



L. MENDI

Vallecas, en la acampada de Sol

Activistas vallecanos defienden el derecho a la vivienda

Págs. 6-7



PLATAFORMA LUZ

Cañada Real, seis años sin luz y sin derechos

Sus vecinos luchan por permanecer en su barrio

Pág. 8



F. BÓDALOVK

La memoria de la lucha vecinal de Vallecas sale a la calle

Un mapa, presentado en el CEPA de Entrevías y en la Asociación Palomeras Bajas, permite recuperar, a través de testimonios y sonidos, la historia reciente de los barrios

➔ Pág. 4

- 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

- Encargos de libros
- Manga
- Juegos de mesa
- Merchandising

C/ Sierra Carbonera, 11, Puente de Vallecas

@libreriaYume.vk http://libreriaYume.vk.es

yumelibreria@gmail.com WhatsApp: 663806801

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

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

913 03 63 55

www.torresrubi.com

Opinión

EDITORIAL

Acampada Sol, la unión es fuerza

Durante demasiados años, ningún partido político de los que han gobernado a nivel estatal se ha tomado en serio dar respuesta al derecho fundamental, recogido en la Constitución, a una vivienda digna para todos.

Una vez más, la gente ha vuelto a salir a las plazas a manifestar su indignación, rabia y hartazgo ante las crecientes dificultades para habitar una vivienda digna, ya sea en propiedad o en alquiler. Esta movilización, protagonizada principalmente por jóvenes, en poco más de una semana ha adquirido una dimensión y un alcance que no se esperaba, y sigue creciendo y extendiéndose por otras ciudades y planteándose dar nuevos pasos como una huelga general por la vivienda.

Este sistema ya no da más de sí, porque está basado en la violencia de todo tipo

y esta movilización es una clara evidencia más. Ojalá se aproveche este momento para profundizar en la raíz de esta injusticia y se comprenda que la necesidad es aprender a desarrollar nuevas formas de lucha, de organización de base, que pongan a todo ser humano en el centro y desarrollen la no-violencia activa como forma de lucha social. La sociedad del futuro tendrá validez si está sustentada en una mirada compasiva y en una profunda comprensión de que es la creciente deshumanización lo que hay que superar a nivel personal, social e institucional.

Es imprescindible la lucha organizada, con manifestaciones masivas en las calles y plazas, y, a la vez, día a día, en las asambleas de barrio, con las organizaciones de base. Es fundamental para poder seguir echando pulsos al poder económico y político e ir

viendo cómo ir ganando pequeñas, medianas o grandes batallas avanzando en la dirección de influir en la agenda política como ha sucedido en esta ocasión, poniendo en situación al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, de adelantar las elecciones generales al 29 de noviembre.

La lucha de fondo, la radical, es por la construcción de una sociedad verdaderamente humana y esa construcción la levantamos la gente común y corriente en el día a día.

La chispa que ha prendido la Acampada Sol ha de seguir avanzando en fortalecer la organización, la acción, la unión en los barrios, la precisión estratégica y las movilizaciones. Es momento de arremangarse y ensanchar la ventana de oportunidad que ha abierto la lucha por el derecho a una vivienda digna. Hay que sumar y confiar en este proceso.

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

El derecho a cuidar y a ser cuidado

Ignacio Marín
(@ij_marín)



Hay enfermedades que llegan de golpe. Otras lo hacen despacio, casi sin avisar. El alzhéimer pertenece a estas últimas. Primero se olvida una fecha, después un nombre, más tarde una conversación. Hasta que llega un día en el que lo que parecía un simple despiste se convierte en una enfermedad que va borrando, poco a poco, una parte de lo que somos.

En España, alrededor de 1,2 millones de personas viven con alzhéimer. Si contamos también a quienes cuidan de ellas, la cifra supera los cinco millones. Detrás de cada número, hay una familia. Una hija que reduce su jornada, un marido que deja de trabajar, un hijo que organiza su vida alrededor de las citas médicas, los centros de día y una pregunta que aparece una y otra vez: ¿cómo nos vamos a organizar mañana?

Porque enfermedades como el alzhéimer no afectan solamente a la memoria. Ocupan tiempo y esfuerzo. Horas de cuidados que recaen, en demasiadas ocasiones, sobre las familias. Y mientras tanto hay que trabajar, llevar a los niños al colegio y hacer la compra. Como si cuidar a una persona dependiente pudiera encajarse tras una jornada laboral. Y como casi todo, especialmente en nuestra región, depende de los ingresos.

Cuidar y acompañar no pueden convertirse en una condena para quien tiene menos. Por eso urgen servicios públicos suficientes y de calidad. Centros de día, ayuda a domicilio, plazas residenciales, atención especializada y apoyo real a quienes cuidan.

En Madrid, miles de personas esperan una plaza residencial o de centro de día para mayores dependientes. A 31 de agosto, eran 3.006

las personas en lista de espera para atención residencial y 2.946 para centros de día.

Tampoco podemos aceptar que acceder a una ayuda pública sea una carrera de obstáculos. Los trámites deben ser ágiles y sencillos. Cuando una familia ya está intentando aprender a convivir con una enfermedad cruel y progresiva, lo último que necesita es enfrentarse a más papeleo, esperas y puertas que no terminan de abrirse.

Una sociedad que cuida no deja solas a las familias cuando más lo necesitan. Ningún derecho debería depender de cuánto dinero tenga una familia. Y por desgracia, en nuestra región, entregada a la fiebre privatizadora y mercantilista, esto está a la orden del día. Lo cierto es que la Comunidad de Madrid no es un buen sitio para enfermar. Lo cierto es que la Comunidad de Madrid no es un buen sitio para casi nada.

Cuidar y acompañar no pueden convertirse en una condena para quien tiene menos. Por eso urgen servicios públicos suficientes y de calidad

La imagen del mes



AV/PAU Ensanche de Vallecas



Vallecas volvió a pedalear por la movilidad

Las calles del Ensanche de Vallecas se convirtieron el 20 de septiembre en el circuito de la VI Marcha Ciclista «A piñón fijo por la movilidad», organizada por la asociación del barrio, que contó con la participación de alrededor de 450 personas de diferentes edades. La salida tuvo lugar en el instituto María Rodrigo y la llegada, en el polideportivo Juan de Dios Román. Una de las novedades de este año fue que los ciclistas pudieron pedalear por los carriles centrales de la avenida del Ensanche y de la Gran Vía del Sureste.

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



El ocio pone en peligro la convivencia en Sierra del Cadí

Una vecina denuncia ruidos insoportables, saturación de terrazas y venta de alcohol fuera de horario

POR ISA MENDI

La saturación de terrazas en pocos metros, la venta de alcohol fuera de horario en establecimientos y el ruido y la suciedad generados por estas dos actividades hacen cada vez más difícil la convivencia entre estos negocios y el descanso de los vecinos de la calle de Sierra del Cadí, en Puente de Vallecas. Una de las residentes se ha puesto en contacto con **Vallecas VA** para denunciar una situación de degradación que considera insostenible especialmente los fines de semana y días de partidos de liga, y que le genera mucha ansiedad. «Ponen pantallas y altavoces fuera, y se incumple sistemáticamente la normativa», lamenta.

Al respecto, explica que los horarios y aforos concedidos por el Ayuntamiento no tienen en cuenta que esta es una zona residencial y que, pese a haber solicitado

expresamente la aplicación de medidas de Zona de Protección Acústica Especial (ZPAE), el Consistorio sigue omitiendo las quejas y otorgando licencias sin evaluar el impacto en el descanso vecinal. «Se está descuidando la salud pública. Conozco a unos chicos que están desesperados», añade.

Por otro lado, esta vecina advierte que los denominados locales de «conveniencia» incumplen de forma sistemática la prohibición de vender alcohol a partir de las 22 horas en todo el distrito. «Esto convierte nuestras aceras en puntos de botellón improvisado y concentraciones incívicas a cualquier hora de la noche. A esto hay que sumarle que están incumpliendo varias leyes y normativas que tienen que ver con la publicidad de alcohol, la proximidad a colegios, etc.», señala.

De igual modo, incide en que pese a las llamadas recurrentes a la Policía Municipal (092) y las instancias presentadas ante la Junta Municipal de distrito, «la situación no mejora y los vecinos seguimos sin poder descansar ni ejercer nuestro derecho a la tranquilidad en nuestras propias casas. La situación es realmente insoportable, pues afecta a nuestra salud». «Lo que vivimos en nuestra calle no es un caso aislado, sino el reflejo de un problema



▲ Una de las terrazas situadas bajo las viviendas de Sierra del Cadí

sistémico que se extiende por todo Puente de Vallecas: la proliferación descontrolada de tiendas de conveniencia que venden alcohol de forma ilegal durante las 24 horas y locales a los que se les consiente instalar terrazas, vender alcohol a saldo y ensuciar nuestras aceras sin ningún control», añade.

Con respecto a este último punto, advierte que se genera una acumulación de grasa y desperdicios en la vía pública. «El Ayuntamiento se niega a limpiar estas aceras alegando que son «soportales privados», creando una contradicción sangrante: el municipio cobra las licencias y autoriza la actividad comercial en ese suelo, pero se desentiende de su limpieza e higiene elemental», critica.

Por último, ante la falta de una solución institucional a esta problemática, elevó su queja al Defensor del Pueblo, que sugirió al Ayuntamiento que aprobara un plan de inspecciones programadas y sin previo aviso para atender las denuncias de los vecinos. «La solución es el control absoluto de las tiendas y la responsabilidad es de la Comunidad y del Ayuntamiento. Lo veo claro. La policía sí multa, otros no, pero estas sanciones no llegan como tienen que llegar al no haber agilidad en la gestión», apostilla esta vallecana.

Estudios municipales

Con respecto a su petición de declaración de ZPAE del entorno

de Sierra del Cadí, el consistorio contestó a esta vecina, a través de una carta a la que ha tenido acceso este periódico, que los estudios realizados en 2018 y en 2024 concluyen que la principal fuente sonora era el tráfico rodado y que el ruido asociado a las actividades de ocio presentaba afecciones puntuales y localizadas en el entorno inmediato de determinados establecimientos, sin que ello constituya un problema generalizado ni homogéneo.

