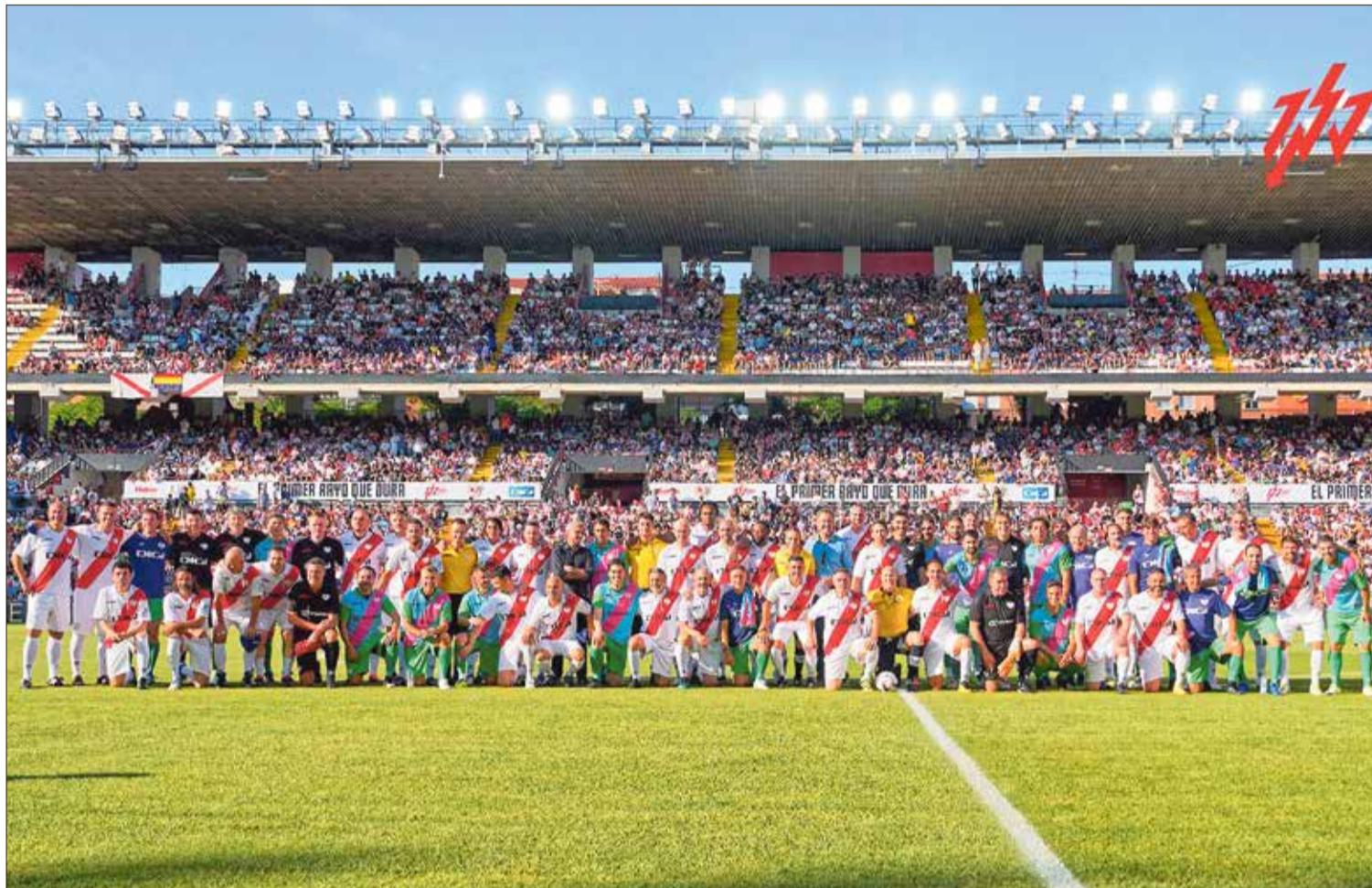


- PUENTE DE VALLECAS
- ENTREVÍAS
- VILLA DE VALLECAS
- SANTA EUGENIA
- ENSANCHE
DE VALLECAS
- POLÍGONO INDUSTRIAL



PERIÓDICO GRATUITO
www.vallecas.com



Tres años a favor de La Paz y la Noviolencia

La presentación de la marcha de 2024 tuvo lugar en Puente de Vallecas

Página 3



'Hemos propuesto el cierre de la incineradora en 2027'

Entrevista con Juan Luis Nieto, concejal de Más Madrid

Página 4

Un Rayo centenario de Primera División

➤ Leyendas rayistas y ex futbolistas de renombre disputaron el 29 de mayo un partido amistoso para celebrar los 100 años del club

→ Página 13

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

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

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 ☎ elsalerodeming.com 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

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



Opinión

EDITORIAL

La Paz y La Noviolencia empezaron a rodar en Vallecas

El pasado 12 de mayo se presentó la 3ª Marcha Mundial por La Paz y La Noviolencia en el Bulevar de Peña Gorbea, en la Feria del Libro de Vallecas. Con esta presentación, la asociación humanista Mundo Sin Guerras y Sin Violencia ha puesto a rodar "la bola de nieve" que ha de "conmover" los corazones de miles de vallecinos, decenas de miles de madrileños y centenares de miles de seres humanos por todo el planeta.

Para todos aquellos que se perdieron la presentación del 12 de mayo, desde Mundo Sin Guerras y Sin Violencia nos cuentan que vuelven a tener una segunda oportunidad en las Fiestas de San Juan de Santa Eugenia, el sábado 22 de junio, de 11 a 12 horas, en la plaza del mercado de Santa Eugenia, entre las

calles Puentelarra y Zazuar, en El Encuentro Coral para Un Mundo de Paz y Noviolencia.

También nos comunican que aprovecharán toda oportunidad en estos meses veraniegos para difundir esta marcha mundial y que ya están con los preparativos para el 2 de octubre, inicio de la marcha. Afirman: "queremos empezar con fuerte presencia y que sea un encuentro que nos convenga. Seremos más de 1.000 vecinos cantando entremezclados con coralistas de Vallecas y de otros barrios y municipios de Madrid. Necesitamos sentirnos unidos, decididos y fortalecidos. Niñas, niños y adolescentes del barrio realizarán los símbolos humanos de la paz y de la noviolencia y nos invitarán a acompañarlos en su declamación pública del Compromiso Ético".

Hoy, cuando quienes deciden nos llevan a un callejón sin salida, cuando la mayoría de los gobiernos de Europa hacen suyo sin ningún pudor el relato de "hay que prepararse para la guerra", es necesario que nosotros, la gente común y corriente alcemos nuestra voz y les digamos: "No vamos a ir a vuestras guerras".

La única salida real ante tanta sinrazón de quienes deciden por nosotros es que cada uno "hagamos algo más" y lo hagamos unidos. Hagamos nuestras las causas de La Paz y de La Noviolencia. No dejemos pasar esta oportunidad, esta hermosa y valiente 3ª Marcha Mundial. Está en juego nuestra integridad como personas y la de la especie humana.

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/ Casaberneja, 4 - 4º 2
28018 Madrid

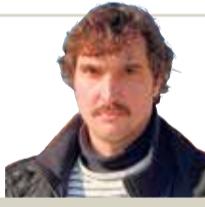
- No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecaña

La amenaza de la desinformación

Ignacio Marín
(@ij_marin)



percepción pública de la verdad. Los negacionistas y los promotores de teorías conspiranoicas no solo distorsionan hechos históricos y científicos, sino que también siembran la desconfianza y el odio entre la población. En lugar de fomentar el pensamiento crítico y el diálogo informado, estas actividades trivializan la búsqueda de la verdad y promueven narrativas falsas que pueden tener consecuencias nefastas.

El avance del odio de la extrema derecha es un fenómeno que va de la mano con la desinformación. Los grupos extremistas se alimentan del miedo y de la ignorancia, utilizando la desinformación para promover agendas de odio y exclusión. Otro ejemplo ha sido la visita del presidente argentino Javier Milei a nuestro país, con el único objetivo de derrochar rencor y enfrentarnos en un acto creado a tal fin por Vox.

Es fundamental que la sociedad en su conjunto tome conciencia de estos peligros y actúe en consecuencia.

Los grupos extremistas se alimentan del miedo y de la ignorancia, utilizando la desinformación para promover agendas de odio y exclusión

Los ciudadanos deben desarrollar un sentido crítico robusto y estar atentos a las fuentes de información que consumen. Las instituciones, por su parte, tienen la responsabilidad de salvaguardar los espacios públicos y culturales de la influencia perniciosa de la desinformación y del odio. No se trata de censura, sino de proteger el bien común y garantizar que el debate público se base en hechos verificables y en el respeto mutuo.

Eventos como la Feria del Libro de Vallecas nos recuerdan la importancia de estar vigilantes y de no permitir que narrativas falsas y peligrosas se infiltren en nuestras instituciones culturales y educativas. Solo a través de un compromiso colectivo con la verdad y el respeto, podremos construir una sociedad más justa y cohesionada. Es necesario que mantengamos nuestra atención en quienes realmente nos roban y nos engañan, y no nos dejemos desviar por mentiras que solo buscan dividirnos. Mañana podríamos arrepentirnos de no haberlo hecho.

La imagen del mes



@AVPteVallecas

Nuevo homenaje a Amós Acero

Colectivos vecinales y políticos, entre ellos el ex alcalde socialista, Juan Barranco, no quisieron faltar a su cita anual con la historia y rindieron homenaje el pasado 16 de mayo a las 19 horas a Amós Acero, primer alcalde democrático de Vallecas, en el 83 aniversario de su fusilamiento por parte de la dictadura franquista. Las intervenciones y la ofrenda floral tuvieron lugar en el monumento que recuerda a Acero en el parque que lleva su nombre, situado en la calle de Sierra de Alquife, 10, en Puente de Vallecas.

