



JESÚS INASTRILLAS

«El ciudadano debe de tener claro, o Almeida o los barrios»

Entrevista con **Roberto Sotomayor** y **María Melones**, candidatos de **Podemos** a la Alcaldía

➔ Pág. 8



J. INASTRILLAS

La Feria del Libro de Vallecas celebra su VII edición

Habrán actividades en el Bulevar de Peña Gorbea hasta el 21 de mayo

➔ Pág. 11

La campaña electoral vecinal, en marcha en Vallecas

➔ Residentes y candidatos se reunieron en la Plaza Roja el 6 de mayo

➔ Pág. 7

EL MEJOR POLLO DE MADRID

POLLO AL CARBÓN 11€

Pedido mínimo a domicilio de 18€ fines de semana y festivos. consultar zona en web

"El Colorado"

640 73 65 94

C/ Francisco Iglesias 61, Madrid - 28038

Abierto todos los días

AUTOESCUELAS Rayo

Muy de Vallecas

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

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

globalpiso

Palomeras-Portazgo

Si quiere saber el valor de su vivienda, llámenos 91 260 06 91 – 637 697 186

Avda. Pablo Neruda, 17 Local 2

Reservas 91 223 42 54 / 689 515 723

BAR - CERVECERÍA

La TABERNA

Calle Sierra Tortejada, 2 – 28031 Madrid. Metro Congosto.

EDITORIAL

El 28-M, ¡vamos a ganar!

Venimos de numerosas movilizaciones en defensa de la sanidad pública. Las últimas, una grandiosa manifestación con más de medio millón de personas de la Comunidad de Madrid en noviembre del año pasado; en febrero, se volvió a repetir otra protesta masiva; y en abril, la consulta ciudadana en la que votaron más de 300.000 personas.

Hemos de seguir trabajando conjuntamente, como hemos hecho hasta ahora, y redoblar esfuerzos en esta recta final que para los vecinos comienza el día 12 de mayo con la campaña electoral vecinal.

La política con mayúsculas, la de verdad, se construye desde abajo, con los políticos honestos de los partidos honestos y con los vecinos comprometidos con sus vecinos. Así se construye comunidad, vecindad,

poniéndonos de acuerdo para dar respuesta a las diferentes necesidades que vivimos en el día a día.

De aquí al 28 de este mes tenemos la mejor ocasión para mostrarnos a nosotros mismos que sí se puede, que podemos erigirnos en protagonistas de nuestras propias vidas y que decidimos con libertad embarcarnos en este empeño.

De aquí hasta el día 28, trabajaremos con todas nuestras fuerzas para que de estas elecciones salgan gobiernos para la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid lo más humanistas posibles. Y esto, hoy pasa por votar al PSOE, a Más Madrid o a Podemos-IU Madrid-alianza Verde.

Ojalá se trabaje lo suficiente para conseguir que muchos de quienes pensaban no votar, se ilusionen y cambien de idea, voten

e incluso consigan que algunos otros de su entorno también lo hagan.

Sea como fuere, el compromiso ha de ir más allá: construir ese barrio en el que cada vez nos sentimos más a gusto, porque lo hacemos nuestro. El primer paso, ganar las elecciones y a partir del 29 de mayo, y durante los próximos cuatro años, reforzar el proceso de creciente empoderamiento de toda la buena gente, cada uno desde su lugar.

Qué mejor oportunidad para que cada político de barrio y cada vecino decida si acompaña esta ventana de oportunidad que se ensancha como nunca antes lo ha hecho en la historia de este país y además también decida si pone en marcha una profunda renovación de su propia vida, a fin de que aquella construcción sea lo más humanista posible.

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

Un camino sin retorno

Ignacio Marín
(@ij_marin)



De no remediarlo, terminaremos este mes recién estrenado transitando un camino sin retorno. De no poner todo nuestro empeño en evitarlo, si no nos esforzamos en recordar lo mucho sufrido en los últimos años por todos nosotros, tomaremos el rumbo hacia un destino en el que no habrá marcha atrás. Y no será un destino ignoto. Este camino ha sido diseñado desde hace décadas, si bien se ha acelerado en los últimos años. No habrá luz al final del túnel, sino más oscuridad, más penumbra.

Hablo del camino que obliga a la clase trabajadora a abandonar lo público. La educación, la sanidad, todo lo público, que tanto nos costó construir, camina hacia su desmantelamiento. El planteamiento es sencillo, nada disimulado. Cuando cualquier ciudadano, cansado de no recibir atención primaria en su centro salud, cansado de no poder ofrecer a sus hijos una educación digna, considera que no le queda otra opción que recurrir a lo privado, recorre un camino sin retorno. Un camino en el que jamás volverá a confiar en lo público. Porque lo público le ha decepcionado, porque le ha hastiado. No porque él pudiera elegir, sino porque le han obligado a sentirse así.

El plan, desde luego, está bien trazado. Hace décadas, el capitalismo consideraba que un trabajador rentable era un trabajador que tenía sus condiciones de vida garantizadas por el sistema. La sanidad, la educación, incluso la vivienda, estaban garantizadas, o al menos, tenían un acceso sencillo. Era el keynesianismo, el capitalismo de rostro humano, que aún consideraba a los trabajadores como personas.

Pero la irrupción en los años 80 del neoliberalismo dio al traste con esas ideas. Todo es ya monetizable. Todo puede ser una mercancía. No se libran ni la educación, ni la sanidad, pilares básicos de la dignidad de una persona, aspectos a los que deberían tener derecho los seres humanos sin importar sus ingresos. Por eso, los impuestos, herramienta de redistribución de la riqueza, y el Estado, como regulador, son los enemigos a batir. Y como última etapa de este camino, una distopía en la que todo se rige por criterios económicos, donde todo es privado, donde no existe ascensor social, donde la desigualdad no se combate.... porque hacerlo es incompatible con esa idea de libertad tan intoxicada.

Nuestra región ha sido, por desgracia, el principal campo de pruebas para las teorías neoliberales desde hace décadas. Lo

Aquí está el dolor de las familias. Aquí está nuestra región, líder en desigualdad, líder en usurpación de la sanidad privada, líder en gestión inhumana de la pandemia

único que les honra es que jamás nos mintieron. Nunca disimularon su adhesión a estas ideas y su admiración por sus principales referentes. Nunca negaron ni niegan su intención por eliminar los impuestos, por reducir el tamaño del Estado a algo residual. Ahí están

las cifras que demuestran la degradación de la sanidad, de la educación pública. Ahí está la escalada descontrolada de los precios de la vivienda, la barra libre para los fondos buitres, los desahucios diarios. Ahí está el dolor de las familias que sufren estas políticas. Ahí está nuestra región, líder en desigualdad, líder en usurpación de la sanidad privada, líder en gestión inhumana de la pandemia.

Si al menos fueron sinceros en sus planes privatizadores, no nos dirijamos engañados a ese camino sin retorno. Si queremos transitarlo, que seamos conscientes de lo que nos espera. En lo que se pueden convertir nuestros barrios, nuestras calles, nuestras escuelas, nuestros centros de salud. Aún estamos a tiempo de demostrar que hay un camino lejos del negocio, de la privatización, de la exclusión social. Tomemos conciencia antes de que sea tarde. Existe alternativa. Ni nosotros ni nuestro barrio nos lo merecemos.

La imagen del mes

CEIP Honduras

**El colegio público Honduras, crisol de culturas**

El centro educativo, situado en el Paseo de Federico García Lorca, organizó del 17 al 21 de abril, una Semana Intercultural, con talleres y diversas actividades, cuya temática giró en torno a las diversas culturas y etnias que conviven en sus aulas. Esta iniciativa contó con la colaboración de la Embajada de Honduras y de la Junta de Villa de Vallecas. Una de las propuestas más destacadas fue la elaboración de un mural representativo en el patio del colegio, en el que trabajaron los artistas Dennis Berrios y Carolina Vásques, un proceso en el que pudieron participar todos los escolares.

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

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

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de



ACTUALIDAD

Puente de Vallecas se volcó en la consulta ciudadana por la sanidad



► Una niña introduce su voto en una urna situada en el Centro de Salud Ángela Uriarte
DANI GAGO

◄ La mesa de recogida de firmas del ambulatorio de Numancia
J. ARGUEDAS

Más de 23.000 vecinos del distrito votaron a favor de pedir a la Comunidad de Madrid más medios materiales y humanos

Por Isa Mendi

Estás de acuerdo en exigir al Gobierno de la Comunidad de Madrid, como tarea prioritaria, la financiación necesaria que permita el aumento en la dotación de personal y medios necesarios de los Centros de Salud de Atención Primaria, Servicios de Urgencias Urbanos (SUAP), Servicios de Urgencias de Atención Rural (SAR) y Hospitales Públicos de la Comunidad, para recuperar una Sanidad 100% Pública, de Calidad y Universal? Esta fue la pregunta clara y directa planteada en la consulta ciudadana por la sanidad, organizada por Vecinas y Vecinos de los Barrios y Pueblos de Madrid, que tuvo lugar en diferentes

puntos de la región del 17 al 23 del pasado mes de abril.

El vecindario de Puente de Vallecas se volcó en esta iniciativa a tenor de los datos definitivos de participación y se convirtió, con 23.150 votos emitidos, en el segundo distrito y zona de la Comunidad con mayor seguimiento, solo por detrás de Latina, que registró 23.486 sufragios recogidos. Volviendo al distrito valleciano, solo 13 personas contestaron 'no' a la pregunta, 17 de las papeletas fueron nulas y otras 25 estaban en blanco. En total, en Puente se recogieron más de 145 actas, cada una correspondiente a una jornada de al mínimo dos horas, cuando no de seis horas, entre mañana y tarde.

