



La lucha vecinal da sus frutos en el Vicente Soldevilla



El vecindario celebró el 20 noviembre la llegada de seis nuevos médicos

Pág. 4



JESÚS INASTRILLAS

Vallecas da la bienvenida a la Navidad

Las tradicionales cabalgatas de Reyes cerrarán la programación especial de estas fiestas

ESPECIAL págs. 8 y 9



DANI GAGO

La Atalaya no se rinde

➤ La Policía Nacional desalojó, sin previo aviso, el centro social del edificio okupado del antiguo instituto Magerit de Vallecas el 26 de noviembre

➔ Pág. 3

AUTOESCUELAS Rayo
Muy de Vallecas

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

PATROCINADOR OFICIAL

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

BAR DE TAPAS **EL SALERO DE MING**

RESERVAS
T. 646 31 90 21
675 36 87 55

COMIDAS . CENAS . CUMPLEAÑOS . EVENTOS . MENÚ DE GRUPO
C/PAYASO FOFÓ 24 www.elsaleroedeming.com 📱elsaleroedeming

José CAMINO
Carnicerías

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

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

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.
TORRESRUBÍ

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

Opinión

EDITORIAL

Evaluar la propia vida para proyectarla

De nuevo, un mes de diciembre, un final de año por delante. Buen momento para hacer una valoración de lo hecho. Centrémola en lo mejor que uno ha realizado y en el par de cosas que necesita cambiar y que están al alcance.

Compartamos en estas fiestas con nuestra gente más cercana, más querida, esa necesidad y ese deseo de cambiar. Hagamos piña, comuniquémonos. Necesitamos apoyarnos entre nosotros y hacernos fuertes internamente ante los momentos que estamos viviendo por la creciente incertidumbre en el futuro y por la falta de referencias y desestabilización del presente.

Demos un paso más. Hagamos un pequeño esfuerzo. Atrevámonos a lanzar

proyectos a largo plazo. Eso es lo que nos va a dar dirección, fuerza y alegría para nuestro día a día. Eso es lo que necesitamos nosotros y lo que necesita este mundo.

La III Marcha Mundial por la Paz y la NoViolencia a la que se ha adherido este periódico puede ser una muy buena referencia. Se realiza cada cinco años. La próxima comenzará el 2 de octubre del 2029 y terminará en los primeros días de enero del 2030. ¿Por qué no comprometerse con esas nobles causas? ¿Por qué no ir concretando, definiendo el tema, el campo, en el que uno quiera hacer su aporte a este mundo? Tal vez será en la educación, en la cultura, en la convivencia, en lo social, en la salud, en lo deportivo, en lo artístico, en lo empresarial

... Será de mucho interés responderse a qué es lo que realmente le brota a uno, lo que de verdad mueve sus mejores sentimientos y sus deseos más elevados. Será necesario ir comprendiendo el momento crucial que estamos viviendo a nivel mundial y personal y tomar la firme decisión de transformar, mejorar nuestra vida, la de nuestra gente y la de este mundo.

Hoy más que nunca, el futuro a corto y medio plazo, a unos pocos años, va a depender de lo que los pueblos y los individuos vayamos decidiendo y, sobre todo, construyendo.

Y hoy más que nunca, las referencias para todo ello cada uno las habrá de buscar en su interior, en su profundidad.

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

La solidaridad es la ternura de los pueblos

Ignacio Marín (@ij_marin)



Con esta frase, el Che Guevara reconocía la importancia del altruismo en un mundo atroz, en un mundo manifiesta y tendenciosamente desigual. No tiene nada que ver con la compasión del que entrega limosna, conmovido por la pobreza de sus semejantes. La solidaridad es fruto de un proceso de toma de conciencia y empatía, de entender que el sistema es injusto, es salvaje y está diseñado para que el egoísmo y el individualismo primen sobre todas las cosas. Por eso, la solidaridad sorprende como el sol en un día nublado, como si alguien nos quisiera hacer olvidar que el sol siempre está detrás de nubes negras.

El hecho de que los jóvenes acudieran en masa a ayudar a los damnificados por la tragedia de Valencia también sorprendió. No entiendo por qué, ya que la solidaridad y la rebeldía son un patrimonio habitual de la juventud. Quizá fuese porque saltaron por los aires unos prejuicios implantados a la fuerza con aquello de la generación de cristal, con aquello de que los jóvenes no quieren trabajar. Un estudio asegura que la mayoría de los empresarios no quieren

contratar a universitarios nacidos entre 1997 y 2002 por sus "desmesuradas exigencias". Por fin una generación se planta ante la precariedad, ante unas condiciones miserables y exige ser dueña de su tiempo. Más que de cristal, estos chavales son de acero.

En todo momento de desgracia, no faltan aquellos que tratan de aprovechar la situación para hacer negocio o al menos, para conducir la opinión pública hacia sus planteamientos nefastos. Una rapiña que suele coincidir, precisamente, con la que ha provocado esa desgracia. Es el caso de la manipulación de uno de los lemas de estas semanas, "Solo el pueblo salva al pueblo", dirigiéndolo hacia la tendencia que sufrimos actualmente de desmantelamiento del Estado y privatización de los servicios y recursos públicos, como estamos padeciendo con nuestra sanidad. Esa frase hace realmente referencia a la construcción de poder popular, a la construcción de una red de seguridad para llegar, precisamente, a donde el Estado no llega por culpa de ese desmantelamiento que ya está en marcha y que sufrimos especialmente en la Comunidad de Madrid.

Parte de esa red de seguridad ha sido el Centro Social La Trinchera de Villa de Vallecas. Recientemente, fue uno de los

La Trinchera de Villa de Vallecas fue uno de los puntos de recogida de ayuda para Valencia, que permitió el envío de tres camiones con todo tipo de materiales útiles para la reconstrucción

puntos de recogida de ayuda para Valencia que organizó el PCE en Madrid y que permitió el envío de tres camiones con todo tipo de materiales útiles para la reconstrucción. También hizo acopio de medicinas, ropa y ayuda de todo tipo para los afectados por el huracán Óscar en Cuba. Y hace unos años, durante lo más oscuro de la pandemia, funcionó como despensa solidaria, teniendo una enorme acogida entre nuestro vecindario, tanto a nivel de donaciones como de personas que se acercaron a recibir la ayuda.

Precisamente, la labor de las mujeres que se pusieron al frente de la despensa solidaria en unos momentos de flagrante y documentada omisión por parte de la Comunidad, le valió un reconocimiento espontáneo en forma de cartel con el texto "calle de las mujeres de la despensa" que La Trinchera exhibe orgulloso en su zaguán. Pues bien, algunos que no entienden la ternura de la solidaridad han presentado una queja ante la Junta de distrito. Les molesta recordar que el vecindario es capaz de organizarse, de dar respuesta ante el abandono de la administración. Les molesta esa solidaridad en tiempos de lucrativo egoísmo. Les molesta saber que detrás de las nubes negras siempre luce el sol.

La imagen del mes



El 25-N señaló a agresores y cómplices

Las mujeres de Puente de Vallecas volvieron a salir a la calle en manifestación el lunes 25 de noviembre con motivo del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las mujeres en un acto organizado por el colectivo 8M de Vallecas. En esta ocasión, pusieron el foco en los agresores y en sus cómplices que, según este grupo feminista, perpetúan el sistema patriarcal que les oprime. "No podemos dar un paso atrás, porque hay que dinamitar el sistema capitalista que nos violenta y nos mata. La vergüenza está cambiando de bando", comentaron en su cuenta de X.

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

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

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:

Miembro de





▲ La pancarta que abrió la manifestación del pasado 26 de noviembre

JESÚS INASTRILLAS

Durante estos 10 años decenas de miles de personas han pasado por sus pasillos, patios o talleres. Ha tocado la vida de todas esas personas y tejido redes de apoyo mutuo que ya nunca se podrán borrar

La Atalaya no se acaba

La Policía Nacional desalojó el 26 de noviembre el centro social autogestionado del edificio okupado del antiguo instituto Magerit de Vallecas

Por Isa Mendi

La Atalaya no se acaba. Este es el mensaje alto, claro y conciso que mandaron los responsables del centro social autogestionado que ha desarrollado durante los últimos 10 años diferentes actividades en el edificio okupado del antiguo instituto Magerit de Vallecas (calle de Puerto de Milagro, 2), y también el vecindario que salió por la tarde en una

multitudinaria manifestación el pasado martes 26 de noviembre para protestar contra el desalojo del inmueble, propiedad de la Comunidad de Madrid, llevado a cabo por la Policía Nacional, sin incidentes y sin detenciones, a primera hora de la mañana. '10, 100 y 1.000 centros sociales' fue uno de los lemas más repetidos por los asistentes a esta movilización.

Al término de la protesta, una portavoz leyó un comunicado elaborado por el centro social. "Siete dotaciones de UIP

han desembarcado en el CSO Atalaya para ejecutar un desalojo sin presentar orden alguna, y sin previo aviso (...) En el proceso de desalojo se ha intentado negociar el poder recuperar los materiales del interior del CSO. Los representantes del IVIMA se han mostrado favorables, pero la UIP de Delegación del Gobierno, ha acotado a que solo pudiesen sacar los materiales 10 personas identificadas durante una hora", comentó.

"Puerto del Milagro 2 era un instituto no solo vacío, sino

totalmente abandonado al vandalismo por las instituciones en un barrio donde cada vez vemos más recortados los servicios públicos. Hace una década, unas decenas de jóvenes decidimos entrar y recuperar este espacio público para darle una actividad social, cultural y política al servicio de los intereses e inquietudes de la juventud vallekana y de toda la población. Algo no solo positivo para el barrio, sino totalmente legítimo desde cualquier punto de vista. Durante estos 10 años decenas de miles de personas han pasado por sus pasillos, patios o talleres. Ha tocado la vida de todas esas personas y tejido redes de apoyo mutuo que ya nunca se podrán borrar", añadió.

