaria, te animamos a practicar la autoaceptación, a cuidarte cada día y a buscar apoyo cuando lo necesites.

Recuerda que la autoestima no es algo fijo, sino que puede trabajarse y fortalecerse a lo largo de toda la vida. Pequeños gestos diarios, como tratarnos con respeto, reconocer nuestros avances y apoyarnos en los demás, contribuyen a construir una relación más amable y saludable con nosotros mismos. Dedicar unos minutos al día a cuidarnos, escuchar cómo nos sentimos y valorar lo que hacemos bien también forma parte de ese proceso de bienestar.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Seitán casero

POR **CONCHA PÁRRAGA, ENFERMERA FAMILIAR Y ACTIVISTA POR LA SALUD**

Ingredientes:

- ✓ 1/2 kg de gluten de trigo
- ✓ 2 cucharadas soperas de harina de garbanzos
- ✓ Sal
- ✓ Ajo en polvo
- ✓ Cayena en polvo
- ✓ Perejil
- ✓ Pimienta negra

Preparación:

Se pone en un bol el gluten junto con la harina de garbanzos y se homogeneiza la mezcla. Después, se añade la sal y especias al gusto y se vuelve a mezclar. Se hace un volcancito en el centro y se añade agua, se va mezclando con espátula y, poco a poco, se va añadiendo agua hasta poder trabajar con las manos. En ese momento se amasa en forma envolvente durante más o menos 10 minutos para que se active el gluten. Al mismo tiempo, se parte la masa en cuatro trozos iguales y se amasan durante unos minutos más cada uno. Por otro lado, se pone una cazuela con caldo de verduras hecho con antelación (puede ser el agua de cocción de alguna verdura), se añade un poco de soja baja en sal y se ponen las bolas de seitán a cocer durante 25 minutos para que se esponjen. Las sacamos del caldo y, cuando estén

frías, se pueden cortar en forma de filetes o en forma de dados (si queremos usarlos para hacer un guiso). Se puede comer tal cual o se puede pasar por la plancha para dar aspecto de filete plancha.

No apto para celíacos. Plato vegano. Alto contenido en proteínas, bajo en grasas, sin colesterol y de fácil digestión. Ideal para el control de peso y para deportistas.



COLOMBIANO
 10€ PEDIDOS: 604285784
 DOMICILIO GRATIS EN MADRID

anúnciense

en Vallecas VA

Mar: **620 940 440**

Su labor conecta el sistema sanitario con la realidad cotidiana de las personas y contribuye a reducir desigualdades

POR **RIÁNSARES SOLERA**
TRABAJADORA SOCIAL CS CERRO
ALMODÓVAR Y CS VALDEBERNARDO

Cuando acudimos a un centro de salud pensamos en consultas médicas, pruebas o tratamientos. Sin embargo, existe un elemento esencial que muchas veces pasa desapercibido: la dimensión social de la salud. Desde 1984, el trabajo social forma parte de los equipos de atención primaria en España, aportando una mirada que amplía el enfoque clínico y sitúa a la persona en el centro de la atención.

La salud no depende únicamente de una enfermedad ni de su tratamiento. Influyen también factores como la situación económica, la vivienda, el empleo, el nivel educativo o la red familiar. Estas circunstancias

La importancia del trabajo social en la atención primaria



▲ El trabajo social no se trata de un recurso complementario, sino de una pieza clave para ofrecer una atención integral

condicionan la manera en que una persona afronta un proceso de enfermedad, sigue las indicaciones médicas o mantiene hábitos saludables. Con frecuencia,

detrás de un problema sanitario existe una realidad social que lo explica o lo agrava.

El profesional de trabajo social interviene precisamente en

ese punto de encuentro entre lo sanitario y lo social. Cuando un médico o una enfermera detectan que la situación personal de un paciente está influyendo en su estado de salud —por ejemplo, una persona mayor que vive sola, un cuidador con sobrecarga emocional o una familia con dificultades económicas— se realiza una derivación para valorar el caso desde una perspectiva más amplia.

La intervención comienza con una evaluación de la situación sociofamiliar; analizando apoyos, condiciones de vida y posibles factores de riesgo social. A partir de esa valoración, se diseña un plan de actuación adaptado a cada persona. Puede incluir orientación sobre recursos, apoyo psicosocial, coordinación con servicios sociales, derivación a recursos comunitarios o seguimiento telefónico y domiciliario cuando sea necesario.

Pieza clave

En autonomías como la Comunidad de Madrid, estas actuaciones están integradas en la Cartera de Servicios de Atención Primaria, formando parte del sistema sanitario público. No se trata de un recurso complementario, sino de una pieza clave para ofrecer una atención integral.

Además de la intervención individual, el trabajo social participa en programas de promoción y prevención de la salud, colabora con centros educativos y forma parte de redes comunitarias. Su labor conecta el sistema sanitario con la realidad cotidiana de las personas y contribuye a reducir desigualdades.