"Si contamos los diferentes firmantes de las actas, independientemente de las repeticiones que en cada mesa haya realizado alguna de las más de 150 personas que las han firmado, sin exagerar podemos cifrar incluidas las colaboraciones voluntarias incorporadas en las mismas mesas, en más de 200 personas la participación de voluntarios en las 31 mesas", aseguran desde la Plataforma en defensa de la Sanidad Pública de Puente de

Vallecas. "Hemos atendido cerca del 40% del tiempo máximo de todas las mesas solicitadas del 17 al 23 abril", añaden.

Los responsables de este colectivo valleciano entienden que, como se expresó mayoritariamente en la reunión de Vecinos y Vecinos de Barrios y pueblos del pasado miércoles 26 abril, la movilización se considera, en su objetivo principal, lograda, a pesar de la precariedad en diferentes ocasiones y de muchos obstáculos encontrados en el camino, principalmente por parte del Ayuntamiento de Madrid.

Resultados globales

La comisión centro de datos de la consulta por la sanidad cifra la participación a nivel general en 322.844 personas, de las que 281.802 acudieron a las urnas a depositar su voto y 41.042 mostraron su adhesión online.

"Valoramos la consulta como un éxito. A lo largo de siete días, hemos hablado y escuchado a decenas de miles de madrileños y madrileñas. Nos han transmitido sus opiniones, preocupaciones, sus temores y la necesidad de continuar defendiendo nuestra sanidad. Ha sido una



En Puente de Vallecas solo 13 personas contestaron 'no' a la pregunta, 17 de las papeletas fueron nulas y otras 25 estaban en blanco

participación popular: mujeres y hombres, jóvenes, ancianas y ancianos, personas de cualquier nacionalidad o ideas, miles de profesionales de la sanidad, etc...", explican sus responsables en un comunicado.

Por otro lado, señalan que el despliegue en barrios y pueblos de la comunidad se ha concretado con la colocación de 1.700 puestos de votación y urnas volantes en las calles. "Un esfuerzo increíble basado en la autoorganización de

plataformas, colectivos, asociaciones y organizaciones. Somos una parte de la sociedad civil auto organizada. Todo el esfuerzo y los medios materiales han salido de las vecinas y vecinos", añaden.

"Agradecemos la participación de la ciudadanía, pero sobre todo el entusiasmo, esfuerzo y voluntad de unas 10.000 voluntarias y voluntarios que han dado lo mejor para que esta iniciativa llegara a cada barrio, a cada centro de salud y a cada pueblo. Sin ellas todo esto hubiera sido imposible. Han participado personas de todas las edades y muchas de ellas en condiciones especiales. Una semana en las calles aguantando horas a pie de urna. La lucha continuará todo lo que sea necesario. La defensa de una sanidad 100x100 pública, universal y de calidad es nuestro compromiso con la ciudadanía", concluyen.

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronomico

SE ALQUILAN:

- Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
- Locales exteriores con horario independiente del Mercado
- Trasteros y almacenes

comercialnumancia@gmail.com
☎ 608 479 450
C/ Josefa Diaz, 4

VallecasVA
anúnciese en
Mar: 620 940 440

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER
soluciones cas

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

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

LA VALLEKANA
IPA

LA CERVEZA DEL BARRIO EN TU SITIO FAVORITO

La ValleKana
CERVEZA
628 935 670

LA VALLEKANA
Cerveza Artesanal

vallecas.com

informate!

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

COLECCIÓN DE ANGUS DE TERCERA

ANGUS BEEF

MERCADO MUNICIPAL- VILLA DE VALLECAS

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

ARREGLO DE ROPA

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

ACTUALIDAD

Orgullosas de la pública

Por Plataforma de Vallecas por la Escuela Pública

¿Qué queremos decir cuando hablamos de comunidad educativa? Pues que, en la pública, los centros son algo más que ir a sus horas, completar el currículum, obtener el título... Son, queremos que sean, un espacio para que las personillas y personas crezcamos, aprendamos, convivamos en libertad, proyectemos el futuro, construyamos socialmente nuestros barrios.

Matemáticas, conocimiento del medio, idiomas... sí, pero no sólo. Profesorado, alumnado, familias, personal de comedor, conserjes, administrativas, cuidadoras, DUEs, profesorado de extraescolares... somos comunidad educativa. Nos cuidamos unas a otras, unos a otros. Juntos y juntas crecemos.

El próximo 2 de junio, por la tarde, nos vamos a encontrar en el Centro Cultural el Pozo del Tío Raimundo (Avenida de las Glorietas 19), y en su plaza exterior en la jornada cultural 'Orgullosas de la pública'. Bajo el lema 'En primavera... la pública reverdece', pasaremos una jornada lúdico-festiva. Teatro, música diversa, orquestas, batucadas, expositores y talleres para los peques... profes, alumnas y alumnos, padres y madres, ofreceremos una pequeña muestra de lo que trabajamos y disfrutamos en nuestros centros.

Más información en: <http://escuelapublicavallecas.wordpress.com/>. Mail: plataformadevallecasxep@gmail.com. Twiter: @EscPublicaVK

El Pozo de los valores



He sido muy feliz aquí. El barrio y su gente me generan una profunda admiración, la misma que siento por mis compañeros

◀ El Centro de Salud José María Llanos

Por Isabel Rangel, enfermera familiar y comunitaria

Tras casi 23 años dedicada a la asistencia como enfermera de atención primaria, cambio de destino. Mi nuevo ámbito laboral será el hospitalario. Aunque el motivo de este traslado sea gratificante (ocupar una plaza en propiedad), resulta inevitable el proceso de duelo.

Recién graduada, abandoné mi pueblo para instalarme en Madrid con el sueño de trabajar en lo que quería desde pequeña. En aquel momento, la ilusión y

el entusiasmo me ayudaron a disipar el vértigo y la inseguridad que caracterizan a cualquier principiante. Quién me lo iba a decir. Tenía por delante un mosaico de gente extraordinaria a la que conocer.

Al principio fui encadenando contratos en la zona rural, acumulando un total de 13 años de labor por centros de salud y consultorios locales de la sierra. El nivel de aprendizaje conseguido en esta época fue espectacular. Después llegaron suplencias de larga duración e interinidades en distintas zonas de la ciudad como el Barrio del Pilar, Vicálvaro,

Tetuán o Vallecas. Ay, Vallecas, cómo atrapa...

A nivel sanitario, se trata de un grupo poblacional con patologías que demandan muchos recursos sanitarios para mejorar su calidad de vida. Mi tarea de cuidar y acompañar durante su enfermedad a los pacientes adscritos al Centro de Salud José María Llanos ha sido muy reconfortante, gracias a la confianza que han depositado en mí. Es un privilegio comprobar su capacidad de resiliencia y superación, a pesar de contar con unas características sociodemográficas y económicas que les encuadra en

aparente vulnerabilidad. Lejos de mostrar una actitud dramática ante las penurias que viven muchos de ellos, responden con una sonrisa, con un "hay que seguir luchando". Por eso, el barrio y su gente me generan una profunda admiración, la misma que siento por mis compañeros.

Templanza, generosidad y liderazgo

En El Pozo del Tío Raimundo he vivido episodios muy intensos y duros, pero el equipo humano con el que los he afrontado ha sido excelente, razón por la que siempre digo que trabajo en El Pozo de los valores. Hemos superado situaciones hostiles con una combinación magnífica de templanza, generosidad y liderazgo, y se asumen nuevos retos con imaginación y paciencia. Cuando hay que participar en cualquier proyecto, aparecen rápidamente voluntarios, igual que cuando hay que echar una mano a quien lo necesite. Por no hablar del trato con el paciente, donde se aporta un extra de humanidad.

Espero que, con los cambios de personal, continúe esta línea de cooperación que ha caracterizado siempre a la familia pocera. Deseo un buen proceso de adaptación a los profesionales que llegan y ojalá los que nos vamos, lo hagamos satisfechos con nuestra actuación y agradecidos por el lujo de las experiencias compartidas.

Sirvan estas palabras de despedida y homenaje a cada persona que me ha ayudado de una u otra manera a disfrutar y crecer, tanto a nivel humano como profesional durante estos cinco años. He sido muy feliz aquí. Hasta pronto.

La Mesa de Convivencia de Vallecas se despide en su 20 aniversario

En su bagaje, 14 ediciones de las Jornadas Interculturales que tuvieron programaciones semanales con diferentes actividades

Por Mesa de Convivencia de Vallecas

Alrededor de la mesa se han sentado vecinas de diferentes procedencias y culturas, programas a los que la Junta les prohibía formar parte, temerosos de nuestras acciones o publicaciones críticas, paracaidistas que entraban y salían, personas concretas que mucho han aportado y entidades de las de toda la vida. Hemos vivido años

en los que no cabíamos en los espacios y otros donde éramos cuatro gatas sentadas en la mesa. Bajamos por la Albufera en Carnaval metidas en una mesa morada con platos, imagen de nuestras cenas interculturales que hemos llevado a todos los colegios del barrio. 'Contigo hay barrio o sin ti no hay barrio' fue el lema del Día contra el racismo, que durante muchos años se celebró en Campo de la Paloma, con un despliegue de entidades haciendo talleres y una diversidad de

grupos y actuaciones. Un total de 14 fueron las Jornadas Interculturales que se organizaron con un programa de actividades durante una semana, en años incluso dos. Charlas, debates, reflexiones, formaciones, conciertos, publicaciones, grupos de discusión, mapeo de buenas prácticas de convivencia...incluso un picnic saliendo del confinamiento para recordar que la convivencia intercultural en los barrios se construye con el encuentro entre los y las vecinas.

La mesa tiene entidad propia, una trayectoria e incidencia en el barrio que no queremos olvidar, pero las personas que ahora formamos parte sentimos una mezcla de añoranza y cansancio. Con esta invitación a celebrar los 20 años, también anunciamos el cese de actividad por falta de energía, en este momento, para sostener esta plataforma.