Por otro lado, esta activista aludió a los intentos de desalojo superados "demostrando siempre ante la institución que tocarse que La Atalaya Resiste".

"Queremos señalar a los responsables de esta atrocidad contra el vecindario y contra el movimiento popular. Al delegado del Gobierno en Madrid, Francisco Martín, del PSOE; y al director de la Agencia Social de la Comunidad, Eusebio González, del PP. Vallecas no olvida, y Vallecas no perdona. Pero, sobre todo, Vallecas no se rinde y seguiremos luchando, creando espacios y movimiento popular, hasta vencer y recuperar lo que, como trabajadores y trabajadoras, nos pertenece: todo", apostilló.

Apoyo y solidaridad

El movimiento vecinal también quiso mostrar su apoyo y solidaridad a La Atalaya, un proyecto, que, en sus 10 años de vida, según la FRAVM, "se había consolidado como un polo de vida cultural, social, deportiva y

política esencial en el barrio, en Vallecas y en la ciudad". "Nos parece de locos que nuestros gobernantes prefieran mantenerlo a merced de las ratas y el olvido, o derribarlo, a que un grupo de jóvenes lo mantenga, lo gestione, ofreciendo al barrio, al distrito y a la ciudad todo tipo de actividades. Pero parece que todo lo que quede fuera de la lógica del mercado, del lucro, ha de ser desalojado, perseguido, combatido", lamentaron desde la federación regional. "Frente a esa lógica, apostamos por construir espacios colectivos, comunitarios, donde prime la cooperación y el intercambio y la búsqueda del bien común, espacios como La Atalaya, que ha sido desalojado, pero que sin duda volverá a nacer, y estaremos ahí para darle la bienvenida", apostillaron.

El Centro Social Okupado (CSO) La Atalaya fue inaugurado en diciembre de 2014 tras la okupación del IES Margerit de Vallecas, propiedad del IVIMA, actual Agencia de Vivienda Social, que estaba abandonado desde el cierre del centro educativo. La idea del Gobierno regional es que en ese edificio vuelvan a ofrecerse viviendas sociales.

Rábrega Estilistas
 PELUQUERÍA UNISEX
Profesionalidad, buen trato y servicio
 Avd. Rafael Alberti, 39 • Tlf. 676 781 665

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

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER
 Presupuesto sin compromiso
 Todas las marcas
 Repuestos y consumibles
 Av. Buenos Aires, 29 local
 91 110 40 05
 nescascb@gmail.com
 Horario: 09:30 a 18.00

EL PUCHERO TAPAS
MENÚ CASERO DIARIO
 Miércoles: Especialidad en Cocido Madrileño
 Jueves: Paella Valenciana
¡RESERVA TU CENA DE NAVIDAD, HASTA 40 PERSONAS!
 Avda. de la Albufera, 270 (Metro Miguel Hernández) 914 38 47 27

CERVECERÍA CAFETERÍA
 GUISOS TRADICIONALES:
 ★ Callos con garbanzos
 ★ Fabada asturiana ★ Rabo de toro ★ Marmitako
 ★ Patatas con sepia ★ Lentejas estofadas ★ Arroz con gambas y chipirones

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

CLUB TKD AZOFRA
 Entrena con campeones de Madrid y de España
 Aprende a trabajar en equipo, a respetar, a experimentar el éxito y la derrota e innumerables valores
HORARIOS
 Martes y jueves: Infantil: 17 a 17:55 y 18:00 a 18:55
 Adultos: 19 a 19:55
 Viernes: Adultos: 20:00 a 21:30
 Centro Cultural Paco Rabal. C/ Felipe de Diego, 13 • Tlf: 639 20 88 70
 clubazofra@gmail.com • https://tkd-azofra.blogspot.com/

¿SABÍA QUE TENEMOS...?
MERCADO MUNICIPAL VILLA DE VALLEGAS
 LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
 SÁBADOS: de 9 a 14
 CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID
 PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

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

Freyana Stylo
 Peluquería Unisex
 Con Excelente Atención
 C/ Fuengirola, 10 28018 Madrid
 919 28 14 01 690 612 77



▲ Un momento de la concentración vecinal

O.A.

Vecinos celebran que el Soldevilla vuelva a ser un centro de salud

Seis médicos, recién graduados del MIR, presentaron una candidatura grupal para ocupar las plazas vacantes en el centro de salud

Por Isa Mendi

Vecinos de Puente de Vallecas se concentraron el pasado 20 de noviembre a las puertas del Centro de Salud Vicente Soldevilla (calle de Sierra de Alquífe, 8) para celebrar la mejora de la atención sanitaria, tras la llegada de seis nuevos médicos recién graduados

del MIR, que presentaron una candidatura grupal para ocupar algunas de las plazas vacantes en el ambulatorio. Estos residentes no dudaron en asegurar que se trata de un triunfo de la lucha vecinal. "Cuatro años pidiendo más personal sanitario para el Vicente Soldevilla, y hoy es una realidad. La defensa de la sanidad pública será siempre una prioridad para el barrio", comentó la Asociación Vecinal



▲ La pancarta desplegada en una de las paredes del centro de salud O.A.

Puente de Vallecas-San Diego, a través de sus redes sociales.

Vallecas VA ha tenido la oportunidad de conversar con Inés, una de las nuevas doctoras que pasan consulta en el centro de salud vallecano, que habla también en representación de sus compañeros. "La idea de venirnos al centro a trabajar fue surgiendo progresivamente. El centro de salud estaba ya en una situación muy precaria el año pasado por estas fechas, con pocos médicos atendiendo en la mañana y aún menos durante la tarde (Dani y Lola). Nosotros aún estábamos haciendo

Inés, médico del Vicente Soldevilla: "Es un gusto trabajar en un centro en el que la población y los vecinos a los que atiendes sean tan agradecidos y a la par tan reivindicativos"

la residencia, formándonos para ser médicos de familia, "adscritos" a otros centros de salud del distrito y algunos de nuestros tutores, con los que pasamos consulta el último

año de formación, venían en ocasiones al Soldevilla a echar una mano. De esta situación empezó a surgir la idea de proponer a la gerencia el venir todos juntos a trabajar al acabar la formación. Luego se formalizó un poco más cuando uno de nosotros, junto a su tutor, se trasladaron en febrero de este año al centro para empezar a trabajar en una plaza de la mañana. Ahí nos dimos cuenta de la necesidad que había y la idea se hizo un poco más real", comenta.

Para esta profesional, el balance de lo "poquito" que llevan es positivo. "Los vecinos, en general, estaban deseando que llegásemos para que hubiese más médicos con los que cubrir la tarde y eso se nota. La acogida por parte de los pacientes y del resto de profesionales del centro ha sido muy buena. Aun así, hay muchas cosas que se pueden y se irán mejorando, sobre todo a nivel organizativo, porque el centro viene de una situación crítica donde los profesionales han hecho esfuerzos ímprobos por sacarlo adelante, pero también la organización se ha adaptado a esta situación. Ahora que la situación ha cambiado para bien, organizativamente también hay algunas cosillas que ir ajustando", añade.

Codo con codo

Por último, alude a que "es un gusto trabajar en un centro en el que la población y los vecinos a los que atiendes sean tan agradecidos y, a la par, tan reivindicativos". "La concentración del pasado 20 de noviembre pone de manifiesto que queremos, los vecinos y los profesionales, una sanidad pública de calidad y que vamos a luchar codo con codo para ello. Eso es algo que merece mucho la pena destacar", apostilla.

El Lope de Vega acogió la entrega de los Premios Mujeres Migrantes 2024

Por Redacción

El Centro Cultural Lope de Vega (calle de Concejo de Terverga, 1) fue el escenario del pasado 21 de noviembre de la entrega de la sexta edición de los Premios Mujeres Migrantes. Este certamen, convocado por la Asociación Rumiñahui para la Colaboración al Desarrollo, pretende rendir homenaje al talento y a la resiliencia, a través del reconocimiento a historias de vida y a las aportaciones de mujeres que han sufrido situaciones de violencia de género o de vulnerabilidad y que se convierten en una herramienta de fortalecimiento femenino, con un gran impacto social. Las distinciones entregadas representaron diferentes esferas de la vida social, cultural y económica, con seis categorías: comunicación, asociacionismo, arte y cultura, política, cuidados y emprendimiento empresarial. A la ceremonia asistió el concejal de Puente de Vallecas, Ángel Niño, quien destacó que "el talento de estas mujeres migrantes, su cultura y su fortaleza han enriquecido a nuestras comunidades y se convierten en modelos de superación y referentes para niñas y jóvenes".

La convocatoria de este certamen al que optaron más de 130 mujeres de diferentes puntos de España con origen en una veintena de países, se enmarca en el proyecto 'Mujeres que Inspiran 2024: sensibilización y empoderamiento' financiado por el Ministerio de Igualdad.



MÁS DE 30 AÑOS
AL SERVICIO DE TU SONRISA
EN VALLECAS

MADRID SUR

Clínica Dental

- **La Importancia de la Ortodoncia: Mucho Más que una Sonrisa Bonita**

La ortodoncia no solo mejora la estética, también es clave para la salud bucal. Problemas como dientes **mal alineados o una mordida incorrecta** pueden causar dificultades al masticar, dolores de cabeza y en la mandíbula, desgaste dental y mayor riesgo de caries y enfermedades periodontales. Corregir estos problemas mejora la calidad de vida y previene complicaciones futuras.
- **Ortodoncia tradicional vs. Ortodoncia invisible**

Gracias a la evolución tecnológica, Invisalign se ha convertido en líder de la ortodoncia invisible frente a los brackets tradi-

cionales. Este sistema de **alineadores transparentes** es cómodo, casi invisible y removible para comer, facilitando la higiene y evitando las molestias de los brackets, como heridas o irritación en la boca. Además, permiten visualizar los resultados finales con tecnología 3D.

