



MAURICIO HOYUELOS/@QUIROMANCIA

La Kalle celebra su 40 aniversario

La asociación cultural ofrece nuevas oportunidades a los jóvenes vallecanos

PÁGINA 3



J. INASTRILLAS

Puente de Vallecas celebra sus fiestas

Toda la programación de los festejos del Carmen y de la Karmela

PÁGS. 8, 9 Y 10



Noviembre de 1936. ROBERT CAPA

F. BÓDALO VK

El barrio de Entrevías, Lugar de Memoria Democrática

El Estado aprobó la declaración como tal del Centro Pastoral de San Carlos Borromeo, del edificio de Peironcely 10 y de la plaza del Fotógrafo Robert Capa

➔ Pág. 4

AUTOESCUELAS Rayo Muy de Vallecas

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

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

PATROCINADOR OFICIAL

LIBRERÍA Yume

Encárganos ya tus libros de texto

📍 C/ Sierra Carbonera, 11, Puente de Vallecas
 📧 @libreriyume.vk 🌐 http://libreriyumevk.es
 ✉ yumelibreria@gmail.com 📞 WhatsApp: 663 806 801

ORIGINAL vs 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

Opinión

EDITORIAL

No hay tiempo que perder

En estos meses de julio y agosto se van a generar energías, relaciones y posibilidades desde muchos puntos de vista personales y muy globales que van a poner las bases para lo que van a ser los próximos tres años. Aprovechemos julio y agosto para «meterle el diente» a «lo pendiente». Acompañemos a la construcción del nuevo mundo que ya está aquí, aunque todavía no salga en la televisión.

Según pasan los años, y a determinada edad, es muy frecuente revisar lo hecho por uno, lo vivido. Empieza a estar en el horizonte y cada vez más en el presente, el hecho de la finitud de quienes nos rodean. El que uno, en algunos años más, ya no estará en esta dimensión de existencia, con este cuerpo, en este tiempo y espacio. Entonces aparece esa pregunta, ... ¿qué voy a dejar yo en este mundo?

Es sano, cada cierto tiempo, tratar de sintetizar y de reducir al máximo lo mejor que uno ha hecho en su vida hasta ese momento. Ver en qué cosas uno es muy bueno para, a renglón seguido, concretar y proyectar en una o dos imágenes lo que uno va a construir en los próximos años. Estamos viviendo un momento en que esto se puede estar acentuando y, si eso es personal y colectivo, es mucha la energía que se pueda estar creando y acumulando. Esa energía que no conocemos, que no manejamos demasiado y que a veces da lugar a momentos psicosociales como pudo ser hace 15 años la irrupción de lo que se llamó Movimiento 15M o de «Los Indignados».

Hemos de enfocarnos en amar la realidad que construimos y, antes de ello, amar cómo la imaginamos. La realidad que construimos es la que está a nuestro alcance, no el mundo global al que no llegamos, pero, sin embargo,

al que necesitamos aspirar y creer que ha de llegar el momento en que lo vislumbremos.

Se van dando grandes pasos, a veces muy cotidianos y a veces no perceptibles, aquí muy cerca y en muchas latitudes. La tremenda velocidad y complejidad a la que se están dando nos dificulta tener conciencia de ello. Pero, es una realidad.

Necesitamos tener una «brújula» que nos pueda permitir con toda claridad intuir qué es cierto y qué es dudoso, qué hemos de hacer y qué no, por dónde hemos de ir y por dónde no. Para ello, hemos de ir a nuestra propia experiencia, a cómo sentimos y pensamos las cosas que hacemos o dejamos de hacer, ... y desde ahí, ir calibrando y ajustando. Pero es momento de pisar el acelerador, de sentir que nos ponemos en condición de exprimir lo más posible nuestra existencia.

Es tiempo de proyectarnos sin límite.

CARTAS AL DIRECTOR

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

prensa@vallecas.com

o por carta a:

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

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas 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

Comenta este artículo en www.vallecas.com

//Tribuna Vallecana

La debacle de las fiestas de Villa de Vallecas

Ignacio Marín (@ij_marin)



Ya llevamos mucho tiempo advirtiendo el desmantelamiento de las fiestas de Villa de Vallecas. Varios años denunciando la estrategia del Ayuntamiento, con la Junta de Distrito como ariete, para hacer desaparecer unos festejos que detestan, que les desagradan, tanto por su ubicación, en pleno corazón del casco histórico, una zona que no les resulta estratégica por rédito electoral, como por su esencia, fiestas populares, enemigas de su ideología mercantilista.

Ya lo han intentado, insisto, en los últimos años y de diferentes modos. Uno de ellos fue reduciendo de manera progresiva la calidad de la programación, llegando a tener flagrantes diferencias con el resto de la ciudad. Otro, tratando de desplazar las fiestas del recinto ferial, para llevarlas al Ensanche, barrio más afín a sus intereses.

Pero en la larga crónica del oca-so de las fiestas vamos conociendo nuevos episodios que apuntan, en el mejor de los casos, al desinterés y a la dejación del Ayuntamiento. Por ejemplo, el concurso para adjudicar una caseta en lo que es, no lo olvidemos, un espacio público, no se publicita ni aparece en ninguno de los canales que el Consistorio sí ofrece en otros distritos. Al no hacerlo, el Ayuntamiento, y en concreto la Junta de Distrito, podría estar incurriendo en un delito de prevaricación administrativa.

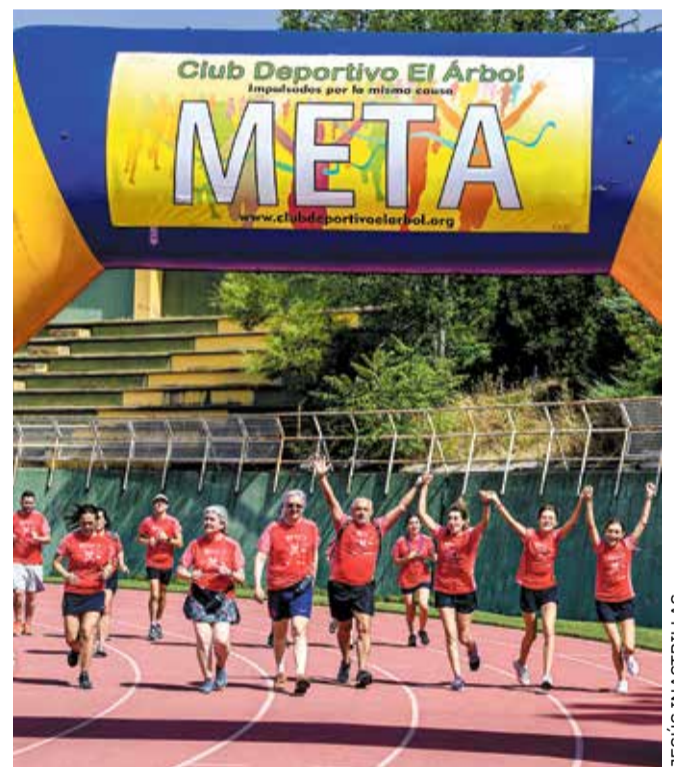
Por otro lado, la comunicación del proceso tampoco es pública ni se hace a través de canales válidos. Por eso cabe preguntarse cómo se enteran ciertas asociaciones que montan caseta en nuestro barrio. Gente que ni es de aquí y que viene a hacer dinero con nosotros.

Por ello, el proceso de adjudicación debería ser nulo de pleno derecho y paralizado inmediatamente. Se podría estar incurriendo, no solo en prevaricación, sino también en tráfico de influencias al beneficiar a determinadas asociaciones amigas.

Pues bien, en esta situación nos encontramos, asistiendo a la debacle de unas fiestas que fueron el orgullo de los vecinos y que hoy están desapareciendo víctima de la voracidad de un Consistorio que ataca todo lo que no huele a negocio. Hace pocos años eran unos días para disfrutar gracias al tupido tejido social que teníamos en el pueblo de Vallecas. Las fiestas de este septiembre serán, si no lo evitamos, una batalla por el beneficio en la que poco o nada importará lo que tanto nos diferenciaba, el barrio.

En los últimos años se ha reducido de manera progresiva la calidad de la programación, llegando a tener flagrantes diferencias con el resto de la ciudad

La imagen del mes



JESÚS INASTRILLAS



La Carrera del Árbol disputó su 40.ª edición

El cambio de fecha motivado por la visita del papa León XIV a la capital no supuso un obstáculo insalvable para que la cuadragésima edición de la Carrera del Árbol y la vigesimosegunda de la Marcha por la Salud y la Inclusión, previstas para el 7 de junio, fueran un éxito a pesar de las altas temperaturas registradas en la mañana del domingo 21 de junio. Los participantes en estas pruebas, organizadas por el Club Deportivo El Árbol, salieron al igual que en años anteriores de la Avenida de Buenos Aires y llegaron al polideportivo de Palomeras.

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 VALLECAS

Miembro de



La Kalle cumple 40 años al servicio de los jóvenes de Vallecas

Su objetivo ha sido facilitar el acceso a espacios y oportunidades tradicionalmente reservados a los sectores más privilegiados

POR **ADRIÁN ROBLEDO**

La Asociación Cultural La Kalle lleva 40 años interviniendo en la vida de los jóvenes vallecanos para ofrecerles nuevas oportunidades y conducirlos hacia un futuro mejor. La resistencia ha sido uno de los valores que ha caracterizado a la entidad desde sus inicios y uno de los pilares fundamentales para ayudar a que la juventud del barrio pueda alcanzar sus metas pese a las dificultades.

La asociación nació en el Puente de Vallecas de los años 80, una zona marcada por la marginación y por las dificultades de acceso a servicios básicos como la sanidad o la educación. Aquella década estuvo profundamente condicionada por los estragos de la heroína. Muchos niños y adolescentes, hijos de personas drogodependientes, sufrieron situaciones de exclusión social. En este contexto, La Kalle dio sus primeros pasos y decidió implicarse en la formación académica de unos jóvenes afectados por el absentismo y la desescolarización.

«Hay una brecha digital en la



▲ **Miembros de la Asociación Cultural La Kalle** MAURICIO HOYUELOS @QUIROMANCIA

que no todo el mundo ha podido acceder a las herramientas digitales», señala Gonzalo Sarmiento, director del área de Programas e Innovación de la entidad. Esta desigualdad, explica, genera nuevas formas de exclusión. Asegura que, por un lado, algunos jóvenes no aprovechan al máximo las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías y las utilizan únicamente como una vía de entretenimiento. Por otro, añade, cada vez más recurren a las redes sociales para comunicarse, evitando el contacto cara a cara y aumentando la sensación de soledad.

Además, considera que el lugar de procedencia se está convirtiendo en un nuevo factor de marginación. Al respecto, dice que la llamada «prioridad nacional», defendida por algunos partidos, está

siendo aplicada en determinados territorios y deja de lado las dificultades a las que se enfrentan los migrantes para llegar a España y construir un futuro mejor. «Creemos que la prioridad nacional son las personas, no necesariamente su origen», afirma Sarmiento.

La asociación trabaja para que los jóvenes sean conscientes de la realidad que les rodea y comprendan las características de la sociedad en la que viven. Entre las principales preocupaciones de este colectivo, se encuentra la dificultad para acceder a un empleo que les permita ahorrar lo suficiente para independizarse, acceder a una vivienda y disfrutar de actividades de ocio. A ello se suman los problemas relacionados con la salud mental, una situación que se agrava cuando los

Gonzalo Sarmiento, director del área de Programas e Innovación: «Creemos que la prioridad nacional son las personas, no necesariamente su origen»

recursos que las administraciones destinan a este ámbito resultan insuficientes para atender las necesidades existentes.