► Una de las actividades de este colectivo en el barrio
MESA CONVIVENCIA DE VALLECAS



El Día Infantil y Juvenil de Vallecas cumple 34 años

Las actividades se desarrollarán, como viene siendo habitual, en la calle de Payaso Fofó

Por Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas

Llega el buen tiempo y también el Día Infantil y Juvenil de Vallecas que cumplirá 34 años el próximo 3 de junio. En sus orígenes, un grupo de entidades sociales de Vallecas que trabajan con la infancia y la juventud decidieron poner en marcha una actividad en la calle. El lema: ¡A tapar la calle! Y el objetivo, desarrollar una actividad conjunta donde dar a conocer el trabajo que vienen realizando en el día a día.

Desde entonces, la calle de Payaso Fofó ha sido testigo, año tras año, del ir



▲ Un momento de la edición del pasado año

y venir de miles y miles de personas durante este sábado de junio. Además, en 2023 se conmemorará el centenario del nacimiento de Alfonso Aragón, conocido popularmente como el Payaso Fofó, con lo que añadimos una frase más a nuestro lema, 'A tapar la calle, había una vez un circo...'

Con el paso de los años se ha convertido en un espacio de encuentro obligado donde las entidades de la red y las entidades colaboradoras organizan talleres de actividades para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, donde hay actuaciones de teatro y música, donde los bomberos ponen la guinda con la fiesta de la espuma..., en definitiva, un espacio seguro para disfrutar.

Desde las 11 de la mañana

La red de Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas es la encargada de organizar este evento, que comenzará a las 11 de la mañana. En la coordinadora asumimos un

El lema de la edición de este año será 'A tapar la calle, había una vez un circo...' para conmemorar el nacimiento de Alfonso Aragón, el Payaso Fofó

compromiso transformador con la sociedad a través de una atención dedicada a la infancia, adolescencia, juventud y sus familias. Este compromiso está presente en todos los proyectos que realizamos para prevenir y reducir las situaciones de desigualdad y exclusión social.

Es importante recordar la importancia de las entidades y del tejido social, no sólo por la capacidad de organizar eventos como éste, sino por ser espacios de participación, de defensa de los derechos de la infancia ... A través de las entidades sociales se articula gran parte de la participación ciudadana con un objetivo claro de transformar la sociedad.

Más información en www.coordinadora.org.es



El EntreEncuentro Entrevías-Pozo toma la calle el 26 de mayo



▲ Una de las actividades del pasado año

Por Redacción

El próximo 26 de mayo, de 17 a 19:30 horas, se celebrará la XI edición del EntreEncuentro en los barrios de Entrevías y El Pozo, en concreto en la avenida de Entrevías 98, frente al dispensario médico Padre José María Llanos.

Esta jornada lúdica para todas las edades contará con actividades y talleres, pintacaras, gymkanas, manualidades, música y mucho más para pasar una tarde divertida. Este evento está organizado por la Mesa de Entidades de Entrevías-Pozo, que desde hace más de 15 años se reúne para trabajar por los derechos de los niños y las niñas de la zona.

ahorra agua con



Isabel la del

Isabel vive en su comunidad, la de Madrid. Está tan comprometida con el cuidado del agua y del medioambiente que se ha propuesto concienciar a todos. ¿Te apuntas?



Todos los consejos de Isabel, la del 2.º en canaldeisabelsegunda.es/cuidamos-el-agua



Canal de Isabel II
Cuidamos el agua

ACTUALIDAD



▲ Bomberos apagan un incendio en la Cañada Real

Los mejores valores humanos y la peor política se enfrentan en Cañada Real

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

El pasado 28 de marzo murió Julián en el primero de los incendios que se han producido estos meses en la Cañada Real. Lo hizo de manera heroica, intentando salvar de las llamas a la madre del vecino de Cañada que previamente le había ofrecido su casa cuando vio que estaba mal viviendo en la calle. El fallecimiento de Julián fue una desgracia, en la que estuvieron presentes el sufrimiento y los mejores valores humanos.

El sufrimiento venía de las condiciones en las que tenían que vivir Julián y sus benefactores. Julián por tener que vivir en la calle y sus benefactores porque, a la falta de recursos

Julián murió en uno de los incendios al intentar salvar a la madre de la familia que le había acogido en su casa

económicos, se añadía el enorme sufrimiento diario que supone tener que vivir sin electricidad. De la noche a la mañana, el 2 de octubre de 2020, la empresa Naturgy dejó sin suministro eléctrico a los sectores 5 y 6 de la Cañada Real, con la connivencia de la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid y la posterior culpable inacción del Gobierno central.

La mejor versión de los valores humanos se manifestó, primero,

cuando el vecino de la Cañada y su madre decidieron compartir su hogar y lo poco que tenían con Julián, al ver que éste todavía tenía menos que ellos. Y después, cuando Julián decidió sacrificar todo lo que tenía, su propia vida, para salvar a una mujer a quien sólo conocía desde hacía muy pocos días. Por ello, Julián siempre merecerá nuestro reconocimiento y recuerdo.

Cese del Comisionado

El 13 de abril, Markel Gorbea fue cesado como Comisionado de la Comunidad de Madrid para la Cañada Real. Su mandato ha estado caracterizado por la ignominia y la falta de humanidad, fomentando y ejecutando las peores políticas para la ciudadanía, como el derribo de viviendas sin orden judicial y la acumulación de escombros y tierras, a través de la empresa Amaexco, en los caminos y junto a las viviendas de Cañada. A estas deleznable acciones nos referimos en nuestro artículo publicado en el anterior número de 'Vallecas VA', donde informábamos de la apertura de diligencias por parte de la Fiscalía Anticorrupción contra el Comisionado y la empresa Amaexco por la posible comisión de varios delitos relacionados con la acumulación de escombros y tierras, y ya advertíamos de que el Estado de Derecho acabará imponiéndose en la Cañada. La lucha ciudadana, en la que participa de forma activa la Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real y los mecanismos del Estado de Derecho han conseguido esta victoria. Que Gorbea haya dejado su cargo es motivo de celebración y sus acciones hacen que merezca nuestro rechazo y olvido.

Los vecinos y las vecinas de la Cañada no están solos en su lucha. Cuentan con el apoyo de una ciudadanía consciente de la necesidad de que prevalezcan los valores humanos y la justicia, y acabarán consiguiendo que se reconozcan sus derechos, por más que algunos políticos y empresas quieran seguir vulnerándolos.

PUBLIRREPORTAJE

Más de 40 años al servicio de la educación de los más pequeños

¿Estás buscando una escuela para tu hijo o para tu hija con el mejor cuidado, con una educación cercana, personalizada e innovadora y con los mejores servicios sin pagar más?

La Escuela Infantil Tania Jardín, desde su creación en 1979, hemos sido un centro de referencia en la zona por nuestro estilo educativo propio y por la continua incorporación de proyectos y metodologías pedagógicas innovadoras.

Somos el mejor centro para el desarrollo, cuidado y diversión de los más pequeños.

Somos "sus primeros pasos", respetamos cada uno de los procesos, acompañamos cada uno de los desarrollos de nuestros alumnos y de nuestras alumnas y personalizamos todas y cada una de las necesidades, porque para nosotros cada uno de vuestros hijos e hijas es "único".

Llevamos más de 40 años dedicados a la educación y cuidado de los más pequeños, donde podrás disfrutar de los siguientes servicios:

- Servicio de comedor con cocina propia casera.
- Flexibilidad de horarios y servicios adaptados a todas las familias.
- Proyecto educativo propio con metodologías activas adaptadas a la nueva legislación de LOMLOE.



— Servicio de atención temprana, psicopedagogos y logopedas.

— Servicio de pediatría.

— Bilingüismo a partir de los 6 meses.

— Natación, música, psicomotricidad, baile, iniciación al ajedrez, campamentos, talleres...

Porque somos la mejor elección para el cuidado, educación y diversión de tu hijo e hija, porque es único para nosotros.

Y te ofrecemos mucho más, ven a conocernos e infórmate de nuestras promociones y descuentos.

Avenida de Palomeras, 29
Teléfonos: 91 722 44 32 23/
637 67 93 82

Síguenos en redes:

TaniaJardín Educación Bilingüe
@e.infantiltaniajardin



El fin de las hipotecas a tipo fijo

Durante los últimos meses, el mercado de la vivienda ha vivido un cambio significativo. Las hipotecas mixtas fueron sustituyendo poco a poco a las hipotecas a tipo fijo y los bancos ya no ofrecen las condiciones tan ventajosas como hace año y medio.

Las hipotecas a tipo fijo son aquellas en las que el comprador acuerda una tasa de interés fija durante el plazo de la hipoteca. Esto significa que el pago mensual se mantendrá constante durante toda la duración del préstamo. Una forma de vivir tranquilo al saber siempre

el importe mensual de la hipoteca. Además, se evitan sorpresas como en las revisiones de tipo variable.

Si nos preguntamos por qué se han terminado las hipotecas a plazo fijo, podríamos resumir que porque la inflación y los tipos de interés han subido. Puede que alguien consiga una hipoteca a tipo fijo, pero será una excepción si es a un 3% de interés.

Pero que se haya cerrado el ciclo de las hipotecas a tipo fijo no significa que dejen de venderse pisos en Vallecas. Simplemente las hipotecas más comunes ahora son las de tipo variable o tipo mixto. Con las de tipo mixto se fija unos años con unas comisiones y el variable comenzará normalmente en 5 o 10 años. Las hipotecas mixtas aportan tranquilidad a los compradores, ya que al realizar una compra los ahorros se habrán visto notablemente reducidos y son una oportunidad para fijar un presupuesto y comenzar a ahorrar.