Actualidad

Vallecas acogió la presentación de la III Marcha Mundial por La Paz y La Noviolencia

Tuvo lugar el domingo 12 de mayo en la Feria del Libro vallecana

Por Redacción

El 12 de octubre del año pasado se presentó "oficialmente" la III Marcha Mundial en la sala Ernest Lluch del Congreso de los Diputados, en simultáneo y con conexión a través de internet con la Asamblea Legislativa de Costa Rica. El domingo 12 mayo la asociación humanista Mundo Sin Guerras y Sin Violencia dio a conocer la III Marcha Mundial por La Paz y La Noviolencia en la VIII Feria del Libro de Vallecas, en el Bulevar de Peña Gorbea.

Esta presentación-lanzamiento en realidad fue un pequeño encuentro entre los participantes y el público con el objetivo de comunicar el significado más profundo de esta propuesta en la que el equipo base (entre 15 y 30 personas que se relevan) saldrá y finalizará en Costa Rica, recorriendo países y ciudades de América, Europa, Asia, África y Oceanía, a la vez que en cientos de ciudades se realizarán las más diversas acciones, iniciativas, actividades que pongan en marcha grupos o individualidades. Todo ello entre el 2 de

octubre de este año y el 5 de enero del 2025.

El encuentro fue presentado por Jesús Arguedas, quien primeramente agradeció a Vallecas Todo Cultura, en concreto a Pepe Molina, por facilitar la realización de la presentación; a Aarón Peña, quien estuvo al frente de la organización de la feria; y, por supuesto, a cada uno de asistentes y participantes, amigas y amigos coralistas de La Horizontal, Trovada, ValleKanta, Sabawona, a los músicos de La Solfónica y a Pipe, director musical. Todos ellos cantaron e interpretaron el canon 'Dona Nobis Pacem', 'Libre Palestina' y 'Ay, Carmela' (con letra adaptada por La Solfónica).

El acto contó con una pequeña intervención hablada por parte de Iván Forero, activista de derechos humanos, quien entre otras cosas, dijo: "...la urgencia, la necesidad de poner en marcha nuestra palabra, ... caminar la palabra hasta que la dignidad de las personas y los pueblos sean costumbre".

Se repartió a todo el público las letras y las partituras de las tres citadas canciones, y se les animó a que acompañaran cantando.



▲ Un momento de la presentación de la marcha PEPI MUÑOZ



▲ La música tuvo un papel destacado en el acto PEPI MUÑOZ

Encuentro coral

El evento terminó con una invitación a que siguiera rodando 'la bola de nieve' que se ponía en marcha y se anunció el encuentro coral que se realizará el 2 de octubre, de 17 a 18 horas, en el Auditorio Carlos Jiménez de Parga, con el objetivo de juntarse 1.000 vecinos para cantar con coralistas de todas las formaciones de Vallecas y algunas de Madrid, para realizar los símbolos humanos de la Paz y de la Noviolencia y leer en público el compromiso ético.

Tanto los participantes como el público comentaron que fue una hermosa, agradable y sentida experiencia, con el sabor de que supo "a poco".

Se cantaron e interpretaron el canon 'Dona Nobis Pacem', 'Libre Palestina' y 'Ay, Carmela' (con letra adaptada por La Solfónica)

Además, sirvió para poner en marcha la iniciativa "Encuentros Corales para un Mundo de Paz y Noviolencia". Se enfatizó en que esta marcha se construye con iniciativas, por lo que se animó a conocerla en profundidad, "enamorarse" de ella y ponerse en marcha.

En Vallecas, entre otras cosas, ... cantarán y marcharán por un Mundo de Paz y Noviolencia.

Las obras del paso inferior al Infanta Leonor comenzarán en junio



▲ Una recreación del futuro túnel a través de la calle de Enrique García Álvarez

La duración prevista de los trabajos será de nueve meses

Por I. Mendi

Parece que cada vez queda menos para que los vecinos de Santa Eugenia y del distrito de Villa de Vallecas tengan por fin el acceso directo que acabe con los rodeos que dan a diario para acceder a su hospital de referencia, el Infanta Leonor, y cuya creación llevan reclamando desde prácticamente desde la apertura del complejo sanitario en febrero de 2008. La Comunidad de Madrid dio el pasado 26 mayo el plazo que se antoja definitivo, mediados del mes de junio, para el inicio de la construcción del paso inferior bajo las vías del tren y que supondrá la prolongación de la calle de Enrique García Álvarez.

El Consejo de Gobierno regional aprobó a finales de enero la adjudicación de estos trabajos, con una inversión de 4 millones de euros y una duración prevista de 9 meses. La madrileña Tecnología de la

Construcción y Obras Públicas (Tecopsa) formalizó el contrato de adjudicación el pasado mes de abril y el Servicio Madrileño de Salud (Sermas) adjudicó a finales de mayo el servicio de dirección facultativa de las obras de urbanización a la compañía Conurma Ingenieros Consultores por un importe de más de 151.000 euros.

Dos carriles y una senda peatonal

Para llevar a cabo estos trabajos, se habilitarán bajo el trazado ferroviario dos carriles para el tráfico rodado, así como una senda peatonal que el propio Sermas, organismo encargado de realizar este proyecto, ha diseñado como plenamente accesible. Asimismo, el proyecto incluye nuevos trazados de la vía pública, como la creación de glorietas en las intersecciones para facilitar las entradas y salidas al recinto y mejorar la circulación en la zona.

Una vez que estén terminadas las obras, que incorporan también el estreno de zonas verdes, los suelos serán cedidos al Ayuntamiento de Madrid para su conservación y mantenimiento.

LA CERVEZA DEL BARrio EN TU SITIO FAVORITO

La ValleKana

CERVEZA

628 935 670

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

solución nescas

- 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...?

CHULETÓN DE ANGUS DE ESCUELA

ANGLUS 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 O. Anders/ Redacción

➤ **¿Cómo se está desarrollando la legislatura en Villa de Vallecas?**

➤ Veo muchos paralelismos con otros distritos de Madrid y muchos desequilibrios que existen entre todos los distritos periféricos con respecto a otros de la ciudad y eso se nota de muchas cuestiones como el estado de la limpieza o la conservación de las calles. Viendo al detalle los contratos de mantenimiento, de zonas verdes o de limpieza, no se invierte lo mismo en Villa de Vallecas. Si comparamos con, por ejemplo, Tetuán la inversión en limpieza por habitante y año está en torno a 120 euros frente a 80 al año por habitante en Villa de Vallecas. Al actual equipo de gobierno, de momento, no se le conoce ninguna acción propia. Todo lo que ha ido realizando procede del mandato anterior e incluso de nuestro mandato, cuestiones que quedaron ya planificadas y que no se habían llevado a cabo. A la hora de trabajar somos una fuerza propositiva y dialogante, con esa actitud nos mantenemos, aunque el PP está con una mayoría absoluta aplastante y está actuando con el rodillo sin practicar el diálogo para nada.

➤ **¿Cuáles cree que son las necesidades del distrito?**

➤ Cada barrio tiene unas necesidades específicas. Por ejemplo, en el Ensanche de Vallecas hay una carencia importantísima y muy grave de equipamientos. Es un barrio en el que se construyeron las viviendas, pero sin equipamientos, centros educativos, centros sanitarios, dotaciones culturales, centros deportivos... Van llegando algunas dotaciones, pero cuando la gente lleva 15 o 20 años viviendo ya allí. En el casco histórico es muy diferente, viviendas que requieren de una actualización importante en materia de eficiencia energética o de accesibilidad, y muchos solares vacíos abandonados y sin recuperar que terminan siendo pequeños estercoleros. Hay que hacer una inversión importante en el barrio para paliar la inseguridad, la suciedad o la degradación física... Y en la zona de la UVA o en Santa Eugenia algo que venimos reclamando y llevábamos también en nuestro programa electoral, la construcción de un Centro de Formación Profesional, necesario para atender las necesidades educativas de la población joven, una escuela oficial de idiomas o centros de especialidades más allá del hospital.

➤ **¿Qué está pasando con los árboles? Hace un año y medio se denunció que el 77% de los plantados por el Ayuntamiento**

en el Ensanche se había muerto o que en Santa Eugenia estaban cementando alcues...

➤ Por desgracia, el árbol en Madrid es considerado un elemento más del decorado urbano, pero que no se cuida como un ser vivo. Es como si fuese un banco o una silla puesta en medio de la calle y que, si me molesta para cualquier cosa, pues lo quito. No solo tiene un valor paisajístico, mejora la calidad del aire y es fundamental en un momento en el que ya estamos sufriendo los efectos del cambio climático para rebajar la temperatura media de la ciudad y frenar el fenómeno de la isla de calor. Si tuviésemos calles mucho más vegetadas, lo podríamos combatir perfectamente sin hacer mayores artificios. Es tremendo que no haya una sensibilidad mínima por parte del equipo de Gobierno actual. Se plantan árboles, pero no se incluye el mantenimiento ni el cuidado en los contratos. En Santa Eugenia y en muchos barrios son los propios vecinos y vecinas los que se encargan de regalarlos. Hemos llevado al Pleno una iniciativa para reacondicionar el Parque de las Cataratas, que no solo sea el arreglo de accesos, sino quitar el pavimentado de caucho o cemento que están haciendo en todos los parques, y reponer las jardineras... No sólo se trata de plantar árboles. Apostamos por generar grandes ejes verdes en la ciudad que mejoren las condiciones ambientales, paisajísticas y del aire de la ciudad.

➤ **El cierre de la planta de Las Lomas de Valdemingómez parece aún lejos a tenor de los planes de la actual Corporación municipal, ¿cuál sería su alternativa?**

➤ Hemos llevado a Pleno una pregunta al respecto con relación a la Autorización Ambiental Integrada de la planta incineradora de Las Lomas para conocer cuál era su valoración, que fue básicamente, que está todo perfecto, que la instalación tiene una autorización ambiental de la Comunidad de Madrid y que cumple con toda la legislación. Pero claro, esta legislación no se actualiza y, se tiene que ir haciendo a medida que va avanzando el conocimiento científico y de los efectos que tienen esas emisiones nocivas para la salud humana, por ejemplo, en la calidad del aire, en niveles de nitroso o de ozono o de otras partículas contaminantes, pues la Organización Mundial de la Salud está ya recomendando bajarlas mucho con respecto a los niveles que hay ahora. Con esta autorización ambiental integrada, si la Comunidad de Madrid la aprueba tal y como ha presentado la documentación la empresa concesionaria, se va a permitir que se quemen 10.000 toneladas al año de materia orgánica. Pero



▲ José Luis Nieto, en el paseo de Federico García Lorca, junto a la entrada del Metro. O. A.

