



Regresan las Fiestas de la Virgen de la Torre a Villa de Vallecas

Las actividades culturales, deportivas y de ocio tendrán lugar del 4 al 13 de septiembre

➔ Págs. 8-9



CEIPSO JOSÉ ECHEGARAY

Comienza un nuevo curso escolar en Vallecas

Se consolidan los Centros de Infantil, Primaria y Secundaria (CEIPSO)

Pág. 3



@OFFTOPIC1924

La afición rayista reclama un estadio «digno»

La Comunidad retira la concesión al club por falta de seguridad y salubridad

Pág. 13

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

@libreriaYume.vk http://libreriaYumevk.es

yumelibreria@gmail.com WhatsApp: 663 806 801

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.
TORRESRUBI

C/ San Claudio, 27, local 3, 28038 Madrid.

913 03 63 55

www.torresrubi.com

Opinión

EDITORIAL

El permanente intento

Vivimos un momento que se hace complejo a nivel mundial y personal a marchas forzadas y de manera exponencial. Las situaciones que vemos y vivimos nos desbordan y nos abruman. Ante ellas, parecemos impotentes y desolados. A veces también paralizados, con la dificultad de vislumbrar un futuro abierto que intuimos que por ahora es y será más incierto.

Son momentos difíciles. Son duras las diferentes situaciones que vemos que suceden, lejos y cerca de nosotros: desastres naturales, desbordes sociales, migratorios... A la vez se aprecia la inoperancia o falta de interés real de muchos de quienes tendrían que estar pensando y generando respuestas. Vemos cómo campea la inmoralidad. En resumen, vivimos síntomas de un mundo deshumanizado y gobernado por el dinero.

Y frente a ello, uno, al igual que millones y millones de seres humanos en todo el planeta, tiene esa sensación de impotencia y de desazón.

Este momento tan particular y tan existencial se extiende en los seres humanos por todo el planeta. No podemos ser ingenuos y pensar que esto se arreglará si están unos gobernantes en lugar de otros. Es un tema de raíz de este sistema violento y deshumanizado que ya no da más de sí ni disfraza sus verdaderas intenciones. No es concebible, ni soportable pensar que este panorama pueda durar mucho más tiempo.

Frente a todo ello, algo habrá que hacer. No cabe otra actitud que la de continuar en el permanente intento de la propia construcción junto a otros, del humilde e imprescindible aporte que hacemos una inmensidad de personas comunes y corrientes

en nuestro hacer diario. Esa es la realidad que sostiene y alimenta diariamente un presente humano que ha de ser futuro a no tardar mucho.

Cada uno de los seres humanos tenemos un fondo, que no siempre va a poder estar anestesiado ni apocado, como sucede ahora en demasiada población. Somos inmensidad. Y hay momentos en que esa inmensidad se manifiesta personal y colectivamente desde lo mejor de cada uno. Empujemos con todas nuestras fuerzas para ir acercando esos momentos.

Estamos viviendo en los albores de un momento crucial en la historia del ser humano. Un momento clave en el futuro de la especie humana. Un momento en el que cada ser humano se encontrará frente a su interno «sí» y su interno «no». No dudemos. Seamos resolutivos en nuestra opción.

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:

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

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extraer 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

Septiembre, la casilla de salida

Ignacio Marín
(@ij_marin)



El mes de septiembre tiene algo de especial. Las ciudades, los barrios, comienzan a recobrar su vida habitual. La gente vuelve a poblar las calles con una mezcla de hastío, por volver a su lugar de trabajo, y de esperanza, por un nuevo comienzo. Porque septiembre siempre supone volver a la casilla de salida. Es como nacer de nuevo.

Sin embargo, tiene algo de ilusorio, porque cuando volvemos sigue todo igual. Nos esperan nuestros empleos precarizados. La especulación que merca dea con la vivienda seguirá rompiendo vidas. La privatización de los servicios públicos continuará terminando con esas mismas vidas. Las guerras, los genocidios y los crímenes machistas estarán ahí, peores incluso que cuando dejamos de pensar en ellos.

Pero hay algo diferente esta vez. Algo de lo que, tal vez, aún no somos totalmente conscientes. Algo

que nos cambiará la vida, quizá para siempre. Cuando lleguemos al próximo verano, habremos pasado por, mínimo, tres procesos electorales, uno por cada administración: nacional, autonómica y local.

No soy capaz de imaginar cómo serán nuestras vidas entonces y cómo afectarán a nuestro día a día las convulsiones que nos esperan. Tiemblo al pensarlo, sinceramente. Nos rodea un clima de odio que roza ya la enajenación. Todo lo público está siendo expoliado y vendido como chatarra. Los que han sido perjudicados o han visto morir a sus seres queridos por estas políticas criminales son señalados y denigrados. Y lo peor de todo, concebimos esta situación como normal. Hemos aceptado sin rechistar este sálvese quien pueda tan rentable para los bolsillos de unos pocos.

Sin embargo, en los próximos meses vamos a tener la oportunidad de revertir la deriva en la que nos encontramos. O si no, aceptare-

Nos jugamos mucho en los próximos meses. Más allá de los golpes en el pecho que veremos, bramando por la patria y la libertad, nos jugamos nuestra salud, nuestra dignidad y nuestra vida

mos definitivamente la mercantilización y expolio de los servicios públicos. Aceptaremos el machismo y la xenofobia como ideas perfectamente válidas en nuestra sociedad, como lo están comenzando a ser ya entre muchos jóvenes. Aceptaremos que el derecho de unos pocos a enriquecerse con la especulación urbanística vale más que el derecho de la mayoría a tener un techo donde descansar en el poco rato en el que no está siendo explotada. Nos jugamos mucho en los próximos

meses. Más allá de los golpes en el pecho que veremos, bramando por la patria y la libertad, nos jugamos nuestra salud, nuestra dignidad y nuestra vida. Ojalá podamos vernos aquí todos dentro de un año.

La imagen del mes



@MiguelARo7799



El eclipse solar desde Vallecas

Vallecas fue una de las zonas de la capital donde se pudo ver mejor el eclipse total de sol del pasado 12 de agosto gracias a su elevada altitud y su orientación hacia el oeste. La ocultación del astro rey varió entre el 99,8% registrada en Puente y el 99,98% en el Ensanche. Este histórico fenómeno visible desde la Península Ibérica en más de un siglo concluyó con el ocaso. Dos de los lugares elegidos por los vallecanos y vallecanas para vivirlo fueron los miradores del Parque del Cerro del Tío Pío y el estelar situado en el Parque de la Gavia.

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 Periódísticas 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.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Miembro de



Cuando la educación pública siembra en el barrio, todo Vallecas recoge su fruto

El inicio del curso 2026-2027 llega marcado por la consolidación de los Centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria (CEIPSO)

POR JUAN SIN CREDO

Septiembre tiene la extraña capacidad de hacernos creer que todo vuelve a empezar. Con solo el cambio de una hoja del calendario, se llenan las mochilas y las aulas recuperan el bullicio de siempre. Aunque cada año escolar deja también preguntas nuevas. Este curso 2026-2027 llega marcado en Puente y Villa de Vallecas por la consolidación de un modelo educativo que ha transformado el mapa escolar: los CEIPSO.

Tras ese acrónimo se encuentran los Centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria, una fórmula que permite a los alumnos permanecer en el mismo centro desde los tres, al menos, hasta los 14 o, incluso, los 16 años. Han nacido para

responder al espectacular crecimiento demográfico de zonas residenciales como la del Ensanche de Vallecas y constituyen una de las grandes apuestas del Gobierno regional. Hoy son ya cuatro los CEIPSO que funcionan en el distrito de Villa de Vallecas, una política educativa que ha cambiado profundamente la oferta de la escuela pública en el entorno.

La continuidad del alumnado evita un cambio de centro en una etapa especialmente delicada. Los niños crecen en un mismo espacio físico, mantienen sus vínculos afectivos y las familias encuentran una estabilidad muy valorada. A ello se añade una organización que responde a las necesidades de nuestro tiempo: desayuno, comedor, actividades extraescolares y una amplia franja horaria, prácticamente, desde las siete de la mañana hasta las siete de la tarde, maratónica jornada que facilita la conciliación laboral y familiar. Durante años, muchas familias buscaron estas prestaciones en la enseñanza concertada. Hoy la escuela pública puede ofrecerlas con garantías.

Sin embargo, precisamente porque el modelo merece consolidarse, conviene analizarlo



▲ El María de Villota ha sido el último colegio en sumarse a la modalidad de CEIPSO J. L.

sin triunfalismos. Las instalaciones se mejoran con una fuerte inyección de presupuesto, pero los proyectos educativos necesitan tiempo. Integrar las etapas de la Educación Primaria y de la Secundaria en un mismo centro supone armonizar dos culturas profesionales distintas. Cambian las metodologías, la organización, las formas de entender la convivencia e incluso la relación con el alumnado. Sus equipos directivos proceden de la etapa de Primaria y asumen el enorme desafío de dirigir centros mucho más complejos. No es una cuestión de voluntad ni de capacidad, sino de formación específica y de acompañamiento institucional. Si queremos que los CEIPSO alcancen todo su potencial, será imprescindible invertir también en quienes sostienen con su ilusión el proyecto cada mañana.

Mientras tanto, otro fenómeno empieza a hacerse visible. La consolidación de los CEIPSO está

Villa de Vallecas necesita una apuesta decidida por la FP pública que dé respuesta a cientos de jóvenes que buscan un camino diferente al Bachillerato

dejando a los institutos públicos del distrito con una matrícula cada vez más reducida en los primeros cursos de la ESO. Resulta paradójico que uno de los barrios más jóvenes de Madrid empiece a tener institutos en los que se vacían sus aulas, mientras las promociones de viviendas no dejan de crecer.

Apuesta por la FP

Y quizá en esta coyuntura se encuentra una valiosa oportunidad. Por ejemplo, Villa de Vallecas necesita una apuesta decidida por

la Formación Profesional pública. Una oferta amplia de grados medios y superiores que convierta esos «institutos vaciados» en centros de referencia y dé respuesta a cientos de jóvenes que buscan un camino diferente al Bachillerato. Muchas familias no pueden asumir el coste de determinados ciclos concertados y demasiados alumnos terminan la ESO sin encontrar una alternativa en el barrio que conecte con sus capacidades y aspiraciones.

La Formación Profesional hace tiempo que dejó de ser una enseñanza de segunda. Es una herramienta de igualdad, una puerta al empleo y, sobre todo, el camino necesario para construir un proyecto de vida. En un distrito de tradición obrera, apostar por una FP pública potente significa ofrecer un oficio, dignificar el trabajo y evitar que demasiados jóvenes queden atrapados entre el abandono escolar y la precariedad.