El pasado mes de agosto, Policía Municipal multó a algunos locales de Sierra del Cadí por venta de alcohol fuera de horario, retiró en dos ocasiones altavoces e hizo varias propuestas de sanciones por tenencia de sustancias estupefacientes y por venta ambulante.

«Esto convierte nuestras aceras en puntos de botellón improvisado y concentraciones incívicas a cualquier hora de la noche», dice esta vecina»

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

ANREGIO DE ROPA

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

PORGUE 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

nes cas

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

Av. Buenos Aires, 29 local

☎ 91 110 40 05

nescascb@gmail.com

663 664 852

anúnciese en VallecasVA

Mar: **620 940 440**

Entrevías vuelve a escuchar su memoria vecinal

POR FERNANDO BÓDALO

La Sala Buero Vallejo del CEPA Entrevías (calle de la Serena, 394) acogió el 25 de septiembre la primera presentación de una nueva «Cartografía de Memorias de las luchas vecinales en Madrid», un proyecto que recupera, a través de testimonios y sonidos, una parte fundamental de la historia reciente de los barrios. Ha sido desarrollado por la Asociación Cultural La Liminal, con la participación de la ciudadanía y de las asociaciones vecinales de Entrevías, El Pozo del Tío Raimundo y Palomeras Bajas.

Cuando se habla de la historia de los barrios, no se habla solamente de fechas, edificios o fotografías. Se habla de personas, de calles, de reivindicaciones y, sobre todo, de muchas horas de trabajo colectivo para conseguir que la barriada tuviera unas condiciones de vida dignas. Durante los últimos años del franquismo y los primeros años de la Transición, los vecinos de Entrevías, El Pozo y Palomeras Bajas protagonizaron numerosas movilizaciones para reclamar viviendas, colegios, centros sanitarios, transporte, equipamientos y espacios públicos.

En la presentación tomaron la palabra Paco Carazo, de la Asociación Vecinal La Paz de Entrevías; Manuel Martínez, de la Asociación Vecinal La Viña; Jorge Nacarino, de la Federación Regional de

Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM), y Alina Navas, del CEPA Entrevías.

La cartografía ha sido elaborada durante el último año por La Liminal, que ha realizado un importante trabajo de investigación y mediación, entrevistando a vecinos y vecinas, recogiendo sus testimonios y recuerdos, y recopilando información para convertir todo ese material en una herramienta que permita acercarse a la historia de estos barrios. La Liminal ha trabajado para poner oído al barrio y convertir su memoria en un camino que se puede volver a recorrer, escuchar y sentir. El resultado es una herramienta que permite localizar distintos lugares relacionados con la historia de las luchas vecinales y acceder, desde ellos, a las voces de quienes las protagonizaron.

Un mapa para caminar, mirar y escuchar

Al finalizar el acto se repartieron entre los asistentes mapas de Entrevías y El Pozo del Tío Raimundo, en los que aparecen señalados distintos lugares de interés relacionados con la memoria de estos barrios y los correspondientes accesos a los audios. No es un mapa convencional. Es, en cierta manera, un mapa para caminar y escuchar.

En Entrevías aparecen lugares como la Maqueta de Entrevías, la casa de Peironcely 10, la Plaza del Fotógrafo Robert Capa, el Centro Pastoral San Carlos Borromeo, las asociaciones vecinales, el mirador



▲ Cuatro asistentes a la presentación muestran un ejemplar de la cartografía. F. BódaloVK

Hay mapas que sirven para encontrar calles y hay otros que sirven para encontrar historias. Este es de los segundos: un mapa hecho de voces, recuerdos y lugares

del parque forestal, Las Dominiguerras, el CEPA de Entrevías, el dispensario médico y la Escuela Profesional 1.º de Mayo. En El Pozo del Tío Raimundo, el recorrido incluye lugares como la calle de Vecinos del Pozo, la calle de Depósito del Agua, la Cooperativa Eléctrica y el Colegio Trabenco del Pozo, entre otros espacios vinculados a la historia y a las reivindicaciones del barrio.

Así, una calle, una plaza, un colegio o un edificio dejan de ser

simplemente lugares que forman parte del paisaje cotidiano. Detrás de cada uno puede haber una historia, una movilización, una reivindicación o una persona que tuvo algo que decir y que ahora puede ser escuchada.

La celebrada en el CEPA Entrevías fue la primera presentación de esta cartografía, a la que le siguió la realizada en la Asociación Vecinal Palomeras Bajas el 2 de octubre. Además, los colectivos vecinales dispondrán de ejemplares de los mapas para repartirlos gratuitamente entre quienes quieran conocerlos y utilizar esta herramienta para recorrer los lugares de memoria de sus barrios y acceder a los testimonios.

De esta manera, la iniciativa no termina cuando se apagan las luces de una sala. La intención es que el mapa salga a la calle y que sean los propios vecinos quienes lo utilicen,

lo recorran y, por qué no, sigan aportando nuevos recuerdos. Porque quizá una de las mejores maneras de conservar la memoria sea precisamente mantenerla viva.

Hay mapas que sirven para encontrar calles y hay otros que sirven para encontrar historias. Este es de los segundos: un mapa hecho de voces, vivencias y lugares que nos recuerdan que cada esquina de Entrevías y El Pozo (y todos los barrios en menor o mayor medida) guarda la huella de quienes lucharon antes que nosotros. Gracias a ese trabajo, muchas de aquellas voces pueden volver ahora a escucharse allí donde sucedieron las cosas, en las calles. Solo hay que seguir el mapa, detenerse en sus lugares y escuchar.

Noticia ampliada en <https://vallecas.com/entrevias-vuelve-a-escuchar-su-memoria-vecinal/>

MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS

MADRID SUR
Clínica Dental

Salud en redes sociales: ¿consejo o riesgo?

● Un vídeo de 30 segundos no conoce tu salud

Bicarbonato para blanquear los dientes. Carbón activo. Limón. Alineadores comprados por internet. Remedios caseros para el dolor o las encías. Limarse los dientes para conseguir una sonrisa "perfecta"...

Las redes sociales están llenas de consejos que parecen fáciles, rápidos y, en ocasiones, convincentes. Pero hay una pregunta que deberíamos hacernos antes de probarlos: ¿quién sabe si ese consejo es adecuado para mí?

● Lo que funciona para uno puede perjudicar a otro

Una persona que aparece en TikTok o Instagram puede contar su experiencia, pero no conoce nuestro historial médico, los medicamentos que tomamos, nuestras alergias,

el estado de nuestras encías, nuestros dientes o nuestros huesos.

Por eso, lo que funciona para una persona puede ser inútil o incluso perjudicial para otra.

● En salud no existen soluciones universales

Un profesional primero pregunta, explora y, cuando es necesario, realiza pruebas antes de recomendar un tratamiento.

Las redes pueden servir para informarnos y descubrir preguntas. Lo que no deberían hacer es sustituir al profesional que debe valorar nuestro caso.

● Con tu salud, no te la juegues

Antes de probar un tratamiento o remedio visto en redes, consulta con un profesional sanitario. Un minuto de consulta puede evitarte mucho tiempo, dinero y, sobre todo, un problema de salud.

C/ Villalobos 137, 1ºA 28018 Madrid

913 800 158

601 397 854

601 397 854

clinicamadridsur@gmail.com

Daniel Ayuso, un valleciano que corre por barrios «chungos»

POR OLIVIA ANDERS

La Moraleja, El Viso, Barrio de Salamanca... son algunos de los escenarios de *Corriendo por barrios chungos*, la serie con la que el valleciano Daniel Ayuso recorre Madrid a golpe de zapatilla y con mucho sentido del humor. En Vallecas, sin embargo, la cámara cambia el tono: solares abandonados, suciedad, problemas de vivienda, deterioro y una realidad que el vecindario conoce demasiado bien. *Vallecas VA* habla con él de orgullo de barrio, de la realidad que se esconde detrás de los descampados y de la necesidad de no resignarse ante una ciudad cada vez más desigual.

Pregunta: Su serie de vídeos se llama *Corriendo por barrios chungos*, pero cuando uno piensa en un barrio chungo probablemente no piensa en La Moraleja, El Viso o el Barrio de Salamanca. ¿De dónde sale esa idea y qué quería conseguir con ella?

Respuesta: Empecé a hacer vídeos para hablar de mi barrio, del mundo fuera de la M-30 y de la gente trabajadora que sale adelante cada día. Del abandono que sufrimos, pero también de lo que somos y de lo que hemos conseguido luchando juntos. Ese orgullo de barrio que caracteriza a Vallecas. Esta serie surgió tras ver un vídeo de una *influencer* que hablaba de forma humillante de un barrio popular de Barcelona. Quise darle la vuelta: hablar de lo que nunca se cuenta de nuestros barrios y de su gente, y ponerlo en valor. Y, al mismo tiempo, denunciar la corrupción, la vivienda y ese «Madrid para ricos» cada vez más insoportable.

P. Después de correr por los barrios más ricos de Madrid, ¿qué ha descubierto sobre ellos que no se ve desde fuera? ¿Y qué cree que ocurre al revés, cuando alguien que no la conoce, viene a Vallecas?

R. Ha sido interesante ir a La Moraleja o Pozuelo. Los «casoplonés» y el cuidado impresionan, pero no están en barrios con zonas comunes ni hay sitios donde apetezca estar. Me pareció un búnker individualista, cada uno en su chalé sin mezclarse y, si acaso, a verse en el Club de Campo, que es público y que Almeida ha regalado a cuatro ricos. Hay un estereotipo muy negativo sobre los barrios de Madrid, pero es que tampoco les importamos. Para ellos solo somos mano de obra barata y poco más.

P. En Vallecas sus vídeos cambian un poco el tono. habla de solares abandonados, suciedad, vivienda, deterioro, servicios... ¿Qué encuentra que le molesta especialmente?