Metodología basada en la autonomía

La metodología de La Kalle anima a los jóvenes a resolver sus conflictos cotidianos de forma

autónoma, evitando que dependan exclusivamente del criterio de los profesionales del centro. La asociación apuesta por el empoderamiento juvenil y por fortalecer la capacidad de decisión de las nuevas generaciones.

«A través de ese proceso de autoaprendizaje de las personas, más adelante van a poder tener esa posibilidad de tomar sus propias decisiones», argumenta Gonzalo Sarmiento.

La Kalle inició su proceso de digitalización a comienzos de este siglo mediante iniciativas como los Centros de Acceso Público a Internet (CAPI) y los programas de formación en microinformática que permitieron a muchos jóvenes adentrarse en el entonces incipiente mundo digital. Entre los proyectos más destacados de la entidad se encuentra Reutiliza-K, una iniciativa que consiste en recuperar equipos informáticos desechados por empresas para ponerlos a disposición de personas que no pueden permitirse el acceso a estas herramientas.

Cuatro décadas después de su creación, La Kalle sigue destacando por su gran capacidad de adaptación a las circunstancias de cada momento. Su labor consiste, principalmente, en identificar las necesidades reales de los jóvenes vallecanos y proporcionarles los recursos adecuados para que puedan abrirse camino en una sociedad cada vez más marcada por la soledad y por las nuevas formas de comunicación a distancia.

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

VITALDENT
PORQUE TU BOCA ES TODO

Cuidar tu salud también es cuidar tu boca

Te acompañamos en todo el proceso con un equipo cercano y especializado en **implantes, ortodoncia y estética dental.**

PRIMERA VISITA GRATUITA

¿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

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

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

PUEBLO DE VALLECAS
Paseo Federico García Lorca, 11
913 80 76 06



▲ Los asistentes al descubrimiento de la placa en San Carlos Borromeo F. BÓDALO

Entrevías hace historia a través de la memoria

POR FERNANDO BÓDALO

Entrevías vivió el sábado 27 de junio una de esas jornadas que trascienden el calendario festivo para quedar grabadas en la memoria colectiva del barrio. En el marco de sus fiestas, se descubrieron las placas que acreditan oficialmente al edificio de Peironcely 10 y al Centro Pastoral San Carlos Borromeo como Lugares de Memoria Democrática, después de ser publicada su declaración en el BOE el 12 de junio. Se realizó un reconocimiento que supone un hito histórico para el vecindario y para la conservación de uno de los episodios más significativos de la memoria popular de Madrid.

La celebración adquirió además una dimensión internacional con la presencia de Carlos Umaña, Premio Nobel de la Paz 2017, cuya asistencia reforzó el

carácter simbólico de un acto que puso el foco en la defensa de la paz, de la memoria y de los derechos humanos. También intervinieron Almudena Cruz-Yabar, subdirectora general de Memoria Democrática; Javier Baeza, párroco de San Carlos Borromeo; Javier Uría, representante de la Plataforma #SalvaPeironcely10; y los presidentes de las asociaciones vecinales La Viña y La Paz de Entrevías. La clausura corrió a cargo de Cynthia Young, directora del Archivo Robert Capa del International Center of Photography de Nueva York, y contó, además, con la presencia de Ulf Dietrich Braumann, portavoz de la Capa Haus Initiative de Leipzig. Todos ellos, esa misma tarde, fueron los protagonistas del pregón de las Fiestas de Entrevías 2026.

Peironcely 10 ha pasado a formar parte del catálogo oficial de Lugares de Memoria

Democrática por el extraordinario valor histórico y simbólico que representa. La célebre fotografía tomada por Robert Capa en 1936, en la que aparecen varios niños jugando frente a la fachada destrozada por un bombardeo, convirtió este edificio en uno de los grandes iconos internacionales de los ataques sufridos por la población civil durante la Guerra Civil española.

La declaración no se limita únicamente al inmueble. El reconocimiento alcanza también la Plaza del Fotógrafo Robert Capa, la zona ajardinada anexa y el Centro Pastoral San Carlos Borromeo, espacios estrechamente vinculados a la historia social de Entrevías y a la construcción de la identidad de un barrio levantado, en buena medida, por familias trabajadoras llegadas durante la posguerra.

La mañana combinó el carácter solemne del descubrimiento de las placas con un ambiente plenamente festivo y participativo. Los vecinos se acercaron para compartir este momento histórico mientras los más pequeños disfrutaban de actividades infantiles y de un taller de elaboración de camisetas conmemorativas. El intenso calor fue más llevadero gracias a la música festiva interpretada por una charanga y a una limonada con barquillos que sirvió como punto de encuentro entre los asistentes, recordando que la memoria también se construye desde la convivencia y la participación vecinal.

Noticia ampliada en: <https://vallecas.com/entrevias-hace-historia-a-traves-de-la-memoria/>



CONSULTORIO DE VIVIENDA

Consejos prácticos frente a las empresas de desocupación

POR PAH VALLEKAS

En los últimos años ha aumentado el número de empresas de desocupación. Con frecuencia se las puede ver por Vallecas intimidando a vecinas y vecinos para que abandonen sus casas. Contra lo que pueda parecer, estas empresas son contratadas sobre todo para expulsar de sus viviendas a personas que viven de alquiler.

Las empresas de desocupación son el nuevo método que utilizan algunos caseros para saltarse los procedimientos judiciales ante impagos o conflictos con sus inquilinos. Sin embargo, estas prácticas de intimidación y amenazas no deben normalizarse, especialmente teniendo en cuenta que muchas de estas empresas están vinculadas a la extrema derecha.

En caso de que te veas afectado o afectada por una empresa de desocupación, debes mantener la calma. Nadie puede expulsarte de tu vivienda sin una orden judicial.

Si recibes la visita o el aviso de alguna de estas empresas, es recomendable llevar contigo una copia digital de tu contrato de alquiler, del certificado de empadronamiento o de los justificantes de pago de los recibos. De esta manera podrás

acreditar ante la policía que se trata de tu residencia habitual.

Nuestro domicilio, inviolable

También es importante recordar que nuestro domicilio es inviolable y que cualquier intento de entrar sin autorización constituye un delito. El allanamiento de morada, así como el acoso, las amenazas o las intimidaciones, son hechos denunciados.

No permitas que estas situaciones queden sin registrar. Guarda pruebas de todo lo que ocurra mediante fotografías, vídeos o cualquier otro medio que permita dejar constancia de los hechos. Asimismo, no abras la puerta a personas pertenecientes a estas empresas.

Sin embargo, la forma más eficaz de afrontar el acoso de estas empresas es organizarse a través de las asambleas de vivienda. Estar informado, asesorado y organizado es la mejor manera de mantener la calma y saber cómo actuar junto a otras personas ante este problema.

En asambleas de vivienda como PAH Vallecas hay muchas personas que han vivido situaciones similares y pueden ayudarte a afrontarlas compartiendo su experiencia.

Contacta con nuestras asambleas
Email: pahvallekas@gmail.com
Instagram: [@pahvallekas](https://www.instagram.com/pahvallekas)
WhatsApp: 616 66 27 04

MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS

MADRID SUR
Clínica Dental



Las encías: los cimientos de una sonrisa para toda la vida

Quando pensamos en una boca sana solemos fijarnos en los dientes, pero la verdadera base de una sonrisa saludable son las encías. Igual que una casa necesita unos cimientos firmes, los dientes, los implantes o la ortodoncia solo tendrán un futuro duradero si se apoyan sobre unas encías sanas.

● **Cuando las encías enferman, también se pierde hueso**
Muchas enfermedades periodontales avanzan sin dolor. Sin embargo, suelen dar señales de alarma que nunca debemos ignorar: sangrado al cepillarse, inflamación, retracción de las encías o mal aliento persistente. Además de afectar a la calidad de vida, estas infecciones van destruyendo el hueso

que sostiene los dientes y provoca su movilidad o incluso su pérdida.

● **La base del éxito de la ortodoncia y los implantes**
Por eso, antes de realizar una ortodoncia o colocar un implante, es fundamental comprobar que las encías están sanas. De lo contrario, con el paso del tiempo el tratamiento fracasará.

● **Proteger el futuro de tu sonrisa**
En nuestra clínica somos especialistas en periodoncia y sabemos que cuidar las encías es proteger el futuro de tu sonrisa. Porque una sonrisa bonita puede conseguirse de muchas maneras, pero una sonrisa que dure toda la vida siempre empieza por unas encías sanas.

CaixaBank: cómo defenderse del mayor propietario de vivienda

POR PAH VALLEKAS

CaixaBank se ha convertido en el mayor propietario privado de España, con cerca de 25.000 viviendas, según el grupo de transparencia Civio. En la PAH Vallekas tenemos decenas de conflictos con esta entidad, en la que el Estado tiene todavía un 18% de participación. Tanto si eres deudor hipotecario de esta entidad —o te aprieta la hipoteca, aunque aún no hayas dejado de pagar—, como si eres inquilino u ocupante, aquí van algunos consejos básicos de defensa:

Saber a quién me enfrente. Si eres inquilino o has tenido que ocupar una casa vacía «del banco» o de «un fondo buitres», puede que no sepas quién es tu casero o el propietario. No es lo mismo pelear contra una persona física, aunque sea un gran tenedor, que contra una entidad con sucursales y una imagen corporativa que

mantener. Building Center, Living Center o Inmocaixa son las principales empresas inmobiliarias de la entidad. No son «un fondo buitres», sino filiales de CaixaBank. Solo en Vallecas somos centenares de personas más quienes nos las tenemos que ver con este casero o propietario. Para cualquier duda, convendrá dirigirse al Registro de la Propiedad, calle de Alcalá, 540, a solicitar la nota simple.

Frentes de lucha. En PAH Vallekas tenemos tres grandes frentes de lucha contra CaixaBank. Uno es el hipotecario: la entidad sigue reclamando miles de viviendas en ejecuciones hipotecarias iniciadas con la crisis de 2008. La casuística es enorme y no es lo mismo llevar años de impago que estar al borde del impago con la hipoteca prácticamente ya amortizada. En todo caso, negociamos mejor si nos agrupamos que por nuestra cuenta, y alertamos del fraude existente entre algunos



▲ Activistas de PAH Vallekas en un intento de desahucio en Vallecas PAH VALLEKAS

Un burofax no es una orden de desahucio. Ante un impago, o finalización de contrato, el banco nos tendrá que poner una demanda

despachos de abogados. El otro frente de lucha son los alquileres sociales. CaixaBank impone cláusulas abusivas y además se está negando a prorrogar los contratos o a firmar nuevos, a menudo porque planea vender las viviendas. El tercero son los bloques de inquilinos de la antigua Obra Social de La Caixa, que ya estamos organizando en Ensanche de Vallecas, Vicálvaro y Pinto, y que se ven afectados por la venta en bloque de las viviendas a fondos y a inversores particulares.

Organizarse y asesorarse

Lo básico: Un burofax no es una orden de desahucio. Ante un impago, o finalización de contrato, el banco nos tendrá que poner una demanda, y el procedimiento a menudo lleva años que son clave para poder organizarnos, asesorarnos y no tomar decisiones precipitadas como entregar la casa. El asesoramiento legal es esencial, pero, por sí solo, no nos resolverá la papeleta. Si eres deudor hipotecario con la casa ya subastada o inquilino, es

mejor organizarse cuanto antes dado que el banco siempre puede vender la vivienda y entonces será más difícil presionar. Unirse con más gente nos da más oportunidades y margen de negociación.