- **Invisalign Todo Incluido**

En la **Clínica Madrid Sur** creemos que una sonrisa saludable no debe ser un lujo. Por eso te ofrecemos tu tratamiento de **Invisalign Todo Incluido, por solo 3200 euros** desde la primera consulta hasta los retenedores finales, con facilidades de pago.

Transforma tu sonrisa con Invisalign y aprovecha nuestra oferta Todo Incluido. **¡Tu salud y confianza están a un paso!**

📍 C/ Villalobos 137, 1ªA 28018 Madrid 📞 913 800 158 📞 601 397 854 📞 601 397 854 ✉️ clinicamadridsur@gmail.com

La Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas celebra su 35 aniversario

Desde su fundación, trabaja por la defensa de los derechos de los niños, niñas y jóvenes, ofreciendo apoyo, recursos y oportunidades a los más necesitados

Por Redacción

Vallecas 1989. Un grupo de siete asociaciones infantiles y juveniles del barrio deciden unirse para trabajar en red y así conseguir un mayor impacto y visibilidad en el trabajo de intervención que hacen en el barrio. Así surge la Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas.

Este año, la red de la coordinadora está celebrando su 35 aniversario, un hito que representa más de tres décadas de dedicación, esfuerzo y



▲ Los participantes de una de las actividades de la coordinadora

COORDINADORA

compromiso con los más vulnerables de nuestra sociedad. Desde su fundación, este colectivo ha trabajado por la defensa de los derechos de los niños, niñas y jóvenes, ofreciendo apoyo, recursos y oportunidades para aquellos que más lo necesitan.

La coordinadora asume un compromiso transformador con la sociedad a través de una

atención dedicada a la infancia, a la juventud y a sus familias. Este compromiso está presente en todos los proyectos que se realizan para prevenir y reducir las situaciones de desigualdad y exclusión social.

A lo largo de estos 35 años, este grupo ha crecido y evolucionado, adaptándose a las cambiantes realidades sociales y

La coordinadora asume un compromiso transformador con la sociedad a través de una atención dedicada a la infancia, a la juventud y a sus familias

económicas. Con un enfoque en la justicia social, la participación y la igualdad de oportunidades, ha trabajado incansablemente para crear un entorno donde cada niño, niña y joven, independientemente de su origen o situación, tenga la oportunidad de desarrollarse plenamente. A través de programas educativos, se ha logrado impactar positivamente

en la vida de montones de familias en riesgo de exclusión.

Sus responsables aseguran que el 35 aniversario no solo es una oportunidad para reflexionar sobre los logros alcanzados, sino también para mirar hacia el futuro, enfrentarse a nuevos desafíos, reinventando metodologías y reforzando los ámbitos más necesarios.

19 entidades

Actualmente, la red de la coordinadora está formada por 19 entidades: Fundación Amoverse, Asociación Barró, Asociación Chispa, Asociación Creando Huellas, Asociación Iris Vallecana, Centro Juvenil Citycenter, Asociación Cultural La Kalle, Asociación Krecer, Asociación El Fanal, Fundación Naif, Asociación Primera Prevención, Asociación Sandi, Asociación Juvenil San Eulogio, Fundación Secretariado Gitano, Asociación Cultural San Pablo, Fundación Manantial (Casa Verde), Parroquia Santa María del Pozo, Asociación Bienestar y Desarrollo (ABD) y Asociación Mosayco.

Su contacto es:

coordinadora@asociaciones.org
www.coordinadora.org.es
 C/ Javier de Miguel 92, bloque 2, local 5. Teléfono: 91223 04 14

Residencia Castellar Vallecas

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



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

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

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

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

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

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



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.



▲ El monumento a las víctimas del atentado terrorista de ETA de diciembre de 1995, en Puente de Vallecas

Las prácticas injustas de cualquier tipo despiertan formas violentas. La cultura de la violencia alimenta la espiral de violencia

Esperanza activa frente a resignación

Pero en el corazón de la sociedad también sigue instalada la respuesta no violenta frente a las injusticias, los desmanes y los horrores. Tenemos en la memoria a las muchas organizaciones contra el cambio climático que van creciendo. También las múltiples manifestaciones por la vivienda (acampada incluida), luchas sindicales, de movimientos sociales, vecinales, lucha por una cultura de paz, personas defensoras de Derechos Humanos crecientes en el mundo a pesar de persecuciones, la cultura del cuidado que va emergiendo, el feminismo, el nacimiento de la Asamblea de Vivienda Digna de Vallecas, los esfuerzos incansables de la Cañada, las luchas por la Sanidad y la Educación Pública, contra el genocidio en Gaza, el no a la guerra, y la III Marcha Mundial por la Paz y la No Violencia, presentada en la Feria del Libro de Vallecas, e iniciada el 2 de octubre en nuestro barrio y otros tantos fenómenos sociales, que son alternativos a la violencia como respuesta. Todo ello y más nos señala el camino. "La esperanza es camino, movimiento de búsqueda, activa y entusiasta. La esperanza tiene presente las negatividades de la vida. Y no aísla a las personas, sino que las vincula y reconcilia. El sujeto de la esperanza es el nosotros" (Byung-Chul Han).

Paz y Derechos Humanos son inseparables.

No se pasa de la paz a la guerra sin más. Sus causas siempre son complicadas. Pero en ellas siempre se destruye la dignidad del contrario y sus derechos, la ambición de cualquier tipo se desata y la deshumanización toma el mando. Actualmente, las guerras protegen más a los ejércitos que a la población civil, ésta es la más agredida.

Y hay una y principal causa que desata otras formas de violencia: la violación de la justicia. Las prácticas injustas de cualquier tipo despiertan formas violentas. La cultura de la violencia alimenta la espiral de violencia. Esta cultura se nos cuela casi sin darnos cuenta, está presente en partidos, en debates parlamentarios, en programas de diversos medios, en cine, en redes sociales, en el deporte, en ambientes escolares, espacios de fiesta, y más... Y la violencia contra la mujer produce vértigo.

Necesitamos propuestas éticas para la paz

Por Adriana Sarriés
Francisco Catalán

Lo peor que podría ocurrirnos es creer que la violencia forma parte del ser humano y que es irremediable. Creer también que no existen propuestas para la paz. Que los poderes implicados en los conflictos hacen y deshacen a conveniencia y las personas de a pie no podemos influir ni un mínimo en la historia.

El momento que estamos viviendo es terrible. Aunque no es exclusivo de nuestros días, hace que nos desalentemos.

Es difícil pensar y creer en la patria común, universal y unificadora que defiende un derecho básico: la dignidad humana. Ésta fue plasmada en la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 y en muchas instancias se pretende enterrar. No se trata de "buenismo". No es eso. Pensemos: La conciencia de la dignidad humana hace saltar por los aires la ambición exacerbada, el racismo, la xenofobia, los nacionalismos violentos, el machismo y el odio en cualquiera de sus formas. El avance de la paz está en los Derechos Humanos. Su interdependencia (paz y Derechos Humanos) tiene ya un largo recorrido,

embargo, la diversidad humana y sus circunstancias también envuelven las fiestas. Para algunos, el trabajo es castigo y la fiesta el objetivo continuo. Para otros, son fechas de recuperación física, anímica y de recarga vital. Y, aunque parezca raro, también hay personas que viven la fiesta y el ocio con cierto complejo. Casi se disculpan porque hacer, siempre hacer, es más noble y más meritorio. No se permiten el descanso más que para el sueño reparador. Este año será especial porque, sin duda, muchas buenas gentes acudirán a ayudar a las localidades afectadas. La solidaridad se hará hueco, estoy convencida.

Por Adriana Sarriés

Golpeados como estamos por las consecuencias de la DANA casi molesta poner este título. Sin embargo, queda muy poco para las fiestas de Navidad y Año Nuevo y, como en otras ocasiones, seremos testigos de quienes las preparan con ilusión y de quienes las detestan. Este año miles de familias vivirán días especialmente dolorosos en las zonas afectadas. Vivirán y viviremos el pequeño consuelo de tantas personas, tantísima juventud haciendo trabajo voluntario. Ojalá todos, todas, sigamos acompañándolos. La recuperación va para muy largo.

Entrando al contexto internacional, también va a estar repleto de dramas. Hay mucho dolor por guerras y conflictos. Gaza nos golpea especialmente, también Cisjordania, Sudán ... Se contabilizan a día de hoy 56 conflictos armados. El mayor número después de la II Guerra Mundial.

Y en el contexto nacional, el clima crispado, polarizado y duro seguimos respirándolo hasta el cansancio y la tristeza, aunque las luces, los colores y el consumo nos inunden.

Nadie discute el derecho al descanso, a rebajar el estrés y las tensiones. Sin

Queda claro que, incluso frente al derecho al descanso, somos diferentes. Y tenemos la tentación de señalar a quien no lo ve o interpreta igual que nosotros. Por eso me permito en esta ocasión recomendar algo básico: frente al goce individualista y egoísta, el placer de horizontes hospitalarios, amables y compasivos. Son aptitudes tan humanas como la indiferencia, la hostilidad o el odio. Pero nos humanizan, hacen mejores sociedades y nos hacen más felices.

Deseo que los derechos humanos avancen en estas fechas y después también.

Tu asesor inmobiliario

Evolución del mercado hipotecario en España durante el último trimestre de 2024

El mercado hipotecario español ha experimentado cambios significativos en el último trimestre de 2024, influenciados por las decisiones del Banco Central Europeo (BCE) y las dinámicas del mercado inmobiliario. El euríbor a 12 meses ha mostrado una tendencia descendente. En octubre, se situó en el 2,691%, el nivel más bajo en dos años, lo que ha supuesto un alivio para los titulares de hipotecas variables, con ahorros anuales estimados de aproximadamente 1.500 euros para una hipoteca media de 150.000 euros a 25 años.