R. Me preocupa esa estrategia que busca que nos resignemos. Pero creo que la gente está cada vez más harta y con ganas de cambiar las cosas. En Vallecas, pero también en Villaverde, Lavapiés o San Blas, la degradación y el abandono llegan a niveles que no veía desde los 80. Las calles están llenas de suciedad, los centros de salud sin médicos, los colegios sin recursos ni aire acondicionado, el metro da pena... Y proliferan las casas de apuestas, las tiendas de alcohol 24 horas y los narcopisos. Normal que la gente desconecte de todo.

P. ¿Ha habido algún vídeo de Vallecas que haya grabado pensando «esto no puede ser verdad que siga así en Madrid»?

R. Estoy deseando que haya un cambio político en el Ayuntamiento



▲ Daniel Ayuso, en el Estadio de Vallecas

para tirar el «scalextric», la frontera más cruel de desigualdad en Madrid. Eso y la incineradora. ¿Cómo es posible que tengamos una fábrica de gases cancerígenos a menos de dos kilómetros de mi barrio? Mi hijo tiene el mismo derecho a respirar aire limpio que el hijo de Almeida. Hay más gente sin hogar que nunca, drogas en las calles y llevamos décadas con las tasas de paro y absentismo más altas, viviendo menos años que el resto. El resultado es que mucha gente es expulsada del barrio donde se ha criado.

P. Ahora da un paso adelante para cambiar las cosas como miembro de la lista de Más Madrid, ¿cree que es posible?

R. Como dice el grupo Biznaga, «el entusiasmo me atraviesa», y estoy convencido de que sí es posible. Estamos en todas partes

hablando con la gente. casetas, concentraciones, puertas de los colegios... Ya hemos llamado a 15.000 puertas. Y el próximo 25 de octubre haremos una reivindicación muy especial en Vallecas. Sé que es difícil, porque el PP lleva 30 años en el gobierno y ha construido una mentalidad en la sociedad, con todo el apoyo mediático. Es necesario que desde los barrios nos rebelemos. Es posible tomar medidas valientes para mejorar el acceso a una casa y hacer más fácil la vida a las familias trabajadoras, que son la mayoría, y acabar con gobiernos que solo piensan en Madrid como un escaparate de negocios. Los barrios trabajadores tienen que ponerse en el centro contra una desigualdad cada vez mayor. He dado este paso también, porque estoy convencido de que Rita Maestre será la mejor alcaldesa de Madrid.

Villa de Vallecas celebrará su I Feria de Entidades de Empleo

Reunirá a 13 organizaciones el 20 de octubre en el Sitio de Mi Recreo

POR REDACCIÓN

La Feria de Entidades de Empleo de Villa de Vallecas celebrará su primera edición el próximo 20 de octubre, en horario de 9:30 a 13:30 horas, en el Centro Juvenil El Sitio de Mi Recreo, con el objetivo de consolidarse como un espacio de referencia para acercar recursos, orientación y oportunidades laborales a las personas del distrito.

La jornada contará con la participación de 13 entidades especializadas en orientación laboral, formación y acompañamiento para el empleo ubicadas en Vallecas, que ofrecerán información personalizada sobre los distintos recursos y servicios disponibles para mejorar la inserción laboral y el desarrollo profesional de las personas asistentes.

Además de los espacios informativos, incluirá una programación de talleres prácticos diseñados para reforzar las competencias más demandadas actualmente en el mercado laboral. Entre las actividades previstas destacan el taller de inteligencia artificial aplicada a la búsqueda de empleo; el taller de creación de currículum con Canva; la asesoría de imagen para la búsqueda de empleo; la asesoría jurídica para regularización y arraigo; y el *coaching* y objetivo profesional.

La feria está dirigida a personas desempleadas, estudiantes, jóvenes, personas en proceso de mejora profesional y, en general, a aquellos interesados en fortalecer su perfil laboral y conocer nuevas oportunidades de formación y empleo.

Tu asesor inmobiliario

El certificado energético cambia y no será a gusto de todos

El 22 de julio entró en vigor la modificación del Real Decreto 390/2021, y el sector inmobiliario ya se está frotando los ojos. Durante años, el certificado de eficiencia energética ha sido un papel más en la burocracia de comprar o alquilar una vivienda. Pero bajo esa aparente rutina se escondía un mercado de certificados exprés, tarifas de saldo y técnicos que jamás pisaban la vivienda y calificaciones que, por pura casualidad, siempre daban el resultado que el cliente necesitaba. La reforma llega, precisamente, para poner freno a esa fiesta.

Nada de esto ocurre en el vacío. La reforma se adelanta a la futura transposición de la Directiva Europea de Eficiencia Energética de los Edificios, que marcará el rumbo normativo español hasta 2030. Lo que entra en vigor ahora es solo el aperitivo de exigencias mayores que están por llegar.

La gran novedad es la creación de un Registro Centralizado de Técnicos Competentes, donde deberán figurar todos los profesionales habilitados para emitir certificados. La reforma también amplía las titulaciones, dando entrada a los profesionales de la Ley de Ordenación de la Edificación, entre los que el arquitecto técnico destaca por su formación específica. Además, el certificado G, el de las viviendas menos eficientes, pierde vigencia más rápido: pasa de 10 a cinco años, obligando a renovarlo con el doble de frecuencia.

El certificado ya no es solo un requisito para vender o alquilar: es la puerta de entrada a ayudas a la rehabilitación

y deducciones fiscales. Si el documento no es fiable, todo el sistema de subvenciones se tambalea. Torresrubí puede ayudarte a navegar en este nuevo escenario, entendiendo qué ayudas aplican a tu caso y cómo un certificado en regla puede abrirte puertas que antes ni sabías que existían.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí



91 303 63 55

www.torresrubi.com





▲ La acampada de Sol. I. Mendi

La lucha por el derecho a la vivienda se intensifica

«Vallecas VA» recorrió la acampada de Sol, tras la derogación de los decretos del Gobierno, y conversó con miembros de PAH Vallekas

POR ADRIÁN ROBLEDO / REDACCIÓN

La Puerta del Sol se ha convertido en el centro de todas las miradas de este país en los últimos días. Puede suponer la puerta al acceso a una vivienda, la llave que abrirá las casas de Villaverde, Carabanchel y Vallecas a esas familias madrugadoras, cuyos ingresos apenas llegan a pagar el alquiler, a veces ni eso.

El principal símbolo de la capital es la fiel expresión de la voluntad popular de los barrios obreros del país. El malestar acumulado

durante años por el fracaso de las políticas públicas de vivienda ha impulsado a la sociedad a echarse a las calles para exigir a las administraciones que regulen la utilización del suelo con base en el interés general e impidan la especulación, tal y como contempla el artículo 47 de la Constitución Española. Las tiendas de campaña situadas en Sol, y también en los alrededores, continuarán desplegadas y los colectivos seguirán presionando hasta conseguir la huelga general.

Vallecas VA recorrió la acampada en la lluviosa tarde-noche del 2 de octubre, el mismo día en que el Congreso de los Diputados tumbó los decretos de vivienda del Gobierno, y pudo comprobar de primera mano el ambiente de lucha de los concentrados en las 1.500 tiendas de campaña instaladas en este icónico punto, una cita a la que no faltaron los activistas vallecanos.

Hablar del problema de la vivienda en la actualidad es

simplificar en exceso la realidad. No hay un solo problema de la vivienda, hay muchos y muy diferentes entre sí. «No hay que reducir el problema a determinado tipo de alquileres. Hay que hablar del problema de la vivienda pública y social, de la subida del euríbor y de los asentamientos en la Cañada Real», declaró a este periódico Diego Sanz, miembro de PAH (Plataforma de Afectados por la Hipoteca) Vallekas.

El número de viviendas públicas y sociales es muy reducido. Además, los elevados precios de este tipo de inmuebles son inasumibles para muchos de sus inquilinos, que acaban siendo desahuciados por impago. «La vivienda pública y social es competencia de la presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, y está produciendo decenas de miles de desahucios», explicó.

Ejecuciones hipotecarias

La subida continuada y desmedida del euríbor es una de las causas principales de las ejecuciones hipotecarias en el caso de las hipotecas de tipo variable. «Es un índice interbancario con el que se prestan el dinero y que ni siquiera está relacionado con los tipos de interés», añadió Diego.

Según PAH Vallekas, la crisis actual se solucionará cuando la vivienda deje de ser un activo rentable, salga del mercado y se derrumbe el sistema capitalista actual. «La vivienda va a dejar de ser rentable con impagos, con lucha, con desobediencia y no con decretos», aventuró Sanz.

A su juicio, la aprobación de proyectos legislativos en materia de vivienda por parte del Congreso de los Diputados no es una garantía, porque serán paralizados por los tribunales. «Hay una alianza de los sectores propietarios con los fondos buitres y esa es la espina dorsal del Estado español», concluyó.



DERECHOS HUMANOS

Por sus frutos los conoceréis

Artículo 29.1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que solo en ella puede desarrollarse plenamente

POR ADRIANA SARRIÉS

Ha sido un verano duro. El odio ha crecido, también las hostilidades y los desencuentros, y el sentido de la medida en muchos debates brilla por su ausencia. Y creo que no hay nada peor que llegar a la conclusión de que todo eso es inevitable, que la violencia es un mal irremediable del ser humano, una patología social. Que incluso las diferencias ideológicas más simples nos dividen, porque damos por hecho que el diálogo es una pérdida de tiempo o error. Sobrevuela una pregunta: ¿qué nos pasa?, ¿por qué esta deriva tan arriesgada de nuestra sociedad hacia el daño y las diferencias?

Me atrevo a resumirlo: estamos perdiendo humanidad y vamos camino de hacernos más inhumanos. Marcamos las diferencias y perdemos la conciencia de ser y compartir una misma humanidad. Esta es la clave contra toda discriminación, la que hace saltar por los aires las diferencias y la que rompe los muros. Nos une la dignidad humana. No es ninguna simpleza, ninguna broma. Trabajar más y mejor los puentes, los enlaces y las confluencias es el desafío

imprescindible. Lo contrario nos conducirá a lo peor...