Los CEIPSO han llegado para quedarse y constituyen una respuesta eficaz a una realidad demográfica incuestionable. Pero el verdadero éxito de una política educativa no se mide por el número de edificaciones reformadas para dar cabida al alumnado adolescente, sino por la capacidad de ofrecer un itinerario completo para todos y cada uno de los estudiantes. Desde los tres años hasta la Formación Profesional. Desde el primer cuaderno hasta el primer empleo. Porque la educación pública solo cumple plenamente su misión cuando es capaz de acompañar a cada niño, a cada joven, sin excepción, hasta encontrar su lugar en la sociedad.

Donde comer es parte de la cultura

Raciones y comidas de encargo

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

¿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...

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

PUEBLO DE VALLECAS

Paseo Federico García Lorca, 11
913 80 76 06

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
663 664 852

BAR RESTAURANTE Las RRR

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

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

«Thinking Kids»: la importancia de la salud mental en la escuela

Gredos San Diego (GSD) Cooperativa incorporará el proyecto del neuropsicólogo Álvaro Bilbao a sus centros en el curso 2026-2027

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

La comunidad educativa del Gredos San Diego (GSD) se prepara para un cambio de paradigma de cara al curso que comenzará este mes de septiembre, al situar la salud mental y el impacto de la digitalización en el centro de su proyecto educativo. Su principal apuesta es *Thinking Kids*, una iniciativa desarrollada junto al neuropsicólogo y divulgador Álvaro Bilbao. Este programa estará formado por cuatro cuadernos impresos que se utilizarán desde los cursos de 6.º de Primaria a los de 3.º de ESO durante las tutorías y actividades transversales, implicando tanto al profesorado, esencialmente a los tutores, como a las familias.

Lejos de plantearse como un manual de autoayuda, esta iniciativa se apoya en la neurociencia y la metacognición para que los alumnos comprendan cómo funciona su cerebro y puedan aprender estrategias de autorregulación. Los materiales abordarán cuestiones como la higiene del sueño, la gestión del estrés y la ansiedad, las relaciones sociales y la resiliencia, entendida como la capacidad de pedir ayuda ante situaciones de riesgo o malestar emocional. «Cuando un niño o



▲ Álvaro Bilbao, a la izquierda, y Gustavo Pita, director de Educación de GSD Cooperativa GSD

un adolescente no se siente seguro o está viviendo situaciones de estrés, su capacidad de aprendizaje se desploma. El cerebro entra en modo supervivencia y se apagan los centros de aprendizaje», explica el neuropsicólogo.

Uno de los elementos más llamativos del programa es su apuesta por el papel en plena expansión de la inteligencia artificial. Los impulsores de esta nueva propuesta defienden que la escritura manual favorece el aprendizaje, activa procesos cerebrales distintos a los digitales y facilita una mejor transferencia de los conocimientos a la vida cotidiana.

Menos pantallas

Frente al consumo acelerado de contenidos en redes sociales, *Thinking Kids* propone reducir el tiempo de pantalla y reforzar la conexión humana dentro del aula. El objetivo es fomentar el debate, la reflexión y el autoconocimiento, aprovechando la relación entre docentes y alumnado como eje del proceso educativo.

Silvia Navas, directora de

Comunicación y Marketing de GSD, destaca que el proyecto involucra también a las familias y al profesorado, que contarán con herramientas y pautas comunes para abordar los retos emocionales de los jóvenes.

Con esta apuesta, la cooperativa busca demostrar que el éxito de un proyecto educativo no depende únicamente de su rentabilidad económica, sino de su capacidad para ofrecer respuestas eficaces a desafíos como la salud mental, la presión social y los efectos de la hiperconectividad en las nuevas generaciones.

Gredos San Diego, que ha pasado de 18 socios fundadores a una red de cerca de 1.240 profesionales, gestiona 10 centros educativos en Madrid, uno privado en Costa Rica y otro en África. Con un modelo basado en la economía social y una rentabilidad cercana al 2%, prioriza el impacto pedagógico frente al beneficio económico. En este contexto impulsa la evolución de CREA-T, su proyecto de logopedia, psicología y pedagogía, hacia un programa preventivo de alcance universal.

Los materiales abordarán cuestiones como la higiene del sueño, la gestión del estrés y la ansiedad, las relaciones sociales y la resiliencia

La reforma de la Gran Vía del Sureste comenzará en septiembre

Las obras finalizarán en la primavera de 2028 y costarán 13,1 millones de euros

POR REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Madrid pondrá en marcha este mes de septiembre el proyecto de transformación de la Gran Vía del Sureste en el Ensanche de Vallecas (Villa de Vallecas), que abarcará el tramo de este viario, comprendido entre la avenida de las Suertes y la glorieta ubicada junto a la A-3. Los trabajos se extenderán, previsiblemente, hasta la primavera de 2028 y costarán 13,1 millones de euros.

La actuación, que según Cibeles da respuesta a una recurrente demanda vecinal, contempla la construcción de

un gran bulevar central de más de 21.000 metros cuadrados de zonas estanciales, áreas infantiles, biosaludables y de calistenia, espacios de descanso, ocio y paseo para el vecindario. Las obras no solo supondrán la urbanización de un gran espacio terrizo y sin uso, sino que reconvertirán una vía actualmente sobredimensionada y concebida inicialmente como una infraestructura de alta capacidad rodada en un espacio urbano más habitable, accesible y sostenible. Para ello, se priorizará el transporte público y la movilidad peatonal y ciclista y se crearán áreas de sombra y espacios recreativos, reforzando la biodiversidad urbana. La intervención se concibe como un gran eje ambiental en el que la avenida pasará de ser un elemento de separación a un conector urbano.

La remodelación incluirá la reordenación completa de la sección viaria para incorporar un carril exclusivo por sentido destinado al futuro sistema de *Bus Rapid Transit* (BRT) que conectará todos los desarrollos del sureste. A ello, se unirá la renovación de las actuales aceras, la adecuación de los carriles de circulación para el tráfico general y la creación de nuevos carriles bici segregados y seguros en ambas márgenes de la renovada vía urbana.



▲ Estado actual de la Gran Vía del Sureste

MÁS DE 30 AÑOS
AL SERVICIO DE TU SONRISA
EN VALLECAS

MADRID SUR
Clínica Dental

Ortodoncia invisible: ¿Elegirías el tratamiento más barato para tu salud?

● El precio no debería ser tu única decisión

Cuando hablamos de salud, elegir solo por el precio puede salir caro. Igual que no escogerías una cirugía o un implante médico únicamente por ser el más económico, la ortodoncia invisible también merece una decisión basada en la calidad, la experiencia y la seguridad.

● No todas las ortodoncias invisibles son iguales

Aunque todas utilizan alineadores transparentes, existen diferencias importantes en la tecnología, los materiales, la planificación digital y el respaldo científico. Un buen tratamiento busca algo más que alinear dientes: debe cuidar la mordida, las encías y la estabilidad de tu sonrisa durante muchos años.

● ¿Por qué algunas opciones son más económicas?

Algunas clínicas utilizan marcas propias o sistemas con menor desarrollo e investigación para reducir costes. Antes de decidir, infórmate sobre la experiencia del sistema, quién fabrica los alineadores y qué garantías ofrece durante el tratamiento.

● Una sonrisa para toda la vida merece una buena elección

Antes de empezar, valora la experiencia del ortodoncista, la tecnología empleada, el seguimiento personalizado y las garantías del tratamiento. Tu sonrisa te acompañará toda la vida.

En Clínica Dental Madrid Sur apostamos por **Invisalign®**, el sistema de ortodoncia invisible líder mundial. Infórmate sobre nuestra **promoción con todo incluido** y descubre por qué ofrecemos uno de los mejores precios de Madrid sin renunciar a la máxima calidad y seguridad.

¿Cómo nos enfrentamos a los caseros públicos y a las expulsiones de albergues y recursos temporales?



Cuando hay un impago, la Empresa Municipal de Vivienda y Suelo (EMVS) nos envía un requerimiento formal mediante burofax, dándonos 30 días para pagar

Una de las movilizaciones de PAH Vallekas para tratar de evitar un desahucio
DIANA MORENO

POR PAH VALLEKAS

En general, rige la excepcionalidad para este tipo de propietarios. La AVS (antiguo IVIMA), a todos los efectos, forma parte de la administración pública. Sus procedimientos son puramente administrativos y de recuperación posesoria. ¿Qué pasos siguen? En primer lugar, visitan nuestra casa inspectores para comprobar si tenemos un «título» (contrato de alquiler) o si hay alguna infracción. Si ven algo irregular, iniciarán un expediente y nos darán un plazo para hacer alegaciones. La administración se equivoca mucho y muchos expedientes se ganan por errores formales. Es importante leerse la

normativa que alegan, ir a cada ley que mencionan, y en las alegaciones añadir la coetilla de pedir la posibilidad de subsanar si hemos cometido algún error. La IA es una aliada a la hora de redactarlas. Si, además, hay tiempo para revisarlas con nuestras compañeras de PAH Vallekas, mejor que mejor.

A nuestras alegaciones llegará una respuesta de resolución definitiva contra la que caben recursos. Tenemos un mes para presentar un recurso de alzada, ante la propia administración. Si lo deniegan, nos vamos a la vía judicial y pedimos abogado de oficio para poner un recurso contencioso-administrativo. El plazo es de dos meses. Importante: solicitar en el recurso

medidas cautelares. Estamos ante un procedimiento administrativo, si no las pedimos pueden intentar echarnos antes de que se dicte sentencia. Si perdemos el contencioso, aún tenemos la posibilidad de apelar al Tribunal Superior de Justicia. Recientemente, una familia de Cañada ha ganado en apelación el contencioso que dictó sentencia en contra suyo. Hay que apelar siempre. Antes del contencioso es potestativo poner un recurso de reposición, pero habitualmente vamos directas al contencioso. En todos los casos, una vez que rechazan el recurso de alzada, los argumentos mínimos tienen que incluir que se va a producir un perjuicio irreparable y que el juez pondere los intereses en juego. Si

hay errores de la administración hay que incluirlos, sobre todo en las cautelares. Por otro lado, tenemos derecho a acceder al expediente en los juzgados. Si no nos lo dan en el momento, podemos pedirlo por escrito.

