

- PUENTE DE VALLECAS
- ENTREVÍAS
- VILLA DE VALLECAS
- SANTA EUGENIA
- ENSANCHE DE VALLECAS
- POLÍGONO INDUSTRIAL



JESÚS INASTRILLAS

Masiva marcha de apoyo a Palestina
La manifestación tuvo lugar el 20 de abril en Puente de Vallecas
Página 3



JESÚS INASTRILLAS

“Cuando naces en un barrio, debes conocer su historia y transmitirla”
Entrevista con la periodista y escritora, Nieves Concostrina
Página 4



JESÚS INASTRILLAS

La Feria del Libro de Vallecas homenajeará a Salvador Dalí

➤ La programación se desarrollará en el Bulevar de Peña Gorbea del 10 al 26 de mayo

➔ Pág. 11

AUTOESCUELAS Rayo
Muy de Vallecas

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

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

PATROCINADOR OFICIAL

CAÑAS · TAPAS · VERMUT DE GRIFO · RACIONES
RECETAS Y POSTRES CASEROS · MENÚ DEL DÍA · GRUPOS

EL SALERO DE MING
BAR DE TAPAS CON TERRAZA

C/PAYASO FOFO 24 @elsalero deming T.675 36 87 55 / 646 31 90 21

SERVICIO A DOMICILIO
Charcutería selecta especialidad en jamones y embutidos ibéricos
LA MEJOR CARNICERÍA DEL BARRIO

Jose CAMINO
Carnes Naturales

Av. Rafael Alberti, 39
Tlf pedidos 91 777 51 82

GALERÍA LOYTE
C/ Pedro Laborde, 9
Ptos. 29-31; 26 y 35
Tlf pedidos 91 0338054

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS
Déjanos ayudarte a comprar, vender o alquilar vivienda con toda tranquilidad.
#somosdelbarrio

comprarcasa TORRESRUBI

C/ San Claudio, 27, local 3, 28038 Madrid.
913 03 63 55
www.torresrubi.com

comprarcasa TORRESRUBI

Opinión

EDITORIAL

En marcha por un mundo de paz y no violencia

El próximo domingo 12 de mayo, de 11 a 11:25 horas, se presenta la III Marcha Mundial por La Paz y La No violencia en el Bulevar de Peña Gorbea, en la Feria del Libro de Vallecas. Este periódico se adhirió, hace ya muchos años, a la primera y segunda ediciones de estas marchas.

En los últimos meses, de una u otra manera, hemos aprovechado las páginas de este periódico para poner encima de la mesa los temas de la necesidad de un mundo de paz y no violencia, para intentar crear sensibilidad, movilización y conciencia.

El mundo que conocimos la mayor parte de los lectores de este periódico es un mundo que ya no existe, a pesar de que sigue azotando con sus monstruosidades como signo de agonizante sistema que cada vez es más rechazado por la gente. Claro ejemplo de ello es la impensable situación a la que se ha

llegado con el genocidio del pueblo palestino y la de los más de 50 conflictos armados actuales.

Pero, a la par de esas monstruosidades que vemos todos los días por las televisiones, hay una realidad intencionadamente invisibilizada de millones de seres humanos, de colectivos y agrupaciones, que en todo el mundo hacen realidad día a día ese futuro emergente basado en valores tan sencillos como la hermandad, la compasión, el amor a la no violencia y la paz.

Este 12 de mayo, con la presentación de la III Marcha Mundial en Vallecas y la presencia en la caseta de Vallecas Todo Cultura en la Feria del Libro de Vallecas, la asociación Mundo Sin Guerras y Sin Violencia pone en marcha el pistoletazo de salida en la preparación de la misma, para que durante los tres meses que dura la marcha, del 12 de

octubre al 2 de enero, sean decenas las iniciativas que realicemos en Vallecas.

La tarea a la que nos debemos abocar ahora es a unir nuestros brazos, nuestros corazones y nuestras mejores cabezas para dar de nosotros todo lo que podemos, poniéndonos a la altura de la situación mundial y personal que estamos viviendo.

Sí, ha llegado el momento, de alzarnos en pie, ponernos en marcha y ya no parar hasta que un mundo de paz y no violencia sea una realidad palpable para la inmensa mayoría de seres humanos de este planeta.

En Vallecas estamos totalmente empeñados en hacer nuestra parte: poner a rodar "una bola de nieve" para que, con el correr de las semanas y a su paso, no deje de crecer y de contagiar a todo aquel que la llegue a ver.

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

Militantes de la verdad

Ignacio Marín (@ij_marin)



Son tiempos caracterizados por las mentiras. Las sufrimos a diario y dan frutos. Las encontramos en la radio, en la televisión, en la cola del supermercado, en los vagones de metro... Pero algunas de las más peligrosas son las que se han vertido sobre la historia, sobre nuestros mayores, sobre nuestras verdades.

A las mentiras, especialmente las que enfangan nuestro ayer, hay que afrontarlas con decisión y valentía. Y eso es lo que hace Nieves Concostrina. La escritora y periodista madrileña lleva décadas militando por la verdad, denunciando y señalando a los embusteros, a los que han mentido, mienten y mentirán por mantener sus privilegios. Más que por la memoria histórica, Nieves Concostrina lucha por la verdad histórica.

Por eso es tan importante defender la verdad. Recordar y reivindicar la verdad de los que lucharon por un mejor mañana para todos, los que se dejaron la piel, en nuestras propias calles, por

un barrio digno, para lograr derechos, recursos, servicios y empleos de calidad. Es importante conservar esa memoria para evitar el imperio de la mentira que nos quiere imponer unos pocos, que reescriben la historia para amoldarla a sus objetivos, para blanquear sus intereses y sus orígenes. Si no defendemos la verdad, alguien nos la birlará y hará negocio con ella.

Esperanza Aguirre lo hizo hace poco, por ejemplo. La ex presidenta de la Comunidad de Madrid, aseguró que el culpable de la Guerra Civil fue el PSOE, que dio un golpe de Estado en 1934. Esas mentiras delirantes, que tienen más pecado aun cuando son verdaderas sobre jóvenes, buscan blanquear el pasado, silenciar a los que defendieron la democracia y la justicia social frente a esa España oscura, negra, de privilegios, de caspa, de silencio, de miedo, de sometimiento, de vasallaje. Esa España que nunca se marchó a tenor de las palabras de la antigua presidenta y también de la nueva, bien educada en todo lo

En un presente salvaje y ante un futuro desalentador, quizá tengamos en el pasado a nuestros referentes. Ellos nos hablan sin palabras, con el eco de sus acciones y el peso de su ejemplo

que sea tergiversar y faltar el respeto a los que protestan ante las injusticias, aunque estén muertos.

Pero no se lo vamos a poner tan fácil. El pasado domingo 28 de abril, en el Cementerio de Vallecas, se rindió homenaje al teniente de aviación Matías Iglesias y al joven militante Antonio Menéndez, quienes sacrificaron sus vidas combatiendo la amenaza del fascismo. Dieron la vida por la verdad, esa que tanto se intenta ocultar hoy en día. Sufrirón la muerte física, la muerte de la derrota, la muerte de la humillación, pero no permitiremos la muerte del olvido.

En un presente salvaje y ante un futuro desalentador, quizá tengamos en el pasado a nuestros referentes. Ellos nos hablan sin palabras, con el eco de sus acciones y el peso de su ejemplo. Cuando hayamos escogido esos ejemplos que nos harán mejores, nos quedará por delante la tarea de reivindicar y defender su verdad, nuestra verdad. No se me ocurre más noble cometido que el de convertirnos en militantes de la verdad.

La imagen del mes



Torres de alta tensión en la calle de Fuengirola

Javier Güiza, vecino de Puente de Vallecas, ha mandado al correo electrónico de Vallecas VA esta imagen para alertar de la existencia y del funcionamiento de dos torres de alta tensión, desde hace aproximadamente 60 años, en la calle de Fuengirola, en el barrio de Palomeras Sureste. "Creo que las ondas electromagnéticas son perjudiciales para la salud de los vecinos próximos... (en el barrio de Salamanca esto no sucede, qué curioso). A mí no me afecta, pero pienso en mis vecinos", asegura en el texto que acompaña al mail.



La marcha partió de la Plaza Roja y finalizó en la Avenida de la Albufera con la lectura de un manifiesto

◀ La cabecera de la manifestación
JESÚS INASTRILLAS

Homenaje a republicanos en el cementerio de Vallecas

Por I. M.

Matías Iglesias, teniente de aviación caído en combate, y Antonio Menéndez, responsable de las Juventudes Socialistas de Vallecas, fueron homenajeados el pasado domingo 28 de abril en la tumba que comparten en el cementerio de Vallecas, en un acto organizado por el núcleo del PCE en Villa de Vallecas y que contó con la participación de la Asociación de Aviadores Republicanos, el Foro de la Memoria de la Comunidad de Madrid y el PSOE.

El teniente Matías Iglesias cayó en combate el 26 de agosto de 1936 a los 38 años de edad. Los primeros compases de la Guerra Civil fueron especialmente complicados para los aviadores leales al Gobierno, ya que buena parte de los militares de la rama del aire se pasaron al bando sublevado, que contaba con modernos aparatos de la Alemania nazi y de la Italia fascista.

Antonio Menéndez fue asesinado con tan solo 22 años y antes de comenzar la Guerra Civil, el 20 de enero de 1936. A pesar de su corta edad, Menéndez ya era presidente de la Juventud Socialista del entonces municipio de Vallecas y murió por tres impactos de bala cuando un grupo de fascistas irrumpieron a tiros en un bar. Su asesinato creó una honda conmoción en el pueblo, hasta el punto de convocarse una huelga general.

Los asistentes, que tras el acto se reunieron en el Centro Social La Trinchera, sede del PCE en Villa de Vallecas, coincidieron en la importancia de reivindicar la memoria democrática en una situación en la que resurgen los métodos y los discursos de la extrema derecha.