Me ha venido a la memoria el viaje del Papa (del 6 al 12 de junio) y que algunos analistas dijeran que «dejaba una profunda huella». A pesar de la disminución de personas en las parroquias, las multitudes que lo acompañaron fueron sorprendentes a pesar del calor y las incomodidades. Él hizo llamamientos firmes contra la polarización, la desigualdad, la pederastia y más. ... Pidió a quienes lo escuchaban, y especialmente a la ciudadanía cristiana, la búsqueda de la verdad, la justicia y la compasión. Sean acogedores, dijo.

Es posible reaccionar a lo que viene ocurriendo. «Por sus frutos los conoceréis» (Mateo, 7) Que no significa tanto predicar, sino hacer; demostrar la fe con hechos y construir humanidad. Y los no creyentes tienen suficientes referencias para esa misma reacción. El ejemplo es la Carta Universal de los Derechos Humanos.

Vallecas continúa necesitando a su población en esta sociedad que cambia y tiene enormes necesidades y potencial. Nos necesita para integrar, para colaborar en sus mejoras, para evitar las diferencias y para no perder humanidad, sino crecer en humanismo.

David, el caso «Mari Carmen» del Ensanche

El miércoles 23 de septiembre fue desahuciado de su casa casi al mismo tiempo que la octogenaria de Retiro

POR ISA MENDI

Calles de Mazaterón 8-10, Ensanche de Vallecas, miércoles 23 de septiembre. David y su hijo, una de las más de 500 familias de tres promociones de la Obra Social de la Caixa de Madrid —Vallecas, Vicálvaro y Pinto— vendidas a los fondos buitres Farley ITG SL y Mosaic Propco SL, fueron desahuciados

al no poder ni tan siquiera negociar a última hora con la comisión judicial. Sus vecinos le mostraron su apoyo desde primera hora de la mañana coreando frente a su vivienda eslóganes del tipo «David, no estás solo, estamos contigo», «La ley de vivienda es una mierda», «Caixa culpable, gobierno responsable», «Gobierno progresista hipócrita y rentista», «El barrio no se vende, se defiende», «Medidas sociales, no



▲ David es consolado a la salida de su vivienda I. Mendi

policiales» o «No toleramos ni un desahucio más».

«Es una pena perder mi casa después de 20 años», dijo David,

con lágrimas en los ojos. «Ver cómo un fondo extranjero, que no tiene representación en España, ejecuta así, y sin más. No hay palabras.

Esto se tiene que parar, porque esto destroza vidas. Hay que agarrarse a lo que se tiene, agarrarse a la vida. Tengo la posibilidad de quedarme en algún sitio e iremos buscando donde quedarnos. Esto es un símbolo de la codicia y de la avaricia de esta sociedad, aplaudida por mucha gente. De peores hemos salido», comentó.

Además, no dudó en asegurar que «el alquiler es uno de los puntos débiles de la democracia». «Uno de ellos. Un cambio de dueño, un final de contrato, un cambio normativo y te puedes ver en esta situación. No tienes por qué ser vulnerable. Con estas circunstancias todos lo somos, unos más que otros. Esto hay que cambiarlo y hay que pararlo, con medidas reales, efectivas que eviten la especulación y que las viviendas sociales pasen a manos de especuladores», argumentó.



Muchas vecinas y vecinos se preguntan cómo pueden ayudar. La mejor manera es participar en las asambleas de vivienda de cada barrio

◀ El taller de vivienda de PAH Vallekas en la Puerta del Sol del pasado 30 de septiembre. PAH Vallekas

a algo cercano, útil y práctico para el día a día.

Sabemos que muchas leyes no están pensadas para proteger a quienes más dificultades tienen para acceder a una vivienda o mantenerla. Por eso, además de resolver dudas, te animamos a participar en nuestras asambleas y asesorías colectivas. Allí, entre iguales, compartimos experiencias, buscamos soluciones y nos organizamos para defender un derecho básico.

Tejer redes

En tiempos de incertidumbre, informarse y tejer redes es más importante que nunca. Cuando el problema es colectivo, la respuesta también tiene que serlo. No estás sola: únete a la PAH Vallekas.

Nos pueden encontrar en la asamblea y en la asesoría de tarde: todos los miércoles a las 18:30 horas en La Villana de Vallekas (calle de Sierra de Alquife, 12). También en la asamblea y en la asesoría de mañana: todos los viernes a las 11 horas en Cooperativa EntrePatios (calle de Nuestra Señora de la Torre, 16). Y de igual modo, en la asamblea y en la asesoría de bloques de alquiler: segundo viernes de cada mes a las 18 horas en Cooperativa EntrePatios. Escríbenos con tus dudas por correo electrónico: pahvallekas@gmail.com, Instagram: @pahvallekas o WhatsApp: 616 66 27 04.

Vallecas en la acampada de Sol

POR PAH VALLEKAS

¿Cómo podemos organizarnos frente al problema de la vivienda? El desahucio de Maricarmen, vecina de Retiro, ha encendido una llama en defensa del derecho a la vivienda. Tras una manifestación multitudinaria, cientos de personas decidieron

acampar para denunciar una situación que ya es insostenible. Poco a poco, la acampada se ha convertido en punto de encuentro para miles de personas.

Muchas vecinas y vecinos se preguntan cómo pueden ayudar. Casi todas conocemos a alguien con problemas graves de vivienda: alquileres disparados, hipotecas que ahogan, desahucios o contratos que

no se renuevan son ya habituales a nuestro alrededor. La pregunta es: ¿cómo nos organizamos?

La mejor manera es participar en las asambleas de vivienda de cada barrio. En Vallecas, la PAH Vallekas lleva más de 15 años luchando por este derecho. También los interesados se pueden acercar a las asambleas de la acampada de Sol o a las reuniones vecinales del

barrio. Son espacios para conocernos y organizarnos, y para cambiar unas reglas del juego que ponen los intereses de los rentistas y del mercado por encima de quienes ven cómo la mayor parte de su sueldo se va en pagar el alquiler o la hipoteca.

En nuestras asesorías puedes aprender, o preguntar, sobre la duración de los contratos, cláusulas abusivas, impagos, prórrogas, desahucios o cortes de suministros básicos como la luz y el agua. Intentamos traducir el lenguaje legal

Déjate llevar por Madrid

Déjate llevar por EMT

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



Cañada Real, más de seis años de oscuridad y abandono

POR ISA MENDI

El tiempo pasa de forma inexorable y el suministro eléctrico sigue sin regresar a las viviendas de los sectores 5 y 6 de la Cañada Real Galiana. Desde el fatídico 2 de octubre de 2020, día del apagón por parte de la empresa Naturgy, sus 4.500 vecinos y vecinas, de ellos 1.800 niños y niñas, reclaman que vuelva la luz y denuncian la vulneración de sus derechos. A esta circunstancia, se une otra preocupación, los derribos de casas, ejecutados en los últimos meses. Vallecas VA recoge el testimonio de la Asociación de Mujeres Tabadol, con motivo de este sexto aniversario.

Pregunta. ¿Cómo es su día a día desde el corte de luz?

Respuesta. Es un día a día de resistencia. Llevamos más de seis años sin tener garantizado un suministro básico como la electricidad, y eso afecta a todo: a cómo cocinamos, cómo calentamos nuestras casas, cómo soportamos el calor, cómo conservamos los alimentos, cómo estudian nuestros hijos y cómo cuidamos a las personas mayores o enfermas. Pero además hay que hablar de las consecuencias sobre nuestra



▲ Una de las acciones reivindicativas para reclamar la vuelta de la luz a Cañada. Plataforma Luz

salud. Hemos vivido problemas respiratorios, intoxicaciones por el uso de gas y otros sistemas, accidentes domésticos, incendios y situaciones de muchísimo riesgo, porque las familias tienen que buscarse la vida para calentarse, cocinar o tener algo de luz. Y esto afecta especialmente a las mujeres. Por eso nosotras hablamos de violencia institucional contra las mujeres.

P. ¿Cómo ven el tema de los derribos?

R. Estamos en contra. Nuestro lema es «Cañada se queda», porque nuestro futuro lo queremos aquí. Llevamos alrededor de 60 años viviendo en este territorio. Son 60 años de vida, de familias, de comunidad, de lucha y de resistencia. Y dentro de la propia Cañada tenemos sectores donde se ha podido plantear una consolidación. ¿Por qué en unos lugares sí se puede y en otros la única solución es derribar? No aceptamos

que nuestro destino esté decidido de antemano.

P. ¿El futuro, dentro o fuera de Cañada?

R. Dentro. Muchas veces nos hacen esta pregunta como si ya estuviera decidido que nuestro futuro tiene que estar fuera. Queremos quedarnos en nuestro territorio. Aquí está nuestra historia, nuestra vida, nuestras familias, nuestros vecinos, nuestros recuerdos y nuestro arraigo.

P. ¿Cómo han pasado este último verano?

R. Ha sido durísimo. El cambio climático y las temperaturas extremas son un problema que estamos sufriendo en todo el país, pero cuando además vives sin electricidad las consecuencias son mucho más graves. Una persona que tiene luz puede poner un ventilador o intentar refrescar su casa. El corte no es solamente un problema energético. Es un problema de salud, de seguridad, de vivienda y de derechos humanos.

P. ¿A quién responsabilizan de esta situación?

R. Para nosotras hay una responsabilidad institucional en su conjunto. Y también denunciamos racismo institucional e islamofobia. Aquí vivimos muchas familias gitanas, marroquíes, musulmanas, migrantes y racializadas. Queremos los mismos derechos que cualquier otra persona: luz, servicios básicos y seguir viviendo en nuestras casas. No queremos luz para marcharnos. Queremos luz para vivir aquí. No queremos un realojo como respuesta al derribo. Queremos que no derriben nuestras casas. No queremos que otros decidan nuestro futuro. Queremos permanecer en nuestro territorio. Cañada se queda.