Entender la salud desde esta perspectiva implica reconocer que no basta con tratar síntomas. Es necesario comprender el contexto en el que cada persona vive y se desarrolla. El trabajo social en atención primaria hace posible una atención más humana, cercana y ajustada a las necesidades reales de la población.



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

«Perdí todo y acabé en la calle, pero hoy vivo en sobriedad»

Entrevista a Antonio C., alcohólico en recuperación

POR GRUPO 24 HORAS AA MADRID

Antonio C. es fontanero y conoce bien lo que significa tocar fondo. Durante años, su vida giró en torno al alcohol, la cocaína y el hachís, hasta el punto de perderlo todo. Su enfermedad lo llevó a la calle y a una espiral de autodestrucción que parecía no tener salida. Sin embargo, gracias a la ayuda de su familia y al Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid, vive una realidad completamente diferente. Ha recuperado su trabajo, ha vuelto a vivir con su madre y, sobre todo, ha descubierto un propósito de vida en sobriedad. Aquí nos cuenta su historia.

Pregunta. ¿Cómo comenzó su relación con el alcohol y las drogas?

Respuesta. En el colegio, pero fue mi trabajo de fontanero lo que me enganchó más. Beber se convirtió en una rutina diaria: por la mañana, la copa; en el almuerzo, cerveza; después vino con casera; y en ocasiones, cocaína. No veía esto como un problema, sino como algo normal.

P. ¿Cómo afectó esto a su trabajo y relaciones?

R. Necesitaba beber para relajarme y al final no podía estar sobrio en ninguna situación. Perdí trabajos y me aislé. Mi vida se volvió una rutina de alcohol que deterioró mis relaciones laborales y personales.

P. ¿Qué le llevó a perderlo todo y acabar en la calle?

R. La muerte de mi padre fue el golpe definitivo. Él murió en mis brazos y sentí que moría con



▲ Antonio, durante su trabajo

él. Mi consumo se descontroló aún más. Perdí mi trabajo, me alejé de mis amigos y pasé años sumido en la locura. Mi madre, cansada, me echó de casa y empezó mi vida en la calle.

P. ¿Cómo llegó a esa situación?

R. Mi madre aguantó mucho, pero llegó un momento en que ya no pudo más. Tras un ingreso en psiquiatría, volví a beber y me cortocircuité completamente. Un

día casi agredí a un vecino, y ese fue el punto final. La policía me sacó de casa con un orden de arresto. Ahí comenzó mi vida en la calle.

P. ¿Qué le impulsó a buscar ayuda?

R. No la busqué por mí mismo. Fue mi hermano quien me encontró después de casi un año en la calle. Conoció a alguien de Cáritas que me habló de un lugar de apoyo para personas como yo. Al principio dudé, pero el cariño de los compañeros me hizo quedarme. No fue fácil, pero el grupo y Dios me ayudaron a salir adelante.

P. ¿Cuáles fueron sus mayores desafíos en su recuperación?

R. El mayor, no rendirme. Hubo muchas veces que quise salir del programa, pero mis compañeros estuvieron ahí para decirme la verdad a la cara. La enfermedad te juega malas pasadas y pasé muchas horas solo, pero eso me salvó. El apoyo de mi madre también fue clave. Un día me llamó para decirme que había preparado una habitación

para mí, pero yo sabía que necesitaba más tiempo. Aun así, el cariño de mi familia y compañeros me mantuvo firme.

P. Ahora que ha recuperado su trabajo y vive con su madre, ¿cómo ha cambiado su relación?

R. Es la mejor que hemos tenido. Respeta mi proceso, ha conocido a mis compañeros y ahora hay sinceridad y compromiso. Mi madre está tranquila porque sabe que estoy bien. Hace poco me dijo que ya no se siente sola, porque ha encontrado una familia en la asociación, al ver que sus dos hijos estamos en el programa.

P. ¿Qué mensaje le daría a quienes luchan contra el alcoholismo?

R. Que lo intenten, porque merece la pena. A mí me ha cambiado la vida. No ha sido fácil, pero es lo mejor que me ha pasado. La enfermedad siempre estará ahí, pero el grupo me ha dado una nueva oportunidad. Como decimos en el grupo, esto es para el que más lo quiere, no para el que más lo necesita.

Si tienes problemas con tu forma de beber o consumir, hay una solución:

Grupo 24 horas de Alcohólicos Anónimos Madrid
C/ Julia Mediavilla, 27.
Tel. 625 18 24 71



Déjate llevar por Madrid

Déjate llevar por EMT

Más de 2.100 autobuses y 229 líneas para dejarte llevar por toda la ciudad



Quiero ser pescadera

Formación Exprés y Empleo

UNA ESCUELA PARA TI

Escuela Municipal

Alimentación y Hostelería

aemadrid.es