Las entidades financieras han adaptado sus ofertas hipotecarias a las condiciones del mercado. Las de tipo fijo han ganado

protagonismo, ofreciendo estabilidad en las cuotas mensuales, mientras las mixtas, que combinan un periodo inicial a tipo fijo seguido de tipo variable, también han sido destacadas. El 75% de las hipotecas se otorgan a personas con contratos laborales estables, incluyendo funcionarios, empleados con contratos indefinidos y autónomos con antigüedad laboral.

Para facilitar el acceso a la vivienda, algunas entidades han lanzado productos específicos. Por ejemplo, ING ha introducido una hipoteca dirigida a menores de 35 años que financia hasta el 100% del valor de la vivienda sin necesidad de aval, con un importe máximo de 400.000 euros y un plazo de hasta 30 años.

Analistas del sector anticipan un incremento en la formalización de hipotecas hacia el final del año. Según Trioteca, se espera un aumento del 15% en la firma de hipotecas durante el último trimestre de 2024, impulsado por la bajada constante de los tipos de interés y una mayor demanda de financiación para la adquisición de viviendas.

Si estás pensando en adquirir una vivienda y necesitas saber rápidamente si puedes acceder a una hipoteca, en nuestra

oficina contamos con Dreamkeys, un innovador software inmobiliario que te permite realizar una evaluación hipotecaria en solo 5 minutos. Acércate a nuestra oficina en San Claudio 27, local 3, en Madrid, donde estaremos encantados de realizarte un estudio gratuito y ayudarte en el proceso de obtener tu financiación. ¡No dejes pasar esta oportunidad para hacer realidad el sueño de tu nuevo hogar!

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55
www.torresrubí.com



anúnciense
en
Vallecas VA

Mar:
620
940
440




ALIMENTACIÓN
CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS



915 075 171 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

MULTI FOTO
MULTIFOTO

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

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

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

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

650 371 370
652 828 628



BODAS, COMUNIONES, COMIDAS DE EMPRESA,
MENÚS ESPECIALES PARA GRUPOS.
MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES

LAS COSTILLAS RESTAURANTE

C/ Tajos Altos 12. 28053 Madrid
914 77 33 69
<http://www.lascostillas.es>
<https://cutt.ly/TWAHniK>

MUEBLES TORRIJOS
 PRODUCTO ESPAÑOL

ESPECIALISTAS EN DESCANSO
 Transporte gratis y montaje según pedido




MESA DE CENTRO ELEVABLE Y EXTENSIBLE
 Somos distribuidores oficiales de INDESAN

COMPRA EN EL BARRIO

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

ATENCIÓN PERSONALIZADA

TU DESCANSO AL MEJOR PRECIO, VISITANOS



Ya es Navidad en Vallecas

Programación Navidad Puente y Villa de Vallecas

Por I. Mendi

Ya es Navidad en las calles de Puente y Villa de Vallecas. Basta con pasear por determinadas arterias de los dos distritos para ver el alumbrado típico de estas fechas, cuyo encendido oficial se produjo el jueves

28 de noviembre. A continuación, las principales propuestas para estas fechas en ambos distritos.

PUENTE DE VALLECAS

- **Pista de hielo y caseta de lectura "Patinando sobre letras"**. Hasta el 6 de enero de 2025. Lugar: En el bulevar, salida estación de tren Asamblea

de Madrid-Entrevías. Horario caseta de lectura y pista de hielo: de 10 a 22 horas. Exhibiciones de patinaje artístico a las 18:30 horas, 7, 14, 21 y 28 diciembre de 2024 y 4 enero 2025.

- **Belén distrito de Puente de Vallecas**. Hasta el 3 de enero de 2025 en la sala de exposiciones del Centro Cultural Lope de Vega (calle de Concejo de Teverga 1). Horario: De 9 a 21:30

horas. Cerrado sábados, domingos y festivos. El tradicional Belén Histórico de Puente de Vallecas, que data de principios del siglo XX, declarado bien de Relevancia Local, que consta de 54 piezas de estética clásica, ha sido conservado a lo largo de todos estos años y expuesto tradicionalmente en el Bulevar de Peña Gorbea, en los últimos años en centros culturales, en plaza de Puerto Rubio y en la Junta Municipal. Recientemente se acaba de restaurar, siempre manteniendo la esencia y características iniciales del Belén y garantizando así, el mantenimiento de dicho Patrimonio Histórico.

- **Recital de Villancicos flamencos**. Sábado 21 de diciembre, 20

horas. Centro Cultural El Pozo del Tío Raimundo (Avenida de las Glorietas, 19-21). Compañía: Mayte Maya. A cargo de la cantaora Mayte Maya, acompañada de su guitarrista y su percusionista habituales. Repertorio de villancicos clásicos flamencos. Edad recomendada: todos los públicos, preferentemente adultos.

- **Navidad al calor de las palabras**. Domingo 22 de diciembre, de 12 a 13 h. Centro Cultural El Pozo del Tío Raimundo (Avenida de las Glorietas, 19-21). Compañía: El Gallinero de Micaela. Un rato para contar historias en familia, crear e imaginar un mundo o mejor lleno de regalos que no cuestan dinero, pero que son lo mejor que



Vallecas VA

El equipo de Vallecas VA desea a vecinos, comerciantes y empresarios, unas muy felices y entrañables fiestas y un 2025 lleno de paz, fuerza y alegría, en el 30 Aniversario del periódico





4



5



6

- 1 La pista de hielo de Entrevías. SAN CARLOS BORRAMEO
- 2 El mago Iván Santacruz protagonizará 'Navidades Mágicas'
- 3 El histórico belén de Puente de Vallecas
- 4 El concierto de Año Nuevo en la iglesia de San Pedro Ad Víncula
- 5 El Nacimiento instalado en el Centro Cultural Francisco Fatou
- 6 La cabalgata de Reyes de Villa de Vallecas de este año

tenemos en nuestras vidas: las sonrisas y los momentos compartidos. Público Familiar. Recomendado para niños de 3 a 8 años.

● **Taller Navideño. Domingo 15 de diciembre**, 13 horas. Bulevar del Arte (Peña Gorbea, 22). Compañía: Ikebana eventos. Un taller infantil para montar un árbol de navidad, haciendo servir material de reutilización al que habitualmente le damos otra utilidad bien diferente. Para todos los públicos.

● **Papá Noel y Elfos. Domingo 22 de diciembre**, de 12 a 14 h. Bulevar del Arte (Peña Gorbea, 22). Compañía: Ikebana eventos. Niños y mayores podrán visitar a Papá Noel, contarle sus deseos navideños, y entregarle su carta mágica. Para todos los públicos.

● **Pasacalles Navideños. Sábado 28 de diciembre**, pasas: 12, 13, 18, 19 y 20 horas. Bulevar del Arte (Peña Gorbea, 22). Para vivir animaciones de calle, llenas de música, humor, baile, magia, cuentacuentos, villancicos y muchas sorpresas más.

● **Navidades mágicas. Ciclo no todo va a ser cantar. Miércoles 18 de diciembre**, 19 horas. Centro Cultural Lope de Vega (calle de Concejo de Teverga, 1). Mucha ilusión, mucha diversión, mucha magia y con números musicales mágicos navideños a cargo del mago Iván Santacruz. Para todos los públicos.

● **Música a Mares villancicos. Viernes 20 de diciembre**, 19 horas. Centro Sociocultural Alberto Sánchez (calle de Risco de Peloché, 14). Compañía: En Alas del Canto. Para todos los públicos.

● **Cabalgata de Reyes 2025. Domingo 5 de enero de 2025**. Recorrerá las calles del distrito, a partir de las 18 horas, con carrozas, pasacalles y animación.



VILLA DE VALLECAS

● **Belén de Navidad. Hasta el 8 de enero**. El montaje del nacimiento, realizado por la Asociación de Belenistas de Madrid, se podrá visitar en el Centro Sociocultural Francisco Fatou (calle de Manuel Vélez, 10). Horario: de lunes a viernes de 9 a 21 horas y los sábados de 9 a 13:30 h. Cerrado domingos, festivos, martes 24 y 31 de diciembre y sábado 4 de enero.

● **Villa de Vallecas a todo tren. Horas de salida: 17:30, 18:30 y 19:30 h. Tiempo de recorrido aprox. 50 min. Lugares de salida: Centro Cultural Zazuar (Avenida del Mediterráneo esquina Zazuar) 18 y 19 de diciembre; Centro Sociocultural Francisco Fatou (calle de Sierra Gádor, 41) 20 y 21 de diciembre; y Explanada de las Suertes, 22 y 23 de diciembre. Un duende de Papá Noel recogerá cartas en cada parada de 17:30 a 20:30 horas.**

● **Musical Familiar Navideño Christmas Kids y Chocolatada. Cía. Teatralmente. Auditorio Municipal Las**

Trece Rosas (Monte de Montjuich, 7). **21 de diciembre**, 17 h. Interpretarán canciones navideñas, villancicos, y de dibujos animados de todos los tiempos. Después, se ofrecerán unos churros con chocolate a todos los asistentes.

● **'Escape Game: Emergencia navideña'**. Centro Sociocultural Francisco Fatou (calle de Manuel Vélez, 10). **Lunes 23 de diciembre**, 11:45 horas. Cía. SerYo Escaperoom. Aforo 30 niños, de 8 a 12 años. Han desaparecido los ingredientes de la Navidad y, sin ellos, ¡la Navidad desaparecerá dentro de muy poco! Los participantes podrán ayudara fabricar los ingredientes perdidos y recuperar la magia de la Navidad.

● **Navidad al calor de las palabras con pictogramas. Parque Santa Eugenia (calle de Zazuar 10P). Jueves 26 de diciembre**, 12 horas. Cía. Gallinero de Micaela. Para explorar un sinfín de historias navideñas que invitarán a soñar, pero, sobre todo, para que los niños aprecien la dimensión menos material de la Navidad.