Entrevista con José Luis Nieto, concejal de Más Madrid en el Ayuntamiento y portavoz en Villa de Vallecas

"Hay una carencia importantísima y muy grave de equipamientos en el Ensanche"

Doctor en Biología por la Unidad Complutense, **José Luis Nieto** es la cara visible de su partido, Más Madrid, en Villa de Vallecas esta legislatura. En esta entrevista con Vallecas VA asegura que su formación seguirá trabajando en una línea propositiva para plantear cuestiones que mejoren la vida de las personas, como, por ejemplo, la clausura de la planta de Las Lomas de Valdemingómez en 2027.

además del tratamiento de toda esta materia orgánica se va a hacer en una segunda fase una nave que está al aire libre, que tememos que, con los calores del verano, los olores que se genere por la fermentación de toda esa materia orgánica, pueden afectar y mucho como bien sufren ya los vecinos y vecinas del Ensanche. Nosotros hemos propuesto el cierre de la incineradora en 2027.

➤ **¿Qué valoración hace de la llegada de Bicimad al distrito?**

➤ Bicimad ha llegado a todos los distritos gracias a los fondos Next Generation del Gobierno Central, eso no se puede ocultar. Y la realidad es que en Villa de Vallecas, lo mismo que en otros distritos más periféricos, tenemos unas fronteras físicas formadas por grandes viarios como la M-40 o la M-45.

C **Si comparamos con, por ejemplo, Tetuán la inversión en limpieza por habitante y año está en torno a 120 euros frente a 80 al año por habitante en Villa de Vallecas'**

C **No sólo se trata de plantar árboles. Apostamos por generar grandes ejes verdes en la ciudad que mejoren las condiciones ambientales, paisajísticas y del aire de la ciudad'**

Para moverte por el distrito bien, pero para ir a Puente de Vallecas a Villaverde o al otro lado del río, ¿cómo lo haces?, ya que ni siquiera hay un acceso ahora mismo que te permita ir al Anillo Verde Ciclista. La foto ha quedado muy bonita, pero lo que nos falta es una infraestructura ciclista. Siempre hemos apostado por una red ciclista que sea capilar, que llegue a todos los distritos y que permita la interconexión entre ellos y que sea una alternativa real de transporte para cualquier vecino de la ciudad de Madrid.

➤ **Para terminar, 4.000 residentes, de los cuales 1.800 son menores, sin suministro eléctrico, han afrontado su cuarto invierno en Cañada Real, ¿cómo se está avanzando en esta problemática?**

➤ Lo que no se está cumpliendo es el Pacto de la Cañada. En lo que afecta a este distrito que es el sector 6, se están esperando los realojos, pero con los censos desactualizados y al ritmo actual se pueden tardar décadas en que se produzca ese realojo. Es increíble que desde la administración no se haya movido ni un solo hilo para poder dar unas condiciones de vida dignas a estas personas, que cuatro años después haya 2.000 personas viviendo en esas condiciones sin luz, menores, personas enfermas que dependen de la electricidad para mantenerse, vitalmente, respiradores, etcétera, y no se proporcione una alternativa. Exigimos, lo primero una dignidad para estas personas eso es lo más prioritario y luego pues los realojos con un plan de actuación real, no reubicar a familias sin un seguimiento y un apoyo constante. Los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid tienen muchas carencias y en estos distritos es donde más lo vemos, con un plazo para pedir una cita que puede llegar a ser de dos meses.



▲ Una panorámica de la calle de Payaso Fofó, repleta de gente el pasado sábado 1 de junio

El Día Infantil y Juvenil de Vallecas celebró su 35ª edición

Las actividades se desarrollaron el 1 de junio en la calle de Payaso Fofó

Por Coordinadora Infantil y Juvenil Tiempo Libre Vallecas

El 1 de junio volvimos '¡A tapar la calle!'. Payaso Fofó se llenó de gente e ilusión, creando un día mágico, el 35 Día Infantil y Juvenil de Vallecas, con

más de 40 talleres y múltiples actividades: juegos, manualidades, actividades de agua, pasacalles, batukada, graffiti, capoeira, pintacaras, freestyle....

La red de Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas es la organizadora de este evento. Asumimos un compromiso

transformador con la sociedad en todos los proyectos que realizamos para prevenir y reducir las situaciones de desigualdad social.

Cada año, miles de personas, grandes y pequeñas, participan, se divierten, juegan, comparten, ... Se trata de un día especial y único porque lo hacemos juntas, porque refleja nuestro trabajo y porque nos identifica y muestra nuestro compromiso con la infancia y juventud, un día con orgullo de barrio. Llevamos 35 años mejorando nuestra sociedad apostando por la infancia y la juventud, fomentando la participación, dando valor a lo que hacemos, compartiendo y trabajando en red.

Agradecemos a todas las personas y entidades que han hecho posible este día:

Fundación Amoverse, Asociación Barró, Fundación Secretariado Gitano, Asociación Krecer, Asociación Sandi, Asociación San Pablo, Centro Juvenil Citycentro, Asociación Primera Prevención, Asociación San Eulogio, Asociación El Fanal, Asociación La Kalle, Creando Huellas, Parroquia Santa María del Pozo, Fundación Naif, Asociación Chispa, Iris Vallecano, F. Manantial (Casa Verde), Escuela Samba Rakatui, Save the Children, Cáritas, Radio Vallekas, Educación Social Serv. Sociales Pte. Vallecas, Cuidamos Vallecas, Centros de Salud Campo de la Paloma y Angela Uriarte, Casa Grande Villa de Vallecas, CAF 4, Cofradía Marinera de Vallecas, Asociación Gandalf, Centros Municipales de Mayores Puente de Vallecas, El Desván, Samur Protección Civil, ONCE, CMS Puente de Vallecas, Cruz Roja, Stop Accidentes, Colla Castellera, Madrid calle 30, Vallecas Rugby Unión, UDC CEAR, Grupo Barlovento, Proyecto ALMADRID y Duende-duca. Y, gracias a las familias, a los chicos y chicas que cada año vienen a disfrutar del día.

Cerca de 800 personas participan en la 41ª Marcha de los mayores



▲ La marcha, junto al Estadio de Vallecas

Por Redacción

Alrededor de 800 vallecanas y vallecanos participaron el 1 de junio en la 41ª Marcha Vallecaña de las Personas Mayores, organizada por los Servicios Sociales de la Junta Municipal de Puente de Vallecas. Con esta actividad

festiva, como viene siendo habitual desde 1982, los asistentes a las clases de gimnasia de los centros de mayores del distrito cierran el curso. La marea blanca recorrió a ritmo de charanga la Avenida de la Albufera. El punto de partida fue el Parque Azorín y el final en la Plaza de Puerto Rubio, donde los asistentes pudieron degustar una limonada.



IDB PUERTO DE COSTABONA
C/ Puerto de Velate, nº 18



- Escuela de tenis para todas las edades y niveles
- Primera clase de prueba gratuita
- Ranking femenino y masculino
- Torneos, participación en las ligas federadas y en los juegos deportivos municipales



Aprende y diviértete en nuestras escuelas deportivas desde los 4 años



AGRUPACIÓN DEPORTIVA MADRID-SUR

IDB JOSE DURÁN
Avda. Parque de Palomeras Bajas, nº 10



- Escuela de fútbol femenino
- Escuela de fútbol masculino
- Equipos de fútbol 7 femeninos y masculinos
(Juegos deportivos municipales)
- Equipos de fútbol 11 femeninos y masculinos
(Federación de Fútbol de Madrid)
- Abierto el plazo de inscripción para todas las categorías

DERECHOS HUMANOS

**Inmigración y asilo en Vallecas**

Artículo 13. "Toda persona tiene derecho a circular libremente y elegir su residencia en el territorio de un Estado".

Artículo 14. "En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo"

Por Adriana Sarriés

La fisonomía de Madrid ha cambiado mucho, la de Vallecas también.

Somos uno de los distritos con mayor número de personas venidas de otros países, especialmente (pero no sólo) latinoamericanos. Con respecto a esta circunstancia, conviene distinguir dos conceptos: inmigrante, persona que sale de su país y llega a otro para establecerse definitiva o temporalmente; y refugiada, aquella que huye por conflictos, guerras o persecuciones y busca protección porque su vida corre peligro. ¿A dónde quiero llegar? Muy sencillo: observamos en diversos países un retroceso de los sentimientos solidarios, del respeto, de la integración y de la cohesión. Crecen la xenofobia y el rechazo a inmigrantes y refugiados. La paz no se construye por este camino, sino por rutas muy diferentes: políticas de justicia, sabias y generosas, promoviendo sensibilidades favorables a la comprensión y la empatía.

Vallecas ha sido siempre lugar de encuentro y respeto. Su cambio de fisonomía nos invita a apostar por la convivencia. Muchas de nuestras personas mayores fueron emigrantes, también



▲ Un grafiti en una pared de la Cañada reivindica la vuelta del suministro eléctrico

PLATAFORMA LUZ

Las autoridades imponen un plan de realojos condenado al fracaso

La nueva hoja de ruta es ilegal e incompatible con el debido respeto a los derechos humanos

si realmente se pretendiese realojar adecuadamente a aquellas familias que lo necesitasen y aquellas que lo quisiesen.

Y el plan ofrece una solución injusta por diversos motivos, pero tengamos en cuenta al menos dos: incumple la ley y permite que se continúen violando los derechos humanos de los habitantes de la Cañada Real, manteniéndoles en un entorno torturante.