Noticia ampliada en: <https://vallecas.com/canada-real-mas-de-seis-anos-de-oscuridad-y-abandono/>

Otro paso para intentar destruir la identidad de la población de Cañada Real

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

Llevamos más de 60 años con una población estable en la Cañada Real y seis años en los que el Gobierno de la Comunidad de Madrid, en connivencia con los de los ayuntamientos de Madrid y Rivas Vaciamadrid, y la complicidad culpable del Gobierno central, han pasado a la fase desesperada de intentar expulsar a sus habitantes del territorio que ocupan —lo que beneficiaría a las expansiones urbanísticas en marcha en la zona—, con el criminal corte del suministro eléctrico y la consiguiente flagrante, vergonzosa, denunciada e inmisericorde violación de sus derechos humanos. Pero Cañada resiste. Lo que se explica por la necesidad de vivir en la tierra propia, en la que muchos de los actuales habitantes nacieron, y también en los fuertes vínculos

comunitarios que dan una identidad propia a la población del barrio de la Cañada Real.

Como toda identidad, la misma está basada en una historia de ideales, esperanzas, temores y sufrimientos compartidos, que quedan representados en símbolos poderosos. Uno de ellos es, sin duda, el Centro Sociocomunitario del Sector 5. Desde su propia construcción hasta el presente ha sido siempre un espacio para el trabajo común de los habitantes de la Cañada y un cauce para la consecución de muchos logros. Ya en su construcción participaron directamente cientos de habitantes de la Cañada Real, sin importar el origen, el sexo o la edad. Una idea de proyecto comunitario que quedaría bien reflejada en el cartel de obra que puso la empresa Recetas Urbanas, que se encargó de su ejecución: «Permitido el paso a toda persona ajena a la obra». Y así, desde 2019, el centro sirvió de espacio donde reunirse los habitantes de los diferentes sectores, para tomar decisiones relevantes

y para ofrecer actividades culturales y deportivas, a propuesta y con el impulso de los propios vecinos y vecinas. Incluso cuando dejaron a la Cañada Real sin electricidad y sobrevino la tormenta Filomena, este espacio, gracias a sus propios generadores eléctricos, pudo servir para darles cobijo. El centro representaba y representa la vida en comunidad de los habitantes del barrio, ayudando a crear la identidad común que les fortalece.

Decisión política

Por eso la Comunidad de Madrid ha decidido terminar con él. Y así, en un comunicado conjunto, los comisionados de Madrid y Rivas Vaciamadrid han informado de que ya no se permitirán más actividades de los residentes en el centro, teniendo que realizarlas en los espacios socioculturales del propio ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid. Con ello dan otro paso más para intentar destruir la identidad de la población del barrio, procurando debilitar los lazos que les unen como comunidad y conseguir, por fin, doblegar su férrea voluntad. Pero si seis años de gravísimas violaciones de sus derechos, viviendo en el entorno torturante al que las administraciones les someten, no lo han conseguido, nada lo va a conseguir. Una vez más, Cañada resistirá.



▲ Una imagen de la construcción del centro, en marzo de 2019
Centro Sociocomunitario Cañada Real

La ciudad de los perros

POR **JUAN SIN CREDO**

Vargas Llosa tituló su primera novela *La ciudad y los perros*. Nunca imaginaria que aquel título acabaría adquiriendo un sentido casi literal en lugares como el Ensanche de Vallecas.

Basta salir a pasear por sus amplias avenidas para encontrar perros en parques, portales, terrazas y aceras. A veces uno tiene la impresión de que la ciudad ya no está pensada para las personas y observa, atónito, el desfile de canes y dueños para preguntarse quién pasea a quién.

Los primeros proliferan a una velocidad que haría palidecer cualquier estadística. Resulta más fácil encontrar un vecino con mascota que con hijos. Tener descendencia exige colegios, pediatras, paciencia y una inversión que da vértigo. El perro tampoco sale barato: veterinario, peluquería, alimentación especializada, juguetes, camas, correas y seguros. La industria de las mascotas ha encontrado un filón extraordinario.

Nada tengo en contra de estos animales. Durante siglos fueron compañeros fieles, ya que ayudaban a cazar, cuidaban el ganado y

vigilaban las casas. Había algo hermoso en aquella relación sencilla. Hoy, sin embargo, el perro ha pasado de compañero a fetiche. Y uno no puede evitar cierta melancolía cuando contempla un galgo, criatura nacida para correr, encerrado en 50 metros cuadrados, mientras su dueño le compra un abrigo para el

paseo nocturno de cinco minutos.

Pero esa nueva relación no termina en casa. También ha cambiado nuestra manera de ocupar los espacios comunes. El parque se ha convertido para algunos en una prolongación de su hogar, a la vez que los demás tenemos que acostumbrarnos a compartir ese territorio con animales sueltos, carreras inesperadas y algún que otro regalo sobre el césped.

Muchos cumplen con su

obligación y recogen lo que es suyo. Otros parecen confiar en que la ciudad dispone de un servicio de limpieza especialmente dedicado a sus mascotas. Y en el verano llega el perfume con un hedor democrático que no distingue entre clases sociales.

La comedia se completa en el portal. Se abre la puerta del ascensor y aparece un ladrido intimidatorio, como si acabara de descubrir que nuestra persona es el enemigo

No se trata de los animales, sino de sus dueños. Un perro bien cuidado y educado forma parte de una ciudad amable

público número uno. El dueño permanece tranquilo. El animal insiste. Uno aprieta el botón y se pregunta si deberíamos constituir una comunidad independiente para canes.

Cuestión de dueños

Y en esta cuestión está el verdadero asunto. No se trata de los animales, sino de sus dueños. Un perro bien cuidado y educado forma parte de una ciudad amable. Cuando los ladridos se toleran, los excrementos se abandonan y cualquier comportamiento se disculpa porque «es que es un perro», la convivencia empieza a tener cuatro patas y poco sentido común. Quizá aquí se encuentre la diferencia entre *La ciudad y los perros* y *La ciudad de los perros*: no es que haya demasiados animales entre nosotros, sino que algunos de sus dueños han olvidado que la ciudad pertenece a todos.



▲ Un perro pasea por el parque de Lola Camarena. I. Mendi

Mercados Municipales de Madrid



Tenemos 45 Mercados Municipales

**DONDE LA
CERCANÍA
TIENE SABOR**



Cultura

POR ISA MENDI

Los centros culturales Paco Rabal y Pilar Miró de Puente y Villa de Vallecass volverán a ser dos de los escenarios principales de Suma Flamenca, que celebrará su XXI edición del 13 de octubre al 1 de noviembre. Bajo el lema «Flamencas» y con Carmen Amaya como imagen, el festival reunirá a nombres como Carmen Linares, Rocío Molina, Patricia Guerrero, Farruquito, Israel Fernández, Israel Galván, Aurora Vargas, Karime Amaya o Mercedes Ruiz en torno a 47 galas, de las que 33 serán estrenos y 21 estrenos absolutos.

El director de Suma Flamenca, Antonio Benamargo, señala que la programación permitirá analizar la presencia femenina en las diferentes esferas del flamenco, tanto en su dimensión artística como en su industria. Este recorrido viajará desde los cafés cantantes y la ópera flamenca hasta los tablaos y las propuestas contemporáneas, sin ocultar lo que significaba abrirse camino «en un mundo de hombres,

cercado por barreras, micromachismos y macromachismos», añade.

Entre las figuras que servirán de hilo conductor aparece Pastora Pavón, «La Niña de los Peines». Benamargo recuerda cómo, en 1908, una sevillana de apenas 18 años entró en un estudio de grabación y, «sin saberlo, salvó el flamenco del siglo XIX». La cantora quedó unida para siempre a aquellos peines de los tangos y Federico García Lorca la convirtió más tarde en mito del duende, describiéndola como la mujer que bebía cazalla de un trago antes de cantar como nadie.

También resonará el taconeo de Carmen Amaya, «La Capitana», considerada por el director la bailaora más universal del flamenco. Su zapateado, de una fuerza y precisión rítmica extraordinarias, derribó fronteras sociales, culturales y geográficas y dejó una huella que desborda el propio arte jondo para inscribirse en la historia de la danza del siglo XX.

De forma paralela, y



▲ La mujer tendrá un especial protagonismo en la programación de 2026

Suma Flamenca regresa al Paco Rabal y al Pilar Miró

La XXI edición del festival se celebrará del
13 de octubre al 1 de noviembre



El festival reunirá a nombres como Carmen Linares, Rocío Molina, Patricia Guerrero, Farruquito, Israel Fernández, Israel Galván, Aurora Vargas o Karime Amaya

dentro de la agenda del festival, se podrá visitar hasta el 28 de octubre en la Sala Anselma del Ateneo de Madrid la exposición fotográfica *Flamencas. Cante, baile y toque*, de Ana Palma, que reúne imágenes de cantoras, bailaoras e instrumentistas.

La programación en los dos escenarios vallecanos:

Centro Cultural Paco Rabal (calle de Felipe de Diego, 13)

Domingo 18 de octubre: Jesús Castilla y Samuel Serrano, *De Chipiona a La Isla* (19 h)

Sábado 24 de octubre: Cancanilla de Málaga y Caracolillo de Cádiz, *De Málaga a Cádiz* (20 h)

Domingo 25 de octubre: Pedro el Granaíno, *Dicen que para cantar* (19 h)

Sábado 31 de octubre: Capullo de Jerez, *Capullo en rama* (20 h)

Domingo 1 de noviembre: Aurora Vargas, *Aurora en Vallecass* (19 h)

Centro Cultural Pilar Miró (plaza Antonio María Segovia)

Viernes 16 de octubre: Alejandro Hurtado, *El primer llanto* (20 h)

Sábado 17 de octubre: Joni Jiménez, *Convite* (20 h)

Domingo 18 de octubre: Trinidad Jiménez, *Raíz Sureste 2026* (19 h)

Viernes 23 de octubre: Antonio Lizana, *De Algeciras a la Isla* (20 h)

Sábado 24 de octubre: Antonio Serrano, *Más flamenco que jazz* (20 h)

Domingo 25 de octubre: Jerónimo Maya, *Gitano errante* (19 h)

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**.

✓ **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 Vallecass, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecass.