Si nuestro casero es la EMVS, estamos ante una empresa que depende del Ayuntamiento de Madrid. Es una sociedad anónima y se rige por el derecho mercantil y la Ley de Enjuiciamiento Civil, es decir, tiene que ponernos una demanda judicial. Cuando hay un impago, la EMVS nos envía un requerimiento formal mediante burofax, dándonos 30 días para pagar. Si no lo hacemos, perdemos el derecho a «enervar», es decir, a evitar el desahucio pagando antes del

juicio y a mantener el contrato de alquiler. La citada demanda suele ser un juicio verbal por impago de rentas, finalización de contrato o desahucio por precario. En el mismo documento se fijan la fecha del juicio y la del lanzamiento. Los plazos para contestar son breves (10 días) y solo tenemos 3 días para pedir abogado de oficio en el Servicio de Orientación Jurídica (900 814 815).

Dentro de esos 10 días, podemos abrir un incidente de vulnerabilidad, alegando formalmente ante el juzgado que nos encontramos en situación de vulnerabilidad económica o exclusión residencial. Si se acredita la vulnerabilidad, el juez acordará la suspensión del procedimiento por un plazo de dos meses para que el Ayuntamiento busque una alternativa habitacional. Si perdemos, aún tenemos la baza del recurso de apelación ante la Audiencia Provincial de Madrid. El plazo es de 20 días hábiles desde la notificación de la sentencia y, para que lo admitan a trámite, tenemos que estar al corriente de los alquileres o consignar en el juzgado las rentas adeudadas hasta ese momento. Cuando la demanda es por finalización de contrato, podemos invocar la doctrina del Tribunal Supremo que establece que la prórroga es forzosa para la administración cuando mantenemos las condiciones socioeconómicas que motivaron la adjudicación de la vivienda.

Cuando todo juega en contra

Tanto si vivimos en un recurso temporal gestionado por entidades del tercer sector como Pro Vivienda, o en el albergue de Las Caracolas en Villa de Vallecas, como si se agota la vía legal con la AVS o la EMVS, plantarnos y organizarnos con otras es la clave. En próximos artículos nos extendemos en las herramientas de autodefensa con las que contamos llegados a este punto.

CDO IES ANTONIO DOMÍNGUEZ ORTIZ

Solicita información sin compromiso

91 303 32 35



COMPATIBLE CON DISTINTOS ITINERARIOS PERSONALES Y PROFESIONALES

ies.antoniodomingue.madrid@educa.madrid.org

¿Buscas una profesión con futuro?

FP de Grado Superior en Turismo

- Agencias de Viajes y Gestión de Eventos
- Guía, Información y Asistencias Turísticas

Si has terminado Bachillerato o cumples los requisitos de acceso, descubre una forma diferente de construir tu futuro profesional con una opción práctica y de alta empleabilidad



El pequeño comercio, el alma de los barrios

POR M. T./ REDACCIÓN

Vallecas VA vuelve a dar voz a los comerciantes vallecianos a la vuelta de las vacaciones. En esta tercera entrega, se recogen sus testimonios acerca de cómo se imaginan un barrio sin comercios; por qué es mejor apoyar al comerciante de proximidad; y qué necesitan estos negocios para seguir existiendo.

Juani, Peluquería IMAN (91303 8170)

«Sin comercio sería un barrio muerto. Los vecinos nos comunicamos en el día a día, existe el contacto y nos relacionamos. Si un día dejas de ver a alguien, preguntas y te preocupas por él. Es la esencia del barrio. Yo apoyaría al comercio del barrio, ya

que se encuentra cerca de casa. Esto facilita mucho a las personas mayores a acceder a sus necesidades de compra, cuidados... Además, si algún día no pueden ir a comprar, el comerciante se lo acercaría a casa al ser una persona conocida. Necesitamos ayuda del Estado y que se motive a la juventud a que cree negocios. La gente tiene que seguir yendo al comercio pequeño, porque se conoce, hay más confianza y es más familiar».

Gonzalo, Clínica Dental Arcos (91777 9128)

«Es el que le da vida al barrio. Sin comercio, estaría desierto y la gente tendría que salir fuera a las grandes superficies comerciales. Ofrece un trato cercano y personalizado, mantiene vivo el barrio y su economía, y es esencial para la seguridad, ya que



▲ Una mujer mira el escaparate de un comercio en la Avenida de la Albufera M. T.

los vecinos al pasear se sienten acompañados al estar los negocios abiertos. A su vez, el pequeño comercio necesita a la gente de toda la vida, a la que transmite confianza, seguridad, cariño y ese trato humano que va de

generación en generación. Es importante inculcar a los jóvenes los valores de responsabilidad, de hacerse cargo, de compromiso, de confianza, de cercanía y de calidad. En resumen, el pequeño comercio es una mezcla de tradición e innovación».

Alex, Restaurante D' Orellana (91094 7317)

«Un barrio sin comercio sería nefasto, algo parecido a ir en diciembre a la playa, que no hay nadie. Sería como en la época de la covid en la Gran Vía, todo cerrado. Los negocios de proximidad generamos una gran parte de trabajo y necesitamos que la gente siga viniendo. Para ello, estamos intentando no subir los precios abusivamente, sino lo imprescindible

para que no se vea reflejado en el bolsillo del cliente».

Paz, Clínica Dental Ceo Multidental (91303 0782)

«Nadie saldría a la calle, no se podría comprar nada y tendríamos que trasladarnos a otros sitios. Irías paseando sin parar y mirando el móvil, sin percatarte de nada alrededor, deshumanizados, derivando a tener aislamiento y problemas psicológicos. Sería un universo aparte. Si yo soy cliente de un comercio de proximidad, el otro comercio también es cliente mío y así se va construyendo la vida en el barrio. La gente pide por internet. Es cómodo, sí, pero no por ello es más seguro, ni más económico. Es súper necesario que existan comercios, porque en un barrio sin comercio, se rompería la comunicación y no habría relación con los vecinos. Necesitamos llamar la atención y atraer con el boca a boca. En síntesis, reavivar entre todos el comercio del barrio es tener en cuenta la calidad humana y la calidad del producto».

La sauna de la Línea 1 de Metro

Viajar a más de 33 grados no es una molestia: es un problema de salud, de dignidad y de derechos que afecta cada día a miles de vecinos y vecinas de Vallecas

POR OLIVIA ANDERS

■ Qué tiempos cuando nos subíamos al metro en la zona del andén que mejor nos venía para luego bajarnos cerca de la salida! Ahora buscamos el vagón en el que vemos que nadie se abanica, ese puede que tenga aire acondicionado, y nos subimos, aunque probablemente no podamos sentarnos. Al entrar, una bofetada de calor te indica que no tiene climatización. Piensas si te daría tiempo a cambiarte al siguiente, o no, y mientras entra más gente y ya estás atrapada, y te resignas. Miras a tu alrededor, las caras de todos los días, cansancio, una calma tensa y sigue entrando gente.

Te asalta la duda: «¿pero qué temperatura tendremos ahora mismo?», 33 ° en el mejor de los casos a las ocho y media de la mañana. Vuelves a ver esas caras. Cada persona que entra



▲ Un termómetro muestra el excesivo calor en uno de los vagones de la Línea 1 de Metro O. ANDERS

sabiendo que no se podrá sentar, que irá cargando con la mochila intentando no molestar, que llegará al trabajo sudando...

Lo curioso es que dentro del vagón todos tenemos una opinión. «Esto es inhumano». «Tendríamos que reclamar».

Pero esas conversaciones casi siempre mueren cuando se abren las puertas.

La gente sigue subiendo y bajando. Sales a la calle, respiras, te recolocas y llegas al trabajo. Te esperan ocho horas limpiando una urbanización con piscina. O sirviendo cafés de especialidad. O doblando camisetas en una tienda del centro. O cuidando a personas mayores. Has salido de uno de los barrios que más sufren el calor de Madrid para mantener en funcionamiento una ciudad donde, muchas veces, el aire acondicionado empieza justo donde termina tu trayecto. Y la indignación se queda en el andén.

El calor no es una simple incomodidad. Aumenta la fatiga, reduce la concentración y supone un riesgo para la salud

Y ese es, quizá, el mayor éxito de todo esto. Nos hemos acostumbrado. Hemos asumido que viajar así forma parte del trayecto, igual que asumimos que el tren llegará lleno o que tendremos que ir de pie. Pero no, no es normal.

Las desigualdades de una ciudad también se miden en sus desplazamientos. Mientras unas personas eligen cómo llegar al trabajo, otras dependen por completo del transporte

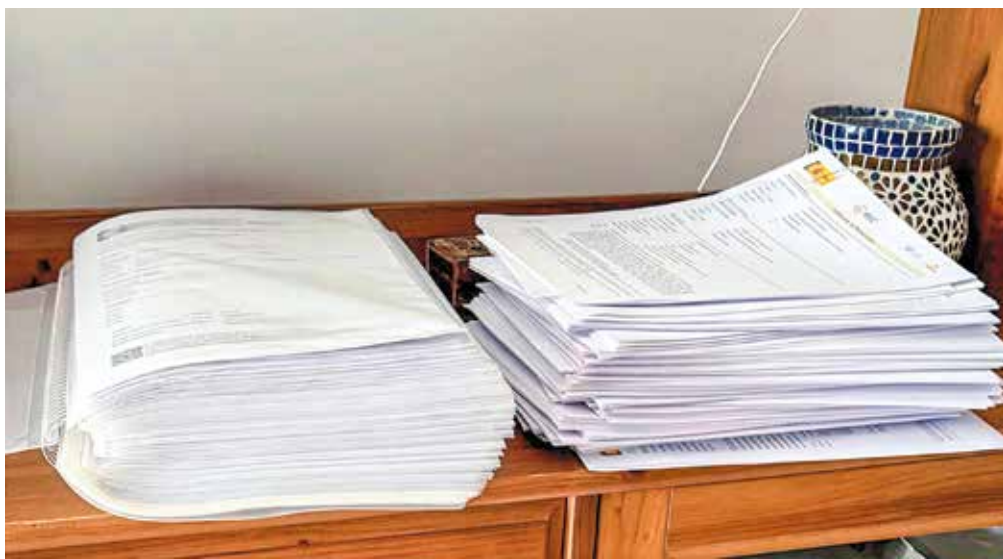
público. La Línea 1 es la puerta de entrada al resto de Madrid para miles de vecinos y vecinas de Vallecas. No es razonable que quienes sostienen el funcionamiento diario de la ciudad sean quienes tengan que hacerlo en peores condiciones.

Riesgo para la salud

El calor no es una simple incomodidad. Aumenta la fatiga, reduce la concentración y supone un riesgo para la salud. Si nadie aceptaría esas condiciones en un centro de trabajo, ¿por qué las aceptamos en el transporte público que nos lleva hasta él?

