



Un canto por el fin de las guerras

Vecinos de Vallecas participaron en el multitudinario evento 'Coros por la Paz' el pasado 27 de marzo

→ Pág. 4



Foto: Jesús Argüedas

Una Vallecas más inclusiva con motivo del Día del Autismo

Comercios y asociaciones 'pictean' sus locales para apoyar a este colectivo

Página 9



Vallecas Calle del Libro celebra su XXIII edición

Sus actividades tendrán lugar del 18 al 30 de abril

Por Isa Mendi

Abril vuelve a ser el mes por excelencia del libro en Puente y Villa de Vallecas. Del 18 al 30, se celebrará la vigésimo tercera edición de

'Vallecas Calle de Libro', cuya programación incluye más de 250 propuestas para promocionar la lectura en los dos distritos. Alrededor de 60 entidades: colegios, institutos, asociaciones vecinales, culturales, parroquias, entre otras, participarán en la difusión de lo mejor de nuestra literatura

para todos los públicos. Este año la poeta homenajeada será la tinerfeña Ana Pérez Cañamares y Colombia, el país invitado.

El acto de presentación oficial tendrá lugar el 19 de abril, a las 19 horas, en el Centro Cultural Paco Rabal (calle de Felipe de Diego, 13) con la presencia de Pérez

Cañamares y Manuel Rico. Allí se distribuirá el libro de poemas editado con motivo de esta XXIII edición. Otra de las citas destacadas será el acto de recuerdo a Almudena Grandes, el 25 de abril en el Centro Cultural Pilar Miró (plaza de Antonio María Segovia)

Este año la poeta homenajeada será la tinerfeña Ana Pérez Cañamares y Colombia, el país invitado

→ Pág. 14

Salud mental en la escuela: aprender de las pérdidas y duelos

Un taller aborda esta problemática en Puente de Vallecas desde 2020

Especial págs 12 y 13

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

¡TENEMOS COSAS QUE CANTARTE! ¡MÚSICA PARA TODOS!

n CLAVE TU ESCUELA DE MÚSICA EN VALLECAS

Directora: Lucía Tenés Nieto
Jefa de estudios y tutora: Sara Rodríguez
Administración y atención: Marcela Serrano

☎ 917 860 693 / 687 891 143
info@escuelademusicanclave.es
@nclavevallecas

C/ Los Santos Inocentes, esq. C/ La reina de África, Madrid Sur (Vallecas)

Amaranta
Estética avanzada y Terapias Naturales

**REFLEXOTERAPIA PODAL
MASAJE AYURVEDA**

Cita previa: 699 221 244
C/ Historias de la radio, 1, local 1

JOYERÍA GERAULMA
RELOJERÍA

ESPECIALISTAS EN REPARACIÓN Y GRABADOS

PUERTO DE CANFRANC, 56 - TEL. 91 437 89 91

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

Vallecas, en pie de Paz

Desde primeros del mes de marzo, recién pasadas dos semanas del inicio de la invasión armada en Ucrania, se empezaron a mover voces en Madrid y en Vallecas expresando el "no" a las guerras. Algunas de estas voces tuvieron su expresión en el canto conjunto 'Dadnos la Paz' por parte de más de 1.000 personas en la plaza frente al Museo Reina Sofía. Ese mismo fin de semana, en Vallecas, unos 100 vecinos "dibujaban" con sus cuerpos el símbolo de la Paz. En una nueva convocatoria para cantar por la Paz, en esta ocasión, el domingo 27 de marzo a las 12 horas, más de 25.000 personas de unas 200 ciudades de Europa y América se unieron en este clamor contra la guerra y por la Paz.

Entre tanto y seguro que, como resultado de esa imperiosa necesidad de hacer lo

que pueda estar en nuestras manos, se dejó escuchar un verso que decía así:

"La Primavera Mundial por La Paz y la No violencia/ desde el corazón/ ese anhelo, ese clamor/se hará realidad.

La Primera Primavera/ en todo el mundo/ clamando la Paz y la No violencia La primavera, la primavera".

Algún eco debió de tener ese verso musicado. A los pocos días, ya surgía un nuevo sentimiento que decía "Cantemos Juntos en clave de Paz". Algunos pusieron fecha y lugar, queriendo que cientos, ojalá miles de vallecianos, nos encontremos nuevamente el domingo 29 de mayo a las 12 horas en la Plaza Roja cantando y tocando por la Paz.

Vallecas, en pie de Paz, qué mejor aspiración en este difícil momento que estamos atravesando. La única forma de encarar

tanto desconcierto, tanto sufrimiento, tanta desesperanza e incertidumbre, es, poniendo la mirada y la acción en trabajar codo con codo, sin desfallecer, por el bien común, el de nuestros vecinos vallecianos y el del mundo entero y eso, hoy día, pasa por comprometerse responsablemente por la Paz.

No dejemos que cuando llegue el inminente acuerdo entre los dirigentes de Rusia y Ucrania para finalizar con esta extrema violencia, nosotros, la gente común y corriente, nos olvidemos de que son muchas las guerras actuales, que es mucha la creciente hambruna, las crecientes injusticias, la negación de los derechos humanos más básicos, etc ... Pongámonos ya en marcha para que, en el 2023, podamos anunciar "La Primavera Mundial por La Paz y la No violencia".

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 extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna & Vallecana

¿Quieres colaborar?

Vallecas VA, un medio al servicio del barrio

Envíanos tu texto para esta sección a:

prensa@vallecas.com

No veo ningún pobre por aquí abajo

Dicen que cuando el cosmonauta soviético Yuri Gagarin hizo el primer viaje orbital de la Humanidad en 1961, se asomó a la ventana del Vostok 1 y dijo aquello de "no veo a ningún dios aquí arriba". Una frase sarcástica, elegida con toda la intención para criticar el oscurantismo y el atraso que generó la religión en la Rusia zarista.

Hace algunas semanas, Enrique Ossorio, consejero de Educación y portavoz del Gobierno de la Comunidad de Madrid, fue preguntado en rueda de prensa sobre un informe de la Fundación Foessa, vinculada a Cáritas, poco sospechosa, creo, de ejercer una férrea oposición a la derecha de nuestro país. El informe de marras, que más tarde trataré de analizar, alerta de que la pandemia, como cualquier crisis, afectó a los que siempre afectan y enriqueció a los siempre enriquecen las crisis, hasta el punto de que hoy, ya hay un millón y medio de pobres, y ya hay un millón y medio de personas en situación de exclusión social.

Enrique Ossorio se ofendió ante la pregunta. Tanto, que hizo una puesta en escena ridícula, preguntándose por esos pobres, buscándolos por la sala, como si

un millón y medio cupiese en ese lugar. Se mofaba, en definitiva, de una realidad que existe y no quiere ver, o que existe y odia, porque no le resulta rentable para sus cálculos electorales. Demuestra, no solo una desconexión total con respecto a la realidad, sino una falta de respeto hacia ella. Ossorio lo demostró, y Ayuso también, cuando se subió a esa grotesca caravana de la aporofobia y atacó a la izquierda por un informe de Cáritas. El esperpento a veces supera lo imaginable.

La puesta en escena de Yuri Gagarin, su frase, quizá tuviera el mismo objetivo de repudiar a lo que odiaba, pero al menos el cosmonauta salió al espacio para comprobar si había algún dios. A Ossorio solo le hace falta conducir su monovolumen y venir a estos barrios a hablar con la gente. Si no los encuentra, ya podría decir con rigor "no veo a ningún pobre por aquí abajo".

Y ya, volviendo a lo que realmente nos incumbe, el informe

Desde que comenzó la pandemia, los más pobres han visto reducidas sus rentas un 22%, mientras que las más altas se han incrementado un 18%

de la bolchevique Cáritas señala que, de nuevo, crece la desigualdad en nuestras calles. Desde que comenzó la pandemia, los más pobres han visto reducidas sus rentas un 22%, mientras que las más altas se han incrementado un 18%. Parece que,

como en todas las crisis, insisto, alguien ha sacado tajada del sufrimiento de los demás o de una situación de sufrimiento, ya sea vendiendo al mejor postor los servicios públicos o haciendo negocios con la familia con los recursos de todos.

Precisamente el informe denuncia que los servicios públicos son fundamentales para evitar esa exclusión social. Sin esa red de protección, la gente que menos tiene, menos va a tener, y terminará siendo expulsada del sistema. Algo tan fundamental como garantizar la igualdad de oportunidades está continuamente en juego. Está continuamente en peligro. Aunque Ossorio no lo vea desde su despacho.

Ignacio Marín (@ij_marin)

**Cede parte del techo de la estación de Portazgo**

La caída de parte del techo de la estación de Metro de Portazgo provocó la interrupción del servicio de la Línea 1 en plena hora punta y durante media mañana, entre las estaciones de Puente de Vallecas y Alto del Arenal el pasado 28 de marzo. Una circunstancia que puso en jaque la movilidad de muchos vallecianos y vallecianas que utilizan a diario el suburbano para acudir al trabajo o a sus centros escolares y volvió a poner en evidencia la falta de alternativas adecuadas de movilidad para la población de los distritos de Puente y Villa de Vallecas.

**La
imagen
del mes**

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

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

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:

Miembro de



ACTUALIDAD



▲ Un momento del encuentro que tuvo lugar en la Fundación Secretariado Gitano

L. C. Ríos

La guerra de Ucrania explicada desde el barrio

➤ La Asociación Escuela y Autogestión organizó el 15 de marzo un encuentro para entender, analizar y reflexionar acerca de este enfrentamiento

Por Luis Carlos Ríos

La palabra que más utiliza el profesor Carlos Taibo para explicar la guerra ruso-ucraniana es "compleja". Con esto en la mente, la Asociación Escuela y Autogestión organizó el pasado 15 de marzo un encuentro para entender, analizar y reflexionar acerca de este enfrentamiento. Tuvo lugar en la Fundación Secretariado Gitano (calle de

Ahijones, s/n) y contó con la coorganización de las asociaciones vecinales La Paz y Palomeras Bajas.

La conferencia fue presentada por Francisco Carazo y derivó en una curiosa confluencia entre lo local y lo lejano. En la sala abarrotada, con gente incluso de pie, se evidenció una inquietud manifiesta de los vallecianos por comprender las razones que llevan a hombres y mujeres a matarse en el Este de Europa.

El profesor Taibo, que vive en Vallecas, se reveló como una de las voces más experimentadas en este tema. Si bien afirmó "no ser un experto en esta crisis", lo matizó con el hecho de que trabajó durante 35 años sobre conflictos en el área ruso-soviética. Esa humildad también contrastó con su obra publicada, 'Rusia frente a Ucrania. Imperios, pueblos, energía', reeditado en febrero de 2022, y 'La rusia contemporánea y el mundo' (2017). A este conocimiento, muy superior al del tertuliano promedio, se le sumó una intención divulgativa encomiable.

"Se trata de una guerra en la sobran los maniqueísmos de buenos y malos, de un régimen nazificado y de una Rusia antifascista"

No a la guerra entre los pueblos

Su intervención se inició sin medias tintas. "Debo subrayar desde el principio que condeno esta guerra y rechazo lo que significan los ejércitos, las alianzas militares y los imperios". Con esta consideración básica, la explicación sucesiva no pudo dar lugar a malinterpretaciones justificadoras. La otra "guía fundamental de interpretación de los hechos" fue, para el profesor Taibo, el lema ruso-ucraniano 'No a la

guerra entre los pueblos, no a la paz entre las clases'.

En segundo lugar, expuso algunos datos sobre Ucrania. ¿Tamaño? 600.000 kilómetros cuadrados, "algo más grande que España". ¿Población? 46 millones, "muy similar a la española". La siguiente consideración geográfica ahondó en las diferencias entre el Este y el Oeste del país, sin exagerarlas. Utilizó ilustrativamente la condición de dos ciudades ucranianas. Liv, muy cerca de Polonia, con menores vínculos con Rusia, y Járkov, en la Ucrania más oriental. Esta última estuvo inscrita en las lógicas imperiales rusas desde el siglo XVI.

Esta condición político-geográfica tiene diversas consecuencias. Una de ellas es que los regímenes políticos desde 2004 asumieran el calificativo de prorrusos o prooccidentales. Sin embargo, según Taibo, "en Ucrania nadie podía ser completamente prorruso ni completamente prooccidental", ya que se tenía que negociar con la Unión Europea y con Moscú, según el caso.

Historia reciente

Entender el conflicto militar contemporáneo también pasa por la historia reciente. El Euromaidán y el golpe de estado al presidente ucraniano Yanukovich, así como los

conflictos de Crimea y la posterior guerra del Dombás en 2014, son antecedentes directos. También lo son la actitud expansiva de la OTAN en Europa del Este y la naturaleza del régimen de Moscú. Taibo acuñó términos como "discurso imperial-militar, nacionalismo étnico, valores tradicionales, familia, iglesia ortodoxa, oligarcas profundamente inmorales y economía de mercado". A su juicio, se trata así de una guerra en la sobran los maniqueísmos de buenos y malos, de un "régimen nazificado" y una "Rusia antifascista", o un antagonismo "Democracia ucraniana vs. Autoritarismo ruso".

Otro asunto que no dejó de lado el profesor fue el tema del gas natural, que mueve en torno a los 800 millones de dólares diarios. "Con cierta vocación irónica, si en la Ucrania de estas horas alguien quiere salvar el pellejo está claro qué es lo que tiene que hacer: plantar su tienda de campaña al lado de un gasoducto (...) Poderoso caballero es don dinero", enfatizó. En ese sentido, Carlos Taibo negó, de momento, que el mundo se encontrara ante un escenario de una nueva Guerra Fría. Al respecto, explicó que los "bloques enfrentados" blanden el mismo sistema económico y que tienen profundas relaciones de codependencia, pero que hay una disparidad militar abismal entre la OTAN y Rusia, aunque se mantenga vigente la colisión entre imperios: el ruso-zarista, por una parte, y el norteamericano, por otra.

Por otro lado, el escritor comentó que el horizonte que se vislumbra en los próximos años es muy delicado. "La posición reforzada de la OTAN, casi independientemente del desenlace de la guerra, anuncia aumentos en el gasto militar, rearme de los ejércitos y episodios de autoritarismo. No hay duda de que las trompetas de la guerra cesarán, pero su eco permanecerá en los oídos por las próximas décadas", aseguró.

"Si en la Ucrania de estas horas alguien quiere salvar el pellejo está claro qué es lo que tiene que hacer: plantar su tienda de campaña al lado de un gasoducto"

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 Díaz, 4

JOFIMÁTICA SOLUCIONES

Reparación de Ordenadores, Portátiles
Reparación de Consolas, Móviles
Reballing de chip de video Tarjeta Grafica)
Cortos, bios, disipador, ventilador (Placa Base)

Sierra del Sabinar, 1 local - 28031 Madrid
Telf. 913328441 - WhatsApp: 660085518
www.jofimatica.com
comercial@jofimatica.com.es

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...?

-MERCADO MUNICIPAL- VILLA DE VALLEGAS

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

ANGUS BEEF

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

Vallecas VA

LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLEGAS

anúnciase en

675 646 204



▲ Algunos de los participantes en el multitudinario evento a favor de la Paz

J. ARGUEDAS

Un canto sencillo y unánime por el fin de las guerras

➤ Vecinos de Vallecass participaron en el evento 'Coros por la Paz', que tuvo lugar el 27 de marzo en la Plaza del Museo Reina Sofía

Por J. Arguedas/ I. Mendi

Más de mil personas participaron el pasado 27 de marzo en el evento 'Coros por la Paz', organizado por la asociación Familia Coral Santiago Apóstol en la Plaza del Museo Reina Sofía, junto al Conservatorio Superior de Atocha, con el objetivo de "unir a miles de personas amantes del canto coral de toda Europa durante unos minutos para entonar un sencillo himno que pida por el restablecimiento de la paz en Ucrania y en todas las regiones del mundo azotadas por la guerra", explican los responsables de esta iniciativa. La convocatoria fue secundada de forma simultánea en 70 ciudades por más de 400 grupos corales.

Vallecass VA acudió a esta cita y recogió los testimonios de varios de los vallecassos y vallecassas que entonaron este canto sencillo y unánime por el fin de las guerras.