✓ **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.residenciastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

POR ISA MENDI

Puente de Vallecas volverá a convertirse en el distrito titiritero de la capital en octubre. Por tercer año consecutivo, acogerá «Titirimadroño», el Festival Internacional de Teatro de Títeres, Visual y de Objetos de Madrid, cuyas actividades se desarrollarán del 16 al 25 de este mes en los centros culturales Lope de Vega y El Pozo, en La Horizontal, en el parque Amós Acero y en el área infantil Santanderina. Entre las principales novedades de esta XVII edición, organizada por la Unión Internacional de la Marioneta (UNIMA) con la colaboración de la Junta Municipal, destacan nueve estrenos en Madrid, la participación de compañías internacionales procedentes de Italia y Argentina, una exposición inédita en la ciudad, un taller profesional y nuevas propuestas participativas. Todas las actividades serán de acceso libre y gratuito hasta completar aforo.

El festival reunirá diferentes formas de entender el teatro de títeres contemporáneo, desde el teatro de sombras y objetos hasta las marionetas de hilo, los



▲ Una de las actividades realizadas en la pasada edición en el parque Amós Acero. PRENSATITIRIMADROÑO

títeres de mesa, boca y varilla, la música en directo, las proyecciones o la manipulación a la vista. A su vez, la programación combinará espectáculos de sala y de calle con propuestas formativas y participativas, y actividades dirigidas tanto a profesionales como al público general.

«Titirimadroño» arrancará el viernes 16 de octubre, a las 20 horas, con una gran fiesta titiritera en la sede de la asociación La Horizontal (calle de Eduardo Requeñas, 10), que incluirá un espectáculo ambientado en el cabaré y en el que

«Titirimadroño» vuelve a Puente de Vallecas

La XVII edición del Festival Internacional de Teatro de Títeres, Visual y de Objetos de Madrid tendrá lugar del 16 al 25 de octubre

participarán seis compañías.

Por su parte, el Centro Cultural Lope de Vega albergará funciones dirigidas a todas las edades, incluidas propuestas específicas para público adulto, junto a de un taller intensivo para profesionales y una exposición. Además, en el parque Amós Acero se convocarán propuestas de calle, instalaciones y un taller para todos los públicos, mientras que el Centro Cultural El Pozo acogerá un espectáculo familiar y en el área infantil Santanderina, situada frente a este equipamiento, se



El festival arrancará el viernes 16 de octubre, a las 20 horas, con una gran fiesta titiritera ambientada en el cabaré, en la sede de la asociación La Horizontal

colocará una instalación interactiva.

Cultura inclusiva

La organización de este festival mantendrá su compromiso con la cultura inclusiva. Para ello, priorizará el acceso de las personas con discapacidad y de sus acompañantes, acondicionará los espacios para las personas con movilidad reducida y, en dos de sus propuestas, incorporará la interpretación en lengua de signos y un espectáculo con audio-descripción en directo.

Bella Bestia y la pasión por el «heavy metal»

Entrevista a Pepe Mari, fundador del grupo musical de Entrevías

POR ARACELI DOMÍNGUEZ

La historia del grupo Bella Bestia se remonta a 1982 en Entrevías, tras la disolución de la banda Pie de Metal. En ese

momento, José María, más conocido como Pepe Mari, y Tony Acebes decidieron emprender un nuevo proyecto musical. A ellos se sumaron integrantes procedentes de otras agrupaciones como Bush y Unión Pacific. Durante el proceso de consolidación de la formación, contactaron con diversos músicos, entre ellos Manolo Arias y el batería de Niágara. Aunque inicialmente contaban con un

vocalista de Salamanca que interpretaba temas en cuatro idiomas, este no llegó a concretar su permanencia por diversos contratiempos. Finalmente, reclutaron a Tony Cuevas, proveniente de la escena madrileña, quien se convirtió en el cantante oficial del primer álbum de estudio de la banda.

Este trabajo discográfico con el disco «Bella Bestia» abrió el camino para el grupo, pero fue su segundo álbum, «Lista para matar», el que catapultó definitivamente su carrera en los años 80. Las ventas aumentaron de una manera exponencial, pasando de unas 12.000 copias a superar las 40.000, un fenómeno reforzado por su aparición en el popular



▲ Los integrantes de la banda Bella Bestia

programa de televisión «Un, dos, tres...».

Esta proyección mediática transformó su agenda de actuaciones, multiplicando las fechas hasta superar los 100 conciertos anuales y realizando intensas giras veraniegas por toda la geografía española, con 28 actuaciones en cuestión de un mes.

A pesar del éxito, Pepe Mari señala en esta entrevista con Vallecas VA que el

potencial internacional del grupo se vio frenado por las exigencias financieras que las discográficas de la época impusieron a las emisoras de radio, lo que impidió concretar alianzas clave para su expansión.

Proyección actual

A lo largo de los años, el método de trabajo de Bella Bestia ha evolucionado sustancialmente. Frente a

las grabaciones analógicas en cuatro pistas de sus inicios, donde los temas se interpretaban prácticamente del tirón en el estudio, las producciones actuales emplean procesos digitales independientes para cada instrumento, ofreciendo un sonido más limpio, profesional y definido sin perder la energía del directo.

Con su último sencillo «No mires atrás», la banda reflexiona sobre las transformaciones de la industria musical, caracterizada hoy por la ausencia del apoyo discográfico tradicional. Ante este panorama, el mensaje del grupo se enfoca en mantener la convicción, dejar atrás el pasado y continuar avanzando con determinación en la música.

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



▲ Un grupo de soldados descansa en la calle de Villaverde, actual Sierra Vieja

La represión (I)

POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

Durante la Guerra Civil, Vallecass sufrió una fuerte represión por ambos bandos. La ejercida por el bando vencedor, de derechas, duró más tiempo y causó más víctimas. A continuación, se habla de la represión de izquierdas.

Vallecass, como Madrid, fue fiel al Gobierno de la República. Los primeros meses de la guerra ya hubo persecuciones y ejecuciones a personas por sus ideas de derechas o por su posición económica o social, solo por apariencias o denuncias sin pruebas, por envidia u otros intereses, al igual que en la zona del bando sublevado. Muchos tuvieron que dejar sus casas y haciendas, en un clima de miedo constante. La Iglesia fue especialmente perseguida.

Templos, conventos, sacerdotes, religiosos y religiosas sufrieron ataques.

Las milicias de partidos de izquierdas, sindicatos y organizaciones vecinales se encargaban del control y la represión, ejerciendo de policía. En los primeros meses reinó el desorden. Después, el Gobierno fue dominando el orden público, controlando a esas asociaciones y a los agentes del Cuerpo de Seguridad y Asalto.

Amós Acero, regidor del Ayuntamiento de Vallecass durante la guerra, intentó detener las acciones injustas que se producían, protegiendo a las personas más vulnerables, siendo los religiosos centro de todos los odios.

En mayo de 1931, al poco de proclamarse la República, algunos exaltados intentaron quemar los colegios religiosos de Nuestra Señora del Carmen y Santa Teresa (Emilio Ortuño, 13); Niño Jesús de Praga (avenida de la República, 68, actual Albufera); y Ave María, regido por monjas y sito en el

número 66. En el último momento el alcalde consiguió que la muchedumbre desistiera, para acto seguido proteger y evacuar a las monjas y demás empleados hacia sitios más seguros. Estas religiosas avalaron al alcalde finalizada la Guerra Civil, aval que no fue incorporado al expediente judicial. También evitó que se quemara el convento de las Marianas.

Ataques a edificios religiosos

En febrero de 1936 gana las elecciones el Frente Popular y se producen ataques en Vallecass a los edificios religiosos: se prende fuego a las puertas de la iglesia de San Ramón; se asalta el colegio parroquial y el convento anexo y queman las imágenes y los muebles; asaltan el convento de las Hermanas Pastoras, incendiándolo en parte; se violenta en el barrio de Doña Carlota la iglesia del Dulce Nombre de María y un colegio católico; intentan incendiar dos conventos de la avenida de la República; y penetran por la noche en el Centro Obrero Católico, sito en la calle de Fermín Galán (actual Peña Prieta), que regentaban las Damas Catequistas, quemando los muebles y enseres. El 18 de julio, día de la sublevación militar, la iglesia de San Ramón fue saqueada por las turbas, que quemaron las imágenes, los altares y objetos de culto. En agosto tuvo lugar el episodio conocido como el «tren de la muerte», descrito en Vallecass VA, diciembre de 2025. El 28 de noviembre es fusilado en Paracuellos el párroco de San Ramón, Emilio Franco, su coadjutor Mariano Escribano y otros compañeros de martirio, 43 religiosos y 7 sacerdotes seculares.

Varios vallecassos acabaron en checas, utilizadas para detener, interrogar, torturar y ejecutar a los sospechosos del bando rebelde, que se encontraban en diferentes puntos de Madrid.



VALLECASS VA DE TEATRO



▲ Una escena de la función. Javier Naval

Un drama sobre la enseñanza, la libertad y el acoso escolar

«El nudo gordiano». Autor: Johnna Adams. Dirección: Israel Elejalde. Adaptación, Paula Paz. Reparto: Heather, Eva Rufo y Corryn, María Morales. Teatro Español. Sala Margarita Xirgu: hasta el 26 de octubre

POR PEDRO LORENZO

Este intenso drama psicológico enfrenta a una madre, Heather, con la profesora de su hijo, Corryn, tras una tragedia en el seno de la familia. Un duelo dialéctico, filosófico y ético sobre la enseñanza, la libertad y el acoso escolar, también. El nudo o se deshace o hay que cortarlo y, en este caso, la situación drástica es lo fácil. Ni hay problemas irresolubles ni soluciones milagrosas a problemas complejos.

Después de una tragedia, la madre de un alumno viene al colegio para hablar con su profesora. La educación escolar y el aprendizaje familiar se complementan. No cabe una situación ideal para educar a un adolescente sin riesgo de equivocación.

El enfrentamiento dialéctico que se produce entre la maestra y la madre nos ofrece

una misma situación con dos modos de verlo y de afrontarlo. La primera, cauta y reservada, ejerce el papel institucional y le atenaza una sombra de culpa por su actuación. La madre, que quiere información, que necesita entender qué pasó y también exige disculpas, pues piensa que la maestra está equivocada, y por el fallo del sistema educativo.