▲ Foto de familia en el camposanto vallecano

Vallecas volvió a mostrar su apoyo al pueblo palestino

Unas 1.000 personas participaron en la manifestación que recorrió las calles de Puente el sábado 20 de abril

Por Redacción

'Arriba, arriba, arriba, arriba todas a luchar, con el pueblo palestino, con el pueblo palestino, desde el río hasta el mar" o 'Ya queremos ver, ya queremos ver, que Pedro Sánchez cierra la embajada de Israel' fueron alguno de los lemas coreados por los alrededor de 1.000 vallecanos y vallecanas que se manifestaron el sábado 20 de abril por las calles de

Puente de Vallecas para mostrar su solidaridad con el pueblo palestino y exigir el final de la guerra entre Israel y Hamás y del genocidio en la franja de Gaza. La marcha partió de la Plaza Roja (Plaza de la Constitución), recorrió la calle de Pedro Laborde, pasó por Alto del Arenal y finalizó a las puertas de la Junta Municipal, en la Avenida de la Albufera, con la lectura de un manifiesto. La nota musical la puso la Solfónica, que cantó 'Libre Palestina' y el himno de este país, al término del acto de protesta.

"Me pareció una buena manifestación, si bien no fue tan grande como la que se hizo el año pasado, aunque sí reinó un ambiente bastante diverso, gente joven, de las peñas del Rayo, familias, ... Fue una pena que al final, después de la lectura de manifiesto, quedara poca gente para escuchar a la Solfónica cantar Libre Palestina y el Himno de Palestina", asegura a Vallecas VA Jesús, uno de los asistentes a la movilización.

Manifiesto

A continuación, se reproduce el manifiesto, leído por una integrante de la Asamblea Vallekas con Palestina.

"El pueblo palestino lleva más de 70 años sufriendo una limpieza étnica por parte del Estado sionista de Israel. Años en los que el Estado sionista ha colonizado, robado tierras, expulsado y asesinado impunemente de manera sistemática a la población palestina.

Solo desde el pasado octubre

el sionismo ha asesinado a más de 31.000 personas, de las cuáles más de 12.000 son niños y niñas. El objetivo está claro; borrar definitivamente a Palestina del mapa, y la forma de conseguirlo también; llevar a cabo un genocidio sin precedentes bajo la mirada cómplice de los gobiernos de EEUU y Europa.

Exigimos al Gobierno de España y a la Unión Europea que rompan todas las relaciones con Israel, apliquen sanciones y embargo de armas y presionen para que llegue toda la ayuda humanitaria necesaria a Gaza ¡ya!

Desde Vallecas seguiremos en las calles confrontando de manera directa al sionismo y sus aliados hasta la liberación de Palestina, defendiendo su heroica resistencia, luchando hasta conseguir el retorno de todas las personas exiliadas, la liberación de los presos, y la devolución de toda la tierra robada.

Porque la lucha y la resistencia son el único camino.

Desde el río hasta el mar, Palestina vencerá"

LA VALLEKANA

LA CERVEZA DEL BARRIO EN TU SITIO FAVORITO

La ValleKana
CERVEZA
628 935 670

LA VALLEKANA

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

soluciones **nes cas**

- 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

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

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

EMPLETÓN DE ANGUS DE LA TIERRA

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...

Te ayudaremos a encontrar, la casa de tus sueños

NORGOM Inmobiliaria
C/ San Claudio 99, L3
91 2303255

Por Ignacio Marín

Buena parte de la obra de la escritora madrileña saca a la luz episodios históricos desconocidos, a menudo curiosos y divertidos. "Leo cosas que no me puedo creer y las escribo riéndome. Lo paso bien, porque la historia es a veces increíble", reconoció. Pero también insiste en señalar la historia real, una historia auténtica que, en nuestro país, a menudo ha sido ocultada y tergiversada, manipulando incluso la memoria de grandes referentes de nuestra cultura: "Hay que machacar con temas como que Miguel Hernández o Miguel de Unamuno no se murieron, les murieron", argumentó.

La historia es cíclica, pero por culpa de la ignorancia

Concostrina recuerda que "la historia tiene la importancia que le quiera dar cada uno", pero resulta crucial para estar preparados en una época caracterizada por las mentiras y la manipulación. "O creces siendo un zoquete o creces informado de lo que eres, de dónde vienes, y por qué han pasado las cosas", advierte. La historia, en este sentido, "es cíclica, pero por culpa de la ignorancia". El pasado, asegura, "está ahí para tomar notas, para aprender. Pero como la gente no lee, el fascismo volverá, el golpe de estado volverá, el hambre volverá, la muerte volverá".

Precisamente, la autora lamentó la deriva política actual, "una situación muy grave". "Antes el golpe de Estado lo dieron los militares y ahora lo están dando los jueces. Es una vergüenza y los periodistas están a por uvas", advirtió. Concostrina, además, quiso recordar que "la derecha golpea cuando no tiene lo que quiere", poniendo el ejemplo de que no se discutió la legitimidad de los presidentes Aznar o Rajoy, pero sí se está haciendo con Zapatero o Sánchez, acusándoles de okupas de las instituciones y de La Moncloa. "Así es la derecha, así es el franquismo. Estos son los que dieron el golpe en el 36 y ahora están en Génova 13", aseguró. Ante esta situación, la escritora insta a no callarse y afrontar con valentía las mentiras y el odio. "No es cuestión de salir a montar ninguna bronca, se trata de hablar, de defender unos valores y que cuando alguien dice una gilipollez se le responda que eso no es así", señala. Además, es preciso "no tener miedo, levantar la voz todos y cada uno, en el bar, en el parque, en cualquier sitio", añade.

Por ejemplo, propuso: "si es la cena de Nochebuena y no se discute por no disgustar a mamá, pues mamá tiene un problema si se disgusta por responder a alguien que defiende a un fascista".

Si los vallecanos olvidan su pasado, tenemos un problema

La periodista también charló sobre Vallecás y la importancia de reivindicar

sus luchas: "cuando naces en un barrio debes conocer su historia y transmitirla, eso es la memoria". Advirtió, además, de los problemas que puede conllevar olvidar la tradición reivindicativa y el desapego con la esencia del barrio: "si el habitante de Vallecás, por tener una urbanización con una piscina de dos metros por dos metros, se cree que es clase media alta, pues el vallecánico tiene un problema de ignorancia. Vuelve aquella frase de que eres más tonto que un obrero de derechas".

En cuanto al gran peso que tiene la educación concertada en el barrio, superior incluso a la pública en número de centros y en manos mayoritariamente de confesiones católicas, lamentó que nunca "nos vamos a poder quitar la lacra de la Iglesia", porque hay mucho hipócrita y mucho cínico. "Hasta hay rojos que van a misa, pregúntale a ellos por qué llevan a sus hijos a la escuela concertada y no defienden la educación pública", apunta.

La Iglesia es una de las bestias negras en la obra de Nieves Concostrina y no es para menos, ya que, a su juicio, "es una vergüenza la inmensa millonada que se llevan. Si destinásemos ese dinero a la sanidad o a la educación, aún nos sobraría, pero por mantener la tradición seguimos todos acoquinando".

La Monarquía, una lacra protegida por los cortesanos

Concostrina también tuvo palabras para la Monarquía, otro de sus temas recurrentes. Asegura que los ciudadanos estamos ya anestesiados ante sus escándalos y que está "protegida por los cortesanos", periodistas incluidos. "Son los propios políticos, empezando por el PSOE, los primeros que defienden la Monarquía", rememora.

La periodista madrileña también recordó la deuda que la historia tiene con la mujer y el gran trabajo que se está haciendo en los últimos años por reivindicar y rehabilitar su figura y su legado. "Hay muchas historiadoras y muchos historiadores que están trabajando, que están rascando para sacar a la luz la historia de las mujeres. Por ejemplo, hay grupos de arquitectas que están investigando a las mujeres que trabajaron en la sombra durante el franquismo y que tenían trabajos firmados por los hombres, porque no podían firmarlas ellas", dice.

Fusilar al grito de "¡Viva la Virgen del Rocío!"

La historia de "los cien de Almonte", incluida en su última obra, hizo enmudecer al CS El Espacio. En 1980, el cineasta sevillano Fernando Ruiz estrenó 'Rocío', un documental secuestrado por la incipiente democracia que denunciaba el origen y la parafernalia de la romería del Rocío, una festividad profundamente clasista, y la participación de miembros de su hermandad en la represión franquista. Este episodio, especialmente cruento, relata que, durante la Segunda República, el



▲ Nieves Concostrina posa en el Centro Social El Espacio

JESÚS INASTRILLAS

Vallecas VA charla con la escritora Nieves Concostrina, quien presentó su último libro 'Acontece que no es poco' en el CS El Espacio

‘Antes el golpe de Estado lo dieron los militares y ahora lo están dando los jueces’

La periodista y escritora Nieves Concostrina (Madrid, 1961) abarrotó el 25 de abril el CS El Espacio (calle de Sierra Carbonera, 32) para presentar su última obra 'Acontece que no es poco' (La esfera de los libros) y charlar con los asistentes en un acto organizado por el Ateneo Republicano de Vallecás, la Asociación Vecinal Puente de Vallecás-San Diego y la librería La Verde. Con ya más de 10 libros publicados y una larga trayectoria en radio y televisión, continúa desgranando la historia en la sección 'Acontece que no es poco' del programa 'La Ventana', y en su espacio 'Cualquier tiempo pasado fue anterior', ambos de la Cadena SER. Con su estilo, personal, ameno y sin ambages a la hora de denunciar las mentiras recurrentes ha logrado grandes adeptos, "concostriners", como definió, con un guiño cómplice, la también periodista y presentadora del acto, Alejandra Agudo. Durante la entrevista a este periódico, Nieves Concostrina confesó no tener una "fórmula para conectar con el público". "Quiero usar un lenguaje cercano y explicar las cosas a mi manera. Pienso en lo que le puede interesar a los oyentes. Soy periodista, no historiadora", señaló.

ayuntamiento demócrata de la localidad onubense de Almonte retiró del salón de plenos un azulejo de la Virgen del Rocío al no estar permitido por ley, tal y como sucede ahora, la exhibición

de símbolos religiosos o políticos en dependencias oficiales, de lo cual "tomaron buena nota" las derechas del pueblo. Tras el golpe de Estado, asesinaron a todos los relacionados con

La escritora madrileña advierte sobre los peligros de permitir que vuelvan los fantasmas de nuestra historia más reciente: "no hemos de tener miedo, debemos de levantar la voz todos y cada uno".

la retirada del azulejo y sus allegados mientras clamaban "¡viva la Virgen del Rocío!". "Muy católicos ellos", lamentó Concostrina. Los restos de "los cien de Almonte" aún no se han encontrado.