Carmen, del Coro Vallekanta

"Creemos que hay que cantar y alzar un poco la voz contra la guerra de Ucrania. He sentido emoción y gusto por cantar con tanta gente"

Valentín, antiguo integrante del Coro Sawabona de Vallecass

"He venido para dar testimonio de que se pueden unir muchas personas alrededor de la música y trabajar por la paz. Mucha gente con la misma emoción. Hay que buscar las cosas que unen y la música es una de ellas".

Esta iniciativa fue secundada de forma simultánea en 70 ciudades por más de 400 grupos corales

Juan, Coro Trovada

"Me parece muy importante alzar la voz y que se nos oiga y pedir el fin de todas las guerras, incluida la de Ucrania. Y que podamos hacer algo conjunto todos los coros de Madrid y del mundo. Ha sido algo emocionante y muy bonito".

Bárbara, Coro Trovada

"Para que se oiga mi voz contra las guerras y las injusticias. Ya en el ensayo se me han puesto los pelos como escarpias, con el canto me he emocionado".

Malu, Coros Trovada y la Horizontal

"Estamos pidiendo la Paz y el final de la guerra. Estoy horrorizada con lo que está pasando en Ucrania y en más sitios. Me está encantando que la música te pueda llevar a algún sitio. Y nos ha transportado un poco. No sé si conseguiremos algo, pero a nosotros, los cantores, si nos da algo".

Daniel, Coro La Horizontal

"Surgió como iniciativa en el coro. Todos nos pusimos de acuerdo y aquí nos plantamos los que pudimos, un domingo por la mañana. He sentido mucha emoción. No me imaginaba tanta gente, ni de broma, que iba a ser mucho más chiquito y es emocionante. Da ganas de que llegue a algún lado, de que se escuche, sobre todo por parte de los señores de la guerra".

Mica, una niña de 12 años

"He venido porque me gusta ver a mi padre que sonríe cuando escucha un coro y a mí, también. Cuando mi padre va a un concierto, voy a aplaudirle".

Diego, hermano de Mica

"He venido por lo que está pasando, por Ucrania, porque el Putin no hace nada bien"

Villa de Vallecass muestra la calidad de su educación pública

➤ La primera edición de la feria, organizada por ACEPVIVA, tuvo lugar el pasado 27 de marzo en el parque Lola Camarena



▲ La feria tuvo lugar en el entorno del Parque Lola Camarena

Por Redacción

El Parque Lola Camarena fue el escenario el pasado 27 de marzo de la I Feria por la Educación Pública de Villa Vallecass, promovida por la Agrupación Ciudadana por la Educación Pública de Villa de Vallecass (ACEPVIVA), con el objetivo de mostrar al vecindario la gran calidad de la educación pública del distrito y la gran implicación de sus AMPAs y AFAs. También colaboraron colectivos vecinales y de otros sectores, como las asociaciones La Unión de la UVA de Vallecass y PAU Ensanche de Vallecass. Esta iniciativa se convirtió en una jornada reivindicativa y festiva en la que las entidades convocantes realizaron una serie de actividades con los menores y jóvenes, sus familias y vecinos del distrito. A su vez, la comunidad educativa manifestó y reivindicó la importancia de su labor.

En el transcurso de la mañana se hizo una exposición participativa de las diversas actividades que se desarrollan normalmente en los centros educativos públicos del distrito, tanto en horario docente como en el extraescolar. Entre ellas, se mencionaron grupos interactivos de aprendizaje, para tratar temas de matemáticas, lengua, inglés, historia, etc.; apadrinamiento lector, consistente en que el alumnado mayor lee libros al alumnado más pequeño; taller de educación ambiental, con la plantación de diversas especies y la observación de la vida de animalitos en su entorno natural; 'Bibliopatío', donde se pudo pasar un buen rato leyendo; proyección de videos del proyecto 'Mujer tenías que ser'; un taller musical denominado 'Broadway'; juegos de mesa donde compartir y divertirse; proyecto 'Salud Integral',

En el transcurso de la mañana se hizo una exposición participativa de las diversas actividades que se desarrollan normalmente en los centros educativos

en el que se elaboraron caretas de frutas para fomentar la comida saludable; y 'Arte urbano y Arte' en Familia, con la creación de esculturas con materiales reciclados y previamente diseñados y elaborados por las familias y la realización de dibujos y carteles en vivo.

La nota musical del evento la puso el grupo Ravenfinders, formado por alumnos y profesores de diferentes centros públicos del distrito, que amenizaron la jornada.

Como marco de fondo, quedaron expresadas las tres principales reivindicaciones de ACEPVIVA: construcción del segundo instituto público en el Ensanche de Vallecass; no a la construcción de los centros educativos por fases; y FP pública en el distrito de Villa de Vallecass.

Reacciones

Enrique Villalobos, presidente de la FRAVM, aseguró que la feria congregó a muchas familias "que quieren libertad para poder elegir educación pública en su barrio". "Se ha visto la gran calidad de los centros públicos y la capacidad de ACEPVIVA para ponerlo en valor", añadió.

De éxito calificó el AMPA del Colegio Público Loyola de Palacio esta convocatoria. "Pudimos palpar de cerca muchas de las propuestas e ideas que se presentan en los colegios de nuestro entorno... ¡y son todas maravillosas!", enfatizaron sus responsables.

Una nueva esperanza para los habitantes de la Cañada Real

➤ El corte ininterrumpido del suministro eléctrico en los sectores 5 y 6 llega al Comité Europeo de Derechos Sociales

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

El mes de marzo fue muy importante para conseguir el restablecimiento del suministro eléctrico en la Cañada Real y poner fin a la violación de derechos humanos que se está produciendo de forma ininterrumpida desde el 2 de octubre de 2020.

La principal acción en ese sentido fue el registro, el pasado 2 de marzo, de la demanda que, ante el Comité Europeo de Derechos Sociales del Consejo de Europa,

Un informe pericial independiente señala que la falta de luz es consecuencia de la instalación por parte de Naturgy de reconectores en la línea de alta tensión

presentó la Plataforma Cívica por la luz en Cañada Real con el apoyo de cinco grandes organizaciones internacionales de defensa de los Derechos Humanos, denunciando al Reino de España por la

vulneración de derechos humanos en los sectores 5 y 6 de la antigua vía pecuaria. Es la primera vez que se demanda a España ante el Comité Europeo de Derechos Sociales, pero la crisis humanitaria que se está viviendo en Cañada Real es tan clara y grave, que cinco de las más prestigiosas organizaciones internacionales de defensa de los derechos humanos no dudaron en firmar la demanda.

Con la denuncia se pide que el Estado cese en la vulneración de los derechos de las personas que viven en la Cañada Real y se les repare por las violaciones hasta ahora sufridas, pero también, dada la necesidad de actuar urgentemente, se pide que se obligue al Estado a tomar medidas para que con carácter inmediato se restablezca el suministro eléctrico en los sectores 5 y 6 de Cañada Real. Se puede ver la rueda de prensa en la que la Plataforma y las cinco organizaciones firmantes de la demanda explicaron su importancia



▲ Un momento de la rueda de prensa

en <https://www.youtube.com/watch?v=M1h6sXZlPps>

Además, también en marzo presentó su informe el perito independiente que había nombrado el juzgado de instrucción número 42 de Madrid para analizar la instalación eléctrica de los sectores 5 y 6. El informe pericial dio constancia de lo que el vecindario y la plataforma llevan denunciando desde el inicio del corte del suministro eléctrico, que el mismo es consecuencia directa de la instalación que hizo Naturgy, con la connivencia de la Comunidad de Madrid, de unos reconectores en la línea de alta tensión. Reconectores que se pusieron sin previo aviso, ni plan de contingencia, con total desprecio de las vidas de los habitantes de Cañada Real.

Desmantelamiento plantaciones de marihuana

No obstante, pese a los evidentes avances llevados a cabo por la justicia y por la sociedad civil, también hay que lamentar la terrible situación que tuvo lugar el pasado 18 de marzo, cuando en una actuación policial a gran escala en los sectores 3 y 4 de la Cañada para desmantelar plantaciones de marihuana, se produjeron daños en un transformador de manera que se interrumpió, y sigue interrumpido cuando esto se escribe, el suministro eléctrico en los sectores 2, 3 y 4.

La lucha por la luz y por los derechos en Cañada sigue su curso, pero hay una renovada esperanza por conseguir, por fin, la justicia social.

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.

'Vivir al margen', una historia sobre Cañada desde la empatía y la honestidad

Dos jóvenes periodistas plasman en un libro más de un año de investigación sobre el sector 6 de la Cañada Real. Su perspectiva es tan enriquecedora como incómoda para el poder

Por Luis Carlos Ríos

Escribir sobre el sector 6 de la Cañada Real en tercera persona es imposible. Este lugar se ha vuelto un testimonio de condiciones de vida miserables a tan solo 20 kilómetros de Sol. Desde la Plaza del Conde de Casal, si se va en bus, es una transición cruel pasar del Hotel Claridge a hogares sin luz. No digamos hogares, digamos familias. Ya no eso, sino personas. Niñas y niños.

La Cañada Real acumula 550 días sin electricidad. Se trata de una violación flagrante de Derechos Humanos en la que todos los actores se pasan la pelota entre sí. El ente político, el Comisionado de la Comunidad de Madrid, hace alusión al actor económico, Naturgy. Ninguno de los dos ofrece una respuesta. Al menos hay quien les pregunte. Javier Jennings Mozo y Arturo Martín Varas han desarrollado más de un año de trabajo periodístico sobre el sector 6. En el transcurso de este periodo interpelan a las autoridades y dan protagonismo a las vecinas y vecinos afectados. Son narradores testigo de una historia que no suele tener relevancia en las esferas mediáticas.

De ese sustrato nace 'Vivir al margen', que se hará realidad gracias a la

financiación conseguida a través de crowdfunding. En este libro aspiran a contar la historia de las personas que están condenadas por las instituciones económicas y políticas de Madrid a vivir sin electricidad. En el siglo XXI no tener luz eléctrica es estar, literalmente, en los linderos de la sociedad. ¿Cómo se cuenta una historia así? ¿Cómo se gana la confianza de los vecinos? ¿Cómo se narra? Vallecass VA charla con Javier y Arturo que responden en primera persona del plural. Porque, como todo gran trabajo periodístico contemporáneo, se construye en equipo.

Pregunta: ¿Qué le motivó a contar esta historia y no otra?

Respuesta: Javier Jennings: Con 21, me fui a Bulgaria, ahí tuve la oportunidad de hacer el bautismo de fuego, cubriendo una realidad incómoda y haciendo un reportaje de llegar al sitio y no saber qué me iba a encontrar. En mi cabeza, estaba pensando "ostras, hay un sitio parecido en Madrid y no lo conozco". Yo pensaba "no voy a ir ahí en mi vida". Sin embargo, cuando volví de Bulgaria dije: "esto es una realidad que está sucediendo cerca de casa." Y justo cuando me estaba planteando de verdad hacer un tema de Cañada para Django llega el 2 de octubre, el corte de luz eléctrica, y una semana después los vecinos empiezan a protestar,

empieza a ver cobertura mediática... Ahí se alinearon los astros y dijimos vamos para allá. Ahí conocí a Houa Akrikez el primer día y mantuve el contacto. Así fue como aterricé en la Cañada. Una semana después de la primera vez, volví con Arturo y a partir de ahí volvimos juntos siempre.

¿Cómo dejaron de ser el ojo curioso para ser "parte" del sitio?

J.J.: Todo gira en torno a tratar a la gente como madrileños. Yo soy madrileño de toda la vida y la gente que vive en Cañada Real también. Tienen origen migrante, pero mucha gente en Madrid tiene origen migrante. Incluso yo, si me pones, mi padre es inglés. A la hora de hablar con la gente creo que es más un juego de empatía. Hay que ser respetuoso, pero para que la gente se abra también tienes que darles algo de ti, tienes que generar un clima de cierta confianza. Nosotros al final lo hicimos a través de ir durante mucho tiempo y muchas veces. De ir a hablar con la gente sin tener la cámara encendida, sin tener micrófonos grabando... Simplemente teniendo una conversación casual. Sobre cosas cotidianas. Preguntándoles no solo por la lucha sino qué tal está tu madre, o qué tal está tu hijo, o cómo fue el partido de fútbol del domingo, de ciudadano a ciudadano.



▲ Un grafiti en uno de los muros da la bienvenida a la Cañada Real

J. JENNINGS/ A. MARTÍN

► Las mujeres de Cañada tienen un especial protagonismo en la lucha por la vuelta del suministro eléctrico

J. JENNINGS/ A. MARTÍN



"No podemos ver a la gente de Cañada Real como 'los otros'. No. Son nuestros conciudadanos. Las consecuencias son reales para personas reales"

Javier Jennings:

Tu asesor inmobiliario

Problemas con el nuevo valor de referencia

A la hora de comprar o vender una vivienda hay que tener en cuenta los gastos asociados. A los compradores siempre les ayudamos a calcular cuánto dinero necesitarán para la entrada si piden hipoteca, los gastos asociados e incluso si tienen que dar de alta los suministros.

En el caso de los vendedores, hay varios impuestos que deben pagarse al vender una vivienda: el IRPF, la plusvalía municipal y el IBI, que se puede acordar con el comprador para que pague la parte correspondiente.

El 1 de enero de 2022 entró en vigor el nuevo valor de referencia catastral. Esta modificación buscaba aportar transparencia a los precios de vivienda, pero como en la mayoría de cambios, no se han tenido en cuenta todas las situaciones y, tanto compradores como vendedores, se pueden llevar un susto.

Este año los impuestos se calculan con el valor de compraventa y el valor de referencia fijado por la Comunidad de Madrid y se paga el ITP (Impuesto sobre Trasmisiones Patrimoniales) sobre el mayor. Los más afectados son los compradores de vivienda económica y los que reciben donaciones de personas que no son familiares de primer grado.

Os contamos el caso de unos vecinos. Hace años, con mucho esfuerzo, una vecina compró su vivienda VPO (Vivienda de Protección Oficial). Hace unas semanas, la vendió por 95.000 euros. Pero la administración no ha tenido en cuenta el supuesto de una vivienda VPO (precio limitado) y ha calculado el impuesto sobre 162.500 euros.

Por supuesto, esto se puede recurrir de dos formas. La primera pagar los impuestos de acuerdo al valor de referencia del catastro y solicitar después la rectificación y devolución. La segunda forma es tributando por el valor de la escritura y recurrir al recibir la notificación de liquidación. Desde Torresrubí recomendamos pagar y recurrir después para agilizar los trámites con la administración.

Hacienda persigue el pago de dinero negro y asegurarse el cobro de impuestos a través de valores mínimos para conseguir la correspondiente tributación.

Hay quien dice que la compraventa de un piso es fácil, que puede hacerla cualquiera. Quizá sí, pero no todos pueden hacerla bien. Para ello es muy importante preparar toda la documentación e informar claramente. Si quieres cambiar de casa, llámanos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com





“Yo soy un apasionado del periodismo de calle. Con las personas de Cañada ha sido todo muy fluido”

Arturo Martín

➤ No podemos ver a la gente de Cañada Real como “los otros”. No. Son nuestros conciudadanos que, por desgracia, solo por el mero hecho de dónde viven, se les resta derechos.

➤ **¿Qué le diría al periodista para que no se pierda las historias más humanas que tiene cerca?**

➤ J.J.: Creo que el periodismo funciona a través de la empatía (...). Si tú quieres destapar algo de este estilo (...), hay que tener muy presente que todos, todos los escándalos de corrupción, todas las consecuencias que tiene la buena política o la mala política recaen en los ciudadanos, en las personas. Pueden estar más lejanos o más cercanos a ti en el espacio o el tiempo, pero las consecuencias son reales para personas reales. Si dejamos de lado el punto de vista humano estamos perdiendo parte de la historia, no estamos contando toda la realidad. Por eso es imprescindible ir al terreno, hablar con la gente, ¡con toda la gente que se pueda!

Algunos días antes, Arturo utilizó la misma palabra mágica: empatía. El discurso se da en diferido, pero coincide en el contenido esencial y hasta parece que dialogara. Ambos ponen énfasis en ser cercano con la gente y romper las barreras que separan al periodista de su historia.

➤ **¿Qué motivación tuvo para hacer este periodismo y no otro?**

➤ Arturo Martín: Creo que la labor del periodista es contar la realidad tal cual es. Es lo que intentamos hacer nosotros con todo nuestro contenido. Soy un apasionado del periodismo de calle y me parece que muchas veces este periodismo queda incompleto si no es apoyado y fundamentado en unos datos contrastados. Cuando conocí a Javier pensamos “¿por

qué no hacer una combinación de todo esto?” Y creamos Django. El nombre es curioso porque también es un lenguaje de programación que acerca grandes cantidades de información de una forma muy sencilla. Esa es nuestra principal intención.