Dentro del vagón todas sabemos que esto no es normal. Lo comentamos, nos indignamos e incluso compartimos un abanico con quien tenemos al lado. Pero cuando las puertas se abren, la conversación termina. Reclamar no hará que el siguiente tren tenga aire acondicionado, pero sí dejará constancia de que no aceptamos viajar así. Hacemos la foto al termómetro, enviamos la reclamación y la respuesta casi siempre es la misma: una «incidencia puntual». La indignación aumenta con cada eufemismo. Porque no hablamos de una «incidencia puntual». Hablamos de una situación que miles de personas soportan cada mañana, verano tras verano.

No, no es normal. La próxima vez, no dejemos que la indignación se quede en el andén. Hagamos que llegue también en forma de reclamación.



◀ Algunos de los recursos de alzada presentados contra las resoluciones que autorizan el desmontaje de las históricas líneas eléctricas de la Cañada Real PLATAFORMA LUZ

La extensión de la violación de los derechos humanos

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

Si todos y todas hemos sufrido las históricas olas de calor que este verano han desolado España, imagínese lo que significa que las administraciones públicas no solo no pongan medidas para evitar el sufrimiento de las personas, sobre todo de aquellas en situación de especial vulnerabilidad, sino que tomen medidas para incrementar ese sufrimiento. Pues eso es lo que ha pasado este verano en el barrio de Cañada Real. Sus habitantes han llegado a un sufrimiento extremo por la acción de las diferentes administraciones. Así, se ha dejado al menos cinco casas en las que vivían niños y niñas sin agua durante semanas.

Y no solo se ha seguido manteniendo el criminal corte del suministro eléctrico que impide a más de 1.800 niñas y niños poder llevar una vida mínimamente digna desde hace más de cinco años y

nueve meses, sino que incluso el 12 de junio se publicaron cuatro resoluciones que autorizaban a UFD-Naturgy a desmantelar la instalación eléctrica histórica de los sectores 5 y 6 de Cañada Real. Lo que supone hacer una importante inversión monetaria, no para garantizar el necesario suministro eléctrico, sino precisamente para desmantelar la instalación eléctrica que durante décadas sirvió para dar electricidad al barrio, de manera que se pierda la esperanza de que alguna vez pueda servir para dar electricidad de nuevo a los residentes, en incumplimiento flagrante de lo que el Consejo de Europa ha exigido en decisión firme a España. Ante semejante desmán, la plataforma cívica, en el escaso mes que se tuvo de plazo, preparó modelos de recurso de alzada gratuitos contra las citadas resoluciones, lo que permitió que muchas vecinas y vecinos, así como la propia plataforma, presentaran el correspondiente recurso de alzada contra las citadas resoluciones.

Derribo de viviendas

Asimismo, es importante recordar que en las puertas del verano se siguió ejecutando el derribo de viviendas sin orden judicial, en las que incluso vivían niños y niñas. Un acto que tiene una especial similitud con el desahucio que la Comunidad de Madrid ejecutó el 15 de julio de una familia con tres hijos, uno con síndrome de Down, desoyendo la petición del Comité de Naciones Unidas de los Derechos del Niño de parar la ejecución al menos hasta poder darles una alternativa habitacional que cubriese sus necesidades básicas. Ya lo hemos dicho en diferentes ocasiones, todas las violaciones de derechos humanos están conectadas. Si no paramos la que están llevando a cabo en el barrio de Cañada Real en beneficio de intereses espurios, la misma se extenderá a los otros barrios de la Comunidad, aunque sea desoyendo al Defensor del Pueblo, al Consejo de Europa o al Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas.

La violación de derechos ha hecho que el verano sea horrible en la Cañada Real, y si la sociedad no reacciona, ese horror se extenderá rápidamente por toda la Comunidad de Madrid.



DERECHOS HUMANOS

Una lección de negociaciones y confluencias

Preámbulo: El reconocimiento de la dignidad y los derechos iguales de todos es el fundamento de la libertad, la justicia y la paz

POR ADRIANA SARRIÉS

Probablemente después de desconectar y descansar, nos encantaría volver a las rutinas y encontrarnos con un mejor panorama en la política nacional. Porque es desolador respirar un ambiente de convivencia que se cimenta en gestos, palabras y formas violentas. Como si la división y la polarización fueran la ruta ideal para el camino.

Ciertos políticos, y algunos no políticos de oficio, hacen de la mentira una costumbre. Humillan y amenazan a quienes no son de su cuerda, y adulan y agasajan a sus líderes. Son blandidos con los suyos y voraces con los otros. Nos dicen que quieren un país mejor, ¡qué risa! ¿Cómo creerles con estas actitudes y sin proyectos ni argumentos?

Necesitamos serenarnos. Nuestro país tiene problemas muy importantes y muchos desafíos, pero hemos hecho un camino que debiera enorgullecernos. Para evaluar esa trayectoria no hay mejor método que mirar el pasado de tres, cuatro o cinco décadas atrás. Produce asombro. Con muchísimas dificultades hubo acuerdos y el país se transformó. ¿Por qué nos cuesta

tanto reconocerlo y quererlos? ¿A qué viene tanto afán por dividir y «engordar» las dos Españas?

El ejemplo de la Declaración de los Derechos Humanos nos enseña algo si queremos aprender. En 1948 se aprobó después de dos años intensos de trabajo. Dos guerras mundiales habían dejado el poso del horror más absoluto. Se buscaba construir, mejorar las condiciones universales y lograr una familia humana imperfecta, pero familia al fin. Sin embargo, en los últimos años parece que lo queremos olvidar por más que el cine y otras artes, multitud de autores y la memoria colectiva nos lo hayan querido transmitir.

Septiembre. Comienza el nuevo curso. Nueva oportunidad en Vallecas para hacer colectivamente una sociedad más democrática, más integradora y menos polarizada. Reivindicativa sí, participativa también. Y a la vez negociadora, sin odios, como lo hemos hecho en otras muchas ocasiones. Lo hicimos y lo podemos repetir. Será posible si participamos. Sin trabajo ni organización vecinal será muy difícil que Vallecas avance. Tengámoslo claro. Mirar para otro lado no solucionará el futuro de nuestro barrio. Nunca nos han regalado nada.

Tu asesor inmobiliario

Gestionar de forma correcta un proindiviso

Cuando una vivienda, un local o un terreno pertenece a varias personas sin que exista una división física del bien, hablamos de un proindiviso. Es una situación jurídica que aparece con enorme frecuencia en las herencias, cuando varios hermanos o familiares reciben un mismo inmueble sin que nadie tenga asignada una parte concreta. En Vallecas este escenario es más habitual de lo que parece y gestionarlo mal puede salir muy caro. Mientras no se produzca la partición de la herencia, nadie puede disponer del inmueble en solitario. Se necesita el consentimiento de todos para venderlo, alquilarlo o incluso para reformarlo.

¿Se puede vender una propiedad en proindiviso? Sí, ya sea a otro copropietario o a un tercero, aunque los demás titulares tienen derecho de adquisición preferente. El problema real aparece cuando uno de los herederos se niega a vender o a llegar a un acuerdo. En ese caso, la ley permite solicitar la extinción del condominio por vía judicial, lo que casi siempre termina en una subasta donde el inmueble puede venderse muy por debajo de su valor de mercado. Es, sin duda, el peor escenario posible, y por eso conviene actuar antes de que la situación se enquisté.

Antes de negociar, repartir o iniciar cualquier procedimiento, es imprescindible conocer el valor real del inmueble. Una tasación profesional aporta una base objetiva que evita que unos herederos se sientan perjudicados frente a otros, y facilita mucho llegar a acuerdos amistosos sin necesidad de pleitos.

En Torresrubí ayudamos a las familias a gestionar sus proindivisos de principio a fin: valoración del inmueble, mediación entre herederos y búsqueda de la mejor solución, ya sea la venta conjunta, la adjudicación a uno de los copropietarios o la venta de la cuota.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com





Integral Reforms Works
Construcción y Reformas

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

¡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

C/ Montes de Toledo, 4 Local - 28031 Madrid



Nalia
Lounge Club

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



CERRAJERÍA LAS SUERTES

C/ María Teresa León, 1
Madrid 28051

91 362 35 05 600 81 40 59

www.ferreterialassuertes.com
decoferre@hotmail.es





TALLERES MOVICAR
AUTOMOTRIZ

C/ Carlos Solé, 41-43-45

**912 402 415
637 276 168
663 288 966**

- 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

MERCADO VILLA DE VALLECAS

Abiertos de martes a sábados. Fuera de horarios del mercado, entrada por mercancías

Información y reservas: 699 549 457

MÉXICO EN TU BARRIO

¡NUEVA TAQUERÍA!

¡VEN A PROBARLO!





Talleres CUEMA
CHAPA Y PINTURA

📍 Avenida Pablo Neruda, 2

☎ 91 777 71 96 ✉



PAPELERÍA JSA
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://papelariajsa.es>



▲ El cantante y compositor murciano de música urbana, rap y reggae, Soge Culebra



▲ La procesión de la Virgen de la Torre

Vuelven las Fiestas de la Virgen de la Torre

La programación de actividades se desarrollará del 4 al 13 de septiembre

Las plazas y parques de Villa de Vallecas volverán a convertirse en puntos de encuentro con la llegada de septiembre. Del viernes 4 al domingo 13 tendrá lugar una nueva edición de las Fiestas de la Virgen de la Torre, cuyas actividades culturales, deportivas y de ocio harán más llevadera la vuelta a la rutina tras el paréntesis vacacional. Una de las citas más destacadas será el **concierto de Soge Culebra el sábado 12 de septiembre a las 22 horas en el Auditorio Municipal Las Trece Rosas.**

Viernes, 4 de sept.
Plaza Juan de Malasaña
20:30 h Actuación Asociación Cultural Los Castizos
21 h Pregón a cargo de los Servicios de Emergencias y Seguridad del Ayuntamiento
21:30 h Karaoke
22:30 h Baile con la Orquesta Jaime Walker

Sábado, 5 de sept.
Explanada del Ensanche de Vallecas, Avda. Ensanche de Vallecas esquina C/ de Cañada del Santísimo
11 h Sesión de discoteca infantil
11:30 h Talleres infantiles de pintacaras y globoflexia Paseo de Federico García Lorca
17:30 h Teatro infantil *El mágico periplo de Babilonia Circus*

Parque de Santa Eugenia
18:30 h Teatro infantil *Lucinda la Bruja*
Bulevar de la Naturaleza
19:30 h Teatro musical *Los tres cerditos*
Auditorio Municipal Las Trece Rosas
21:30 h Sesión de DJ Fonk
22:30 h Concierto de Whisky Barato, tributo a Fito y Fitipaldis

