



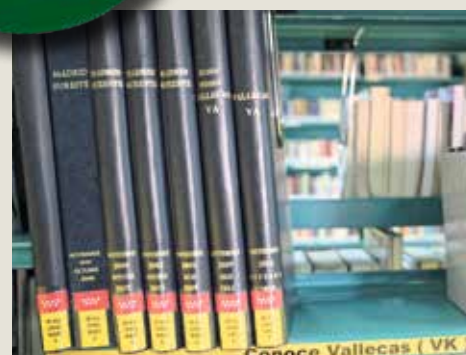
La escuela infantil Zaleo se moviliza para revertir el cierre progresivo de la etapa 0-6 años



Página 5

La historia de Vallecas VA llega a la Biblioteca Miguel Hernández

Ya se pueden consultar las encuadernaciones de los periódicos desde 1994 hasta 2019 en la sección 'Conoce Vallecas'



Página 17

Vallecas vuelve a defender en la calle una Atención Primaria de calidad

➤ El movimiento vecinal protagonizó diferentes movilizaciones en noviembre para reclamar una mayor inversión que acabe con la actual falta de medios

Por Isa Mendi

Noviembre fue un mes intenso de reivindicaciones vecinales en torno a la mejora de la Atención Primaria en el distrito de Puente de Vallecas. Los residentes pidieron a las puertas de los centros de salud Ángela Uriarte, Vicente Soldevilla y Campo de la Paloma más recursos para el primer escalón de la Sanidad Pública madrileña con las miras puestas en acabar con la falta de médicos fundamentalmente en turno de tarde y con los planes de reducciones horarias de cita. De forma paralela, en las páginas centrales de este periódico profesionales de Atención Primaria que desarrollan su labor en centros de salud vallecanos cuentan en primera persona cómo es su complicado día a día.

➔ **Págs. 11-14**



▲ Vecinos recogen firmas a las puertas del Centro de Salud Vicente Soldevilla.

SAN CARLOS BORROMEIO

AUTOESCUELAS Rayo
Muy de Vallecas

- ✓ Centro Recuperación de Puntos
- Coche automático adaptado
- Cursos CAP
- 100% online
- Clases de reciclaje

PATROCINADOR OFICIAL

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

La Estrella
FRUTAS Y VERDURAS
☎ 647 781 995
C/ Monte Aya, 4

reparto a domicilio
GRATIS

ENTREVÍAS
C/ Imagen, 14
☎ 91 009 30 81

globalpiso
Soluciones Inmobiliarias

Valoraciones gratuitas

www.globalpiso.es

contraseñapc
Av. Rafael Alberti nº28 · 650 890 982 / 91 777 51 07

NUESTROS SERVICIOS

- Ordenadores a medida
- Ordenador Gaming
- Ordenador Home
- Ordenador Work
- Financiación sin intereses
- Servicio Técnico de Reparación
- Mantenimiento a Empresas

www.contrapc.es

EDITORIAL

Adiós a un segundo año de incertidumbre

Llegó diciembre, una nueva ocasión para mirar atrás y poder sacar alguna conclusión de lo vivido como persona y como vecino. Un segundo año difícil, extraño, con fuerte sabor agri dulce y con creciente incertidumbre.

¿Cómo resumir mucho de lo bueno que se ha construido y vivido en Vallecas en estos 11 meses? Difícil tarea. Nos atrevemos a destacar que Vallecas ha seguido teniendo su toque luchador tan característico. La cultura ha seguido expresándose desde muchas sensibilidades, quizás más que en otros años, y las redes de apoyo vecinal siguen al pie del cañón, reinventándose. Y no digamos de las movilizaciones en las calles por una educación y sanidad públicas, gratuitas, universales y de calidad. De esta última, cabe destacar la insostenible situación de la Atención

Primaria, con un alarido de desesperanza del que nos hablan en primera persona profesiones de nuestros centros de salud. En Cañada Real, la vergüenza de las administraciones sigue siendo la constante, a la par que la verdadera solidaridad ciudadana va dando respuestas ante la urgencia para no tener que pasar un invierno como el del año pasado. En este sentido, el viernes 26 de noviembre se presentó la Plataforma Cívica de apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real Galiana para promover una creciente concienciación y movilización ciudadana al respecto.

Por otro lado, las jornadas educativas organizadas por la Coordinadora Infantil y Juvenil de Vallecas nos hablan de una vía de esperanza en la que poder avanzar en la protección de los menores. Y para tener una visión de una pequeña

parte de la historia de Vallecas se pueden consultar ya los siete tomos encuadernados de los ejemplares de Vallecas VA desde 1994 hasta el 2019 en la Biblioteca Miguel Hernández.

Para seguir adelante con fuerza y abriendo futuro es necesario encontrar una suerte de "centro de gravedad", algo a lo que "aferrarse" para fortalecerse y no perder el norte. Ese "algo" pasa, sin lugar a dudas, por encontrarlo dentro de uno, preguntándose con necesidad y sinceridad por las cosas verdaderamente importantes y por compartirlas y llevarlas delante con la gente próxima, con los familiares y con los vecinos. Aprovechemos estas fechas festivas para todo ello. Desde aquí, deseamos a nuestros lectores una Feliz Navidad y un muy próspero Año Nuevo 2022.

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/ Casabermeja, 4 - 4º 2
28018 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

¿Quieres colaborar?

Vallecas VA, un medio al servicio del barrio
Envíanos tu texto para esta sección a:
prensa@vallecas.com

La memoria de las calles

¿Tienen memoria las calles? ¿Los bloques de pisos recuerdan tiempos mejores? ¿Crujen las viejas escaleras de madera, quejándose de estos tiempos desalmados en los que tienen que competir con un frío ascensor? Parece una estupidez, pero los que nos hemos criado en la ciudad tendemos a buscar lo onírico entre el hormigón corrugado y el ladrillo visto. No podemos gritarle a una montaña ni poner los brazos en jarra frente al mar. Ni falta que nos hace.

En mi caso, estas fantasías urbanitas lindan ya con el realismo mágico desde el día que descubrí que las protuberancias del parque de las Siete Tetras esconden los escombros del poblado de Tío Pío. Cada vez que camino por esas colinas tan artificiales, pero ya icónicas de nuestro barrio, imagino qué pedazos de vida cotidiana se habrán quedado sepultados bajo toneladas de césped y hormigón. Paredes demolidas que callarán para siempre los secretos de miles de hogares. Cocinas de carbonilla donde nunca volverá a bullir la olla humilde de la gente que vino del campo. Sueños y lágrimas que se retorcerán cautivos del tiempo, mientras que, en la superficie, los mismos anhelos florecen en un barrio, en una ciudad, empeñada en olvidar.

Caminando hacia Entrevías, no se tarda demasiado en encontrar otro lugar que clama en silencio su lugar en la historia. Los vestigios que los bombardeos dejaron en la fachada de Peironecel 10, la casa que immortalizó la cámara fotográfica

de Robert Capa durante la Guerra Civil, han sido torpemente ocultados. El propietario quería evitar que el edificio fuera catalogado como patrimonio y perder los beneficios que le reporta el alquiler de unas viviendas precarias. El yeso, aplicado con poca destreza, destaca sobre el ocre de la pared, más incluso que las propias cicatrices de la metralla.

Hoy Peironecel 10 parece hablar sin palabras, clamar por un barrio maltratado. Entonces, cuando Vallecas era un pueblo humilde del sureste, convertido en frente de guerra y bombardeado por la aviación sublevada. Hoy, ya como parte de Madrid, barrio preso de la especulación inmobiliaria, atrapado en una brecha de desigualdad que se acrecienta día a día. La casa espera,

«Las calles de nuestro barrio tienen una memoria que no deberíamos obviar. Si pudieran, nos contarían historias de resistencia. Historias de dignidad, de esfuerzo, de lucha.»

con la paciencia que dan los años y los disgustos, un futuro que el anterior consistorio ya había decidido que fuese de memoria e interpretación, pero que la nueva formación municipal aún no ha concretado. Como si la memoria tuviera aristas peligrosas que hubiera que evitar.

Las calles de nuestro barrio tienen una memoria que no deberíamos obviar. Si pudieran, nos contarían historias de resistencia. Historias de dignidad, de esfuerzo, de lucha. Historias, en definitiva, que nos resultarían útiles en un mundo en eterno colapso. Historias que florecen en cada esquina, en los parques, en el rellano de la escalera y en el balcón. Que recorren el bulvar, el paseo de Villa, los toldos verdes de Pedro Laborde, las casitas centenarias de Puerto Canfranc, las escalinatas de la Plaza Roja. Pero ya que ellas no pueden, nosotros deberíamos hacerlas hablar, darles la voz que ellas merecen. La voz que nosotros tanto necesitamos escuchar.

Ignacio Marín (@ij_marin)



Mar Torrado

La Navidad llega a Vallecas

La Navidad ya ha llegado y se puede percibir en los diferentes rincones de Puente y Villa de Vallecas que han comenzado a iluminarse, aunque aún queden bastantes días para las fechas claves de estas fiestas: Nochebuena, Nochevieja y Reyes. Prueba de ello, es el belén situado en la plaza del Bulvar de Peña Gorbea, frente al CAD, que aparece en la imagen. En este emblemático espacio de Puente además estará instalado el Mercado Navideño que abrirá el viernes 3 de diciembre. Desde allí, dos días después, se inaugurará el alumbrado navideño.



La imagen del mes

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ☎ 675 646 204

■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Impresa Norte ■ 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.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de



ACTUALIDAD

La tribu vallekana en Bruselas



◀ El asiento que ocuparon las representantes de Somos Tribu VK en Bruselas

representantes de los ciudadanos de 27 Estados miembros, es imponente. Y en esa vorágine de personas, lenguas, colores... que son las más de 5.000 personas que trabajan allí a diario, apareció un chaleco amarillo, apareció un barrio, Vallecás", describen.

Las representantes de la red de apoyo vecinal pudieron en tres días de estancia (8, 9 y 10 de noviembre) reunirse con eurodiputados, recorrer la ciudad, conocer proyectos de otros países e intercambiar opiniones y reflexiones. En cada esquina, en cada lugar, quisieron hacer fotos con el chaleco, porque era la forma de decir que allí estuvo también Vallecás. "Queríamos gritar que las luchas no son en vano, que no hay que parar de defender lo público, que hay que seguir saliendo a la calle, defender la igualdad, la diversidad, la sanidad pública, la educación, que ningún ser humano es ilegal, apoyar a los vecinos y vecinas, que Vallecás es un barrio solidario, pero también luchador como el lema 'No es fiera Vallecás para domar'", explican.

"Y eso hicimos, llevar la cabeza alta por haber conseguido en Europa lo que no conseguimos en casa, un reconocimiento a la participación vecinal, al trabajo comunitario. Podéis cerrarnos espacios, podéis llamarnos subvencionados y mantenidos, chiringuitos... Pero nunca nos quitaréis las ganas de pelear", añaden.

Estas dos vecinas consideran que el reconocimiento no pertenece solo a Somos Tribu VK. "Solo fuimos mensajeras. El reconocimiento es para las mujeres que cada día salen a trabajar y cuando llega una crisis como esta, no tienen derecho a una prestación económica; a los niños y niñas madrileños a los que les dijeron que comer pizza era, además de divertido, sano; a los sanitarios y sanitarias que se enfrentaron a esta crisis sin equipos de protección; a las personas que vivían en residencias y no les llevaron a un hospital; y a cada persona que no se ha rendido. Este premio es suyo", concluyen.

La entrega de la medalla, en mayo

El pasado mes de mayo se entregó la medalla a este grupo de vecinos y vecinas, rodeados y arropados por asociaciones vecinales, redes de apoyo de todo Madrid, colectivos vallecanos, asociaciones culturales, y vecinos y vecinas, en el icónico mirador del Cerro del Tío Pío, con la ciudad a sus pies. El acto también contó con la presencia de algunos eurodiputados españoles y del concejal del distrito de Puente de Vallecas, Borja Fanjul.

"En esa vorágine de personas, lenguas, colores... que son las más de 5.000 personas que trabajan allí a diario, aparece un chaleco amarillo, aparece un barrio, Vallecás"

➤ Dos representantes de la red de apoyo vecinal visitaron el Parlamento Europeo el pasado mes de noviembre

Por Redacción

Vallecás recibió en febrero de este año la noticia de que el Parlamento Europeo premiaba a la Red de Apoyo Vecinal Somos Tribu VK, surgida a raíz de la Covid-19, con el galardón 'Ciudadano Europeo 2020', destacando su importancia a nivel social, promocionando la cohesión social y el voluntariado.

Seis meses después, dos de sus representantes fueron a Bruselas a llevar su pequeña, pero 'gran aldea gala-vallekana' a la Eurocámara. "Cada vallecano y vallecana estaba allí con nosotras", explican a Vallecás VA estas vecinas. "El hemiciclo del Parlamento Europeo, con 705 eurodiputados y eurodiputadas



"Queríamos gritar que las luchas no son en vano, que no hay que parar de defender lo público, que hay que seguir saliendo a la calle, defender la igualdad, la diversidad, la sanidad pública, la educación..."

◀ Una de las vecinas posa con el chaleco característico de la red en la ciudad belga

BAR RESTAURANTE Las RRR

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

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

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

JJPro Trabajos en El Hogar de:

- FONTANERÍA ■ ELECTRICIDAD
- PINTURA ■ ALBAÑILERÍA

Asistencia 24 horas

C/ San Claudio 31 local 3.
 Tlf.: 619 405 410
 jjproasistencia@gmail.com

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

Presupuesto sin compromiso
 Todas las marcas
 Repuestos y consumibles

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

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

CHULETÓN DE ANJUS DE TROTTA

ANGUS BEEF

-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

ARREGLO DE ROPA

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

Vallecas VA LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLECAS

anúnciase en

675 646 204



▲ Varias de las donaciones recibidas por Somos Tribu VK

SOMOS TRIBU VK

Puente de Vallecas necesita dejar atrás su vulnerabilidad social

➤ Sus vecinos piden que se garantice la alimentación y unos mejores Servicios Sociales con motivo del Día Internacional de los Derechos Humanos

Por Mesa de Derechos Sociales
Puente de Vallecas

Celebramos un año más la aprobación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que se llevó a cabo el 10 de diciembre de 1948 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. En 1950, la Asamblea adoptó la resolución 423(V), invitando a todos los estados y organizaciones interesadas a celebrar el día 10 de diciembre de cada año como Día Internacional de los Derechos Humanos.

La Mesa de los Derechos Sociales del Foro Local de Puente de Vallecas, derogada por el actual

equipo de Gobierno municipal, ha venido expresando todos los 10 de diciembre de cada año, nuestras reflexiones, esperanzas y demandas a los poderes públicos respecto a los Derechos Humanos.