➤ **¿Y qué le lleva específicamente a La Cañada?**

➤ A.M.: Ya teníamos entre manos hacer alguna cosa. Ya Django estaba creada y pasó lo de los cortes del suministro eléctrico en Cañada. Javi se acerca un día y me dice: “Aquí hay una historia increíble”. Y éramos un equipo y ya fuimos para allá todos los días juntos, todos los días grabando. Empezamos a conocer gente, a Houada Akrikez, a Jasmine, a muchísima gente. Nos quedamos ahí haciendo un reportaje en profundidad, intentando absorber toda la información posible. También entrevistar al Comisionado, que no salió muy bien la primera vez.

➤ **¿Cuál es su aporte en la elaboración del libro?**

➤ A.M.: Mi aportación va a ser la mitad del libro. Y Javi va a aportar su mitad: sus reflexiones, sus visiones, sus pensamientos... Y luego contaremos nuestras experiencias. También cómo hacer el periodismo allí. Las barreras que nos hemos encontrado. Pero no barreras a nivel de conocer a alguien y que no quiera hablar con nosotros. No, sino también las barreras a nivel institucional que te ponen para, por ejemplo, alargar al máximo y al desgaste el darte una entrevista.

➤ **¿Diría que les fue fácil encaminarse en ese entorno social de la Cañada?**

➤ A.M.: Lo sorprendente es que fue más fácil de lo que yo me imaginaba. Al final te das cuenta que, como tú partes con una serie de prejuicios, siempre has visto el mismo tipo de información sobre Cañada, el mismo tipo de videos... Y cuando llegas allí te das cuenta de que eso es muy grande y de que hay una parte pequeña que puede ser así, que puede necesitar más intervención... Pero te das cuenta que la mayoría de las personas que hay allí son normales. O sea,

son trabajadores y se abren a ti. Al principio pueden desconfiar, vas ahí con una cámara, somos dos chavales que no han visto nunca. Te pueden mirar, así como con cara rara, pero luego en cuanto le dices lo que estás haciendo... Ya ahí cambia la cosa. Con las personas de Cañada ha sido todo muy fluido. Sin embargo, con el tema del Comisionado fue muy complicado. No nos quería dar ninguna entrevista en vídeo. Nos respondió por correo, ni siquiera a todas las preguntas... Las barreras principales, a mi modo de verlo, estuvieron a la hora de contactar con las instituciones y que aporten información transparente de lo que está pasando allí.

➤ **Digamos que en un contexto como la Cañada el periodista es “el otro”. ¿Cómo evitar hacer lo que se conoce como pornografía de la miseria?**

➤ A.M.: Pues mira, la clave está en intentar no ser “el otro”. En pasar tiempo allí, en hablar con las personas, en tomarte una conversación sin querer conseguir nada a cambio. Empatizar. La clave está en la empatía. Nosotros no queremos hacer la pornografía de la miseria, queremos visibilizar una situación injusta. Yo personalmente es que no puedo con las injusticias.

Concebir el periodismo “como la ciencia de la empatía y la honestidad” es clave para repensar la profesión de cara al futuro. Javier Jennings y Arturo Martín Varas tienen muy claro que el mundo de la información está cambiando. Por sus manos pasa refundar el oficio para acercarlo a la gente y que lo sienta suyo. Su punto de partida no puede ser otro que el barrio.

Entrevista completa en: <https://vallecas.com/vivir-al-margen-una-historia-desde-la-empatia-y-la-honestidad/>



Residencia para mayores Albufera

· Estancias permanentes o temporales · Especialistas en alzheimer y trastornos de conducta · Atención personalizada · Terapias innovadoras

¡Ven a conocernos!

C/ Sierra de Alcubierre, 8 - Madrid

91 757 05 10

Tour virtual



domusvi.es

Domus 
Cuidamos personas en buena compañía



“Queremos ser una asociación que ofrezca su proyecto a quienes más lo necesiten, lo más libre de condicionantes y que sea sostenible”

◀ Varios de los participantes en el Itinerario de Informática para la Transformación Tecnológica ASOCIACIÓN LA KALLE

La Kalle, 35 años apostando por la juventud de Vallecass

➤ La asociación cultural sin ánimo de lucro trabaja con las personas en situación de riesgo o exclusión social

Por Raúl González

La Asociación Cultural La Kalle es una entidad sin ánimo de lucro que apoya el desarrollo integral de las personas en situación de riesgo o exclusión social en el distrito de Puente de Vallecass desde 1986. Con motivo de su 35 aniversario, Vallecass VA ha conversado con Gonzalo Sarmiento, educador de calle, director del área de programas e I+D y responsable de proyectos de este colectivo desde 2004.

Pregunta: ¿Qué supone para La Kalle el ejercer esta labor social en Vallecass durante 35 años?

Respuesta: Es un sentimiento ambivalente. Por un lado, nos da una tremenda alegría el poder estar presentes en la evolución de las participantes que por aquí pasan, en el desarrollo del distrito y de sus barrios, y en la construcción de una red que dedica sus esfuerzos a compensar las desigualdades que algunas personas jóvenes tienen y que hacen que sus oportunidades se vean reducidas a la hora de salir del riesgo de exclusión. Pero por otra, la sensación de que este gigante nos atrapa y que, pese a todos nuestros esfuerzos, crece y se multiplica. Es una sensación que no nos abate. En ella misma surge la fuerza y la

convicción de que hemos de seguir trabajando, pero también es dura.

➤ **¿Cuál es la afluencia aproximada y habitual en vuestra organización?**

➤ En un año pueden pasar por nuestros proyectos aproximadamente unas 500 personas. Todas reciben atenciones puntuales, proyectos de Capacitación Laboral, de Orientación e Intermediación laboral, de Formaciones en materia de Fabricación Digital o de Certificaciones profesionales y trabajo Socioeducativo en materia de socialización positiva, ocio y tiempo libre, escolares, salud y participación social. Todo ello sin contar con la intervención y colaboración externa como pueden ser, por ejemplo, los talleres que damos en los institutos del distrito que pueden alcanzar fácilmente a 750 participantes.

➤ **¿Qué aportáis a Vallecass y qué os aporta Vallecass a vosotros?**

➤ La fuente inspiradora de la cual bebemos es nuestro barrio. A Vallecass le dedicamos todos nuestros esfuerzos en materia de Educación. Nuestra mirada está dirigida a las personas jóvenes, fundamentalmente porque entendemos que forman, de alguna manera, un colectivo etario abandonado, que se deja a la deriva entre ser considerado parte de la infancia, pero a la que se le exige dar un salto a la adultez sin matices, para

“Vallecass nos da la razón de ser, es nuestra escuela y nuestro futuro”

la que los recursos son escasos y las políticas de atención no les suele llegar. Vallecass, como construcción social, con su idiosincrasia y por qué no, desde su propia cultura, nos da identidad, esa que construyeron las primeras migrantes y que a pulso levantaron sus casas. Esa fuerza que el propio movimiento vecinal ha desarrollado para dar cada lucha por la mejora infraestructural, pero también humana, que ha hecho de este barrio el mejor del mundo. A nosotras Vallecass nos da la razón de ser, es nuestra escuela y nuestro futuro.

➤ **¿Cuál ha sido vuestro mejor y peor momento?**

➤ Nuestro mejor momento es el presente. La ilusión y la energía es tal que no podemos sino apoyarnos en ella para dar más dedicación a nuestra tarea, que se complementa con la consolidación de proyectos solidarios y de economía social. Este equipo hoy por hoy construye con más ahínco si cabe el futuro de la organización, con una mejora constante en la sistematización, la reflexión y la acción. Para una entidad como La Kalle, así como para la mayoría de asociaciones que se dedican al trabajo con personas, siempre es

un momento delicado. Vivimos luchando por el reconocimiento de la labor que realizamos y trabajando por la financiación. Otras cuestiones pueden que hayan sido duras, pero ahora simplemente son anecdóticas y un recuerdo para seguir aprendiendo.

➤ **¿Y los objetivos?**

➤ Las entidades sociales no podemos depender de la financiación pública única y exclusivamente, pero con tómbolas y rifas tampoco llegaremos a más. Hemos de impulsar proyectos de economía social que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos como ente social para tener independencia económica e ideológica. Es un proceso de transformación de alto impacto y que no vendrá pronto, pero estamos teniendo experiencias que están teniendo buena acogida y que nos están dando resultados. No queremos ser una empresa gestora de licitaciones y contratos, sino una asociación que ofrezca su proyecto a quienes más lo necesiten, lo más libre de condicionantes y que sea sostenible.

➤ **¿Cómo ha afectado la Covid-19 al desarrollo de vuestro trabajo?**

➤ La pandemia nos dio golpes muy fuertes. Además de las pérdidas humanas, el devastador efecto psicosocial está siendo aún difícil de magnificar, en cuanto a la aparición de dificultades de salud mental, del alto índice de intento de suicidio en la juventud, en la constante sensación de riesgo y de los ir y venires... Lo que más nos ha afectado durante la cuarentena, ha sido la falta de posibilidades de trabajo directo, presencial, de proximidad física, pero que a su vez también nos ha dado una oportunidad para poder poner a prueba nuestra resiliencia como estructura de trabajo. Gracias a estas condiciones, la creatividad y el compromiso se han visto multiplicados. De esta manera nunca perdimos el contacto, aunque los medios tuvieran que ser digitales durante unos meses. Valoramos las muchas cosas que tuvimos que implementar y que vinieron para ayudarnos y mejorar nuestro trabajo y otras están en la gaveta para ser utilizadas cuando sea menester.

➤ **Por último, ¿estáis pensando en ampliar vuestra influencia en el barrio?**

➤ Las dificultades crecen, se modifican y mutan, como un virus, pero siempre están ahí, y mientras este no sea un barrio que reciba los recursos que necesita, estructurales y con una visión transformadora a largo plazo, tal vez sigamos siendo necesarias. Pero crecer tiene que ser algo sostenible y esa sostenibilidad sólo nos la puede dar el trabajo sistemático y procesual. Estamos en ello, pero tenemos que hacer una estructura que lo soporte, con visión de futuro y sin perder el norte. Nos debemos a las personas que no han tenido las mismas oportunidades que otras, estamos para ayudar a compensar estas desigualdades y quien mucho abarca poco aprieta. Nuestro trabajo siempre está sobre la mesa de quien nos quiera apoyar y lo considere útil. 35 años de experiencia no son en vano. Seguro que tenemos mucho que aportar, no solo a nivel de activismo, sino de experiencia. Esperamos poder seguir dándolo todo por la juventud y Vallecass.



▲ El curso de monitoras de comedor escolar

ASOCIACIÓN LA KALLE

Una Vallecas más inclusiva con motivo del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

➤ Más de 200 comercios y asociaciones de la capital 'pictean' sus locales para que este colectivo sienta su entorno más acogedor, cercano y seguro

Por Redacción

Con motivo del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo, el pasado 2 abril, el Servicio de Dinamización Vecinal y las Asociaciones Vecinales de Madrid puso en marcha la campaña #PicteaTuBarrio. Esta iniciativa consiste en la colocación de pictogramas en los escaparates de los comercios y de otras asociaciones para que los vecinos y vecinas con autismo o con dificultades de accesibilidad cognitiva sientan su entorno más acogedor, cercano y seguro.

El TEA (Trastorno del Espectro Autista) es un trastorno de origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral, dando lugar a dificultades en dos áreas principalmente: la comunicación e interacción social, y la flexibilidad del pensamiento y de la conducta. Actualmente, no está determinada la causa que explique la aparición del TEA, pero sí la fuerte implicación genética en su origen.

Sus manifestaciones clínicas varían mucho entre las personas que lo presentan, así como su funcionamiento intelectual y sus



▲ Una tienda de animales, con su correspondiente pictograma

habilidades lingüísticas. Sin embargo, todas ellas comparten características fundamentalmente en dos áreas del desarrollo y del funcionamiento personal:

Comunicación e interacción social, habilidades de comunicación verbal y no verbal; y Flexibilidad de comportamiento y de pensamiento, forma de pensar y comportarse.

Aproximadamente 1 caso por cada 100 nacimientos, es decir, el 1% de la población, podría presentar TEA, lo que implicaría que sólo en España podría haber más de 450.000 personas.

¿Qué significa "pictear"?

Las personas con autismo tienen dificultades en el desarrollo del lenguaje y, a veces, en la intención comunicativa. Además, son pensadoras visuales, es decir, procesan

Los pictogramas permiten identificar de manera rápida de qué tipo de establecimiento se trata y conocer el entorno da tranquilidad a las personas con TEA

muy bien las imágenes. Por todo ello, los Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación (SAAC) son uno de los mejores medios de comunicación.

Los pictogramas permiten identificar de manera rápida de qué tipo de establecimiento se trata y conocer el entorno da tranquilidad a las personas con TEA, algo esencial para la calidad de vida y mejora su accesibilidad a los comercios y establecimientos.



▲ Una de las comerciantes muestra el cartel de la campaña

"Esta campaña pretende facilitar la comunicación y mejorar la accesibilidad cognitiva a las personas con autismo o con dificultades de accesibilidad cognitiva en nuestros barrios, promover que nuestros

barrios y comercios sean más inclusivos e informar y sensibilizar a vecinos y vecinas sobre el autismo", explican los responsables de esta iniciativa.

Los interesados en 'pictear' su comercio o su local, pueden hacerlo contactando con el Servicio de Dinamización Vecinal en Vallecas, que les orientará con los materiales necesarios (San Diego: 684432699, Entrevías: 684432703, El Pozo: 684432704 y Alto del Arenal: 660931488)

Los interesados en 'pictear' su comercio o su local, pueden hacerlo contactando con el Servicio de Dinamización Vecinal en Vallecas, que les orientará con los materiales

Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo 2022

Bajo el lema 'Un feliz viaje por la vida', la campaña del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo 2022 pone el foco en el derecho de las personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) y sus familias a disfrutar de una vida feliz.

Muchas de ellas se enfrentan a un nivel muy alto de discriminación en todos los aspectos de la vida, debido en buena medida a la falta de concienciación sobre el TEA. Es preciso eliminar los prejuicios existentes y empatizar con este colectivo. Y también conocer y comprender sus necesidades para poder facilitarles los apoyos específicos que les permitan vivir felices y participar en la sociedad en igualdad de condiciones respecto al resto de la ciudadanía.

La Asamblea General de las Naciones Unidas instauró en 2007 el 2 de abril como Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo con el objetivo de poner de relieve la necesidad de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con TEA y promover su inclusión en todos los ámbitos de la sociedad como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho.



**COLEGIO CONCERTADO
SANTO ÁNGEL
DE LA GUARDA**
En el barrio desde 1956

Una línea educativa desde
Educación Infantil 3 años
hasta 4º de la E.S.O.

Horario

E.I. y Primaria

MAÑANA: 9:15 a 12:45

y TARDE: 14:45 a 16:30

E.S.O. 8:30 a 14:15

Contamos con:

- Aula matinal desde las 8:00
- Comedor escolar, cocina propia
- Un gran patio escolar rodeado de naturaleza
- Grandes instalaciones deportivas.
- Aula de informática y material digital en todas las aulas.
- Innovación pedagógica.
- Formación en valores.

Somos **FAMILIA SANTO ÁNGEL**
educando desde el afecto, el cuidado y la sencillez
¡Ven a conocernos!

C/ Villuercas, 4
☎ 917 855 661 / 618 658 774
saguardamad@planalfa.es
www.santoangelentrevias.es



▲ Isabel Moreno, en un acto divulgativo

“El cambio climático lleva tiempo afectando a cada rincón del planeta”

➤ Entrevista a Isabel Moreno, física, meteoróloga, presentadora de TV y vecina de Vallecas

Por Redacción

El Centro Cultural Alberto Sánchez (calle de Risco de Pelos, 14) acogió el lunes 4 de abril la conferencia sobre cambio climático ‘Viajando a una nueva era’, impartida por la física, meteoróloga, presentadora de TV y vecina de Vallecas, Isabel Moreno. Vallecas VA ha tenido la oportunidad de hablar con ella para ahondar en la importancia y en la necesidad de estos espacios de reflexión y poder sensibilizar a la ciudadanía sobre, la que debería ser, la mayor preocupación del planeta.