● **¿Qué es magia de la Navidad?** Centro Cultural Zazuar (calle de Zazuar, 4). **Viernes 27 de diciembre**, 18 horas. Cía. Artlequin. Un mago muy divertido pretende descubrir qué es la magia de la Navidad.

● **Concierto de Año Nuevo. Iglesia de San Pedro Ad-Víncula (calle de Sierra Gorda, 5). Miércoles 1 de enero de 2025**, 17 horas, a cargo de Orquesta Atlántida.

● **Cabalgata de Reyes. 4 de enero**, de 17:30 a 22 horas. Recorrido: comienzo en calle de Rayo Vallecano de Madrid y finalización en Paseo Federico García. Ilusión y fantasía con la llegada de Sus Majestades de Oriente a las calles de Villa de Vallecas para ver de cerca a los más pequeños y compartir una noche mágica.



¿Moverte a tu aire por Madrid?

Con bicimad, desanclar y montar





Más de 1.800 niños y niñas de los sectores 5 y 6 del barrio de la Cañada Real desde hace más de cuatro años (¡cuatro años!) tienen que vivir sin electricidad

▲ Niños y niñas juegan en la Cañada Real
PLATAFORMA LUZ

nueve relatores especiales de Naciones Unidas, en una carta conjunta, denunciaban que "los cortes de electricidad ponen en peligro la vida de los niños y niñas en la Cañada Real".

El propio Gobierno de España reconoció oficialmente, en el Real Decreto 1058/2021, de 30 de noviembre, (¡hace ya tres años!) que "la salud de niños y niñas ya está sufriendo las consecuencias de la falta de electricidad en sus casas, lo que, además de vulnerar el derecho de la infancia a una vivienda adecuada, acarrea un impacto fuertemente negativo en sus derechos a la alimentación, a la educación y, en definitiva, al disfrute de una vida en condiciones de dignidad".

Condiciones indignas

Y, sin embargo, a día de hoy seguimos permitiendo que las autoridades públicas continúen negando la electricidad en la Cañada. Seguimos permitiendo que incumplan la ley, que se vulnere de forma flagrante y grave el interés superior de los niños y niñas, que sean otros intereses (como son los de las grandes promotoras urbanísticas) los que primen sobre ellos, que se violen sistemáticamente sus derechos humanos básicos, y que se les haga vivir en condiciones indignas.

Somos una sociedad que nos hemos dado las normas propias de una sociedad civilizada y comprometido a defender los derechos humanos y el interés superior de la infancia. Sin embargo, también somos capaces de consentir que durante cuatro años seguidos se violen grave y sistemáticamente esas normas, esos derechos y ese interés superior de más de 1.800 niños y niñas de un barrio de Madrid. Ni un día más. Sus vidas dependen de ello, y la misma esencia de nuestra sociedad depende de ello.

Los derechos de los menores y la hipocresía del Estado español

El pasado 20 de noviembre se cumplieron 35 años de la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño

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

El pasado 20 de noviembre se cumplieron 35 años de la norma más importante de los derechos de los niños y de las niñas: la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño. La

Convención forma parte de nuestro ordenamiento jurídico desde enero de 1991 y ha supuesto tener que adaptar nuestras normas a su contenido. En ese sentido, el actual artículo 2.1 de la Ley Orgánica de Protección Jurídica del Menor establece que "todo menor tiene derecho a que su interés superior sea valorado y considerado como primordial en todas las acciones y decisiones que le conciernen, tanto en el ámbito público

como privado. [...] primará el interés superior de los mismos sobre cualquier otro interés legítimo que pudiera concurrir".

Sin embargo, en los sectores 5 y 6 del barrio de Cañada Real viven más de 1.800 niños y niñas que, desde hace más de cuatro años (¡cuatro años!), tienen que vivir sin electricidad (aunque los del sector 5 han venido teniendo un suministro más o menos irregular). Los propios menores de Cañada escribieron 65 cartas, en noviembre de 2020, al Comité de Naciones Unidas para dar a conocer su terrible situación (recordemos que dos meses después todavía tuvieron que sufrir los efectos de la tormenta Filomena). Y el 22 de diciembre

Venezuela se escribe con "V" de Vallecas

Por Pablo Kaplún, Movimiento SER (Sinergias, Experimentación y Reinención)

Ambos sitios mencionados arriba tienen esa coincidencia de "V". Por tanto, son fácilmente asociables. El emblemático barrio de Madrid se ha vuelto un refugio para la diáspora venezolana. Aunque algunos ciudadanos españoles, especialmente de izquierda, ven a estos inmigrantes como una clase "rica" y "contrarrevolucionaria". Esta percepción es errónea. En el Barrio de Salamanca hay solo 2.600 venezolanos empadronados, mientras que en Madrid la cifra real supera los 100.000, alcanzando el medio millón en toda España.

La mayoría de la comunidad venezolana es de clase trabajadora y necesita reconocimiento. Se estima que unos 10.000 venezolanos residen entre Puente y Villa de Vallecas (extrapolando datos de una investigación, publicada por 'El País' el 16 septiembre de 2024), convirtiendo a estas zonas en un núcleo esencial de la colonia en Madrid. Jóvenes como Carlos Castillo y Tony Ibarra han llegado en busca de mejores oportunidades. Tony trabaja de cocinero y comparte que en su restaurante hay ocho venezolanos y un solo español. Estas experiencias reflejan la lucha de muchos inmigrantes que se esfuerzan por integrarse y sobrevivir. Carlos hace servicio de Uber, tal como Tony, quien, en sus ratos libres hace lo mismo, para completar la necesidad que tiene de enviar dinero a sus familias en Venezuela.

Vallecas ya cuenta con varios restaurantes venezolanos que ofrecen delicias como las "arepas", e incluso hay un restaurante chino regentado por venezolanos que ofrece una propuesta única al reinterpretar la gastronomía china con influencias de su hogar. Este cruce cultural enriquece la experiencia gastronómica local y satisface la nostalgia de quienes buscan sabores de su tierra. Este fenómeno no solo deleita



▲ Los venezolanos Antonio Rodríguez y Dodany Franco pasean por el 'Bulevar con Arte' de Peña Gorbea el pasado 15 de noviembre

los paladares locales, sino que también satisface la nostalgia de los venezolanos que buscan sabores que les recuerden su tierra natal. La comunidad ha desarrollado un sentido de pertenencia que se refleja en los fruteros del barrio, que han adoptado términos venezolanos

como "cambur" para el plátano, "pattilla" para la sandía y "lechosa" para la papaya.

Un diciembre de celebraciones El mes de diciembre es especialmente importante para los venezolanos, lleno de celebraciones folclóricas,

La mayoría de la comunidad venezolana es de clase trabajadora y necesita reconocimiento. Se estima que unos 10.000 venezolanos residen entre Puente y Villa de Vallecas

ritmos musicales como la "gaita" (que no tiene nada que ver con el instrumento celta), la "parranda" y los "aguinaldos" (que se cantan en lugar de cobrarse) y platos tradicionales como "hayacas" (que se parecen a los tamales, pero son bastante distintos y más complejas), "pan de jamón" (un pan de sabor agrí dulce que lo hace único) y "ensalada de gallina" y se bebe "ponche crema" (un tipo de licor). Aunque los venezolanos en España no sufren una fuerte xenofobia, existe un desconocimiento sobre sus tradiciones y cultura.

A través de su presencia en barrios como Vallecas, la comunidad venezolana está ampliando la comprensión de su rica cultura en su nuevo hogar, contribuyendo al vibrante tapiz multicultural de España.

Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez

Fijando el puesto en LaLiga

Con 14 jornadas de liga disputadas, el Rayo se sitúa cómodamente en mitad de la tabla (vale, tres puestitos más abajo, en el puesto 13), cuatro puntos por encima del descenso, que ocupan Valencia, Espanyol y Valladolid. El equipo hace un buen fútbol, Íñigo ha conseguido formar un equipo en el que juegue quien juegue (y suelen jugar casi todos los jugadores de la plantilla, salvo un par de excepciones -de una hablamos debajo, adivinad la otra-) los partidos son siempre disputados y mucho mejor cerrados que la campaña anterior y, en general, la grada de Vallecas está contenta con su equipo. Sigue habiendo un problema de gol que parece ya crónico, pero bueno, los partidos se sacan adelante... si bien en noviembre la cosa se ha dado un poco peor. Bastante peor.

A saber: derrota en casa contra Las Palmas (1-3, el titular "con la pólvora mojada" pocas veces ha sido más acertado que en este encuentro donde se desaprovecharon



▲ El once inicial del Rayo Femenino frente al Club Esportiu Europa

◀ Balliu, a la izquierda, y Oscar Trejo celebran uno de los goles de su equipo
RAYO VALLECANO

tantas ocasiones) y derrota fuera contra el Sevilla con un 1-0 que casi se empata pese a contar con un jugador menos buena parte del partido tras la expulsión (vía revisión del VAR) de Unai López (para mí, uno de los jugadores más talentosos de la plantilla).

En Copa seguimos adelante, tras el partidazo contra el Villamuriel, conjunto al que los de la franja derrotaron por 0 a 5. El próximo rival en la segunda eliminatoria será el Unionistas CF de Salamanca, de Primera Federación. El encuentro

se disputará el 4 de diciembre, a las 19 horas, en tierras salmantinas.

Trejo cumple 300 partidos

El centrocampista argentino Oscar Trejo entró en la historia de la franja al alcanzar contra Las Palmas la histórica cifra de 300 partidos como jugador del Rayo. Aún quedan lejos nombres míticos del equipo con muchos más partidos a sus espaldas que el 'Chocota' como

son los casos de Felines, Cota o Alcázar... pero todo se andará.

Ya es oficial: Tenemos "Caso James"

Quizá la única piedra en el zapato de Íñigo Pérez es James Rodríguez. El jugador colombiano, con una zurda tocada por los ángeles, parece que tiene una forma de entrenar... cómo decirlo... un poco laxa (de acuerdo a algunos ex compañeros que han hablado recientemente del cafetero). James tan solo ha participado en 6 de los 14 partidos del Rayo, es decir, menos de la mitad. Pero no os creáis que ha disputado 540 minutos, es decir, los seis partidos completos... nada de eso, el mediapunta apenas registra 140 minutos, lo que no suma ni dos

partidos completos. Y, cuando ya han transcurrido más de tres meses de competición, demuestra a las claras que a su entrenador no le gusta. O no pidió su fichaje, o le está echando un pulso a Martín Presa, o ve que James flojea en los entrenamientos, o cree que su "adaptación" a Madrid no se ha completado... por lo que sea, James lo tiene crudo en Vallecas. Veremos si la situación da un vuelco próximamente (y ese vuelco lo buscaría más bien en una venta en el mercado de invierno, no tanto en un resurgir del jugador en nuestra liga).

Rayo Femenino y Rayo B siguen en la pelea

El equipo femenino completó un noviembre irregular con una derrota contra el Athletic B por 1-0, empate a uno en casa contra el Avilés, derrota en Huesca de nuevo por 1-0, victoria 3-2 en casa ante el Atlético Femenino y empate a cero en casa del Europa. El equipo sigue sudando la gota gorda para ganar, pero no se le puede reprochar falta de esfuerzo. Respecto al filial, el Rayo B empezó el mes lanzado y casi hace pleno de victorias con un 0-1 en casa del Carabanchel, 3-1 en casa ante el Tres Cantos, 0-3 en casa del Leganés B, 2-3 en casa del Cala Pozuelo, y derrota en casa ante el Alcalá por 1-2 que impide completar un mes espectacular y lo deja en un mes notable para el Rayo B.

Vallecas volverá a tener su cita con su San Silvestre

Por Manolo Jiménez

Las calles de Puente de Vallecas volverán a ser el escenario del tramo final de una nueva edición de la San Silvestre Vallecana que, como viene siendo tradición desde 1964, se disputará en la tarde-noche del 31 de diciembre. Deporte y fiesta



▲ La salida de la San Silvestre Vallecana popular de 2023

se unirán de nuevo el último día del año en una de las cuatro carreras de 10 kilómetros del mundo que

ostenta la IAAF Gold Race Running Label, con ediciones popular y élite. Ambas tendrán su línea de meta en

los alrededores y en el interior del Estadio de Vallecas, respectivamente, con la empinada Avenida de la Albufera como prueba de fuego para los participantes de las dos categorías. La primera de ellas, en la que abundarán los disfraces y será eminentemente festiva, partirá a las 16:50 horas de la calle de Concha Espina, mientras que la prueba internacional lo hará a las 19:55 horas de Concha Espina esquina Plaza Sagrados Corazones.

X San Silvestriña Solidaria

Por su parte, la San Silvestriña Solidaria celebrará su décima edición el próximo 21 de diciembre, organizada por el Club Atletismo Zancadas. Este evento solidario se llevará a

cabo en el Polideportivo de Palomeras y contará con la participación de un millar de niñas y niños que, además de disfrutar de una jornada deportiva, contribuirán a una causa solidaria. Con el lema 'Ningún niño sin juguetes', esta prueba regresará con su ya ritual recogida de juguetes tanto nuevos como usados, pero en buen estado, que se destinarán a los niños y niñas de familias en situación de vulnerabilidad en Vallecas y que llegarán a cada hogar justo a tiempo para las celebraciones navideñas. Desde sus inicios, sus organizadores se propusieron acercar el espíritu deportivo de la famosa San Silvestre Vallecana a los más pequeños, al mismo tiempo que se promovía un fuerte compromiso solidario en los barrios vallecanos.




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@taniajardin.com



www.taniajardin.com



Montessori - Waldorf
Escuela Infantil Bilingüe
en Vallecas desde 1979

HISTORIA DE VALLECÁS



▲ La entrada al Metro de Nueva Numancia.

JESÚS INASTRILLAS

La población de Vallecas

Por José Luis García Heras

Como núcleo de población, Vallecas ya se cita en 1444, y en cierto lugar se adelanta a 1406 documentación sobre el lugar e incluso se anticipa su existencia a 1365, y se sabe que antes de 1427 Vallecas era de los cuatro sexmos de la Tierra de Madrid y, como tal, podría ya existir en el siglo XIII (Ángela Muñoz Fernández, UCM 1993).

Según el primer censo preciso conocido, en 1591 la población era de 526 vecinos (unos 1.950 habitantes), y ya antes se sitúa entre 350 y 500.

La historiadora Matilde Fernández da una posible explicación de tal población en esa época: "Madrid es, desde el asentamiento de la Corte (1561) con Felipe II, un núcleo urbano atrayente para los inmigrantes, bastantes procedentes de áreas rurales. Y Vallecas como campo atrae a

aquellos que añoran la amplitud de horizontes, la visión de los cultivos o la vida tranquila y sosegada, opuesta al bullicio ciudadano. Y estando cerca de Madrid, empieza a abastecer de cereales, paja y pan a la capital".

De 1591 a 1646 la población de Vallecas apenas varía: "En el siglo XVII la explotación de las canteras de yeso, la extracción del pedernal y la fabricación de cal, materias primas para el desarrollo de la capital, otorgarán a los vecinos recursos y cierta bonanza económica, reflejada en su desarrollo y construcciones como el Hospital de San Ignacio o la Iglesia de San Pedro Ad Víncula. Y aparecen los yeseros que, como los panaderos, se acercan a vender su producción a la capital. En el siglo XVIII Vallecas contaba con 70 panaderías, siendo esta una de sus señas de identidad".

En siglo y medio aumenta la población un 10%, mientras que en Madrid se cuadruplica: "entre 1591 y 1752, la capital pasa de 7.500 a

31.779 vecinos, y en Vallecas de 526 a 579, unos 2.150 hab. (José Camacho Cabello).

Sebastián de Miñano, en 1826, asigna a Ballecas 1.454 habitantes (381 vecinos, 3 ermitas, 2 hospitales y 3 tahonas, varias casas de regulares proporciones y caja de correos).

En 1842 los habitantes de Vallecas, Vaciamadrid incluido, eran 2.207 (de derecho), y 2.478 (de hecho) en 1857, aunque el 'Diccionario de Madoz' hable de 1.421 censados en 1849.

En 1888 Vallecas "figura en el padrón con 807 vecinos y 3.228 almas. Cuenta con 800 casas, en su mayoría antiguas, de un solo piso y escasas comodidades" ('Guía de Madrid y su provincia'. Andrés Marín Pérez).

Y en 1900 la población ya era de 10.145 habitantes (2.634 en la Villa), aumentando considerablemente la de Nueva Numancia, Doña Carlota y La China. La progresión continuó: 19.073 habitantes en 1910; 28.420 en 1920 (2.973 en la Villa).

En 1929 la población de derecho es de 42.055 almas (más de 50.000 de hecho). Según la 'Guía Práctica de Vallecas' de 1936, la población es "de hecho 56.591 habitantes; de derecho 57.198".

Anexión a la capital

En 1950, año de la anexión a Madrid, la población era de unos 96.000 habitantes, en 1955 cerca de 150.000, y en 1960 a unos 260.000.

Según el 'Anuario Estadístico Municipal', en 1965 la población era de 348.500 hab., y 359.500 en 1966. Desde 1973 hasta 2019 la población del Puente se mantiene casi estable: de 225.400 (231 hab/Ha) a 236.000. Sin embargo, en la Villa el incremento ha sido de 72.000 hab., pasando de 39.000 (6 hab/Ha) a 110.000. De los habitantes del Puente unos 193.000 son nacidos en España y cerca de 43.000 foráneos; en la Villa 97.300 y casi 14.000, respectivamente.



VALLECÁS VA DE TEATRO

Una comedia ácida y mordaz

'El jefe del jefe'. Autor: Lara Von Trier. **Dramaturgia teatral:** Jack McNamara. **Versión en castellano:** Fernando Hornos y Fernando Gil. **Dirección:** Ricardo Hornos. **Reparto:** Fernando Gil, Crispulo Cabezas, Carol Rovira, Laura Laprida, Vito Suarez y Aure Sánchez. **Teatro Pavón, hasta el 26 de enero.**



▲ Un momento de la función
PABLO LORENTE

Por Pedro Lorenzo

La comedia 'El jefe del jefe' nos transporta al frenético mundo de una 'startup' tecnológica en la que las ambiciones empresariales y las intrigas personales chocan en una trama cargada de ironía y humor. Basada en la película homónima de Lars von Trier ('The Boss of It All'), esta versión teatral, adaptada por Fernando Gil y Ricardo Hornos, ofrece un giro interesante al material original hasta convertirse en una comedia ácida y mordaz que tiene un comienzo trepidante e ingenioso.

La premisa es tan absurda como divertida: un actor, interpretado por el propio Fernando Gil, que es contratado para hacerse pasar por el misterioso "jefe supremo" de la compañía. Su misión es aparentar autoridad durante una negociación clave con un empresario japonés interesado en comprar la empresa.

Uno de los elementos más efectivos de la obra es la secretaria traductora, cuya interpretación, libre de los insultos y exabruptos del empresario japonés, genera un contraste cómico. Esta dinámica entre el lenguaje directo del empresario y la "filtración" diplomática de la traductora funciona como un motor humorístico que arranca carcajadas genuinas en el público.

A pesar de estas fortalezas, el ritmo de la obra presenta algunos problemas. Aunque los

personajes secundarios, empleados de oficina que observan al ficticio jefe con asombro, están bien delineados. Hay un momento hilarante, el de la primera reunión con los empleados en la que el protagonista no sabe ni a que se dedica la empresa y tiene que improvisarlo todo. Es un momento digno del teatro del absurdo de Ionesco o del humor inglés de los Monty Python.

La tensión inicial, con la treta de la mordida y el entramado empresarial como centro, se diluye en escenas que podrían haber aprovechado más esta crítica al mundo capitalista y su deshumanización. La escenografía minimalista, con una mesa de reuniones como núcleo, se complementa con proyecciones que evocan rascacielos de una gran ciudad.

En resumen, 'El jefe del jefe' es una comedia disfrutable, con momentos álgidos, pero que no termina de explotar su potencial. Aunque Fernando Gil brilla en su interpretación y el resto del elenco hace bien sus papeles, la adaptación no alcanza ni la profundidad dramática ni la comicidad necesaria para destacar plenamente a pesar de la entrega, la buena iluminación y otras virtudes del montaje como que es la primera vez que esta película se lleva a las tablas en castellano. Un entretenimiento ligero, ideal para una tarde sin demasiadas pretensiones.



Por Redacción

El director de Vallecas VA, Jesús Arguedas, acudió a unas charlas con los alumnos y alumnas de 4º Diversificación del Instituto Madrid Sur para promover el respeto y el cese de los conflictos en el mundo actual, coincidiendo con la III Marcha Mundial por la Paz y la No Violencia promovida por theworldmarch.org hasta el 5 enero de 2025. En ese espacio de convivencia y en el aula, estos escolares elaboraron por parejas una serie de artículos de opinión sobre los principales problemas que les preocupan que, a continuación, se reproducen.

'El machismo'.
Sheyla R.S y Olenka R.

El machismo es "una serie de conductas, actitudes y valores que fundamentalmente consiste en degradar a la mujer en todos los ámbitos sociales". El número de mujeres víctimas de violencia de género en España aumentó un 12,1% en el año 2023, superando los 36.000 casos, según el INE. Nosotras creemos que el machismo es un problema de los hombres, pero quien lo sufre son (somos) las mujeres. Por eso, creemos que es importante trabajar directamente con el colectivo masculino para que sensibilicen, aunque no estamos seguras de lograrlo.

Con esto, queremos denunciar todos estos casos de violencia de género que vemos en nuestra sociedad y apoyar a todas las mujeres para que exista igualdad en el mundo.

'El racismo'.
Anthony B. y Diego O.L

Todo el tiempo tenemos que estar acostumbrados a ver y vivir cada día situaciones de racismo. En España lleva ocurriendo esto desde hace mucho tiempo. El racismo es uno de los principales problemas en la integración y en la convivencia de muchas personas que venimos de otro sitio y más en un barrio tan multicultural como es Vallecas. Además, muchas



▲ Alumnos y alumnas del curso 4º Diversificación muestran los artículos publicados en el periódico con su profesor de ámbito socio-lingüístico IES MADRID SUR

Alumnos del instituto Madrid Sur opinan sobre los problemas que más les preocupan

Los escolares de 4º de Diversificación elaboraron los artículos por parejas

personas sufren su discriminación en el acceso al empleo y a una vivienda, lo que perpetúa la desigualdad y dificulta la cohesión social en la comunidad en la que vivimos.

Entender que existen estas barreras es clave para que Vallecas sea un barrio todavía más solidario. Muy poca gente denuncia estos casos de discriminación que sufre en su día a día.

En nuestra opinión, es fundamental que barrios como el nuestro, promuevan la igualdad y rechacen

cualquier forma de racismo. Tanto Diego como yo, creemos que, con respeto y empatía, podemos construir una comunidad más respetuosa, inclusiva y justa para todos.

'Corrupción política'.
Hamza C. y David C.

Cuando hablamos de corrupción política, lo hacemos para referirnos a personas que aprovechan su puesto de poder para sacar beneficio, y en nuestro país y comunidad, eso lleva

pasando desde antes de la Transición.

Uno de los casos más mediáticos ha sido en los últimos meses, "el caso Koldo", este político que está siendo investigado por formar parte de una presunta organización criminal por lucrarse por la compra de mascarillas durante la pandemia. Otro ejemplo más reciente todavía sería el de pedir responsabilidades políticas tanto al Gobierno autonómico de Valencia, cuyo presidente Carlos Mazón está siendo cuestionado por la propia ciudadanía que pide su dimisión por

la enorme incompetencia en sus funciones y dejar que más de 200 personas hayan muerto y otras miles personas desaparecidas, las cuales han perdido sus viviendas, sus locales, sus vidas...

Estos ejemplos demuestran que la corrupción política perjudica la imagen de los partidos y que, cada vez más, los ciudadanos dejemos de confiar en ellos y creando desafección por la política. Nos parece fatal que los políticos quieran aprovecharse de nosotros y creemos que una buena gestión y honradez es esencial para que podamos confiar en ellos.

'Mi generación, la Z'.
Rymun I. y Jesenia Nicolle T.

Os queremos contar nuestra experiencia como adolescentes que pertenecemos a la generación Z. Bueno, en primer lugar, estamos creciendo en una época donde prima la inmediatez y el uso de la tecnología móvil. Y creemos que tenemos más de lo que necesitamos. Y precisamente eso, el tener más cosas de las que necesitamos, nos hace ser tremendamente inseguros en nuestras decisiones, casi siempre validadas por otras personas y no por nosotros mismos.

El problema de nuestra generación, la Z, en nuestra opinión es que somos inseguros y no sabemos decidir qué queremos ser. Preferimos ser guiados por otras personas, nuestra familia, nuestros amigos, gente que vemos por las redes sociales...En algunos casos nos dejamos influir tanto que llegamos a perder nuestra propia personalidad. Relacionado con esto último, necesitamos más apoyo psicológico que la generación anterior y constantemente lo vemos en el instituto. Cada vez más, hay más chavales de nuestra edad que necesitan la ayuda de los orientadores del centro y eso nos desmotiva mucho.

Creemos en todo lo que vemos sin verificar y eso nos afecta a nuestra salud mental y pueden ser con noticias o cualquier cosa que circule por las redes. Nos pasa mucho en el 'insti' cuando vemos por Tik tok o Instagram que tal día se va a convocar una huelga, aunque sea mentira después.

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos

plataformamedioscam@gmail.com

Por Red VIVA

Red VIVA, la red de entidades de Villa de Vallecas, organizó el pasado día 18 de octubre la Feria 'El barrio es tuyo' en la explanada de las Suertes. La finalidad de este encuentro era contribuir al desarrollo comunitario a través de diversas entidades sociales y sanitarias del distrito vallecano.

Durante el año 2024, la red realizó una encuesta en la que participaron 470 personas de todos los barrios del distrito en la que se preguntaba sobre los temas que más interesaban o preocupaban y resultó que la salud, las familias, la convivencia y las violencias fueron los elegidos por las personas entrevistadas. Posteriormente, se organizó la feria 'El barrio es tuyo' para seguir hablando y compartiendo con la ciudadanía sobre los temas elegidos. Se eligió la explanada de las Suertes por estar en un barrio habitado sobre todo por familias y al ser el barrio más nuevo, muchos residentes desconocen todos los recursos y entidades que trabajan en el barrio por y para la ciudadanía.

Este evento congregó a 213 personas del Ensanche de Vallecas y alrededores, participando tanto población infanto-juvenil (128), como adultos (85). Se hicieron



▲ Representantes de diversas entidades que conforman Red VIVA

Red VIVA



Un encuentro vecinal para contribuir al desarrollo comunitario

La feria 'El barrio es tuyo' tuvo como escenario la explanada de las Suertes

diversos talleres en base a las temáticas que resultaron de la encuesta, trabajando así en cuatro aspectos relacionados con la salud, las familias, la convivencia y las violencias.

Desde otra carpa central, se

facilitó información sobre Red VIVA y se invitó a las personas a dejar su huella con algún mensaje que les movilizara.

Tras la jornada, se reunieron los integrantes de Red VIVA para analizar el proceso y reflexionar sobre

propuestas de mejora. Se plantea la dificultad de acceso a población adulta para generar un encuentro de reflexión conjunta, así como la posible falta de sentimiento de pertenencia en barrios más modernos, o de costumbre en la participación.

¿Cómo podemos cambiar el individualismo de la sociedad para generar mayor colectividad y conciencia comunitaria? ¿Qué necesitan las personas adultas para involucrarse con su vecindad?

Las realidades del barrio

Se trabajaron diferentes realidades del barrio, con su diversidad, reflejados en los resultados de las encuestas a la población: discriminación, salud, vivienda, apoyo a las familias, convivencia vecinal... Nos planteamos cómo mejorar la difusión a pie de calle o en medios digitales, o el trabajo entre diferentes generaciones. Creemos que la coordinación y trabajo intersectorial es muy importante como profesionales, pero necesitamos la participación de la ciudadanía para poder trabajar de la mano.

La red es un grupo interdisciplinar abierto a cualquier institución pública o privada, asociación vecinal o a cualquier persona interesada en el trabajo comunitario y que quiera conocernos. En este colectivo participan entidades de educación, empleo, vivienda, juventud, infancia, salud, salud mental, familias, personas mayores, migración, población gitana, adicciones, etc... Se puede contactar a través del correo: red.viva.villavallecas@gmail.com. Estaremos encantadas de recibirnos en la red.



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

"Admitir que tenía un problema era demasiado aterrador"

Entrevista con Sabrina V, alcohólica en rehabilitación

Por Grupo 24 horas AA Madrid

A sus 35 años, Sabrina V. ha recorrido un largo camino hacia la rehabilitación tras haber lidiado con el alcoholismo y la dependencia a otras sustancias. Desde su trabajo en un estanco, comparte su experiencia y los efectos devastadores que el alcohol y el 'speed' tuvieron en su vida y en sus relaciones. Hoy, tras ocho años en el camino de la recuperación, nos relata su lucha interna y el papel crucial del Grupo 24

Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid en su proceso de recuperación.

Pregunta: Cuando bebías y consumías, vivías con tu pareja. ¿Cómo le afectó tu alcoholismo?

▶ Al principio de nuestra relación ya le llamó la atención que bebía demasiado. Así que empecé a hacerlo a escondidas. Muchas veces, cuando llegaba del trabajo, me encontraba dormida en la cama apestando a alcohol. Eso le afectó mucho.

Además del alcohol, has sido consumidora de 'speed'. ¿Cómo explicar a quienes no saben que estas sustancias son también síntomas del alcoholismo?

▶ Cualquier sustancia que nos aleje de la realidad puede convertirse en un problema.

Hace años, solo había alcohol, pero con el tiempo han surgido nuevas drogas. Como enferma alcohólica, encuentro algo en una sustancia que me ayuda a lidiar con mis problemas. En mi caso, estaba lidiando con la bulimia, y el alcohol no me quitaba el hambre. En cambio, el 'speed' lo hacía y me mantenía activa. Cuando lo probé, vi el cielo abierto. Y si el alcohol me hubiera ofrecido lo mismo, lo hubiera utilizado, ya que está más aceptado socialmente.

¿En qué momento te diste cuenta de que tenías un problema?

▶ Cuando me di cuenta de que el alcohol se había vuelto una muleta para afrontar la vida. Un día, salí a tirar la basura y vi que había escondido en bolsas, botellas de vino que guardaba en mi habitación. En



▶ Ha habido un pequeño cambio, pero persisten prejuicios y desinformación sobre el alcoholismo. Aún se considera un vicio y no se reconoce como una enfermedad mental.

Llegaste muy joven al grupo. ¿Qué les dirías a los jóvenes que sufren por su forma de beber o consumir?

▶ Les diría que pidan ayuda y que no ignoren su situación. Yo fui la última en darme cuenta de que tenía un problema. Mi familia y amigos lo sabían, y cuando intenté dejar de beber y no pude, supe que debía buscar ayuda.

ese momento, me di cuenta de que algo no andaba bien, ya que me escondía para tirar las botellas. Pero me convencí de que era una mala racha y que podía dejar de beber cuando quisiera. Admitir que tenía un problema era demasiado aterrador.

Actualmente vives sola, algo impensable cuando bebías. ¿Cómo lo has logrado?

▶ Desde que empecé la

rehabilitación, todo ha mejorado. He vuelto a trabajar y tanto mi familia como en mi puesto laboral, han empezado a confiar en mí. Esto me ha permitido vivir sola, porque he ganado en seguridad, aprendiendo a estar conmigo misma sin miedo.

Perteneces a una nueva generación. ¿Te has sentido juzgada por ser mujer y alcohólica?

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





DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Nuestros deseos: paz, salud y cuidados para todos y todas

Por el equipo de enfermeras y enfermeros de la sección

Otro año más se acerca el tiempo de Navidad, tiempo de olor a fogones, a calor de hogar, a familia y a buenas intenciones. También, momentos de tristeza, de agobio, de echar de menos a quien no está presente, de soledad... Permítete sentir y busca apoyo en tu comunidad si lo necesitas, alguien estará dispuesto a escucharte.

Nosotras, vuestras enfermeras, no somos seres mágicos, somos una profesión antigua cargada de mucha ciencia. Pero, a pesar de no ser seres mágicos, intentamos

impregnar de magia todo lo que hacemos.

Porque el arte de cuidar es un mucho de ciencia, aunque también tiene ingredientes imprescindibles que incluyen el acompañamiento, la escucha, la compasión... No sois nuestra familia, pero cuando os cruzáis en nuestro camino enfermero empezáis a formar parte de esa gran familia unida por el cuidado.

Este año, esta sección del periódico ha sido un poco más mágica, porque hemos sido cinco centros y seis razones los que hemos intentado acompañaros desde lo más íntimo por el camino de autocuidado.

Para 2025 os deseamos paz y salud e intentaremos,

si vosotros nos dejáis, seguir acompañándoos en el camino hacia el autocuidado. Se pretende hacer partícipe a personas, grupos o entidades de nuestra comunidad vallecana para reflexionar sobre los cuidados, poniendo el foco en lo colectivo y en el bien común.

Como regalo que invita a la participación, se ha habilitado un buzón de sugerencias, para que nos hagáis llegar vuestros deseos de año nuevo, aquellos temas que tengáis interés en profundizar. Anímate y escribe al correo: delamano-detuenfermera@gmail.com.

No dudes en solicitarnos los temas que para ti o tus allegados sean de interés. Nosotras intentaremos dar respuesta desde nuestro colectivo o buscaremos respuestas

en los activos que tengamos a nuestra disposición en nuestros barrios.

Intentamos trabajar para construir. Para ello, es fundamental vuestra ayuda, vuestra colaboración, vosotros (nosotros) los usuarios de la salud somos los que debemos llevar la voz cantante. Debemos empoderarnos en el camino del cuidado, del autocuidado.

Trabajo en comunidad

Estamos con vosotros y vosotras desde 2020, fruto de una necesidad, a raíz de la pandemia, de saber que todos necesitábamos de todos en un momento tan duro que nos hacía muy vulnerables en lo físico, en lo emocional y en lo social. Ese inicio nos



▲ Las enfermeras y enfermeros que están detrás de nuestra sección 'De la mano de tu enfermera'

SOPASALUD

Navidad	Cuidado
Autocuidado	Paz
Red	Salud
Familia	Enfermera
Magia	Tristeza
Soledad	Solidaridad

A U T O C U I D A D O
E E A T P A Z H Z A P
D T Ñ U F A O D I D I
T R I S T E Z A E I R
E T N G D U L A S R O
E N F E R M E R A A L
A P O R C U I D A D O
I S O N R I S A O I D
G R A I L I M A F L K
A E N Ñ D A D E L O S
M A M O R D U L A S L

ha hecho unirse a vosotros de una manera muy estrecha ya que la Comunidad, en mayúsculas, es el marco perfecto para nuestro trabajo como enfermeras.

Iniciamos esta andadura muy pocas, pero hoy en día ya somos varios centros los que nos hemos unido en red para estar presentes mensualmente en vuestros hogares ofreciéndonos parte de nuestros conocimientos enfermeros.

Os deseamos un año nuevo cargado de humor, de adaptación, de afrontamiento,

de superación, de solidaridad, de apoyo mutuo..., de vuestras enfermeras de familia y comunitaria, y de salud mental: Concha Párraga (CS Campo de la Paloma), Marisa Gascón (CS Ángela Uriarte), Rubén Chacón (CSM Vallecas Villa), Francisco J. García (CS Buenos Aires), Margarita Álvarez (CS Entrevías) y Lara E. González (CS José M.ª Llanos). Y daremos la bienvenida en este 2025 a otras compañeras enfermeras que se suman a este trineo de la comunicación comunitaria para y con el barrio.

ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Falsa lasaña de calabacín

Por Rafa Sardiña, vecino de Villa de Vallecas, y Rubén Chacón, enfermero de Salud Mental CSM. Con la colaboración de Concha Párraga, enfermera de familia de C.S. Campo de la Paloma

Ingredientes:

- ☑ 2 calabacines
- ☑ 500 gramos de carne picada
- ☑ 300 gramos de champiñones
- ☑ Queso mozzarella rallado
- ☑ 1 zanahoria
- ☑ 1 cebolla
- ☑ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ☑ Sal y pimienta

Para la salsa de tomate:

- ☑ 1 kilo de tomate entero natural en lata
- ☑ 2 dientes de ajo
- ☑ 1 cebolla
- ☑ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☑ ¼ cucharadita de sal
- ☑ ¼ cucharadita de azúcar

Preparación:

Con esta falsa lasaña de calabacín incorporamos a nuestra alimentación verduras casi sin darnos cuenta. Lo primero es preparar el relleno de carne picada. Picamos la cebolla y la ponemos a pochar en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra a fuego suave. Mientras tanto, pelamos los champiñones, los troceamos y los incorporamos con la cebolla. También la zanahoria, la cortamos en rodajas finas y también la añadimos al fuego. Cuando estén todas las verduras pochadas, incorporamos la carne picada hasta que cambie de color. Salpimentamos al gusto.

En este punto, hay que añadir el tomate. Preferiblemente casero. En una cazuela

añadimos tres cucharaditas de aceite de oliva virgen extra, rehogamos la cebolla, junto a los 2 dientes de ajo y cuarto de cucharadita de sal. Echamos un cuarto de cucharadita de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate. Añadimos el tomate entero y lo dejamos hervir a fuego suave durante aproximadamente 20 minutos. Después, solo hay que pasarlo por un pasapuré o túrmix.

El último paso es montar la lasaña. Con una mandolina, cortamos los calabacines (ya sea en rodaja o en finas láminas). Las vamos colocando en una bandeja apta para horno. Posteriormente, añadimos una capa de relleno de carne picada. Después, otra capa de calabacín. Y así sucesivamente hasta acabar con el relleno. En la última capa, espolvoreamos queso mozzarella rallado (o el que más os guste) por encima y lo llevamos al horno. 180º, calor arriba y abajo durante 15-20 minutos.

Una receta rápida, sencilla y para toda la familia. Sin gluten, ni huevo, ni frutos secos. Baja en grasas. Apta para omnívoros, alérgicos al huevo, a frutos secos y celíacos. El calabacín es rico en potasio, fósforo, magnesio y calcio.

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**

25N Rompe el silencio

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

La violencia contra la mujer se manifiesta de diferentes formas:

- > Agresiones en el propio hogar
- > Violencia sexual
- > Trata de mujeres para la explotación sexual
- > Mutilación genital femenina
- > Matrimonio forzoso
- > Coacciones para evitar que estudien, sean madres o se desarrollen con libertad



Comunidad de Madrid



DESDE 1991



PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD



LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN Y EN PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN



MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES



LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

CADA MES MÁS DE 150.000 EJEMPLARES