Los 30 derechos que recoge la Declaración Universal son importantes, complementarios, necesarios y urgentes en su aplicación. Citamos el artículo 25 pues resume muy bien situaciones de carencias y sufrimientos social (personales y colectivos) que nos afectan a Puente de Vallecas, al igual que a otros distritos y pueblos de la Comunidad de Madrid: "Toda persona tiene derecho a un nivel adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y, en especial, la alimentación, el vestido, la

"Queremos que la estadística de nuestro distrito arroje cifras en las que la igualdad en dignidad y derechos sea efectiva"

vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad".

Queremos en este año 2021, y en la brevedad de esta comunicación, centrarnos en dos aspectos que recoge el art. 25 (alimentación y servicios sociales) sobre los que la Mesa de Derechos Sociales ha puesto gran parte de nuestras energías a lo largo del 2020 y que

queremos seguir insistiendo, puesto que las administraciones públicas continúan incumpliendo su aplicación de manera general con recursos y medios públicos adecuados en cantidad y calidad como servicio público que es.

Sobre el derecho a la alimentación

No hay que perder de vista que en Madrid el fenómeno afecta a casi un millón de personas, con 408.000 en situación de inseguridad alimentaria severa y 540.000 en situación de inseguridad alimentaria moderada.

Según el estudio sobre necesidades sociales de Madrid ciudad de 2016, el riesgo de pobreza en el distrito de Puente de Vallecas estaba en el 56,4 %, frente al 28,1% registrado en el conjunto de la ciudad.

Del trabajo de encuesta e investigación realizado por la Mesa de Derechos Sociales en los primeros meses de desarrollo de la pandemia, el confinamiento y la profunda crisis social y sanitaria que emergió, y que todavía seguimos sufriendo, recordamos como dato importante que más de 8.171 familias, equivalente a 24.711 personas, fueron atendidas a través de las redes

sociales de solidaridad y de los servicios sociales municipales en sus necesidades de alimentación.

En este 10 de diciembre de 2021 queremos volver a expresar la exigencia de cumplimiento por parte de las administraciones públicas del derecho a la alimentación, atendiendo de manera justa y digna a los miles, millones de personas que lo necesitan, junto a otros derechos básicos fundamentales (vivienda, salud, educación, garantía de ingresos, empleo digno...).

Queremos también expresar nuestra reivindicación de un sistema de servicios sociales públicos de calidad bien dotado en recursos profesionales y materiales, y ágil en procedimientos, tanto a nivel local-distrital, como a nivel de ciudad y, en general, para la Comunidad de Madrid. Basta ya de privatizaciones y externalización de servicios públicos fundamentales como son la educación, la sanidad y los servicios sociales, entre otros. No hay derecho a privar de luz a toda una comunidad, ¡luz para la Cañada ya!

Compartimos el ideal común expresado en el preámbulo de la Declaración de Derechos Humanos: "todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universal y efectivo".

Como hemos expresado en otras ocasiones, reiteremos nuestra voluntad como Mesa de Derechos Sociales de seguir trabajando junto a vecinos y vecinas para que nuestro distrito deje de ser el más vulnerable socialmente y la estadística arroje cifras en las que la igualdad en dignidad y derechos sea efectiva. Si quieres participar en la Mesa de Derechos Sociales puedes entrar en contacto con nosotros.

"Como hemos expresado en otras ocasiones, reiteremos nuestra voluntad como Mesa de Derechos Sociales de seguir trabajando junto a vecinos y vecinas"

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos

PMLcm
PLATAFORMA DE MEDIOS LOCALES | COMUNIDAD DE MADRID

plataformademedioscam@gmail.com

CARABANCHEL

etafe actualidad

Chamberi 30 días

DSalamanca

Hortaleza PERIÓDICO VECINAL

al día

VallecasVA

al día

SOLO BOADILLA

CANAL 33 MADRID

GUIA DE ALUCHE

EL ZIGZAG

Tetuán 30 días

óstoles actualidad

La escuela infantil Zaleo se moviliza para revertir el cierre progresivo de la etapa 0-6 años

➤ Su comunidad educativa organizó una concentración el 20 de noviembre a las puertas del centro

Por AFA EEI Zaleo @AmpaZaleo

El pasado 10 de noviembre la DAT Madrid-Capital, dependiente de la Consejería de Educación, convocó a las directoras de las nueve escuelas de gestión directa de la Comunidad de Madrid que escolarizan a niños y niñas de 0 a 6 años para informarles del cierre progresivo del segundo ciclo (de 3 a 6 años) a partir del próximo curso. Se impuso en la reunión acatar esta medida pese al rechazo de las directoras (que votaron masivamente en contra), de las familias afectadas y de toda la comunidad educativa.

La visibilización de este rechazo no se hizo esperar. Las asociaciones de familias de las escuelas afectadas convocaron el pasado día 20 de noviembre, día en que se conmemoran los Derechos de la Infancia, una jornada de movilización y protesta en tres de los distritos afectados. Familias de la EEI (Escuela de Educación Infantil) La Jara de Usera organizaron un abrazo a la escuela; en Tetuán la EEI Los Ángeles colocó un 'stand' informativo y organizó actividades reivindicativas; mientras en Puente de Vallecas, la EEI Zaleo convocó una concentración en el número 10 de la calle de Fuente de la Piedra en la que se congregaron alrededor de 150 personas, desde docentes, familias, ex alumnas y alumnos, antiguo profesorado y en la que se realizaron pancartas, taller de pintacaras y donde todas juntas alzaron la voz para exigir un cambio en la política de educación pública de la Comunidad y donde terminaron con un abrazo grupal a Zaleo.

Durante el acto, profesorado, familias y antiguas familias

tomaron el micrófono visiblemente emocionadas para argumentar la necesidad de revertir la decisión. Comentaron que estas escuelas son un referente en innovación educativa y atención a la primera infancia y que varias de ellas como Zaleo, cuentan con premios y un amplio reconocimiento. ¿Cómo puede entonces concebirse la orden de este cierre si no se enmarca dentro de una continuada ofensiva de recortes y dismantelamiento a la escuela pública en la Comunidad de Madrid y de permanente desvío de recursos a la enseñanza privada y concertada?.

Disconformidad

Las familias de las escuelas afectadas se han organizado rápidamente en una red para coordinar acciones conjuntas para hacer llegar su malestar a la Consejería de Educación, partidos, sindicatos, medios de comunicación y ciudadanía, y avisan de que no van a quedarse quietas mientras ven cómo se arrebató a sus niños y niñas la posibilidad de acceder a un modelo que es bandera de pedagogía

Estas escuelas son un referente en innovación educativa y atención a la primera infancia y cuentan con premios y un amplio reconocimiento

▼ El abrazo simbólico a la escuela AFA ZALEO



▲ Los participantes en el acto de protesta AFA ZALEO

respetuosa y a la que por ley todas y todos debieran tener acceso.

En el distrito de Puente de Vallecas son dos las escuelas afectadas por la anunciada medida. Además de la ya mencionada Zaleo, la EEI Los Girasoles. Ambas pedimos apoyo a la comunidad y

a la vecindad en general, así como a AMPAs y plataformas vinculadas con la educación pública.

Por una educación pública y de calidad de todos y para todas, salvemos las escuelas 0-6.

Residencia Castellar Vallecas

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



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

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

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

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

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

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



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

Tres Sellos de Calidad Europeos para el IES Palomeras-Vallecas

Por I. M.

El IES Palomeras-Vallecas recibió en noviembre tres Sellos de Calidad Europeos. La temática de los proyectos galardonados a nivel continental ('Un cielo, dos países: Caminando por la Ciencia hasta el infinito', 'Modeling life' y 'Brillando en la oscuridad') ha estado relacionada con la ciencia, la tecnología y la reivindicación del papel de las mujeres en estos campos de investigación. En la valoración del jurado se han tenido en cuenta, además, las habilidades de comunicación en otras lenguas europeas, el trabajo en equipo y la capacidad de entablar lazos de hermanamiento con otras ciudades participantes.

"La Educación es cosa de todos y cuando se hace una cosa tan extraordinaria creo que todo Vallecas lo debería saber", dice el profesor del centro vallecano, Abel Carenas.

Mujeres de Vallecas reclaman que las calles también son suyas

Una marcha nocturna partió de la Junta de Puente de Vallecas y finalizó en la Asamblea de Madrid el jueves 25 de noviembre



Los casos de agresiones a mujeres en Puente de Vallecas han aumentado en 2021 un 19% con respecto al año anterior

La manifestación, en la avenida de la Albufera
REBELDÍA VALLEKANA

Por Isa Mendi

Centenares de mujeres de Puente de Vallecas salieron a la calle en la gélida tarde-noche del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, para reclamar que el espacio público también es

suyo, en una marcha nocturna organizada por la Comisión 8 M Vallecas. A gritos de 'que viva la lucha de las mujeres', 'ni una menos, vivas nos queremos' y 'basta ya de violencia patriarcal' partieron de la Junta Municipal detrás de la pancarta 'Vallecas feminista, la calle y la noche también son nuestras, ni un paso atrás'. La protesta recorrió las calles de Sierra del Cádiz, Arroyo del Olivar,

Payaso Fofó y Candilejas hasta llegar a la Asamblea de Madrid donde una portavoz leyó, micrófono en mano, el manifiesto de este acto reivindicativo.

"Un año más estamos aquí para tomar las calles. Acudimos otro 25-N más para demostrar que también nos pertenecen, que son nuestras. El año pasado hablamos de cómo la situación sanitaria ocasionada por la

Covid había recrudecido aún más la violencia contra las mujeres, obligando a muchas de nosotros a tener que confinarse con sus maltratadores. Durante 2021 esa intensificación de la violencia machista se ha vuelto aún más tangible. Las cifras hablan por sí solas. Los delitos sexuales y violaciones a mujeres se encuentran en el primer puesto en las estadísticas criminales a nivel estatal, disparándose las denuncias por violación a 1.600 en este tercer trimestre. Lamentablemente, nosotras sabemos que lo peor de esta cifra no es su magnitud, sino que estos no son todos los casos, tan solo son los que han sido denunciados", lamentó la representante de la Comisión 8 M Vallecas.

Esta activista incidió en que en los últimos años "venimos asistiendo al incremento en el ensañamiento de las agresiones". "La cifra de asesinatos de mujeres a manos de sus parejas o exparejas ha ascendido a 37 en lo que vamos de año y más concretamente en nuestro distrito, los casos de agresiones a las mujeres han aumentado un 19% con respecto al año anterior. Los abusos, las violaciones, las agresiones físicas o los asesinatos comentados tan solo constituyen la punta del iceberg de una serie de formas de violencias interminables ejercidas contra nosotras cada día en todas las esferas de nuestra vida", argumentó.

"Por ello hoy levantamos la voz y reformulamos las palabras para gritar: cuando su violencia es ley, la autodefensa es orden, ni una menos, vivas nos queremos", apostilló.

MADRID7R
ECONOMÍA CIRCULAR

LE DAS UNA SEGUNDA VIDA O LO ENTIERRAS EN EL VERTEDERO



YA ES HORA DE RECICLAR.

Participa desde ya en la Economía Circular e impulsa un nuevo modelo sostenible que mejora la vida de las personas, las empresas y el medio ambiente antes de que sea tarde. Si puedes ayudar, ¿por qué no hacerlo?

COLOCA CADA RESIDUO EN SU CONTENEDOR O LLÉVALO AL PUNTO LIMPIO.



Comunidad de Madrid

Infórmate en madrid7R.es



▲ El acto reivindicativo que tuvo lugar en Cañada el pasado 2 de octubre con motivo del primer aniversario del corte de luz ASOCIACIÓN TABADOL

Continúa la vulneración de derechos en la Cañada Real

➤ Más de 4.000 habitantes, 1.800 de ellos niños y niñas, siguen sin electricidad más de un año después de su corte

Por Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real Galiana

El pasado martes 16 de noviembre se anunció que el Comité Ejecutivo del Pacto Regional por la Cañada Real Galiana, en el que participan la Delegación del Gobierno, la Comunidad de Madrid y los

Ayuntamientos de Madrid, Rivas-Vaciamadrid y Coslada, aprobó por unanimidad un plan de actuación para los próximos dos años, que incluye el realojo de 160 familias del sector 6. Al día siguiente, el Defensor del Pueblo emitió su respuesta a un escrito recibido por parte del Comisionado de Gobierno para la Cañada Real referido a una queja de una vecina de Madrid. Tanto la actuación de las administraciones representadas en

El Defensor del Pueblo exige que se restablezca de manera urgente el suministro y que se permitan los contratos para que los vecinos puedan legalizar y garantizar el servicio

el Comité Ejecutivo, como el escrito del Defensor del Pueblo, representan muy bien lo que se está viviendo desde hace más de un año en la Cañada Real Galiana.

Las administraciones siguen sin tomar las acciones que están obligadas jurídicamente a desarrollar. El plan de actuación se inscribe en la misma línea de acciones anunciadas e incumplidas en el pasado y, en todo caso, no resuelve, en absoluto, los graves problemas que hoy viven más de 4.000 habitantes, 1.800 de ellos niños y niñas, de la Cañada Real, siendo el más acuciante que sigan, desde hace más de un año, sin electricidad.

Por su parte, el Defensor del Pueblo sigue denunciando con gran contundencia, como lo vienen haciendo los principales organismos de derechos humanos nacionales e internacionales, la grave violación de derechos en que se traducen las acciones y omisiones de las administraciones públicas. De esa manera, el Defensor del Pueblo concluye su escrito con dos exigencias claras, que expresa como recomendaciones en el ejercicio de sus competencias de

coordinación: que se restablezca de manera urgente el suministro eléctrico ("promover con carácter urgente [...] cuantas medidas resulten precisas para dotar de suministro eléctrico de emergencia al sector 6") y que se permitan los contratos para que los vecinos puedan legalizar y garantizar el servicio ("impulsar las acciones que resulten precisas [...] para que puedan celebrarse contratos de suministro individuales para las personas que residen en los sectores 5 y 6").

Ante la gravísima vulneración de derechos existente que pone en grave riesgo la propia vida de las personas que viven en los sectores 5 y 6 de la Cañada Real, la sociedad civil debe reaccionar y exigir a sus administraciones que atiendan a las recomendaciones hechas por el Defensor del Pueblo, restituyendo de manera inmediata la electricidad y permitiendo que se puedan realizar los contratos.

Plataforma Cívica

Con ese fin, el pasado 14 de octubre se formó la Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real Galiana como lugar de encuentro para ciudadanos a título personal y organizaciones y asociaciones, y se aprobó el Manifiesto por el Derecho al Suministro Eléctrico en Cañada Real, con el lema único de 'Luz Ya, Contratos para los Vecinos y Mesa de Seguimiento'. Toda la ciudadanía está invitada a sumarse a ambas iniciativas a través de <https://www.plataformaluz.com/>.