Además, vulnera directamente la Ley 2/2011 de la Cañada Real Galiana, al realizarse sin la debida participación de los habitantes de la Cañada, como resulta obligatorio conforme a su disposición adicional primera. Y también incumple el Pacto Regional por la

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

La principal solución que se les ha ocurrido a las autoridades públicas para "resolver" los problemas de la Cañada Real es poner en marcha un Plan Extraordinario de Realojos, que se pretende llevar a cabo en los próximos 10 años (2024-2034), con una inversión de 330 millones. Sin embargo, esa nueva

hoja de ruta no ofrece una solución válida, ni justa. No es válida por muchas razones, ya que los problemas de la Cañada Real son muchos y de diversa naturaleza, pero mencionemos al menos dos que son evidentes: por una parte, el plan prevé realojar a 1.600 familias en esos 10 años, y, sin embargo, ya en el Pacto Regional de 2018 se daba cuenta de que había 2.000 familias en Cañada, y hoy es fácil saber que hay muchas más; y, por otra, la cantidad de 330 millones es claramente insuficiente

Cañada Real Galiana, que suscribieron las correspondientes autoridades públicas en 2017, en donde se reconoce que las personas que ya estuviesen en el censo hecho antes del 31 de diciembre de 2011 tendrían, siempre que fuera posible, el derecho a una vivienda dentro de la propia Cañada.

A oscuras

Y en el plan, además, no se plantea, en ningún momento, la vuelta de la luz a la Cañada Real, que se cortó hace más de 3 años y 8 meses y todavía no ha vuelto para más de 1.200 niños y niñas, incumpliendo lo que explícitamente han exigido que se realice de manera urgente distintos organismos de Naciones Unidas, el Consejo de Europa y reiteradamente nuestro Defensor del Pueblo. El mantenimiento de esta situación supone, como se explicó detalladamente en el Informe de 2023 del Grupo de Acción Comunitaria, mantener un entorno torturante, que impide que esos niños y niñas puedan disfrutar "de una vida en condiciones de dignidad", como expresamente reconoció el propio Gobierno en el Real Decreto 1058/2021, de 30 de noviembre.

En esa situación no se puede hablar con propiedad de un plan de realojos que atienda adecuadamente a aquellas familias que pudieran acogerse al mismo, sino que lo que hay es una actuación que más bien parece buscar deshabituar la Cañada con desalojos forzados, que precisamente están prohibidos por los tratados internacionales suscritos por España, y que podría llegar a constituir un fraude de ley.



Caridad en lugar de derechos

La Comunidad de Madrid sigue sin una ley que garantice la igualdad de los discapacitados

Por Jesús Celada y Emilia Sánchez

La ONU aprobó el 3 de mayo del 2008 la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y, desde entonces, el Gobierno de España ha ido haciendo cambios para asegurar los derechos que pide la convención, siempre, es verdad, con la presión y la insistencia de los colectivos entorno a la discapacidad, encabezados por CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con

Discapacidad). Citamos algunos ejemplos: en 2011 dio luz verde a una normativa para adaptar el marco jurídico español a la convención; en 2013 ratificó una Ley General de los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Inclusión Social; en 2018 se reformó la LOREG para que 100.000 personas con discapacidad puedan votar; en 2020 se modificó también el Código Penal para eliminar una auténtica aberración, la esterilización forzosa de personas con discapacidad, que sufrían, mayoritariamente las mujeres con discapacidad; en 2021 se aprobó la reforma del Código Civil y Procesal, para suprimir la figura de la tutela; y finalmente, se reformó la Constitución, no solo para cambiar la palabra "disminuidos" por "personas con discapacidad", sino que además se reconoció en la Carta Magna sus derechos, abandonando el modelo asistencial y protector, y fomentando la participación de las organizaciones en la toma de decisiones

políticas, reconociendo la singularidad de las mujeres y de las niñas con discapacidad e implicando a todas las administraciones en el fomento de la plena autonomía personal y la inclusión social en entornos universalmente accesibles. Todo eso dice el nuevo artículo 49 de la Constitución.

16 años sin avances

Mientras el Gobierno de España avanza en la conquista de los derechos de las personas con discapacidad, aplicando la convención al marco

normativo nacional, ¿qué se ha hecho en la Comunidad de Madrid en estos 16 años? Absolutamente nada. Ponemos solo unos pocos ejemplos, por falta de espacio.

En primer lugar, su gobierno no se ha negado a modificar el Estatuto de Autonomía para cambiar la palabra "minusválidos" del texto. Además, rechaza aprobar una ley que garantice los derechos de las personas con discapacidad en nuestra comunidad, diciendo que la de Servicios Sociales que aprobaron en el pasado es suficiente y a pesar de que

el CERMI Madrid les ha presentado un borrador. Siguen en la caridad en vez de en los derechos. Por otro lado, en educación, han apostado claramente por la Educación Especial; ese es el modelo de educación que quieren para las personas con discapacidad. Han creado una dirección general específica de Educación Especial en detrimento de los recursos para la educación inclusiva que marca la Convención. En otro orden de cosas, han aumentado las ratios en las aulas de alumnos TEA (Trastorno del

Espectro Autista), pasando de 5 alumnos a 7, aumentando más la dificultad que tiene para el profesorado la gestión de estas aulas. Lo han hecho sin contar ni con los profesionales, ni con las familias ni con las asociaciones del entorno del autismo. CERMI afirma que las familias y los niños con discapacidad no tienen libertad de elección en esta comunidad, como marca la convención. "Esta igualdad, hablando de la educación inclusiva y la libertad de elección, no está garantizada en nuestra región", señala este colectivo.



En 2021 se aprobó la reforma del Código Civil y Procesal para suprimir la figura de la tutela de los discapacitados

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 preciosos **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.

- ✓ **Inmejorable ubicación** en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.
- ✓ **Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia** y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

Mesón Casa Sergio
Tapas, raciones y caracolillos con flequillo 'cuando los haiga'
C/ Arroyo del Olivar, 182
Puente de Vallecas

REFLEXOTERAPIA PODAL - MASAJE AYURVEDA

CITA PREVIA: 699 221 244 (Calle Viridiana, 14)

DIAGNÓSTICO ¡GRATUITO! TE ESPERAMOS

RM
CENTRO MÉDICO-ESTÉTICO
RAQUEL MOZOS
C/ Sierra Gador 60 ☎ 641 31 93 62 ☎ CLÍNICA RAQUEL MOZOS

CH
HOSPEDAJE
649 929 727

LOS CAZADORES
Casa de Huéspedes
Calle Puerto de Alazores 13

BAR RESTAURANTE Las RRR
— Carne roja de vaca
— Cordero asado y cochinillo
— Cocina de mercado
Reservas: 91 778 46 17 C/ Benjamín Palencia, 43

Monstruitos
SALA DE EVENTOS Y CELEBRACIONES PRIVADAS CON PARQUE DE BOLAS

C/ Cardeñosa, 18. Puente de Vallecas 24, 102 Asamblea de Madrid
695 84 79 02 @monstruitos_eventos

KIROESTET
ACUPUNTURA, MASAJES Y QUIROPRÁCTICA

- ✓ Masajes terapéuticos
- ✓ Acupuntura
- ✓ Reflexología podal
- ✓ Estética facial
- ✓ Presoterapia
- ✓ Depilación cera y láser

91 039 00 80 642 840 544 C/ Rincón de la Victoria, 6

La Heladería

Helados Artesanos

Abierto todos los días de 12:00 a 24:00
C/ Carlos Martín Álvarez esquina Avd. de San Diego

La música será protagonista de los festejos de Nuevas Palomeras

Uno de los conciertos del Tetafest de la última edición

Puente de Vallecas está de fiesta en junio

Por Redacción

Las fiestas populares regresan este mes de junio a Puente de Vallecas. Vecinos y visitantes podrán disfrutar de las actividades incluidas en la programación de los festejos de los diferentes barrios, organizadas por entidades, colectivos, asociaciones y vecinos, con la colaboración del Ayuntamiento. Un año más, el epicentro será la calle y los variados espacios públicos convertidos en lugares de encuentro, reunión y disfrute ciudadano.

PALOMERAS BAJAS, PLAZA DEL CINE DEL 13 AL 16 DE JUNIO

Jueves 13 de junio
18:30 horas. Inauguración y exposición del Artefacto de la Transición Justa. Mesa informativa del proyecto Bloques en transición

19:30 horas. Cuentacuentos infantil. 'Cuentos de quita y pon'

18:30 horas. Pasacalles con la Batucada, Escuela de Samba Ratatui y Asociación Cultural La Kalle con el siguiente recorrido: salida en Travesía Felipe de Diego, 31 posterior, hacia la calle Los Santos Inocentes, subida por el Bulevar central hasta la avenida Pablo Neruda, bajada por calle de Viridiana, para finalizar en la Plaza del Cine

20:30 horas. Pregón de fiestas, desde el Templete a cargo de la Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública, las Plataforma de Vallecas por la Escuela Pública y de la Asamblea de Vallecas por Palestina

21 horas. Actuación Charanga Palomeras Bajas

Viernes 14 de junio
19 horas. Actuación infantil 'El Tesoro más importante del mundo'

20:30 horas. Baile popular, a cargo de Vallecana Bin Ban

Sábado 15 de junio
12 horas. Actuación infantil 'Las aventuras de Mandarina y Serafín' (Graderío conjunto escultórico)

18:30 horas. Talleres infantiles a cargo de la Asociación Cultural La Kalle y el Barrio Más Joven (chapas, pintacaras, juegos populares, boxeo...)

19 horas. sorpresa a cargo de la Plataforma de Vallecas por la Escuela Pública

20:30 horas. Teloneros hip hop (en el escenario)

22 horas. Concierto Contrapunto Rock Band

Domingo 16 de junio
Centro Cultural Paco Rabal. Calle de Felipe de Diego, 13
18:30 h. Talleres Baile Asociación Vecinal Palomeras Bajas. Festival de Baile fin de curso, a cargo de las monitras y alumnas de los Talleres de Baile de diferentes ritmos y modalidades

NUEVAS PALOMERAS, 14 Y 15 DE JUNIO

Viernes 14 de junio
19 horas. Actividades de la Asociación Vecinal Nuevas Palomeras

23 horas. Actuación de Francis García

Sábado 15 de junio
11:30 horas. Pintacaras y otras actividades infantiles

12:30 horas. Preparación de paella para socios que se degustará dentro de la asociación a partir de las 14:15 horas

Cervecerías Chamizo La Cantina de WIN'S
Cañas, tapas, raciones, carta y arroces de encargo
Eventos, fútbol en directo

Te estamos esperando para brindarte el mejor servicio posible

C/ Peironcely, 29 28053 Madrid – TIF 672 440 990

SELECTUM gastroplaceres Productos Selectos de la Marca España



Vinoteca
Oleoteca
Ibéricos y quesos
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas
Gallegas
Fruta y verdura
Cestas Gourmet

C/ Antonio Gades, 1 - 28051 Madrid ☎ 91 109 65 00



19 horas. Actuación infantil con malabares y magia
22 horas. Actuación de la Orquesta Cristal
01:30 horas. Fin de las fiestas 2024

ENTREVÍAS, PARQUE FORESTAL DEL 21 AL 23 DE JUNIO.