Para conseguir una buena hipoteca te recomendamos

utilizar comparadores online, preguntar en tu oficina bancaria y leer bien la letra pequeña (seguros de hogar, de vida, obligación de tener la nómina...).

Recuerda que en Torresrubí podemos ayudarte a calcular tu hipoteca para que al comenzar la búsqueda de tu nuevo hogar tengas claro el presupuesto. Ven y pregúntanos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de compraventa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com





La Plaza Roja albergó un encuentro entre vecinos y candidatos

La reunión de cara a las elecciones del 28-M tuvo lugar el sábado 6 de mayo, de 12 a 13 horas

Por Redacción

Vallecas VA organizó en la mañana del 6 de marzo, de 12 a 13 horas, un encuentro entre vecinos y candidatos vallecánicos de PSOE, Más Madrid y Podemos-IU Madrid-Alianza Verde a las elecciones autonómicas y municipales del próximo 28 de mayo, que tuvo como principal interés hacer público y explícito un mutuo compromiso entre todos. De un lado, los vecinos-candidatos y del otro, los residentes sin más, juntos en la línea de conseguir que, de los resultados de los próximos comicios, salgan gobiernos de otro signo político, lo más humanistas posibles.

A los candidatos se les pidió que, más que contar sus programas, expresaran el compromiso que asumían a partir del día 29 de mayo y de cara a la próxima legislatura, de hacer todo lo que esté en sus manos por gobernar para los vecinos. Por su parte, los ciudadanos trasladaron su propósito de esforzarse, escuchar y saber hablar con sus más allegados para intentar convencer al mayor número posible de gente que está dudando o pensando en abstenerse por desencanto o desilusión, pidiéndoles el voto para alguna de estas tres candidaturas.

El encuentro se desarrolló con mucha cordialidad, cercanía y buen trato, quedando convocados los vecinos a seguir encontrándose el próximo sábado 13 y el domingo 21 de mayo en el mismo lugar, de 12 a 13 horas, para continuar con la campaña electoral vecinal. Al finalizar, se entregó a los candidatos el documento 'Retos en Vallecas', trabajo realizado en estos meses por un grupo vecinal Las Vallecas, que recoge los principales retos a asumir durante los próximos cuatro años.

➔ **Enma López (PSOE)**

➔ "Queremos acercar el partido al barrio, seguir escuchando a los vecinos como hemos estado haciendo estos cuatro años, haciendo el programa desde lo que nos han estado diciendo. Nuestro programa se resume en luchar contra la vergonzante desigualdad que hay en esta ciudad, y en Vallecas por desgracia sabemos muy bien de qué hablamos. ¿Por qué aquí

Enma López (PSOE): "¿Por qué aquí no se hacen inversiones y en otros barrios sí? Sin embargo, todos pagamos los impuestos. Exigimos derechos a servicios públicos de calidad"

no se hacen inversiones y en otros barrios sí? Sin embargo, todos pagamos los impuestos. Exigimos derechos a servicios públicos de calidad, a respirar ... Lo que quiero es gobernar y hacer las cosas de manera diferente. Podemos gobernar, para eso hace falta que el 28 salgamos todos a votar, animar a nuestros vecinos a hacerlo. Y así empezar por fin a construir".

➔ **María Melones (Podemos)**

➔ "Quienes estamos aquí sentados tenemos las mismas necesidades, sentimos lo mismo. Lo que siento y creo, es que tenemos que animarnos unos a otros sin perder la perspectiva de que tenemos un enemigo común y después del 28 de mayo trabajar para combatirlo. Nos va la vida en ello. La falta de recursos cada vez es más abrumadora. Necesitamos el apoyo de los vecinos. Puedo entender que haya un cierto desencanto con la política, pero tenemos que espabilarnos, salir, porque si no, lo que nos espera va a ser muy duro. Muchos de los que estamos aquí, ya estamos haciendo cosas en el barrio. En Vallecas tenemos las condiciones para poder conseguirlo".



▲ De izquierda a derecha: Guiomar, María e Iván (Podemos-IU Madrid-Alianza Verde); Olga y Daniel (Más Madrid); y Enma y Ana (PSOE)



◀ La reunión tuvo lugar en una sombra de la Plaza Roja

➔ **Olga Martínez (Más Madrid)**

➔ "Llevo en Vallecas toda mi vida, y para mí es un sitio maravilloso para crecer, para vivir y para desarrollarte como persona ... Creo que es importante acabar con el abandono, seguir construyendo barrio y tenemos que empezar por votar, explicándole a nuestros vecinos que no quieren votar, por qué es importante que lo hagamos. En Vallecas llevamos cuatro años de un terrible abandono institucional y pedimos tener lo mismo que otros barrios. Estamos en un momento clave para cambiar Madrid. Tenemos que revertir esas políticas de abandono y desigualdad. Pedimos no solo ir a votar, sino transmitir la ilusión por ir a votar. Que la apatía empiece a desaparecer, porque nos lo merecemos".

➔ **Guiomar Castaño (IU Madrid)**

➔ "Estamos escuchando. No solamente es lo que nosotros

Olga Martínez (Más Madrid): "En Vallecas llevamos cuatro años de un terrible abandono institucional y pedimos tener lo mismo que otros barrios"

vemos, sino escuchando. Esto es lo que necesitamos, poner cara a cada una de las personas, de los vecinos, que van a sufrir o a disfrutar de cómo se gobierne. Tenemos que hacer política, porque si no, otros la van a hacer contra nosotros".

➔ **Iván Valle (IU Madrid)**

➔ "En el programa incluimos la peatonalización en el distrito y la mejora de acceso para las personas con movilidad reducida. La limpieza viaria es algo que nos importa y que se haga bien en todos los distritos"

➔ **Daniel Ayuso (Más Madrid)**

➔ "Quiero transmitir un mensaje de ilusión. Estamos a muy pocos miles de votos de conseguirlo. Estamos muy cerca y lo vamos a conseguir. Animar a la gente a votar, en el cole, en el mercado ... tenemos que cambiar este gobierno"

➔ **Ana Lima (PSOE)**

➔ "Estoy muy cansada de que se nos estigmatice, que se diga que en Vallecas está lo peor. Tenemos que transformar juntos, remar juntos, para cambiar esa etiqueta que nos han puesto siempre. Y eso lo podemos demostrar el día 28. Para que nuestra vida merezca la pena ser vivida y ser vivida en Vallecas".

María Melones (Podemos): "Puedo entender que haya un cierto desencanto con la política, pero tenemos que espabilarnos, porque si no, lo que nos espera va a ser muy duro"

Por Olivia Anders/ Redacción

➤ PREGUNTA ¿Por qué decidieron convertirse en candidatos?

RESPUESTA: Roberto Sotomayor- Estoy cansado de la clase política que durante más de 40 años no ha hecho nada en la ciudad. Hay un abandono total en los barrios y Vallecas es un ejemplo claro de lo que se podría haber hecho y no se ha hecho. A mí la política municipal me fascina, lo reconozco, porque es la de lo concreto. Creo que tiene que servir como herramienta para mejorar la vida de las personas.

María Melones- Soy de barrio. Mi familia y yo procedemos de las casas bajas que estaban en el Cine París y me da mucha pena ver mi barrio como lo veo, abandonado.

➤ ¿Tienen alguna hoja de ruta para el derribo del 'scalextric' de Puente de Vallecas?

➤ **R.S.-** El 'scalextric' se tiene que quitar sí o sí. Pero evidentemente no a cualquier costo. Hay que hacerlo y mejorar la circulación. Y siempre y cuando haya un plan estructural que proteja las viviendas y los edificios antiguos y evite la gentrificación. Vallecas tiene un potencial turístico enorme y no se está sacando provecho. No tiene ni siquiera una ruta para los turistas ni un museo municipal que cuente su historia.

➤ **M.M.-** Es fundamental que desaparezca ese puente, pero con unas condiciones importantes y que, sobre todo, beneficie a los vallecános y a las vallecánas.

➤ ¿Cuál es su posición con respecto a la incineradora de Valdemingómez?

➤ **R.S.-** Valdemingómez es un insulto, ya no solamente a los vallecános, sino a los ciudadanos de la periferia y a todos los madrileños. Hay que cumplir el plan que establecía que en 2025 se cerraba. No podemos renunciar a esa reivindicación vecinal bajo ningún concepto.

➤ **M.M.-** Es una cosa que llevamos pidiendo siempre, que no es de ahora. La calidad de vida es muy diferente dependiendo de la zona de Vallecas en la que vivas, por lo que entiendo que hay algunos ciudadanos de Vallecas que no lo ven tan necesario.

Roberto Sotomayor:
"Los vecinos nos están diciendo, básicamente, que tenemos que atender a los barrios frente a un Ayuntamiento que pasa completamente más allá de la M-30"



▲ Roberto Sotomayor y María Melones

JESÚS INASTRILLAS

'El ciudadano debe de tener claro, o Almeida o los barrios'

Entrevista con Roberto Sotomayor y María Melones, candidatos de Podemos al Ayuntamiento de Madrid

Roberto Sotomayor es el cabeza de lista de la formación morada a la Alcaldía de la capital, un proyecto en el que también participa la activista vecinal vallecana María Melones. Vallecas VA conversa con ellos acerca de sus proyectos de cara a la cita electoral del 28-M. Ambos no dudan en asegurar que la aritmética puede dar para que un Gobierno progresista regrese al Palacio de Cibeles.

➤ ¿Les preocupan la falta de equipamientos en barrios relativamente nuevos como el Ensanche de Vallecas?

➤ **M.M.-** No hay ni biblioteca, ni centro cultural y un solo centro de salud para 55.000 habitantes más o menos. Estamos completamente abandonados con unos servicios públicos deficientes. Como profesora estoy alarmada del problema que tenemos

con la ludopatía en chavales de secundaria. Necesitamos espacios para la gente joven.