Si te prohíbe vestir como quieres



ABRE LOS OJOS
PORQUE ESO TAMBIÉN ES UN TIPO DE VIOLENCIA

Las relaciones sanas se basan en la confianza y en el respeto mutuo.

Infórmate en el 012 o escaneando el QR.





▲ Un momento de las jornadas

L. C. RÍOS

Construir espacios seguros para la infancia, una labor pendiente

► La Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecass organizó el 12 de noviembre unas jornadas pedagógicas

Por Luis Carlos Ríos

La protección de la infancia es un deber fundamental de cualquier democracia. Lo sabe muy bien la Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecass. El pasado 12 de noviembre organizaron las Jornadas Pedagógicas de Vallecass, que giraron en torno al buen trato y a la prevención en la infancia.

Al evento asistieron destacados ponentes y un grupo de educadores de Vallecass y Madrid.

El primer protagonista fue Javier Murillo, director de la Cátedra de la Unesco en Educación para Justicia Social de la UAM. En su intervención destacó la pedagogía de Freire y los enfoques teóricos de Iris Marion Young. Citando al primero, argumentó la necesidad de desvelar oportunidades de esperanza como labor irrenunciable del educador. Para él, "un mal trabajo beneficia al que no quiere que nada cambie".

Le sucedió la ponencia de Myriam Fernández Nevado. Abogada y politóloga, profesora asociada de la Facultad de Derecho de la UCM, describió los aspectos más relevantes de la nueva Ley Orgánica de Protección Integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. A ella se refirió como un texto que recoge y modula conceptos con renovada especificidad. Además, establece el derecho de los niños y las niñas a ser escuchadas de forma activa.

Como concepto novedoso, plantea que será el interés superior de los menores el que guiará el curso de la acción legal. Este marco prevé que podrán denunciar por sí mismos, sin necesidad de que un adulto interceda por ellos. Según Fernández Nevado, "los niños son ciudadanos de hoy, no del futuro".

Javier Murillo:
"Desvelar oportunidades de esperanza es una labor irrenunciable del educador"

Un paso de gigante

La última intervención estuvo a cargo de Pepa Horno, psicóloga de formación y protectora de la infancia por vocación. De acuerdo con su exposición, la ley es un "paso de gigante" que llega tras varias décadas de trabajo. Para ella, los entornos físicos son imprescindibles en la construcción de espacios seguros y con el fin de construirlos, los niños deben sentirse parte del lugar, hacerlo suyo. "A la seguridad no se llega por el control, se llega por la entrega" zanja.

Además, entiende que los menores vulnerables requieren más que nadie de acompañamiento y cariño. Para Horno "nadie se siente seguro solo. Se logra a través de vínculos, de redes basadas en el amor". A su juicio, las leyes son marcos normativos que no pueden legislar el amor, sin embargo, sí que pueden fomentar las condiciones para que florezca. La psicóloga hace hincapié en que eso es, sin duda, lo más importante.

Tu asesor inmobiliario

Un buen año para vender tu casa

Ya estamos marcando los propósitos para el año nuevo y nos toca mirar atrás, al año que dejamos, a un año incierto donde las ventas de viviendas están teniendo su mejor momento desde hace muchos años.

En 2020 algunas familias perdieron el trabajo y replantearon su estilo de vida. Preferían un piso en las afueras que uno en el centro. Quienes se encuentran con una gran estabilidad económica, han optado por cambiar a un piso más grande, con terraza y orientado al sur. Quienes llevaban tiempo ahorrando, han decidido dar el paso para comprar su primera vivienda alentados por las hipotecas tan bajas a tipo fijo. Quienes buscan dejar un futuro a sus hijos, pero no se atreven con el bitcoin, aprovechan las hipotecas tan baratas para invertir en ladrillo y tener una oportunidad para alquilar.

Los principales bancos del país están envueltos en cierre de oficinas, ERES, prejubilaciones... y no sabemos durante cuánto tiempo ofrecerán esas hipotecas.

Si tienes dudas sobre si vender tu piso o no, en estos momentos la demanda es muy alta. Poner precio a tu vivienda

es difícil, por eso en Torresrubí ofrecemos valoración gratuita sin compromiso. Todos conocemos a alguien que lleva años diciendo que vende su piso, pero que nunca se ha acercado a un profesional como tampoco ha tenido una oferta firme de compra por ese piso.

Tanto si quieres comprar como si quieres vender, el mercado está muy vivo y es fácil conseguir una buena oportunidad, sobre todo si cuentas con un agente inmobiliario especializado en la zona.

Hemos celebrado nuestro 25 aniversario, hemos ayudado a más de 2.000 familias a vender su piso en Vallecass, a cambiarlo, a buscar inquilinos y a solucionar todos los problemas.

Un dato que nos deja este final de año es que se venden con facilidad los pisos que necesitan una reforma. Quizá por la facilidad del crédito hipotecario, las familias optan por viviendas que podrán adaptar a sus gustos y necesidades. 2020 nos enseñó mucho. Nos enseñó a valorar más cada momento con nuestros seres queridos, con nuestros amigos y a pasar tiempo en casa. Toca mirar al futuro, decidir cómo sería nuestro hogar ideal y buscarlo. Si quieres que te ayudemos a vender, llámanos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com



Un paseo vecinal para defender las Lagunas de Ambroz

► Los residentes exigen que no se permita que este entorno natural vuelva a ser una mina

Por Jorge Madrigal, Asociación Vecinal Palomeras Bajas

La Asociación Vecinal Palomeras Bajas nos llevó a todos de excursión por las Lagunas de Ambroz el pasado sábado 13 de noviembre. Asesores dos ornitólogos del grupo

MA SBC/ Grupo de trabajo para la protección y conservación de este entorno natural.

Estar ahí defendiendo nuestra biodiversidad es muy duro, pero cuando ves que hay gente como la de este paseo, que quiere conocerlas para valorar y protegerlas, te da un subidón y fuerzas para seguir adelante.

Desde la Asociación Vecinal Palomeras Bajas nos planteamos este



▲ El vertido incontrolado de escombros es una de las asignaturas pendientes J. MADRIGAL

paseo desde Vicálvaro hasta las Lagunas de Ambroz para reivindicar que no se permita que ese entorno natural vuelva a ser una mina.

Hemos denunciado, también, a los desconsiderados que, ante la inacción de las administraciones, aprovechan el lugar como vertedero.

Si se cerrara el camino público de Ambroz con una barrera, este problema se solucionaría. Y, además, sería necesario poner una cinta policial y carteles de prohibido verter basura y escombros, bajo multa y exigiendo que se mantengan limpios los terrenos, ya sean públicos o privados.

La asociación vecinal tiene planteado seguir con estos paseos para poner en valor los entornos naturales que nos rodean. Tanto en nuestro distrito Puente de Vallecass como en nuestros alrededores.

Agradecemos a los ornitólogos del grupo MA SBC que nos acompañaron e ilustraron durante todo el recorrido y, esperamos contar con ellos en próximas iniciativas como ésta.

Recordando a nuestras mujeres

El Centro Cultural Lope de Vega acogió un acto de homenaje el 14 de noviembre

Por Marisa Carvajal, Casa de Mujeres de Vallecas

El domingo 14 de noviembre recordamos con mucho cariño a cuatro mujeres que supieron lo que es vivir y lo hicieron intensamente. Necesitábamos sentir cerca a las cuatro amigas y compañeras fallecidas para compartir este momento entrañable. Iniciaron el acto Carmen y Marga con unas palabras en representación de la Casa de las Mujeres de Vallecas para reconocer la dedicación y compromiso de cada una de ellas.

Desde el amor que ellas sentían por la música, se concibió este homenaje, ya que tres de ellas formaron parte activa de

estos grupos y disfrutamos con un repertorio más que acertado de Coral Al Alba ('Bless the Lord Hallelujah' de L.Cohen y 'Signore delle Cime' de G. di Marzi), de la Banda municipal de Vallecas ('Adagio' de Tomaso Albioni y 'The Milenium Song'), de la escuela de música de Rivas ('Concerto D'Amore' de Jacob de Haan), de la banda de gaitas Lume de Biqueira ('Amacing Grace', 'Rumba de Béziers', 'Mac,guire,/estrume') y de las Charangas (la Bella Lola. A quién le importa).

Comenzó la música que se transformó en magia y el salón de actos del Centro Cultural Lope de Vega se llenó de voces y melodías sublimes. No se podía tocar ni cantar mejor, ya que pusieron voz a cuatro mujeres que, sin estar presentes, las sentimos tan cerca y las llevaremos con nosotros para siempre.

Quizás ellas, estén donde estén, escucharon la misma música que disfrutamos todos en el auditorio y de la voz de Carmeli, que fue poesía musical. Cantó a capela un poema de Antonio Machado, que llegó al



▲ La actuación de la banda de gaitas

J. ARGUEDAS

corazón de todos los presentes. Y disfrutamos de la cantautora Laura Honrubia que interpretó 'Mujeres'.

Palabras de recuerdo

Los familiares, las compañeras y amigas dedicaron unas palabras para recordar a estas cuatro mujeres. El Centro Cultural Palomeras, grupos de montaña y el grupo de los viernes asistieron y mostraron su cariño, en especial Paloma que leyó una poesía sensible y personal.

Al final del acto conocimos a Laura, todavía convaleciente del infortunado accidente. Sus palabras fueron muy emotivas y un aliciente para los que allí

No se podía tocar ni cantar mejor, ya que pusieron voz a cuatro mujeres que, sin estar presentes, las sentimos tan cerca y las llevaremos con nosotros para siempre

estuvimos. Demostró mucha entereza y las recordó con mucho cariño. ¡Gracias Laura!

Agradecer a todos los que hicieron posible el homenaje a Adela, Pilar, Marisol y Pilar G. La música es parte del barrio y ellas nos mostraron que trabajar y

ayudar se puede hacer con arte, musicalidad y mucha dedicación.

Para aquellos que se quedaron a las puertas sin poder entrar, hacerles llegar mi pesar, y agradecerles su paciencia. Del error siempre se aprende.

Ahora nos queda seguir el ejemplo y los proyectos que estas mujeres cultivaron, emprendieron, apoyaron o soñaron. Como se dijo en varias ocasiones durante el acto, nadie muere del todo mientras siga en la memoria de la gente. Y aquel domingo quedó claro que estas mujeres comprometidas y luchadoras están y seguirán estando en la vida de muchísimas personas.

CONTENIDO PATROCINADO

La Fundación "la Caixa" destina 67 millones a acción social en la Comunidad

La entidad afianza su inversión para el desarrollo de iniciativas sociales, científicas, educativas y culturales

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, y el director general de la Fundación "la Caixa", Antonio Vila Bertrán, firmaron el 26 de noviembre un acuerdo que contempla la colaboración entre estas dos instituciones en materia social, científica, educativa y cultural. Esta colaboración establece que la Fundación "la Caixa" dedica a acción social en esta comunidad 67 millones de euros en 2021.

Entre los objetivos básicos marcados en el acuerdo destacan la colaboración en la mejora de las condiciones de vida de la infancia más vulnerable, de las personas mayores y de los pacientes con enfermedades

avanzadas, así como la contribución al bienestar de personas con discapacidad o en riesgo de exclusión. Además de estas líneas de actuación, el acuerdo también contempla acciones en los ámbitos educativo, cultural y de investigación y conocimiento.

CaixaProinfancia, el programa estratégico de la entidad, tiene por objetivo luchar contra la pobreza infantil. Esta iniciativa va dirigida a niños, niñas y adolescentes de entre 0 y 18 años cuyas familias están en riesgo o en situación de exclusión. Concretamente, atendió a 7.118 niños en 2020 en esta comunidad y contó, para ello, con 9,2 millones de euros de inversión.

Por su parte, Incorpora fomenta la contratación de colectivos con dificultades especiales para encontrar trabajo, como personas con discapacidad, desempleados de larga duración, jóvenes en riesgo de exclusión, mujeres víctimas de violencia de género, personas migradas y exreclusos, entre otros. A lo



▲ El director general de la Fundación "la Caixa", Antonio Vila Bertrán, junto a la presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso

largo de 2020 se facilitaron un total de 3.511 puestos de trabajo gracias a la colaboración de 1.280 empresas.

Otra de las iniciativas es el programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas que busca

mejorar la atención a las personas que se encuentran al final de la vida y también a sus familias. Este programa llegó a 5.474 pacientes y 5.991 familiares durante 2020.

Por otro lado, el programa de Personas Mayores tiene la

misión de fomentar su participación social, dándoles la oportunidad de formarse en proyectos de nuevas tecnologías, culturales y sociales. En el año 2020, se realizó en la Comunidad de Madrid un total de 632 actividades para personas mayores, en las que participaron 36.182 personas.

Inserción laboral

La inserción sociolaboral de personas privadas de libertad a través del programa Reincorpora; las ayudas a proyectos de iniciativas sociales (93 proyectos en 2020, con 2,4 millones de euros de inversión); las Ciber-Caixa Hospitalarias (3 en funcionamiento en la Comunidad de Madrid, con 1.560 pacientes usuarios en 2020), y las Becas de la Fundación "la Caixa" (49 becarios de la Comunidad de Madrid en 2020) son otros objetivos destacados a los que la Fundación "la Caixa" destina sus esfuerzos en la comunidad.

También se continuará desarrollando EduCaixa. En 2020, 616 escuelas de toda la comunidad, con un total de 176.120 escolares, participaron en recursos y actividades de este proyecto.

“El abrazo que todas necesitamos se encuentra en Vallecass”



Entrevista a Carmen Díaz,
presidenta de la Casa de
las Mujeres de Vallecass

▲ Carmen muestra alguna de las actividades en la Casa de las Mujeres

G.B./ M. F./ P. B

Carmen Díaz es un claro ejemplo de mujer empoderada y luchadora que durante toda su vida lleva destinando todo tipo de recursos a la lucha social en los barrios vallecass. Nacida en un pequeño pueblo de Extremadura en el año 1968, se mudó a Vallecass junto a su madre. Con una infancia muy cruda a las espaldas, siempre tuvo un espíritu empático irrompible que le llevó a ser una de las portavoces de Madres contra la Droga y luchar contra la dejadez de las administraciones ante esta problemática. Ahora se ha convertido en una pieza fundamental del activismo social en Vallecass con el proyecto de La Casa de las Mujeres, donde se esfuerza día tras día junto a sus compañeras en guiar a aquellas mujeres con graves problemas personales que no encuentran salida a sus situaciones. Infatigable, presenta el espacio al que toda mujer puede acudir ante realidades de exclusión social, pobreza, violencia machista o cualquier tipo de problema donde necesite encontrar un espacio seguro.

Por G. Belinchón /
M. Francés / P. Balandín

Pregunta: ¿Cómo surgió la Casa de las Mujeres?