Pau Casals, un ilustre arrojado al olvido

Entre las historias poco conocidas a la que se refiere Concostrina está la del eminente violonchelista catalán Pau Casals. Su figura, como tantas otras, es más conocida en el extranjero que en España, por culpa de la censura franquista y de un olvido impuesto que llega a nuestros días. El músico tarraconense, exiliado y firme detractor de la dictadura, fue nominado al Premio Nobel de Paz y tocó, invitado por el presidente estadounidense John F. Kennedy, en la Casa Blanca por su compromiso democrático. En 1958 ejecutó la emotiva pieza 'Cant dels ocells' frente a la tumba de Antonio Machado en el cementerio francés de Colliure y en absoluta soledad. Pau Casals murió en 1973 y también en el exilio, como Antonio Machado. México y Puerto Rico, el país que le acogió en sus últimos días, celebraron grandes homenajes en su honor. En España, su muerte pasó inadvertida, por culpa de su atrevimiento al defender la democracia y la libertad, que ocultará en nuestro país su talento para siempre.

Vallecas VA participó un curso más en el programa '4ºESO + Empresa'

Un total de 34 alumnos de 15 centros de la Comunidad se interesaron por el funcionamiento de un medio de comunicación local

Por Redacción

Un curso más, Vallecas VA participó en el programa de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, '4º ESO + Empresa'. En esta ocasión, fueron un total de 34 alumnos de 15 centros de la región, dos de ellos de Vallecas, los institutos Antonio Domínguez Ortiz y Santa Eugenia, los que se interesaron por el funcionamiento de un medio de comunicación local durante los días 24, 25 y 26 de abril.

Las diferentes sesiones tuvieron lugar en el Vivero de Puente de Vallecas (calle de Diligencia, 9), a cuyos responsables este periódico quiere agradecer su excelente trato y disposición. También es

importante reconocer la dedicación desinteresada de los profesores responsables que, en cada centro, se tomaron el trabajo de coordinar los intereses de los alumnos con las empresas.

Los escolares se dividieron en ocho grupos para llevar a cabo las diferentes propuestas, entre ellas las de maquetar y elaborar una información. A continuación, reproducimos, de forma anónima, sus testimonios.

Testimonios

"Nos ha gustado mucho como experiencia. Hemos sabido cómo es estar en un vivero y en un periódico. También hemos llegado a gente que nos ha caído muy bien. Y con eso es lo que nos hemos quedado, sobre todo".

"Nos ha gustado sobre todo el salir a la calle a preguntar a la gente lo que opinaba. Nos llevamos una buena experiencia por aprender cosas sobre el periódico que a veces no conocíamos".

"Ha sido una experiencia muy interesante en la que hemos aprendido un montón de cosas importantes, no solo a nivel del periodismo, sino cómo crear una empresa y desarrollarla. Hemos aprendido también mucho sobre la gente de Vallecas, sobre el barrio. Al salir a la calle a preguntar, hemos visto que en realidad no es como te lo pintan, siendo mucho más común. Por eso ha sido una experiencia muy gratificante, muy buena y divertida".

"Lo que más nos ha gustado es conocer gente nueva y sobre todo el proyecto, salir



▲ Foto de familia de los alumnos al término de las actividades

J. ARGUEDAS

a la calle, conocer a los vecinos de aquí y de Vallecas en general, que no pensábamos que fueran así".

"Nos hemos llevado una experiencia muy buena, nos ha gustado mucho venir aquí porque hemos conocido a gente y Vallecas, que no lo conocíamos. Hemos visto cómo era la gente y nos lo hemos pasado muy bien".

"Lo que más nos ha gustado ha sido entrevistar a la gente y saber su opinión, haciendo una misma pregunta a todos".

"Ha sido una buena experiencia por la convivencia, los compañeros y hacer el artículo desde cero. Unos hicieron la redacción y otros

la maquetación. Ha sido un trabajo en equipo, en el que hemos colaborado todos, con un poquito de cada uno".

"Una actividad muy interesante porque hemos podido aprender mucho más de cómo funciona nuestro barrio y cómo funcionan los periódicos, de toda la gente que hay de maquetación, la dirección, que hay que meter publicidad, que hay que saber cómo redactar todo, cómo explicarlo y lo que más nos ha gustado, sobre todo, ha sido el proyecto práctico donde todos hemos aportado nuestro grano. Ha sido un buen trabajo en equipo y se ha sentido cómo hacer una

noticia de verdad, con lo cual nos ha gustado mucho".

"Para empezar, no solo nos ha gustado bastante la actividad, ya que es algo relacionado con algo que nos interesa y demás y no solo por salir un poco de la rutina del instituto, sino por las cosas que hemos hecho. Ha habido charlas interesantes, y hemos hecho un proyecto de elaborar una noticia, que también ha estado muy bien. Y, por lo general, nos llevamos una buena experiencia, ya sea con gente que nos ha caído bien o una serie de buenas actividades. Y también por el camino, nos hemos quitado algún mito sobre Vallecas".

PASTELERIA Sanli FIAMBRES

Al servicio de nuestros Clientes 1973-2023 50 Aniversario

Sanli

CHARCUTERÍA PASTELERÍA

PRODUCTOS DE PRIMERA CALIDAD

Avd. Albufera, 103 ☎ 91 437 23 34

✉ pasteleriasanli@gmail.com

DERECHOS HUMANOS



Cultura en Vallecas

Artículo 271. "Toda persona tiene derecho a tomar parte de la vida cultural de la Comunidad, a gozar de las artes ..."

Por Adriana Sarriés

Un año más, el mes de abril ha sido en Vallecas una explosión cultural. 'Vallecas Calle del Libro', en su 25 aniversario, nos ha regalado una oferta protagonizada mayoritariamente por sus vecinas y vecinos. Vida cultural en coros, poesía, música, tertulias, encuentros de escritores con niños y jóvenes en centros educativos, etc. Y es de agradecer a sus organizadores. A Vallecas Todo Cultura, por su gran esfuerzo a lo largo de estos 25 años, a las personas que nos han visitado de otros lugares y a quienes han participado de forma directa o como simples asistentes. Ese ambiente cultural que entre todos se ha creado nos dignifica más y enriquece a las dos Vallecas. Porque la cultura no es sólo belleza y placer. Frente a un mundo sombrío, belicista, que da la espalda al dolor y al sufrimiento humano y del planeta, la cultura destapa aspiraciones de justicia, sueños, críticas. Obstinadamente, hemos respirado en muchos de los actos vividos las ganas de que se pongan freno a guerras y crímenes, que el mundo sea mejor, de que todos

y todas lo seamos. Gracias a todos desde 'Vallecas VA'.

Pero queremos también reparar en algo importante: la cultura es un derecho. Actividades culturales como las que vivimos en abril u otras diferentes a lo largo del año, pueden ser total o parcialmente imposibles de desarrollar en muchos otros países. Incluso en el nuestro, en algunos lugares, hay retrocesos... Siempre lo vamos a repetir: los Derechos Humanos no están garantizados, hay que seguirlos trabajando.

Gobiernos totalitarios

Brevísimo recordatorio por si se nos olvida: Existen los gobiernos totalitarios, siguen existiendo... No es ninguna broma. Tres de cada diez habitantes del mundo viven en ellos. Una curiosidad: El régimen dictatorial más antiguo es el de la familia real de Arabia Saudí. Desde 1932 está en el poder. En todos esos países, una explosión cultural como la de Vallecas es impensable. ¡Defendamos la Cultura en Libertad!

"Como la inmóvil mirada del pájaro ante la ballesta, así la palabra y la sombra de esa palabra aguardan su permanencia más allá de la revelación de la muerte" ('La Poesía ha caído en desgracia', Juan Carlos Mestre).



▲ Uno de los profesionales del Servicio de Empleo de la FRAVM atiende a un desempleado

Reduciendo las tasas de paro en Puente de Vallecas

El Servicio de Empleo de la FRAVM desarrolla su actividad en los barrios de San Diego, Portazgo, Entrevías y El Pozo

Por Servicio de Empleo de la FRAVM

Los últimos datos de desempleo de Madrid indican que Puente de Vallecas, con una tasa de desempleo del 10,9%, es el distrito con la tasa más alta de la ciudad, con 15.907 personas en paro, frente a las 6.544 del distrito de Villa de Vallecas. Los datos desglosados por barrios: Entrevías (2.650 personas), Palomeras Bajas (2.392), Palomeras Sureste (2.495), Portazgo (1.879),

Numancia (2.919), sitúan a San Diego (3.018) como el mayor número de personas fuera del mercado laboral en el distrito y en el contexto de la capital. Una baja cualificación, unida a una falta de planes formativos que incidan directamente en la mejora de la empleabilidad, aboca a trabajos precarios, mayoritariamente dentro del sector Servicios y de Cuidados.

De ahí que en el distrito existan diferentes programas de orientación y apoyo en la búsqueda de empleo, como el Servicio de Empleo de la FRAVM, ubicado en las

asociaciones vecinales de Puente de Vallecas-San Diego, Alto del Arenal y El Pozo, financiado por la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid. Este programa, de carácter gratuito, se puso en marcha en el año 2009 para abordar el desempleo en las zonas más vulnerables de la capital. Actualmente se encuentran en 10 barrios administrativos de los distritos de Carabanchel, Usera, Villa Verde, San Blas-Canillejas y Puente de Vallecas.

Su labor es un conjunto de actuaciones para la promoción del empleo como palanca para compensar los desequilibrios socioeconómicos territoriales, ofreciendo a las personas participantes acciones específicas de información, acompañamiento, orientación, asesoramiento, formación e intermediación a través de

la intervención individual y personalizada. Junto a estas, se desarrollan actividades divulgativas, de difusión y se participa en espacios de encuentro y coordinación barriales y distritales.