Viernes 21 de junio

18 horas. Mesa Madrid Salud
18:30 horas. Batukada Samba Raka Tui
19:30 horas. Pregón a cargo de Sixto Rodríguez Leal
20:30 horas. Vallekanta 'La voz de los barrios'
22:30 horas. Orlis Pineda (Kañautor Vallecano)

Sábado 22 de junio

10 horas. Paseo botánico
12 horas. Actividades infantiles
12 horas. Demostración de rugby
12 horas. Dúo latino Hermanos Durán
18:30 horas. Actividades infantiles
19:30 horas. Batalla de gallos (rap)
19 horas. Concierto solidario. música y comedia. Actuaciones de Osidados, Licantropops, Cachiporri y Belén Batalla
20:30 horas. Vallekanta 'La voz de los barrios'
22:30 horas. Orlis Pineda (Kañautor Vallecano)

Domingo 23 de junio

10 horas. Competición de petanca
12 horas. Actividades infantiles
12:30 horas. Pasacalles Vermú-Charanga
14 horas. Los Carrasquitos (Flamenquito)
17 horas. Bomberos (Fiestas de la Espuma)
18 horas. Actividades infantiles
21:30 horas. Grupo Musical

ORGULLO VALLECANO, 8 Y 22 DE JUNIO

Sábado 8 de junio



Parque Azorín

18 horas. Tetafest Festival Autogestionado que celebra la diversidad, el arte y la comunidad en el corazón de Vallecas. Organizado por Orgullo Vallecano.
Pregoneros: Tete Delgado, Viruta y Paco Clavel. Actuaciones de: Anuar Merabet, Drag Tiffany Lumberjack, Dj Pole, Efe Ce Ele, Killer Queen, La niña Mai, Lady Alkalina, Leña Dora, Politiko, Raque X, Taktel y Ter. Además, habrá artesanos y foodtrucks

Sábado 22 de junio



19 horas. Manifestación LGTBIAQ+ bajo el lema ¡Únete a la Ternura Radikal! en defensa de los derechos y de la comunidad LGTBIAQ+ de Puente de Vallecas. Salida: Avenida de la Albufera, 1 (scalextric). Llegada: calle de Payo Fotó
21 horas. Lectura de manifiesto y conciertos. La recaudación será

para el nuevo centro social que está construyendo la Villa de Vallecas en el barrio y que abrirá sus puertas en otoño



Compra venta de pisos
Nos movemos por todo Madrid
Gestionamos tu alquiler
Más de 24 años haciendo ilusiones
Tu confianza, nuestro compromiso

C/ Sierra de Contraviesa, 39
617 146 423 y 675 975 885



Cafetería La Avenida Cervecería



Av. Pablo Neruda, 96
☎ 91 139 56 50 690 82 04 13



Rótulos luminosos,
Impresión gran formato,
Vinilos, Toldos,
Regalos personalizados,
Ropa laboral, DTF,
Personalización textil...
91 254 72 61 - 659 793 964
www.perfil7madrid.es
info@perfil7madrid.es
Tienda online
Síguenos [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#)



**IV ANIVERSARIO
SHANTY TOWN
SÁBADO 15 JUNIO**
A LOS CONTROLES • R DE RUMBA
EN DIRECTO • H KANINO
• SHO HAI • MC RANDY
• MADRID RUDE CLUB • PEDRADAS
• LA CURANDERA • JHANABEAT
DE 17:00 A 5:00 A.M.
ENTÉRATE DE TODO EN NUESTRO INSTAGRAM
@SHANTYTOWNMADRID



LA JAMBOTECA DE VALLECAS
Plz. Puerto Rubio n.º 5
☎ 91 942 13 79
f la jamboteca de vallecas



18 años haciendo Sonreír a Villa de Vallecas

Ruby Dent Centro Odontológico

Jesús del Pino 2, Villa de Vallecas, Madrid.

91 331 18 74 L1 Villa de Vallecas

En Clínica Dental Ruby Dent ofrecemos:

- Orthodoncia invisible
- Implantología
- Prótesis
- Endodoncias
- Estética dental
- Odontopediatría
- Periodoncia
- Cirugía bucal
- Blanqueamientos

Primera visita GRATIS

Reflexoterapia Podal Masaje Tradicional Chino Masaje Ayurveda



- TERAPIAS NATURALES - Peticion de cita: 699 221 244

ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS



915 075 171 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

MULTIFOTO

Revelado digital, fotos carnet al momento.
Studio fotográfico, eventos sociales,
regalos personalizados, sublimado textil.

Evita Llandán Alegria

917787089 654932270

MADRID - ESPAÑA

anúnciese en **Vallecas VA**

Mar: **620 940 440**

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
lavacavallekas.com
 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

MUEBLES TORRIJOS
PRODUCTO ESPAÑOL

MESA DE CENTRO ELEVABLE Y EXTENSIBLE
Somos distribuidores oficiales de INDESAN

ESPECIALISTAS EN DESCANSO
Transporte gratis y montaje según pedido

Lunes a sábado:
09:30 -14:00 - 17:00 -21:00
667 20 80 04 91 777 90 48
Calle Sierra Vieja, 71 – 28031 Madrid

TU DESCANSO AL MEJOR PRECIO. VISITANOS

Por solo
5 €
mensuales

Suscripción a Vallecas VA

Si estás interesado en suscribirte o necesitas más información:

675 646 204

Apóyanos, suscríbete

www.vallecas.com

Entrevista con Maite Espinosa, directora del documental 'Luz, ánimo y confianza'

Por Olivia Anders

Activista y comprometida con la defensa de los derechos trans en Vallecas... ¿quién es Maite Espinosa?

El activismo para mí no es una acción separada del resto de las demás cosas que hago. Ser una persona disidente a la normatividad en cuanto a la sexualidad y a la relación binaria de sexo y identidad, hace que tenga que posicionarme en un acto a partir del cual reivindico y dignifico mi condición, y trato desde el ejemplo y la interacción materializar y hacer ejercicio de mis derechos. Aquí en Vallecas o en cualquier otra parte de este planeta. Y quizás la conciencia de que ese ejercicio repercute en la vida de las otras, así como los ejercicios de otras personas han repercutido en mi vida es la mayor conciencia de que el activismo es una energía interdependiente, potente y sobre todo viva.

En junio se vuelven a reivindicar los derechos de las personas LGTBIQ+ ¿cree que queda mucho todavía para alcanzar la plena igualdad?

Mientras existan en este planeta gobiernos, empresas, instituciones y personas que se crean libres de maltratarnos, de excluirnos, de asesinarnos o de privarnos de derechos, dignidad y libertades, habrá que seguir y seguir luchando, porque son nuestras vidas y no se puede consentir que nos las arrebaten. En cuanto al momento actual, considero que hay un problema un tanto paradójico. Parece que más que nunca antes podemos visibilizarnos, pero esa visibilidad molesta a quienes quieren acabar con nosotros, porque no pueden consentir que podamos ofrecer alternativas a las formas monolíticas y tradicionales que eran el único ejemplo de amar y ser. Hay que ser capaces de responder con argumentos y ejemplos desde la pedagogía, la sociología, etc que permitan que las

"Quería hablar de nosotras, de las mujeres trans. Sentía que hacía falta"



▲ La activista trans Maite Espinosa Moreira

Vallecano de adopción, **Maite Espinosa Moreira** ha grabado 'Luz, ánimo y confianza', su ópera prima como directora, co-mo parte de un proyecto audiovisual pero también teórico que, desde la perspectiva autoetnográfica, se propone hacer una investigación que trate de aportar una mirada más luminosa y transparente, pero también profunda de la realidad de las mujeres trans y personas transfeminas. Además, aborda sus tránsitos y procesos identitarios, la relación que ellas mismas tienen con sus propios cuerpos y las diversas estrategias para afrontar y superar la transfobia. La presentación del documental tendrá lugar el 13 de junio, a las 18:30 horas, en el Centro Cultural Lope de Vega.

personas vayan tomando conciencia de que nuestra diferencia no rivaliza con ellas ni les amenaza.

La realidad de las personas trans y la lucha por sus derechos parece que están constantemente cuestionada...

Soy consciente de que mi condición de mujer trans me hace vivir bajo unos riesgos y una discriminación a unos niveles que la mayoría de la gente aún no se hace a la idea. Al mismo tiempo, gozo de muchos más privilegios que otras muchas personas, qué aun no siendo trans, viven bajo situaciones de discriminación y pobreza mayores a la mía. Pero hay algo que para mí es la cosa en la que he tenido más suerte y es en ser hija de mi madre y de mi padre que son, sin lugar a duda, dos personas tremadamente luchadoras, valientes, críticas y fieles a sí mismas. Por eso, cuando siento que las cosas están increíblemente difíciles, cuando parece que "cuesta seguir hasta el fin", ¡me acuerdo de ellos y de sus padres y madres también y de muchas otras personas de mi familia que han superado tantas veces la adversidad y me emociono

y me inspira y me abraza y me digo "Dale! ¡Continúa!"

¿Cómo es vivir en Puente de Vallecas?

Este barrio es el primer barrio por el que me animé a "salir" de quinceañera. Luego me vine a vivir aquí. Lo he visto cambiar. Y al mismo tiempo hay cosas en él que siguen siendo las mismas o al menos a mí me lo parecen. He vivido en otros sitios de Madrid y también fuera de esta ciudad y si tuviera que decir en cuál de ellos me siento más a gusto y más libre es aquí. Tengo la suerte además de que mis amigas sean vecinas y de que vecinas se conviertan en mis amigas. Eso y la diversidad, que para mí es una suerte inmensa. Vivir en un barrio en el que hay tantas personas y tan diversas hace que sea más difícil que sintamos sobre nosotras los ojos de personas que se creen superiores. Aunque estas miradas siempre están.