➤ Se han reunido con la coordinadora vecinal de Puente de Vallecas, ¿qué inquietudes le han transmitido?

➤ **R.S.-** Las asociaciones nos están diciendo, básicamente, que tenemos que atender a los barrios frente a un Ayuntamiento que pasa completamente más allá de la M-30. Hay que

descentralizar niveles. No puede ser que las Juntas de distrito tengan las pocas capacidades que tienen y hay que darles más presupuesto.

➤ **M.M.-** Necesitamos mucha inversión en todo lo que tiene que ver con los servicios públicos básicos. Que no vengan concejales de otros barrios que nunca han pisado Vallecas a decirnos qué es lo que tenemos que hacer. Es necesario ampliar el parque público de vivienda en alquiler, y limitar su precio para que la gente se pueda independizar.

➤ ¿Cuál sería su fórmula para acabar con la actual desigualdad entre distritos de la capital?

➤ **R.S.-** Con planes integrales. Es decir, hay que invertir en los barrios y en las zonas industriales. Hablamos de trabajar sobre el terreno, con integradores sociales en zonas de conflicto. En estos momentos y desde hace mucho tiempo, la institución más cercana para el ciudadano es la asociación vecinal, cuando tendría que ser el Ayuntamiento. Tenemos los Servicios Sociales completamente desmantelados, y, por tanto, barrios que sufren por el deterioro de una clase política madrileña que ha sido incapaz de tomar las riendas de la ciudad.

➤ ¿Qué se puede hacer para dejen de proliferar las casas de apuestas?

➤ **R.S.-** Legislar con una ley del juego y no con la miserable normativa que hoy favorece al sector. No es una casualidad que Puente de Vallecas sea el segundo distrito, después de Carabanchel, más castigado con esta problemática. ¿Qué podemos hacer desde el Ayuntamiento? En primer lugar, modificar el Plan General de Ordenación Urbana para aumentar las distancias y sacar los locales de apuestas de cerca de los colegios y de los institutos. En segundo lugar, inspección. Tenemos que evitar que los menores entren en locales de apuestas. Necesitamos un plan de prevención con más personal, más psicólogos municipales, más grupos multidisciplinarios y más técnicos.

➤ ¿Cuáles son sus prioridades para los distritos de Puente y Villa de Vallecas?

➤ **R.S.-** El scalextric, psicólogos municipales, vivienda pública... En limpieza, hay que exigir a las adjudicatarias

que cumplan los pliegos de condiciones, ya que los contratos están blindados hasta el año 2027. Por otro lado, Madrid tiene recursos para poder invertir en la construcción y el equipamiento de escuelas infantiles públicas de gestión directa para que los ciudadanos y las ciudadanas tengan acceso a una plaza para llevar a su hijo. Otra cuestión es la movilidad. Es necesario invertir en transporte público gratuito para quien esté empadronado en Madrid para interconectar los barrios. Además, autogestión para que muchos vecinos tengan sus propias fiestas vecinales.

➤ **M.M.-** Impulsar la descentralización municipal, con una mayor inversión en servicios públicos en barrios como el Ensanche, y aumentar plantillas en Servicios Sociales.

➤ Para finalizar, ¿es posible un gobierno progresista en la capital?

➤ **R.S.-** Sí, en Madrid hay dos opciones. Está la del Partido Popular con VOX y, ya sabemos a lo que nos lleva. Y luego está la opción de un gobierno progresista que esté encabezado por Podemos. Los números pueden dar y van a dar. Estoy convencido de ello. El próximo día 29 de mayo Madrid va a ser una ciudad muy diferente de lo que ha sido hasta ahora. Tendremos que ponernos de acuerdo, como no podía ser de otra manera. Pero el ciudadano tiene que tener claro que o Almeida o los barrios, esa es la única opción que hay.

➤ **M.M.-** Creo que en Vallecas podemos ser capaces de luchar juntos por la izquierda y que tenemos más posibilidades. Nosotros tenemos que coger esa oportunidad e intentar liderarla. Y yo soy muy positiva. Creo que sí, que lo vamos a conseguir en el barrio.

María Melones: "Es fundamental que desaparezca el 'scalextric', pero con unas condiciones importantes y que sobre todo beneficie a los vallecános y a las vallecánas"



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

Domusvi
Cuidamos personas en buena compañía



▲ Una persona mayor introduce su papeleta en una urna

La democracia es compleja, pero las votaciones han marcado muchos cambios políticos y éstos han marcado nuestra sociedad, y la han ido cambiando

Votar cuando somos personas mayores

Por Adriana Sarriés

Lo dijo Gabriel García Márquez: "La vida no es lo que uno vivió, sino lo que uno recuerda y cómo lo recuerda para contarla". Y me identifico con esta frase. A las puertas de las próximas elecciones reparo en algo que ni siquiera había pensado. No se vota igual a los 18 años que a los 25 o 30, ni tampoco a los 40 que a los 50. Ni se vota igual en una u otra circunstancia o realidad del país y de Madrid. Tampoco se vota igual a partir de los 60, 70 o más años.

Me explicaré. La memoria reciente en nosotras las personas mayores es, por lo general, "justita", por no decir regular o simplemente mala. Sin embargo, esa especie de grabación larga y cargada de detalles que acumula nuestra memoria del pasado más alejado, hace que en cualquier conversación traigamos a colación un trozo de otros tiempos. Es parte de nuestras vivencias y de nuestra biología. Pues bien, esa constatación tan real me ha traído el recuerdo de la ilusión que pusimos en algunas de las primeras votaciones de nuestras vidas, al igual que también las dudas en otras posteriores. La

No se vota igual a los 18 años que a los 25 o 30 ni tampoco a los 40 que a los 50. Ni se vota igual en una u otra circunstancia o realidad del país y de Madrid

resignación y la apatía es posible que también hicieran su aparición en otras. ¡Ay la memoria, qué cosas nos regala casi sin esfuerzo y cómo nos niega otras! Pensadlo un poco. Es posible que me deis la razón.

Desafíos actuales

No trato de remover nostalgias y mucho menos engañarme con aquello de "eran mejores tiempos". Ni hablar. Me pongo frente a nuestro país como si se proyectara una larga película. Veo cómo era y

cómo ha cambiado. Entonces me pregunto y os pregunto: ¿cambiaríamos el presente por aquel pasado no tan lejano de los años 50 o 60, por ejemplo? Creo que una mayoría diríamos que no (habría de todo, por supuesto). Y de inmediato, seguramente, añadiríamos una serie de problemas grandes y medianos que tenemos pendientes en nuestra sociedad. Desafíos actuales de gran calado. Por ejemplo, el crecimiento de la desigualdad, la vivienda, el empleo, el desmoronamiento de la atención primaria y la salud mental, el cambio climático, la igualdad y más y más asuntos que aquí no caben. Ciertamente votar no lo es todo. La democracia ha sido y es compleja, pero las votaciones han marcado muchos cambios políticos y éstos han marcado nuestra sociedad, y la han ido cambiando. Nosotras y vosotros hemos estado en esos cambios

con nuestros votos y con más... y podemos descubrir que a este país no se le reconoce respecto del que era cuando éramos niños, adultos y jóvenes.

En estas votaciones, probablemente muchos careceremos de aquellos entusiasmos de otros tiempos. Incluso mucha gente se podrá plantear la abstención por determinados desacuerdos con los políticos y la política, por decepciones, por desgana... El problema es que, siendo una opción legítima, acaba favoreciendo a las corrientes más conservadoras. Es una constatación, pero hay que tenerla en cuenta y ayudar a abrirles la puerta de salida.

Desde el convencimiento

Es importante votar convencidos de que nuestra papeleta le importa al conjunto. Yo al menos, cuando vote, no olvidaré los servicios públicos que se están desmoronando por privatizaciones y negocios más o menos solapados. Tampoco olvidaré a esas personas ancianas de las residencias de Madrid, que en la primera etapa de la pandemia no fueron trasladadas a los hospitales, porque la Consejería de Sanidad lo prohibió, etc...

No quiero hacer un listado de las mejoras del país, de Madrid y de Vallecas y otro listado de sus problemas. Pero yo, para mí, repasaré a doble columna avances y problemas por resolver, para a continuación votar más consciente y más lúcida. ¿Y por qué? Por nosotras las personas mayores, por la infancia y los jóvenes, por los menos jóvenes, por las personas más vulnerables. Por todos y todas. Votaré sin confiar en los milagros, pero sí con cierta dosis de esperanza. Nos vemos en las urnas y en más.

**QUIERES
COMPRAR
TU PISO?**

**NO PIERDAS MÁS
TU DINERO EN ALQUILERES**

**TRAMITAMOS TU HIPOTECA
100% + GASTOS**

- ✓ INICIAL DESDE EL 5% DEL VALOR DEL PISO
- ✓ CUOTAS A PARTIR DE LOS 500€ AL MES
- ✓ ASESORAMIENTO FINANCIERO GRATUITO
- ✓ REQUISITO CONTRATO DE TRABAJO INDEFINIDO

Tu inmobiliaria ideal



916 49 40 96
620 58 05 15

info@real-hogar.com
www.real-hogar.com

C/ Arroyo del Olivar, 68 · 28018, Madrid



Mercado de Numancia

C/ de Josefa Díaz, 4, 28038 Madrid



PUESTO 18
Especialistas en PAELLAS

Abiertos de miércoles a domingo, de 12.00 a 17.00
Para comer en local y llevar, por raciones o paellas completas
También hacemos eventos privados cualquier día de la semana
Llámanos y te informamos
☎ 91 941 62 29
www.paellamarplanet.es

puesto nº10

La Cogreta de Vallecas

Croquetas y Tortillas caseras
Sabores increíbles de tus platos favoritos

Miércoles: 19.00-22.30 – Jueves: 19.00-23.30
Viernes y sábado: 13.00-17.00 y 19.00-23.30
Domingo: 13.00-17.00 y 19.00-22.30

☎ 623 067 648



HAMBURGUESAS, PERRITOS, COSTILLAS, COMIDA VEGANA Y POR SUPUESTO BRAVAS

ABIERTO DE JUEVES A DOMINGO

☎ alasbravasvk Puesto 25-26



Cervecería especializada en cervezas artesanas y de importación

Lunes y miércoles: 18.00 a 22.30
Jueves y viernes: 18.00 a 23.30
Sábados: 12.00 a 23.30
Domingos: 12.00 a 22.30

PUESTO 28



— DON — POLINARIO®

POLLOS A LA BRASA - PIZZAS & MÁS

El sabor viene de familia

☎ +34 628 16 16 20
Lagavia@donpolinario.com

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

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€



PUESTO 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD

☎ 650 371 370
☎ 652 828 628



EUPHORIA

Encuentra tu juguete ideal

Te atreves?