Respuesta: En Vallecass no había una casa de mujeres y yo, como vengo de la lucha de Madres contra la Droga, de lo social y de la pobreza, me preguntaba: ¿por qué aquí no hay un espacio que sea de nosotras? Después de esa pregunta, nos juntamos unas cuantas y llevamos a cabo la idea. No queríamos que fueran mujeres que solo tuvieran carreras universitarias, sino mujeres que no pueden llegar a ese tipo de vida. Solicitamos un local y a raíz de eso empezamos a formalizar nuestro proyecto.

➤ **¿Qué objetivos y actividades llevan a cabo?**

➤ Es un centro de encuentro y de abrazo. Sobre todo, en el sentido de preocuparnos de lo que le ocurre a cada una. Se trata de eso, del abrazo, de la acogida y de buscar soluciones a la vez de hacer un estudio con un observatorio para poder denunciar lo que está pasando con las mujeres en

el barrio. Tenemos actividades de todo tipo, desde clases de informática a un club de lectura, pasando por charlas de género o de cualquiera que se solicite.

➤ **¿Qué tipo de realidades viven estas mujeres?**

➤ Las mujeres que acuden a la casa son normalmente marginadas, tanto en lo social como en la familia. Ahora mismo estoy atendiendo a 10 mujeres, a una de ellas le han quitado la niña; a otra la tenemos en el piso de acogida con tres niños, viuda y perseguida por la familia de su exmarido; otra que no tiene dónde empadronarse...son situaciones muy complicadas.

➤ **¿Y qué tipo de ayuda les brindan?**

➤ De cualquier tipo. Lo único que hago es lo que sé: hablar con personas, acompañarlas para que ellas mismas sepan cuáles son sus derechos y sus obligaciones. Las acogidas las hacemos dos días por semana y no exagero si digo que igual vienen 7 u 8 personas que tienen problemas o que quieren colaborar con nosotras.

➤ **¿Tienen objetivos a largo plazo?**

➤ El objetivo es que la persona que venga aquí sea capaz de estar segura y darle herramientas



▲ La presidenta, junto a la biblioteca del centro

G.B./ M. F./ P. B

“Estoy atendiendo a 10 mujeres, a una de ellas le han quitado la niña; a otra la tenemos en el piso de acogida con tres niños, viuda y perseguida por la familia de su exmarido; otra que no tiene dónde empadronarse...son situaciones muy complicadas”

para que pueda el día de mañana funcionar como quiera. No tenemos objetivos porque hay tanto que hacer... La meta más inmediata es estar juntas y desarrollar todo lo que llevemos a cabo, ya que todas las mujeres sienten mucha soledad. De ahí sacamos la necesidad de buscar gente que nos dé cursos y aprendamos, que nos juntemos todas y cuenten lo que les pasa y cómo se sienten.

➤ **P: ¿Reciben algún tipo de ayuda pública?**

➤ R: No. Este año hemos solicitado al Ayuntamiento ayudas para pagar la luz y demás necesidades, pero nada. Porque hay algo que tenemos muy claro, es que el dinero público es nuestro y accederemos a él sin que la administración meta las narices aquí. Actualmente estamos funcionando con donaciones, pero no es suficiente.

➤ **P: ¿Cree que en la actualidad la gente se involucra menos en cuestiones sociales?**

➤ R: Voy a decir una cosa que igual no va a gustar mucho, pero es lo que pienso. Creo que hay demasiados chiringuitos abiertos y pocas soluciones. Involucrarse en quitar el hambre a la gente hay muy pocos que lo hacen, porque si no, no estaríamos así. Estoy harta de pedir comida a las diferentes asociaciones del barrio y creo que

la gente solo se preocupa de su chiringuito y nada más.

➤ **P: Teniendo la sede en Puente de Vallecass, ¿sienten el apoyo vecinal?**

➤ R: Puente de Vallecass es un distrito acogedor, aunque haya luego muchos chiringuitos. Mi madre vino del pueblo con sus 13 hijos y se hizo una chabola aquí. Sé lo que hay. Es muy cálido y hay muy buena gente, lo que pasa que cuando se mezcla la política con lo social, se desvirtúa. Pero la solidaridad en este barrio es muy grande. Las vecinas se involucran mucho, como con las despensas solidarias de alimentos para ayudar a los más necesitados.

“Puente de Vallecass es un distrito muy cálido y hay muy buena gente, lo que pasa que cuando se mezcla la política con lo social, se desvirtúa”

➤ **P: ¿Qué incentivo cree que necesitan los jóvenes para ayudar en proyectos así?**

➤ R: Es muy importante eso que me preguntáis. Yo respiro por vosotros, me dais juventud. También he sido joven y he necesitado saber de la gente más mayor. Si esto se crea solamente para una determinada gente, no sería del todo productivo. Los jóvenes tenéis que decir y hacer aquí cosas, porque tenéis otra visión y necesidades distintas a las mías. Pero para eso estamos, para debatir y llegar a un punto de encuentro, porque nadie nace en esta vida sabiendo y lo que te enseña la Universidad es distinto a lo que ves en la realidad.

➤ **P: ¿Le ha llegado a afectar de manera personal las vivencias de estas mujeres?**

➤ R: Sí y, de hecho, lo hago mío. Me ha afectado mucho personalmente. Estoy con ellas incluso fuera de aquí, porque entiendo que a lo mejor hay una asamblea donde se debate y se cambia, pero hay cosas que no todo el mundo tiene que hacerlas. La intransigencia no es buena, entonces yo sigo ayudando. Lo hago fuera de la casa de las mujeres y no me importa.

➤ **P: ¿Cómo sale adelante soportando todas estas realidades?**

➤ R: Todo lo que me llega me afecta mucho. A lo mejor tendría que cambiar y hacerme de una corteza más dura, pero es que, cuando estás con personas, no se puede. Hay una fuerza que tenemos las que hemos pasado por ello que de alguna manera tengo que transmitirla a la persona en cuestión. No le puedo dar a una mujer una charla y decirle: “bonita, cuánto lo siento, no”. Hay veces que también le doy una bofetada de realidad y le digo: “no maja, esto tienes que cambiarlo”.

ACTUALIDAD /

Especial defensa Atención Primaria



▲ La concentración a las puertas del Centro de Salud Campo de la Paloma del 16 de noviembre

J. ARGUEDAS

Puente de Vallecas defiende su Atención Primaria

► El movimiento vecinal protagonizó diferentes movilizaciones en noviembre para reclamar una mayor inversión que acabe con la actual falta de medios

Por Jesús Arguedas/ Isa Mendi

Los vecinos de Puente de Vallecas volvieron a salir a la calle en noviembre para denunciar la precariedad de su Atención Primaria y exigir a la Comunidad de Madrid una mayor inversión que acabe con la situación actual, con la falta de médicos y los planes de reducciones horarias de cita como principales problemas. Las protestas volvieron a tener como escenario las puertas de los centros de salud, en esta ocasión el Ángela Uriarte, el Vicente Soldevilla y el Campo de la Paloma, y seguirán repitiéndose los segundos jueves de mes en el Ángela Uriarte. Como bagaje de estas movilizaciones, la reunión mantenida entre la dirección médica del Soldevilla y representantes de las asociaciones vecinales con el compromiso de un aumento efectivo del número de doctores en el turno de tarde y un nuevo encuentro que se producirá el lunes 13 de diciembre a las 13 horas para continuar analizando la evolución de la situación sanitaria en este ambulatorio.

El primero de los actos reivindicativos tuvo lugar el jueves 11 de noviembre frente al Centro de Salud Ángela Uriarte. "No podemos dejar que la Atención Primaria muera, es la base de nuestro modelo sanitario y se la están cargando. Los nuevos médicos no están dispuestos a aceptar las condiciones de trabajo cuando en otras comunidades pagan más y les hacen contratos estables. Hay una clarísima intención de cargarse la Atención Primaria", comentó la integrante de Vallecas por lo Público, María José García Berral. En la misma línea se manifestó el médico de familia, Javier Padilla. "La Atención Primaria sirve principalmente para que la sanidad llegue realmente a la gente que lo necesita. Sin embargo, la señora Díaz Ayuso durante la pandemia no ha querido ni que la Sanidad Pública ni que la Atención Primaria capitalizaran los éxitos de nuestra sanidad", aseguró.

Las protestas continuaron el martes 16 de noviembre. Por la mañana, representantes vecinales consiguieron la convocatoria de una reunión de la dirección médica del Vicente Soldevilla, que se produjo al día siguiente. Ya por la



Las protestas se mantendrán todos los segundos jueves de cada mes mientras no mejore la situación

◀ Un cartel situado junto a la Asamblea de Madrid recoge las demandas vecinales

J. ARGUEDAS

tarde, la Asociación Vecinal Los Pinos de San Agustín llevó las reivindicaciones a las puertas del ambulatorio de su barrio, el Campo de la Paloma para exigir una atención sanitaria de calidad con atención telefónica, y atención médica y de enfermería presencial. "Lucharemos por una sanidad digna para todos los vecinos y vecinas. Nosotros no vamos contra los trabajadores, vamos contra un sistema que se quieren cargar y apretamos o se lo cargan. Y cuando uno se cae, levantarse cuesta mucho. No tenemos que dejarlo. A la señora Ayuso, que no hace más que tropelías, le corresponde arreglar la Sanidad Pública. Que la arregle. Que no se vaya a otra cosa, que no ponga hospitales que están vacíos", denunció su presidente, Mariano Monjas.

Por último, el miércoles 17 de noviembre se celebró el demandado encuentro entre la dirección

médica y una representación vecinal en el Soldevilla. En el transcurso del mismo, les comunicaron a los residentes que aumentará el espacio para la Atención Primaria y que la falta de médicos se debe a que no hay profesionales, y menos que quieran trabajar por la tarde, al tiempo que les explicaron los últimos pasos para aumentar la plantilla de doctores en horario vespertino.

"Lo que no pueden hacer de ninguna manera es mandar una carta a los ciudadanos diciéndoles que les han cambiado de médico y de turno sin avisar. Les hemos propuesto que seguramente a algunos jubilados que tengan médico por la tarde, les viniera bien pasar por la mañana. Con un plan bien hecho e informando, podríamos reforzar la mañana. Es la única propuesta que han recogido, pero que no nos han prometido nada", comentó María

José García Berral, a la salida de la reunión.

La representante vecinal explicó también que no solo es un problema de médicos, sino también de accesibilidad tanto telefónica como presencial y que no hay administrativos ni líneas telefónicas suficientes. "No hemos sacado un compromiso, pero sí nos han dicho que iban a revisar las líneas de teléfono y que en este centro concreto hay un refuerzo administrativo, aunque los pacientes no lo notamos", señaló.

"Les hemos advertido de que han borrado de la base de datos a todas las personas inmigrantes que llevan más de tres meses y que no tenían la residencia, y hemos planteado las necesidades sanitarias de los nuevos vecinos del ecobarrio. Dicen que están planificando y que están viendo las posibles soluciones", concluyó García Berral.

Las voces de la Atención Primaria

Desde hace unos meses, un grupo de profesionales sanitarios y asociaciones vecinales de Puente de Vallecas hemos empezado a movilizarnos a raíz de la preocupación por el deterioro de la Atención Primaria y por cómo creemos que esto puede afectar a la salud de las personas de su barrio. A través de la contestación a las siguientes preguntas por parte de diferentes profesionales, intentaremos explicar a vecinas y vecinos cómo vemos y sentimos la situación de una Atención Primaria en la que creemos desde la perspectiva de profesionales de diferentes centros del distrito.

Por **Elena Barahona (CS Buenos Aires)**, **Iciar Fernández (CS Entrevías)** y **Daniel García (CS Vicente Soldevilla)**

Pregunta: ¿Qué características tiene la Atención Primaria y qué puede aportar a la salud de población?

y, desde la misma consulta, hacer promoción de la salud y prevención de enfermedades. Me gusta mucho que se trabaja en equipo, entre profesionales de distintas disciplinas. En estos tiempos de pandemia nos hemos necesitado mucho unos a otros y cada uno ha aportado lo que ha podido.

también protagonistas en las soluciones y decisiones que se toman en relación a su salud.

➔ **Carmen Díez (administrativa CS Rafael Alberti):** Me gustaría que la Atención Primaria fuese la puerta de entrada para la Sanidad Pública y no la gestión tan nefasta que estamos viviendo. De la Atención Primaria me gusta la cercanía con la población, el intentar resolver sus necesidades. Hace unos años me gustaba participar en los programas de Educación para la Salud.

➔ **¿Qué cambios se han producido en los últimos años (por la pandemia y por procesos anteriores) en la atención a la ciudadanía?**

prestar la atención con la calidad requerida y ello condicionaba otras funciones propias como la formación continuada, la docencia y la investigación. En estas circunstancias, el número de profesionales quemados se va incrementando, y con ello el número de profesionales que abandonan el servicio público o que directamente no se incorporan. La mayor parte de las intervenciones de promoción de salud y un buen número de actividades preventivas se han visto afectadas. La atención a pacientes crónicos se ha deteriorado y las demoras han aumentado, mientras el tiempo por consulta y por llamada sigue estando limitado.

la medicina. Hay menos pediatras y médicos de familia y muy pocos suplentes disponibles para cubrir bajas y vacaciones. Los pediatras, con una formación más centrada en la atención hospitalaria, no suelen escoger las plazas de pediatría en los centros de salud. El turno de tarde está más desprotegido, porque suele tener más sobrecarga asistencial y es más difícil encontrar a suplentes en este turno. Esto repercute en todos los estamentos, en enfermería y en administrativos que tienen que hacer y deshacer nuestras agendas, sufriendo presiones de los pacientes para obtener una cita donde no cabe ya un alfiler. Durante estos casi dos años de pandemia no hemos podido atender a los pacientes crónicos, sobre todo al ver reducidas las enfermeras su capacidad para atender en consultas programadas,



▲ La doctora Iciar Fernández (en el centro) reivindica más tiempo de atención para cada paciente

Respuesta: **Iciar Fernández (médico de familia y pediatra CS Entrevías):** Lo que más me gusta es que se centra en la salud de las personas, no en la enfermedad. Es un lugar privilegiado para acompañar en las diferentes etapas de la vida y a lo largo del ciclo vital familiar. Se atiende a la persona, a la familia, de manera integral, como un todo, no por órganos o aparatos y eso te permite abordar también aspectos emocionales y sociales. Conocer poco a poco sus condiciones de vida, vivienda, trabajo, si tiene o no dificultades económicas, sus relaciones familiares o la soledad...