'Luz, ánimo y confianza' es su primer documental ¿qué busca transmitir al público?

Quería hablar de nosotras, de las mujeres trans. Sentía que hacía falta. La mayoría de las personas nos ven

Vivir en un barrio en el que hay tantas personas y tan diversas hace que sea más difícil que sintamos sobre nosotras los ojos de personas que se creen superiores"

por la calle, pero sólo algunas tienen contacto de verdad con nosotras. Me refiero a hablar, a interactuar, a conocernos. Por lo tanto, en la forma que tienen de percibirnos lo que más opera es la información que han conseguido anteriormente, pero toda a través de programas de televisión, películas, novelas o, y esto es muy importante últimamente, discursos reaccionarios y transfobos de más de una corriente política o religiosa. Entonces, te das cuenta de que en el trato con nosotras (incluida la evitación) están actuando estereotipos que dan lugar a prejuicios y estos a discriminación. Pues bien, todo eso es lo que modestamente trata de desarticular 'Luz,

ánimo y confianza'. Se trata de ofrecer referentes o referencias, para el caso es lo mismo, pero conocer de cerca a cuatro mujeres trans y sus trayectorias intentando que esto sea más humano, más transparente y más luminoso. Y espero, esperamos, sirva para que a más de una se le desactiven esos estereotipos y nos pueda ver como las personas que realmente somos.

¿Qué significa presentar su obra en Vallecas?

Creo que es el lugar donde hacerlo, donde vivo y donde he crecido y vivido gran parte de las cosas que a día de hoy me hacen ser quién soy. Además, aquí tengo mis amigas, mis compas y creo que el activismo del barrio debe seguir creciendo incorporando muchas más realidades sociales que es importante que formen parte de un barrio consciente, vibrante y amigo.

¿Qué le diría a una persona que se enfrenta cada día a su identidad y que tiene miedo?

Estuve muchísimos años bloqueada, sufriendo y sin permitirme a mí misma ser quien yo ya sabía que era. Lo que me cambió la vida fue conocer a otras como yo. A partir de ese momento mis fantasmas y mis miedos se encogieron. Fue un poco como aterrizar, pero también fue como encender una linterna o un farol y poder ver donde antes sólo había oscuridad. Y reconocerme a mí misma por fin al reconocerme en las otras. Encarnar y personalizar lo que hasta entonces sólo podía vivir como un ensueño. Pero era real ¡Y tan real! Lo que pasa es que estaba negado, ocultado, escondido. Pero no te puedes pasar toda la vida negándote ni escondiéndote. Porque no te lo mereces. Todas las personas tenemos que tener el derecho a ser. Y eso es el derecho a la identidad. Ser quienes somos y no quienes nos dicen que podemos ser o tenemos la obligación de ser. Por eso, vamos a animarte, te estamos esperando, deseando conocerte tal y como tu eres.

Tu asesor inmobiliario

¿Por qué ha subido tanto la vivienda en España?

Esta es una pregunta que preocupa a muchas familias españolas. Tanto el precio de los alquileres como el de las viviendas en propiedad han experimentado un aumento significativo en los últimos 10 años, dificultando el acceso a una vivienda adecuada para muchas personas.

El elevado coste de la vivienda no solo impide a muchas personas formar un hogar, sino que también afecta a quienes ya han logrado adquirir o alquilar una vivienda. Estas familias ven una reducción considerable en sus ingresos disponibles después de pagar la hipoteca o el alquiler. Si se lograra reducir el precio de la vivienda, no solo se crearían más hogares,

sino que también mejoraría la calidad de vida de muchos que ya tienen un hogar.

Para abordar esta problemática, es esencial entender por qué los precios de la vivienda han subido tanto. La primera razón es que en 2014 aún estábamos empezando a salir de la crisis de 2008, por lo que los precios estaban muy por debajo de los precios de 2000-2008. Hay además muchas teorías al respecto: desde la concentración del mercado en manos de grandes corporaciones como Black Rock, hasta la proliferación de apartamentos turísticos y la especulación con viviendas vacías. Sin embargo, la explicación más directa desde una perspectiva económica es el desequilibrio entre la oferta y la demanda.

En economía, cuando la demanda de un bien, en este caso, la vivienda, supera significativamente a la oferta, los precios tienden a subir. Si hay más personas buscando comprar o alquilar viviendas que unidades disponibles, los precios inevitablemente aumentan. Según la Encuesta

Continua de Hogares del INE, el número de hogares en Madrid aumentó de 2.496.000 en 2013 a 2.612.000 en 2020.

Si quieres comprar o vender una vivienda y necesitas conocer el precio de mercado, en Torresrubí hacemos valoración gratuita de tu vivienda. Llámanos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

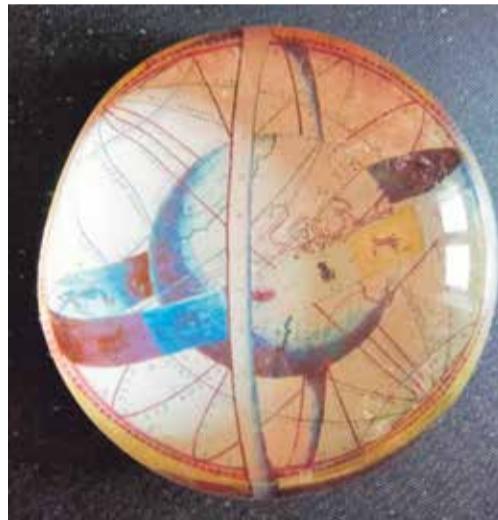
91 303 63 55
www.torresrubi.com



De la esfera

Hemos regresado una vez más
sin darnos cuenta
sin dirigir las miradas
ni las risas hacia ella y
ahora caminamos sobre círculos
a la espera de una grieta
que nos salve
que escuche nuestra voz
que nos permita entrar de nuevo
en el futuro.

Luis Miguel Morales Peinado



VALLECAS VA DE TEATRO



Un divertido enredo ambientado en el siglo XIX

Por Pedro Lorenzo

'La importancia de llamarse Ernesto', de Oscar Wilde. Dirección: David Selvas. Reparto: Silvia Marsó (Lady Bracknell), Pablo Riveiro (John Worthing); Julia Molins (Gwendolen Fairfax), Ferran Vilajosana (Algenon Moncrieff), Paula Jornet (Cecily Cardew), Albert Triola (Lane/Reverendo Chasuble) y Gemma Brio (Miss Prism). Traducción: Cristina Genebat. Espacio escénico: José Novoa. Vestuario: María Armengol. Composición música original: Paula Jornet. Espacio sonoro: Lucas Ariel Vallejos. Iluminación: Mingo Albir. Teatro Pavón, hasta el 30 de junio.

Esta brillante comedia, considerada una de las obras maestras del autor irlandés, es un enredo divertido sobre las costumbres de doble fondo de la sociedad de la época. A los tres meses del estreno en 1895, con la obra aún en las salas, Oscar Wilde es denunciado por homosexualidad, lo que le llevaría a la cárcel condenado

por "grave indecencia" a dos años de trabajos forzados, apagando así la luz de uno de los intelectuales más brillantes de la segunda mitad del siglo XIX. A partir de ahí, una ola de conservadurismo asola Europa y nace la prensa amarilla.

Una comedia siempre actual, un intrincado



▲ Una escena de la representación

ANA YÑÁÑEZ/TEATRO PAVÓN

laberinto romántico en el que dos mujeres están enamoradas de un mismo "nombre", Ernesto, inexistente. Habla del amor, la identidad, la libertad, las falsas apariencias o la hipocresía.

Un montaje moderno, colorista y divertido en clave musical, por lo que Paula Jornet ha sido premiada, al igual que el vestuario de María Armengol. Tiene mucho ritmo y el elenco está más que convincente, encabezado por una Silvia Marsó, que llena el escenario con su presencia, impecable, autoritaria y manipuladora como Lady Bracknell, papel

que interpretara en el mismo montaje en el Teatro Español a principios del pasado año otra grande, María Pujalte. Tanto el director como la puesta en escena y el elenco son los mismos, excepto la actriz ya mencionada y la hija, Gwendolen Fairfax, Júlia Molins en esta versión. Enredo fluido y delicioso en el que se dan cita el amor, la hipocresía y la libertad que planea a lo largo de la obra. Una impostura feliz que al final deja de serlo. Atrapa al público durante 100 minutos y éste le devuelve su satisfacción con su largo y agradecido aplauso. Recomendable.

HISTORIA DE VALLECAS

Amós Acero (y II)

Por José Luis García Heras

El alcalde de Vallecas que más tiempo ocupó el cargo, antes de 1940, fue Amós Acero Pérez, socialista, maestro de 1^a Enseñanza. Fue elegido concejal y alcalde en abril de 1931, con 38 años de edad. Diputado a Cortes Constituyentes (1931-33), fue destituido de la Alcaldía en octubre de 1934, sustituyéndole Eustaquio Pardo Zorrilla. Volvió a ocupar los cargos de concejal y alcalde en febrero de 1936, desempeñándolos hasta marzo de 1939.

El 28 de junio de 1931 se celebraron elecciones generales y fue elegido diputado por Madrid. Decide ocupar su escaño y seguir como alcalde, renunciando al sueldo de diputado.

El día 29 más de un centenar de vecinos levanta las vías de la maquinilla, el tranvía de vapor, y las hace desaparecer. Reunido el Ayuntamiento el 3 de julio, el alcalde dice que "como lo hecho es la fiel expresión de la voluntad soberana del pueblo, hay que respetarla" (El Sol, 3-7-1931).

En septiembre de 1932 el Ayuntamiento cambia su sede de la Villa (actual Sierra Gador) al Puente (Casa de Socorro), con ciertas reticencias por parte de habitantes de la villa por la pérdida de una sede secular del Consistorio.