Pregunta: Llevamos años con el fantasma del “cambio climático” (maremotos, olas de calor...) Pero es una realidad. ¿cómo podemos entenderlo desde nuestros hogares?

Respuesta: En primer lugar, como bien señalas, “el fantasma del cambio climático” parece haberse entendido como un ser que llegará de repente en forma de huracanes potentes, lluvias torrenciales históricas, olas de calor mortíferas... y, en realidad, este ser no aparecerá un buen día con esas características. Es mucho peor, porque lleva tiempo afectando a cada rincón del planeta de múltiples formas. Son cambios graduales que pueden parecerse lentos bajo nuestra visión del tiempo, pero que en escala geológica están ocurriendo en un abrir y cerrar de ojos. Esto es muy complicado de entender porque es difícil de percibir en algunos casos, pero hay pruebas que nos permiten comprobar que esto está ocurriendo desde nuestra propia casa: aves que han cambiado sus patrones migratorios (¿os suenan las cigüeñas que vemos en Vallecas? Pues el cambio climático tiene parte de responsabilidad en eso...), personas que nunca se habían planteado instalar aire acondicionado en su casa y ahora se ven casi en la obligación de hacerlo...

➤ **La manida frase “las grandes desgracias siempre les pasan a los mismos” es en realidad hablar de las consecuencias de ciudades**

poco sostenibles y la falta de inversión medioambiental en determinadas zonas. ¿Podrías hablarnos de esa desigualdad en la ciudad de Madrid y cómo afecta a la población en barrios como Vallecas?

“Sobre acciones concretas, son muchos los aspectos de nuestro día a día que podemos modificar para reducir nuestra huella en el medio”

➤ Acabas de dar en un punto clave del cambio climático. Yo siempre digo que, si sólo lo entendemos desde un punto de vista científico, no estamos entendiendo en absoluto el cambio climático. Sus impactos afectan a la economía, a la sociedad, a la salud... y son muy desiguales a lo largo del mundo. No ya sólo por la forma en la que afecta a cada región, sino por la capacidad que tiene cada comunidad para hacerle frente. Siguiendo el ejemplo que he puesto en la pregunta anterior una familia que pueda permitirse instalar aire acondicionado

en su casa va a tener menos impacto en su salud durante las olas de calor que alguien que no pueda permitírselo porque económicamente le suponga un grandísimo esfuerzo. O también hay que analizar qué tipo de trabajos se realizan en cada región: una persona que trabaje al aire libre va a estar más expuesta a fenómenos meteorológicos extremos agravados por el cambio climático que quienes trabajamos dentro de un edificio climatizado, por ejemplo. O la edad de las personas y sus patologías... al final hay determinadas características que hacen más vulnerables a ciertos sectores de la población y, en concreto para Madrid, sabemos que hay barrios en los que ese porcentaje es mayor que en otros.

➤ **¿Consideras que los gobiernos a nivel internacional están haciendo lo suficiente para paliar el cambio climático?**

➤ Creo que estamos en un buen punto de conciencia: la firma del Acuerdo de París en 2015 fue un grandísimo paso, su ratificación..., pero no se está haciendo lo suficiente para mitigar los efectos del cambio climático. Éste avanza mucho más rápido de lo que pensamos y las medidas se están adoptando de forma muy lenta. En algunos casos es porque existe dificultad para implantarlas (por ejemplo, es un reto asombroso descarbonizar todo el tráfico rodado...), pero en otras es porque no existe voluntad suficiente por infinidad de motivos.

➤ **¿Y España? ¿Estamos a la cabeza o a la cola del cambio positivo?**

➤ Yo diría que no estamos a la cabeza, pero ni mucho menos a la cola. Hay muchos aspectos en los que se está trabajando en

la buena dirección (y en el buen sentido, je,je), pero es necesario ir más rápido y entender que el Gobierno tiene un rango de acción muy importante, sí, pero no es el único y necesitamos que se sumen y remen a favor todos los sectores (empresarial, social...).

➤ Ya, por último, ¿podrías darnos algunos consejos para que desde nuestro ‘micromundo’ seamos sujetos activos y agentes transformadores?

➤ ¡Ojalá existiera una lista fija de cosas a hacer! En primer lugar, no infravalorar nuestra capacidad individual. Los comportamientos se contagian y se puede extender perfectamente cambios transformadores. ¿Que hay personas que no se van a sumar o que pueden tener más capacidad de aplicar cambios importantes? Por supuesto, pero eso no puede servirnos de excusa para no hacer lo que esté en nuestra mano.

➤ Sobre acciones concretas, son muchos los aspectos de nuestro día a día que podemos modificar para reducir nuestra huella en el medio y es fundamental conocerlos. Reciclar, bajar un grado la temperatura de casa en invierno, sustituir las bombillas antiguas por luces LED son cambios que están bien y son necesarios, sí, pero hay otros que tienen un impacto muchísimo mayor y que están relacionados, por ejemplo, con la forma en la que nos alimentamos, nos desplazamos o adquirimos la energía.

“Si sólo lo entendemos desde un punto de vista científico, no estamos entendiendo en absoluto el cambio climático. Sus impactos afectan a la economía, a la sociedad, a la salud... y son muy desiguales a lo largo del mundo”

➤ Ojo con estos últimos, porque hay algunos muy difíciles de cambiar, ya que apuntan hacia cuestiones de identidad, de lo que consideramos bienestar... Por si fuera poco, hay cuestiones que no podemos llevar a cabo por temas económicos (sabemos que en muchas casas cada céntimo cuenta), de tiempo y otras que, directamente, no están en nuestra mano. Pero incluso en estos últimos casos, tenemos capacidad de acción ya que podemos pedir a quienes corresponda que nos lo faciliten: que existan más carriles bici, más líneas de autobús que conecten puntos relativamente cercanos de nuestra ciudad, planes para mejorar la eficiencia energética de nuestra casa, aumentar la cantidad de generación renovable en el mix energético... Como ves este es un tema muy complicado, porque hay una línea muy fina entre mostrar la responsabilidad que tenemos las ciudadanas y ciudadanos en este problema y culparnos de todo lo que ocurre. Pero debemos saber que como sociedad tenemos un gran poder y que tu comportamiento influye en tu entorno, tu entorno en el suyo... y así.

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

Las niñas y las nuevas tecnologías, una brecha que superar

Por **Ángela Crespo**, dinamizadora del Espacio de Igualdad María Moliner

La evidente y preocupante brecha digital de género que se evidencia con el paso de los años, motivó que, en el año 2010, se crease desde la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) el Día Internacional de las Niñas en las TIC.

Analizar la brecha digital desde la perspectiva de género amplía la mirada hacia las causas que la provocan, haciendo tangibles, una vez más, las desigualdades sociales basadas en los géneros.

La percepción de que las mujeres son mejores en cuanto a las habilidades sociales y peores en las tecnologías, la masculinización de este ámbito desde el área educativa existiendo claras desventajas en la accesibilidad y desarrollo de conocimientos de las



niñas en el mundo de las TIC, así como la falsa creencia de que las niñas y las mujeres no cuentan con la habilidad necesaria, son algunas de las causas directas de esta brecha que desde la UIT han identificado.

Desde ONU Mujeres advierten que, con el ritmo actual, no se logrará

alcanzar la paridad de género antes del año 2100, por eso, el cuarto jueves de cada mes de abril se celebra este día.

La incorporación de las niñas y mujeres a estas áreas es imprescindible para reducir la brecha entre hombres y mujeres y contribuir al empoderamiento y a la igualdad de género.

- ACTIVIDADES -

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

'Mujeres de Madrid: un collage de historias'

Dirigido a toda la población

A lo largo del mes de abril. En horario de apertura del centro
Inauguración: sábado 23 de abril, de 11:30 a 13 horas

'Otras narrativas frente a la masculinidad hegemónica'

Dirigido a hombres

Miércoles 20 de abril, de 16:30 a 18 horas

'Mesa de experiencias: grupos de apoyo y estrategias para el cuidado de personas que acompañan a mujeres que sufren violencia machista'

Dirigido a población general

Miércoles 27 de abril, de 18:30 a 20 horas

'Soltando la culpa'

Dirigido a mujeres

Martes 19, miércoles 20, martes 26 y miércoles 27 de abril, de 10 a 12 horas

'Visualizaciones creativas y paseos conscientes en El Retiro. Conecta con tu vocación y tu verdadero camino profesional'

Dirigido a mujeres

Miércoles 6, 20 y 27 de abril, de 16 a 17:30 horas, parque de El Retiro

ACTIVIDADES DESTACADAS EI MARÍA MOLINER

'Suelo pélvico'

Dirigido a mujeres

Miércoles 27 de abril, de 16:30 a 19 horas

'Coro de mujeres: Alzar la voz'

Dirigido a mujeres

Todos los miércoles de abril, de 12:30 a 14 horas

'Identificación electrónica:

Adquiere tu certificado digital'

*Imprescindible traer ordenador portátil

Dirigido a mujeres

Martes 5 y 19 de abril, de 18:30 a 20 horas

'Derechos de Conciliación laboral para trabajadoras/es del régimen general'

Dirigido a toda la población. Taller online

Miércoles 6 de abril, de 12:30 a 14 horas

'Exposición: "Para las niñas con-ciencia"

Dirigido a toda la población

Inauguración: lunes 18 de abril

DESCUBRE EL NUEVO CENTRO DEL CENTRO DE MADRID

70.000m² que integran todos los modos de movilidad.

Más de 1.000 nuevos árboles.

Menos contaminación atmosférica y acústica.

Una plaza que se abre en círculo para acoger el flujo de la ciudad.

Una nueva red de itinerarios peatonales.

(RE) DESCUBRE PLAZA DE ESPAÑA



▲ Varios alumnos y alumnas muestran sus emociones a través de la arteterapia



▲ Una de las clases impartidas en las aulas

Por Elsa Sierra (psicóloga), Carla Escacena (arteterapeuta) y Sol del Val (psicóloga) de la Asociación Remontando el vuelo/ Redacción

Salud mental en la escuela: apr

La Asociación Remontando el vuelo desarrolla desde 2020 un t

Impulsado por la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRA-VM) y por la Asociación Vecinal Palomeras Bajas, y dentro del contexto de los Planes Integrales de Barrio, el taller 'Aprendiendo de las pérdidas y duelos' lleva impartándose desde 2020 en diferentes centros educativos del distrito de Puente de Vallecas de la mano de la Asociación Remontando el Vuelo. A lo largo de estos meses, han participado en este proceso un total de 361 alumnos y alumnas de 6º de Primaria y 4º de la ESO, y 66 familiares y docentes. "Es algo imprescindible, impresionante, que te llega al alma por la reacción de los chavales, cómo lo viven, cómo lo sienten, cómo agradecen y cómo cuentan sus sentimientos. Me ha parecido una de las experiencias de las más bonitas", dice Loli, de la Junta Directiva del colectivo vecinal.

Coincidiendo con la vuelta al curso tras el confinamiento provocado por la pandemia, esta propuesta cobró especial importancia dada la situación de múltiples pérdidas en las que tanto el alumnado como el profesorado estaban inmersos.

En estos dos años, la sociedad ha

experimentado un significativo incremento en el número y en la relevancia de las pérdidas (muertes, enfermedad, falta de contacto social, pérdida de trabajo, inseguridad, soledad, etc...) y, sin lugar a dudas, ha derivado en un claro incremento de problemas de salud mental en general y, especialmente, en la población infantil y adolescente: ansiedad, depresión, trastornos de la conducta, trastornos alimentarios, fobias, autolesiones, suicidio...

Los trastornos mentales no han aparecido con la pandemia, pero sí se han incrementado en número y gravedad.

En 2020 se suicidaron 61 niños, niñas y adolescentes en nuestro país. Según Save the Children, un 3% de niños, niñas y

adolescentes han tenido pensamientos suicidas en 2021. La Fundación ANAR ha atendido en este período un 145% más llamadas de menores con ideas o intentos de suicidio y un 180% más de autolesiones con respecto a los dos años previos.

Debido a los buenos resultados, tras la primera experiencia y su magnífica acogida, los talleres han continuado durante el curso 2021-2022, siendo cada vez más centros los que se benefician de este espacio en el que se trata algo tan común y tan ajeno como es el ámbito de las pérdidas y de la muerte.

Ambos temas afectan a toda persona desde el comienzo de su vida y su afrontamiento tiene una importancia fundamental en la gestión y la vivencia de futuras experiencias

repercutiendo en la salud mental. En los talleres se trata todo tipo de pérdidas (separaciones, muertes, pérdida de amistades, desamores, cambios en la imagen corporal, cambios de residencia, de centro...) y el duelo que las acompaña.

Los objetivos

El objetivo principal es ayudar a las y los jóvenes a comprender qué ocurre después de una pérdida significativa y qué recursos tienen a su alcance para facilitar el proceso de duelo. Se promueve también la identificación y desarrollo de nuevas habilidades que sirvan de ayuda para afrontar las experiencias futuras.

Las figuras de referencia, familias y docentes, necesitan a su vez, adquirir conocimientos para poder acompañar en el proceso de duelo a niños, niñas y adolescentes y es por ello, que, en la actividad desarrollada, toda la comunidad educativa está implicada, realizando talleres específicos para cada colectivo.

A lo largo de estos meses, han participado en este proceso, un total de 361 alumnos y alumnas de 6º de Primaria y 4º de la ESO, y 66 familiares y docentes



ASESORIA

LABORAL

FISCAL

CONTABLE

AUTÓNOMOS Y SOCIEDADES

SUCESIONES

JURÍDICO

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

ESTUDIOS Y OTRAS GESTIONES

NUESTRA CAMPAÑA DE RENTA

Desde el 6 de abril al 24 de junio
Modalidad telefónica/presencial

Renta desde ... 45 €

Renta actividades económicas /

Ganancias y Pérdidas, desde... 70 €

Avda. Pablo Neruda, 16

ayp@aypasesoria.com

☎ 91 777 68 80 y 616 928 696



▲ Las responsables del taller conversan con dos estudiantes

J. ARGUEDAS

El objetivo principal es ayudar a las y los jóvenes a comprender qué ocurre después de una pérdida significativa y qué recursos tienen a su alcance para facilitar el proceso de duelo

Comprender de las pérdidas y duelos

Taller donde se aborda esta problemática en Puente de Vallecas

Para ello, se crean espacios donde pueden hablar, conocerse y conocer a sus iguales y aprender de estas experiencias. La metodología didáctica empleada y su estructura es muy importante para llegar a los objetivos planteados y busca un medio poco invasivo para trabajar un tema tan delicado como son los duelos. Es por ello que recurrimos a la arteterapia como herramienta a través de la cual manifestar emociones y pensamientos de un modo lúdico y que permite contar, mediante la creación, posibles problemáticas que costaría comunicar directamente.

¿Qué nos ha enseñado la puesta en práctica de esta experiencia en el aula?

En base a las valoraciones que hacen las alumnas y alumnos tras las sesiones y sus comentarios, podemos concluir que agradecen que se les brinde un espacio para poder expresarse y recordar a sus seres queridos, reconocen la importancia de compartir sus

emociones con sus compañeros, manifiestan la dificultad para tratar en la familia y/o en la escuela su experiencia en torno a la pérdida, y valoran muy positivamente la expresión artística como medio para identificar sus emociones y canalizarlas.

A modo de ejemplo, éstos son algunos de los comentarios recogidos en el aula: "Lo deberíamos hacer más a menudo", "Gracias por dejar expresarme", "Al principio pensaba que no me iba a servir, pero hablar con mis compañeros de nuestros problemas me ha ayudado bastante" y "Me he sentido conmovida y alegre, gracias a este taller he podido recordar...de buena manera". "Los talleres son muy útiles, porque vas al instituto y aprendes un montón de cosas que luego cuando te haces mayor te das cuenta de que no sirven para nada en tu vida. Con este taller, al final aprendes a gestionar esto, porque todos en nuestra vida vamos a vivir algún duelo. Yo he vivido una pérdida y fuera de mi familia no me gusta hablar de ello. Sin embargo, al tratarlo en clase y en grupos

pequeños, de una forma cómoda, no te hace sentir mal", dice una alumna del instituto Madrid Sur.