Para más información, las asesorías colectivas gratuitas de PAH Vallekas son los miércoles a las 18:30 h. en calle de Sierra de Alquife, 12; los viernes, 11 h. en Nuestra Señora de la Torre, 16; y la reunión de bloques de inquilinos, los segundos viernes de cada mes a las 18.30 h. en Nuestra Señora de la Torre, 16.

DE MAYOR QUIERO SER...

Mayor



La autonomía digital y 100 acciones más en:

madrid.es/mayores

Viajar 30 días al año también cuenta

La otra cara del turismo en el blog 'Esto no es lo que parece' de Ana Ro, vecina del Ensanche de Vallecas

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

En un panorama digital dominado por imágenes rápidas y destinos idealizados, todavía hay espacio para quienes entienden el viaje como experiencia, reflexión y aprendizaje. Es el caso del blog 'Esto no es lo que parece', finalista en los premios Identi 2026, considerados «como los Goya de los viajes», que reivindica una forma más realista de recorrer el mundo.

«En diciembre anunciaron las candidaturas a mejor blog de viajes de los premios Identi, éramos cinco en la nominación y bueno, el nuestro fue finalista», explica su creadora, Ara Ro, periodista de formación y viajera desde hace más de dos décadas.

El proyecto nació en 2013, tras 10 años viajando, con una idea muy clara: escribir. «Nació de la inquietud mía, porque yo soy periodista y quería hacer una especie de cajón donde guardar tanto fotografías como experiencias», cuenta Ara. Lo que empezó como un diario personal ha evolucionado hacia un espacio informativo que ayuda a otros a organizar viajes por libre.

A diferencia de muchos creadores de contenido actuales, su propuesta tiene un enfoque



▲ Ara Ro posa con su familia A. R.

poco habitual: viajar sin dejarlo todo atrás. «Es un blog dirigido a personas que solo disponen de 30 días de vacaciones», señala. Frente a quienes viven viajando, ella y su familia mantienen su

vida en Madrid, «en el Ensanche de Vallecas, más concretamente», y adaptan sus escapadas al calendario laboral y escolar.

El blog ha evolucionado también en lo personal. De viajes

en pareja a experiencias en familia, con una niña pequeña, lo que ha transformado su manera de ver el mundo. «Viajar con una niña creo que nos ha abierto muchísimo la mente. Nos fijamos en cosas que antes pasaban desapercibidas», afirma.

Ana Ro: «Mucha gente se mueve por subir la foto a Instagram, y si haces eso, al final te estás perdiendo muchísimas cosas»

vuelta», comenta. La fotografía, además, ocupa un papel central en su experiencia: «Yo el mundo lo veo a través del objetivo, creo que me fijo en muchísimas más cosas», añade.

Sin embargo, se muestra crítica con el uso actual de las redes sociales. «Mucha gente se mueve por subir la foto a Instagram, y si haces eso, al final te estás perdiendo muchísimas cosas», lamenta. Frente a ello, reivindica el valor del contenido pausado: «Confío en que el ser humano siga leyendo».

Nuevas reglas del juego

El auge de plataformas como TikTok también ha cambiado las reglas del juego, obligando a los creadores a adaptarse. Aun así, defiende el blog como espacio principal: «Las redes las utilizamos para derivar el tráfico a donde realmente nos interesa, que es el blog».

En paralelo, ha ampliado su proyecto con el podcast 'Pasaporte Criminal', donde combina viajes y sucesos: «Es una idea genial para acompañar los viajes, ya sea de aquí al pueblo o de aquí a Sudáfrica», comenta en un tono divertido.

Más allá de tendencias o algoritmos, su mensaje final es claro: viajar no es una obligación. «Que viajemos las personas a las que nos gusta viajar, ya que hay gente que es feliz en su playa de siempre, y eso es fenomenal», concluye.

En un contexto donde el turismo se ha convertido en espectáculo, propuestas como 'Esto no es lo que parece' recuerdan que viajar, más que mostrarse, sigue siendo una forma de mirar.

La calle de Payaso Fofó acogió el 37.º Día Infantil y Juvenil de Vallecas

POR ADRIÁN ROBLEDO

Los niños de Puente de Vallecas pusieron de manifiesto su creatividad participando en distintos talleres repartidos en casetas a lo largo de la calle de Payaso Fofó. Las manualidades y los teatrillos amenizaron el ambiente festivo vivido el pasado 13 de junio, que pudieron vivir vecinos de todas las edades, desde los más pequeños hasta los más mayores. La temática central giró en torno a la defensa de la paz y al rechazo de las guerras que, en pleno siglo XXI, siguen librándose en el mundo.

Los valores pacifistas fueron

inculcados a los niños del barrio a través de diversas actividades. De la mano de Save the Children, elaboraron chapas con símbolos relacionados con la paz, mientras que, junto a la Asociación Cultural San Pablo, diseñaron tarjetas con mensajes reivindicativos a favor de la convivencia pacífica.

Los espectáculos también se hicieron un hueco entre las diferentes actividades programadas a lo largo de la mañana. El Desván de Vallecas organizó una representación protagonizada por varios payasos que realizaron un truco de magia con una campanilla y repasaron algunas operaciones matemáticas



▲ El entorno de la calle de Payaso Fofó J. INASTRILLAS

interactuando con los más pequeños. «Te llena de alegría ver a tus hijos relacionándose con otros niños del barrio y haciendo nuevos amigos», afirmaron unos padres que acudieron al evento con sus hijos de siete y cinco años de edad.

El Centro de Salud Ángela Uriarte también estuvo presente

con un teatrillo de marionetas que atrajo la atención de los niños. A su vez, el SAMUR acompañó a los más pequeños en este día tan especial y les enseñó a reaccionar adecuadamente ante diferentes situaciones de emergencia. Pudieron practicar con maniqués distintas técnicas de reanimación, una formación de

gran importancia que podría resultarles muy útil si algún día tienen que ayudar a una persona en una situación delicada.

Por su parte, la Asociación Socioeducativa Barro preparó una batalla de jeringas de agua para que los niños pudieran sobrellevar las sofocantes temperaturas. Incluso hubo espacio para traer la playa a Vallecas: la asociación Primera Prevención instaló un arenero con palmeras hinchables que simuló un entorno playero, donde los más pequeños disfrutaron jugando con paños y cubos.

Noticia ampliada en : <https://vallecas.com/la-calle-de-payaso-fofo-acogio-el-37o-dia-infantil-y-juvenil-de-vallecas/>



▲ El vecindario de diferentes sectores de Cañada Real y de otras partes de Madrid, en la manifestación del pasado 14 de junio PLATAFORMA LUZ

Otra vuelta de tuerca: la política de los derribos ilegales

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

Ya sabemos que en el barrio en construcción de la Cañada Real hace años que se desencadena una terrible confrontación por saber quién se queda con el uso de la tierra. Por una parte, los intereses económicos de las grandes empresas inmobiliarias se ven contrariados por tener que parar su expansión al chocar con la existencia de las viviendas de los habitantes del barrio. Por otra, las personas que viven en esas tierras desde hace décadas, algunas son ya la tercera generación que las habitan, quieren seguir en sus casas, con sus familias, y vecinos y vecinas.

Lo más indignante es que los representantes de los poderes estatal, autonómico y municipal decidieran, a principios de esta década, cambiar sus anteriores, tímidas, pero claras, medidas de apoyo por el barrio, con asfaltado, servicio de correos, autobús, cobro del IBI e incluso un plan de rehabilitación y desarrollo sostenible del barrio. Y se pasasen ahora con medidas nada tímidas e igualmente claras, a servir a los intereses económicos de las grandes empresas urbanísticas, con violaciones graves y sistemáticas de los derechos humanos básicos de los habitantes del barrio, con cortes de agua y del suministro eléctrico y con la creación de un entorno torturante, intentando que se crea que la única salida es abandonar el barrio aceptando los desalojos-realojos forzosos que les proponen.

Pero con lo que no contaban los poderes económicos y políticos implicados era con la fortaleza del Estado de Derecho, ni con la tenacidad de los habitantes del barrio de la Cañada Real.

La causa de la defensa de los derechos humanos de los habitantes de la Cañada Real la han hecho propia Naciones Unidas, el Consejo de Europa y el Defensor del Pueblo, entre otros. Y los habitantes no solo no se rinden, sino que muchos están más

unidos que nunca en la defensa de sus derechos, sus hogares y sus vidas.

Últimas acciones reivindicativas

Ante ello, los poderes políticos parece que han decidido aumentar la presión criminal incrementando los derribos ilegales de viviendas, pero también aquí se enfrentan a la férrea oposición de las instituciones del Estado de Derecho y de las vecinas y vecinos. Así, los Juzgados 7 y 25 de Madrid han admitido a trámite, el pasado mes de junio, sendos recursos por violación de derechos fundamentales, contra la ejecución de los dos últimos derribos llevados a cabo, sin orden judicial, esta vez en el sector 4 por parte del Ayuntamiento de Rivas-Vaciamadrid. Y los habitantes del barrio dejaron clara su determinación en la manifestación del pasado 14 de junio, convocada por la Asociación Vecinal Barrio Unido del sector 4 de Cañada Real y a la que acudieron residentes de los otros sectores y de fuera del barrio, «contra los derribos y la destrucción de un barrio. ¡Respeto y dignidad para la Cañada Real!», de la que dio cuenta este periódico.

Que lo tengan claro: ¡la defensa de los derechos humanos prevalecerá! ¡Cañada se queda!



Vacaciones, descanso, diversión y derechos humanos

Artículo 24. Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas

POR ADRIANA SARRIÉS

Da alegría encontrarnos con este artículo, cortito y claro. Esta necesidad, tan humana y tan imprescindible, no se les pasó por alto a quienes redactaron la Declaración Universal de los Derechos Humanos y posteriormente a los países que la votaron. Tengamos presente que se promulgó en 1948 y fue sorprendente para su tiempo. Han transcurrido algo más de 75 años y nos parece que no admite ninguna discusión, que el derecho al descanso está asentado. Pero sepamos que articularlo costó mucho tiempo en nuestro país, también en el conjunto de Europa y, aunque llevemos un cuarto del siglo XXI recorrido, todavía queda mucho en multitud de lugares.

Nosotros, a estas alturas del año, llegamos con necesidades reales de descanso físico y desconexión. La presión de la gran parte de los trabajos es fuerte, ya que vivimos en una sociedad hiperactiva. Necesitamos el paréntesis de las vacaciones. Pero ojo, este paréntesis también puede convertirse en algo estresante, parecido a una trampa, especialmente si no se logra la desconexión digital. Y las vacaciones tampoco deberían convertirse en otra

obligación que hay que hacer bien, como si tuviéramos que marcarnos un nuevo objetivo empresarial. Vamos a esbozarlo un poquito.

Planteamiento: necesidad de parar y reponer no solo energías físicas, sino, sobre todo, descanso «contemplativo», sosegado, ese que hace que nos veamos con calma y charlemos con nosotros mismos.

Desarrollo: Autocuidado y ocio. Móvil apagado varios tiempos al día. Placer. Calidad en las relaciones familiares, con las amistades para disfrutar juntos.