Además, en colaboración con Comisiones Obreras, se realizan charlas sobre derechos y deberes laborales de manera periódica y se mantiene una estrecha colaboración con las Agencias de Zona (Agencia para el Empleo), con las Oficinas de Empleo, así como con Servicios Sociales.

Por otro lado, se imparte formación en competencias digitales a través del móvil para mejorar la empleabilidad y encuentros con empresas, departamentos de Recursos Humanos... Y tiene convenios de colaboración con empresas que favorecen la inserción laboral de las personas participantes.

La potencialidad de estar ubicados en las asociaciones vecinales hace que sea un servicio de cercanía, accesible y con una metodología cercana que favorece la intervención integral.

Requisitos para optar a este servicio

Estar empadronado en los distritos donde intervienen y tener la demanda de empleo actualizada.

Si se está en búsqueda de empleo o formación, se puede contactar con sus responsables través de correo electrónico, telefónicamente o por whatsapp.

San Diego-Portazgo:
686 488 062,
dinamizaempleo.ptvallecas@aavvmadrid.org
Entrevías- El Pozo:
690 072 075,
dinamizaempleo.vallecas@aavvmadrid.org



© CARABANERIN



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

‘He recuperado la salud, mi familia y algo que llegué a perder, la dignidad’

Germán A., alcohólico rehabilitado,
cuenta su experiencia

Por Grupo 24 Horas AA Madrid

A sus 69 años, Germán es el testigo viviente de que los milagros existen. Una vez tuvo un buen trabajo, montador eléctrico, que le hizo viajar y beber por todo el mundo. Este gallego de nacimiento y madrileño de corazón, vio como poco a poco las garras del alcoholismo, una enfermedad silenciosa, lenta pero implacable, destruía su vida. Las noches de farra y copas quedaron lejos para caer en la depresión y la soledad. Las calles de Retiro, donde un día

fue feliz, casado, con una familia numerosa que le quería y le sigue queriendo, se convirtieron en su triste hogar. Con pasos titubeantes, sin querer saber nada de nadie, apoyándose con dificultad en las esquinas, Germán vagaba detrás de la siguiente lata de cerveza. Enfermo de tanto alcohol, con una cirrosis hepática que le condujo a las puertas de la muerte, su mejor amigo, apenado al ver en la ruina humana en la que Germán se había convertido, lo llevó al Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid. A partir de aquel día todo cambió en su vida. Hoy puede contarlo.

Pregunta: ¿Qué le llevó a darse cuenta de que tenía un problema con el alcohol?

Respuesta: El alcohol me costó mi matrimonio, el trabajo y casi la vida. Para mí era un problema que yo lo achacaba a un vicio, no a una enfermedad. Yo nunca busqué ayuda. Consideré que era capaz de dejarlo cuando yo quisiera. Una prueba fehaciente de que no fue así lo corrobora cuando mi familia y un gran amigo me llevaron, en un estado ya lamentable, al Hospital de La Princesa, de donde salí con una carpeta debajo del brazo y un informe médico en el que se me diagnosticaba una cirrosis hepática. A pesar de mi extrema gravedad, intenté escabullirme de la familia, cuando iban a recoger el coche. Quería cruzar a una tienda de alimentación a por una cerveza.



Si tienes problemas con tu forma de beber o consumir, hay una solución:

Grupo 24 horas de Alcohólicos Anónimos Madrid
C/ Julia Mediavilla, 27.
Tel. 625 18 24 71



Muchos alcohólicos han dejado de beber gracias a los Grupos 24 Horas, que mantienen sus puertas abiertas 24/7 todos los días del año

P: ¿Por qué le ha resultado este programa tan útil?

R: Lo que realmente me impactó fue que, cuando crucé la puerta del grupo, los compañeros que me recibieron me entendieron a la perfección, porque tenían el mismo problema que yo. Me sentí comprendido desde el primer momento.

P: ¿Cómo ha cambiado su vida?

R: Soy otra persona. He tenido que llegar a esta edad para descubrir lo maravilloso que puede ser la vida sin alcohol. He recuperado la salud, mi familia y algo que no llegué a perder hasta que vine al grupo, que es la dignidad. Todo esto se lo debo al programa de Alcohólicos Anónimos.

P: ¿Qué consejos o palabras de aliento tendría para aquellos que tienen problemas con su forma de beber y buscan recuperarse?

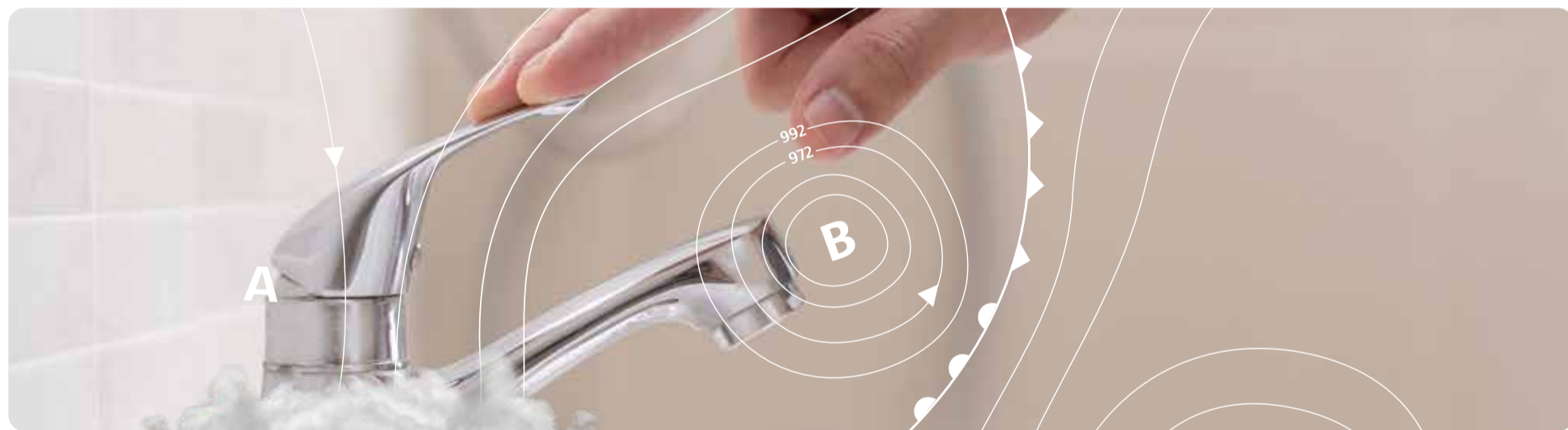
R: Que no duden en pedir ayuda, porque todo lo que yo he vivido de malo hasta los 69 años se lo pueden ahorrar. Es una nueva vida. A día de hoy creo en los milagros, porque yo soy un milagro.

Hasta tal punto llegaba mi obsesión.

P: ¿Había intentado dejar de beber antes?

R: Había hecho algunos intentos, tratando de que fueran sinceros, pero también un poco por justificarme

ante la familia, mi mujer..., pero siempre volvía a beber. Una vez en el Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid me dijeron que lo que yo tenía era una enfermedad y no un vicio, como había pensado a lo largo de mi vida.



Tú puedes llover

CADA VEZ QUE AHORRAS AGUA, LLUEVE UN POQUITO

Llueves cuando te duchas rápido, cuando cierras el grifo al enjabonar o al lavarte los dientes, cuando llenas al máximo la lavadora y el lavavajillas, cuando reutilizas el agua para regar...

¿LLOVEMOS JUNTOS?



Canal de Isabel II

Cuidamos el agua



Los "trabajadores pobres" son aquellos que, aun dentro del mercado de trabajo, no alcanzan a cubrir todas sus necesidades

◀ La calle de Monte Igueldo, en Puente de Vallecas

¿Eres pobre relativo o pobre absoluto?

Algunas zonas de Puente de Vallecas tienen las rentas más bajas de la capital con un coste de vida cada vez mayor

Por Anabel Villar, graduada en Derecho y en ADE

Supongamos que hablamos de Juan o de Pepa. Ambos trabajan en una cafetería de Vallecas 40 horas a la semana y viven cerca. Su sueldo les permite cubrir ciertos gastos, tales como la hipoteca o el alquiler, así como la comida, la luz o el agua.

Ambos observan como algunos de sus amigos hablan de sus vacaciones y un amigo común se ha

comprado un coche nuevo, pero ni Juan ni Pepa pueden permitírselo. Solo pueden cubrir sus gastos más vitales, tener vivienda y trabajo. Se preguntan el porqué de no poder permitirse ciertas cosas que su entorno sí. Esto es porque Juan y Pepa son pobres, pobres relativos.

Por pobreza absoluta entendemos la falta de los recursos básicos necesarios para sobrevivir, como alimentos, vivienda, atención médica o educación. Y por pobreza relativa consideramos que es la situación en la que una persona o familia tiene ingresos o recursos económicos

inferiores al promedio de la sociedad en la que viven, experimentando exclusión social y limitaciones en su calidad de vida.

La pobreza relativa es desigualdad y al ser vallecacos, que es donde viven nuestros protagonistas, es un fenómeno que se manifiesta a través de múltiples dimensiones, todas ellas interrelacionadas, que inevitablemente suelen tener un efecto dominó.

Si hablamos de términos más económicos, la renta media es un punto de análisis fundamental. Así, por ejemplo, en algunas zonas de Puente de Vallecas, como San Diego, es de 19.800 euros; en Entrevías, de 20.037 euros; en Portazgo, de 22.797 euros; o en Numancia, de 23.662 euros. Todo con un coste de vida cada vez mayor.

Sin embargo, ya no solo basta con estar dentro del mercado de trabajo en el mundo actual. Los "trabajadores pobres" son aquellos que, aun dentro del mercado de trabajo, no alcanzan a cubrir todas sus necesidades.

Vallecas posee una de las poblaciones más jóvenes de todo Madrid con una edad media de 39,30 años y con un porcentaje de población joven que alcanza el 18,90%. Un potencial que requiere que el ascensor social funcione en perfectas

condiciones y la educación sea siempre un motor en pleno rendimiento.