En octubre el diario 'La Libertad', después de trazar un perfil del alcalde: "Bajo de estatura, magro, cetrino. Inteligente, activo, dinámico. Para todo el que se acerca a él tiene una sonrisa y una frase amable...", y anuncia la creación de nuevas escuelas nacionales y una



sección de Artes y Oficios. "Se retira", sin embargo, "la subvención a las escuelas confesionales" (Avemarianas, Niño Jesús de Praga, Divina Pastora, Luz Rodríguez-Casanova y S. Ramón, que albergarían en sus aulas a más de 1.500 niños y niñas) en favor de "las escuelas laicas entre las que se distribuyen 10.000 pesetas".

El 19 de noviembre de 1933 se celebran elecciones generales, siendo las primeras en que las mujeres ejercieron el derecho al voto. Las elecciones dieron una mayoría parlamentaria a los partidos de centro-derecha y de derechas.

En octubre de 1934 Amós Acero apoya la huelga general revolucionaria y tras su fracaso, el gobierno destituye a los alcaldes que la habían apoyado, Amós Acero entre ellos.

Tras las elecciones generales de febrero del 36, ganadas por el Frente Popular, el nuevo Gobierno dispone la restauración de los ayuntamientos y Amós Acero, como tantos otros alcaldes suspendidos en 1934, vuelve a la alcaldía. Cinco meses después estalla la Guerra Civil.

Transcurrido un año desde el Alzamiento de Julio del 36, por iniciativa del Partido Comunista, se

pretende la fusión del comunismo y el socialismo, la unidad política del proletariado, en un solo partido: el Partido Único del Proletariado, sin que el proyecto llegara nunca a hacerse realidad. Partidario de la iniciativa, Amós Acero, participa en actos "en pro" de la creación de dicho partido unificado.

Huida, cárcel, juicio y fusilamiento

Días antes de finalizar la contienda, el 27 de marzo de 1939, huyó de Madrid y, cuando se disponía a tomar un buque que le llevaba al extranjero, fue detenido en Alicante, siendo internado en un campo de concentración. El 30 de agosto se le condujo a la cárcel de Porlier y, posteriormente, fue juzgado, considerado culpable y condenado por delitos graves de los que se defiende el reo, refutando cada uno de ellos, en pliego de descargo escrito de su puño y letra.

El 16 de mayo de 1941 fue fusilado a las cinco y media de la madrugada, siendo inhumado inmediatamente en el mismo Cementerio de la Almudena.

Fuente: unvallecano.blogspot.com

Deportes Rayolandia

Por Juan Rodríguez



GRAN CRUZ DE LA ORDEN DEL 2 DE MAYO RAYO VALLECANO



Un Rayo centenario de Primera

En el mes de mayo se han producido dos de los acontecimientos más importantes para cualquier aficionado del Rayo: la permanencia y el centenario del club. Empecemos por lo primero: el Rayo Vallecano será equipo de Primera también la próxima temporada tras una recta final de campaña en la que, equipo y afición, han sudado de lo lindo para conseguirlo. El esfuerzo no se regatea en Vallecas. Si hay que sufrir, se sufre. Si hay que ponerse el mono de trabajo, se pone. Y sufriendo, sudando y sacando puntos aquí y allá, los de Íñigo Pérez consiguieron certificar su permanencia en la penúltima jornada (en un encuentro de sensaciones encontradas ante el Barcelona, ya que se perdió 3-0, pero matemáticamente se obtuvo el objetivo gracias al resultado del Cádiz, al que el destino entrelazó a los vallecanos en las últimas jornadas).

En lo que a resultados se refiere, mayo no fue distinto a los demás meses: se consiguieron menos victorias de las merecidas por el eterno problema del gol (o, mejor dicho, la falta de él) que se ha arrastrado

toda la temporada. Derrota en casa contra el Almería (0-1), meritorio empate en casa del Valencia (0-0); victoria en casa ante el Granada en el que se celebró "oficiosamente" la permanencia (2-1, con un Isi imperial); el 3-0 ya mencionado ante los culés que fue, esta vez sí, la permanencia oficial; y derrota en casa en el último partido de liga ante un Athletic de Bilbao que vino a que no le metieran gol a Unai Simón para convertirlo en Zamora, y dicho y hecho (0-1). El Rayo acaba en el puesto 17 de la tabla, justo por encima de los tres descendidos: Cádiz, Almería y Granada.

Dimitrievski (camino, se dice, del Valencia), Unai López (que podría renovar finalmente), Pozo, Bebé y Falcao (el único confirmado oficialmente) están en la rampa de salida para dejar de pertenecer a la primera plantilla de un Rayo que deberá reforzarse debidamente en verano para afrontar una temporada 24/25 en la que habrá que sudar tanto o más que en esta.

¡Vamos, Rayito! x 100

El Rayo ha cumplido 100 años de vida y las celebraciones se han



sucedido en los últimos días de mes. Al espectacular tifo que pudimos ver en la grada en el partido que echó el telón a la temporada, se le suman el 'Partido Leyendas' que se disputó el miércoles 29 de mayo y al que fueron invitados nombres insignes del club como Felipe Miñambres, Luis Cembranos, Cota, Bolo, Michel, Tamudo, Onésimo o Paco Jémez. Los fondos recaudados con la venta de entradas (a precios populares) se destinarán a la lucha contra el ELA, según han indicado desde el club.

1 Florian Leujene celebra del primer tanto rayista frente al Granada RAYO VALLECANO

2 La ceremonia de entrega de la Gran Cruz de la Orden del Dos de Mayo

3 Los jugadores del Rayo B festejan la permanencia en Tercera RFEF RAYO VALLECANO

4 El capitán del Rayo, Óscar Valentín RAYO VALLECANO

El Rayo B se salva por los pelos

La victoria por 2-1 al Canillas, con dos goles de Cuéllar; y el triunfo del Villalba ante el Real Madrid C (también por 2-1), aseguró la permanencia en Tercera de un Rayo B que ha estado en la cuerda floja. El Rayo Vallecano Femenino, por su parte, cerró curso con derrota en casa del Atlético de Madrid C (2-0) y firmando la plaza 11 en la tabla de Segunda Federación femenina.

Óscar Valentín disputó su partido 100 con el Rayo

El capitán del Rayo Vallecano, Óscar Valentín, disputó su partido número 100 defendiendo la elástica de la franja el pasado 6 de mayo frente a la UD Almería. "Si el primer día que llegué me dicen que iba a llegar a los 100 partidos, no me lo creería. Estoy muy contento y muy feliz de haberlo logrado y, sobre todo, de hacerlo con el Rayo", asegura. El futbolista toledano llegó al equipo en 2019, si bien no era la primera vez que vestía de franjirrojo, ya que en la temporada 2015-2016 militó en el Rayo B, en Tercera.

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

Avenida de Palomeras, 29

91 778 10 80



info@tanajardin.com



www.tanajardin.com



Montessori - Waldorf
Escuela Infantil Bilingüe
en Vallecas desde 1979



Espacio de Igualdad María Moliner
601 642 453



Espacio de Igualdad Elena Arnedo
914 802 508

El cuidado del medioambiente es una cuestión de género

Por Lara Gil, coordinadora del Espacio de Igualdad María Moliner

Desde hace más de 50 años, el 5 de junio se celebra el Día Mundial por el Medioambiente, un día que nos permite hacer una reflexión colectiva sobre el mundo y cómo nos relacionamos con él. Hace también medio siglo surgió una línea de pensamiento dentro del feminismo dirigida a reflexionar sobre el impacto de los seres humanos en el ambiente, teniendo en cuenta las desigualdades de género.

El ecofeminismo o feminismo ecológico es una corriente de pensamiento y una práctica que promueve el respeto y cuidado de la tierra y a las mujeres como filosofía de vida, pero también como único modelo sostenible. Pone en diálogo el feminismo y el ecologismo, señalando que hay raíces comunes entre el maltrato y la violencia hacia las mujeres en un sistema patriarcal y el sometimiento de la naturaleza en el mundo actual.

Uno de los elementos centrales de la desigualdad de género tiene que ver con la división público-privado. Tradicionalmente, se ha

asociado la masculinidad a los espacios de trabajo remunerado fuera del hogar (público) y la feminidad al trabajo de cuidado dentro de los hogares no remunerado o mal remunerado (privado). Esta división es una de las principales causas de desigualdad, ya que hace que las mujeres tengamos menos accesos a recursos y capacidad de toma de decisiones.

Ecofeminismo

Esta asignación del rol de cuidadoras a las mujeres se relaciona con que hayamos sido también las cuidadoras de la naturaleza y de los

animales. No es casualidad que el ecologismo esté liderado por mujeres. El ecofeminismo propone reapropiarse de unos valores conservados y transmitidos por las mujeres (los cuidados) para asumirlos colectivamente hombres y mujeres como el único modo de vida posible frente a la crisis ambiental que enfrentamos.

Es una propuesta que nos recuerda que es necesario transitar hacia sociedades más justas en el trato hacia las mujeres, pero también hacia la tierra, los animales y todos los seres que viven en ella.

El camino hacia la sostenibilidad de la vida se encuentra entonces en sociedades igualitarias, ecológicas y armónicas donde predomine el respeto a la vida, pero sobre todo a la buena vida para todos los seres humanos que, en la actualidad, habitamos el planeta.

ACTIVIDADES

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Nuestra relación con la alimentación

Para mujeres
Jueves 6 de junio, de 12:00 a 13:30

Festival Arte y empoderamiento

Para toda la población
Jueves 13 de junio, de 18:00 a 20:00

¡Las Marías a la piscina!

Para mujeres
Lunes 24 de junio, de 11:00 a 13:00

Jabones, medioambiente y mujeres

Para mujeres
Martes 25 de junio, de 10:30 a 1

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

Reconciliándome con la rabia

Para mujeres
Lunes 10 de junio, de 10:00 a 12:00

'Body mapping': libera tensiones emocionales a través de la música

Para mujeres
Miércoles 5 y 12 de junio, de 10:00 a 12:00

Inauguración Muestra-T Festival MADO. Exposición 'Ancestras', por Rocío Bueno

Para toda la población
Jueves 6 de junio, de 18:30 a 20:00

Obra de teatro 'Se fue el país y quedamos nosotras'

Para toda la población
Sábado 8 de junio, de 18:30 a 20



MARÍA MOLINER



ELENA ARNEDO

Convivencia, salud y familia, principales preocupaciones de los vecinos de Villa de Vallecas

Red VIVA da a conocer los resultados del diagnóstico social que está llevando a cabo este año

Por Red VIVA

La mesa de participación comunitaria de Red VIVA (técnicos de entidades y asociaciones que trabajan por el desarrollo comunitario) da a conocer los resultados del diagnóstico social participativo sobre el distrito de Villa de Vallecas que está llevando a cabo en 2024.