Desenlace: Aumentar el silencio, vivencia del no hacer nada o casi nada, de no tener prisas. El descanso puede ser una oportunidad para el propio reconocimiento.

No deberíamos volver al trabajo casi o totalmente agotados.

Y, dicho lo anterior, animo a salir de vacaciones «a pesar» de los tiempos complicados, tensos, con elementos tristes en nuestro país que me pregunto si los ha aliviado la visita del papa; de las guerras que no cesan, con lugares y países arrasados, y con pronósticos de mayores migraciones, desplazamientos y hambrunas; y de personajes siniestros, sin moral alguna, que despliegan su poder en grandes parcelas del mundo con ambiciones infinitas.

Tu asesor inmobiliario

La excelente decisión de invertir en Vallecas

El mercado no miente. Puente de Vallecas es uno de los distritos más interesantes de Madrid para el inversor que quiere números reales. Con 240.917 habitantes, su posición al sureste lo convierte en un territorio bien conectado con el resto de la ciudad, sin pagar el peaje de precios que se exige en los distritos más céntricos.

Su red de servicios es robusta: 32 centros de educación infantil, 25 colegios públicos, 8 institutos y 12 centros de salud, además del Campus Sur de la Politécnica de Madrid. Para el inversor orientado al alquiler residencial, eso se traduce en demanda estructural, sostenida y diversa.

El precio medio de la vivienda se situó en 2.808 €/m² en el primer trimestre de 2026, lo que equivale a unos 252.679 euros por un piso de 90 metros. Una cifra imposible en Salamanca, Chamberí o incluso en muchas otras zonas del sur de Madrid.

Y lo más relevante: ese precio sube. El distrito registró un incremento anual del 22,34% en el primer trimestre de 2026, con tasas de revalorización que oscilan entre el 17% y el 27%, según la zona. No es especulación: es la demanda real que supera a una oferta que no crece al mismo ritmo.

La rentabilidad bruta por alquiler en sus barrios se mueve entre el 5,5% y el 7,1%, con una ocupación prácticamente constante. Son cifras que sitúan a Puente de Vallecas entre las zonas más rentables de Madrid para la inversión residencial, muy por encima de lo que ofrecen hoy otros activos financieros comparables.

Conocer los datos es el primer paso. Convertirlos en una buena operación inmobiliaria es otra cosa. Torresrubí es la inmobiliaria de referencia en el distrito, con un conocimiento del mercado local que difícilmente se improvisa. Si estás pensando en comprar como inversor o como usuario final, contactar con Torresrubí es el siguiente paso lógico.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com





¡HAZ DE TU CASA UN HOGAR MÁS FUNCIONAL Y BONITO!
Ya sea que necesites una **RENOVACIÓN** de baño, cocina, salón, o una **REFORMA INTEGRAL** de tu hogar, local o comunidad, estamos aquí para hacerlo realidad

PRESUPUESTOS SIN COSTE NI COMPROMISO

Llámanos ahora al
91 002 53 15 / 647 491 973
Visítanos en www.reformwork.es

Más de 20 años brindando soluciones de reformas a medida con la máxima calidad y profesionalidad

C/ Montes de Toledo, 4 Local - 28031 Madrid



Reservas: ☎ 91 91 91 384 ☎ 687 31 50 57 🌐 <https://naliarestaurante.com/celebraciones>
C/ Pedroches, 12 Centro Comercial de Entrevías 📷 naliarestaurante 📱 @naliarestaurante 📺 nalia restaurante



FERRETERÍA PILI

- Duplicado de llaves ■ Duplicado mandos de garaje ■ Fontanería ■ Cerrajería
- Calefacción y ventilación ■ Menaje ■ Electricidad ■ Jardinería

C/ Puerto Alto, 4 Puente de Vallecas ☎ 91 477 00 32 ✉ ferreteriapili@gmail.com



● AIRE ACONDICIONADO ● NEUMÁTICOS
● ELECTRICIDAD-ELECTRÓNICA ● TINTADO Y CAMBIO DE LUNAS ● CHAPA Y PINTURA
● REPARACIÓN DE MOTORES Y CAJAS DE CAMBIO

SU SEGURIDAD NUESTRA RESPONSABILIDAD

talleresmovicar.com tallerintegralmovicar
@talleresmovicar

C/ Carlos Solé, 41-43-45
912 402 415
637 276 168
663 288 966



ARREGLOS & TRANSFORMACIONES

☎ 912 560 009 C/ San Claudio, 67
☎ 620 169 245 28038 Madrid

✉ marthaTSC92@gmail.com



Talleres CUEMA
CHAPA Y PINTURA

📍 Avenida Pablo Neruda, 2
☎ 91 777 71 96 ✉



PAPELERIA IMPRESIÓN DE GRAN FORMATO

- IMPRESIÓN DE PLANOS A-0 ● IMPRESIÓN SOBRE LONA
- IMPRESIÓN PAPEL FOTOGRÁFICO ● IMPRESIÓN SOBRE LIENZO Y VINILO
- MATERIAL ESCOLAR ● PLASTIFICADOS ● ENCUADERNACIÓN
- MATERIAL DE OFICINA ● Y MUCHO MÁS

C/ del Cocherón de la Villa, 15, Puente de Vallecas, 28031 Madrid ☎ 91 752 6 418 🌐 <https://papelerialjsa.es>



Puente de Vallecas celebra las Fiestas del Carmen y de la Karmela

Sus actividades se desarrollarán del sábado 11 al domingo 19 de julio

POR ISA MENDI

Como es costumbre, la llegada del mes de julio trae consigo las fiestas grandes de Puente de Vallecas. Las programaciones de los festejos del Carmen y de la Karmela permitirán disfrutar a los vallecanos, un año más, de estas celebraciones, con sendas programaciones de actividades, las oficiales y las alternativas, que se desarrollarán del 11 al 19 de julio. Entre las propuestas para estos días, destacan las actuaciones de Ramoncín, Jaime Urrutia (voz de Gabinete Caligari) y Santiago Auserón (integrante de Radio Futura y Juan Perro) en el recinto ferial de la calle de Payaso Fofó, los conciertos en las pistas del parque Javier de Miguel, la misa y procesión en honor a la Virgen del Carmen, la Batalla Naval organizada por la Cofradía Marinera de Vallecas y el lanzamiento de fuegos artificiales desde el mirador del Cerro del Tío Pío.

PROGRAMA FIESTAS DEL CARMEN

■ **Domingo 12 de julio**
Avenida de Pablo Neruda, junto al Centro Comercial Madrid Sur
09:30 h. XVIII Carrera Ciclista trofeo del Carmen, Organizada por Club Ciclista Vallecano

■ **Martes 14 de julio**
Plaza de Padre Llanos, junto al Centro Cultural El Pozo, Avenida de las Glorietas
22 h. **Concierto de rumba.** A cargo de Javi Cantero, hijo del Fary. Festival El Pozo del Flamenco

■ **Miércoles 15 de julio**
Junta Municipal de Puente de Vallecas, Avenida de la Albufera, 42
Inauguración Fiestas del Carmen 2026
19 h. **Concierto de la Banda de Música de Vallecas** y exhibición de castellet de la Colla Castellera de Madrid

19:30 h. **Pregón a cargo de Álvaro Casares**, humorista vallecano y chupinazo
Recinto ferial de la calle de Payaso Fofó
19:30 h. **Animación infantil y familiar** de pasacalles circense. Compañía Tanalborde

■ **Viernes 17 de julio**
Recinto ferial de la calle de Payaso Fofó
19 h. **Exhibición Cuerpo de Bomberos** Ayuntamiento de Madrid (Fiesta de la espuma)
20 h. **Animación infantil y familiar.** Espectáculo musical y payasos. Fran Fuman. Programación Especial

20:30 h. Concierto-festival musical infantil y familiar, Pequecas. K-Pop Experience (baile, música, energía y emoción) y Kids Rock Family (versiones de rock para toda la familia)

■ **Jueves 16 de julio**
Recinto ferial de la calle de Payaso Fofó

20 h. **Animación infantil y familiar.** Imaxinarium, pasacalles. Compañía Alehop
21 h. Sesión DJ a cargo de DJ Riff.
22:30 h. **Concierto de Ramoncín.** «Tour celebración 50/70» que conmemora los 50 años de su primer concierto

Parroquia San Ramón Nonato. Calle de Melquiades Biencinto, 10

20 h. **Misa en honor de la Virgen del Carmen**
21 h. **Procesión de la Virgen del Carmen**



Calle Puerto de Porzuna, 9 Villa de Vallecas

Gran variedad de:
● helados ● granizados
● horchata de Valencia
● gofres ● crepes
● tortitas

Reparto a domicilio con UBER y JUST EAT

OBRADOR PROPIO

Tu Paraíso Gourmet



SELECTUM
gastroplaceres
Desde 2015

SELECTUM gastroplaceres
Productos Selectos de la Marca España

Vinoteca
Oleoteca
Ibéricos y quesos
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas Gallegas
Fruta y verdura
Cestas Gourmet

C/ Antonio Gades, 1 - 28051 Madrid ☎ 91 109 65 00 🌐 www.selectumgastroplaceres.es



Bar-Cafetería Nicol

Mercado de Santa Eugenia
C/ Virgen de las Viñas 16,
Loc 22-23

☎ 678 81 66 62
@barcafeterianicol



Veranos de la Villa
21 h. Sesión DJ a cargo de Póker, artista vallecano
22:30 h. Concierto de Jaime Urrutia, la voz de Gabinete Caligari
00:15 h. Concierto tributo a Tina Turner. Tina Live Experience by Tamy Nsue. El mejor tributo a la Reina del rock & roll
Plaza de Puerto Rubio (Plaza Vieja)
20:30 h. Banda de Música de Vallecas

■ Sábado 18 de julio
Recinto ferial de la calle de Payaso Fofó

18 h. Actuación castellera de la Colla Castellera de Madrid
20 h. Animación infantil y familiar. Los voluminaires, pasacalles. Compañía Alehop
21 h. Sesión DJ a cargo de DJ Yeí.
22:30 h. Concierto de Santiago Auserón y la academia nocturna, con las mejores canciones de su trayectoria (Radio Futura, Juan Perro) y nuevas canciones de su nuevo proyecto
00:30 h. Orquesta Bravalía.

■ Domingo 19 de julio
Del Bulevar de Peña Gorbea hasta la calle de Payaso Fofó

16:30 h a 19:30 h. Batalla Naval. Cofradía Marinera de Vallekas.
Recinto ferial de la calle de Payaso Fofó
20:30 h. Concierto tributo a Leño. A cargo de la banda Este Madriz.
22:00 h. Concierto de la banda del Capitán Inhumano, con excomponentes de Los Mirador del Cerro del Tío Pío
00:00 h. Fuegos artificiales
Otras actividades del recinto ferial: casetas de restauración, actuaciones infantiles, atracciones ecológicas, orquestas, hinchables, pasacalles, y mucho más...