➔ **Diego Villalvilla (enfermero CS Martínez de la Riva):** La relación profesional-ciudadano es el punto fuerte de nuestra labor. Es lo que hace que el paciente confíe en nosotros y se sienta seguro con los consejos y el quehacer de sus profesionales de referencia. Si también destruimos eso, estamos destruyendo las bases del sistema. Una de las claves es el trabajo en equipo multidisciplinar, un trabajo en equipo que traspasa los límites del centro de salud y debe ser "comunitario", abierto a la participación de la comunidad para que los ciudadanos no sean solo receptores de servicios, sino

➔ **Diego Villalvilla:** En los últimos años ha empeorado la calidad por los recortes en personal, pero esto de no solucionar el verdadero problema de la atención primaria viene de lejos. Recordemos la reivindicación de los 10 minutos por paciente que se pedía hace años, incluso en los años de bonanza económica. Nunca se llegó a conseguir. En Madrid la ratio población/profesionales es la más alta de todo el Estado. Ninguna otra comunidad atiende a tanta población con tan pocos profesionales. Ya antes de la pandemia existía una sensación de frustración por no poder

➔ **Iciar Fernández:** A lo largo de los últimos años, se ha ido reduciendo el número de profesionales en los centros de salud, sobre todo profesionales de

Iciar Fernández (médico de familia y pediatra CS Entrevías): "Durante estos casi dos años de pandemia no hemos podido atender a los pacientes crónicos, sobre todo al ver reducidas las enfermeras su capacidad para atender en consultas programadas".

ni han podido realizar actividades preventivas, de educación para la salud o intervenciones comunitarias.

Falta personal administrativo, ya que los pacientes no pueden obtener cita por internet si no hay huecos disponibles en un tiempo adecuado. En Entrevías hay unas colas larguísimas en administración. La población está perdiendo accesibilidad al centro de salud. En los últimos años los inmigrantes también tienen más difícil acceso a la atención sanitaria. La atención sanitaria no es universal y esto repercute en la salud de todos. Actualmente a los

que no tienen contrato de trabajo, y por tanto no pueden renovar su permiso de residencia, les dan de baja en la seguridad social.

En los últimos meses estamos atendiendo en pediatría a muchos niños como transeúntes durante meses, por la dificultad para darles de alta en la seguridad social al no disponer de certificado digital. Esto repercute también mucho en la accesibilidad y en nuestro trabajo.

➤ **Rebeca Pérez-Bolívar (matrona CS Buenos Aires):** Los cambios más importantes que se han producido han sido en relación a la accesibilidad y en los tiempos que podemos dedicar a cada mujer. La manera de relacionarnos a través de dispositivos online y telefónicos provocan distanciamiento y empobrecen la calidad de la atención, además de la discriminación no elegida

la pandemia en primera línea. Nuestra aportación ha sido importante, aunque sin olvidar que el éxito en la lucha contra la pandemia dependerá y depende de la madurez y capacidad de afrontamiento de la sociedad en su conjunto. Ahora bien, los tiempos y formas quizá no son los que nos hubiesen gustado. Las demoras y la falta de tiempo han hecho que la sobrecarga de trabajo se haya traducido en una mayor fatiga mental a la que hay que sumar insomnio, ansiedad, estrés y dificultades para concentrarse.

➤ **Rebeca Pérez-Bolívar:** Me siento en contradicción. Por un lado, frustrada e impotente por no poder dar a cada mujer los cuidados que necesitan, viendo como merman los recursos formales e informales. Por otro, reforzada y orgullosa del trabajo diario a través del 'feedback' que



Virginia Vidal (médica residente de 4º año CS Vicente Soldevilla): "Al finalizar, creo que me iré de Madrid. Lo que siento es que nos están echando, que quieren acabar con la base del sistema sanitario a costa de la salud de quien más lo necesita"

◀ La matrona Rebeca Pérez, a las puertas del Centro de Salud Buenos Aires



▲ Virginia Vidal (en el centro) junto a otros médicos residentes de Vallecas

para mujeres sin recursos que no pueden llegar a la atención.

➤ **¿Cómo se siente en relación a la atención que están dando a la población?**

➤ **Carmen Díez:** Me siento infrautilizada y con la moral por los suelos. Es tanta la presión que tenemos, que es un horror... Hay mucha población, los recursos humanos somos los mismos desde hace mil años y los gestores son cada vez más exigentes. Un sin vivir.

➤ **Diego Villalvilla:** Siento que los profesionales en mi entorno podemos estar orgullosos de haber estado luchando contra

Diego Villalvilla (enfermero CS Martínez de la Riva): "Las demoras y la falta de tiempo han hecho que la sobrecarga de trabajo se haya traducido en una mayor fatiga mental a la que hay que sumar insomnio, ansiedad, estrés y dificultades para concentrarse"

recibo de las mujeres y de mis compañeros.

➤ **Virginia Vidal (médica residente de 4º año CS Vicente Soldevilla):** De mi ilusión al inicio de mi formación a ahora, me he

movido en una montaña rusa de sentimientos y sensaciones: enfado; frustración conmigo misma y con el sistema; desesperanza por las muy pequeñas perspectivas de mejora; miedo a perder el norte y convertirme en una médica de guerra que soluciona la demanda no demorable, pero se olvida de lo verdaderamente importante; miedo por la salud mental de mis compañeras y por las consecuencias en salud de la población...

➤ Pero lo que prima es una profunda tristeza. Tristeza porque la longitudinalidad y accesibilidad pueden dejar de existir muy

pronto. Tristeza porque con las condiciones actuales se está perdiendo la posibilidad de generar vínculos de confianza y seguridad con la población. Tristeza porque a diario te vas a casa con la sensación de no llegar a hacerlo todo lo bien que te gustaría. Tristeza porque te gustaría tener fuerzas para seguir practicando la medicina en la que crees, pero sientes continuamente que no te dejan. Pero, sobre todo, tristeza porque por desgracia los barrios que más están sufriendo las consecuencias en salud de esta situación son los que más se beneficiarían de una Atención Primaria fuerte y de calidad. La ley

de cuidados inversos de nuevo en el centro.

➤ Solo me quedan cinco meses para terminar mi formación en los que seguiré luchando y haciéndolo lo mejor que pueda desde la consulta y el activismo. Pero al finalizar, creo que me iré de Madrid. Cuando comencé a plantearme esta posibilidad me sentía culpable (algo queda de este sentimiento) por creer que abandonaba el barco en el peor momento, decepcionando al barrio, a mis compañeras y a mi tutora. Pero ahora lo que siento es que nos están echando, que quieren acabar con la base del sistema sanitario a costa de la salud de quien más lo necesita.

Ángela Uriarte, 'In memoriam'

Carmen García

Escribir en un periódico sobre una amiga es una satisfacción, hacerlo en la prensa de su querida Vallecass, un privilegio.

Ángela Uriarte Rodríguez nació en Madrid el 16 de junio de 1950, estudió medicina en la Universidad Complutense de Madrid e hizo la especialidad de pediatría en el Hospital Central de la Cruz Roja. Allí nos conocimos y nos hicimos amigas. Aunque no éramos de la misma especialidad, coincidíamos con frecuencia en nuestra actividad profesional: yo atendía partos y ella se ocupaba de los recién nacidos con algún problema. Pero además de nuestra profesión, teníamos muchas otras cosas en común: éramos defensoras a ultranza de la sanidad pública, abogábamos por políticas de igualdad y equidad...

La vida nos separó: cambié de especialidad, me fui a vivir fuera de Madrid y perdimos el contacto.

A mediados de los años 80 del siglo pasado nos reencontramos nuevamente y retomamos nuestra amistad como si no se hubiera producido ninguna interrupción.

Esta vez coincidimos en el centro Vicente Soldevilla, el ambulatorio del cine París como lo llamaba la gente del barrio.

Eran años difíciles, pero también eran años llenos de ilusión, de posibilidades de cambio. Por fin había un Ministerio de Sanidad, se modernizaba y reformaba la sanidad pública. Y Ángela apostó con firmeza por la reforma desde su puesto de pediatra en el Centro de Salud Vicente Soldevilla.



▲ Ángela Uriarte falleció en accidente de tráfico en octubre de 1995

La visión que tenía Ángela de la medicina no era convencional. No entendía que la práctica se limitara exclusivamente a la consulta, porque la salud es mucho más rica y compleja que la mera ausencia de enfermedad. Este convencimiento hizo que se comprometiera con la vida del barrio. Dio charlas, talleres y conferencias en los colegios,

participó en el movimiento asociativo del barrio de San Diego, en la coordinadora de Sanidad de Vallecass y contribuyó a crear los primeros consejos de salud.

Como buena luchadora contra la desigualdad, tenía una faceta internacionalista y solidaria que la llevó a ser cofundadora de una Organización No Gubernamental pequeña e

"Como buena luchadora contra la desigualdad, tenía una faceta internacionalista y solidaria que la llevó a ser cofundadora de una Organización No Gubernamental pequeña e independiente"

independiente: Sur. La ONG estaba constituida por un grupo de personas (sanitarias, arquitectos y arquitectos técnico fundamentalmente) llenas de entusiasmo y ganas por cambiar las cosas. La sede social era el domicilio familiar de Ángela, que estaban reformando, hasta que conseguimos disponer de los suficientes fondos como para alquilar un local. A pesar de ser más adecuado para las reuniones de trabajo, las asambleas, el análisis de proyectos, creo que todos echábamos de menos la mesa larga de la cocina, el salón con el suelo sin solar todavía o el cuartito pequeño en el que tenía el ordenador. En ese cuartito elaboramos el equipamiento de una maternidad en los campamentos de Tinduf, materiales que luego transportaría una campaña solidaria; diseñamos proyectos; y analizamos los aspectos de la cooperación internacional. Tuvimos proyectos en Mozambique, Perú, República Dominicana, Cuba ... siempre escuchando y recogiendo las necesidades que nuestros interlocutores detectaban.

Y toda esta actividad la compaginaba con la maternidad, la vida familiar y la relación y cuidado de sus amistades.

Falleció en accidente de tráfico el 15 de octubre de 1995.

Homenaje

Su querida Vallecass la rindió homenaje a las puertas del ambulatorio del cine París. Se montó un escenario en la zona verde que hay delante del centro por el que pasaron representantes de los movimientos asociativos vecinales, de la coordinadora de Sanidad, compañeros y compañeras de profesión. En ese escenario cantaron y tocaron miembros de la peña Lele del Pozo. Cerró el acto con un emocionado discurso su hija, Laura.

A petición de los vecinos y vecinas, el Centro de Salud de Madrid Sur lleva su nombre. Nunca la olvidaremos.

¡Vacúnate frente al miedo!

Creo que ya ha llegado el momento de empezar la campaña de vacunación más importante en la historia reciente del ser humano... Una gran pandemia transnacional se ha extendido por todo el mundo, sin discriminar culturas, religiones, tendencias políticas...: el miedo.

En los últimos meses se ha metido por todas las rendijas y ha entrado en todos los hogares, fracturando relaciones a diestro y siniestro. No conozco colectivo, agrupación, asociación, cofradía, familia, partido... que no haya sido atravesado por el miedo,

dejando estragos a su paso, generando enfrentamientos y rupturas.

Porque este miedo, engordado y cebado en grandes medios de comunicación, se está empezando a convertir en odio... y eso a mí me asusta más que la Covid. Esta deshumanización que se atisba, me pone los pelos de punta.

Más que nunca es necesario comenzar a vacunarse del miedo. ¡Es urgente! Todos sentimos que hemos sido contagiados del miedo. Incluso nuestras decisiones en estos últimos meses las hemos realizado en gran medida por un enorme miedo a la enfermedad y a la muerte.

Quizá nos sentimos solos, no nos

atrevernos a acercarnos a nuestros vecinos por temor al contagio, nos sentimos engañados, asustados, con presión, sin futuro. Es necesario hablar de ello, intercambiar puntos de vista, reforzar los lazos, fortalecernos...

Esta situación parece que va para largo y cada vez son más mis conocidos con ansiedad, depresión y estrés. Noto en la mirada de algunos de mis vecinos vallecass, que se sienten aislados e incluso acorralados, como yo.

¿Y cómo nos vacunamos frente al miedo? No tengo claro cómo hacerlo, pero creo que es necesario generar un ámbito donde podamos hablar de estos miedos para poder

desarmarlos; donde seamos libres para decir cómo nos sentimos, sin temor de ser juzgados; donde escuchemos a otros que están en mi misma situación; y donde vea a mi vecino como un compañero de camino en el que apoyarme y no como un enemigo.

No sé qué componentes tendrá esa vacuna, pero seguro que estos serán algunos de ellos: no aislarnos, ser amables, abrazarnos, sonreír, no responder al odio con odio, respetar el derecho a decidir de todos y rechazar cualquier tipo de violencia.

Si quieres formar parte de este intento, ponte en contacto en:

vacunatefrentealmiedo@gmail.com

Josefa Castilla del Río

DEPORTES

El pasado, presente y futuro del Vallecas Rugby Unión



▲ Dos de las jugadoras del VRU se chocan la mano en Los Arbolitos

VRU

➤ El próximo 18 de diciembre el club organiza una recogida de alimentos en la que participará Somos Tribu VK

Por Raúl González

El Vallecas Rugby Unión (VRU) se encuentra en el mejor momento de su trayectoria deportiva. Con multitud de iniciativas

en la actualidad y proyectos en mente de cara al futuro, el porvenir de este equipo de rugby es, cuanto menos, esperanzador e ilusionante.

En primer lugar, cabe destacar la campaña de personas socias 2021-2022, que esperan lanzarla en

diciembre de este mismo año, con las mismas tarifas para persona socia general (30 euros la temporada) y simpatizante (20 euros), pero con novedades en cuanto a las ventajas en sus patrocinadores y más descuentos en la ropa del club.

“Esperamos que sea un éxito como la de la temporada pasada que, a pesar de ser la primera, tuvo mucha respuesta por parte de vecinos y vecinas y también de personas de fuera de Vallecas. Por poner algunos ejemplos, hemos mandado carnets a Galicia (a Santiago de Compostela o

a A Coruña, donde uno de nuestros socios es el mítico Club de Rugby de Arquitectura Técnica o CRAT), a Cádiz o a Barcelona. Desde aquí agradecemos el apoyo de todas y cada una de las personas que colaboran con el VRU como socias”, asegura la presidenta del club, Sandra Moreno.

En segundo lugar, cabe recordar el impacto que tuvo el Día de la Amiga en la entidad, que se celebró el curso pasado con una asistencia muy satisfactoria de niñas que ya formaban parte del club acompañadas de sus amigas, hermanas y madres (algunas de las cuales también se animaron a probar el deporte que están empezando a practicar sus hijas).

El año 2022 será un año importante para el rugby femenino, porque se podrá disfrutar del Mundial en Nueva Zelanda, aplazado desde 2020 por la Covid, en uno de los lugares de referencia a través de sus embajadoras y referentes, las ‘Black Ferns’. Por eso, durante esta temporada, el VRU quiere “seguir fomentando el rugby entre las niñas, chicas y mujeres y llevaremos el color morado a todos los lugares y en todas las fechas que sea necesario, como el Día de la Amiga que volveremos a celebrar o el 8M por la lucha feminista, entre otras”, explica Moreno.

Liga sub 17

Además, la Federación de Rugby de Madrid (FRM) está impulsando la formación de una Liga sub 17 femenina y para ello convoca a las chicas federadas de entre

La última sesión preparatoria para la creación de una liga sub 17 femenina en Madrid tuvo lugar en Los Arbolitos

14 y 16 años a jornadas de rugby y entrenamientos. La última sesión preparatoria tuvo lugar en Los Arbolitos, debido a un buen número de estas chicas son federadas del Vallecas Rugby Unión. Este club se siente muy orgulloso de que sus jugadoras estén formando parte de esta nueva era en la que la práctica del deporte es una elección libre y consciente que empodera y hace crecer como mujeres.

Forma parte de ese futuro, ilusionante y esperanzador la jornada de ‘Tocata con Bocata’ que se celebrará el 18 de diciembre en Los Arbolitos y que contará con la presencia de Somos Tribu VK. En ella se llevará a cabo una recogida de alimentos y se podrán inscribir todas las personas que así lo deseen. Además, habrá más convocatorias de ‘Cuida Arbolitos’, un espacio para relacionarse de una forma sana con el entorno del parque forestal en el que se encuentra inserto el campo de rugby y que se convoca una vez por trimestre para reflexionar conjuntamente sobre cómo se puede cuidar mejor y limpiarlo entre todos y todas.



Deportes **Rayolandia**

Por Raúl González / M. Jiménez

Meritorio empate en Mestalla

El Rayo Vallecano arrancó el sábado 27 de noviembre un valioso empate de Mestalla que incluso pudo haberse convertido en victoria si no le hubiera faltado el siempre necesario acierto cara a gol en los últimos minutos. Con este resultado, los de Vallecas, invictos en casa, son sextos con 24 puntos después de 15 jornadas disputadas y continúan siendo el conjunto revelación del campeonato.

Nuevo impulso económico con la entrada de CVC

El Rayo Vallecano podrá contar con el impulso económico del fondo de inversión CVC Capital Partners antes del período navideño. Esta ratificación del acuerdo está prevista que se realice en la asamblea que se convocará el próximo 10 de diciembre.

De momento, se desconoce la oficialidad de la cantidad que se embolsará el Rayo Vallecano, pero se calcula que será en torno a 20-30 millones de euros. Un 15% tendrá que utilizarlo para refinanciar deuda contraída a causa de la Covid-19, otro 15% para mejorar el límite salarial (315 millones) y un



▲ El equipo de la LaLiga Genuine recibió el reconocimiento del Estadio de Vallecas

RAYO VALLECANO

70% a infraestructuras o desarrollo de nuevos negocios.

El abandono del Femenino provoca una nueva denuncia de AFE

Camila Sáez, jugadora del Rayo, sufrió un duro golpe en la cabeza ante el Athletic en la décima jornada de la Liga Iberdrola. Al carecer de servicios médicos y fisioterapeutas la entidad franjirroja, tuvo que ser el Athletic

Club el encargado de atender a la futbolista. Al término del encuentro, la futbolista fue trasladada al hospital en solitario en una ambulancia con la compañía de un amigo suyo en un coche particular. Ante esta situación, la Asociación de Futbolistas Españoles (AFE) anunció que presentará una nueva denuncia contra el Rayo, al considerar la situación como insostenible, al no cumplirse el plan de riesgos laborales.

Guijuelo, primer rival en Copa del Rey

El Guijuelo, de Tercera División, será el primer rival del Rayo Vallecano en la Copa del Rey. En esta primera ronda participarán todos los equipos de LaLiga Santander y LaLiga SmartBank, a excepción del Barcelona, Real Madrid, Athletic Club y Atlético de Madrid. El encuentro se disputará el jueves 2 de diciembre a partido único en tierras salmantinas.

Campeón del Grupo Deportividad en LaLiga Genuine

El equipo de la Fundación Rayo Vallecano que participa en LaLiga Genuine se proclamó campeón del Grupo Deportividad a mediados del mes de noviembre. Tras llegar a la fase final, en cabeza de la clasificación, los de Vallecas se impusieron en sus tres partidos en Tarragona para alzarse por primera vez con el título.



▲ Isi celebra el tanto del empate frente al Valencia
RAYO VALLECANO

RESPONSABILIDAD

NO TE RELAJES ANTE LA COVID

VACÚNATE, USA LA MASCARILLA Y VENTILA

las estancias durante las reuniones con no convivientes



Comunidad de Madrid

CULTURA

La historia de Vallecas VA llega a la Biblioteca Miguel Hernández

➤ Ya se pueden consultar las encuadernaciones de los periódicos desde 1994 hasta 2019 en la sección 'Conoce Vallecas'

Por Luis Carlos Ríos/ Redacción

Ya se pueden consultar en la Biblioteca Pública Miguel Hernández los ejemplares de Vallecas VA desde su fundación, en 1994, hasta 2019. Repartidos en siete encuadernaciones, abarcan dos nombres del periódico ('Madrid Sureste' y el actual), ocho legislaturas del Gobierno español y más de 25 años de la historia vallecana. Están disponibles en la sección 'Conoce Vallecas' de la última planta. A pocos metros de esta estantería conversamos con la responsable del centro y con el director del rotativo, María del Carmen García-Risco y Jesús Arguedas. Hablamos sobre el amor a los libros, sobre la labor del periódico en el barrio y sobre la reinención de la biblioteca como espacio constructor de comunidad.

Pregunta: María del Carmen, ¿cómo ha terminado aquí en Vallecas y en la Biblioteca Miguel Hernández?

Respuesta: M.C: Desde pequeñita iba a la biblioteca (...) y vivía en frente de una de ellas en Coslada, desde los 4 o 5 años. Me dejaban ir a la biblioteca solita, y con 6, 7 u 8 años ya me quedaba para cuidar, cuando la señora bibliotecaria se iba a tomar café. Estudié primero Historia y luego hice Documentación (...) Entré de interina en 2003 en la Biblioteca Manuel Albar y más tarde aprobé la oposición. Estuve en Moratalaz 10 años y en el 2016 me ofrecieron esta biblioteca que es más grande. Acepté y cinco años después, aquí estoy.

➤ **¿Qué diría que tiene de especial esta biblioteca?**

➤ M.C: El barrio. Para mí es el barrio. Aquí es que la gente es muy de barrio y muy de Vallecas. Aquí es que hay asociaciones mil y una. Nos piden las salas, todos los días hay actividades. Es el barrio. A mí eso siempre me ha llamado mucho la atención.

➤ **¿Para qué sirve preservar esta recopilación de las ediciones de Vallecas VA?**

➤ M. C: Es la historia del barrio. Hemos tenido la suerte de que



▲ De izquierda a derecha: Mar Torrado, responsable de distribución de Vallecas VA; Jesús Arguedas, director de Vallecas VA; María del Carmen García-Risco, directora de la biblioteca; y Aurora Caballero, ayudante de biblioteca



Jesús Arguedas: "¿Qué sentido tiene que estén en nuestro armario si nadie lo ve? Así que pensamos que había que ponerlo al servicio de los vecinos para tener conciencia de dónde se viene"

haya venido aquí. Cuando hemos estado preparando los periódicos, abríamos y decíamos "¡Hala mira!" Y es que claro es la historia del barrio, de sus movimientos. Para mí es algo básico. Es memoria (...). Habrá habido momentos buenos en Vallecas, momentos malos..., pero están recogidos. Encima aquí repartimos el periódico y entonces para nosotros es un placer tenerlo aquí.

➤ J. A: Llevamos 28 años con el periódico. Desde que se hicieron se han ido sumando nuevos números a las encuadernaciones. Muy de tarde en tarde es cuando uno se pone

pues a verlas. Sobre todo, en algún momento de esos que está difícil la cosa, como el 2019 que para nosotros fue un año muy difícil, que dices "esto no lo podemos sacar" porque económicamente fue muy complicado (...). Entonces te viene bien poner en valor el papel que cumple en el barrio. Claro, te repone (...). Luego dijimos "¿qué sentido tiene que esté en nuestro armario si nadie lo ve?". Así que pensamos que había que ponerlo al servicio de los vecinos para tener conciencia de dónde se viene.

➤ **¿Para qué diría que sirven los libros?**

➤ M.C: Para mí es evasión y a la vez es cultura. Sirven para muchas cosas. Es fundamental para poder pensar. En mi casa siempre ha habido libros. Entonces para mí lo que está en el libro es como...

sagrado. Mi autora favorita es Anna Karenina. Te lees eso y te transporta a ese mundo (...). Yo no entendería mi vida sin la lectura.

➤ **¿Cómo dirían que se tiene que reinventar la biblioteca para competir con los móviles, la imagen... esa bomba sensorial?**

➤ M.C: yo creo que ofreciendo otras alternativas. La gente viene por ejemplo a un taller de teatro. Vienen y luego ven los libros. Es atraer a la gente con más cosas. La biblioteca tiene que convertirse en un centro de acción social. Hay unas enfermeras de pediatría que han estado viniendo y daban charlas de formación en hábitos saludables a niños. Venían con unas marionetas y las hemos tenido durante muchos sábados (...) Tenemos también jornadas de salud mental con el Hospital Infanta

María del Carmen García-Risco: "Es la historia del barrio. Hemos tenido la suerte de que hayan venido aquí. Habrá habido momentos buenos en Vallecas, momentos malos..., pero están recogidos"

◀ María del Carmen García-Risco y Jesús Arguedas en la sección 'Conoce Vallecas' L. C. Ríos

Leonor. Aparte, hacemos talleres de lectura fácil con personas con discapacidad. Ahí un libro lo leemos a lo mejor en 12 sesiones. No todo el que viene sabe leer, a lo mejor está escuchando.

➤ Puedo decir que para mí ha sido lo más bonito que he hecho. En todas las sesiones terminábamos poniéndoles una canción, porque a ellos les gusta mucho bailar. Estábamos leyendo el libro que teníamos preparado, 'La vuelta al mundo en 80 días'. Si estábamos en la India, poníamos música de Bollywood y si estábamos en París, pues música de can-can. ¿Que eso es biblioteca? Pues para mí, sí. Que la gente sepa que la biblioteca también es para ellos (...). Con que a esas personas le hagamos felices 10, 20 personas... La biblioteca es eso.

➤ J.A: Para mí, en este particular momento, todos tenemos que preguntarnos qué función tenemos que cumplir para las necesidades fundamentales de la gente. Para mí, para nosotros, es el tema de que están solas.

➤ M.C: Sí, sí.

➤ J.A: Propiciar encuentros en torno al libro, al periódico...

➤ M.C: Una cosa que estamos notando es que nuestras actividades, que siempre tenemos talleres de escritura y lectura trimestrales, han recibido una avalancha de solicitudes como nunca. Podíamos tener 100 solicitudes para un taller con aforo de 15. La gente necesita tocar, estar con otras personas. Mucha pantalla, mucho lo que quieras... pero la gente estaba desesperada por contactar con gente (...). Aquí nos ha llamado gente que estaba en las residencias que quería venir a la biblioteca. Nosotros, por ejemplo, hemos llevado libros a una residencia. A un usuario una compañera cogió y le llevó un libro.

➤ **¿Construye comunidad la biblioteca o se inserta en ella?**

➤ M.C: Construye, vamos. A nosotros nos lo piden. Las salas siempre están cogidas. La sala de exposiciones siempre nos la piden (...). Otras bibliotecas son otra cosa. La de Moratalaz tiene 400 metros, esta tiene 4.000. Tenemos espacios para hacer un montón de cosas. (...) Yo trabajo por eso, porque construyamos el barrio y formemos parte de esto.

➤ **¿Y qué papel juegan los periódicos de barrio en esa construcción de comunidad?**

➤ J.A: En 2020, después de que pasáramos la crisis del 2019, mi mujer les decía a algunas personas: "oye que Jesús dice que no es viable, que el periódico es posible que se cierre, el de papel". Y le dijeron: "pero si es el periódico del barrio. ¡que diga Jesús lo que quiera!". Uno de los que puso en marcha la red de Somos Tribu VK nos decía: "en el barrio cada colectivo, cada asociación tiene su espacio. El periódico te da la idea de que conecta todo".

El homenaje más íntimo a la poeta Maribel Alonso

➤ Vallecas VA conversa con su hija Nela, con la pareja de Nela, Ludo, y con Antonio Ruiz, presidente de Arte Total

Por J. Arguedas / I. Mendi

Maribel Alonso, poeta y rapsoda con raíces extremeñas y asturianas afincada en Vallecas, falleció el pasado verano sin llegar a cumplir los 72 años edad. Pero su recuerdo permanece indeleble en la memoria de sus más allegados y de aquellos que tuvieron el privilegio de conocerla. Maestra de profesión, fue miembro de diferentes colectivos como Arte Total o Poekas, trabajó en la recuperación de la memoria histórica y en sus textos y composiciones abordó la defensa de la mujer y el maltrato. Mujer creativa, íntegra, solidaria y muy amiga de sus amigos, se negó toda la vida a usar el móvil porque utiliza coltan, un mineral en cuya extracción aseguraba que se explotaba a menores. Publicó dos libros 'Elogio de la sangre' y 'La república de las naranjas' y escribió muchos cuentos infantiles que en sus últimos meses estuvo intentando editar. Dejó, además, cinco poemarios inéditos y bastantes monólogos escritos de forma analógica, en cuadernos, carpetas, agendas, trozos de papel, servilletas... que su hija está recuperando y ordenando.

Vallecas VA ha querido hacerle tal vez el homenaje más íntimo recogiendo los testimonios de tres personas que la conocían muy bien: su hija Nela, Ludo, la pareja de Nela, y Antonio Ruiz, presidente de Arte Total. Este último, adelanta que tienen previsto editar un libro con todos los poemas de homenaje escritos por amigos y compañeros.

➤ Nela, hija de Maribel

➤ "A mi madre le gustaba sobre todo comunicar y relacionarse, y la vida de barrio era muy importante porque le trasladaba un poco a su infancia, a la manera en la que había vivido ella. Porque ella había nacido en un pueblecito de Extremadura, Cañaveral, en la provincia de Cáceres, y había vivido siempre en el pueblo y en el campo. Tenía muchas capacidades, una de ellas era que empatizaba muchísimo. Le gustaba escuchar y si podía ayudar, aconsejaba. Pero siempre



Nela:
"Gracias a ella, soy lo que soy y su ejemplo de vida me ha enseñado cuál es el camino que he de seguir en estos momentos"

◀ Maribel Alonso

estaba dando compañía, o sea, empatizaba tanto que estaba con la gente para solidarizarse con las personas. Siempre me he criado y vivido con ella. Para mí, era un referente en mi vida (se emociona). Gracias a ella, soy lo que soy y su ejemplo de vida me ha enseñado cuál es el camino que he de seguir en estos momentos.