En primer lugar, cabe mencionar que este estudio ha de entenderse como un trabajo de exploración de la realidad social del distrito que identifica y posiciona las necesidades sociales o problemas de Villa de Vallecas y, a su vez, como herramienta de trabajo para orientar futuras decisiones

sobre intervenciones sociales tendentes a buscar equilibrios

Para ello, se diseñó un plan de acción. En una primera fase se elaboró una encuesta para la recogida de información. Las personas que conforman la Red, durante dos días de febrero, en horarios de mañana y tarde, pasearon por las calles de los diferentes barrios: Casco Histórico, Ensanche, Santa Eugenia, sumando parte de la Cañada Real de manera simultánea, preguntando a las vecinas y vecinos Villa de Vallecas sobre las preocupaciones o necesidades sociales sentidas de su comunidad.

En total participaron un total de 468 personas con un reparto equitativo de los diferentes barrios e incluyendo a todos los perfiles de población, a excepción de infantes. La muestra presenta una prevalencia de mujeres (57%), frente a 43% de hombres.

Ahora Red VIVA presenta los resultados. La ciudadanía ha situado en los primeros puestos las necesidades de los siguientes ámbitos siguientes: convivencia (participación, seguridad, transporte y espacios públicos), un 49,7%; salud (mental, adicciones,



▲ El Metro Villa de Vallecas, con la parroquia de San Pedro Ad Vincula al fondo

En la consulta participaron un total de 468 personas con un reparto equitativo de los diferentes barrios e incluyendo a todos los perfiles de población

apuestas y duelo), el 44,3%; familia (vivienda, soledad, riesgo de exclusión, economía del hogar y migración), un 42,4%; empleo,

educación y formación, el 30,8%; y violencia (vandalismo, discriminación, LGTBIQ+; género, racismo y acoso), un 27,7%.

Como se observan los datos lo que más les preocupa a los participantes de la encuesta es lo que afecta al ámbito convivial con un 49,7%, seguido de la salud 44,3% y de los problemas relacionados con el ámbito de la familia, con un 42,4%.

Análisis de datos

En una segunda fase se realizó el análisis de los datos, detectando la necesidad de seguir incrementando el bienestar social, a través de acciones encaminadas a una convivencia respetuosa con espacios y recursos, cuidados y de disfrute para las personas y animales, y de fomentar nuevos espacios intergeneracionales e interculturales que visibilicen la diversidad vecinal y promuevan lugares de encuentro comunitario, contando siempre con el apoyo de asociaciones vecinales y del comercio local.

Red VIVA ha iniciado el camino para que la comunidad cobre protagonismo participando en la creación de conocimiento compartido, con dinámicas sociales en distintas dimensiones: demografía, vivienda, salud, hogar, empleo, servicios y relaciones sociales.

Para ello, se está organizando una feria participativa 'El barrio es tuyo', el día 18 de octubre en horario de tarde en la explanada de las Suertes a la cual, como no podía ser de otra manera, está invitada la vecindad de todos los barrios para realizar camino compartido.



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Manejo de la conducta autolesiva

Hablar y pedir ayuda para cuidar nuestra salud mental

Por Rubén Chacón-Cabanillas y Teresa Cuartero, especialistas en Salud Mental CSM Vallecas Villa, y Concha Párraga, enfermera CS Campo de la Paloma.

Los adolescentes viven situaciones de malestar, de enfado, ansiedad, tristeza, frustración o desesperanza y, en muchas ocasiones, no se sienten escuchados ni comprendidos. Pueden expresar su sufrimiento, sus emociones intensas, con conductas autolesivas, porque no logran manejarlo de otra manera. No es una llamada de atención, sino una manera de expresar su malestar. Esta conducta autolesiva puede producir alivio inmediato, pero no duradero, y a medio-largo plazo puede generar sentimientos de culpa, vergüenza, miedo, angustia...

Las autolesiones son un problema serio de salud pública en adolescentes y jóvenes. Las causas son múltiples. Entre ellas, se encuentra la competitividad académica, el rechazo de sus iguales, la clase social, precariedad laboral juvenil, dificultad para el acceso a la vivienda o a un trabajo estable y digno, crisis climática, acceso a alimentos saludables o a los servicios de atención a la salud, diferentes tipos de violencias vividas o disfunción familiar...

Es necesario actuar sobre los motivos que provocan el dolor emocional, recordar que las crisis no son permanentes y apostar por la prevención.

Es fundamental pedir ayuda a un profesional. No es tarea fácil, porque aparecen sentimientos de vergüenza, desesperanza o culpabilidad. Pedir ayuda es un paso para buscar una solución. Si no estás preparado para hablarlo en casa o en tu centro escolar, puedes acudir a tu centro de salud, a tu enfermera de familia y comunitaria, médico/pediatra...

Por un lado, conseguir controlar el malestar sin hacerte daño sería una tarea principal. Algunas actividades que pueden ayudarte a manejar esta conducta son: técnicas de relajación, escuchar música y ponerte a bailar, identificar, expresar y controlar las emociones desagradables (sustituir por experiencias sensoriales intensas como darte una ducha con agua fría, apretar un cubito de hielo hasta que se derrita, hacer ejercicio físico

intenso, o romper papeles en trozos tan pequeños como necesites). Otras alternativas son: escribir, dibujar o hablar sobre tus emociones, desconectar de las redes sociales y realizar actividades de tu agrado, buscar una red de apoyo como amigas, tu pareja, hermano, terapeuta, enfermera, etc. Haz un esquema con las que te sean más útiles en tu caso particular.

Por otro lado, mantenerse activo y ocupado es de ayuda para todos. Desarrolla una rutina con un horario para las comidas y planifica las horas de sueño, practica ejercicio físico regularmente, dedica tiempo a actividades culturales, artísticas, de ocio, etc. Poco a poco, podrás recuperar la capacidad de disfrutar de tu tiempo libre. Otras opciones son cuidar a tu mascota y a tus relaciones sociales, evitar el consumo de alcohol o drogas, buscar algún voluntariado. Te ayudarán a sentirte más útil.

Plan de seguridad

En ocasiones, puede ser necesario establecer un plan de seguridad ante pensamientos autolesivos o de suicidio. Identifica tus señales de alarma de malestar (pensamientos, cosas que dices o haces, o que dejás de hacer), escribe cuáles son las personas con las que puedes contactar, sus teléfonos, habla con ellos antes de que la angustia te bloquee, piensa y realiza cosas que te ayuden, y elabora un listado de atención 24 horas, por si lo anterior falla. Existen líneas telefónicas gratuitas como el 024 (prevención del suicidio, anónima y confidencial), el 116 111 (de ayuda a niños y adolescentes) o el 112 (emergencias). También, apps para adolescentes y de apoyo a familiares

SOPASALUD

Enfado

Salud

Tensión

Ira

Conducta

Ayuda

Enfermera

Emoción

Expresar

Sentimiento

Prevenir

Dolor

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

como Prevensuic o páginas web como la del Grupo de Estudio y Tratamiento de la Autolesión (GRETA).

Además, las familias y amigos deben adoptar una actitud de escucha, diálogo, comprensión y apoyo, sin juzgar, presionar, ni enfadarse.

Te animamos a hablar con otros cuando surja el impulso de la conducta autolesiva, a que expreses tus sentimientos y busques un espacio seguro donde sentirte escuchado. Tu

enfermera te acompaña y escucha para identificar los problemas que pueden generar esta conducta autolesiva, tus sentimientos, y valorar contigo cómo intervenir.

Las enfermeras reclamamos que se adopten políticas de acción sobre los determinantes sociales de la salud, sobre las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, estudian, trabajan y envejecen, y así mejorar la calidad de vida.



Corvina con brócoli y calabaza

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



Ingredientes:

- ✓ Un bote de brocoli cocido.
- ✓ 250 gr. de calabaza (una rodaja) partida en daditos.
- ✓ 300 gr. de corvina en filetes.
- ✓ Una cucharada sopera de alcacarras.

- ✓ Una cucharada de orégano.
- ✓ Una punta de cucharadita de comino molido.
- ✓ Una cucharada sopera de aceite de oliva.
- ✓ 200 gr. de patatas cocidas y partidas en daditos.
- ✓ 2 dientes de ajo. ✓ Sal.

Preparación:

Asamos al horno la calabaza y la corvina. Para ello precalentamos el horno a 180 grados. Colocamos en una fuente primero la calabaza cortada en daditos unos 20 minutos. Luego la sacamos del horno y colocamos la corvina en el centro de la fuente y alrededor, la calabaza, a la que regamos con aceite

de oliva y ponemos el orégano y las alcacarras y dejamos en el horno otros 20 minutos más. Comprobamos con la punta de un cuchillo que la calabaza está blandita y miramos que la corvina esté dorada. Aparte, cocemos la patata, previamente lavada y cortada y añadimos unas cuantas alcacarras al agua de la cocción. Sofremos los dientes de ajo, añadimos el resto de las alcacarras y el orégano y una pequeña porción de brócoli (durante 3 minutos). Presentamos todos los ingredientes en una fuente y en último momento añadimos aceite de oliva en crudo y algunas alcacarras. Apto para omnívoros y flexitarianos. La corvina es un pescado blanco con 82 kcal y 20 gr. de proteína por cada 100 gr. del producto. Tiene un gran contenido en vitamina A y en minerales como el fósforo, el hierro, calcio, potasio y magnesio.

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



GSD
formación
profesional



Toda nuestra oferta en
www.gsdeducacion.com

GSD Las Artes + GSD Las Suertes

GSD Moratalaz + GSD Vallecas

Descubre la FP Dual que quieras

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

En otros centros GSD: Automoción, Cocina, Estética, Farmacia, Forestales, Laboratorio, Fabricación mecánica, Telecomunicaciones, Actividades Comerciales, Integración Social



Ciclos Grado Medio concertados



Solicita tu beca



También a distancia con la UNED