Avda. Peña Prieta, 46
Metro línea 1

www.euphoriascript2les



ASESORIA

LABORAL

FISCAL

CONTABLE

AUTÓNOMOS Y SOCIEDADES

SUCESIONES

JURÍDICO

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

ESTUDIOS Y OTRAS GESTIONES

NUESTRA CAMPAÑA DE RENTA

Desde el 11 de abril al 23 de junio
Modalidad telefónica/presencial

Renta desde ... 48 €

Renta actividades económicas /
Ganancias y Pérdidas,
desde... 75 €

Avda. Pablo Neruda, 16
ayp@aypasesoria.com
☎ 91 777 68 80 y 616 928 696



Vallecas VA

Por solo **5 €** mensuales

Suscripción a Vallecas VA

Si estás interesado en suscribirte o necesitas más información:

☎ 675 646 204 www.vallecas.com

Apóyanos, suscríbete!

CULTURA

Comienza la Feria del Libro de Vallecas

La séptima edición se celebrará hasta el 21 de mayo en el Bulevar de Peña Gorbea y homenajeará a las 'Sinsombrero'

Por Isa Mendi

El Bulevar de Peña Gorbea volverá a ser el escenario de una nueva edición, la séptima, de la Feria del Libro de Vallecas. Durante estos días, habrá hasta 400 firmas de libros, entre las que destacan las de Sonsoles Ónega, Luz Casal, Jaime Peñafiel, Paco Clavel, Rosa León, Benito Rabal, Pilar Urbano, Isabel Ordaz, Lorenzo Silva y Luis García Montero. Sus 17 casetas abrirán, de lunes a viernes, de 17 a 21 horas, y sábados y domingos, de 11 a 14:30 y de 17 a 21 h., y la clausura tendrá lugar el domingo 21 de mayo a las 20 horas, de la mano del dúo Fetén Fetén.

Como en ocasiones precedentes, esta iniciativa de la Junta Municipal de Puente de Vallecas que se desarrolla con la participación de librerías del distrito, conmemorará la obra de grandes personalidades de la literatura española. En 2023 se brindará un homenaje a Ernestina de Champourcin, María Teresa León, Concha Méndez, María Zambrano, Rosa Chacel, Josefina de la Torre, Margarita Gil Roësset, Margarita Manso y Maruja Mallo, mujeres que formaron su propia corriente artística y literaria dentro de la Generación del 27, tomando para sí el nombre de 'Las Sinsombrero'. Su denominación surgió tras el acto de rebeldía de quitarse sus sombreros en la Puerta del Sol, junto con otros artistas coetáneos como Federico García Lorca o Salvador Dalí.



◀ Varios visitantes pasean por el Bulevar de Peña Gorbea
J. INASTRILLAS



▼ El escenario de la feria
J. INASTRILLAS

El programa incluirá presentaciones, charlas, entrevistas, encuentros con autores y clubes de lectura, representaciones teatrales, conciertos, mesas redondas y talleres

Sonsoles Ónega (el sábado 6, a las 20 h.) y las entrevistas a Jaime Peñafiel (el mismo día, a las 12) y a la cantante Luz Casal, coincidiendo con la promoción de su último disco (el viernes, a las 19 horas).

Programa oficial

El programa oficial de la Feria del Libro de Vallecas incluirá presentaciones, charlas, entrevistas, encuentros con autores y clubes

de lectura, representaciones teatrales, conciertos, mesas redondas y talleres. Asimismo, su temática abarcará diferentes disciplinas de la cultura y del conocimiento: literatura, historia, ciencia, filosofía, psicología, periodismo o música, entre otras.

Además, durante los fines de semana que permanezca abierta la feria, los más pequeños tendrán también su protagonismo. En horario de mañana, podrán disfrutar con la narración de cuentacuentos, presentaciones de libros infantiles, talleres y marionetas.

Junto a librerías y editores, en el escenario habilitado en el bulevar de Peña Gorbea, también tendrán un espacio poetas, clubes de lectura, autores que se inclinan por autoeditarse sus propios libros y entidades culturales del distrito que han convocado certámenes de microrrelatos y festivales literarios.

El domingo 14 de mayo, se organizarán dos actividades especiales. A las 11:15 horas, se grabará en directo el podcast de filosofía 'La luz del pasillo' y a las 19 h., se presentará el libro 'Vallecas nuestro', de Ángel Palomino. Al día siguiente, en una mesa redonda celebrada a las 18 horas, Vallecas continuará mostrando su identidad con el coloquio de los autores Sixto Rodríguez Leal, Juan Jiménez Mancha y Pepe Molina, cuya trayectoria intelectual ha contribuido a recuperar la historia de este distrito.

GSD Villa de Vallecas

- + Educación Infantil (2º Ciclo)
- + Educación Primaria
- + ESO
- + Bachillerato
- + Formación Profesional
- Ciclos de Grado Medio
- Ciclos de Grado Superior



Apertura en septiembre de 2023



Avda. Gran Vía del Sureste.
(Esquina Avda. Cerro Milano).
28051. Madrid.

Tel.: 91 786 13 47 - 91 385 35 05
villadevallecas@gsdeducacion.com



GSD
educación

www.gsdeducacion.com



Un cuento para entender el Trastorno del Espectro Autista

Una vallecana busca financiación a través de Kickstarter para publicar 'Lucas, Leia y Tino'

Por Redacción

Rocío Sabalet, vecina de Villa de Vallecas, busca financiación a través de Kickstarter para publicar 'Lucas, Leia y Tino', un libro infantil que convierte su experiencia personal como madre de un niño con TEA en una historia ilustrada para entender mejor las sensaciones y emociones de los menores con este trastorno.

Su autora comenzó a formarse cuando recibió el diagnóstico de su hijo Lucas con el objetivo de entenderle mejor y darle todo su apoyo durante su desarrollo, para que pueda llegar a ser un adulto independiente y tener el mejor futuro posible. En este camino por entender sus necesidades especiales, asegura que aprendió mucho sobre él y sobre las sensaciones y emociones que experimentaba ante los diferentes estímulos que son parte del día a día.

Fruto de este aprendizaje, y con el fin de ayudar

a otros padres que puedan encontrarse en esta situación, surge el libro 'Lucas, Leia y Tino'. "No encontré las herramientas adecuadas cuando recibimos la noticia. Tampoco tenía cómo explicarle a su hermana pequeña

Leia lo que le sucedía de una manera didáctica. Este libro es justamente eso: una forma de que otros niños entiendan el paradigma de un niño con autismo", comenta Rocío Sabalet. "No sólo es una herramienta para las familias que conviven con el TEA, debería ser una lectura recomendada para cualquier niño", recalca.

Por otro lado, Sabalet asegura que, además, ha tenido que convivir con el 'bullying' que ha sufrido su hijo. "Creo que, si sus compañeros le hubieran entendido mejor, no habría experimentado ese rechazo por su parte. Por eso creo que no sólo puede ser un gran aliado en los hogares, también en centros educativos", comenta.

La historia

En este cuento ilustrado se podrán descubrir las sensaciones que experimenta Lucas a través de Tino, un



▲ Boceto de la posible Portada de 'Lucas, Leia y Tino'

J. INASTILLAS



Rocío Sabalet:
"Este libro es justamente una forma de que otros niños entiendan el paradigma de un niño con autismo"

dinosaurio de peluche que también forma parte de la historia, con la ayuda de una WebApp que acompaña la experiencia de lectura con sonidos, actividades y herramientas descargables. También incorporará el audiolibro y la interpretación en lenguaje de signos para que sea accesible al mayor número de personas. El proyecto ya está disponible a través de Kickstarter, la plataforma de financiación que conecta creadores con patrocinadores. Aunque quienes deseen ayudar a Rocío pueden hacer una aportación sin recompensa, con el patrocinio desde 20 euros más gastos de envío, podrán obtener una copia del libro y el peluche que recibirán en septiembre en el caso de salir adelante la publicación.

La ilustración del libro es de Laura Rodríguez, dibujante de vocación con especial interés en generar contenido educativo y cultural, que cuando conoció la historia de Rocío se sumó a su proyecto sin dudarlo.

Según los datos de autismo.org, el número de personas con TEA identificadas en España ha experimentado un importante aumento en los últimos años, más del 118% entre los cursos 2011-12 y 2017-2018, la mayoría escolarizadas de forma ordinaria.

El Vkaos dice adiós a 22 años de historia en Vallecas



▲ Los responsables del Vkaos

Por Redacción

El pub Vkaos, uno de los locales de puro rock y heavy que quedaba en la capital, cerró definitivamente en la madrugada del 14 de abril. José, que venía del barrio de Lavapiés, abrió el bar a primeros de 2000 en la calle del Párraco Don Emilio Franco 11, y lo regentaba junto a su hermana Ana desde el 28 de junio del año 2001 y sus amigos Javi y Perico, con el apoyo de su mujer Tere de Vallecas.