Otro de los aspectos importantes que extraemos de las evaluaciones es el interés de las y los participantes por conocer más sobre el duelo para poder ayudar a otras personas, familia, amigos, etc... tras la ocurrencia de una pérdida.

En general, aprecian la necesidad de normalizar el tema y poder hablar libremente sobre ello. Además, les sorprende el taller por resultar algo novedoso y a la vez muy útil para poder hablar sobre las pérdidas y expresan el bienestar que supone poder hacerlo, incluso manifiestan la necesidad de que se repita por haberles resultado una experiencia muy positiva.

Señales de alerta detectadas en el aula

Hemos apreciado como, en el curso 2021/2022, se manifiestan en los talleres

un mayor número de pérdidas y han surgido nuevas problemáticas respecto al curso anterior. También detectamos más alumnos con duelos complejos, difíciles de abordar en el tiempo y espacio dedicado a los talleres y con los que hemos tenido que intervenir, en algún caso, individualmente.

La masificación de las aulas, con la vuelta a la normalidad, ha supuesto una dificultad para trabajar esta temática en el ámbito escolar. El esfuerzo del profesorado y la gestión de los centros han facilitado poder doblar las clases, pero a costa de prescindir de la presencia de parte de los docentes.

La prevención, detección e intervención es fundamental en los entornos educativos, pero para ello los centros han de estar dotados de recursos materiales y humanos que protejan y se ocupen de la salud mental de la población infantil y adolescente. En este sentido, es urgente la implantación de programas de formación dirigidos a profesores, orientadores y resto de profesionales que atienden a los menores.

En cuanto a las familias, se hace especialmente necesario el trabajo con éstas de forma que conozcan e identifiquen señales de alerta. Es trabajo de los organismos públicos implicados hacer que familias y centros educativos tengan a su alcance medios destinados a prevenir y tratar problemas tan graves como los que afectan significativamente a la calidad de vida e incluso a la supervivencia de niños, niñas y adolescentes.



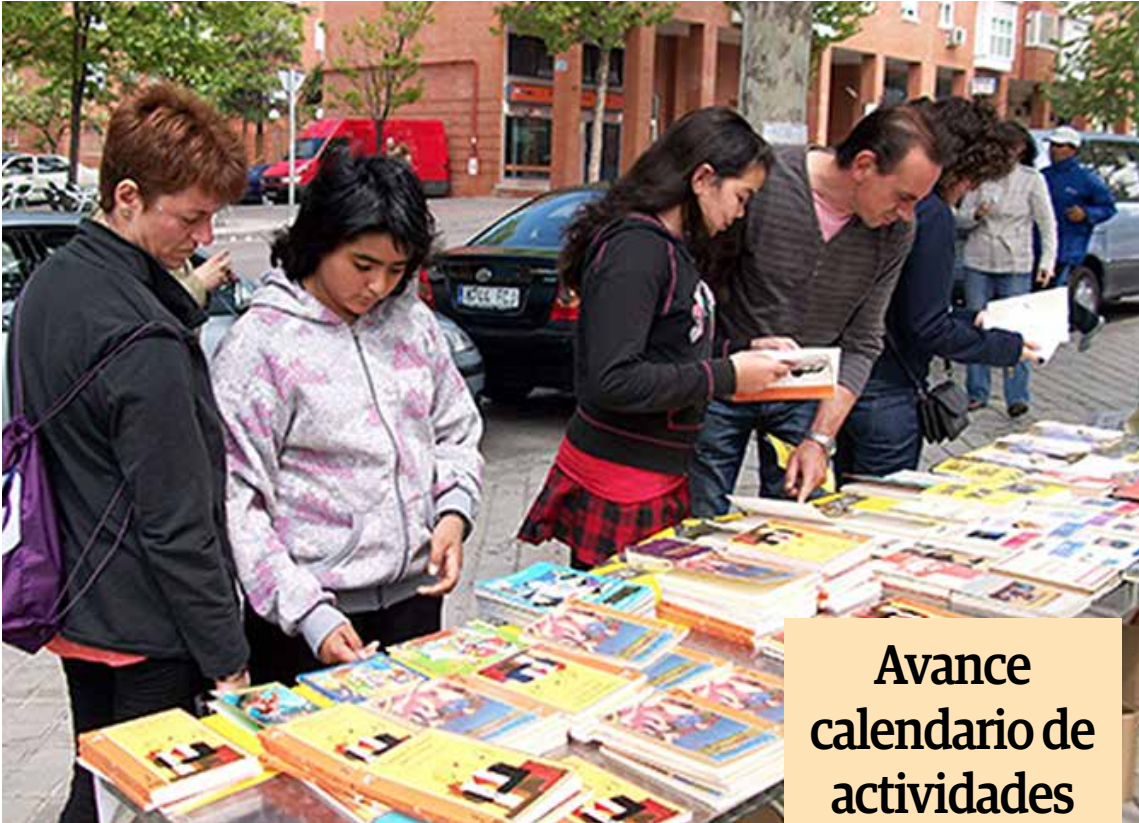
Plazo de solicitudes:
del 21 de abril al 5 de mayo

Nos puedes encontrar en C/ Eduardo Rojo N.º 5

☎ 660 391 272 ☎ 914 774 560

🌐 www.colegioeduardorojo.es





◀ Una de las actividades de años anteriores

VALLECAS TODO CULTURA

Vallecas Calle del Libro llega a su XXIII edición del 18 al 30 de abril

▶ La programación de este año tendrá como protagonistas a José Saramago, Miguel Hernández, Almudena Grandes, Ana Pérez Cañamares y Mario G. Obrero, y a Colombia como país invitado

Por Vallecas Todo Cultura

La lectura, el libro, los autores y editores han sido y siguen siendo una preocupación de Vallecas Calle del Libro. 23 años difundiendo las letras, lo mejor de nuestra literatura, de nuestros escritores y poetas han logrado que no solo los poetas que dan nombre a muchas de las calles del barrio, sino de aquellos otros que no, tuvieran problema alguno para pasearse por nuestros institutos, colegios, bibliotecas y centros culturales. Caballero

Bonald, Carlos Álvarez, Francisca Aguirre, Ana Rossetti, Angelina Gattell, Elvira Daudet, Luis García Montero y Manuel Rico conocieron de primera mano el interés vallecano por la poesía y la literatura. 'Vallecas Calle del Libro' ha sido siempre un programa pionero en la difusión de la lectura. Fuimos reconocidos con el Premio Nacional de Fomento de la Lectura en 2004. Desde entonces ha llovido mucho. Muchos escritores, muchas actividades, muchas iniciativas que nos han permitido conocer más de cerca la literatura y el arte de Brasil, Portugal, China o de las comunidades de Cataluña,

Avance calendario de actividades

6 de abril. Reparto periódico Vallecas Calle del Libro.

5 de abril. Reparto libro de la poeta homenajeada Ana Pérez Cañamares a los centros educativos. VTC.

18 de abril. Inauguración exposición artistas colombianos. Centro Cultural Pilar Miró, 19 horas.

18 de abril. Inauguración muestra elefantes del 'Viaje del elefante' de José Saramago. Biblioteca Luis Martín Santos, 12 horas.

19 de abril, 19 horas. Inauguración en el Centro Cultural Paco Rabal. Con Ana Pérez Cañamares y Manuel Rico. Entrega del libro de Ana a los asistentes.

21 de abril. Acto con el joven poeta Mario G. Obrero. Biblioteca Miguel Hernández, 18 horas.

23 de abril. Homenaje poético a Miguel Hernández. Explanada junto al Metro de Miguel Hernández, 12 horas.

25 abril. Acto homenaje a Almudena Grandes. CC Pilar Miró, 18 horas.

28 de abril. Fallo del certamen de Microrrelatos. 19 horas. Librería Muga.

Se desarrollarán más de 250 actividades en torno al libro en los distritos de Puente y Villa de Vallecas

Euskadi, Canarias. También conmemorar el aniversario de escritores y escritoras como Rosalía de Castro, Jack London, Benito Pérez Galdós o Emilia Pardo Bazán.

En esta XXIII edición también estamos surtidos de creadores de importancia, de poetas contemporáneos y de un nuevo país que nos ofrecerá su gran riqueza cultural, su variedad artística y su cercanía histórica.

Además, vamos a reconocer, en su centenario, la calidad y sensibilidad de José Saramago, Premio Nobel de Literatura, portugués que vivió y realizó buena parte de su obra en España. Queremos reconocer esa cercanía, esa profundidad literaria con algunas lecturas públicas de sus obras, con una exposición de elefantes, que nos recuerden su novela 'El Viaje del elefante', y con alguna mesa redonda donde confrontar su vida y su obra.

Por otro lado, en el 80 aniversario del fallecimiento de Miguel Hernández queremos rememorar la poesía y la vida que nos legó. Habrá lecturas colectivas y en la calle de sus poemas, teatralizaciones de alguna de sus piezas, exposiciones de su vida y obra, y otras sorpresas que nos ayuden a descubrir la intensidad de este gran poeta español, hijo del pueblo, y de poemas rotundos y sensibles.

Nos hubiera gustado programar y reconocer la memoria literaria de Pío Baroja del que ahora se cumplen los 150 años de su nacimiento. También hubiéramos querido reconocer el centenario también del nacimiento de otro gran poeta, que fue homenajeado hace años por Vallecas Calle del Libro. Nos referimos a José Hierro.

Poeta homenajeada

La poeta Ana Pérez Cañamares será la homenajeada en esta edición. Un libro con una selección de sus poemas será distribuido por todos los centros educativos y asociaciones vallecanas. Ana es una autora canaria de larga tradición y de calidad acreditada a través de sus cuentos, narraciones y los 10 poemarios

publicados, que ha sido premio Blas de Otero. Su poesía es urbana, cercana y provocadora. La escritora recorrerá nuestros institutos y bibliotecas que así lo programen, dando opción a reconocer así, su peso específico entre nuestros poetas contemporáneos. Otro joven poeta, Mario G. Obrero, premio Loewe de poesía joven del 2021, también hemos logrado que esté con nosotros.

Por otro lado, Colombia, como país invitado nos ha ofrecido un elenco de los mejores poetas actuales, encabezado por Darío Jaramillo, Rómulo Bustos Aguirre y Lilian Pallarés. Muestras, películas, degustaciones de productos nacionales, folclore, todo ello, en colaboración con la Embajada de Colombia en Madrid, nos servirá para tener una mejor idea aproximada de la realidad literaria y cultural de este gran país iberoamericano.

Y como no podía ser menos, el recuerdo de Almudena Grandes nos permitirá rendirle un homenaje literario y poético, el día 25 de abril en el Centro Cultural Pilar Miró (plaza de Antonio María Segovia).

Exposiciones de poetas y escritores, representaciones teatrales, miles de libros para distribuir entre los vecinos y vecinas de Puente y Villa de Vallecas complementarán las más de 250 actividades a desarrollar en Vallecas Calle del Libro. A su vez, alrededor de 60 entidades: colegios, institutos, asociaciones de vecinos, culturales, parroquias, y otras... participarán, como en otras ediciones, con sus actividades y en los trabajos de difusión de la lectura para todos los públicos, acreditando a Vallecas Calle del Libro como la experiencia colectiva más representativa de España en el fomento de la lectura.

El acto de presentación oficial de Vallecas Calle del Libro tendrá lugar el 19 de abril, a las 19 horas, en el Centro Cultural Paco Rabal (calle de Felipe de Diego, 13). Al mismo acudirán Ana Pérez Cañamares y Manuel Rico. Allí será distribuido el libro de poemas editado con motivo de esta XXIII edición.

La poeta Ana Pérez Cañamares será la homenajeada en la edición de 2022

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos

PML **cm**
PLATAFORMA DE MEDIOS LOCALES | COMUNIDAD Y BARRIO

plataformamedioscam@gmail.com



Que una emergencia médica no golpee tu bolsillo



Contrata **asistensi**, el seguro de salud más accesible para cubrir a los tuyos en **República Dominicana**



Neumonía:

Sin seguro
Coste aproximado*
5.700 €

Con **asistensi**
Coste aproximado mensual**
32,40 €
Plan asistensi plus



¡Mañana puede ser muy tarde!

Cotiza ya en
www.asistensi.com.do

☎ 919 03 20 30 📞 695 934 110



Maytower, S.L. agencia de seguros exclusiva de ASISTENCIA CLÍNICA UNIVERSITARIA DE NAVARRA S.A. DE SEGUROS Y REASEGUROS con nº de inscripción C0325B88532742 en el Registro de Distribuidores de Seguros y Reaseguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones.
Términos y condiciones de contratación disponibles en www.asistensi.com.do
Aprobación de la póliza asistensi sujeta a una revisión médica y encuesta de buena salud.
*Precio basado en un estudio realizado por la red de especialistas de asistensi en la República Dominicana.
**Precio medio basado en el plan asistensi plus para un rango de edad entre 19-29 años sin pre-existencias para una forma de pago mensual.

“El ambiente cultural de Vallecas es inmejorable y, si queremos, los niños pueden disfrutarlo”

Entrevista a Ernesto Caballero-Garrido, autor de ‘Las aventuras de Mila y Papá en el Zoo’

Por Raúl González

Ernesto Caballero-Garrido, autor de ‘Las aventuras de Mila y Papá en el Zoo’ quiere hacer partícipes a todos los vallecanos y vallecanas de la publicación de las aventuras de una niña vallecana (literalmente, pues además de residir en Vallecas, nació en el hospital de Vallecas) y su padre. En Vallecas VA hemos querido entrevistarle.

Pregunta: ¿Por qué decidió llamar a su libro ‘Las aventuras de Mila y Papá en el zoo’?

Respuesta: El nombre es totalmente descriptivo, porque la obra tiene su origen en las aventuras que Mila y papá (Ernesto) hemos vivido en el zoo tras muchísimas visitas (casi semanales) realizadas durante los últimos años. Desde mi

perspectiva de padre, entiendo que un ambiente al aire libre en pleno pulmón de Madrid, donde puede ver, disfrutar, jugar e incluso interaccionar con animales, es un ambiente rico y estimulante para una niña. Efectivamente así fue, porque Mila día tras día fue conociendo más cada rincón del zoo y cada uno de los animales que allí habita, hasta que un día me di cuenta que ella los buscaba y lo hacía de una forma concreta, quería verlos en un orden. Muchas veces se apoyaba en la verja de las tortugas con su peluche de tortuga y se apoyaba en el cristal donde los gorilas vivían, o simplemente disfrutaba viendo jugar a los delfines. Todo ello día tras día dio lugar al libro y los que vendrán.

➤ **¿Le han inspirado el barrio o sus estudios en esta obra?**

➤ Más que inspirarme en algo concreto del barrio, me ha inspirado la forma que tiene mi hija de jugar en parques y zonas verdes, cada día más respetuosa con la naturaleza e interaccionando con flores y animales por igual. Además, el ambiente cultural de Vallecas es inmejorable y, si queremos, los niños pueden disfrutarlo. Sólo hay que ver a Mila cuando va a su librería favorita (‘La



“La lectura, además de desarrollar mente e imaginación, puede ayudar a forjar un vínculo especial con los niños”

▲ Ernesto Caballero-Garrido posa con su libro

verde’, en Nueva Numancia) que quiere jugar con todo y leer los libros que allí están.

➤ **¿A quién está dirigida?**

➤ Hemos clasificado esta obra para primeros lectores, principalmente de 4 a 7 años. Esto no significa que un papá o mamá que les guste leer a sus peques se la lean por la noche o incluso, los mayores de 7 la utilicen para practicar sus habilidades y mejorar. O incluso hermanos mayores la lean a pequeños, etc...

Por suerte la lectura es para todo el mundo

➤ **¿Qué importancia considera que tiene la lectura en la sociedad actual?**

➤ Actualmente, en un mundo tan tecnológico, la lectura es clave. Estamos acostumbrándonos a que las imágenes y las pantallas nos dan información visual en forma de vídeos, fotografías, etc... No nos paramos a pensar en el trabajo mental tan sano y que desarrolla la

imaginación a través de la lectura. No siempre es recomendable buscar la ley del mínimo esfuerzo y poner el móvil a los niños para dormir, para tenerlos descansados en la cama o durante una comida. Se pueden consultar los consejos que dan las sociedades estadounidense y española de Pediatría, que recomiendan no hacer ese tipo de actividades. Por otro lado, la lectura, además de desarrollar mente e imaginación, puede ayudar, como es el caso del libro de Mila y papá, a forjar un vínculo especial con los niños, para que al leerles se enriquezca la relación y se manifieste ese amor mutuo durante el proceso de lectura.