Nivel de ingresos y esperanza de vida

Analizando la desigualdad desde una de sus caras, que es la relación entre la renta o el nivel de ingresos y la esperanza de vida, pues están interconectadas. Mientras que la esperanza de vida en España ronda aproximadamente los 83,3 años, la media vallecana en San Diego es de 82,1 años; en Entrevías de 80 años, en Numancia de 82,8 años y en Portazgo de 81,3 años, todas estas zonas están por debajo de la media nacional.

No podemos olvidar que el nivel económico tiene una repercusión directa y aquellos ciudadanos con un mayor poder adquisitivo acostumbra a llevar un estilo de vida que les permite vivir más tiempo, además de desarrollar trabajos menos exigentes en esfuerzo físico.

Los vallecacos somos el ejemplo entre el vínculo a mayor renta, mayor esperanza de vida. Majadahonda es la ciudad madrileña con más esperanza de vida, con 85,4 años con una renta media de 53.488 euros. Por lo que Pepa y Juan, al residir y trabajar en Vallecas, tienen rentas más bajas, así como una menor esperanza de vida.

Maniobras de distracción y una realidad

La Cañada Real sigue sin luz y no hay planes para devolvérsela

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

Hay tres tácticas recurrentemente utilizadas a lo largo de la historia por quienes tienen el poder para mantenerse en el mismo y satisfacer sus intereses, aunque para ello se cometan actos horribles que una población consciente nunca

consentiría. Una es desplazar el centro de atención de la población de dichos actos y sus consecuencias; otra es mentir, utilizando datos y términos falsos que enmascaran la realidad; y otra es hacer creer a una buena parte de esa población que las negativas consecuencias de esos actos no les van a afectar.

Es cierto que la realidad es tozuda y muchas veces el horror de los actos que se realizan está a la vista de todos, pero, aun así, las maniobras de distracción del poder siguen consiguiendo que se oculten tras sus cortinas de humo.

A la vista de todo el mundo están las imágenes, los datos y la información que



▲ Una de las protestas del vecindario de Cañada Real

muestran que el Estado de Israel está cometiendo un genocidio con la población palestina, por más que la mayoría de los medios y políticos sigan hablando de "legítima defensa", "conflicto armado" o "guerra" entre Israel y Hamás. Así se demuestra, por ejemplo, en el Informe de la Relatora Especial de Naciones Unidas 'Anatomía de un genocidio' (A/HRC/55/73).

Los que vivimos en la Comunidad de Madrid tenemos multitud de ejemplos de la utilización de esas prácticas de distracción por parte del Gobierno de la Comunidad. Sin ir

más lejos, el intento de ocultar la realidad innegable de que, por las decisiones políticas tomadas durante la pandemia de la covid-19, 7.291 personas murieron de forma indigna en las residencias de la Comunidad de Madrid. Y lamentablemente, un lugar destacado en ese listado de realidades que se quieren ocultar está la situación de los habitantes de la Cañada Real.

Imagen falsa de la población

Por más que con mentiras y términos denigrantes y

apofóbicos, que el Gobierno de la Comunidad utiliza y las redes sociales y algunos medios de comunicación expanden, se proyecte una imagen falsa de la población de la Cañada; por más que ahora se intente desviar la atención haciendo ostentación de los 330 millones de euros que se piensan invertir en un plan de realojos que no tiene contenido real y que ha sido realizado sin contar con los vecinos y sus necesidades reales; la tozuda realidad es una: el Gobierno central, el de la Comunidad Autónoma y los Ayuntamientos de

El Gobierno central, la Comunidad y los Ayuntamientos de Madrid y Rivas llevan más tres años y medio violando gravemente los derechos humanos de más de 4.000 personas

Madrid y Rivas-Vaciamadrid llevan más tres años y medio consecutivos violando gravemente los derechos humanos de más de 4.000 personas, casi 2.000 de las cuales son niñas y niños, al mantenerles sin suministro eléctrico. Pese a sus maniobras de distracción, esa es la realidad denunciada de forma contundente por Naciones Unidas, el Consejo de Europa y el Defensor del Pueblo, entre otras organizaciones y entidades. Somos plenamente consciente de esa realidad y de lo que implica, y por eso la denunciaremos y la combatiremos hasta que la luz vuelva a la Cañada.



**18 años haciendo
Sonreír a
Villa de Vallecas**

**En Clínica Dental
Ruby Dent
ofrecemos:**

- ◆ Ortodoncia invisible
- ◆ Implantología
- ◆ Prótesis
- ◆ Endodancias
- ◆ Estética dental
- ◆ Odontopediatría
- ◆ Periodoncia
- ◆ Cirugía bucal
- ◆ Blanqueamientos

Primera visita GRATIS

Ruby Dent
Centro Odontológico

📍 Jesús del Pino 2, Villa de Vallecas, Madrid.
☎ 91 331 18 74 📍 L1 Villa de Vallecas

Reflexoterapia Podal Masaje Tradicional Chino Masaje Ayurveda



- TERAPIAS NATURALES - Petición de cita: 699 221 244

**ALIMENTACIÓN
CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS**



☎ 915 075 171 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

MULTI FOTO
Revelado digital, fotos carnet al momento.
Studio fotografico, eventos sociales,
regalos personalizados, sublimado textil.

MULTIFOTO

Evita Llandán Alegria

☎ 917787089 📞 654932270
MADRID - ESPAÑA

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

 <p>PUESTO 28 Carnes selectas lavacavallecas.com f LaVacaVallecas Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€</p>	 <p>PUESTO 1 TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD ☎ 650 371 370 652 828 628</p>
--	--

anúnciense en **Vallecas VA**
Mar: **620 940 440**

Yoga y Pilates

**Medicina Tradicional China
Osteopatía
Masajes**

📍 Avd. de la Albufera, 226
☎ 91 777 66 88 y 678 499 491
f armonia centro de naturapatia

MAESTRO SEKOUBA

- Vidente alto campo de magia Africano, rapidez, eficaz, soluciono cualquier problema por difícil que sea, futuro, amor, unión de parejas, amarres, suerte, mal de ojo, quito brujería, etc.
- Resultados en poco tiempo.
- Atiendo personalmente a distancia y también me desplazo.

Horario de 10.00h a 22.00h. ☎ 654 767 393

Beauty Touch **Beauty School**

Centro de Belleza Integral y Escuela de Formación

- Servicio Médico-Estéticos
- Micropigmentación y microblading
- Maquillaje integral profesional
- Masajes médico estéticos
- Asesoría integral de imagen personal

Pida su cita al: 620 39 24 67 (Shirley Yánez)

📍 @bt.centrodebellezaintegral 🌐 https://escueladebellezaintegral-bs.com
📍 Av. Pablo Neruda 34, 2-4. 28038 Madrid (Metro: Alto del Arenal)

Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez



El Rayo remonta por primera vez esta temporada y da un golpe en la mesa

El mes de abril le ha valido al equipo de Íñigo Pérez para dos cosas: en primer lugar, para confirmar que este año es un "back to basics" para los franjirrojos, es decir, un regreso a la línea de sufrimiento, resultados ajustados y victorias milagrosas que eran más habituales en temporadas anteriores. Lejos de cambiar la dinámica que llevaba el Rayo esta temporada bajo la batuta del destituido Francisco, la llegada de Íñigo no ha servido para invocar el retorno de las esencias perdidas de Iraola y cerrar una especie de paréntesis negro que se abrió con su marcha, sino que se entiende que esta temporada no es paréntesis de nada, más bien "la nueva realidad",

que no deja de ser la vieja, comandada por un nuevo entrenador que no ha podido revertir la situación. Quizá es que no se puede luchar contra la Historia, con mayúscula. Una vez asumido esto (en caso de que fuera cierto, que no tengo yo una bola de cristal para adivinar el futuro, ni un almanaque deportivo con los resultados de los próximos años traído directamente desde el Hill Valley del futuro) convengamos en afirmar que abril le ha permitido a los de la franja confirmar una segunda cosa: que cuando el Rayo vuelve verdaderamente a sus orígenes, la vida puede ser maravillosa. ¿Hay alguna victoria más épica, disputada y celebrada en el recuerdo reciente de todos los rayistas que la conseguida ante Osasuna? Si esta es la "nueva realidad", ¡bienvenida sea! Primera remontada que firma el Rayo esta temporada, no pudo llegar en mejor momento.

El Rayo Fémimas consigue la permanencia en Segunda RFEF

La victoria en casa del Huesca por 0-1 y la victoria en Vallecás frente al Bizkerre por 2-1 hizo que el Rayo Fémimas sumara seis puntos de seis en un inicio fulgurante de abril que, por supuesto, le supuso asegurarse una temporada más en Segunda RFEF. Los tres puntos conseguidos en casa, junto con el descenso confirmado del Athletic C, convierten a las rayistas en equipo de Segunda RFEF también para la temporada que viene. ¡Enhorabuena!

'Días del Rayismo' con motivo del Centenario

Del 20 al 29 de mayo se celebrará

una nueva edición de los 'Días del Rayismo', jornadas festivas organizadas por la Plataforma ADRV por los 100 años del club que tendrá lugar el 29 en el partido contra el Athletic de Bilbao. ¡Qué mejor invitado que un club tan señero para cantarle el cumpleaños

feliz al Rayo en el Estadio de Vallecás! Último partido de la temporada, casi nada. Habrá conciertos, fan zones, tifo histórico, tours, murales, homenajes, presentación de libros rayistas, mosaico, torneo, comida popular y actividades infantiles, entre otras propuestas.

El Rayo B, al borde del abismo

El filial del Rayo Vallecano necesita casi un milagro si quiere mantenerse en el grupo séptimo de la Tercera RFEF. Los de Jorge Vallejo solo han conseguido un 1 de los 12 en juego en el mes de abril (un empate en casa frente al Alcorcón B y sendas derrotas 3-0 y 3-2 contra Trival Valderas y Moscardó y 1-3 ante el Torrejón)

y son vicecolistas con 30 puntos a 5 de la salvación que marca el Fútbol Club Villanueva del Pardillo cuando solo quedan 3 jornadas por disputar.