También era muy creativa a nivel gráfico. Hacía muchos collages,

siempre reivindicativos, siempre enfocados hacia lo social y esa parte creativa que ella tiene de escribir, hacer collage y hacer teatro. Aparte de recitar, interpretaba sus obras y esa parte puede ser que la tenga yo. Trabajo con el barro simplemente y es verdad que no es una profesión al uso.

Mi madre era pura energía que necesitaba transmitir, comunicar a la gente lo que tenía adentro.

Una mujer muy luchadora, porque tuvo muchas pruebas en su vida que superar, a nivel personal, familiar, profesional y todo eso pues la hizo ser como era y creer en la vida, porque su máxima era creer en la vida y en la humanidad. Son muchas cosas de ella para concentrar en tan pocas palabras. Es difícil, no tengo palabras, ella las tendría seguramente. La palabra era su herramienta para poder expresarse y eso le acompañó toda la vida".

➤ Ludo, pareja de Nela

➤ "Yo la veo de una forma un poco diferente. Creo que era muy tímida y por eso utilizaba todas estas expresiones. Pensaba que todo el mundo tenía algo que decir. Yo siempre la vi así, igual me equivoco, pero yo veía una persona muy tímida que luchaba siempre en cada momento para expresar lo que tenía adentro y motivaba a la gente, a quienes tenía alrededor, a hacerlo porque pensaba que cada persona podía aportar algo.

En los últimos años, cuando vino a vivir a la Asamblea de Madrid, formó parte de un grupo de teatro para mujeres del barrio en EMMA (Espacio Mujer Madrid). La vi actuar varias veces. A Maribel la conocía desde hacía mucho tiempo y la verdad es que nunca la había visto temblar antes de entrar, antes de prepararse antes de ir al centro, y antes de subir al escenario. Por eso para mí, la timidez era un rasgo especial que ella tenía y era sobre todo un motor. Por eso empujaba a todo el mundo a que se expresara de alguna manera, a cualquier

Ludo, pareja de su hija Nela: "Simplemente diría que era un universo de energía y no una partícula"

persona que pensara que no tuviera un don. Yo diría simplemente que era un universo de energía y no una partícula".

➤ Antonio Ruiz, presidente de Arte Total

➤ "Tenía una energía especial y donde fuera, ella distribuía toda esa energía. Le gustaba Vallecas por eso, porque era barrio, barrio. De Maribel he aprendido muchas cosas, entre ellas a utilizar la ética. Ella lo que decía lo llevaba a cabo. No utilizaba teléfono. Una curiosidad. Cuando le hicimos el homenaje a Marcos Ana, ella fue invitada y como interpretaba tan bien, se le acercó un director de cine y le dijo: me gustaría que me dieras tu teléfono para llamarte y verte, y ella dijo: "no tengo teléfono" y él se quedó sorprendido. Ese director de cine era Almodóvar. Cualquier persona se hubiera sentido muy agrandada. Ella se quedó tan pancha diciendo: "no, no tengo teléfono". Para mí, ha sido el ejemplo y demostraba su solidaridad paso a paso. Si tenía que ir a una cuneta a excavar, ella iba. Si había que hablar con las mujeres, ella estaba en primera fila en las manifestaciones, y lo reivindicaba. Eso nos ha enseñado a muchos, a tener actitudes solidarias. Si se habla, hay que hacerlo.

➤ Por otro lado, siempre la he visto muy modesta. No era amiga de que le hicieran homenajes, la ensalzaran. Ella decía: "de mí no digáis nada, yo soy una más una poeta". No quería que resaltaran su parte de poeta, de rapsoda, que era muy buena. Yo lo de la timidez, fíjate, nunca lo hubiera pensado. La vi que era muy modesta y que hacía las cosas porque era muy creativa, porque creía en ellas. Ponía el corazón en lo que hacía, lo ponía con muchas ganas, pero era muy modesta a la hora de que le reconocieran el trabajo que había hecho, no le gustaba que la alabaran".



▲ De izquierda a derecha, Ludo, Nela y Antonio

La Mirilla de Vallecas



Fríos hostiles

Por Antonio Osuna

En la anterior edición de este espacio que se me brinda decidí escribir sobre las gratas temperaturas de las que estábamos disfrutando en esas fechas. Hoy, esta semana, este mes... La cosa cambió, como estaba esperado, y claro, si las temperaturas gratas merecen ser nombradas, no van a ser menos las temperaturas esperadas.

Las calles ya tienen ese color lúgubre que las caracteriza. Es evidente que las alegrías están ligadas a los grados y eso se transmite en los colores y en la nitidez de los mismos. Esta propia calle que adorna lo escrito es un ejemplo palpable. ¿Al ver esta fotografía no evoca chaqueta gorda y calcetines gruesos? Al menos tenemos el consuelo de las luces de Navidad y el calor imaginario que desprenden. "Calor para el corazón" dicen los amantes de estas fechas. Yo prefiero el calor de la primavera, la verdad. Pero ya se sabe. Hay que germinar con cualquier clima.

Lo dicho, disfruten de estos fríos hostiles, de estas tardes de café, de chocolates calientes con churros, de quedarse en casa con la persona amada, o con el gato amado y sacarle el



jugo a Netflix que no le sacamos en verano. De volver a leer, de volver a ser tú en tu parte más íntima. El frío hace que las ideas se aclaren, que trabajemos más en lo interno que en lo externo. Ya se sabe que el sol calma y que el frío despierta. Abramos los ojos entonces para recibir lo que está por llegar, que estamos a punto de cambiar de calendario y queda poco.

Antes de despedirme quiero agradecer todas las publicaciones de este año y todos los ojos que han apuntado a ellas. Ha sido un placer acercarme a locales y bares y ver esas personas leer lo que había escrito sin saber que el

culpable era yo y estaba a su lado. Ver una liviana sonrisas en sus caras creaba una en las mías. Calor para el corazón y mis mejores deseos para este año que llega.

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

Vallecas a fogonazos desde sus rincones en El Pozo

Por Juan Sin Credo

5 de diciembre. Calle de Cooperativa Eléctrica. Toda una paradoja porque desde la profundidad de la penumbra aparece un reflejo en el que se atisba un pequeño destello de esperanza.

9 de diciembre. Calle de Reguera de tomates. La iluminación artificial es bastante deficiente e incluso inexistente. Habrá que escapar de la demagogia en estos tiempos donde el tarifazo pone a tiritar los bolsillos de una ciudadanía condenada al hartazgo.

12 de diciembre. Avenida de Joaquín



Garrigues Walker. El inicio de una sexta ola amenaza con la vuelta de las restricciones, de ese tufo autoritario de la pérdida de derechos fundamentales. Tras casi dos años de pandemia apenas se ha aprendido nada. Nada de nada.

15 de diciembre. Calle de Esteban Carros. La oscuridad es absoluta. Comienza el camino hacia el ocaso de la civilización con paso firme. Alquileres por las nubes, la gasolina en máximos históricos, la falta de materia prima en sectores básicos de la industria.

18 de diciembre. Calle del Padre Llanos. Ahora en tromba llega la Navidad y su culto idolatra al becerro de oro, como un ciclón que arrasa con todas las existencias. Consumismo. Precios insólitos, (consumismo), de productos innecesarios, y más consumismo.

22 de diciembre. Avenida de las Glorietas. Existe un palpito con incontrolada efervescencia de compras. ¿Vive la Navidad? Se contempla el resplandor de

una hoguera con el olor de la desigualdad prendido en un despilfarro obscuro de recursos.

25 de diciembre. Calle de Lele del Pozo. El canon occidental anglosajón impone lecturas de entretenimiento. La imaginación al servicio del mercado editorial. Carmen Mola es una farsante y

todavía mola más ese plan estratégico al servicio de un diseño novelístico de plataforma digital. La literatura vía Netflix.

'El grano de maíz rojo'

28 de diciembre. Calle de Vecinos del Pozo. Como una valiosísima pieza de un resto arqueológico rescatado de las entrañas de la tierra, la Biblioteca del Pozo de Tío Raimundo guarda en depósito, bajo petición a la bibliotecaria fuera de las estanterías abiertas al público, una joya literaria de valor incalculable: 'El grano de maíz rojo', de José Jiménez Lozano, galardonado, hace ya más de dos décadas, con el Premio de la Crítica. Un libro de relatos que pone de manifiesto los conflictos de la debilidad humana.

31 de diciembre. Avenida de Entrevías. En la penumbra, en su reflejo. Allí aparece el resquicio. Una debilidad que aún busca la luz, el calor, la esperanza rumbo hacia el año 2022.

Aguas profundas

Deja que el agua fluya por tus venas, que el batir de sus olas recargue tu ser y su ritmo sea el tuyo. Deja que su oscuridad te ilumine, céntrate en la belleza de las cosas pequeñas en la luz que ellas desprenden. Deja que tus células se purifiquen, que las frías aguas las limpien de las toxinas del mundo. Deja que la profundidad aclare tu mente la sintonice con la vibración de tu alma. Deja que el mar te muestre su vida, la luz de su oscuridad, la calidez de sus gélidas aguas. Déjate guiar hacia el mundo oculto en la profundidad del mar.

Beatriz Jiménez



SUPER EFECTIVO
MADRID.CALLE DE HERNANI,45

EMPEÑO Y COMPRO ORO

¡MÁS TIEMPO MENOS COMISIONES!

SOLO EN SUPER EFECTIVO TE DAMOS HASTA TRES MESES PRORROGABLES PARA RECUPERAR TUS JOYAS



ACTUALIDAD /

Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



Espacio de Igualdad Elena Arnedo



La carga mental, especialmente en Navidad

Por Laura Moreno, coordinadora del Espacio de Igualdad María Moliner

La carga mental que sufren fundamentalmente las mujeres viene derivada del tener que estar siempre pendientes de todo, un esfuerzo de procesamiento de información y de toma de decisiones para conseguir el objetivo de cuidados. No solo poner la lavadora, sino estar pendiente de que haya jabón para ello; no solo hacer la compra, sino tener claro qué se necesita y qué hay que comprar; no solo llevar al colegio al niño o a la niña, sino tener limpia la ropa para ello; no solo poner la mesa, sino pensar qué cenamos... La carga mental se podría reducir teniendo iniciativas para las tareas, no solo esperando a que te lo pidan. No estamos hablando de "ayudar", sino de corresponsabilidad en las tareas del hogar.

Algunas de las tareas de cuidado de las que hablamos suponen la garantía de una adecuada alimentación, independientemente de los medios que haya para ello. Lo mismo con la vestimenta o con productos de higiene para la familia en

el hogar. Pero también son tareas de cuidados la preocupación por el estado de salud de nuestra familia, física y también emocional, el apoyo en las tareas escolares y de ocio de los menores, y el mantenimiento sano y activo de las relaciones familiares o sociales, como ocurre especialmente en estas fechas navideñas.

"La corresponsabilidad es la clave para disminuir parte de los malestares de género que sufren las mujeres derivadas de la carga mental"

La mayoría de las mujeres entran en un estado de carga mental aún mayor que el resto del año durante la época navideña. Desde el mes de noviembre, o incluso antes, ya planea sobre sus cabezas la preparación de las cenas y comidas familiares, la compra de los regalos navideños para toda la familia, la ocupación del tiempo de ocio de hijas/os durante las vacaciones,

etc... Todo esto, junto al esfuerzo que supone la gestión económica del hogar para poder llegar a todo. Si comparamos esta situación con la de un gran directivo en una empresa, podríamos decir que las mujeres, a lo largo del año y especialmente en Navidad, programan, prevén, diseñan planes, se adelantan a posibles fallos, tienen en cuenta todos los detalles y a todas las personas y, además, son la mano de obra, cuidan, cocinan, limpian, bajan la basura o son las encargadas de pedir que alguien baje la basura. (Abundancia, 2019 en El Salto 'La Carga Mental').

La carga mental afecta a la salud de las mujeres y genera malestar. Finalmente, esta presión convierte esta época en un momento de tensión y de preocupación, con la posibilidad de frustración, tristeza, nerviosismo o ansiedad cuando no se llega a todo o cuando nos presionamos para ello ya que, desde nuestra socialización como mujeres, hemos asumido que estas tareas nos pertenecen y son responsabilidad únicamente nuestra.

Cansancio físico y emocional

¿Por qué las mujeres seguimos estando en un estado físico y emocional de cansancio a pesar de la inclusión de algunos hombres en las tareas de cuidados en el hogar? Aunque se está produciendo un cambio notable a nivel social consiguiendo mayor igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y reparto de los cuidados, aún hoy la logística, planificación, coordinación y toma de decisiones de los hogares la soportan las mujeres. A pesar de que las mujeres han recorrido un camino

hacia la inclusión en el ámbito laboral, los hombres no han realizado el camino contrario hacia su participación en las tareas de cuidados del hogar de forma equitativa.

Como decíamos al inicio del artículo, la corresponsabilidad es la clave para disminuir parte de los malestares de género que sufren las mujeres derivadas de la carga mental. La corresponsabilidad supone un reparto equilibrado de las tareas del hogar y de las responsabilidades familiares, tales como su organización, el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes

dentro del hogar con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de vida de mujeres y hombres ('Guía de Corresponsabilidad del Instituto de la Mujer'). Actualmente, la corresponsabilidad es un reto en nuestra sociedad, por lo que se hace necesaria su enseñanza desde los primeros años de la infancia y en el ámbito educativo, además de la implicación de la sociedad (hombres y mujeres en su conjunto), con el objetivo de generar unas masculinidades igualitarias y un cambio real en el reparto de estas tareas de cuidado en las familias.

- ACTIVIDADES -

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE SORIANO

Presentación del libro colectivo 'Vivencias'

Lunes 13 de diciembre, de 18 a 19:30 horas

Para toda la población general. Presencial

Taller 'Protegiéndoles y apoyándonos frente al acoso escolar'

Martes 21 de diciembre, de 10 a 13 horas

Para toda la población general. Presencial

Taller 'Collage multicultural de festejos invernales'

Sábado 18 de diciembre, de 10:30 a 13 horas. Presencial.