Parque de Santa Eugenia
(C/ de Zazuar esquina C/ Virgen de las Viñas)
18 h Teatro infantil *Las aventuras de Tom Sawyer* Paseo de Federico García Lorca
18:30 h Teatro musical de títeres *La Granja Musical*
Ermita de la Virgen de la Torre
20:30 h Procesión desde la ermita hasta la

Domingo, 6 de sept.
Parque de Lola Camarena (C/ de Entrepeñas esquina C/ de la Puebla Nueva)
11:30 h Talleres infantiles para realizar adornos para cascos de bici y señales de tráfico
12:30 h Actuación de magia *Ojo al piojo*
Auditorio Municipal Las Trece Rosas (C/ de la Sierra del Torcal esquina C/ de Sierra Gorda)
14 h Actuaciones de las asociaciones del distrito Pradera de la Ermita de la Virgen de la Torre (carretera de Madrid a Rivas Jarama, 30)
16 h Actuación infantil *Show de magia* a cargo de la Compañía Zumo Animaciones. Ideal para niños a partir de 7-8 años.
17:45 h Concierto musical Diverlirica

Viernes, 11 de sept.
Auditorio Municipal Las Trece Rosas
10:30 h Masterclass deportiva centros de mayores
C.S.C. Francisco Fatou (Calle de Manuel Vélaz, 10)
19:30 h Inauguración y entrega de diplomas del XX Certamen de Pintura Rápida
Plaza Juan de Malasaña
20:30 h Fiesta con limonada amenizada por la chrranga musical El Ramillete
Explanada del Ensanche de Vallecas
21 h Disco móvil Monster

Sábado, 12 de sept.
Calle de Sierra Gorda
9 h IX Concentración de Seat 600 Villa de Vallecas y clásicos
Paseo de Federico García Lorca
10 h Talleres infantiles de dibujo, elaboración de pulseras artesanales y diseño de chpas darán a conocer el trabajo que se desarrolla en los Puntos

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 gastroplaceros

Desde 2015

SELECTUM gastroplaceros

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.selectumgastroplaceros.es

Nicol

Bar - Cafetería

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

☎ 678 81 66 62
@barcafeterianicol

Fiestas de la VIRGEN DE LA TORRE
del 4 al 13 de septiembre
2026

MADRID Distrito Villa de Vallecas

La concentración de Seat 600 y vehículos clásicos de 2025

COMPETICIONES DEPORTIVAS

Centro Deportivo Municipal Miguel Guillén Prim (C/ Fuentidueña, 6)

XX TORNEO 3X3 BASKET. 5 y 6 de septiembre, de 9:30 a 21 h. Categorías, de alevín hasta senior masculino y femenino

XXV TORNEO DE BALONCESTO. 12, 13, 19 y 20 de septiembre, de 9:30 a 21 h. Categorías cadete, juvenil y senior masculino y femenino

XI TORNEO DE FÚTBOL 7. 26 y 27 de septiembre, de 9:30 a 21 h. Categorías benjamín y alevín mixtos

CARRERA DE LAS FIESTAS DE VILLA DE VALLECAS 2026, 8 horas. Inscripción gratuita

PUNTO ARCOÍRIS de prevención y atención frente a la LGTBIFOBIA
Calle de Sierra Gorda, 5 y 12 de septiembre, de 19 a 22 h

PUNTO VIOLETA de prevención, información, acompañamiento y apoyo frente a agresiones machistas y sexuales
Calle de Sierra Gorda, 4, 5, 11 y 12 de septiembre, de 22 a 1:00 h

de Participación Infantil y Juvenil (COPIA) de Villa de Vallecas

Patio del Centro Municipal de Mayores Villa de Vallecas (C/ Pico Mampodre, 4B)
11 h Actividad intergeneracional «Taller de juegos desconectados»

Paseo de Federico García Lorca
18 h Cuentacuentos *El carro de Federico*

Auditorio Municipal Las Trece Rosas
XV EDICIÓN VILLA ROCK
19 h Meteora
20 h Th Haze
21:30 h Actuación Dmartino
22:30 h Actuación estelar de Soge Culebra, que presentará todos sus éxitos en directo

■ Domingo, 13 de sept.
Auditorio Municipal Las Trece Rosas
12 h Actuaciones de las asociaciones del distrito
Parque de Lola Camarena
19 h Escape room «El tesoro de Tutankamon»

Parroquia San Pedro Ad Vincula (C/ Sierra Gorda, 5)
20:30 h Procesión acompañada de una banda de música

Parque de Lola Camarena
21 h Concierto de *Viva los Ochenta*

Parque El Original (Avenida del Ensanche de Vallecas c/v Avenida de las Suertes)
23 h Gran castillo de fuegos artificiales

La cava
VINOS & COMIDA RICA

TE ESPERAMOS EN LA CAVA SE COME BIEN

ESPECIALIDAD
Vinos seleccionados y cocina de calidad

SOMOS PET FRIENDLY

NUEVA UBICACIÓN
CALLE QUIJORNA, 1
TE ESPERAMOS

VINOS SELECCIONADOS **COCINA DE CALIDAD** **INGREDIENTES FRESCOS** **AMBIENTE ACOGEDOR**

Doña Cecilia

50 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

TURISMO 360
Viaja sin preocupaciones
Tenemos todo para tu próximo viaje

TURISMO 360
Comprometidos con tu destino

603 978 335
www.turismo-360.com
Calle Virgen de las Viñas 16 Local 18
Mercado Santa Eugenia

Martha

ARREGLOS & TRANSFORMACIONES

☎ **912 560 009**
☎ **620 169 245**

📍 **C/ San Claudio, 67**
28038 Madrid

✉ marthaTSC92@gmail.com

Perfil 7
MADRID COMUNICACIÓN 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

Síguenos [f](https://www.facebook.com/perfil7madrid) [i](https://www.instagram.com/perfil7madrid) [t](https://www.tiktok.com/@perfil7madrid)

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

El camino hacia la interpretación rara vez responde a una línea recta. La actriz Aisa Pérez (A Coruña, 1992), vecina de Puente de Vallecas, encarna a la perfección esta idea de movilidad y aprendizaje constante, puesto que su formación abarca desde Galicia hasta Sevilla, pasando por Bélgica y acabando en Madrid.

Lejos de encasillarse en una única disciplina, su perfil se basa en el uso de diferentes lenguajes. «Cuanto más formado estás, mejor. Al final tocamos tanto danza, interpretación, como manipulación de objetos, de todo un poco», explica en esta entrevista con *Vallecas VA*.

Esta amalgama de técnicas no solo enriquece el proceso de preparación previo, sino que otorga una versatilidad fundamental para afrontar la puesta en escena.

Uno de los capítulos más determinantes de su trayectoria reciente ha estado ligado a su paso por la Joven Compañía Nacional de Teatro Clásico, una etapa que concluyó tras meses de intensas funciones en

espacios tan emblemáticos como el Teatro Español. Enfrentarse a obras de gran repertorio como *Lo fingido verdadero* o *La farsa y la licencia* exige un esfuerzo físico y mental mayúsculo, tal y como ella misma reconoce al recordar las funciones: «sudamos muchísimo, bailamos, llevamos vestuario en directo... Es muy divertida, pero muchísimo muy exigente».

Aprender a decir el verso clásico implica asimilar normas específicas, destinadas a dotar al texto de una verdad orgánica. «Son una especie de normas para aprender a decir el verso, aprender a transmitirlo sin que suene antiquísimo. También es verdad que muchas veces intentan cambiar algunas palabras que ya no suenan, que ya ni entendemos el significado», explica.

En un contexto cultural dominado por las pantallas y la inmediatez digital, mantener la atención del espectador en una función de teatro clásico supone un doble reto. Para lograrlo, la complicidad entre el escenario y el público se convierte en el motor principal de la representación. «Al final, cuando estás como actriz en un espectáculo, también es importante

Del verso clásico al pulso del presente

Entrevista a la actriz Aisa Pérez, vecina de Puente de Vallecas



▲ La actriz coruñesa afincada en Puente de Vallecas, Aisa Pérez

“

Aisa Pérez:
«Cuando estás como actriz en un espectáculo, también es importante saber cuál es tu lugar, estar pendiente del espectador, de que conecte»

saber cuál es tu lugar, estar pendiente del espectador, de que conecte», argumenta Aisa. Aunque tradicionalmente el público del teatro clásico ha estado compuesto por perfiles más maduros, el trabajo de las compañías jóvenes consigue acercar estos grandes textos a nuevas generaciones, demostrando que sus conflictos siguen vigentes.

Proceso creativo

La faceta analítica y la investigación escénica conforman el engranaje invisible del proceso creativo

de Aisa. Partiendo del trabajo de mesa y el análisis textual, la construcción del personaje desde cero se alimenta de toda esa base teórica previa que ha conseguido a través de su formación. Sin embargo, tras consolidar una carrera principalmente basada en el verso, la mirada ya apunta hacia nuevas metas. «Explorar nuevos lenguajes como la prosa, géneros o formatos es algo que me apetece muchísimo para los próximos años», apunta. Asimismo, la incursión en el audiovisual se dibuja como un puente natural para conectar de forma más directa con sectores de público, que habitualmente consumen menos artes escénicas en sala.

Más allá de los focos y de los grandes coliseos dramáticos, la identidad también se construye en la calle, en el barrio. Con profundos vínculos en Puente de Vallecas, el pulso de la calle acompaña cada paso de su trayectoria.

Reivindicar la cultura desde los barrios y reclamar un mayor impulso institucional a nivel estatal se perfilan como tareas indispensables para garantizar que el arte siga vivo y al alcance de todos.

POR REDACCIÓN

El festival «Vallescénikas» volverá a convertir el parque Amós Acero en un escenario, del 26 de septiembre al 4 de octubre, con el objetivo de generar lugares de encuentro y reivindicar el espacio público como un lugar de convivencia y participación, a través de una programación para todos los públicos organizada por la Asociación Cultural La Horizontal.

El menú cultural incluirá espectáculos de danza, circo y pasacalles, un taller dirigido a profesionales de las artes escénicas sobre intervención artística en el espacio público, talleres comunitarios de creación escénica y danza, y una propuesta musical en colaboración con distintos micros abiertos de Madrid. La programación completa se dará a conocer próximamente a través de la página web y de las redes sociales de @vallescénikas y @la_horizontal.

«Vallescénikas» regresará este otoño con circo, música y danza

La tercera edición del festival se celebrará del 26 de septiembre al 4 de octubre



▲ Una de las actividades de la pasada edición 14 PÍXELES INÉS GÓMEZ CALVO

La Horizontal lleva ocho años impulsando un proyecto cultural en Vallecas abierto al vecindario y a las iniciativas culturales y sociales de colectivos y artistas. En 2024 quiso abrir tanto el local, que decidieron sacarlo a la calle. Así nació el festival «Vallescénikas», cultura de calle para fortalecer la identidad vallecana, la convivencia y el tejido social.