Dos modelos de sociedad, dos ideologías y dos personalidades enfrentadas a un problema ya irresoluble. La conciencia de una y otra parte debe quedar exonerada de dudas y a salvo para poder mantener la dignidad en una vida tranquila y sin sobresaltos.

Teatro de texto con dos interpretaciones magistrales, naturales y creíbles, y una tensión dramática que colma el interés de cualquier espectador.

Una obra de Johnna Adams que se desarrolla en un marco escénico creado por Mónica Boromello que envuelve bien el texto, dirigida con muy buen tino por Israel Elejalde con dos actrices, Eva Rufo y María Morales, en estado de gracia. ¡Muy recomendable!



Deportes

Ángelo Abhulimen, la nueva perla de la cantera del Rayo

El extremo izquierdo del cadete A llegó procedente del Granada este mismo verano y afronta su nueva aventura con gran optimismo

POR **ADRIÁN ROBLEDO**

Ángelo Abhulimen, la nueva joya de la cantera franjirroja, conversó el pasado 12 de septiembre con *Vallecas VA* a las puertas de la Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano, en Villa de Vallecas. Repasó su paso por algunas de las canteras más importantes de España, su llegada al conjunto rayista y su convocatoria con la selección nigeriana.

El joven futbolista de 15 años destacó especialmente su estancia en las categorías inferiores del FC Barcelona. «Fue un paso muy grande en mi carrera. Me sorprendió el nivel de mis compañeros y fue una locura», señaló Abhulimen al recordar su experiencia en La Masía.

Su capacidad de adaptación es una de sus grandes cualidades. A lo largo de su todavía corta trayectoria, ha pasado por varias canteras de reconocido prestigio, como las del Mallorca, FC Barcelona, Cornellà y Granada, antes de recalcar en Vallecas. «En cada equipo he tenido compañeros diferentes y entrenadores que han optado por distintos estilos de juego», afirmó Ángelo. Otro de los hitos que ha logrado el joven futbolista fue convertirse en el jugador más joven nacido en Baleares en incorporarse

a la cantera bermellona. «Pasar de la Península a las Islas Baleares fue un paso muy grande», indicó.

Además, el extremo franjirrojo tuvo la oportunidad de participar en un anuncio publicitario junto a Lionel Messi, ocho veces ganador del Balón de Oro y campeón del mundo. «Verle en persona fue una alegría inmensa», confesó el futbolista.

Abhulimen se define a sí mismo como un jugador con gran verticalidad y con facilidad para asociarse con sus compañeros. «Siempre me gusta encarar en el uno contra uno», reconoció el nuevo jugador del Rayo Vallecano. El gran nivel demostrado en los encuentros disputados hizo que Nigeria, país de origen de su padre, se interesara por él y decidiera convocarlo para su selección. «Nos alegramos mucho con la convocatoria de la selección. Estaba acompañado por mi familia en ese momento», rememoró.

Mejor recuerdo

El recuerdo más importante que guarda de su incipiente carrera deportiva corresponde a la temporada que pasó en el Cornellà,



▲ Ángelo Abhulimen, en la Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano

Ángelo Abhulimen: «En cada equipo he tenido compañeros diferentes y entrenadores que han optado por distintos estilos de juego»

donde consiguió marcar ante algunos de los equipos más fuertes de la competición. «Marqué al Barcelona, al Espanyol y al Real Madrid», recalcó.

Esta temporada inicia una nueva etapa con el cadete A del Rayo Vallecano con la ilusión de cumplir

los objetivos del equipo y tratar de conquistar algún trofeo como broche final a la campaña. «Buscaba un equipo más asociativo, como es el Rayo Vallecano, y poder luchar por la Superliga», concluyó la nueva incorporación del conjunto vallecano.

Denuncian el uso incívico y la suciedad en la instalación Hermanos Trueba

POR **I. MENDI**

Un cartel situado en el cerramiento de la Instalación Deportiva Básica Hermanos Trueba (calle de Hermanos Trueba, 30), en Puente de Vallecas, dice que su horario de utilización es de 9 a 22 horas, que su uso es libre a excepción de actividades programadas y que está prohibido el acceso con animales. Una normativa municipal que, según un vecino de la zona que se ha puesto en contacto con *Vallecas VA*, nunca se cumple. «La instalación no se cierra nunca, permanece abierta las 24 horas sin ningún tipo de control ni mantenimiento ni vigilancia», denuncia.

«Las consecuencias las sufrimos los vecinos a diario: acumulación de basura, restos de botellones, cristales rotos,

excrementos, malos olores y un estado de insalubridad total. Lo que debería ser un espacio para que jueguen nuestros hijos y hagan deporte los mayores, se ha convertido de noche en un punto de reunión incívico e inseguro», añade. Este residente aclara que no están pidiendo una instalación

nueva, sino «algo tan básico como que el Ayuntamiento cumpla lo que él mismo escribe en su cartel».

Como solución, pide el cierre efectivo de la instalación en su horario oficial; la limpieza a fondo, mantenimiento y vaciado regular de las papeleras; y vigilancia para que se cumpla el reglamento de utilización. «Llevamos meses llamando al teléfono de incidencias 91 480 04 50 / 010 que figura en el cartel, sin solución. Los vecinos de Vallecas también merecemos instalaciones dignas, limpias y seguras», apostilla.



▲ Basura acumulada en el interior de la dotación deportiva. E. H.

El Rayo volverá a «casa» el 10 de octubre

POR **M. JIMÉNEZ**

El Rayo Vallecano volverá a jugar previsiblemente en Vallecas frente al Athletic Club el sábado 10 de octubre, tras disputar tres encuentros como local en el estadio de Butarque de Leganés. La Comunidad de Madrid levantó el lunes 14 de septiembre la suspensión cautelar del recinto de la avenida de la Albufera después de analizar la segunda auditoría encargada para comprobar el estado de las instalaciones, que concluye que el campo se encuentra ya en condiciones adecuadas. La decisión de permitir el uso de la instalación no supone, sin embargo, el cierre del procedimiento administrativo abierto de extinción de la concesión al Rayo Vallecano SAD por un «incumplimiento grave» de sus obligaciones en materia de seguridad y salubridad. En el terreno deportivo, los de Beñat San José cerraron el mes de septiembre en mitad de la



▲ Álvaro García marcó su gol número 50 con el Rayo contra el RCD Espanyol Rayo Vallecano

tabla, duodécimos con ocho puntos, después de ganar dos encuentros en casa (3-2 y 2-1, contra Racing de Santander y contra el RCD Espanyol), empatar en el Sadar ante Osasuna (1-1) y perder en el Bernabéu frente al Real Madrid (4-1).



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

Tu hijo dice que el colegio va bien. ¿Pero está bien?

POR ANABEL CASTRO*

¿Qué tal el cole? Bien. Y muchas veces ahí termina la conversación. Ha empezado el curso. Ya conocemos horarios y profesores. Pero hay algo más importante: ¿cómo se siente nuestro hijo cuando está allí? ¿Tiene a alguien con quien estar en el recreo? ¿Se siente parte de la clase? ¿Hay algún profesor con el que no está cómodo? Durante estos años trabajando con adolescentes he aprendido algo: para saber cómo están, muchas veces hay que mirar antes de preguntar.

Un adolescente puede ir a clase, sacar buenas notas e incluso reírse y, aun así, no sentirse bien. Por eso, estas primeras semanas observaría especialmente cómo vuelve a casa.

No un día concreto, sino los cambios que empiezan a repetirse. ¿Vuelve más irritable? ¿Se encierra nada más llegar? ¿Antes hablaba de algunos compañeros y ahora evita nombrarlos? ¿El domingo por la tarde le cambia el humor? ¿Cada mañana ir al instituto se convierte en una batalla? Nada de esto significa necesariamente que exista un problema, pero sí puede invitarnos a acercarnos un poco más.

También miraría cómo habla de sí mismo: «Todos son mejores que yo», «No pinto nada allí», «A nadie le caigo bien». A veces nos concentramos tanto en las notas que se nos escapa algo más importante: cómo se está viendo dentro de su grupo.

Y quizá tengamos que cambiar las preguntas. En lugar de «¿qué tal el cole?», podemos probar con:

«¿con quién te sientas?», «¿quién te hace reír?», «¿con quién estás en el recreo?», «si pudieras cambiar una cosa de tu clase, ¿qué cambiarías?», «¿cuál es el mejor momento de tu día? ¿Y el peor?».

No hace falta hacerlas todas juntas. Esto no es un interrogatorio. Muchas conversaciones importantes aparecen conduciendo, cenando o en momentos cotidianos. Y cuando finalmente nos cuenten algo, quizá lo más difícil sea no intentar solucionarlo demasiado rápido.

Durante estos años trabajando con adolescentes he aprendido algo: para saber cómo están, muchas veces hay que mirar antes de preguntar.

Antes de dar consejos, probemos con: «entiendo que te haya dolido», «cuéntame un poco más», o «¿qué necesitas de mí?».

Nuestro objetivo no es controlar su vida. Es construir una relación en la que, cuando algo empiece a pesar demasiado, sepa adónde acudir. Porque muchas veces nuestros hijos sí nos están contando cómo están. Solo que no siempre lo hacen con palabras.

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

Las jornadas «Abiertamente» vuelven para promover la salud mental



▲ Una de las actividades de la última edición de «Abiertamente» Red VIVA

Las actividades se desarrollarán hasta el 14 de octubre en diferentes espacios de Puente y Villa de Vallecas

POR RED VIVA

Las entidades y profesionales que trabajan por la promoción de la salud mental en Puente y Villa de Vallecas vuelven a unir sus esfuerzos con una nueva edición de las jornadas «Abiertamente». Del 5 al 14 de octubre, diferentes espacios de ambos distritos acogerán actividades abiertas al vecindario y dirigidas a todos los públicos, con el objetivo de acercar la salud mental a la ciudadanía y fomentar su cuidado.