Mesa emprendedora 'Comunicación, estrategias de Ventas. Networking para emprendedoras'

Martes 14 y 21 de diciembre, de 11 a 13 horas

Dirigido a mujeres. Presencial

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Visita a la exposición 'El jardín de las Delicias'

Jueves 16 de diciembre, de 16:30 a 20 horas

Para población general. Presencial

Decoración navideña de deseos feministas

Martes 18 de diciembre, de 10 a 12 horas

Dirigido a mujeres. Presencial

Derechos de conciliación derivados de la maternidad y paternidad

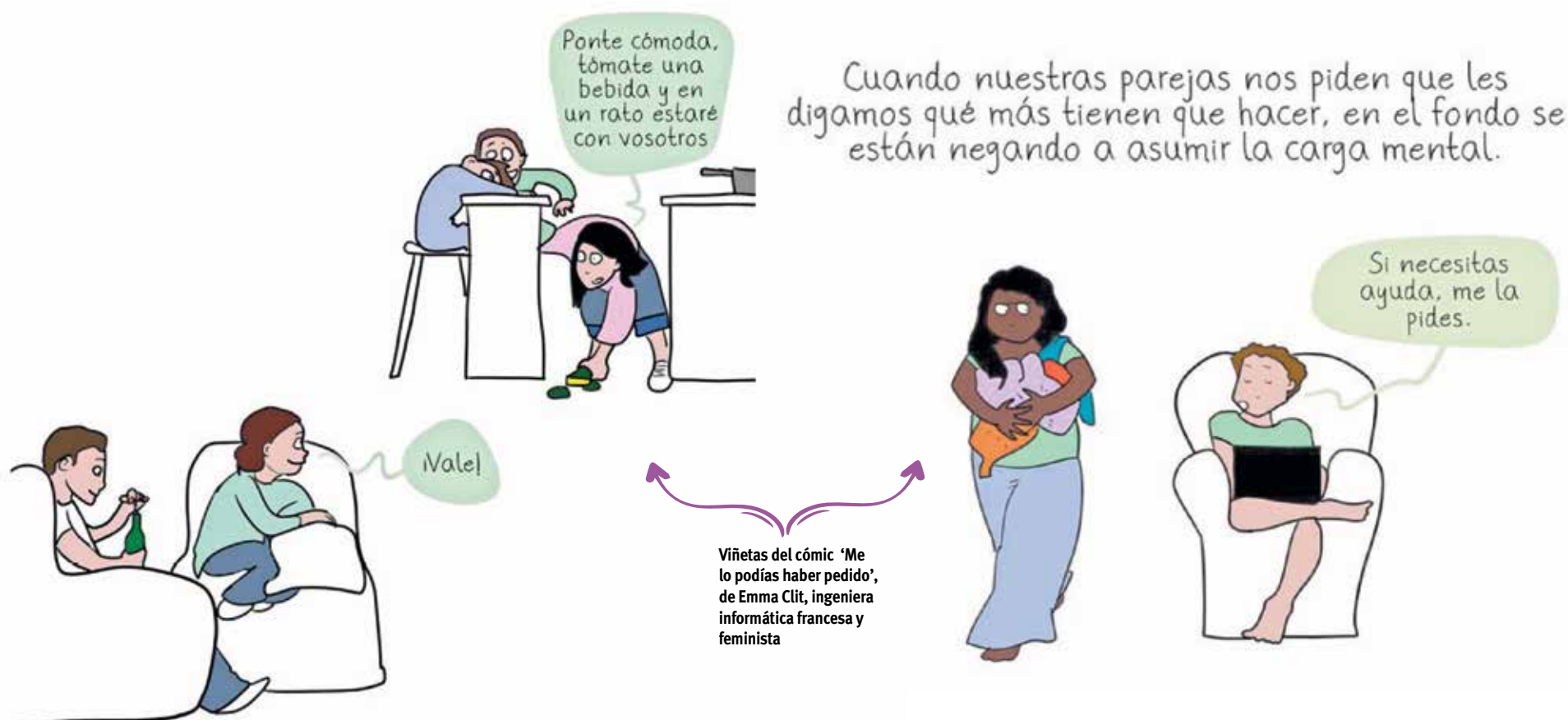
Viernes 17 de diciembre, de 10:30 a 12 horas

Dirigido a madres y padres. Online

Comunicación no verbal en las entrevistas de trabajo

Martes 21 de diciembre, de 10:30 a 12 horas

Dirigido a mujeres. Presencial



Cursos Gratuitos Formación Profesional para el empleo de la Comunidad de Madrid

**Mejoro mi formación,
mejoro mi empleo**

« Más de 13.200 cursos **GRATUITOS** »
Formación: **presencial o teleformación** »

Infórmate en tu oficina de empleo, en el **012**
o en este código QR



**Comunidad
de Madrid**



La Mutilación Genital Femenina, otro tipo más de violencia de género

Por Concha Párraga, Patricia Carlavilla y Marisa Gascón, enfermeras de familia, y Hodan Sulaman, técnica Médicos del Mundo

Todos los días son 25 de noviembre. Todos los días en algún lugar del mundo, de nuestro país, de nuestra comunidad autónoma o de nuestro barrio, hay una mujer que sufre de algún tipo de violencia. Violencia contra la mujer en forma de muerte, de agresión física o verbal, o de abuso psicológico. Como persona, mujer y enfermera me gustaría dar voz a un número elevado de mujeres que han sufrido y siguen sufriendo las consecuencias de otro tipo más de violencia de género, la

Mutilación Genital Femenina (MGF).

Esta práctica refleja una desigualdad entre sexos muy arraigada, constituye una forma extrema de discriminación contra la mujer, es una forma más de violencia de género y, por supuesto, es una clara violación de los derechos humanos de las mujeres y las niñas.

La OMS define la Mutilación Genital Femenina como todos aquellos procedimientos que, de forma intencional y por motivos no médicos, alteran o lesionan los órganos genitales femeninos.

En España, en febrero de 2020 había aproximadamente 18.000 niñas en riesgo de ser mutiladas, niñas procedentes de países donde se sigue

SOPASALUD

Mutilación	Violencia
África	Ablación
Comunidad	Niña
Salud	Violación

M D A I C N E L O I V
M U T T T F G A I A U
V L T A C I R F A N D
A A O I S S I L I A A
B S R S L I B U D A D
L O S O S A L U D O I
A I A L B K C A Ñ I N
C B L L I B R I R A U
I I U N I Ñ A B O A M
O V I O L A C I O N O
N E N F E R M E R A C

practicando. Con datos del padrón de 2019 en nuestra comunidad autónoma había 7.389 mujeres procedentes de países donde se practica la mutilación y 1.776 niñas menores de 15 años en riesgo de ser mutiladas.

Las consecuencias para la mujer son muy graves tanto desde el punto de vista físico (hemorragias, infecciones, problemas sexuales y en el parto, muerte) como problemas psicológicos y de pareja.

Debo aclarar que España

tiene un marco legal muy claro con respecto a la MGF. El código penal español en el artículo 149 contempla la MGF como delito de lesiones siendo castigado con pena de prisión de 6 a 12 años y pérdida de tutela o patria potestad de 4 a 10 años. En la ley orgánica de 2005 se castiga la MGF que se practica a fuera de nuestro país. Y nuestra propia comunidad autónoma tiene una Ley de Violencia de Género que hace referencia a la mutilación de forma explícita.

Exposición 'Mi lucha, nuestra lucha'

En la actualidad, los vecinos de Vallecas tenemos la posibilidad de poder disfrutar de la exposición de fotografías de 'Mi lucha, nuestra lucha' en el Centro de Salud Ángela Uriarte que nos ha cedido temporalmente la ONG Médicos del Mundo con quien colaboro y siempre gracias a la inestimable colaboración de Hodan Sulaman, mujer somalí y técnica en Intervención y Mediación en el Proyecto de Derechos Sexuales y reproductivos de dicha ONG y vecina de Vallecas.

Sé que es un tema muy duro, que cuesta trabajo tratar. Sé que estamos en puertas de la Navidad y a todos nos apetece temas más "amorosos", pero creo que es importante que nos concienciamos todos, que podemos ayudar a nuestras vecinas africanas, que les tendamos la mano, que creemos una red fuerte, firme, en la que puedan apoyarse tanto ellas como su comunidad y de este modo se pueda dar fin a esta práctica atroz. ¡Qué mejor Navidad que esa!.

Este es mi deseo navideño. Todos juntos contra cualquier tipo de violencia contra la mujer. Os deseo a todos Feliz Navidad y como decía el poeta y cantautor: "libre te quiero".



VA DE SALUD

Día Mundial del SIDA

Por Lara Edurne González, Isabel Rangel y Francisco Javier García, enfermeros y María José Hernando, administrativa del Centro de Salud José María Llanos

Cada 1 de diciembre, desde 1988, se conmemora el Día Mundial del SIDA para apoyar a las personas con Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y recordar a las que han fallecido a causa de este virus. Se considera una de las epidemias más destructivas de la Historia y esta afirmación la avalan los 25 millones de muertes que ha ocasionado el SIDA de forma directa o indirecta.

El VIH cuando ataca y debilita nuestro sistema inmune, nos pone en riesgo de contraer enfermedades que aprovechan esa bajada

de defensas. Cuando esto ocurre, se desarrolla una enfermedad (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) que, sin control y tratamiento puede ser mortal.

Pero, ¿cómo se propaga el virus?. En la actualidad, la forma más frecuente de contagio es la vía sexual: relaciones anales, vaginales u orales sin preservativo. Además, se transmite por el uso compartido de objetos contaminados (sin esterilizar) con sangre: agujas, acupuntura, tatuajes, piercings... Y, por último, también se puede dar el caso de que una madre infectada lo transmita a su hijo durante el embarazo o lactancia.

La infección por VIH ha logrado convertirse en una enfermedad crónica de buen pronóstico gracias a los avances en el tratamiento Antiviral. Se ha conseguido llegar a cargas virales casi indetectables en algunas personas infectadas, lo que les permite desarrollar una vida normal; pueden tener relaciones sexuales y descendencia sin riesgos de transmisión. No obstante, aún falta mucho para eliminar la inequidad en la aplicación de mejoras farmacológicas en todo el mundo. Porque, a pesar de estos avances, tener un diagnóstico confirmado de VIH supone convivir con un estigma



que a menudo deriva en rechazo, deprecio e incomprensión. Algunos testimonios de los afectados que lo sufren en el video del Ministerio de Sanidad <https://acortar.link/1oXgmV>.

Las Naciones Unidas, los gobiernos y la sociedad civil se reúnen anualmente para recordar que el VIH no tiene cura y para visibilizar los enormes perjuicios que esta lacra ocasiona. Este año,

◀ El símbolo universal de concienciación y apoyo, en el Centro de Salud José María Llanos

el lema que acompaña al lazo rojo (símbolo universal de concienciación y apoyo) ha sido: 'Poner fin a las desigualdades, poner fin al SIDA, poner fin a la pandemia'. Urge conseguir este objetivo, pasar del compromiso a la acción promoviendo los derechos humanos, preparando mejor a las sociedades, aportando estabilidad sanitaria y económica a nivel global. Es necesario dotar de herramientas preventivas a todos los países por igual, sin excluir a ningún colectivo.

Asesoramiento en nuestro distrito

No queremos dejar pasar la oportunidad de informaros de los recursos que nuestro distrito ofrece en materia de asesoramiento. Contamos con un Servicio de Prevención y Diagnóstico Precoz de VIH e ITS. En esta consulta se ofrece consejo y ayuda para reducción de riesgos, se proporciona material preventivo y se realizan pruebas rápidas con obtención de resultados en 30 minutos. Se trata de un servicio gratuito y confidencial ubicado en el Centro de Salud José María Llanos. Podemos acceder al mismo mediante los teléfonos de contacto/cita previa: **646132456/915076070**.

ESTE ES EL TÍTULO QUE TU TRABAJO SE MERECE

SIGUE ESTOS PASOS PARA CONSEGUIRLO



Inscríbete en el Procedimiento de Reconocimiento de las Competencias Profesionales adquiridas por experiencia laboral.



Si cumples los requisitos, un asesor te preparará para el proceso de evaluación.



Un equipo de expertos evaluará tus competencias profesionales.



Recibirás tu acreditación profesional si superas el proceso de evaluación.



**INFÓRMATE
012**

Escanea el código QR o llama al 012 y consulta toda la información.
EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES



**Comunidad
de Madrid**

Desde **Vallecas VA** agradecemos a todas las empresas, comercios que están anunciándose y que distribuyen el

periódico, y por supuesto a todos quienes están haciendo posible con su testimonio y su colaboración que éste periódico siga

saliendo y se esté distribuyendo tanto en papel como en formato PDF.
¡MUCHAS GRACIAS!



Vallecas VA
os desea las Navidades
que realmente soñéis

RV Replus Vallecas
PVC
Ventanas de PVC y Aluminio de alto ahorro energético
www.replusvallecas.com

Amaranta
Estética avanzada y Terapias Naturales
**MASAJE AYURVEDA, REFLEXOTERAPIA
PODAL, MASAJE FACIAL KOBIDO
(LIFTING JAPONÉS)**
Cita Previa: **699 221 244**
C/ Historias de la radio, 1, local 1

IMPORT GO
ELECTRODOMÉSTICOS

Chaislonge Line 390€
628 89 42 08 – 640 55 91 97
C/ Manuel Vélez, 3 Villa Vallecas

MERCADO NUMANCIA
C/ Josefa Díaz, 4. Madrid.
Mañanas de 09:00 a 14:00 y tardes de 17:30 a 20:30 de lunes a viernes. Sábados de 9:00 a 14:00

PESCADERÍAS

J. L. Franganillo
Mercado Numancia, puesto 12, planta baja
91 478 40 30
Mercado Puente de Vallecas, puesto 34
91 477 25 38

el Señorito
Productos ibéricos
616 177 584
PUESTO 37


Kiosco Prensa JuanJo
Horario de L a V: 06:00 a 13:00
S y D: 07:00 a 13:00
C/ de Viridiana, 14

CARNICERIAS
Precios y productos exclusivos solo para domicilio
SIGUENOS EN:

FACEBOOK

INSTAGRAM


FURGOCARNES

SIERRA DE CONTRAVIESA (MADRID)
916 191 042
689 802 234

LEGANÉS
916 851 390
699 934 603

ALCORCÓN
915 075 171
622 514 646

De lunes a viernes: 09:00 a 14:00 y 17:00 a 20:30 Sábados: de 09:00 a 14:00
INFORMACIÓN: 605 937 267 • furgocarnes@gmail.com

Mercado Puente de Vallecas
C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053
Mañanas de 09:00 a 14:00 de lunes a sábado y de 17:00 a 20:00 los miércoles, jueves y viernes


La Vaca Vallecas
PUESTO 28
Carnes selectas
lavacavallecas.com
f LaVacaVallecas
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€


CARLOS
VILLACÓN
f [frutascarlos](http://frutascarlos.com)
<https://www.frutascarlos.com>
PUESTO 17 exterior

FRUTAS SELECTAS PRODUCTOS GOURMET
91 478 96 52
Servicio a domicilio en zona Puente Vlk


POLLERÍA
Paco Somolinos
PUESTO 26
Tienda on line, reparto a toda España
polleriasomolinos.com
914 776 137
f polleriasomolinos


CASQUERÍA CECILIO
PUESTO N.º 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
650 371 370
652 828 628
Pedidos a domicilio gratis a partir de 20€



**COMPRAMOS
SU
COCHE**

LOW COST CARS

**TASACIÓN Y PAGO AL MOMENTO
CAMBIO DE TITULARIDAD
NO IMPORTA ESTADO
CON O SIN ITV**

📍 Calle San Jaime, 31 📍 Vallecas 📍 Sierra de Guadalupe
649 085 838 615 224 124