Desde entonces, se han organizado dos ediciones gracias al trabajo constante de una pequeña asamblea y al apoyo desinteresado de muchas compañeras y compañeros del barrio. Este año se ha pasado de la autofinanciación colectiva y el voluntariado, ¡al apoyo con dinero público del Ayuntamiento de Madrid! «Es un primer paso hacia una remuneración justa que no nos precarice. Hay que recordar que la mayoría de los pequeños proyectos culturales se sostienen gracias a las horas de trabajo gratuitas de artistas y gestores», dicen desde La Horizontal.

Novedades de esta edición

Con cada nueva edición, el proyecto continúa repensándose, buscando generar vínculos estables con colectivos que trabajan para hacer de Vallecas un lugar más habitable, humano y solidario. En este sentido, La Horizontal entiende la cultura como un derecho que no solo se disfruta, sino que también se ejerce. Por ello, en 2026 trabaja junto al Huerto Utopía y el Huerto Comunitario Entrevías para que acojan dos actividades del festival entre sus lindes, programadas por sus propias asambleas. Con ello, se quiere caminar hacia un modelo de programación cultural de base, comunitario y en diálogo con las necesidades y preocupaciones de los colectivos sociales.

Para colaborar con el Vallescénikas en esta o futuras ediciones basta con escribir a asclahorizontal@gmail.com

POR JESÚS LÓPEZ

Hay poetas que se leen y poetas que siguen caminando entre nosotros. Federico García Lorca pertenece a estos últimos. 90 años después de su asesinato, sus palabras continúan buscando voces, lectores y lugares donde volver a pronunciarse. Quizá por eso Villa de Vallecas volvió a reunirse este verano, por undécima vez, alrededor de su memoria.

La XI Ofrenda Poética a Federico García Lorca, celebrada el pasado 18 de agosto, convirtió de nuevo el espacio que lleva su nombre en un lugar para la palabra, la música y la memoria. Hay algo especialmente valioso en que el homenaje suceda en la calle, en medio de la vida cotidiana, y no entre las paredes de un recinto reservado a especialistas. Lorca pertenece también a quienes lo leen, lo recitan y lo hacen suyo.

Y este año la palabra tuvo muchas formas. Se escucharon fragmentos de *La casa de Bernarda Alba* y, durante unos instantes, Bernarda y sus hijas abandonaron las páginas para recuperar sus voces. Escuchar aquel teatro al aire libre tenía algo de



▲ Varios de los asistentes posan al final de la ofrenda @MASVALLECAS

regreso a su origen: alguien habla, alguien escucha y entre ambos sucede algo. También se leyeron poemas de Lorca, porque su poesía necesita de la voz para completar ese viaje que comienza en el papel.

La música acompañó las palabras. El piano de Pedro Ojesto y el cante y el baile de Sonia Cortés recordaron que en Lorca la poesía nunca estuvo demasiado lejos de la música, del flamenco y de la tradición popular. Su obra nació muchas veces de esa frontera donde el verso comienza a convertirse en canción.

Me llamó especialmente la atención la presencia de

Cuando la poesía vuelve a la calle

La **XI Ofrenda a Federico García Lorca** tuvo lugar el 18 de agosto con motivo del 90 aniversario de su asesinato



El piano de Pedro Ojesto y el cante y el baile de Sonia Cortés recordaron que en Lorca la poesía nunca estuvo demasiado lejos del flamenco y de la tradición popular

Alberto Sánchez en el cartel de la ofrenda. No era una elección casual. Alberto permite establecer una conversación entre Lorca, el arte y Vallecas. Dos formas de entender el arte desde una voluntad de transformar lo cotidiano en creación.

Por eso esta ofrenda es algo más que un homenaje literario. Es también una forma de mantener vivo un territorio cultural. Un pueblo —aunque hoy forme parte de una gran ciudad— no se construye únicamente con calles, edificios y servicios. Necesita historias, símbolos, memoria y personas capaces de conversar con quienes estuvieron antes.

Quizá ahí resida el verdadero sentido de esta tradición que alcanza ya 11 ediciones. No en recordar simplemente que Lorca murió hace 90 años, sino en comprobar que todavía hay vecinos dispuestos a reunirse para leerlo. El recuerdo mira hacia atrás. La memoria, en cambio, necesita ser pronunciada para seguir viva.

En boca de la gente

Eso hace la ofrenda poética: devuelve a Lorca al espacio público. Lo saca de las bibliotecas y de las aulas y lo pone en boca de la gente. Un poema deja de ser entonces una página impresa y se convierte en una voz. Un fragmento teatral vuelve a ser palabra compartida. La literatura recupera su condición de acto colectivo.

Lorca sigue estando ahí: en sus poemas, en aquella Bernarda que vuelve a hablar, en la música, en el flamenco y también en ese Alberto Sánchez que desde el cartel nos recuerda la estrecha relación entre el poeta y Vallecas.

Al final, quizá una ofrenda poética no consista tanto en llevar algo a un poeta como en recibir algo de él. Y después de 90 años, Federico todavía tiene mucho que ofrecernos.

Entrevías, fuera de serie

POR FERNANDO BÓDALO

Me encuentro entre las vías de esta patria maltratada, una realidad en rebelión autogestionando su armónica convivencia. No hay nadie en las nubes, no hay nadie bajo los raíles, todos pisan la tierra que les hermana. Me abro camino por la ronda, la avenida, la calleja, intentando contener mi estómago, mi hambre y mi necesidad de amparo. La torre tuneada

del Borromeo se alza altiva llamando la atención de los desvalidos, las cañadas sin luz quedan ocultas y distantes. Continúo andando este barrio de manos orgullosas y me cruzo de frente con un anciano cargado, bolsas en las manos, esperanza en los ojos.

Avanzo por calles conocidas, recuerdos de una infancia feliz. Dejo atrás la casa donde almas inocentes, en otros tiempos, jugaron con la metralla. Aparece en mi camino una mujer de tez

oscura, África en el colorido de sus ropas, en su blanca sonrisa se intuye una gratitud sin complejos. Corren unos niños que no disimulan la alegría del juguete rescatado, del cuento que otros ya leyeron y donde acabarán descubriendo un mundo de fantasía y de realidad.

Me topo de frente con un resplandor de emplumados ángeles de chalecos amarillos. Siempre estarán aquí, porque Somos Tribu.

► Voluntarios de Somos Red EntrePozo Vk



MULTIREPUESTOS 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 • Teka • Vaillant • Whirlpool • Zanussi



Vendemos repuestos de:

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

HISTORIA DE VALLECAS



▲ Mujeres recogiendo sus pertenencias en la calle de Peña Gorbea, a la altura de Puerto de Alcolea ROBERT CAPA

Vallecas, años de posguerra

TEXTO DE DOMINGO MANJÓN,
ANOTADO POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

El pasado mes de julio se cumplió el 90.º aniversario del inicio de la Guerra Civil, que enfrentó a los españoles en una contienda fratricida. Al terminar el conflicto, centenares de miles de personas vivían en la mayor de las miserias en los barrios y municipios que hacían frontera con la ciudad de Madrid. Las autoridades no se

molestaban en visitar las zonas deprimidas y es de agradecer a muchas instituciones religiosas que pusieran su grano de arena, encargándose de la asistencia social en esos años tan duros en esos barrios o municipios.

El Puente de Vallecas, Doña Carlota y Nueva Numancia no sufrieron, en general, grandes destrozos en sus edificios a causa de los bombardeos, como sucedió en otras zonas de Vallecas que estaban en primera línea de frente. La gente se solía refugiar en los sótanos de las viviendas o en el metro, donde cayó una bomba que destruyó parte del túnel donde se refugiaba un buen número de personas. Desde el Cerro de los Ángeles eran constantes los lanzamientos de proyectiles hacia Vallecas y alrededores. Por las noches las personas no encendían ninguna luz ante el temor de ser blanco del enemigo.

Por su ubicación, Vallecas era frente y retaguardia durante toda la contienda. Los barrios de Palomeras, Portazgo y Picazo, poco poblados, fueron los que más sufrieron los bombardeos durante la Batalla del Jarama, que tenía como meta conquistar la carretera de Valencia y cortar la vía más importante por donde llegaban los suministros a Madrid. Las zonas más afectadas, al estar cerca del frente, fueron el Pueblo de Vallecas y el barrio de Entrevías, que quedó completamente destruido, siendo un mar de escombros junto con el Pozo.

Destruídas industria y agricultura

Se destruyeron la gran mayoría de fábricas y talleres que existían, dejando los campos de cultivo inutilizados, encontrándose después de la contienda una industria y una agricultura desoladas. La industria se paró completamente en el periodo de la Guerra Civil y, terminada esta, una gran parte de las fábricas estaban destruidas, abandonadas o saqueadas.

En los años siguientes se van recuperando muy lentamente y a finales de la década de los 40 ya existe un número importante de industrias, aunque la mayoría eran pequeñas y ocupaban escasa mano de obra. Las que más abundan son las relacionadas con materiales de obras y construcción, habiendo un total de 24 fábricas, siguiendo las empresas de alimentación: 19 dedicadas a aderezar aceitunas, venta de aguardientes, conservas, chocolates, gaseosas, harinas, helados, hielo, etc.; 10 de productos químicos y artículos de limpieza: ocho fábricas de escobas, lejías, perfumes, etc.; y varias fábricas más de diferentes productos. Abundaban las carbonerías, las chatarrerías y las traperías.

GUÍA PARA MADRES Y PADRES

Los adolescentes no callan porque sean adolescentes

POR ANABEL CASTRO*

Existe una idea muy extendida: llega la adolescencia y nuestros hijos dejan de contarnos sus cosas. «Es la edad», decimos. Se encierran en su habitación, hablan menos y acabamos pensando que es normal no saber casi nada de su vida. Pero no deberíamos conformarnos con eso.

Después de años escuchando a adolescentes, deberíamos hacernos otra pregunta: ¿Y si no callan porque sean adolescentes? ¿Y si callan porque han aprendido a medir qué puede pasar cuando hablan?

Muchos quieren contar lo que les ocurre, pero antes valoran el riesgo. «Si se lo cuento a mi madre, se va a preocupar». «Si se lo digo a mi padre, se va a enfadar». «Me van a quitar el móvil». «Me van a castigar sin jugar». «No me dejarán salir con mis amigos». «Van a intervenir sin preguntarme». «Me dirán que no es para tanto».

Y, a veces, simplemente piensan: «Ni siquiera sé cómo explicar lo que me está pasando».

Por eso, el silencio adolescente no siempre significa rebeldía o deseo de alejarnos. Muchas veces es una forma de protegerse o de evitar las consecuencias que imaginan que tendrá abrirse.

Esto cobra todavía más importancia cuando están sufriendo. Un adolescente que se siente rechazado, diferente, que tiene problemas con sus amigos o vive una situación de acoso, puede tardar

mucho en hablar. Puede callar por vergüenza, porque cree que debería solucionarlo solo, porque teme que todo empeore si los adultos intervienen o porque piensa que perderá aquello que le conecta con su mundo: su móvil, sus amigos o sus salidas.

No deberíamos aceptar como inevitable que, porque nuestro hijo sea adolescente, no nos cuente nada, permanezca encerrado en su habitación y nosotros apenas sepamos qué está viviendo.

Mantener la puerta abierta

Respetar su intimidad no significa desaparecer de su vida. Nuestro objetivo no debería ser conseguir que nos lo cuente todo, sino mantener abierta una puerta.

Que sepa que, cuando venga con algo difícil, primero vamos a escuchar. Que no vamos a juzgarlo antes de comprender. Que no utilizaremos cada confidencia para castigarlo o controlar su vida.

Y que, incluso cuando haya cometido un error, seguirá encontrando en nosotros un lugar seguro al que volver. Porque la adolescencia necesita intimidad, sí. Pero también necesita adultos atentos. No normalicemos no saber nada de nuestros hijos pensando que «son adolescentes».

La pregunta es otra: cuando necesite ayuda, ¿sentirá que puede venir a mí sin miedo a lo que ocurrirá después?

*Profesora y autora de *Hijos más fuertes que el bullying* y *Diario de mi yo adolescente*



Rayolandia Deportes

Por **Manolo Jiménez**

Manifestación por un estadio «digno»

Aficionados del Rayo Vallecano se manifestarán el sábado 5 de septiembre a partir de las 16:45 horas, desde la Asamblea de Madrid hasta el Estadio de Vallecas, para reclamar unas condiciones «dignas» para su estadio y pedir la salida del presidente del club, Raúl Martín Presa, bajo el lema «El Rayo es de Vallecas o no será». La movilización, convocada por la Plataforma ADRV, coincidirá con la disputa del encuentro de la cuarta jornada de LaLiga EA Sports entre el Rayo Vallecano y el Racing de Santander, fijado para las 18:30 horas, que tendrá como escenario el Estadio de Butarque de Leganés.

«Defender nuestro estadio, luchar para que tenga unas condiciones dignas. Que se marche la persona que ha estado jugando durante años con nosotros y que sigue maltratando a nuestro equipo», apunta este colectivo a través de «X».

Por su parte, la Federación de Peñas del Rayo Vallecano hace un



▲ Sergio Camello anotó los dos tantos del Rayo en el Spotify Camp Nou RAYO VALLECANO

llamamiento a los seguidores para que muestren su descontento con la gestión de la entidad. «Es el momento de manifestar todo ese hartazgo y demostrar que queremos recuperar nuestro Rayo», explican. En este sentido, reivindica recuperar un club «fiel a sus

valores de respeto al aficionado, a la cantera y al femenino» y cierra su llamamiento con la consigna «El Rayismo unido vencerá».

El conflicto en torno al estadio se inició a finales de julio, cuando la Comunidad dictó una orden para iniciar la extinción de la concesión

del Estadio de Vallecas al Rayo y acordó, como medida cautelar, su suspensión inmediata después de que una auditoría detectara «graves» deficiencias de seguridad, salubridad y mantenimiento. El informe apuntó a problemas relacionados con la protección contra incendios, las instalaciones eléctricas, las condiciones higiénico-sanitarias y el mantenimiento general del recinto.

Discreto inicio liguero

De discreto se puede calificar el comienzo de Liga del Rayo de Beñat San José. Los de Vallecas ocupan puestos de descenso, al ser decimoterceros, con un solo punto tras la disputa de las tres primeras jornadas en el mes de agosto. Cayeron derrotados 2-1 y 5-2 a domicilio frente al Sevilla y al FC Barcelona, y empataron a 1 en el encuentro que disputaron como locales en el Estadio de Butarque de Leganés. Uno de los datos positivos son los 3 tantos conseguidos por Sergio Camello que muestran que el delantero ha vuelto a

la competición con mucho acierto de cara a portería.

Altas y bajas

En el nuevo proyecto rayista en Primera División destacan cuatro incorporaciones: el central albanés Marash Kumbulla, quien llega cedido de la Roma; el lateral izquierdo Adrià Pedrosa, quien recalca en Vallecas en la misma condición procedente del Sevilla; el centrocampista Gnanoro Bouaré, traspasado por el Betis Deportivo; y el extremo georgiano Giorgi Tshitashvili, cuyo último club fue el Dinamo de Kiev. Por el contrario, son bajas: el lateral izquierdo Pep Chavarria, traspasado al Chelsea por 22 millones de euros; el defensa central Nobel Mendy, vendido al Hull City por 25 millones; el defensa Abdel Mumin, quien marcha libre al Girona; y el lateral izquierdo «Pacha» Espino, con destino al Racing de Avellaneda argentino. Además, regresaron a sus clubes tras la finalización de las cesiones Gerard Gumbau, Ilias y Carlos Martín, y Óscar Trejo finalizó su contrato.

El rugby histórico se afianza en Vallecas

El Club Deportivo Arquitectura redobla la apuesta por el deporte de base en el Ensanche

POR **REDACCIÓN**

En un entorno social dominado por la inmediatez y el ocio digital, el rugby ofrece una alternativa formativa transformadora. Conocido por ser una verdadera «escuela de vida», este deporte sitúa la empatía, la resiliencia y la salud física en el centro de su propuesta pedagógica. Una de las grandes virtudes del rugby es la inclusión real. A diferencia de otras disciplinas, no requiere una complejidad física determinada. Niños y niñas con distintas habilidades,

alturas o complejidades encuentran su papel indispensable dentro de la dinámica de equipo.

Nacido en el seno de la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid, la escuela de rugby no solo aporta un palmarés histórico de excelencia deportiva, sino una filosofía amateur donde la disciplina y la camaradería van de la mano.

El respeto incondicional al árbitro, el fair play y el tradicional Tercer Tiempo, donde rivales y familias comparten un espacio de convivencia tras el partido, son pilares que el club traslada a cada entrenamiento y competición.

Más de 20 años

Desde su creación hace más de 20 años, la Escuela de Rugby Manolo Moriche ha impactado positivamente en centenares de



◀ Integrantes de uno de los equipos de la escuela ARCHIVO CD ARQUITECTURA

niños y niñas, promoviendo el desarrollo integral de los y las jóvenes tanto dentro como fuera del campo. A lo largo de dos décadas, ha visto crecer a generaciones de jugadores, algunos de los cuales han llegado a representar al club en las máximas competiciones nacionales.

La elección del Ensanche de Vallecas desde 2023 responde al

deseo de crecer junto a un barrio joven, dinámico y con gran proyección familiar. El CD Arquitectura busca integrarse activamente con los centros educativos y las organizaciones locales para consolidarse como el club de referencia del suroeste madrileño. Actualmente, el club entrena tanto en el Polideportivo Puerta de Hierro como en el Campo

Municipal de Rugby Las Leonas (calle de Arte Hiperrealista 3), lo que consolida su vocación de crecimiento en el rugby madrileño.

Las familias interesadas en conocer el proyecto pueden participar en las jornadas de puertas abiertas y entrenamientos de prueba sin compromiso organizados por la entidad a través de arquitecturayrugby en Instagram.



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>



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD. TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN



«Un día mi hijo me dijo que se avergonzaba de que yo fuera su padre»

Entrevista a Eliceo A.,
alcohólico en recuperación

POR GRUPO 24 HORAS AA MADRID

Eliceo A. es padre de familia y cuenta con una trayectoria profesional consolidada. Durante años, el alcohol pasó de ser un apoyo aparente a convertirse en el centro de su vida, arrastrándole a una profunda pérdida personal y familiar. Hoy, en recuperación dentro del Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid, comparte su experiencia.

Pregunta. ¿Cuándo empezó a notar que el alcohol ocupaba demasiado espacio en su vida?

Respuesta. Al principio, yo sentía que el alcohol era mi armadura. Me daba ese «empujón» que me faltaba. Me quitaba el miedo y me hacía sentir el hombre valiente que creía que mi familia necesitaba. Pero esa armadura empezó a pesar más de lo que protegía. Llegó un punto en que ya no bebía por placer, sino para acallar la ansiedad. Me vi bebiendo solo en casa, escondido de mis hijos, mientras mi vida se desmoronaba poco a

poco. El momento más duro fue ver el miedo en sus ojos. Ahí entendí que el alcohol ya no me calmaba, sino que alimentaba mis demonios, y que había pasado a ocuparlo todo.

P. ¿En qué momento fue consciente de que podía perderlo todo?

R. Cuando el alcohol dejó de ser un placer y se convirtió en mi forma de sobrevivir. Bebía para no pensar en el daño que estaba causando, pero el alivio duraba poco y el dolor volvía con más fuerza. Intenté huir incluso cambiando de país, pero me di cuenta de que el problema iba conmigo. El alcohol era mi equipaje. Ahí empecé a ver el rastro de destrucción. Perdí el trabajo, la casa y, sobre todo, la dignidad. Me miraba al espejo y no reconocía al hombre que era.

P. ¿Cómo afectó su problema a su relación con sus hijos?

R. Durante mucho tiempo me engañé pensando que, mientras no faltara el dinero, yo estaba cumpliendo. Fui proveedor, pero no padre. Les di un techo, pero les robé mi presencia. Ellos crecieron con un padre ausente e imprevisible. Lo más doloroso fue ver cómo la admiración se transformaba en vergüenza. Un día, mi hijo me dijo que se

avergonzaba de que yo fuera su padre. Esa frase fue un golpe brutal. Se fue de casa huyendo de mí, y ahí entendí la magnitud del daño.

P. ¿Hubo un punto de inflexión, un momento concreto que le hizo decir «hasta aquí»?

R. Sí, cuando mi hijo se marchó. El silencio que dejó ya no lo podía llenar el alcohol. La culpa se volvió constante y empecé a sentir que había destruido todo.

P. ¿Cómo fue el proceso de pedir ayuda?

R. Pasé por psicólogos y por la iglesia, pero no encontraba identificación. Sentía que nadie entendía lo que me pasaba. En el Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid fue distinto. Escuché a personas que hablaban exactamente de lo que yo sentía, sin necesidad de explicarlo. Encontré identificación, entendimiento y, sobre todo, un amor que no había sentido en mucho tiempo. Por primera vez, dejé de sentirme solo.

P. ¿Qué le diría a alguien que está donde usted estuvo?

R. Que no se rinda. Yo también pensé que no había salida, pero la hay. Que hable, que rompa el silencio y que busque ayuda. Si yo pude salir, cualquiera puede. No te quedes solo con esto, pide ayuda.

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



▲ Una de las actividades del Encuentro Intergeneracional REDVIVA

Dos horas al mes que pueden transformar un barrio

POR RED VIVA

¿Y si dedicar solo dos horas al mes pudiera ayudarte a dar más visibilidad a tu colectivo y, al mismo tiempo, mejorar Villa de Vallecas? Aunque parezca un intercambio ambicioso, esta es la fórmula matemática de la participación ciudadana: el tiempo compartido multiplica los resultados.

RedViva es una red abierta de entidades, recursos técnicos, asociaciones y vecindario de Villa de Vallecas que se reúne una vez al mes. ¿Su objetivo? Tan sencillo como potente: detectar las necesidades reales de nuestros barrios, compartir ideas frescas y poner en marcha respuestas comunitarias eficaces. Esta iniciativa nació en 2007 gracias al impulso de profesionales comprometidos con el desarrollo local. Casi dos décadas después, el proyecto sigue vivo y creciendo con fuerza gracias al trabajo en red.

De estas asambleas mensuales no solo salen actas, salen realidades que mejoran el día a día del distrito. El ejemplo más claro es el Encuentro Intergeneracional, una actividad consolidada que conecta a personas de distintas edades para compartir experiencias de vida, aprender unas generaciones de otras y tejer una red invisible, pero fuerte, de apoyo mutuo entre vecinas y vecinos.

Pero las ideas de RedViva no tienen techo. Cualquier carencia detectada en el barrio, ya sea de carácter social, cultural, sanitario o de convivencia, puede transformarse en un proyecto de éxito cuando hay un grupo humano dispuesto a implicarse a fondo.

¿Qué tienen en común una asociación vecinal, un centro de

salud, una biblioteca pública y una vecina con ganas de mejorar su calle? Que todas tienen un asiento reservado en este espacio. Participar en RedViva requiere un compromiso mínimo: acudir a una reunión mensual de dos horas, siempre dentro de Villa de Vallecas, cerca de tu casa o de tu lugar de trabajo.

El escaparate perfecto

A cambio, el beneficio para el tejido asociativo es enorme. Es el escaparate perfecto para ganar visibilidad y dar a conocer los fines y actividades de tu propia entidad o colectivo; descubrir el distrito a través de los recursos públicos y sociales que ya existen en Villa de Vallecas; crear alianzas estratégicas y encontrar sinergias con otras organizaciones que tienen los mismos objetivos; y optimizar recursos para desarrollar proyectos comunitarios conjuntos que benefician tanto a una entidad como a todo el vecindario.

Para formar parte de este motor de cambio no hace falta representar a una gran organización institucionalizada. RedViva acoge por igual a asociaciones históricas y consolidadas, y a ciudadanas y ciudadanos que estén pensando en el asociacionismo y la participación comunitaria.

Porque un barrio no cambia por arte de magia: se transforma de verdad cuando las personas que lo habitan se conocen, dialogan, colaboran y actúan juntas. Cada nueva reunión muestra una mirada diferente y cada persona guarda un talento valioso que aportar.

¿Te animas a dedicarle dos horas a tu barrio? La próxima reunión te espera. ¿Quieres participar? Escribeme un correo a:

red.viva.vallecas@gmail.com



El higienista dental cuida de tu sonrisa en los centros de salud

POR ANA BELÉN MONTERO Y ANGÉLICA LLORENTE, HIGIENISTAS DENTALES, CS BUENOS AIRES

Cuando pensamos en la salud bucodental, solemos imaginar revisiones puntuales o tratamientos concretos. Sin embargo, en los centros de salud hay un profesional esencial que trabaja cada día para prevenir problemas

antes de que aparezcan: el higienista dental. Su labor, muchas veces discreta, es clave para mejorar la salud de la población y reducir enfermedades comunes como la caries o la enfermedad periodontal. El higienista dental es especialista en prevención y educación sanitaria. Realiza limpiezas, aplica flúor y selladores, detecta de forma precoz lesiones dentales y enseña técnicas

adecuadas de higiene oral. Además, participa en campañas de salud pública y actividades educativas en colegios y centros comunitarios, acercando la prevención a todas las edades. La infancia es uno de sus principales ámbitos de actuación. Desde los primeros años, el higienista dental ayuda a establecer hábitos que acompañarán a los menores durante toda su vida. Las revisiones periódicas, el control del riesgo de caries y la educación a las familias permiten reducir de forma significativa los problemas dentales infantiles. También se identifican alteraciones del esmalte, como la *hipomine-ralización incisivo-molar*, que requieren seguimiento y cuidados específicos. En la edad adulta, la salud oral cobra especial importancia por su relación con enfermedades sistémicas como la diabetes, las patologías cardiovasculares o las enfermedades

SOPASALUD

Bucodental	Cuidados	Fluor
Sonrisa	Caries	Hábitos
Prevención	Higiene	Higienista
Salud	Fluor	Infancia
Higiene		

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

autoinmunes. Mantener una boca sana no solo mejora la calidad de vida, sino que contribuye al mejor control de estas enfermedades. En pacientes oncológicos de cabeza y cuello, el tratamiento del cáncer (quimioterapia y radioterapia) puede causar muchas alteraciones a nivel de la cavidad oral tales como mucositis, xerostomía, infecciones oportunistas, caries rampante o alteraciones del gusto.

Signos de alerta

El higienista dental refuerza la higiene, detecta signos de alerta y acompaña al paciente en la prevención diaria. Durante el embarazo, los cambios hormonales aumentan el riesgo de inflamación de las encías y caries. En esta etapa, el

consejo profesional resulta fundamental, ya que cuidar la boca es también cuidar la salud del bebé. Tras el nacimiento, la prevención comienza incluso antes de que aparezcan los primeros dientes, mediante la limpieza de encías y la adquisición de hábitos saludables en el entorno familiar. Y no podemos olvidarnos de la tercera edad. En esta etapa vital especialmente vulnerable, las medidas preventivas y hábitos que el higienista dental ayuda a integrar en la rutina de la vida diaria de los pacientes consiguen minimizar los efectos que el paso de los años produce a nivel oral. En un contexto donde la salud bucodental sigue siendo una asignatura pendiente, el higienista dental demuestra que la prevención es la herramienta más eficaz. Invertir unos minutos al día en higiene oral puede evitar complicaciones en el futuro.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Judiones en salsa con champiñones y tomates cherry

POR VIOLETA CORTÉS, EIR ENFERMERÍA FYC CS ANGELA URIARTE

- Ingredientes:**
- ✓ Dos dientes de ajo
 - ✓ Medio bote de judiones cocidos

- ✓ Un puñado de tomates cherry
- ✓ 5-6 champiñones frescos
- ✓ Zumo de limón
- ✓ Ralladura de limón
- ✓ Perejil (preferentemente fresco)
- ✓ Una cucharada de salsa de soja
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra

Preparación:

Doramos el ajo en una sartén con un poco de aceite. A continuación, agregamos los champiñones cortados y dejamos que se cocinen.

También añadimos los tomates y removemos bien. Luego, echamos la salsa de soja, tapamos y dejamos que se cocine unos 7-8 minutos. Veremos que los tomates se abren. Más tarde, agregamos los judiones sin escurrir, la ralladura de limón y el zumo, y cocinamos durante 2-3 minutos. Por último, condimentamos con perejil y corregimos de sal, aunque no mucha, ya que la salsa de soja ya es salada. Nos quedará una salsa cremosa y cargada de nutrientes.



Es rápida y saciante gracias a los hidratos de absorción compleja de los judiones. Las proteínas vegetales presentes en las legumbres son ideales para cualquier edad. Además, es un plato alto en fibra y bajo en grasa, ya que solamente lleva el aceite inicial y aporta gran cantidad de micronutrientes muy interesantes. Los tomates cherry, por ejemplo, además de ir cargados de vitamina A y C, también tienen antioxidantes cardioprotectores, como el licopeno.

LO QUE TU BOCA DICE DE TU SALUD

Dormir no siempre significa descansar

A veces el problema no es cuánto duermes, sino cómo respiras mientras lo haces

Cuando pensamos en la boca, casi todos le atribuimos tres funciones: comer, hablar y sonreír. Pero pocas personas son conscientes de que **también desempeña un papel importante en la respiración.** Lo ideal es respirar por la nariz. Sin embargo, cuando esa respiración no es suficiente o se dificulta durante el sueño, muchas personas terminan respirando por la boca sin darse cuenta. Ese pequeño cambio puede favorecer los ronquidos, hacer que el descanso sea menos reparador e incluso relacionarse con problemas como el bruxismo.

La odontología lleva años estudiando esta relación, aunque todavía muchas personas desconocen que también podemos ayudar en este campo. Cuando alguien ronca suele pensar en el otorrino o el neumólogo, pero **la boca también forma parte del problema... y, en muchos casos, de la solución.**

En los niños

Favoreciendo un correcto desarrollo de los maxilares para facilitar una respiración adecuada. Una boca bien desarrollada permite que el aire circule

mejor y que el descanso sea de mayor calidad desde la infancia.

En los adultos

Identificando y tratando situaciones como el ronquido simple que pueden mejorar la calidad del descanso y la energía del día a día. Porque una boca sana no solo sirve para sonreír. También puede ayudarnos a respirar mejor. Y cuando respiramos mejor, no solo dormimos más... descansamos de verdad.

Porque una boca sana no solo sirve para sonreír

También puede ayudarnos a respirar mejor. Y cuando respiramos mejor, no solo dormimos más... **descansamos de verdad.**

91 507 24 85
www.segurident.com

Dr. Fernando Jiménez de Miguel
Clínicas Segurident

“Porque una boca sana no solo sirve para sonreír”

Residencia Castellar Vallecass

Residencia Castellar Vallecass, 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**.
- Menú de comida casera**, adaptado a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.
- Inmejorable ubicación** en el corazón de Vallecass, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecass.
- Personal especializado** de amplia experiencia, **servicio médico y de enfermería diario**. Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.
- Encanto arquitectónico** que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior**, **perfecto para el disfrute al aire libre**.
- 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. Vallecass. Madrid
Teléfonos: 913 80 64 27 / 637 037 593 / 661 576 257
www.residenciacastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

Conservamos La Maja.



Conservamos el agua.

El agua de Madrid también es patrimonio.

El pasado año ahorramos más de **2.000 millones** de litros de agua.

Sigamos cuidándola.

Canal de Isabel II