➤ **¿Cree que la valía de un escritor está excesivamente asociada al volumen de ventas hoy en día?**

➤ Por desgracia y por fortuna, sí. Digo desgracia, porque la calidad no es función de las ventas y viceversa. Hoy día el marketing es el que marca los tiempos y, si tienes capacidad de movilizar más recursos, es posible que tengas más éxito. También digo por fortuna, porque es probable (que no seguro) que una obra de mucha calidad acabe triunfando. Un buen

ejemplo es ‘La conjura de los necios’, que a punto estuvo de no publicarse al morir su autor. Fue el trabajo puerta a puerta, editorial a editorial de su abnegada madre el que puso el libro en los primeros puestos.

➤ **¿Qué espera del futuro en cuanto a su faceta cultural se refiere?**

➤ Respecto a las obras que hacemos Mila y yo, sólo esperamos que ésta sea la primera de una colección de aventuras que ayuden a que los niños y las niñas desarrollen su imaginación, les estimule a vivir sus aventuras y les ayude a levantar la vista de las pantallas y mirar el mundo en su esplendor. Mila y yo creemos que esta forma de ver la vida nos ayudará a crear una sociedad mejor y más avanzada. Esperamos que os gusten las siguientes aventuras.

Correo electrónico:

ernesto.caballero-garrido@gmail.com

Datos técnicos del libro

y BookTrailer

https://tienda.babidibulibros.com/libro/las-aventuras-de-mila-y-papa-en-el-zoo_135992/

Abierta la inscripción del XVI Certamen de Pintura Rápida al Aire Libre Escuela de Vallecas

➤ El concurso se celebrará el domingo 8 de mayo en las calles de Villa de Vallecas

Por Isa Mendi

Ya está abierto el plazo de inscripción de la XVI edición del Certamen de Pintura Rápida al Aire Libre Escuela de Vallecas, que

anualmente organiza la Junta de Villa de Vallecas y que tendrá lugar el domingo 8 de mayo en las calles del distrito con el objetivo de fomentar y despertar la creatividad artística a través de la pintura. La temática del concurso versará sobre el propio distrito, dejando libertad a los autores



▲ Uno de los participantes de la edición de 2021

en cuanto a técnica y estilo. Esta propuesta cultural está abierta a artistas nacionales e internacionales que residan España, mayores de 18 años, excepto para la categoría juvenil, cuya edad se ha establecido entre 16 y 25 años cumplidos.

La inscripción puede realizarse

de tres formas: telemática, a través de la sede electrónica; presentando la solicitud en las oficinas de registro del Ayuntamiento de Madrid hasta el 3 de mayo o de forma presencial en el Centro Sociocultural Francisco Fatou (calle de Manuel Vélaz, 10). En este último caso,

podrá completarse hasta el mismo día 8 de mayo, en horario de 8:30 a 9:30 horas.

Originalidad y calidad artística

Según fuentes municipales, el jurado valorará la originalidad e innovación, la creatividad, la calidad artística y dificultad en la técnica realizada para elegir a los ganadores. Del resultado de su deliberación saldrán los cuadros que conseguirán los tres premios de 1.800, 1.000 y 400 euros para el primero, segundo y tercer clasificados, respectivamente. Además, habrá un Premio Especial Juvenil, dotado con 200 euros, para el mejor artista joven.

Un total de 25 obras seleccionadas, entre las que se incluyen las ganadoras, integrarán una exposición, organizada en el Centro Sociocultural Francisco Fatou, y el catálogo de la XVI edición del certamen.

La Mirilla de Vallecas



Barrio de cine

Por Antonio Osuna

Como todos los de mi generación, crecí viendo películas americanas, ese cine lleno de efectos especiales y de historias que no podían dejarte indiferente. Pero dejando todo eso a un lado, había algo que llamaba siempre mucho mi atención, la estética de esos barrios, ese aroma de Nueva York que parecía ser incluso perceptible desde la televisión. Esas calles grises llenas de pintadas, de música alta

en los callejones, de humo saliendo de las alcantarillas. Fuera la película que fuera, daba siempre la sensación de "va a pasar algo interesante en cualquier momento". Y sí, así era, cuando en las películas había un plano general de una de esas calles ya se ponían todos los sentidos en alerta. Luego, con los años, descubrí que el mundo que me rodeaba era muy similar, y bueno, sé que Vallecas no tiene el aspecto de Nueva York, ni mucho menos, pero sí esa estética y esa aura cinematográfica, que la foto que acompaña este texto demuestra. Me fijé en todo lo que representaban esas calles, en todas las "historias" y no creo que sean muy distintas a las nuestras, a excepción de invasiones extraterrestres y cataclismos. Pero si volvemos al cine de "historias cotidianas", ¿qué nos diferencia?. Muchas personas tienen ese sueño, pasear por NY. Sí, me parece genial, pero cuando les preguntas que quieren hacer allí, suelen decir: "pasear por sus calles, esa ciudad es diferente, tiene un lugar especial guardado en mi imaginación desde la infancia".

A mí me pasa eso con Vallecas y con los años, cada vez lo tengo más claro. Sé que no saldrá una tortuga ninja de la alcantarilla, pero quién sabe... Tal y como están ocurriendo las cosas en estos últimos años, todo es posible.



Solamente quiero decir que amemos lo nuestro, que veamos lo bello que tenemos cerca. En algunos casos nos centramos en lo exterior sin ver que lo cercano tiene casi el mismo aspecto. Qué difícil es ser profeta en su tierra, y que difícil debería ser también, ser tortuga ninja en Vallecas.

VALLECAS LEE EN SUS BIBLIOTECAS

Guerras

¡Estoy en guerra con la guerra!
¡Harta de tantos campanarios sin campanas,
de canciones de amor sin estribillo,
de versos a la luna disparados al por mayor
para que baje el Ibex Treinta y Cinco!
¡Estoy en guerra con la guerra!
Se ha roto la punta de mi lapicero
de tanto apretarla contra el papel,
ella que nunca se había quejado
de mi falta de tacto, de mi crueldad.
¡Estoy en guerra con la guerra!
Con los truenos sin trono,
con los cortocircuitos sin electricidad,
con las trampas en el laberinto del Minotauro
porque en el siglo veintiuno
las bestias también se alimentan de sangre
inocente.

Concha Morales



¿Han llegado ya los bárbaros a Vallecas?

Por Juan Sin Credo

Todavía permanecíamos despreocupados en la evolución de un universo prepandémico cuando, impulsada por la extinta Mesa de Cultura y Deporte de Villa de Vallecas, se promocionó, en junio de 2018, la I Semana Cultural del Distrito, con el lema 'Vallecas, una mirada a sus orígenes'. Tales jornadas culturales tuvieron como soporte la difusión de la investigación de unos de los yacimientos arqueológicos más importantes de Vallecas, emplazado en el Cerro de La Gavia, cuya fase de ocupación corresponde a un poblado carpetano de la Segunda Edad del Hierro, con una presencia continuada desde el siglo IV a.C. hasta el I d.C.

Este poblado se asentó cerca del arroyo de La Gavia, afluente del Manzanares por su margen izquierdo, que discurre en dirección noreste-suroeste formando un vallecillo delimitado por una serie de ligeras elevaciones. La más alta de ellas recogió ese topónimo, denominándose Cerro de La Gavia. En este entorno, sus pobladores, gracias a su avance en las técnicas agrícolas y ganaderas, lograron un modo de vida

sostenible que les permitió instaurar el sedentarismo.

Todo ocurría en una monotonía de prosperidad hasta que los ejércitos de Roma entraron en Hispania. El Cerro de La Gavia dejó de ser ya un lugar seguro en esos tiempos de zozobra. Sus defensas de nada servían frente a enemigos tan superiores. La población poco a poco abandonó este cerro buscando cobijo y comodidad en los incipientes núcleos urbanos fundados por Roma, con estatuto diferenciado, acorde al Derecho Romano.

El virus del Imperio acabó con la barbarie de civilización de los primeros pobladores de Vallecas que vivían pacíficamente en sus escarpadas lomas, laderas elevadas al fértil abrigo de la ribera del Manzanares. Un virus del Imperio que, en la actualidad, ataca en el oriente de Europa a los bárbaros ucranianos, según el totalitarista y genocida, Vladimir Putin, por sus peligrosas costumbres occidentalizantes, tales como querer vivir confortablemente en paz y libertad. Ante estas situaciones de barbarie bélica, ocupación y violencia, me pregunto, seriamente, quiénes son los bárbaros, si ya están aquí o si han convivido siempre con nosotros.

Puede que, posiblemente, los bárbaros no sean más que aquellos que habitan en nuestras instituciones y vociferan imprecaciones desafortunadas y chulescas, tildadas de un rancio machismo, como la de aquel otro vocal de Ciudadanos que, en el último pleno de distrito de Villa de Vallecas, espetó a una vocal de Más Madrid, provocando el abandono del Pleno por parte de la bancada progresista, ante la negativa de arrepentimiento del miembro de la decadente y agonizante formación naranja.

En esta visión deformada, a contraluz, del concepto de barbarie, ha contribuido poderosamente la recomendación de mi amigo Juan Argelina para que leyera una de las obras maestras del Premio Nobel en 2003, J. M. Coetzee, 'Esperando a los bárbaros', ubicada en las estanterías de la biblioteca de El Pozo, libro del que, en boca de su protagonista, se extraen citas emblemáticas como, por ejemplo, aquella de "los Imperios son imágenes del desastre, saqueo, aniquilamiento y pirámides de hueso". El virus de nuestro tiempo, el virus de los Imperios que propagan y nos contagian la soberbia de su barbarie.



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



Deportes **Rayolandia**

Por Raúl González / M. Jiménez



▲ Los jugadores del Rayo celebran el primer gol en el Estadio Nuevo Los Cármenes de Granada

RAYO VALLECANO



▲ Dos aficionados, con la camiseta de la Carrera del Rayismo, en el Mirador del Cerro del Tío Pío

CARRERA DEL RAYISMO

Continúa la dinámica negativa de 2022

El Rayo Vallecano prolonga su dinámica negativa en LaLiga Santander en este año 2022. Después de ir ganando por 0 a 2 ante Granada el domingo 3 de abril, en la trigésima jornada de la máxima categoría del fútbol español, el conjunto nazarí empató el encuentro en los minutos finales del partido. En el primer gol del partido, el central Alejandro Catena conectó un extraordinario pase de Isi Palazón y cabeceó a puerta el esférico (0-1). En el segundo tanto (0-2), Sergi Guardiola aprovechó una extraordinaria jugada colectiva del equipo vallecano, para definir al palo más largo del guardameta local. Una victoria que hubiera sido clave para el conjunto franjirrojo, y que continúa sin conocer el sabor de la victoria en este año 2022. Además, hubiera supuesto un golpe en la mesa para los franjirrojos que hubiesen dejado el descenso a 9 puntos tras la derrota del Mallorca ante el Getafe.

Sin embargo, tras el polémico arbitraje de Hernández Hernández en las decisiones controvertidas, el partido se terminó decantando para el conjunto andaluz, que podría haber ganado el encuentro tras un cabezazo al larguero de Jorge Molina.

La Carrera del Rayismo tiene ya su camiseta oficial

La organización de la Carrera del Rayismo ya ha presentado la camiseta oficial de la tercera edición de la carrera. Esta vestimenta es negra con matices en rojo, con un rayo del mismo color y destellos en blanco, rezando un lema en el costado izquierdo: "La carrera de los Rayistas y de Vallecas". Al término del encuentro correspondiente a la vigésima novena jornada de LaLiga Santander ante el Atlético de Madrid, se pudo apreciar al capitán del Rayo Vallecano, Óscar Trejo, vestido con ella para promocionarla. El domingo 29 de mayo, el Estadio del

Rayo Vallecano volverá a acoger esta carrera. Las inscripciones están abiertas todavía, aunque las mismas a precio reducido ya se han agotado. Sin embargo, la organización ha realizado diversas ofertas en días señalados como el Día del Padre, o el día de la Mujer. Tras el parón por la pandemia de la Covid-19, la Carrera del Rayismo celebrará su tercera edición. El recorrido será por las calles de Vallecas, pero la novedad es que este año volverá a terminar en el feudo franjirrojo como sucedió en su primera edición, no así en la segunda.

El Rayo paga el alquiler del Estadio de Vallecas

El Rayo Vallecano ha efectuado el pago de la tasa de alquiler del Estadio de Vallecas, tras varios días de retraso. La Comunidad de Madrid ha asegurado que se ha producido el abono de los 81.000 euros, sin ninguna tasa de recargo por intereses de demora y coste del trámite. De este modo, según la información de la propia institución, la intención era recibir el dinero por vía administrativa y que, en caso de requerirlo, será Hacienda quien tenga que tomar cartas en el asunto. La exdirectora General de Deportes de la Comunidad de Madrid, Coral Bistuer, expresó en la Sesión de la Comisión de Turismo y Deporte la "dificultad de obtener una respuesta y contactar con el Rayo Vallecano". Por ello, tras una reunión celebrada a principios de marzo con el mandatario Raúl Martín Presa, este tomó la decisión.

Sin embargo, el dirigente rayista no ha facilitado este episodio, debido a la ausencia de documentación que solicitó la Comunidad para justificar el retraso del pago a causa de la Covid-19, tal y como expresaba Raúl Martín Presa y que, por tanto, demoró este proceso en demasía. "Quitar el Estadio a Vallecas no es quitárselo al presidente, es quitárselo al barrio, y no se le va a quitar", aseveraba la propia Coral Bistuer hace varios días. Y es que, la Comunidad de Madrid,



▲ Varios aficionados entran en el Estadio Vallecas

RAYO VALLECANO

no ha contemplado en ningún momento la opción de quitar el feudo franjirrojo al Rayo Vallecano y, más concretamente, a Vallecas. Cabe recordar que esta noticia salió a la luz gracias a la pregunta del diputado del PSOE en la Asamblea de Madrid, Santi Rivero, acerca de la situación del pago del canon que tiene que pagar el Rayo Vallecano a la Comunidad de Madrid.

A un paso de la final de Copa

El Rayo Vallecano tuvo la oportunidad histórica de entrar en la final de la Copa del Rey ante el Betis. Un tanto en los últimos minutos de partido, obra del delantero verdiblanco Borja Iglesias, rompió el sueño del equipo. La afición de la franja vio muy cerca su presencia en la Cartuja. Los de

Vallecas hicieron una primera parte muy seria y aguantaron las embestidas del conjunto local, incluso, llegaron en varias ocasiones con peligro a la portería de Claudio Bravo.

En la segunda mitad, el equipo cambió la tendencia y se lanzó al ataque. El cuadro de Andoni Iraola imprimió más intensidad al juego e hizo recular a los verdiblanco en varias fases del juego. Bebé, a falta de 10 minutos adelantó al equipo gracias a un gran gol de falta directa. Este resultado forzaba la prórroga ante la alegría de los más de 400 rayistas desplazados al Benito Villamarín. En esta prolongación del encuentro podría haber pasado cualquier cosa, ya que el Betis se tenía que lanzar al ataque e iban aparecer muchos espacios. El sueño rayista se terminó con el gol local y el éxtasis de su afición. Los locales lograron clasificarse para la final que se disputará en su ciudad.



▲ La salida de la prueba popular

La Carrera Popular del PAU de Vallecas celebró su X edición

Las pruebas infantiles se disputaron el sábado 19 de marzo y las de 5 y 10 kilómetros al día siguiente

Por Isa Mendi

El Ensanche de Vallecas vivió una auténtica fiesta del atletismo popular el fin de semana del 19 y 20 de marzo. Corredores de todas las edades participaron en la X edición de la carrera popular del barrio, organizada por la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas con la colaboración de la Junta Municipal, que se ha convertido ya en una cita obligada dentro del calendario de este deporte en la capital.

Los primeros en calzarse sus zapatillas y teñir con el morado de sus camisetas la nueva minipista de tartán del barrio fueron los más de 500 niños y niñas que completaron el recorrido en las categorías koalas (0 a 3 años), pulguis (4 y 5 años), gatetes (6 y 7 años), guepardos (8 y 9 años), lobeznos (10 y 11 años) y teens (de 12 a 15 años). Por primera vez, al trabajo de los voluntarios, se sumó la labor de los guías que acompañaron y ayudaron a los diferentes corredores en sus recorridos.