Bajo el lema «Haz match con tu salud mental», esta edición pone el foco en los jóvenes y en la

importancia de reconocer y expresar cómo se sienten, pedir ayuda cuando sea necesario y fortalecer los vínculos con su entorno para construir bienestar. Las jornadas plantean la salud mental desde una perspectiva comunitaria y favorecen una mirada cercana y libre de estigmas.

Entre las actividades programadas destacan la carpa por la salud mental, el pasado lunes 5, de 10 a 13 horas, en el Bulevar Federico García Lorca; «Diviértete entrenando tu atención», el martes 6, a las 11:30 h., organizada por el CSM Villa de Vallecas; y «Caminemos por la salud mental», el miércoles 7, de 9:30 a 11 h., un paseo promovido por el CMSC de Villa de Vallecas.

La programación continuará el jueves 8 con un espacio del programa de radio Radiocalmente, cuentacuentos en la Biblioteca Gerardo Diego (calle de Monte Aya, 12) y una sesión de cinefórum a las 16 h. en el Centro de Servicios Sociales María Echarri (Fernando Chueca

Goitia, 2). El viernes 9 se desarrollarán diversas actividades, entre ellas el taller «La salud mental» en el colegio Juan Gris (Muela de San Juan, 31); los talleres «Los caminos del bienestar» y «Lectura en positivo» en el Bulevar de Peña Gorbea; actividades comunitarias de ALUSAMEN (Peña Gorbea, 4) y un taller psicoeducativo en la Biblioteca Miguel Hernández (Avenida de Rafael Alberti, 36). Las jornadas concluirán el miércoles 14 de octubre, a las 8 horas, con una sesión clínica en el Hospital Universitario Infanta Leonor.

Colaboración social y comunitaria

Las jornadas «Abiertamente» nacen de la colaboración entre recursos sanitarios, sociales y comunitarios de Vallecas que trabajan en la atención y promoción de la salud mental. Participan, entre otros, los Centros de Salud Mental de Villa y Puente de Vallecas, ALUSAMEN, Fundación Manantial, los Centros Municipales de Salud Comunitaria, Fundación Pilar de la Mata, Intress, Grupo Exter y la Línea de Rehabilitación de Hermanas Hospitalarias.

La iniciativa busca acercar la salud mental al barrio y fomentar que se hable de ella con naturalidad, contribuyendo a reducir el estigma, los prejuicios y la discriminación. Un año más, «Abiertamente» se plantea como un punto de encuentro entre profesionales, personas usuarias, familiares, entidades y ciudadanía, con el convencimiento de que el cuidado de la salud mental es una responsabilidad colectiva y de que el barrio es también un espacio para promover el bienestar.



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

VENTA DE
TRASTEROSEN EL CENTRO DE
VALLECAS VILLA

☎ 629 84 02 71

☎ 633 20 74 90

anúnciese

Vallecas VA



Mar:

620 940 440

Salud



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

La cara oculta de los residuos electrónicos

POR **GONZALO NUEVO**, PEIR 1.º AÑO DE ENFERMERÍA FYC Y **MARGARITA ÁLVAREZ**, ENFERMERA FYC CS ENTREVÍAS

Cada pocos años repetimos el mismo gesto: cambiar de teléfono móvil por un modelo más moderno o sustituir un ordenador que funciona lento. Sin embargo, detrás de cada dispositivo que desechamos hay una realidad que rara vez vemos: los recursos naturales empleados

para fabricarlo, los residuos que genera y el impacto que todo ello tiene sobre el medio ambiente y nuestra salud.

El 14 de octubre se conmemora el Día Internacional de los Residuos Electrónicos, una fecha que pretende concienciar sobre el crecimiento de los desechos tecnológicos y promover un consumo más responsable. Cada año se generan millones de toneladas de aparatos electrónicos que llegan al final de su vida útil. En ocasiones se eliminan de forma incorrecta,

favoreciendo la contaminación del suelo, el agua y el aire.

Los aparatos electrónicos contienen cobre, aluminio, plata e incluso pequeñas cantidades de oro que pueden recuperarse y reutilizarse. Sin embargo, también incorporan sustancias potencialmente contaminantes que, si no se gestionan adecuadamente, pueden tener consecuencias para el medio ambiente y la salud. Reciclar correctamente estos dispositivos es mucho más que un gesto ecológico: es una inversión en bienestar colectivo.

Aparte de los residuos, las nuevas tecnologías influyen en el consumo de recursos como el agua y la electricidad. Generar un texto de 100 palabras en ChatGPT consume el equivalente a una botella de agua de 500 ml y a la electricidad para alimentar 14 bombillas LED durante una hora, según las estimaciones. Esto es así, ya que los servidores que operan en centros de datos generan cantidades masivas de calor al realizar los

miles de cálculos necesarios para cada respuesta. Para evitar sobrecalentamientos, el sistema requiere enfriamiento constante, a menudo mediante mecanismos que utilizan agua para transferir el calor hacia torres de refrigeración, comparable a cómo el sudor enfría el cuerpo humano. En zonas donde el agua escasea, se utilizan sistemas eléctricos de aire acondicionado, pero a costa de un mayor consumo energético.

Tecnología y salud

La tecnología también puede afectar directamente a nuestra salud, favoreciendo el sedentarismo, alterando el descanso y aumentando problemas como la fatiga visual, el dolor de espalda o las molestias cervicales. A ello se suma la hiperconectividad, que dificulta desconectar, descansar y dedicar tiempo de calidad a las relaciones personales.

La próxima vez que pensemos en cambiar de móvil

SOPASALUD

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

Encuentra estas palabras:
INTELIGENCIA DISPOSITIVO TECNOLOGIA CONTAMINAR CONCIENCIA
ARTIFICIAL RECICLAJE RESIDUOS CONSUMO AGUA

o usar la IA quizá merezca la pena preguntarnos: ¿realmente lo necesito? La respuesta puede parecer pequeña, pero de ella depende, en parte, el futuro del planeta y la salud de las próximas generaciones.

En una zona como Vallecas, donde la participación

vecinal y el compromiso social forman parte de su identidad, pequeñas acciones pueden generar un gran impacto. Cuidar del planeta no depende únicamente de grandes acuerdos internacionales; comienza con las decisiones que tomamos cada día.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Ensalada de judías

POR **CONCHA PÁRRAGA**, ENFERMERA FYC Y ACTIVISTA POR LA SALUD, Y **MARISA GASCÓN**, ENFERMERA FYC CS ÁNGELA URIARTE

Ingredientes:

- ✓ Judías enanas del Barco de Ávila
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 1 cabeza de ajo

- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 pepino
- ✓ 1 aguacate
- ✓ Vinagreta

Preparación:

Para hacer la vinagreta, mezclamos 3 partes de aceite de oliva, 1 de vinagre y añadimos sal al gusto. Cocemos las judías enanas con 2 hojas de laurel y 1 cabeza de ajo, sin sal ni aceite. Cuando están cocidas,

añadimos el tomate, el pimiento, el pepino, la cebolla y el aguacate todos bien picaditos.

Solo nos queda añadir la vinagreta al gusto y lo tenemos listo. Plato fácil y rápido de hacer con un alto contenido nutricional. Ap-to para veganos y celíacos.

Las judías enanas tienen un alto contenido en fibra que alivia el estreñimiento, mejoran nuestra salud cardiovascular ya que luchan contra el LDL (colesterol malo) y tienen un poder antioxidante al proteger



nuestras células del envejecimiento, gracias a la vitamina C y a los betacarotenos.

Añadimos a esto los beneficios nutricionales del resto de ingredientes, que proporcionan grasas vegetales sanas, a través del aguacate, y vitaminas y minerales, a través de las verduras que acompañan la receta. Con el pepino hidratamos nuestro organismo, ya que contiene un 95 % de agua y fibra que nos ayuda en dietas para perder peso.

LO QUE TU BOCA DICE DE TU SALUD

¿Qué tienen que ver tus encías con tu corazón?

Mucho más de lo que parece. La explicación está en una pequeña herida que podemos tener abierta durante años sin verla

Nuestra boca alberga millones de bacterias y normalmente convivimos con ellas sin problemas. Pero si esas bacterias se acumulan alrededor de los dientes y no las eliminamos correctamente con el cepillado, la encía responde inflamándose: se enrojece, aumenta de volumen y puede sangrar.

Si esa inflamación persiste, puede avanzar hacia los tejidos que sujetan el diente y aparecer la periodontitis o "piorrea". Y aquí sucede algo que pocas personas conocen: **la encía puede perder el "sellado" que forma alrededor de cada diente y dejar bajo ella una verdadera herida abierta.**

No la vemos porque queda escondida

alrededor de las raíces de los dientes, pero esa herida puede mantenerse durante años y convertirse en una **puerta de entrada para bacterias y sustancias inflamatorias hacia el torrente sanguíneo.**



terias y sustancias inflamatorias hacia el torrente sanguíneo.

Ahora resulta más fácil entender por qué la medicina estudia desde

hace años la relación entre periodontitis y enfermedad cardiovascular. No significa que tener periodontitis provoque directamente un infarto, pero boca y corazón no son dos mundos independientes.

La inflamación crónica que genera la periodontitis puede favorecer procesos que afectan a las arterias y aumentar el riesgo cardiovascular, especialmente en personas con otros factores como hipertensión, diabetes, colesterol alto o tabaco.

Por eso, si tus encías sangran habitualmente, no lo normalices. Quizá tu boca esté intentando decirte algo.

Cuidar tus encías es mucho más que conservar tus dientes. Es cuidar de ti.

☎ 91 507 24 85
🌐 www.segurident.com



Dr. Óscar Jiménez de Miguel
Clínicas Segurident

“Porque comprender la causa es tan importante como tratar el problema”

HAZ DE TU TIEMPO EL MEJOR PATRIMONIO

📍 Alcalá de Henares

Cervantes es solo el comienzo.

Alarga tu estancia y descubre su historia, su gastronomía
y un legado literario único. Experiencias que hacen
de Alcalá de Henares un destino Patrimonio Mundial.

Prepara tu viaje en visitmadrid.es



Comunidad
de Madrid