PROGRAMACIÓN FIESTAS LA KARMELA

■ Sábado 11 de julio
Centro Polideportivo Municipal Palomeras. Calle Tranvía de Arganda, 4
9 h. Torneo Hijos del Caballo Blanco, en homenaje a Carlos Palomino

■ Jueves 16 de julio
Junta Municipal Puente de Vallecas
18:30 h. Pasacalles reivindicativo «No pasarán», acompañado de la batucada Samba RaKaTui y de los cabezudos:

Wilfred, Prudencia Priego, Amós Acero y Rosario la dinamitera
Recinto ferial. Pistas parque Javier de Miguel. Calle de Javier de Miguel, 31
20 h. Lectura de pregón a cargo de La Comuna. Asociación de Presos y Represaliados del Franquismo
20:15 h. Inicio conciertos: Albertucho, Agila Tributo Extremoduro y DJ Bachman

■ Viernes 17 de julio
Recinto ferial. Pistas parque Javier de Miguel. Calle de Javier de Miguel, 31
18:30 h. Taller de estampación. ¡Trae tu propia camiseta!
18:30 h. Pintacaras infantil
19 h. Taller de grafiti infantil
19:30 h. Taller de jotas a cargo de Asociación Cultural La Pikota
20 h. Inicio de conciertos: Mala Praxis, Santa Salut, TNE y Selecta

■ Sábado 18 de julio
Recinto ferial. Pistas parque Javier de Miguel. Calle de Javier de Miguel, 31
11 h. Actividad acuática infantil a cargo de CDE Vallecas Rugby Unión
12 h. Vermú y taller de Rueda cubana

12:30 h. Actuación Belchoband
14 h. Comida cubana y bingo musical
19:15 h. Juegos tradicionales castellanos y chiki-juegos
20 h. Inicio conciertos: The Salsa Punk Orkestra, Brigado Loco, Kaos Urbano y DJ Alex Martini

■ Domingo 19 de julio
Calle de Josefa Díaz, 4
11 h. Rondacañas acompañado de cabezudos y dulzaineros
13:30 h. Ultra paella
Recinto ferial. Pistas parque Javier de Miguel. Calle de Javier de Miguel, 31
18:30 h. Inicio de conciertos, post Batalla Naval: Ebri Knight, Riada, Awacate y Nerve Agent

- 1 Uno de los conciertos de la edición de 2025 de La Karmela YESCACASTILLA
- 2 Santiago Auserón actuará el 18 de julio en el recinto ferial de Payaso Fofó
- 3 Los cabezudos de Amós Acero y Prudencia Priego participarán en el pasacalles de jueves 16 de julio YESCACASTILLA
- 4 La Colla Castellera de Madrid no faltará a la cita de este año



Doña Cecilia

40 años dando premios en Vallecas

www.loteriacecilia.com
Administración de loterías
C/ Carlos Martín Álvarez 58
91 478 26 36
Hacemos envíos a toda España

¡HOY PUEDE SER TU DÍA DE SUERTE!

Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad



La Despensa de Mari

Mercado La Imagen. Puesto 5
C/ de la Imagen, 5
Madrid 28018

☎ 651 546 395
#ladespensademari1964



Café Canfranc

TU MOMENTO, TU CAFÉ, TU LUGAR

¿A ti como te gusta el café?
A nosotros contigo

¡MUCHO MÁS PARA DISFRUTAR!

BEBIDAS Y TAPAS
FUTBOL EN DIRECTO
ZONA DE JUEGOS
DESAYUNOS Y MERIENDAS

¡SOMOS BAR!
CERVEZA Mahou CLÁSICA
1€ BOTELLIN 2€ TERCIO

TE ESPERAMOS EN

LA CAVA
SE COME BIEN

ESPECIALIDAD

Vinos seleccionados y cocina de calidad

VINOS SELECCIONADOS COCINA DE CALIDAD INGREDIENTES FRESCOS AMBIENTE ACOGEDOR

SOMOS PET FRIENDLY

NUEVA UBICACIÓN
CALLE QUIJORNA, 1
TE ESPERAMOS

Perfil 7
MADRID
COMUNICACION VISUAL

Rótulos luminosos, Impresión gran formato, Vinilos, Toldos, Regalos personalizados, Ropa laboral, DTF, Personalización textil...

91 254 72 61 - 659 793 964
www.perfil7madrid.es
info@perfil7madrid.es
Tienda online Siguenos

POR COFRADÍA MARINERA DE VALLEKAS

El domingo 19 de julio Vallecas volverá a regar sus sueños con agua. Piratas, bucaneros, cofrades, grumetes y vecinos saldrán a la calle para gritar: ¡Vallecas, puerto de mar! No es tradición, ¡es reivindicación! Aunque muchas piezas de televisión o radio que cubren la Batalla Naval de Vallecas empiecen sus informaciones con un «Llega la tradicional...» o «Vallecas celebra su tradicional» no hay adjetivo que menos represente a esta fiesta que ese.

La Batalla Naval surge en 1982, hace ya 44 años, con la inauguración de un puerto de mar en Vallecas. Un acto que es reivindicación desde su nacimiento, porque al pedir algo aparentemente imposible, estábamos colocando la bandera de la utopía en nuestro barrio. Esa utopía nos acompaña desde entonces y no hemos dejado de creer en ella. Cada año renovamos ese pacto, un compromiso necesario en nuestras vidas, un motor de cambio que nos ayuda a avanzar. Y lo hacemos con alegría y «mojándonos»,



▲ Una de las participantes vacía una botella de agua en la espalda de su acompañante JESÚS INASTRILLAS

Vallecas se mojará para desarmar el fascismo

La Batalla Naval, organizada por la Cofradía Marinera de Vallecas, celebrará su 44.ª edición el próximo 19 de julio

porque en Vallecas somos luchadores, soñadores y rebeldes.

De esta manera, aprovechamos cada año para reivindicar: reclamando

la derogación de la ley mordaza, exigiendo que se acabe con el genocidio en Palestina, defendiendo a nuestro barrio, apoyando una vivienda digna

y asequible, etc. Y no hay otra forma de calificar eso que con un adjetivo: la Batalla Naval de Vallecas es reivindicativa.

Como decimos siempre

la Batalla Naval es un barco de tres mástiles: el lúdico, el utópico y el reivindicativo. Sin ellos, no puede navegar. Con todo eso, desde la Cofradía Marinera de Vallecas cocinamos la fiesta más integradora, más intercultural, más intergeneracional y más divertida que te puedas encontrar.

Mójate y desarma el fascismo

Vivimos malos tiempos: un gobierno de un país comete genocidio sin ser detenido o sancionado por ello; gobiernos que asesinan, secuestran a dirigentes e intervienen militarmente en cualquier lugar del mundo porque tienen el mayor poder militar; países que hablan de aumentar el gasto en defensa (a costa de recortar en servicios públicos fundamentales como educación o sanidad); y políticos que enarbolan la bandera de la prioridad nacional, el cierre de fronteras frente a la «invasión» migrante y el reemplazo de las poblaciones autóctonas... En definitiva: el fascismo en todas sus formas se ha instalado en el mundo y nos acecha.

Este año no podíamos pasar por alto este tema, así que pedimos

a nuestros vecinos y vecinas que salgan a la calle a desarmar el fascismo porque otro mundo es posible, porque las únicas guerras deberían ser las de agua y las únicas armas permitidas: las pistolas, los cubos o los barreños que usamos en la Batalla Naval de Vallecas.

Reivindicamos la resistencia ante este nuevo orden mundial y debemos desarmar los argumentos fascistas de la posverdad que nos imponen desde las redes digitales.

La Batalla Naval es una fiesta lúdica y reivindicativa que hace barrio y eso desarma el fascismo.

Programa de actividades

Viernes 17 de julio, 20 h.

- Decoración marinera de calles y balcones del recorrido. Salida de la calle de Payaso Fofó, 24.

Domingo 19 de julio

- 12:30 h. Bajada del barco pirata. Pasacalles con batucada desde Payaso Fofó hasta Plaza Vieja.
- 13:30 h. Paella popular para 600 personas: Plaza de Puerto Rubio
- 16:30 h. Pregón e inicio de la Batalla Naval. Bulevar de Peña Gorbea.

Pintar para aprender a mirar

POR JESÚS LÓPEZ

Hay proyectos educativos que terminan cuando suena el timbre. Y hay otros que dejan huella mucho después de abandonar el aula. El mural que durante las últimas semanas ha cobrado vida en el instituto María Rodrigo (calle de Talamanca del Jarama, 2) pertenece a esta segunda categoría.

Bajo la dirección del reconocido grafitero *Tetoux*, acompañado por la artista Ainoa Olaso, parte del alumnado del centro ha participado en una intervención artística dedicada a María Rodrigo y a Miguel Hernández. Sin embargo, reducir la experiencia a una actividad plástica sería quedarse en la superficie. Lo importante no ha sido únicamente el resultado final, sino el proceso compartido: las conversaciones, los

descubrimientos y la posibilidad de entender que el arte también puede ser una forma de conocimiento.

Desde hace años, este centro educativo del Ensanche de Vallecas ha convertido la cultura en una de sus señas de identidad. El instituto entiende que educar no consiste solo en transmitir contenidos, sino también en despertar la sensibilidad, fomentar el pensamiento crítico y fortalecer el vínculo con el entorno. Por eso, este mural encaja perfectamente en un proyecto educativo que busca abrir las aulas al barrio y el barrio a las aulas.

La iniciativa contó también con la participación de los artistas y profesores del Departamento de Dibujo, Inés Loza y Juan Azpilicueta, además de con Juan Argelina y Carlos Ruiz Balaguera, estos dos últimos vinculados a la llamada Tercera Escuela de Vallecas, heredera de aquella tradición

cultural que convirtió nuestro territorio en un espacio de creación y reflexión.

La presencia de Miguel Hernández en el mural nos conduce inevitablemente al Cerro Almodóvar. Allí, entre yesos, tomillo y horizontes abiertos, el poeta encontró, junto a Alberto Sánchez, un paisaje que trascendía la geografía. Aquellos cerros inspiraron también a la Escuela de Vallecas, que supo descubrir belleza donde otros solo veían periferia. El tomillo, la tierra y los caminos del extrarradio se transformaron en una poética de los márgenes que todavía hoy sigue interpelándonos.

Arte y memoria

La figura de María Rodrigo completa ese diálogo entre arte y memoria. Compositora brillante y pionera, simboliza la capacidad de la cultura para resistir al olvido. Su nombre preside



▲ El mural pintado en una de las paredes del instituto María Rodrigo J. L.

un centro que entiende la educación como una construcción colectiva donde la creatividad ocupa un lugar esencial.

Mientras los alumnos pintaban, investigaban y escuchaban historias sobre estos personajes, el mural iba adquiriendo un significado que va mucho más allá de sus colores. Porque el verdadero aprendizaje no estaba solo en la pared,

sino en la mirada de quienes participaban en él. En la conciencia de formar parte de una historia más amplia. En el descubrimiento de que la cultura no es algo lejano ni reservado a especialistas, sino una herramienta para comprender el mundo.

Quizá dentro de unos años muchos de estos estudiantes olviden fechas, fórmulas o apuntes. Es inevitable. Pero tal vez

recuerden una mañana de pintura, una conversación sobre Miguel Hernández o el aroma del tomillo en los cerros de Vallecas. Si eso sucede, el mural habrá cumplido su auténtica función.

Porque educar no consiste únicamente en enseñar. También consiste en dejar huellas. Y algunas de las más profundas se dibujan, precisamente, sobre los muros de la memoria.

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

En un momento en el que la producción musical parece acelerarse al ritmo de las plataformas digitales, hay obras que se crean lentamente, casi en silencio, hasta que encuentran el momento exacto para ver la luz. Es el caso del último videoclip del artista manchego, César Muela, grabado en el Cerro del Tío Pío, una pieza profundamente personal que aborda la ausencia, la pérdida y la memoria desde una perspectiva íntima, pero universal.

«Es una canción muy personal para mí, que llevaba mucho tiempo fraguándose, de hecho, muchos años te podría decir», explica el músico durante la entrevista con Vallecas VA. Asegura que, lejos de ser una composición espontánea, el tema nace de un proceso emocional complejo, marcado por la dificultad de aceptar la pérdida de un ser querido: «No era capaz de terminarla, porque todavía me dolía incluso el hecho de aceptar que alguien que era un ser querido en mi familia ya no estaba».

El video musical, ambientado en uno de los



▲ César Muela, en el mirador del Cerro del Tío Pío

La música como homenaje y memoria

miradores más emblemáticos de Puente de Vallecas y de Madrid, no es una elección casual. Este espacio funciona como un elemento simbólico clave dentro de la narrativa visual. «Me parecía un sitio como para estar más cerca, ¿no?, de todos los que no están aquí», afirma César. La ubicación no solo aporta una dimensión estética, sino también emocional: altura, cielo y horizonte se convierten en

metáforas de conexión con quienes ya no están.

La estructura del videoclip refuerza esta idea. Según el propio artista, «la primera parte empieza muy íntima y muy a piano», representando un diálogo interno, mientras que la segunda, grabada en el cerro, rompe con esa introspección: «Era como que se lo quiero gritar a los cuatro vientos, subir a un punto muy alto para

poder gritarlo fuerte». De este modo, el dolor individual se transforma en una expresión compartida, casi liberadora.

Uno de los aspectos más destacados de la obra es su capacidad para convertir una experiencia personal en algo con lo que otros pueden identificarse. «Es abrirte en canal, enseñar lo que sientes», reconoce. Hacer pública una herida emocional implica revivirla, pero

también resignificarla: «Acabar la canción significaba asumir que esto era real».

Esa honestidad ha tenido un impacto directo en el público. Tras la publicación, muchas personas han proyectado sus propias experiencias en la canción: «Gente que me decía 'yo me acuerdo de mi abuela', o a cualquier ser querido». Así, la obra trasciende su origen individual para convertirse en un espacio común de duelo y recuerdo.

El artista, que también ejerce como periodista, reflexiona sobre las diferencias entre ambos lenguajes. Explica que mientras que el periodismo exige claridad y desarrollo, la música permite condensar las emociones: «No hace falta escribir 50 párrafos para expresar un sentimiento». La melodía, la armonía y el tono actúan como vehículos emocionales que amplifican el mensaje. «La propia música te suena alegre o triste y acompaña mucho a lo que estás diciendo», apunta.



CÉSAR MUELA:
«El Cerro del Tío Pío me parecía un sitio como para estar más cerca, ¿no?, de todos los que no están aquí»

Provocar una emoción

En última instancia, el objetivo de la canción es sencillo, pero profundo: provocar una emoción. «Que la gente no se olvide de los que se han ido», señala. Más allá del homenaje, este tema invita a mirar hacia adelante sin perder el vínculo con el pasado. «Es un homenaje mirando al pasado, pero sin perder de vista el futuro», sentencia.

En un contexto donde muchas canciones pasan desapercibidas, esta propuesta reivindica el poder esencial de la música: hacer sentir. Como concluye el propio artista, «que una canción te haga sentir algo, eso ya es un objetivo más que conseguido».

«La realidad está constantemente envuelta en un relato»

Entrevista con David Ortiz, autor de 'Es Todo Mentira'

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

Es Todo Mentira es el último libro del escritor vallecano David Ortiz. En esta entrevista con Vallecas VA no duda en asegurar que la realidad no se termina de ver de

forma objetiva, porque el contexto, los prejuicios o incluso el emisor determinan cómo se percibe en buena medida.

Pregunta. El título «Es Todo Mentira» juega con la percepción de la verdad. ¿Qué le inspiró a escoger este título para la novela?

Respuesta. Inicialmente esta historia no iba a existir. El tema central tenía claro que iba a ser la realidad del sector del arte, a través de situaciones y eventos que habían

conducido a la forma en la que se ve hoy en día. Fue el propio manuscrito el que me llevó, primero, a buscar un hilo conductor e inventar una historia en torno a uno de los hechos que había escogido. Y después, a reflexionar sobre mi propia experiencia como historiador del arte. Ahí el título salió solo. Es todo mentira, porque la imagen del arte y de su entorno no tienen absolutamente nada que ver con la realidad que se respira dentro.



▲ David Ortiz presentó su novela en Librería Muga

P. Tenía pensados los giros y el desarrollo previamente, ¿o va fluyendo durante el proceso creativo?

R. Hay mucho trabajo en

el manuscrito. Siempre hay un bloqueo creativo, o giros que piensas que van a ser brutales y, al cabo de unas páginas, no eres capaz de darles salida, cambios de opinión... Luego hay que hacer un proceso de lectura, corrección y revisión que se puede llegar a hacer infinito y en el que, una vez te metes, es muy difícil dar por concluido. Estoy seguro de que si leyera otra vez esta novela me encontraría con que hay cosas que quiero cambiar. Pero sí, hay una base de planificación muy amplia.

P. ¿Cree que la sociedad actual influye en esa idea de que «todo puede ser mentira»?

R. Sí, definitivamente. La realidad está constantemente envuelta en un

relato. No terminamos de contemplarla de forma objetiva, porque nuestro contexto, nuestros propios prejuicios o incluso el emisor de ese mensaje determinan cómo la percibimos en muy buena medida. Sesgos de confirmación, bulos, verdades a medias... es un poco el signo de nuestro día a día. Vosotros muchas veces, como redactores en medios, estáis a veces en posiciones muy delicadas o muy injustas, motivo por el cual tengo mucho respeto a iniciativas como esta de Vallecas VA, tan comprometidas con la realidad del barrio.

Entrevista completa en: <https://vallecas.com/la-realidad-esta-constantemente-envuelta-en-un-relato/>

MULTIREPUUESTOS MADRID

Calle Luis I, 22, nave A, 28031 Madrid www.multirepuestosmadrid.es @multirepuestosmadrid 682 75 47 02

- AEG • Ariston • Aspes • Balay • Beko • Bosch • Candy • Carrier • Cointra • Corberó • Crolls • Daikin • Edesa • Electrolux • Fagor • Fleck • Fujitsu • Haier
- Hisense • Indesit • Junkers • LG • Lynx • Midea • Neff • New Pol • Otsein-Hoover • Rommer • Saunier Duval • Siemens • Smeg • Tekka • Vaillant • Whirlpool • Zanussi

Vendemos repuestos de:

- LAVADORAS • LAVAVAJILLAS • MICROONDAS
- SECADORAS • FRIGORÍFICOS • VITROCERÁMICAS
- Y MUCHOS MÁS



HISTORIA DE VALLECAS



▲ La Avenida de Semprún Pombo

Camino de los Yeseros (Cont. II)

POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

El cambio de nombre de Camino de los Yeseros por Avenida de Semprún Pombo, en el tramo comprendido entre el puente de los Yeseros y la calle de Imagen, no sabemos cuándo se produjo, aunque seguramente fue posterior al nombramiento de D. Manuel Semprún Pombo como hijo adoptivo de Vallecás en diciembre de 1925, y cabe la posibilidad de que fuera hacia 1928, una vez que deja de ser gobernador civil de Madrid, aunque a mediados de 1928, en la prensa se sigue citando el nombre de la calle como Camino de los Yeseros.

En julio de 1929 se publica la *Guía Descriptiva de Vallecás*, de Federico Iglesia Traverso, y en ella se publicita Comestibles y Cereales de Julián Sobrino Ruiz, con dos establecimientos en Vallecás: uno en Requeñas, número 134 (actual Monte

Perdido) y otro en Avenida Semprún Pombo 43.

Y en enero de 1930 se celebra una sesión de la Comisión Municipal Permanente del Ayuntamiento de Vallecás, presidida por el alcalde, D. Adolfo Salvador, en la que, entre otras cosas, «el teniente alcalde del distrito de Entrevías pide la colocación del encintado en la Avenida de Semprún Pombo» (*El Sol*, 11-1-1930). En 1933 se conservaba el nombre de la calle (*Guía industrial y artística del centro*, 1/1/1933–31/12/1934).

Manuel de Semprún y Pombo contó también con otra calle en Madrid – en Tetuán de las Victorias – hasta el año 1951, que cambió su nombre por el de José Caballero Palacios (Manuel Semprún y Pombo, Wikipedia).

A lo largo de la Avenida de Semprún Pombo, ya en esa época, encontramos algunas calles con el mismo nombre en la actualidad: Callejo, Manuel Maroto, Licenciado Vidrieras, Sansón Carrasco, Mariano Benlliure,

García Llamas, Josué Lillo y Doctor Bellido.

Y otras cuya denominación cambió posteriormente: Juana García (propietaria de terrenos en el Puente, actual Gregorio Navas), Doña Dulcinea (Cordillera de Cuera), Gran Vía de Palomeras (Sierra Molina), Blasco Ibáñez (Alfredo Castro Camba), Adolfo Salvador (alcalde de Vallecás en 1925-30, actual Puerto Arlabán), Pablo Rada (Peña de la Atalaya).

Calle de Vicente Barrio. Avenida de San Diego

Sin poder precisar el momento en que la Avenida de Semprún Pombo deja de ser tal para convertirse en la calle de Vicente Barrio (o Barrios), sabemos que el nombre se mantenía en 1933 y que ya en enero de 1934 la calle se llamaba Vicente Barrio (o Barrios, según *La Voz*, 12-1-1934). Vicente Barrio Minguito, sindicalista y fontanero, llegó a ser secretario general de la UGT entre 1903 y 1918, y primer presidente de la Unión Ferroviaria, fundada en 1909. Ese año fue elegido concejal del Ayuntamiento de Madrid por el distrito de Chamberí, cesando en 1913.

La calle mantuvo su nombre hasta mediados de los años 1940 y después pasó a llamarse Avenida de San Diego, «a petición de los frailes franciscanos de la Iglesia de San Diego» (Vicente Martín Morales), que había sido erigida como parroquia en 1940. En junio de 1941 los sacerdotes destinados en la parroquia se instalaron en la calle de «Vicente Barrios, hoy Avenida de San Diego, esquina a la calle del Dr. Bellido» (*Historia de la Parroquia de San Diego*, Simeón Alarcón López).



▲ Una de las escenas de la función JAVIER NAVAL/TEATRO ESPAÑOL

El humor como herramienta de memoria y crítica

La escopeta nacional. De Rafael Azcona y Luis García-Berlanga. Dirección: Juan Echanove. Adaptación: Bernardo Sánchez Salas. Teatro Español, hasta el 26 de julio

POR PEDRO LORENZO

La película *La escopeta nacional* de Azcona y Berlanga es por primera vez llevada a las tablas del Teatro Español, a través de una comedia irónica, coral, satírica y mordaz con un reparto de lujo, música en directo y un ritmo vibrante que le hace justicia al guion cinematográfico. Es una gran fábula acerca del fracaso de las empresas y habla de la sociedad de 1978, cuando se estrenó, y su evolución hasta nuestros días, con el humor como una herramienta de memoria y crítica.

La historia es la cita en una cacería de todas las fuerzas vivas del postfranquismo financiada por un empresario catalán, Jaume Canivell (Pere Ponce), sobresaliente, que viene junto a su secretaria/amante Mercè Oriol (Marta Ribera), notable, para estar junto a una burguesía en declive y algún ministro de la época, para vender porteros automáticos.

Aquella comedia tardofranquista vuelve a nuestros días con fuerza. Esta sátira extravagante y surrealista entretiene y hace reflexionar acerca del pasado y el presente,

los resortes del poder, y los nexos de unión y coincidencia de intereses entre los poderosos. Además, un juego de equilibrios entre lo cómico y lo crítico retrata una sociedad caótica. A lo que se suma un guion bien adaptado y un elenco de primera con la pareja catalana que viene a vender su alma si es necesario, y salen trasquilados, el Marqués de Leguineche (Enrique Viana), soberbio, arruinado con una colección extravagante, que le destroza su nueva Chus (Luisa Martín), rotunda y agria, casada con el pusilánime hijo del marqués Luis José (Javi Coll) o el cura franquista Padre Calvo (Pedro Mari Sánchez). En definitiva, todo el elenco, los 19, incluidos los músicos, están sobrados.

Son siete cuadros que se asemejan al plano secuencia cinematográfico de los cuales solo uno transcurre al aire libre, el de los puestos de caza donde va mendigando el pobre Canivell para que le coloquen sus porteros. Los seis restantes son en interiores.

La escenografía se asemeja a la casa de la finca «Los Tejadillos», el vestuario es adecuado y todos los detalles están muy cuidados. Una obra imprescindible con ingenio, humor y vivacidad, para divertirse, gozar y reflexionar sobre nuestra historia pasada y presente. Muy recomendable.

«Mil Colinas», un festival educativo que une arte, comunidad y solidaridad

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

El festival «Mil Colinas», que surge del programa «Semillas» del Instituto Madrid Sur, se ha consolidado como una de las citas más significativas del ámbito estudiantil, combinando talento artístico, participación intergeneracional y un claro compromiso solidario. La primera de las dos jornadas de la edición de este año, celebrada el 11 de junio en el Centro Cultural Lope de Vega, estuvo marcada por una elevada implicación del alumnado y por una notable respuesta del público, que llenó el espacio de aplausos, vítores y complicidad.



◀ La actuación inspirada en Michael Jackson A. D.

En el plano artístico, el programa ofreció una gran variedad de actuaciones. El grupo de primero de bachillerato interpretó *The Winner Takes It All*, de ABBA y *La flaca*, de Jarabe de Palo y Naiara, del mismo curso, realizó una coreografía. La música tuvo, sin duda, un papel central con la interpretación al piano de *Victor's piano*

solo, de la película de animación *La novia cadáver*, a cargo de Edu, así como con la pieza ejecutada por alumnado de primero de bachillerato con violines y un violonchelo. Además, el grupo de 2.º de ESO protagonizó la canción *Happy* junto a Fede y Rubén, mientras que otro grupo de la misma etapa realizó una actuación inspirada en Michael Jackson.

Objetivo solidario

Más allá del componente cultural, el festival tuvo un importante objetivo solidario. La recaudación obtenida se destinará a conseguir material escolar para un colegio en Ruanda, a través de la colaboración con la Asociación Mil Colinas.

Noticia ampliada en: <https://vallecas.com/mil-colinas-un-festival-educativo-que-une-arte-comunidad-y-solidaridad/>

Rayolandia **Deportes**

Por **Manolo Jiménez**

Beñat San José, nuevo entrenador del Rayo Vallecano

Beñat San José ha sido el elegido para sustituir en el banquillo a Iñigo Pérez la próxima temporada. El técnico donostiarra de 46 años llega a Vallecas procedente del Eibar, al que dirigió durante 60 partidos, desde febrero de 2025. «Estoy tremendamente feliz y muy ilusionado. Me siento muy identificado con lo que representa el Rayo Vallecano», comentó el técnico en su presentación oficial, que tuvo lugar el 16 de junio. «El Rayo es un equipo de barrio obrero, trabajador, de resiliencia, ejemplo de que en esta vida no hay nadie más que nadie, y de que, con calidad, talento, perseverancia y unión se pueden conseguir muchas cosas», añadió.

Unai López y Nobel Mendy renuevan por el Rayo

El centrocampista Unai López será jugador rayista hasta el



▲ El nuevo entrenador del Rayo, Beñat San José RAYO VALLECANO

final de la temporada 2028-2029 y el central Nobel Mendy defenderá la camiseta de la franja hasta la campaña 2029-2030, tras llegar a sendos acuerdos de renovación con el club el pasado mes de junio. «Estoy muy contento de seguir perteneciendo a mi casa y me siento muy querido. A seguir currando para darle al Rayo lo que ha apostado por mí. Jugar en Vallecas y ver a la gente feliz es primordial», comentó el futbolista guipuzcoano.

Confirmados los primeros partidos de pretemporada

El Rayo Vallecano ha cerrado ya sus primeros partidos de pretemporada. El primero de ellos se medirá ante el Heart of Midlothian en Escocia, el 17 de julio, 19:45 h. en Tynecastle Park. A continuación, se enfrentará al Feyenoord en tierras holandesas en el Stadion Feijenoord



▲ Unai López jugará en el conjunto franjirrojo hasta 2029 RAYO VALLECANO

«De Kuip», el 26 de julio, 14 horas; al Sporting Charleroi de Bélgica el próximo 1 de agosto, a las 19 horas, en el Stade du Pays de Charleroi; y al Ipswich Town inglés en Portman Road el 8 de agosto, 15 h. (hora local).

Nueva cara para el Estadio del Rayo

La Comunidad de Madrid ha proyectado una remodelación integral del Estadio de Vallecas, que permitirá ampliar su aforo hasta, al menos, 18.500 espectadores frente a los 14.500 actuales, además de contar con una nueva grada y reformar su fachada con una inversión de 60 millones de euros. Una de las principales intervenciones consistirá en la construcción de un graderío en el fondo orientado hacia la calle de Teniente Muñoz Díaz, donde actualmente no hay asientos. El proyecto arquitectónico, firmado por Julián Zapata Jiménez y Pablo Moreno Mansilla, recuperará como referencia la configuración que tuvo el recinto entre 1955 y 1970, cuando contaba con gradas en sus cuatro lados.

Un golazo de solidaridad

El II Torneo del Niño Torresrubí de fútbol 7 recaudó 5.500 euros que fueron entregados a la Casa Ronald McDonald de Madrid

POR **M. JIMÉNEZ**

El campo de la Asociación Vecinal de El Pozo acogió en las calurosas jornadas del 20 y 21 de junio la segunda edición del Torneo del Niño Torresrubí de fútbol 7, organizado por la inmobiliaria Comprarcasa Torresrubí de Puente de Vallecas, que contó con la participación de 20 equipos y alrededor de 300 promesas del balompié de ambos sexos de categorías prebenjamín y benjamín. Una competición donde, sin duda, la

principal triunfadora fue la solidaridad en forma de los 5.500 euros recaudados entre jugadores y jugadoras, escuelas y colaboradores, que fueron entregados el jueves 25 de junio en un cheque a Casa Ronald McDonald de Madrid para que más familias puedan mantenerse unidas y cerca de sus pequeños mientras reciben tratamiento médico. «Este torneo no se juega por la copa, se juega por ellos», dicen desde la organización. Tras recibir el dinero, Ronald McDonald Madrid entregó a la inmobiliaria un cuadro de agradecimiento con el siguiente mensaje: «Gracias a Torresrubí inmobiliaria por su generosa donación, que nos ayuda a seguir ofreciendo un hogar lleno de cariño a las familias que más lo necesitan».

La competición se articuló en torno a dos jornadas. El sábado



◀ Una de las jugadas del torneo APELAYOREY



◀ De izquierda a derecha, Alberto Gata, agente de compradores de Torresrubí, José Ignacio Rubí, director de la oficina de Torresrubí, Rocío Balsón, gerente de la Casa Ronald McDonald de Madrid, y Sandra Gutiérrez, coordinadora de Torresrubí TORRESRUBÍ

20, los protagonistas fueron los más pequeños, los prebenjamines, y al día siguiente, los benjamines, de las escuelas SD El Pozo, Vallecas CF, CD Canillas, ADC Parque Sureste, CD Orcasur sin Fronteras, CDE Alcalá Nueva España, CD Paracuellos y Madrid CFF. En categoría prebenjamín, el ganador fue la ADC Parque Sureste y en benjamín, el CD Canillas. Además, los cuatro primeros clasificados de cada categoría, el mejor portero y el jugador más destacado recibieron un trofeo y todos los participantes pudieron comer hamburguesas y bolitas de pollo antes de irse para casa.

«Lo mejor, sin duda, ha sido ver disfrutar a los niños. También que te lo agradezcan los padres es muy importante, porque se lo han pasado bien y se han sentido cómodos. Tengo un equipo maravilloso que ha hecho posible este evento para favorecer la convivencia y el deporte, tras más de un mes de trabajo», explica José Ignacio Rubí, director de la oficina de Torresrubí, situada en el número 27 de la calle de San Claudio.



LAS COSTILLAS RESTAURANTE

BODAS, COMUNIONES, COMIDAS DE EMPRESA, MENÚS ESPECIALES PARA GRUPOS. MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES

C/ Tajos Altos 12. 28053 Madrid ☎ 914 77 33 69

<http://www.lascostillas.es>

f <https://cutt.ly/TWAHNIK>



GUÍA PARA MADRES Y PADRES

Cuando un adolescente está «borde», no siempre está enfadado contigo

POR ANABEL CASTRO

«Déjame en paz». «Siempre estás encima». «Qué pesada eres». Estas frases aparecen a veces en casa sin previo aviso. Preguntamos cómo ha ido el día, intentamos acercarnos y de pronto recibimos una mala contestación, silencio o un portazo.

En ese momento es fácil pensar que nos están rechazando. Que ya no quieren saber nada de nosotros. Que algo se ha roto. Pero de las vivencias con adolescentes he aprendido algo importante: la mayoría de las veces no están reaccionando contra sus padres o contra sus profesores. Están reaccionando desde dentro de ellos.

No siempre saben explicar lo que sienten. No saben ponerle nombre al agobio, a la inseguridad, a la presión, al miedo o a la tristeza. Y cuando no hay palabras, aparece otra cosa: el enfado, la distancia, la mala contestación. Es más fácil decir «déjame» que decir «no sé qué me pasa». Es más fácil cerrar la puerta que reconocer «me estoy sintiendo mal». Y esto no significa que todo valga.

Por supuesto que hay que poner límites. Pero quizá podamos hacerlo sin desconectar emocionalmente de ellos. Podemos decir: «No voy a permitir que me hables así, pero quiero que sepas que estoy aquí. Si algo te pasa, puedes contármelo cuando estés preparado».

Muchos adolescentes no cuentan lo que les ocurre, porque no quieren preocupar, porque sienten vergüenza, porque creen que

no les vamos a entender o porque piensan que tienen que gestionarlo solos. Y muchas veces no pueden. Se desbordan.

Por eso, cuando un hijo responde mal, se encierra o parece estar siempre enfadado, antes de vivirlo como un ataque, quizá podríamos preguntarnos: «¿Qué le está pasando por dentro?»

Pon límites, sí, pero no te retires emocionalmente. Hazle sentir que sigues a su lado, incluso cuando no sabe expresarse bien.

No se trata de justificar una falta de respeto. Se trata de mirar más allá del comportamiento. De ver a la persona, no solo la contestación. De entender que quizá detrás de ese adolescente «borde» hay un chico o una chica que está sufriendo y no sabe pedir ayuda.

El consejo para madres y padres sería este: miralo con amor. Pon límites, sí, pero no te retires emocionalmente. Hazle sentir que sigues a su lado, incluso cuando no sabe expresarse bien. Nuestros hijos necesitan padres que no dejen de intentarlo. Padres que sepan escuchar, esperar, sostener y recordarles, incluso en los momentos difíciles, que no tienen que sufrir solos.



▲ Actividades en la explanada de las Suertes

¿El verano influye en las desigualdades sociales en Villa de Vallecas?

POR RED VIVA

El periodo estival se asocia al ocio, a la diversión y al descanso, pero no se vive igual en todos los contextos sociales. El distrito de Villa de Vallecas lo forman tres barrios donde se encuentran realidades muy complejas, desde zonas residenciales a espacios con población en vulnerabilidad socioeconómica en comparación a otros territorios de Madrid.

Todo esto genera situaciones familiares e individuales de posibles riesgos sociales, sumado a que, en los meses de julio y agosto, gran parte del tejido asociativo, así como entidades de la administración pública y recursos municipales cierran o no realizan actividades. Se convierte en un desafío encontrar cómo intentar «disfrutar» del verano para muchas personas, sobre todo familias, personas mayores solas, población con movilidad reducida, o cualquier persona sin medios para poder pagar un abono de piscina para personas desempleadas, o población general que

Se convierte en un desafío «disfrutar» del verano para muchas personas, sobre todo familias, mayores solos o población con movilidad reducida

desconoce todo lo que sigue activo en verano.

Sin sumar la complejidad de las limitaciones climatológicas en el exterior y de climatización en las viviendas, el más que posible hacinamiento, el alto coste de poner aire acondicionado, y de la refrigeración de bebidas, la falta de toldos, viviendas sin ventilación adecuada...

También destaca la dificultad de una alimentación equilibrada, ya que cierran los comedores escolares, sumando la falta de plazas en campamentos urbanos, las escasas actividades deportivas comunitarias y que aumenta el tiempo de menores solos, dado que los progenitores deben continuar trabajando.

Todo ello afecta a la salud

física, psicológica y emocional, porque se disminuyen las redes de apoyo comunitarias, sabiendo que el acceso a espacios de ocio, al descanso y a las vacaciones es un derecho esencial (artículo 24 de los Derechos Humanos).

Ante esta realidad, desde Red Viva hemos reflexionado y queremos dar a conocer algunas actividades y recursos que están disponibles durante el verano en el distrito.

Recursos disponibles

Para la infancia en el distrito continúan abiertas las bibliotecas, centros deportivos, Servicios de Apoyo a la Crianza (CAF 4) y actividades municipales, como espectáculos en la explanada del Ensanche, taller de magia en el Parque de las Cataratas, teatro en el Bulevar de la Naturaleza, etc.

A su vez, La juventud podrá disfrutar de actividades organizadas por los COAJ El Sitio de mi Recreo y El Aleph, QuedaT, La Contrapartida y Cruz Roja. De igual modo, la población adulta seguirá teniendo acceso a talleres planificados por el CMSc (antigua Casa Socorro), teatro y cine en los centros culturales Zazuar, Pilar Miró, Francisco Fatou y Benjamín Palencia. Además, las personas a partir de 60 años también podrán participar en acciones y salidas de los diferentes centros de mayores.

Recuerda que hay otras actividades gratuitas en la ciudad: visitas a museos y exposiciones, conciertos, cines de verano, sin olvidar las fiestas populares. Para ello puedes consultar estos enlaces de interés:

 <https://www.comunidad.madrid/actividades>

 <https://www.madrid.es/portal/site/munimadrid>

 Madrid para niños/as <https://share.google/zkbobfqiN4apQnKlm>





DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Ojo, peque al agua

POR **MARÍA LUISA BARCELÓ**, ENFERMERA FYC CS RAFAEL ALBERTI

Con la llegada del verano, comienza el disfrute de las familias en la playa o en la piscina. ¿Sabes que tu hijo tiene más riesgo de fallecer por ahogamiento que por accidente de tráfico? Los ahogamientos infantiles suponen una de las principales causas de muerte accidental, siendo la población más vulnerable la etapa comprendida entre los 1 y los 5 años de edad.

El 99% de los ahogamientos infantiles podrían ser evitados. La

supervisión adulta permanente es crucial para prevenir la tragedia y los padres deben estar siempre atentos a sus hijos cuando están en el agua, porque un bebé solo necesita 10 centímetros de agua para cubrir su carita y ahogarse.

Para ello, se recomienda:
 - Aplicar la regla de 10/20, que consiste en mirar al agua cada 10 segundos y poder socorrer al niño en menos de 20 segundos. La distancia máxima de seguridad es un brazo. Bastan 27 segundos para que un niño fallezca ahogado.

- Vigilancia continua. Los niños deben estar

siempre acompañados por un adulto responsable, ya que ningún sistema de flotación sustituye al adulto.

- Evaluar riesgo. Detectar si el niño puede acceder al agua sin supervisión (no camina, pero sí gatea), y adoptar soluciones para evitarlo. Alejar juguetes que pueden llamar su atención como pelotas...

- Uso de vallas protectoras para piscinas privadas que cumplan la normativa de seguridad.

- En la playa, no los pierdas de vista, es muy fácil perderse en «un mar de sombrillas». Las colchonetas y los flotadores dan falsa sensación de seguridad y pueden ocasionar disgustos, como que los arrastre la marea o los desplace del sitio que se encontraban. Elige playas con S.O.S, respeta sus indicaciones, banderas y cartelería.

- Ojo con las comilonas. Los cambios bruscos de temperatura pueden

S	A	L	V	A	V	I	D	A	S	I
I	G	T	O	E	R	T	I	M	A	E
D	U	E	N	V	E	R	A	N	O	A
R	A	S	A	O	M	S	U	S	N	A
A	A	D	U	L	T	O	A	L	A	D
T	D	C	H	A	L	E	C	O	D	T
A	J	G	A	F	A	S	O	T	A	A
O	J	O	D	I	A	U	I	O	R	P
B	A	V	I	G	I	L	A	N	T	E
P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	M
E	N	F	E	R	M	E	R	A	D	O

- SALVAVIDAS
- CHALECO
- AGUA
- PEQUE
- VERANO
- GAFAS
- VIGILANTE
- ADULTO
- NADAR
- OJO
- ENFERMERA

de flotación, mejor el chaleco.

- Disfrutar del verano y del tiempo en familia.

Cuidado con el sol

Las actividades al aire libre son beneficiosas para la salud física y fomentan la relación social y la comunicación; pero cuidado con el sol. Para prevenir sus efectos nocivos, se aconseja no estar mucho tiempo expuesto, sobre todo en las horas centrales del día, de 12 a 16 horas, y cuidado con el golpe de calor. Busca sitios con sombra, bebe agua a menudo, usa ropa ligera, sombreros, gafas para protegerte, y utiliza cremas fotoprotectoras con factor de protección alto, resistentes al agua, y que protejan tanto de los rayos UVA como de UVB. Se deben aplicar antes de la exposición al sol y volver a aplicar cada dos o cuatro horas, según la hora del día, la intensidad del sol, y el número de baños de agua.

causar hidrocución y entra despacio en el agua.

- Con los niños, en la playa o en la piscina, evita elementos de distracción como el móvil, la tableta, los libros o los periódicos. La única llamada que realmente es urgente es la del 112. Lo que de verdad

importa es la seguridad de tus hijos.

- Aprende maniobras de reanimación, porque ante un ahogamiento infantil cada segundo cuenta.

- Aprender a nadar y flotar es importante. Y si necesitan un sistema

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Pollo en salsa de soja con verduras

POR **MARISA GASCÓN**, ENFERMERA FYC CS ANGELA URIARTE

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de solomillos de pollo
- ✓ 1 cucharada de vinagre
- ✓ 4 cucharadas de soja
- ✓ 1 huevo
- ✓ ½ vaso de harina de maíz
- ✓ Sal

- ✓ 1 vaso de agua
- ✓ 2 cucharadas de azúcar moreno
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Ajo
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 2 pimientos verdes

Preparación:

Se corta el pollo en trocitos y se mezcla con 2 cucharadas de soja, 1 de vinagre, pimienta negra, 1 huevo y sal. Removemos y añadimos la harina de maíz. Luego, ponemos el pollo a freír con aceite caliente y reservamos. Para hacer

la salsa ponemos en una cacerola 100 ml de agua, 3 cucharadas de soja, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de tomate y 2 cucharadas de azúcar moreno. Integramos y dejamos que hierva hasta que esté algo densa.

En otra sartén añadimos aceite de oliva, 1 cebolla picada, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde y pochamos 1 minuto. Después, echamos la salsa, removemos, tapamos y dejamos cocinar 5 minutos. A una

taza de agua le añadimos 1 cucharada de harina de maíz, mezclamos y añadimos a la sartén.

Espezamos y dejamos cocer 2 minutos. Para terminar, añadimos el pollo hasta que esté integrado.

Apto para celíacos. Contaremos con las proteínas del pollo, acompañado de los beneficios del pimiento rojo y verde, ricos en vitamina C y E, que combaten el envejecimiento celular y mejoran la absorción del hierro.



LO QUE TU BOCA DICE DE TU SALUD

¿Por qué aprietas los dientes?

A veces el problema no está en los dientes, sino en lo que tu cuerpo intenta compensar

Cada vez vemos más pacientes que llegan a consulta con el mismo problema: desgaste dental, sensibilidad, dolores de cabeza al despertar o tensión en la mandíbula.

La mayoría cree que se trata simplemente de estrés. Y aunque el estrés influye, la realidad suele ser bastante más compleja.

Cuando una persona aprieta o rechina los dientes de forma repetida hablamos de bruxismo. Durante años se ha considerado un hábito molesto pero relativamente inofensivo. Hoy sabemos que no es así.

El bruxismo puede fracturar dientes, acelerar el desgaste del esmalte, producir sensibilidad, so-

brecargar la musculatura facial e incluso afectar al descanso nocturno.

Pero hay algo todavía más importante

El bruxismo rara vez es el problema principal.

Con frecuencia es una señal de que algo no funciona correctamente. Puede estar relacionado con alteraciones del sueño, problemas respiratorios, determinadas posiciones de la mandíbula, tensiones musculares o desequilibrios en la forma en que los dientes encajan entre sí.

Por eso cada vez más profesionales dejamos de preguntarnos únicamente "cómo proteger los dien-

tes" para empezar a preguntarnos "por qué esa persona aprieta los dientes".

La diferencia parece pequeña, pero cambia completamente el enfoque del tratamiento.

Una férula puede proteger los dientes del desgaste. Y en muchos casos es una herramienta muy útil. Sin embargo, cuando no investigamos la causa, el origen del problema sigue estando ahí.

La buena noticia es que hoy disponemos de más herramientas diagnósticas que nunca.

Podemos estudiar cómo muerde una persona, cómo desgasta sus dientes, cómo respira e incluso cómo duerme. Y cuanto antes se detectan estos problemas, más sencillo suele ser evitar daños mayores.

Porque la boca habla

Y muchas veces es la primera parte del cuerpo que nos avisa de que algo no va bien.

☎ 91 507 24 85
 🌐 www.segurident.com



Dr. Óscar Jiménez de Miguel
 Clínicas Segurident

“
Porque una boca sana empieza siempre por un buen diagnóstico”

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.



Más información

HAY UNA MANERA DE EVITAR RIESGOS.

El preservativo es la única protección eficaz contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Disfruta como quieras, pero siempre con respeto y responsabilidad. Usa condón.



Comunidad de Madrid