Durante estos 22 años en el barrio han pasado grandes anécdotas, siempre desde el buen rollo que siempre ha tenido la gente que lo ha frecuentado, llegando incluso a organizar torneos de fútbol. Aunque no se han llegado a hacer conciertos, han pasado por este local multitud de grandes amigos músicos del heavy que José conoció a lo largo de su trayectoria, como Mago de Oz, Obús, Síntope o Boikot.

"Se han consumido 'miles' de litros de cerveza y otros tantos kilos de pipas, siempre escuchando rock. Os decimos adiós con mucha tristeza, pero orgullosos de haber conseguido un sueño y haber trabajado en algo que nos gusta, siempre acompañados de grandes amigos que nos han seguido desde nuestros primeros años y todos los que hemos seguido haciendo en nuestro recorrido por diferentes barrios de Madrid", dicen los responsables de Vkaos en sus redes sociales.





VALLECAS VA DE TEATRO

Terpsícore

Trato de no enredarme con las musas.
Se pierde la identidad,
los colores, el sentido del amor.
Donde quiero escribir fraterno,
Calíope se me adelanta,
borra sin impudicia las grafías
y las arroja a la papelera con desvergüenza;
Si, por una casualidad, digo ternura,
Erató se ríe a carcajadas, desvanece
de un plumazo mi patria compartida
y la convierte en cieno, mar de cieno,
océano de lodo. Luna desvencijada.
Trato de no enredarme con las musas.
Tan solo dejó un resquicio de mi cuaderno en blanco
por si se acerca, suave y ondulada,
la elegante madre de las sirenas.

Por Concha Morales



Una visión femenina de la comedia de capa y espada

Por Pedro Lorenzo

'Valor, agravio y mujer'. Texto: Ana Caro de Mallén. Versión: Juana Escabias. Dirección: Beatriz Argüello. Reparto: Lucía Barrado, Ignacio Jiménez, Natalia Llorente, Julia Piera, Luis Moreno, Pablo Gómez-Pando, Jesús Hierónides, Paco Pozo, Sol Vicente (soprano y viola). Escenografía: Carolina González. Vestuario: Rosa García Andújar. Iluminación: Paloma Parra. Creación musical: Luis Miguel Cobo. Movimiento escénico: Pau Aran. Asesor del verso: Ernesto Arias. Maestro de esgrima: Jesús Esparza. CNTC, Teatro de la Comedia, hasta el 4 de junio.

Comedia de capa y espada vista desde el punto de vista femenino. El mito de don Juan contemplado desde otra óptica, que lo humaniza. A pesar de un viaje a Flandes y el deseo de venganza, el perdón por amor se impone.



▲ Uno de los duelos de la función

SERGIO PARRA CNTC

Ana Caro de Mallén (1590-1646), la autora, posiblemente la más destacada creadora del siglo XVI de la que gracias a la versión de su investigadora, Josefi- na Carabias, que hizo su tesis sobre ella, además de haber publicado sus obras completas, sabemos que tuvo encargos literarios por los que cobró, y hay docu- mentos que así lo acreditan, lo que fue un hito para el siglo XVI.

Su puesta en escena, funcional y moderna, no reduce un ápice la fidelidad ni finalidad del texto, que se mantiene íntegro.

La escenografía está basada en la pintura flamenca del barroco y más concretamente en los cuadros de los Cinco Sentidos, pintados por Rubens y Brue- ghel. Escaleras y gradas que se mueven y conforman diferentes estancias al estilo Kantor y cuadros que deambulan crean unos espacios multiformes y adecua- dos para cada acto de esta dinámica y

maravillosa función. Es notoria la lucha de espadas entre Don Juan de Córdoba (Pablo Gómez-Pando) y doña Leonor de Ri- bera (Julia Piera), que se batan en duelo en diferentes ocasiones, y muestran una des- treza inusitada con las espadas roperas.

La interpretación de ambos, la dicción del verso, así como la de todo el elenco, sus nueve componentes, es encomiable. Destacar la comicidad de Luis Moreno (Ribete, el criado). Y también los perso- najes de Lisarda (Natalia Llorente), Estela (Lucía Barrado) o el Príncipe de Pinoy (Ig- nacio Jiménez).

La dirección de Beatriz Argüello es un ejercicio de coordinación, buen ha- cer y acertada destreza al frente de una compañía donde está muy presente el comportamiento y estar femenino sobre escenario, cosa poco frecuente en aque- lla época.

Doña Leonor, con su ánimo de ven- ganza para restituir su honor y vengar el agravio, cae en la cuenta de que el honor es algo menor y antiguo, y desiste de la venganza por amor.

Un gran montaje en un marco clásico hecho con sensibilidad y acierto en todos sus pasos. Una maravilla de obra. Muy recomendable.

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.residenciastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



☎ 601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



☎ 914 802 508

Las caras de la violencia de género

Por Ana García, abogada del Espacio de Igualdad María Moliner

La violencia de género es, según la Ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género: "todo acto de violencia (...) que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de sus parejas o ex parejas, teniendo como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad".

Y, aunque cada vez que pensamos en esta violencia recordamos a las mujeres asesinadas por sus parejas o ex parejas que, desgraciadamente, tan a menudo vemos

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Visita guiada a la Exposición de Luchadoras, mujeres en la colección del MUAC

Dirigido a toda la población

Viernes 19 de mayo, de 17:30 a 19 horas.
Fundación Casa de México en España. Punto de encuentro Metro Villa de Vallecas a las 16:30 horas

Reverdecer ecofeminista: Taller de construcción de un jardín vertical para el espacio

Dirigido a toda la población

Viernes 26 de mayo, de 10:30 a 13:30 horas

Voces disidentes: Grupo de encuentro LGTB

Dirigido a toda la población

Martes 30 de mayo, de 18:30 a 20 horas

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE

Expresión teatral y narración oral

Dirigido a toda la población

Jueves 18 de mayo, de 18 a 20 horas

Presentación de la muestra de fotografía. Referentes Trans

Dirigido a toda la población

Lunes 22 de mayo, de 18 a 20 horas

Ciclo: Mujer y deporte "Reflexiones y Espacios de Conquista"

Dirigido a mujeres

24, 25 y 30 de mayo. Horario de tarde



en los medios de comunicación, es sólo la punta del iceberg. Esta es la dura realidad que nos encontramos

las personas profesionales en los Juzgados de Violencia sobre la Mujer y en nuestras consultas,

talleres y charlas, donde siempre y sin excepción, la realidad supera la ficción. Por lo que respecta a quienes no creen en la existencia de la violencia de género y califican la experiencia profesional de percepción subjetiva, bastaría con que echaran un vistazo a los datos oficiales que muestran el enorme impacto de esta violencia en las mujeres y que son publicados desde hace años por el Instituto Nacional de Estadística, el actual Ministerio de Igualdad (anterior Ministerio de Servicios Sociales), o el Consejo General del Poder Judicial.

Por otro lado, la violencia de género no sólo se representa a través del maltrato físico o psicológico, sino que tiene múltiples caras y no todas fáciles de identificar. Evidentemente, cualquiera es capaz de distinguir el maltrato físico, porque se aprecia a simple vista a través de hematomas, cortes, quemaduras, falta de pelo en la cabeza, etc... También identificas el maltrato psicológico cuando tu pareja o ex pareja te menosprecia, controla o ridiculiza, al igual que ocurre con las amenazas de recibir una paliza o

incluso de matarte a ti, a tus hijas o hijos, o a algún familiar.

Espiral de miedo e inseguridad

Sin embargo, se dan situaciones en las que tu ex novio insiste en quedar, te llama constantemente por teléfono, envía múltiples mensajes, vigila y persigue, pero no eres consciente de que estás sufriendo acoso y vives una espiral de miedo e inseguridad. O cuando tu ex pareja, como venganza por la ruptura sentimental, difunde ese vídeo íntimo que grabasteis cuando aún estabais juntos, que ya han visto tus padres, familiares, amigos y compañeros de trabajo, y por el que sientes humillación, culpa y vergüenza, cuando en realidad el único culpable es quien ha abusado de tu confianza y que hoy no acepta el fin de la relación.

Para ayudarte a detectar esa violencia y ponerle fin, siempre por ti y para ti, estamos a tu disposición en la Red de Espacios de Igualdad. Si vives en Vallecas los más cercanos son el Espacio de Igualdad Elena Arnedo y el Espacio de Igualdad María Moliner.

Vallecas celebra el Día Internacional de las Familias

Por Centro de Apoyo a la Familia (CAF 4)

El Día Internacional de las Familias se celebra el 15 de mayo de cada año con el fin de concienciar sobre el papel que tiene la familia en la educación y formación de los hijos e hijas, así como para fomentar los lazos familiares y la unión familiar.

El origen de esta fecha se establece en los años 80, pero es en 1994 cuando la Organización de Naciones Unidas (ONU) proclamó este día oficial, teniendo en cuenta que la familia es el núcleo central de cualquier sociedad.

Se considera la familia como el agente donde se construye la identidad del individuo, se desarrolla la autonomía y se adquieren las habilidades necesarias para ser una persona capaz para enfrentarse al complejo mundo de las relaciones sociales. Es donde se aprende a interiorizar las normas y los valores del entorno.

El objetivo de la familia no ha cambiado, pero su estructura no ha parado de transformarse, al igual que la sociedad en la que vivimos.



▲ El Centro de Apoyo a la Familia, situado en el número 59 de la calle Conde Rodríguez San Pedro CAF

Incluso la definición de familia ha cambiado, entendiéndola actualmente como un conjunto de personas, unidas por lazos de sangre y/o por relaciones de afecto y apoyo mutuo que comparten un proyecto en común.