Al día siguiente, el escenario fue el circuito urbano que, como es habitual desde la primera edición, discurrió por las principales calles del barrio, con salida y meta en la calle de Peñaranda de Bracamonte. En esta ocasión, los protagonistas fueron los atletas de ambos sexos de las categorías senior y veterano. Una de las principales novedades resultó el recorrido de 5 kilómetros que se unió al tradicional de 10.000 metros. La concejala de Villa de Vallecas, Concha Chapa, fue la encargada de dar el pistoletazo de salida a las 10 de la mañana, pero desde primera hora, el grupo de voluntarios se congregó para que la organización de la prueba fuera un éxito. A su término, los primeros clasificados en las diferentes categorías, recibieron su trofeo de recuerdo.

"El domingo 20 de marzo se celebró nuestra X Carrera Popular PAU de Vallecas. Ha sido un fin de semana de lo más bonito. Gracias a los y las atletas que la habéis corrido. También a los voluntarios, colaboradores y patrocinadores sin los cuales no sería posible", comentó en su cuenta de Twitter la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas.



◀ Uno de los podios del campeonato

Vallecas acogió el Campeonato en Edad Escolar de halterofilia

La competición se desarrolló en el polideportivo Cerro Almodóvar el 19 de marzo

Por Redacción

El pabellón del polideportivo Cerro Almodóvar (Villa de Vallecas) acogió el pasado 19 de marzo el Campeonato Nacional en Edad Escolar La competición comenzó a las 9 y finalizó a las 14 horas, aproximadamente. 48 levantadores y levantadoras nacidos entre los años 2009 y 2012 subieron a la tarima para demostrar sus destrezas técnicas, en las dos modalidades de las que se compone la halterofilia: arrancada y dos tiempos. Este campeonato, a diferencia de los demás, evalúa la técnica de los levantadores, sin centrarse en el peso levantado por estos.

Los resultados fueron los siguientes: Categoría Alevín (2009)

Oro: Evelyn Gómez Sosa (CAT): 18,33 puntos. Plata: Adrián Franco Montalbán (AND): 17,67 puntos. Bronce: Crystian García Stefanska (AND): 17,60 puntos. Bronce: Ibai Muniain Martínez (NAV): 16,33 puntos. Bronce: Enol Fernández López (AST): 15,67 puntos.

Categoría Alevín (2010)

Oro: Daniela Fernández Martínez (AST): 17,67 puntos. Plata: Noel Amat Martí (AND): 17,00 puntos. Bronce: Yuna López Fabián (CVA): 16,00 puntos. Bronce: Érika Herrera Serna (BAL): 16,00 puntos. Bronce: Mónica Esparragosa Portero (AND): 15,67 puntos.

Categoría Alevín (2011)

Oro: Julia García Nguema (CAT): 16,30 puntos. Plata: Inés Conde Fernández (AST): 16,00 puntos. Bronce: Pelayo Morán Hernández (AST): 15,70 puntos. Bronce: África Fernández Pérez (CVA): 15,7 puntos. Bronce: Martina López Gamberini (CAN): 15,0 puntos.

Categoría Benjamín (2012)

Oro: Noa Pérez Rodríguez (CAN): 17,00 puntos. Plata: Miguel Ángel Collado Guerra (CAM): 17,00 puntos. Bronce: Hugo González Hernández (CAM): 15,70 puntos. Bronce: Isaac Muñoz Portaña (CAT): 14,70 puntos. Bronce: Paula Andújar Cabo (CVA): 13,3 puntos.



Las últimas lluvias han ayudado a almacenar agua en nuestros embalses, pero no debemos confiarnos.

Ahora y siempre, es tiempo de ahorrar.

La lluvia es muy suya, el ahorro es muy nuestro.

Canal
de Isabel II

www.canaldeisabelsegunda.es

Proyecto 'Semillas'



Como expresó Pepe Molina, 'lo que no se escribe, se pierde', de ahí la importancia del legado histórico de los barrios, especialmente para las generaciones más jóvenes, para continuar luchando

◀ La charla de Pepe Molina en el instituto Madrid Sur

La historia del movimiento vecinal de Vallecas llega a la escuela

Por Redacción

El presidente de la Asociación Vecinal Palomeras Sureste y de Vallecas Todo Cultura, Pepe Molina, charló con alumnos y alumnas de 4º de la ESO del instituto Madrid Sur el pasado 18 de marzo acerca de la historia del movimiento vecinal vallecano recogida en su libro 'Vallecas en lucha'. Dos alumnas de este centro educativo se convierten en periodistas y cuentan en Vallecas VA esta experiencia, un trabajo que forma parte del proyecto 'Semillas' en la materia de Lengua Castellana y Literatura.

Marina Morillo

Cuando una empieza a escuchar a Pepe Molina, no imagina todo lo que ha vivido y luchado por la mejora de la vida en los barrios de Vallecas, y todo lo que hay detrás del movimiento vecinal como agente de cambio social. Nos contó que, a mediados del siglo XX, Vallecas era un municipio rural. Estaba compuesto de calles de barro, sin aceras ni alcantarillado. Apenas había agua corriente, sólo en algunas fuentes, ni escuelas, ni

recursos suficientes para una vida digna. La mayoría de personas vivían en casas bajas construidas en una noche, porque de este modo cuando la casa ya estaba hecha, a la mañana siguiente, no podían derribarla.

Vallecas empezó a recibir una gran cantidad de población de emigrantes procedentes de Castilla-La Mancha, Extremadura y Andalucía que habitaron aproximadamente unas 12.000 viviendas precarias. Una de cada cuatro personas que llegaban a Madrid, venía a residir en Vallecas. Sin embargo, se vio una gran oportunidad en este suelo barato por parte de muchos especuladores. Se intentó expulsar a los vallecanos de su barrio mediante un plan, ya que se les veía como "una población extraña y difícil de erradicar". Ante esta situación, la gente decide unirse en el barrio, con mucho cuidado por la dictadura (no se podían reunir más de 10 personas en una casa). Después se creó la primera asociación vecinal de España, la Asociación de Palomeras Bajas en 1968. Le siguieron otras más.

Como no había centros escolares, los grupos de vecinos promovieron la creación de las primeras escuelas como fueron Trabenco o el colegio

Palomeras Bajas. Pepe Molina expresó la importancia del papel de las iglesias en el barrio, la gran ayuda que aportaron los curas (el caso del padre José María Llanos, entre otros) y la gran deuda que tenemos actualmente con los maestros y maestras en los barrios. La lucha de los vecinos mediante manifestaciones, concentraciones, la primera cadena humana, escritos, etc... propone la remodelación de Vallecas con el objetivo de mejorar el barrio, especialmente viviendas dignas. Se sustituyeron las chabolas y las casas bajas por pisos.

Pepe Molina hizo mención especial a la cadena humana bajo la lluvia (1985) en la que se reunieron 14.000 personas desde Villa de Vallecas a Puente de Vallecas para reclamar que se ampliara la línea 1 del Metro para mejorar la comunicación. Finalmente, las nuevas estaciones de Metro fueron inauguradas por el Rey y se celebró una gran fiesta. Otro acto importante fue el secuestro del autobús 57 por parte de un grupo de vecinos para que se ampliara la ruta de esta línea (1991).

La remodelación de los barrios no finalizó hasta mediados de los 80, pero los vecinos siguieron luchando. Se consiguieron parques, el plan 18.000 (con este dinero se favoreció la mejora de la educación, la salud pública, la cultura y la organización social para Puente y Villa de Vallecas) y la modificación de la M-40. La lucha en Vallecas sigue actualmente. Como expresó Pepe Molina, "lo que no se escribe, se pierde", de ahí la importancia del legado histórico de los barrios, especialmente para las generaciones más jóvenes, para continuar luchando.

Laura Tejero

Pepe Molina comenzó hablando sobre una discusión entre dos jóvenes, en la que hablaban sobre un personaje importante en la historia de este barrio. Este hecho le hizo darse cuenta de que había que escribir sobre la historia de Vallecas y sobre

En los años 80, la mayoría de escuelas del barrio eran privadas, excepto algunos pocos colegios públicos que existían como el Palomeras Bajas. Los padres querían que sus hijos fueran a la universidad para que no

los principales protagonistas que habían logrado mejorar la situación de este barrio. A continuación, comenzó a contarnos sobre la historia de Vallecas:

Después de la guerra, la situación del país era lamentable y en los pueblos peor, ya que no podían vivir de la agricultura. Por estas razones gente de diversas zonas de España empieza a emigrar a los alrededores de Madrid, por ejemplo, a Vallecas. Lo que se podía observar en esos años era una vida con unas pésimas condiciones: chabolas en calles sin asfaltar en las cuales no había luz ni agua, calles sin alcantarillado... En los años siguientes la gente sigue haciendo su vida en el barrio y afortunadamente se consiguen abrir diversos comercios como peluquerías, ultramarinos, etc.

A finales de los años 60, el Ministerio intenta expulsar a los habitantes de Vallecas del barrio. Esto provoca que se cree la primera asociación de Vallecas, la Asociación de Palomeras Bajas, que debía hacer las cosas con cuidado debido a las restricciones que había con Franco. En los años siguientes, debido a los problemas de vivienda, se crean muchas asociaciones de vecinos que convocan las primeras manifestaciones. La prensa en estas luchas formó un papel fundamental, ya que, a través de ella, se expandía para el resto de ciudadanos de Madrid la situación del barrio.

Tras la muerte de Franco, en el Gobierno de Adolfo Suárez en 1977, el ministro Joaquín Garrigues Walker

plantea una solución al problema de la vivienda debido a que se avergonzaba de la situación. Con la ayuda de este ministro y las formas de lucha con las que habían presionado, se consigue no solo solucionar el problema de la vivienda, sino que también crear colegios, parroquias, bibliotecas, centros sociales y de salud, zonas verdes, carriles bici, poner alcantarillado, que la luz llegue a todas las casas... Este proceso duró desde el 68 hasta el 89. Pero surgen luego otros temas como la ampliación del Metro, la inversión de dinero en Vallecas para aportar recursos al barrio.

Hablamos también sobre educación. En los años 80, la mayoría de escuelas del barrio eran privadas, excepto algunos pocos colegios públicos que existían como el Palomeras Bajas. Siempre los padres en esos momentos querían que sus hijos fueran a la universidad para que no acabaran como ellos.

Otro de los problemas que afectó mucho al barrio en esos años fue la droga, que principalmente se introdujo para calmar las ansias de libertad de los jóvenes y también como un negocio. La droga generaba que, en los barrios más pobres, los jóvenes robaran objetos de valor para posteriormente venderlos. Este problema afectó tanto que se llegó a crear "El Grupo de madres contra la droga".

Finalmente, a modo de conclusión, el principal problema de Vallecas en las últimas décadas ha sido la vivienda, además de otros como la droga. Problemas que, gracias al esfuerzo y lucha de muchas personas, con el paso de los años han logrado solucionarse. Realmente estoy muy agradecida a Pepe Molina, ya que gracias a él conozco mucho más sobre la historia de nuestro barrio. Y también lo estoy con todos los vecinos que han hecho que hoy en día podamos disfrutar de este maravilloso barrio, en el que contamos con parques, escuelas, buenas viviendas o centros de salud...

Cooperativismo



En la Comala hay mujeres de Honduras, El Salvador, Nicaragua, Colombia, Ecuador y 'aliadas' españolas que les acompañan

Las integrantes de la cooperativa vallecana de cuidados

La Comala, una cooperativa de trabajo sin fines de lucro

Desde 2017, se dedica al cuidado de personas, a la limpieza de hogares y oficinas, y desarrolla acciones de acompañamiento formativo y de ludoteca

Por Cooperativa La Comala

Muchachas vamos despacito, porque el viaje es lejos, sin olvidar que vamos todas a una. Activamos el whatsapp 'Todas a Una' y es que cada comala viene de algún rincón de América Latina. Y cuando emprendemos un viaje, siempre solemos llevar, morral, mochila o maleta y lo cierto es que ahí nos cabe de todo.

Contaré un poco sobre lo que traíamos en las mochilas de cada una. Por lo general, iban cargadas de sueños y esperanzas, de rabia y de dolor, de fuerzas y consuelos, de roles y mandatos, de magia y resistencia.

Cuando llegamos a estas tierras y a estas nuevas formas de vida, renovamos lo existencial de cada mochila. Nos ayuda mucho la reunión con las otras, los intercambios, los planes, abrazarnos y llorar juntas... Crecemos en la diversidad. Nos adaptamos, aprendemos, desaprendemos y hasta olvidamos, pero tratamos siempre de conservar la fuerza para seguir haciendo

lo que sabemos.

Para llegar a convertirnos en cooperativistas participamos en debates, congresos, talleres, formación y reivindicación de los derechos de las empleadas del hogar y de los cuidados, estudiando y conociendo la diferencia injusta entre cotizar al Régimen general y Régimen Especial de empleada de

hogar que representa una discriminación clara. Fuimos conscientes del no reconocimiento del trabajo de los cuidados como tal y de la reivindicación por la ratificación del Convenio 189 de la OIT, de las protestas y apuestas acerca de que los cuidados sean una tarea esencial y no solo de mujeres, y de que debe existir una corresponsabilidad de todo el mundo y más del Estado Social de Derecho. Los cuidados no son un apéndice de la vida. Deben ser el centro y no un capricho, y mucho menos un negocio lucrativo para unos pocos.

Los encuentros con las otras y nuestra propia experiencia cooperativista, de dónde venimos, nos

animó también a poner en práctica lo que sabemos hacer. Estar juntas, ponerle precio a los trabajos que hacemos y pactar con las consumidoras que demandan nuestro servicio.

Nuestra intención es tener un espacio que genere empleo y dignificar los cuidados al mismo tiempo. Una trabajadora que es su propia jefa, tiene un plus de autoestima, pues sabemos dónde se va cada euro. Vamos al día con nuestros impuestos y todo lo que nos demanda la legislación laboral de los trabajadores y trabajadoras.

Aquel 12 de diciembre de 2017 estábamos alegres y también nerviosas cuando salimos de la Notaría de firmar nuestros estatutos, porque asumimos un gran reto. Hoy si echamos la vista para atrás, de aquellas 5 que iniciamos el proyecto hemos pasado a 10 mujeres, 10 mujeres con contrato laboral y cotizando en el Régimen General de la Seguridad Social y más de 50 usuarias y usuarios que nos acompañan en este viaje, conscientes de la importancia de cuidar a sus cuidadoras.

En La Comala hay mujeres de Honduras, El Salvador, Nicaragua, Colombia, Ecuador y 'aliadas' españolas que nos acompañamos, pues somos socias de A3Calles y en Abierto Hasta el Amanecer donde nos formamos como cooperativistas, algo fundamental en el desarrollo de nuestra empresa cooperativa. Aquí cada aporte cuenta, cada articulación suma.

Actividades principales

Prestamos un servicio profesional, cercano y humano. Tenemos dos actividades económicas principales a las que nos dedicamos: cuidado de personas, limpieza de hogar y de oficinas, y limpieza profunda o integral; y acciones de acompañamiento formativo y ludoteca.

Una de las claves para el desarrollo del trabajo es ir acercando los servicios al territorio para que sea posible la conciliación entre la usuaria o usuario y la trabajadora. Un binomio perfecto que hace crecer en igualdad, bajo el principio de la corresponsabilidad y el derecho a conciliar la vida laboral y familiar.

En la pandemia, La Comala no paró y seguimos, pues nacimos para prestar los servicios de cuidados y no podía ser de otra manera. Hemos aprendido un montón y seguimos con formaciones y alianzas para ser mejores.

En La Comala creemos que nadie se debe quedar sin ser cuidado. Las atenciones son esenciales para la vida y por esos deben estar en el centro. Dicho esto, nosotras apostamos por el cheque servicio o bono cuidado para las personas que tienen una pensión precaria que no le permite pagarse los servicios de los cuidados y debe ser el Estado quien universalice el derecho a ser cuidados en condiciones dignas, tanto para las personas a cuidar como a las cuidadoras.

La Comala Sociedad Cooperativa Madrileña (SCM) es donde nosotras volteamos la tortilla. Para resistir es necesario recuperar la memoria del trabajo colectivo, la dinámica de una cooperativa de cuidados.

¿Qué significa comala?

Antes de hablar de La Comala, hablemos del comal. Se trata de un tiesto de barro muy común en Centroamérica y México, muy utilizado para cocinar las tortillas de maíz o arepas, como se conocen en Colombia o Venezuela.