- 1 Isi ha sido uno de los artífices de la reacción del Rayo RAYO VALLECANO
- 2 El once inicial del Rayo B en el Román Valero de Usera RAYO VALLECANO
- 3 Las jugadoras del Rayo celebran el último gol de la temporada conseguido en la Ciudad Deportiva @RAYOFEMENINO
- 4 El cartel de la próxima edición de 'Días del Rayismo' @PLATAFORMAADRV

TANIAJARDÍN
Centro Infantil desde 1979

Curso 24-25 – Educación bilingüe

Un proyecto educativo propio e innovador de aprendizaje experiencial

- ★ Lenguaje por señas (Aprendemos a signar) ★ TIC tecnológicos
- ★ Natación ★ Música ★ Talleres Montessori ★ Provocaciones Experimentales
- ★ Escuela de verano (0 a 6 años) ★ Yoga futuras mamás ★ Yogas bebés



www.taniajardin.com



Montessori - Waldorf
Escuela Infantil Bilingüe
en Vallecás desde 1979

Avenida de Palomeras, 29 ☎ 91 778 10 80 ✉ info@taniajardin.com



▲ Las casetas instaladas en el Bulevar de Peña Gorbea el pasado año

JESÚS INASTRILLAS

“ La presentación de la III Marcha Mundial por la Paz y la No Violencia, organizada por Mundo sin Guerras y sin Violencia, tendrá lugar el domingo 12 de mayo a las 11 horas

morina”, cuentos y canciones para niños (18:00).

— **Actuación de los Chulapos de Puente de Vallecas** y coplas de Alberto Moreno (20:00).

Jueves 16 de mayo
— **Presentación de “Vallecas, nuestra historia”** de Pepe Molina (20:00).

Viernes 17 de mayo
— **Entrega de Premios del Certamen de Microrrelatos Vallecas Calle del Libro** (19:00).

Domingo 19 de mayo
— **Entrevistas** a la directora de cine y actriz **Iciar Bolaín** (11:00) y a la actriz **Ana Arias** (11:30).

Martes 21 de mayo
— **‘Homenaje al Rayo Vallecano’**. Por la Federación de Peñas del Rayo Vallecano (19:30).

Jueves 24 de mayo
— **Presentación del libro ‘Vidas paralelas y viento del pueblo’**, de Miguel Ángel Almodóvar en homenaje a Miguel Hernández y Tina Modotti (20:00).

Viernes 25 de mayo
— **Presentaciones de ‘No es fiero para domar. Una historia centenaria del Rayo y Vallecas’** de Ignacio Pato; ‘Rayo Vallecano. Un equipo de barrio’ de Alejandro Castellón; y ‘100 Historias de un Rayo centenario’ de Maite Martín (12:00).

— **Homenaje institucional al Rayo Vallecano** (13:00).
— **Presentación de ‘La inabarcable’** de Lorenzo Silva y Noemí Trujillo (18:00).

Domingo 26 de mayo
— **Actuación en directo de Zascanduri** y presentación de su último libro con la presencia de su autor Luis Farnox (11:00).

— **Entrevistas** a la jurista y política **Manuela Carmena** (12 h.) y a la periodista **Nieves Herrero** (12:30).

La VIII Feria del Libro de Vallecas homenajeará a Salvador Dalí

La programación se desarrollará del 10 al 26 de mayo en el Bulevar de Peña Gorbea

Por Isa Mendi

La VIII Feria del Libro de Vallecas, que tendrá lugar del 10 al 26 de mayo en el Bulevar de Peña Gorbea, rendirá homenaje a Salvador Dalí con motivo del 120 aniversario del genial pintor de Figueras. Sus 19 casetas, que contarán con la presencia de las principales librerías del distrito, estarán abiertas de lunes a viernes, de 17 a 21 horas, y sábados, domingos y festivos, de 11 a 14 y de 17 a

21 horas. El cantautor Ismael Serrano y el periodista, poeta y compositor, Rodolfo Serrano, su padre, serán los encargados de leer el pregón oficial, que tendrá lugar el 10 de mayo, a las 19 horas.

Dentro de la programación habrá, conciertos, primicias de libros, actividades infantiles, entrevistas, espectáculos, recitales, homenajes y firmas de autores y también se llevará a cabo la presentación, el domingo 12 de mayo a las 11 horas, de la III Marcha Mundial por la Paz y la No violencia, organizada por Mundo sin Guerras y sin Violencia.

A continuación, algunas de las citas más destacadas del menú cultural literario.

Sábado 11 de mayo
— **Entrevistas al actor Pepe Viyuela** (13 horas), a las

periodistas Marta González Novo (17:30), Rosa Villacastín (19 h.) y Beatriz Talegón (19:30).

— **Concierto homenaje por los 120 años del nacimiento de Salvador Dalí: ‘Dalí, el color de la palabra; anécdotas, música y escritos’**. Con Andrea Navas, Enrique Gracia Trinidad, Moncho Otero y Rafa Mora (20:00).

Domingo 12 de mayo
— **Teatro Infantil: ‘Instantes con Cervantes’** de la compañía Kamaru Teatro (12:00).

— **Presentación de ‘La ficción y la vida’** de Manuel Rico (20:00).

Martes 14 de mayo
— **Lectura homenaje al Poeta Vicente Aleixandre** con motivo del 40 aniversario de su muerte, por el poeta Javier Lostalé (20:00).

Miércoles 15 de mayo
— **Actividad Infantil. ‘Me-**



Las librerías de Vallecas salen a la calle

Los dos distritos de Vallecas están repletos de historias que contar. Son inmensos en circunstancias que no se pueden medir, pero también en otras que se pueden enumerar. Por ejemplo, si Vallecas se separara de Madrid pasaría a ser la décima ciudad de España por población, por delante de capitales como Bilbao o Alicante. Si estás fuera de Vallecas, alguien que ha escuchado una noticia sucedida en nuestros barrios, te puede decir “he oído esto o esto otro que ha pasado en Vallecas, seguro que conoces a las personas de las que habla”. Vallecas es inmensa, pero en el imaginario de quienes no han estado aquí podría ser un barrio en el que casi todos nos conocemos.

Las que sí nos conocemos somos las librerías del Puente de Vallecas. ¿Cuántas librerías hay en Puente? Con orgullo podemos decir que al menos, si no se nos olvidó ninguna, hay 18 librerías en este distrito. Y detrás de la puerta de cada librería, hay una librera o un librero (o dos, o más...) que hace que su oficio siga siendo querido y respetado por sus vecinos.

A casi todas nosotras nos encontraréis en el Bulevar de Peña Gorbea, del viernes 10 al domingo 26 de mayo, celebrando la VIII edición de la Feria del Libro de Vallecas. Allí te esperamos, acompañadas de las autoras y

los autores que cada vez más desean venir a visitar Vallecas, a una feria que es, también, inmensa. “¿Una feria en un barrio y que dura 17 días? No lo puedo creer”, te dicen las gentes del mundo del libro. Pero así somos en Vallecas, capaces de organizar y sostener, desde hace ocho años una Feria del Libro que se despliega cada primavera entre los árboles del Bulevar.

En **Librería Muga**, mientras tanto seguiremos organizando todo tipo de encuentros, para peques y para adultos, durante este mes de mayo. Si quieres conocer las actividades que tenemos preparadas, escribenos a info@publimuga.com o sigue nuestras redes. O llámanos al 915079085 y te las contamos. O visítanos en la Avenida Pablo Neruda, 89. De cualquier forma serás bienvenida.



Tu asesor inmobiliario

Compra de vivienda con hipoteca 100%

Una de las quejas más recurrentes a la hora de comprar una vivienda es el esfuerzo ímprobo que una familia debe realizar a la hora de aportar ese 20%, más los gastos de compraventa que debemos aportar para comprar una vivienda.

Si bien el Estado lleva más de un año diciendo a los menores de 35 años o mayores con hijos menores de edad que avalará al ciudadano ante el banco para conseguir el 95% del precio de compraventa, esta medida aún no está en vigor.

Por otro lado, la Comunidad de Madrid la puso en marcha mediante acuerdo con varias entidades y está consiguiendo financiar el 95% a los menores de 35 años, si bien

alguna de estas entidades está pidiendo que el perfil del solicitante de hipoteca sea un perfil que le guste al banco.

Otra de las maneras de conseguir una hipoteca que exceda el 80% de inversión, que es la hipoteca habitual de las personas que compran vivienda con nosotros, es la de comprar un inmueble de entidad bancaria, de las pocas que aún los venden, ya que la mayoría hace años que vendieron las hipotecas y estas viviendas están en manos de fondos sin ninguna posibilidad de financiar de manera diferente a lo que hay en mercado. Esta compra de vivienda de entidades bancarias aún tiene forma de puja al alza. Aun así, si no es un precio muy interesante el de compra, tenemos la posibilidad de comprar una vivienda en lugar de alquilerla y en la mayoría de los casos solo aportando los gastos de compraventa, teniendo en cuenta que siempre que tengamos solvencia, la misma que para alquilar una vivienda en el momento actual, y seguramente por una cuota hipotecaria en muchos casos inferior a lo que

pagaríamos en un alquiler actual y además ahorrando mes a mes con el pago de la hipoteca.

Si estás pensando en comprar una vivienda o emanciparte, lo mismo es más rentable comprar una vivienda de este tipo que irte de alquiler. Habla con nosotros y te daremos opciones para elegir entre la compra o el alquiler.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubí.com



Aquí no ha pasado nada

Las horas trascurren lentas,
espacios vacíos en los que nadie repara.
Tras el mostrador, te recibe la misma sonrisa,
las manos ocupadas, con el protocolo pegado a la boca.
El protocolo.
Aún con los cerrojos echados
las respiraciones se entrecortaban por los pasillos;
detrás de las puertas cuerpos en silencio,
desnudos de caricias, sofocados los ojos
en espera de un abrazo que nunca llegó.
El protocolo.
Las mascarillas se ausentaron
porque lo dictaba el protocolo,
las tazas de té con leche caducaron,
se deshicieron las galletas obligadas por el protocolo.
En la calle rumiaba una ambulancia
la falta de puntualidad del paciente treinta y tres.
En el parque se adormecieron las margaritas.
Era marzo, abril, mayo, junio
todos los meses del año se adormecieron,
se fueron ahogando poco a poco, implacablemente muertos,
como los pacientes detrás de los cerrojos.
¡Aquí no ha pasado nada!

Concha Morales



4 años después de marzo
2020 y más de 7.000
mayores abandonados a su
muerte. Los responsables
siguen degustando, a su
libre albedrío, paella
los domingos y fiestas de
guardar.

VALLECAS VA DE TEATRO



Un Calderón distinto, plástico, coral y muy divertido

Por Pedro Lorenzo

'El monstruo de los jardines'.
Texto: Calderón de la Barca.
Dirección y versión: Iñaki Rikarte. Teatro de la Comedia hasta el 26 mayo.

Una gran comedia de enredo de carácter mitológico de Calderón de la Barca con un texto a base de muchos versos y largos monólogos, muy conectado y vistoso, trágico en el fondo y cómico en la forma, largo en pensamiento.

El oráculo de Marte hace un designio: necesita el sacrificio de Aquiles para que los griegos ganen la Guerra de Troya. Tetis, su madre, para impedirlo, le esconde en una cueva desde su nacimiento.

Ulises, general obsesionado con la batalla, es el encargado de encontrarlo y, a punto de ser descubierto, su madre le oculta en el palacio del rey Egnido. Es Aquiles una especie de Segismundo de 'La vida es sueño', con paralelismo en su encierro, del que sale atraído por la música, no en vano comienza la obra con sus mismas palabras "¡Ay, mísero de mí! ¡Ay, infelice!". En este luminoso montaje, el monstruo sale de la oscuridad y el héroe es bajado de su pedestal humanizándolo.

Pascual Laborda representa un Aquiles poliédrico, seductor de Deidamia, (Anaia Hernández), ambos con unos diálogos exquisitos en los que además hay amor y sutileza en el disimulo ante los demás. El personaje de Libio (Xavi Caudevilla) es muy divertido, Lidoro, (Felipe Muñoz) con mucha chispa y el Rey (Iñigo Arricibia)



▲ Un momento del montaje escénico

TEATRO MADRID

y Ulises (Marc Servera) están sobrios y caricaturescos. Todo el elenco de esta Joven Compañía Nacional de Teatro Clásico, que ya nos fascinó con su anterior montaje de 'La discreta enamorada', está soberbio en sus respectivos papeles.

Una especie de rueda de la fortuna que gira entre la cueva y el exterior con una escenografía móvil y moderna que firma Mónica Borromeo confiere ritmo a la obra. Además, un dinamismo impregna todo el elenco en una puesta en escena fiel al texto y transgresora en su ejecución en un libre albedrío contra el sentido del deber y el destino. El director

Iñaki Rikarte, Premio Max 2023 a la mejor dirección de escena por 'Supernormales', ha sabido leer un clásico trasladándolo sin perder esencia a la época actual con algunos detalles de nuestra reciente historia. El vestuario de los años 50 del pasado siglo también contribuye a ello, así como la sorprendente música desde 'Las cuatro estaciones' hasta un grupo de mariachis perfectamente insertados en la función. Y una iluminación de Felipe Ramos muy presente y clara. Un montaje de una obra mitológica de los últimos años de Calderón distinto, plástico, coral y muy divertido. 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.

Los problemas de la sociedad del futuro

Estudiantes del IES Madrid Sur realizan una encuesta en el centro educativo

Por alumnos 4º C Diversificación IES Madrid Sur

La clase de 4º C de Diversificación decidimos crear, dentro del proyecto 'Semillas' del instituto Madrid Sur, una encuesta sobre diferentes temas que nos preocupan. Para diseñarla, fuimos redactando entre todo el grupo las preguntas que íbamos a hacer y luego las pasamos a un formulario. En total participaron 327 alumnas y alumnos del centro. Estos son los resultados obtenidos

acerca de cada una de las cuestiones planteadas.

Racismo

El 45 % de alumnos opina que sí hay racismo, aunque solo un 15,9% afirma que lo ha sufrido. La mayoría dice que afecta o podría afectar a la salud mental, y que el racismo no afecta por igual a todos. Un dato muy positivo es que la mayoría ayudaría a un compañero si ve que se están metiendo con él por su color de piel.

Relaciones sentimentales

Una mayoría relevante de los estudiantes (73,1%) conoce a personas con relaciones tóxicas, aunque un alto porcentaje no ha estado en una relación de este tipo. Alrededor de un 65% opina que los celos son perjudiciales en una relación, mientras que el 30% piensa que no lo son.



Varios alumnos de 4º C Diversificación IES Madrid Sur, junto a su profesora Rosario Martín IES MADRID SUR

Salud mental

Uno de los datos más importantes, es que el 52% del alumnado ha sufrido estrés desde que entró al instituto. Un 86,5% piensa que todos deberían tener acceso a una atención para la salud mental y el 70% de las personas considera que para mejorarla es recomendable practicar deporte, rodearte de personas que te quieren y hacer cosas que te gusten.

Maltrato animal

Más de la mitad de los

encuestados han respondido que no han conocido a alguien que haya maltratado a un animal. El 67,7% afirma que no se ven capaces de hacer daño a algún animal, y la mayoría no lo ha visto en su entorno. El 95% no está de acuerdo con que las personas maltraten a los animales, por lo que está claro que en este tema estamos mayoritariamente de acuerdo.

Sistema educativo

Tras analizar la encuesta, hemos llegado a la conclusión de que el sistema educativo

debería mejorar en algunos aspectos. La mayoría coincide en tres puntos: quitar o disminuir el número de séptimas horas, hacer cosas prácticas aparte de teóricas, así como cambiar la forma de evaluar. Y, por último, adaptar el tipo de estudios al de otros países de Europa.

Adicciones

La mayoría de los participantes tiene claro que hay adicción a los móviles. Un dato llamativo es que el 75% conoce a alguien con una adicción. Solo un 9% opina

que es fácil controlar la cantidad que se consume, dato que parece preocupante. Un resultado positivo es que un 77,8% dice que no fumaría si se lo ofreciera. Por último, la mayoría opina que las drogas pueden producir alteraciones psicológicas.

Género

Según la encuesta, en el instituto hay un porcentaje bastante bajo de discriminación y la mayoría de personas piensa que no se debería juzgar a una persona por ser diferente. Una idea para solucionar la poca discriminación que existe sería generar conciencia sobre las palabras o acciones que pueden ser discriminatorias.

A modo de conclusión tras todo el trabajo realizado, podemos comentar que hay respuestas que no nos esperábamos. Nos han sorprendido las diferentes opiniones que hay acerca de los temas que hemos tratado, nos alegra saber que la mayoría de los compañeros quiere solucionar los problemas y pensamos que puede ser un trabajo útil para el instituto.



Sierra Norte

MAD RURAL



Braojos de la Sierra

El Madrid que no te esperas



Comunidad de Madrid

Espacios de Igualdad RED VIVA



Espacio de Igualdad María Moliner
601 642 453



Espacio de Igualdad Elena Arnedo
914 802 508

La brecha digital del género

Por María Sacristán, orientadora laboral del Espacio de Igualdad Elena Arnedo

Saber trabajar en equipo, saber negociar, iniciativa, comunicación... El síndrome del currículum incompleto o, dicho de otra manera, cómo nos hace sentir a las mujeres esa sensación de que siempre nos faltará algo. Ahora también competencias digitales.

¿Habéis oído hablar de tecnofobia? Es el miedo irracional o aversión a la tecnología que afecta especialmente a las mujeres en su relación con el empleo,

ya que desde la infancia los estereotipos de género perpetúan la idea de que las mujeres no son tan hábiles en el ámbito tecnológico, alejándolas así de carreras como las ingenierías, la informática, las matemáticas o la ciencia.

Este entramado patriarcal, perfectamente ideado, mantiene a las mujeres ligadas a trabajos de cuidados o aspirando a carreras peor remuneradas por miedos e inseguridades. Cuando una mujer se enfrenta al mercado laboral, debe superar ciertos obstáculos para mejorar su empleabilidad, como son formación, competencias, tiempos de cuidado en los que han estado excluidas del mercado laboral, carencias

en el conocimiento de las técnicas de búsqueda de empleo... A ello se suma la falta de referentes.

Si hablamos de grandes empresas como Microsoft, Facebook o Tesla, sus líderes masculinos nos vienen a la mente sin dudar demasiado. Sin embargo, esto no ocurre con referentes femeninos. Existe una desigual representación de las mujeres en la industria tecnológica. No solo hablamos de nombres propios necesarios, sino de la necesidad de transformar la forma de acceder y entender el acceso a las tecnologías como prioritariamente masculino con series de televisión, publicidad o productos que fomenten el crecimiento personal y profesional de las mujeres a través de las tecnologías.

Raramente se reconocía a Heidi Lamarck como precursora del wifi, pero sí se la conocía por su vinculación con el modelo de belleza

de la época en el que vivió y su inspiración a Disney para ser Blancanieves.

Oportunidad de crecimiento

Desde la orientación laboral, el reto está en lograr que las mujeres perciban como oportunidad de crecimiento el desafío que supone enfrentarse a las nuevas tecnologías. Desde los espacios de igualdad trabajamos para abordar la brecha digital en las mujeres con diferentes técnicas simultáneas como son los talleres de alfabetización informática, el acceso a los equipos informáticos, el apoyo y asesoramiento de profesionales y la puesta en marcha de técnicas de sensibilización y trabajo colaborativo entre mujeres para lograr una mayor eficacia y durabilidad en los aprendizajes. Porque como siempre decimos, "Juntas, somos más fuertes".

ACTIVIDADES

TALLERES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEADO SORIANO

Redes sociales y plataformas digitales: aprende a relacionarte Para mujeres
Jueves 9 y 23 de mayo, de 10:30 a 12 horas

Tú decides dejar de fumar Para mujeres
Miércoles 29 de mayo, de 18:30 a 20 horas

Inglés para el empleo Para mujeres
Martes 21 y 28 de mayo, de 18 a 19:30 horas

Jornada vecinal de trueque de ropa Para toda la población
Sábado 25 de mayo, de 10:30 a 13:30 horas

TALLERES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Cambio de enfoque: Taller para desmontar los prejuicios y estereotipos sobre el pueblo gitano

Para toda la población
Viernes 10 de mayo, de 11 a 12 horas

Violencia intragénero Para toda la población
Martes 21 de mayo, de 13 a 14:30 horas

Aperitivo mensual con la Red Artemisa

Para toda la población
Jueves 23 de mayo, de 12 a 13:30 horas

Paseos en compañía Para mujeres
Jueves 9, 16, 23 y 30 de mayo, de 10:15 a 11:15 horas



Un Día Internacional de las Familias con la mirada puesta en la migración

El Centro de Apoyo a las Familias 4 desarrollará actividades los días 13 y 14 de mayo para conmemorar la jornada

Por Centro de Apoyo a las Familias 4

El próximo 15 de mayo se celebra el Día Internacional de las Familias. Este año es el 30 aniversario de la proclamación oficial por parte de la ONU. El principal objetivo de esta jornada es concienciar a la sociedad sobre el papel que tiene la familia en la educación y formación de los hijos e hijas, así como fomentar los lazos y la unión familiar. Se considera a 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, con los recursos para enfrentarse al complejo mundo de las relaciones sociales.

Además, es el lugar donde se aprende a interiorizar las normas y los valores del entorno. Su objetivo

no ha cambiado, pero su estructura y su contexto sí lo ha hecho, al igual que la sociedad en la que vivimos. Incluso su definición es diferente, pudiéndose entender actualmente como un conjunto de personas, unidas por lazos de sangre o por relaciones de afecto y apoyo mutuo, que comparten un proyecto en común.

Hemos pasado de un modelo casi exclusivo de familia a múltiples formas y contextos, como son las nucleares, las de progenitores separados, las monoparentales, las homoparentales, sin hijos, las reconstituidas, las de acogida o las adoptivas.

Aparte de esta amplitud de modelos, también se da la circunstancia de que en todas estas concepciones puede darse la circunstancia de la migración. La vida en un momento de gran complejidad, donde se conjugan crisis económicas, medio ambientales o generadas por conflictos bélicos o de

La migración y la adaptación a una nueva cultura influyen en las relaciones familiares, con duelos, tensiones y reajustes en las funciones de sus miembros

violencia estatal, lleva a la familia a iniciar un proceso de migración.

La migración y la adaptación a una nueva cultura es una cuestión que influye enormemente en las relaciones familiares. Se viven duelos, tensiones y reajustes en las funciones de los diferentes miembros, lo que afecta a cada miembro de la unidad familiar migrante.

Todas las familias caben aquí

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 sus funciones. Y como otros años, desde este centro se organizan, en conmemoración



▲ Una de las actividades de ediciones anteriores

del Día Internacional de las Familias, una serie de actividades con la familia como eje central. Este año se va a poner la mirada en las familias migrantes y se van a realizar dos actividades diferenciadas, el 13 y el 14 de mayo, bajo el lema 'Todas las familias caben aquí'.

El lunes 13 de mayo se realizará una mesa redonda dirigida a profesionales donde participarán diferentes personas que trabajan en recursos especializados en la

intervención con la población inmigrante. Esta actividad se desarrollará en el Centro Juvenil Río Esmeralda (calle de Lago de Maracaibo, 8), de 10:30 a 13:30 horas.

Al día siguiente, habrá en el CAF 4 (calle de Conde Rodríguez San Pedro, 59) una tarde de actividades de ocio dirigidas a todas las familias que quieran acercarse, donde se contará con el apoyo de varias entidades que trabajan en nuestro barrio.



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Paseos y salud

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

Vivimos en un tiempo de prisas, en un tiempo de andar sin caminar, de ver sin observar, de sentir sin percibir. Vivimos en un tiempo de hiperactividad donde no se conciben cinco minutos al día sin tener que completar una tarea de una índole u otra, da igual que sean tareas laborales, personales o de ocio. Agendamos la vida como si de eso dependiera vivirla o no vivirla, y no nos damos cuenta de los positivos que es parar y reflexionar, parar y sentir, parar y vivir.

Hace ya décadas que hay estudios serios de lo importante que son los paseos para el bienestar físico y mental. Paseos saludables para cuidar nuestro cuerpo, pero también nuestra mente. Tiempo de calidad exclusivamente para nosotros. No hace falta que sea mucho tiempo. Lo que si es necesario es que ese tiempo, nuestro tiempo, exista.

Pasear nos activa. Lo primero que activa es nuestro sistema cardiovascular, ya sabéis el dicho de "quien mueve

las piernas, mueve el corazón". Pero no solo eso, activa también otras partes importantes de nuestro cuerpo. Activa el equilibrio (aunque parezca una tontería estar cambiando continuamente la fuerza de pierna derecha a pierna izquierda hace que nuestro sistema del equilibrio que se encuentra en el oído tenga que ir adaptándose continuamente a estos pequeños cambios). Activa la visión, ya que tenemos que estar mirando a derecha e izquierda en un prácticamente continuo movimiento ocular con lo que el campo visual se acerca y se aleja continuamente, sirviendo esto a nuestros ojos a modo de entrenamiento. Activa nuestra resistencia física y nuestra capacidad neurosensorial, colores, olores, sonidos que impactan sobre nosotros y nos hacen tener que procesarlos, clasificarlos, enumerarlos en conocidos y desconocidos, agradables o desagradables. Por tanto, pasear nos activa.

Pero, al mismo tiempo, pasear también tiene efecto relajante sobre nuestro cuerpo. Si paseamos por un entorno verde, un parque, un campo o un bosque, esa naturaleza nos produce efecto sosiego sobre nuestro córtex prefrontal. Además, pasear al aire libre (hay estudios científicos

serios sobre el tema) nos ayuda a combatir la depresión y el estrés. El contacto con la naturaleza nos hace sentir bien, relajarnos, ayuda a bajar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, así como a fomentar el sistema inmunitario.

Durante el paseo nuestro cerebro libera dopamina, responsable de identificar el peligro y prestar atención, lo que supondrá que se eleve otro neurotransmisor muy importante para nosotros que es la serotonina responsable de nuestro estado de ánimo.

Otro efecto beneficioso de pasear es que nos ayudará a elevar los niveles de vitamina D en nuestro cuerpo. Esta vitamina procedente de la exposición controlada al sol nos ayuda para prevenir la osteoporosis.

La lista de beneficios del paseo sobre nosotros es casi innumerable. Nos ayuda a bajar la glucosa en sangre, a bajar de peso, a mejorar la salud de nuestras articulaciones, ayuda a nuestro corazón, a nuestro sistema autoinmune, a nuestra memoria y función cognitiva, a reducir el estrés, a mejorar nuestro estado de ánimo y mejorar nuestro sueño...

Qué más queremos, qué más tiempo vamos a esperar para empezar a poner en práctica algo tan beneficioso como es el paseo.

Adaptable a cada persona

Cada persona lo puede adaptar a sus propias necesidades. Podemos pasear sobre llano si nuestra forma física así nos lo pide, en pendiente para generar más gasto calórico, más o menos rápido y, desde luego, a la hora que a cada uno le venga bien. Y además es gratis.

SOPASALUD

Paseo	Salud
Parque	Hábitos
Joven	Mayor
Enfermera	Dopamina
Cuidar	Corazón

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

Otra de las preguntas es cuánto debemos caminar. Pues la respuesta también es muy sencilla: deberemos adaptarnos a nuestras capacidades. Evidentemente no es lo mismo un joven de 30 años sin ninguna patología de base que una persona adulta de 80 años que además tenga alguna enfermedad. Seguramente el joven debería caminar a paso rápido al menos una hora cada día y la persona de 80 años deberá adaptar su paseo

a sus capacidades físicas. Si a los 15 minutos del paseo se siente muy cansado, ese será su objetivo de inicio para, poco a poco y si su cuerpo se lo permite, ir aumentando el tiempo a 20, 30 o más minutos.

Caminamos para aumentar nuestra autonomía y nuestra movilidad. Caminamos para disfrutar y tener un envejecimiento saludable. El parque y la calle son de todos. No hay excusas. Todos a ocupar las calles y a pasear.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Postre de plátano y chocolate

Por Lola Aylagas y Concha Párraga, enfermeras de Familia del CS Campo de la Paloma

Ingredientes:

- ☑ Un plátano
- ☑ Un huevo
- ☑ Media cucharadita de levadura en polvo
- ☑ Una cucharadita de canela de Ceilán

- ☑ Dos cucharadas soperas de cacao puro en polvo
- ☑ 4 avellanas trituradas y 6 enteras
- ☑ Una cucharadita de postre de sésamo triturado

Preparación:

Batir el huevo, plátano, canela y levadura. Posteriormente añadir el cacao puro. Una vez todo mezclado, colocar en un recipiente de vidrio apto para el horno y espolvorear en la parte superior las avellanas trituradas y el sésamo. Luego reservar las avellanas enteras para colocar una vez terminada la cocción. Introducir en el microondas 2 minutos a máxima potencia. Posteriormente, colocar avellanas enteras

con una cuchara para evitar quemaduras en el interior del postre. Y ahora solo queda disfrutar.

Las avellanas contienen una gran cantidad de minerales como el magnesio, fósforo, hierro y calcio. Además, la vitamina E tiene función antioxidante, protegiendo al cuerpo del daño que nos provoca los radicales libres. Apto para omnívoros y celíacos.



TE AYUDAMOS A SONREIR

Clínica Dental SED
Salud y estética dental

Avda. San Diego, 77 - 28053 Madrid
https://clinicased.es

IMPLANTE UNITARIO + CORONA

desde **35€** al mes

PROTESIS SUPERIOR O INFERIOR CON DOS IMPLANTES

desde **95€** al mes

Financiación hasta **36 meses** (*sujeta a financiación bancaria) **Infórmate: 917 571 499**

CENTROS DE MAYORES



grupocasablanca.es

916 004 529

Avd. de la Democracia, 9



Toda nuestra oferta de ciclos formativos en gsdeducacion.com

GSD Las Artes + GSD Las Suertes

GSD Moratalaz + GSD Vallecas

Descubre la FP Dual que quieres

- + Administración + Aplicaciones Web + Deportes
- + Educación Infantil + Forestales + Informática

En otros centros GSD: Comercio, Integración Social, Moda, Automoción, Cocina, Estética, Farmacia, Laboratorio, Mecanizado, Telecomunicaciones.



Horarios de mañana o tarde



También a distancia con la UNED