Hemos pasado de un modelo casi exclusivo de familia nuclear a múltiples modelos, entre los que destacan las familias nucleares, las de progenitores separados, las monoparentales, las homoparentales, las familias sin hijos, las reconstituidas, las de acogida, las adoptivas...

A esta circunstancia se suma la aparición de las nuevas tecnologías y el cambio en los hábitos de consumo, que, al igual que han transformado la manera que tenemos de relacionarnos y la forma de comunicarnos en sociedad, han influido en las dinámicas familiares.

En Vallecas contamos con un Centro de Apoyo a la Familia (CAF 4), recurso del Ayuntamiento de Madrid, que trabaja junto con las familias para ayudarlas a afrontar las dificultades que surgen en el desempeño de las funciones parentales.

Actividades

En conmemoración del Día Internacional de las Familias, en el CAF 4 se organizan una serie de actividades con la familia como eje central. Año a año van implicando a más recursos y entidades con el ambicioso objetivo de que este día sea una fiesta que se celebre en nuestros barrios y que sea incorporada por el mayor número de vecinos y agentes sociales.

Este año teniendo presente la influencia que tiene el uso de las pantallas y las nuevas tecnologías en el funcionamiento familiar, se han organizado dos actividades con el tema de 'Las familias y las pantallas'.

El 16 de mayo habrá una mesa redonda, dirigida a profesionales, que contará con la participación de diferentes recursos sociales para compartir y reflexionar sobre la incidencia de las pantallas en la vida familiar.

Al día siguiente, el CAF 4 (calle de Conde Rodríguez San Pedro 59) acogerá una tarde de actividades de ocio, bajo el título 'Una tarde en Familia sin pantallas', dirigido a todas las familias que quieran acercarse, donde se contará con el apoyo de varias entidades que trabajan en nuestro barrio.



En manos de tu enfermera

Pediculosis, un problema que nos trae de cabeza

Por Concha Párraga y Marisa Gascón, enfermeras de los CS Campo de la Paloma

La pediculosis o piojos es un problema que produce mucho malestar a los niños, a las niñas y a sus padres, y causa cierto estigma debido a que está erróneamente relacionado con la falta de higiene. En los últimos años estos insectos han desarrollado muchas resistencias a las sustancias utilizadas para su eliminación, fundamentalmente por el uso indiscriminado de dichos productos. Las edades en las que más se da son fundamentalmente las escolares, entre los 6 y los 12 años, y más frecuente en pelo de mayor longitud, siendo menos probable en niños más pequeños y en adultos.

La transmisión se produce normalmente en los colegios debido a que los niños y las niñas comparten múltiples actividades gran parte del día. Los piojos se pasan de una persona a otra caminando, no tienen capacidad de saltar y mucho menos de volar, por lo que debe haber un contacto estrecho y cercano cabeza con cabeza. Esto es muy frecuente entre los niños y las niñas durante el juego y dentro de las propias familias. Otra forma de contagio es a través de ropa de cama, gorros, bufandas y abrigos. Al contrario de lo que popularmente se cree, este problema de salud no está relacionado con la falta de higiene. De hecho, aparece en cueros cabelludos limpios con más frecuencia. El tratamiento es complicado, ya que pasa por una estrecha vigilancia y es fundamentalmente preventivo. Si tenemos hijos en edad escolar,

SOPASALUD	
Familia	Piojos
Liendre	Limpieza
Padres	Pelo
Enfermera	Colegio
Permetrina	Aceites
Peine	Ropa
A N I R T E M R E P P	
E T F O G H J R K Ñ L	
A D G P H J D L Ñ N V	
Z E G A F N S E S A G	
E N A C E I T E S C A	
I I I I H S Y L L O S	
P E L O B D O I H N E	
M P I S X C N J J M R	
I Z M O I G E L O C D	
L V A B M D I R E I A	
E N F E R M E R A P P	

deberemos inspeccionar el cuero cabelludo con cierta frecuencia, una vez por semana, y solo aplicar el tratamiento cuando visualicemos un piojo. Los tratamientos no sirven contra las liendres. Estas deberemos quitarlas manualmente, ayudándonos con una lencería metálica, el peine específico para eliminarlas. Las liendres (huevos del piojo) tardan en madurar unos 10 días desde que son puestas por el piojo hembra. En ese momento, tienen un color blanco amarillento y están en la raíz del pelo. La que vemos a un centímetro de la raíz, es ya una liendre vacía. El piojo adulto se ve claramente

y suele estar en las zonas más protegidas de la luz como la nuca y tras las orejas. Por esto suele afectar más a personas con pelo largo. Una manera de diferenciar la liendre es que no resbala por el trayecto del pelo cuando la cogemos con los dedos, está agarrada fuertemente al pelo y cuesta desprenderla. Además, se encuentra en la raíz del cabello. **Prevención** Como manera de trabajar la prevención, podemos usar aceites esenciales (árbol de té), o llevar el pelo recogido para dificultar el acceso de los piojos desde otras cabezas y, sobre todo, la vigilancia y la inspección del cabello de nuestros hijos. Como tratamiento, el más usado es el que incluye permetrina, aunque precisamente por el exceso de su utilización los piojos han creado resistencia. Otro muy utilizado es el que contiene dimeticona, que tiene otro mecanismo de acción. Debido a lo que hemos hablado del ciclo vital de los piojos

deberemos repetir la aplicación del producto aproximadamente 10 días después para eliminar los que estaban en estado de liendre en la primera aplicación. Hay que tener en cuenta el ciclo vital del que hemos hablado antes es importante para valorar los tiempos en los que hay que repetir el tratamiento para que sea verdaderamente eficaz. Durante todos estos días peinaremos el pelo con la lencería y preferiblemente con el pelo húmedo. Si tras acabar el tratamiento se ven varios piojos tanto jóvenes como adultos posiblemente son resistentes a dicho tratamiento y deberíamos cambiar el pediculicida. Es importante tratar también los utensilios que han estado en contacto con la persona infestada, ropa de cama, gorros, abrigos bufandas e incluso peluches si el niño o la niña duerme habitualmente con alguno. La ropa deberá lavarse a 60º y si hay algo que pueda estropearse a esa temperatura se meterá en una bolsa de plástico cerrada durante dos semanas. No debemos prohibir a los niños que vayan al colegio. Se aplicarán el tratamiento y se debe informar adecuadamente al resto de los padres para que hagan una inspección meticulosa para diagnosticar precozmente.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Arroz con Setas

Paella con setas

Por Concha Párraga y Marisa Gascón, enfermeras de Familia, y Nuria Asensio, administrativa CS La Paloma

Ingredientes:

- 1 tazón de arroz de calasparra
- 2 tazones de agua o de caldo de verduras
- 1 berenjena
- 2 pimientos verde
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 300 gr. de setas cultivadas
- AOVE 2 cucharada soperas
- sal
- azafrán

Preparación:

En una paellera o rondo se pone un fondo de aceite. Previamente, se ha cortado en juliana la berenjena, los pimientos y los ajos. Cuando el aceite esté caliente, se añaden las verduras, se salan y se pochan a fuego lento hasta que esté todo muy blandito. A continuación, añadimos las setas cortadas en juliana y lo movemos hasta que estén perfectamente integradas con el resto de las verduras. Una vez tenemos ya hecho todo el fondo de lo que va a ser nuestra paella, le añadimos el arroz y lo sofreímos brevemente hasta que marmolea. Esto es hasta que va cambiando un poco el tono de los granos de arroz. En ese momento ya tenemos todo nuestro fondo preparado y le añadimos el azafrán (un par de hebras es suficiente para

dar el sabor). Como último paso, añadimos el agua o el caldo de verduras (en este momento tendremos que mirar el punto de sal, si es necesario le añadiremos un poquito más) y ponemos al fuego hasta que toda el agua reduce por completo (el fuego debe ser medio). Tapamos con un paño limpio y seco durante 10 minutos y ya tenemos lista nuestra paella de setas. Las setas son un alimento muy saludable. Son ricas en hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio, potasio, zinc, vitaminas A y vitaminas del grupo B (concretamente B1, B2, B3) C y D. Se trata de un alimento muy rico en agua, sin grasa y con proteínas de alta calidad, así como muy ricas en fibra. Apto para celíacos, omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos. No contiene ni leche ni huevo.

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos

plataformademedioscam@gmail.com

CARABANCHEL

etafe actualidad

Chamberí 30 años

DSalamanca

Hortaleza PERIÓDICO VECINAL

VallecasVA

alía

SOLO BOADILLA

CANAL 33 MADRID

GUÍA DE ALUCHE

BZIGZAG

Tetuán 30 años

óstoles actualidad

comitas e-health

Comitas e-health hará pruebas de radiografía durante 9 semanas



Precio **4,99€**

Informe (opcional) **15€**

Ventajas

- ✓ Sin lista de espera.
- ✓ Calidad diagnóstica plena.
- ✓ Respaldado por un equipo de radiólogos con experiencia en diferentes especialidades médicas.
- ✓ Comunicación segura de los datos e imágenes a través de un sistema encriptado de transmisión de datos de la unidad móvil al equipo de radiólogos y al paciente.



Seguridad: la unidad móvil cumple con toda la normativa vigente en relación a las radiaciones de rayos X.



Intimidad: se cuenta con un vestuario para el paciente.

Hasta el 15 de junio de 2023, **comitas** estará realizando **radiografías en la Unidad Móvil de rayos X**

900 841 092
info@comitas.es



Si en este período de tiempo, usted o algún ser querido necesita realizarse alguna prueba de radiografía, no dude en acercarse.



c/ Cañada del Santísimo, 27
28031 MADRID