Así que ofertamos el trabajo, somos nuestras propias jefas y nos abrimos un nicho de empleo. Nos especializamos y estamos conformes con nuestra autonomía. Sí, se puede salir adelante con este modelo de empresa.

La Comala es un pueblo donde se hacen los comales. Se encuentra en México y las mujeres primero amasan el barro, le dan forma redonda y convexa que, tras su secado y horneado, sirve para asar las tortillas de maíz.

Con la llegada del coronavirus a Europa y aquí en particular, Las Comalas decidimos trabajar. También nos respalda nuestra constitución, porque somos cuidadoras esenciales y en riesgo de primera línea.

Una lección aprendida en esta pandemia es que juntas estamos seguras y somos las protagonistas de nuestro propio proyecto. Que hay más gente buena que mala y que a la xenofobia, la explotación, al racismo o a la esclavitud moderna, le plantamos cara cada día. No se puede tolerar o justificar ningún tipo de violencia que ponga en riesgo los cuidados.

Cuando buscas a alguien para cuidar a tu madre, a tu padre, a tus hijos e hijas y tu casa, ¿qué esperas? En La Comala los cuidados son clave y vamos todas para una.

La cooperativa la integran ya 10 mujeres con contrato laboral que dan servicio a alrededor de 50 usuarias y usuarios



El CaféCoop de la Escuela de Cooperativismo de Vallecas celebrado en la sede de Abierto hasta el Amanecer al que asistió La Comala

ATENCIÓN PRIMARIA



▲ El atardecer desde una de las consultas del Centro de Salud Buenos Aires

La Atención Primaria se tambalea, se quiebra y se rompe

Por profesionales del Centro de Salud Buenos Aires

Dice una expresión latina que la excusa no pedida es una acusación manifiesta. Tal vez escribiendo estas palabras estamos escribiendo la excusa que nadie nos ha pedido, pero que sí sentimos que queremos dar. Es un hecho que la Atención Primaria se tambalea, se quiebra y se rompe y, como profesionales y como pacientes, no sabemos a quién encomendarnos.

Como usuarios nos sentimos indefensos, abandonados y vendidos. Han roto nuestra zona de confort. Ya no conocemos a nuestra enfermera (que en cuestión de 5 años han sido 3), ya no sabemos coger cita para nuestra médica y nos peleamos con un teléfono en el que a veces no hay nadie al otro lado. Acudimos a nuestros Servicios de Urgencias de Atención Primaria y los encontramos cerrados (recordemos que los SUAP de Federica Montseny y Ángela Uriarte llevan clausurados aproximadamente dos años). Nos vamos a vacunar de COVID a kilómetros de nuestras casas sin saber que en nuestro centro de salud se está vacunando.

Como usuarios nos sentimos perdidos: "con lo fácil que era antes", "ahora voy y está todo vacío", "hasta la semana que viene no me dan cita", "ya han abierto los centros de salud después de tanto tiempo cerrados". Parece que cualquier pasado fue mejor, y tal vez no sea verdad, pero así lo sentimos.

Nos han arrebatado nuestra aburrida y monótona normalidad. Y cómo duele.

Como profesionales, la indefensión aprendida se ha apoderado de nosotros. Tenemos la sensación de que ahora mismo podrían hacer lo que quisieran con nosotros. Nos hemos convertido en máquinas de burocracia. Las bajas parecían, en algunas olas de la COVID, el motivo por el cual debíamos relegar cualquier otra consulta. No podemos o no sabemos llegar a nuestra población y nos limitamos a un día a día con listados kilométricos y pacientes cada 5 minutos. Ya no conocemos a nuestros pacientes, porque hemos cambiado de trabajo 4 o 5 veces en 3 años. Sentimos que los protocolos que rellenamos importan más que el tiempo con el paciente: objetivos, porcentajes, números... Nos hemos perdido entre olas, bajas y actualizaciones de protocolos. La sensación es que cualquier tiempo pasado fue mejor, y tal vez no lo sea, pero así lo sentimos. A nosotros también nos han arrebatado nuestra monótona y aburrida normalidad y sí, cómo duele.

Divididos y enfrentados

Parece un espejo, unos señalándose a otros, divididos y si no hacemos nada, abocados al desastre. Divide y vencerás dice otra expresión latina. Que nos culpemos los unos a los otros, que nos pongamos dianas en el pecho. Quítanos la fuerza, la pasión, las ganas y nos tendrás a todos comiendo de su mano.

Quizás podríamos preguntarnos



▲ En momentos difíciles, como el temporal Filomena, vecinos del barrio abrieron caminos en la nieve que facilitaban el acceso al centro de salud

"Ya no conocemos a nuestra enfermera (que en cuestión de 5 años han sido 3), ya no sabemos coger cita para nuestra médica y nos peleamos con un teléfono en el que a veces no hay nadie al otro lado"

por qué población y profesionales, antes unidos por relaciones construidas durante años, se miran ahora con recelo. Y lo mismo dentro de los centros, entre profesionales. Es fácil culpar a la persona que tienes al lado: si esa profesional hiciera algo más de lo que hace, si ese paciente hubiera venido con cita, si mi compañera no se hubiera puesto mala y su baja hubiera provocado una sobrecarga de trabajo en el resto.... Estos dos años han sido como una apisonadora para pacientes y profesionales con consecuencias especialmente crueles en barrios como Vallecas. La desconfianza ha crecido en el contexto de la pandemia y ha sido alimentada por la consulta telefónica que nos alejaba y la falta de información a la población que sufría las consecuencias. ¿Quién no ha explicado a la población lo que sucedía? ¿Por qué era fácil pedir la cita en los 'vacunódromos' y no

sabíamos si podían y cómo atenderlos los profesionales a los que conocemos?

Una Atención Primaria ya al límite desde hace años, se ahoga. Mientras, seguimos recibiendo protocolos que nos alejan de la población y nos recomiendan "ilusión" para hacer mejor nuestro trabajo, aunque no se aumenten los recursos. En la crisis sanitaria más importante que hemos tenido en las últimas décadas lo importante en Atención Primaria no parece ser contratar a más profesionales, aumentar las líneas telefónicas, o minimizar tareas burocráticas para que pudiéramos emplear el tiempo en atenderlos mejor. En otros sectores, como el privado, no parecen necesitar motivación, ya que están aumentando el número de personas que se pagan un seguro privado ante nuestra falta de respuesta a la población. La atención a patologías crónicas, como diabetes, se ha pospuesto en este tiempo y se ha tardado en dar respuesta, dando lugar a complicaciones o retrasos diagnósticos.

Puede que en unos años el sistema sanitario como lo hemos conocido no exista. Que la consulta de Atención Primaria se haya sustituido por compañías como las que ya ofrecen, por escasos euros, atenderte por videollamada en

"La desconfianza ha crecido en el contexto de la pandemia y ha sido alimentada por la consulta telefónica que nos alejaba y la falta de información a la población que sufría las consecuencias"

cualquier momento del día. Esas compañías no contemplarán una atención continuada de patologías complejas por parte de profesionales que conocen el contexto y el barrio en el que viven sus pacientes. No conocerán tu situación laboral ni familiar. No habrán compartido contigo momentos difíciles ni sabrán si puedes hacer un tratamiento u otro en función de tu situación económica.

Reflexiones

Ojalá pudiéramos regalarnos el tiempo que hace falta para entender a la persona que tenemos enfrente, y más después de un tiempo como el que hemos pasado. Solo escuchándonos podremos reconocer lo que nos une y lo que nos falta y quién tiene la responsabilidad de poner los recursos, mejorar condiciones laborales y modificar las normas para atender a la población como lo merecemos. No podemos olvidar que han aumentado aún más las dificultades de acceso para muchas personas por el hecho de no tener tarjeta sanitaria, a pesar de que seguimos oyendo que nuestra Sanidad Pública es de acceso universal.

En nuestra mano está recuperar el terreno perdido, hacer ver que nuestros centros están abiertos, que jamás estuvieron cerrados y que siempre hemos estado aquí. Volvamos a vernos, a escucharnos, a juntarnos, al fin y al cabo, estamos todos en el mismo lado. Volvamos a hacer y ser más barrio, a tener ese orgullo de pertenencia y de lucha que tanto caracteriza a Vallecas.



En manos de tu enfermera

Tú cuidas con amor, pero ¿te cuidas?

Por Concha Párraga, Marisa Gascón y Patricia Carlavilla, enfermeras de los CS Campo de la Paloma y del Servicio Móvil Madrid Positivo

Marzo es el mes dedicado a la mujer. Hace años, el 8 de marzo estaba dedicado exclusivamente a la mujer "trabajadora", pero ¿quién es una mujer trabajadora? ¿Aquella que consigue un sueldo por la ejecución de un trabajo fuera del hogar?, ¿aquella que hace todas las labores que genera su hogar y su familia?, ¿aquella que se dedica en cuerpo y alma al cuidado de los suyos?, ¿aquella que concilia su vida laboral y personal como mujer? o ¿aquella que deja su vida para vivir la vida de los otros?

A nosotras como enfermeras nos gustaría brindar por todas aquellas mujeres que han dedicado y siguen dedicando su vida a los cuidados de los demás. Afortunadamente, el marco social va cambiando poco a poco y ya hay

muchos hombres también dedicados al cuidado de sus familiares y allegados.

Los cuidadores, figuras maravillosas. Personas que no tienen horario, porque el ritmo de su trabajo lo marca la necesidad del cuidado del otro. Los cuidadores informales suplen todas aquellas carencias que la persona cuidada no puede realizar por sí misma: aseo, alimentación, eliminación, deambulación... Los que nunca han realizado ese trabajo no saben cuán grande es el esfuerzo, porque no solo es esfuerzo físico, sino también emocional. No olvidemos que normalmente las personas cuidadas son padres/madres, hijos, hermanos con problemas de salud.

¿Qué podemos hacer para ayudar a los cuidadores? Daremos pistas de qué cosas podemos cambiar para que el cuidado no se convierta en una situación patológica. Cada familia tiene sus propios rasgos, religiones y costumbres y nosotras no debemos intentar cambiarlos. Tan solo debemos estar allí para ayudarles a reflexionar sobre la

SOPASALUD

Zarit	Cuidador
Familia	Sistema
Claudicar	Trabajo
Enfermera	Descuidar
Test	Ayuda
Cuidar	Tiempo

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

ejecución de esos cuidados. Al igual que le voy a enseñar como movilizar a su padre/madre en la cama para no hacerse daño en la espalda, debería ayudar también a que aprendan a ejecutar el trabajo sin hacerse daño en el "alma".

Es necesario delegar tareas en otras personas de la familia, aprender a decir que 'no' ante situaciones que sobrepasan nuestras capacidades y darnos periodos de alivio,

bien con ayuda de otros familiares intra o extra nuestro núcleo familiar, bien a través de la contratación de un cuidador formal o solicitando a nuestra trabajadora social una residencia durante un periodo de tiempo.

El rol de cuidador es costoso y debemos cuidar a quien cuida. Desde las consultas de enfermería promovemos grupos de ayuda en los que hablamos de cómo cuidar en todos los aspectos de las

necesidades básicas, pero también de cómo cuidarnos mientras cuidamos. Muchas veces las personas pensamos que podemos con todo. Además ¿quién mejor que nosotros para ofrecer a los que queremos el mejor de los cuidados? Pero, ¿es realmente así?

En la consulta nos damos cuenta de que muchas veces acuden a nosotros agotados, porque la sobrecarga del cuidado es mayor de la que pueden tolerar como personas.

Test de Zarit

Debemos pasar el Test de Zarit o test de sobrecarga del cuidador para poder analizar cuál es su situación personal. Se trata de un texto normalizado que nos permite objetivar cual es la situación de sobrecarga del cuidador y nos puede servir de herramienta útil para que ellos, los cuidadores, se den cuenta que necesitan pedir ayuda.

Os proponemos (a todos aquellos que estéis en este momento en la tarea del cuidado) hacerse una serie de preguntas para saber si necesitáis ayuda o no. Os proponemos hacer el Test de Zarit, que es muy fácil de completar y os puede dar una pista de como estáis en este momento en relación al cuidado.

Debemos aprender a pensar en nosotros mismos en la tarea de cuidar y jamás descuidarnos.



VA DE SALUD

14 de marzo, Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular

Por Francisco Javier García Oliva, enfermero del CS José María Llanos

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son la primera causa de muerte prematura en España (80%). Cada 14 de marzo, se conmemora el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular.

Con la celebración de este día se pretende poner el foco y alertar sobre la capacidad que tenemos para influir y modificar los factores implicados en la mayoría de estas enfermedades: tabaquismo, aumento del colesterol, hipertensión, diabetes sin control,

obesidad, sedentarismo y otras, de carácter ambiental, como la contaminación, en la que como ciudadanía podemos tratar de incidir.

Existen factores de riesgo que no pueden ser modificados, como la edad o los antecedentes familiares. No obstante, los estilos de vida que incrementan la probabilidad de padecer estas enfermedades sí pueden modificarse y para conseguirlo resulta indispensable la implicación de las personas y en los menores, sus familias.

En España, tanto la obesidad como el sobrepeso afectan al 15% de la población y cada vez más a los menores y a los jóvenes en un 17%. En cuanto al tabaquismo, los últimos datos indican un



▲ El cartel instalado en el Centro de Salud José María Llanos

incremento del consumo diario de tabaco en mujeres jóvenes y de mediana edad, implicando el triple de riesgo de padecer una enfermedad coronaria si no fuman.

Las personas que tengan cifras de colesterol por encima de la normalidad o sufran hipertensión (con valores superiores a 140/90mmHg) o diabetes sin un buen control tienen que conocer que esta falta de control supone un riesgo elevado de tener una enfermedad cardiovascular.

Para poder lograr disminuir estos factores de riesgo desde SEMAP (Sociedad de Enfermería

Madrialeña de Atención Primaria) nos proponen un decálogo sencillo para prevenir y fomentar hábitos saludables.

Decálogo

- Alimentación equilibrada tomando todos los grupos de alimentos
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol)
- Aumente el consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres
- Controle el consumo de sal, café y alcohol

- Abandone el hábito de fumar
- Sea activo cotidianamente, evite el sedentarismo
- Haga ejercicio adecuado a su edad de forma regular
- Controle el peso, evitando el sobrepeso y la obesidad
- Reduzca el estrés y la ansiedad practicando la autoestima positiva
- Comuníquese y relaciónese bien con los demás, (escuche y hable)
- Si necesita asesoramiento, pide cita con tu enfermera de familia

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!

TALLERES
chapa y pintura
Raso 39

NUEVO TALLER EN VALLECAS
PINTAMOS TU COCHE
DESDE 500€
CON MATERIALES Y
PINTURA DE CALIDAD

C/SANZ RASO, 39
622945098 - 608938993

TEQUEÑOS
TORREZNOS Y MÁS...

TE COLOCAMOS
EL LUGAR
ZONA VIP



PUERKITOS
— RESTO-BAR —

CELEBRA TU CUMPLE, BAUTIZOS,
BABY SHOWER Y MÁS...

Av. del Monte Igueldo, 22



La Boutique del Pan
CANDEAL
HORNO ARTESANAL

☎ 91 778 55 08 f Boutique-Candeal
C/ Fuengirola, 27. MADRID

MERCADONUMANCIA

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

Vallecas VA

anúnciese

llega a más gente en

TODO VALLECAS

620 940 440

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



PUESTO 28

Carnes selectas

lavacavallecas.com

f LaVacaVallecas



Pedidos a domicilio
gratis a partir de 50€



FRUTAS
SELECTAS
PRODUCTOS
GOURMET

☎

91 478 96 52

f frutascarlos
<https://www.frutascarlos.com>

PUESTO 17 exterior

Servicio
a domicilio en
zona Puente Vk



Tienda on line,
reparto a toda
España

polleriasomolinos.com

☎ 914 776 137

f polleriasomolinos



PUESTO N.º 1

TODOS LOS DÍAS
GÉNERO FRESCO
Y DE 1ª CALIDAD

Pedidos a domicilio
gratis a partir de 20€

☎ 650 371 370
☎ 652 828 628

» **MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES** »



DESDE 1991

PIONEROS EN PRENSA
DE PROXIMIDAD

LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA
BARRIO A BARRIO
Y DISTRITO A DISTRITO.



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD