



▲ El Dúo Valor, acompañado por coralistas, interpretaron la canción 'Sólo le pido a Dios'

JESÚS INASTRILLAS

Un repaso a lo más destacado de 2024

Vallecas VA celebró en noviembre su 30 aniversario

Págs. 8 y 9



'Vallecas es mi hogar'

Entrevista con la ilustradora y directora de fotografía, Isabel Ruiz Ruiz

Págs. 10-11

Vallecas dice adiós a la III Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia

El Centro Cultural El Pozo fue el escenario del encuentro de despedida el 4 de enero

➔ Pág. 3

facebook.com/vallecasva @vallecasva @vallecasva @vallecasva

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.elsaleroeming.com @elsaleroeming

José CAMINO
Carnicería

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

EDITORIAL

Un Mundo de Paz y Noviolencia

“Hacer algo más” es la frase que me quedó de los primeros preparativos de la III Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia.

El pasado sábado 4, hemos corroborado que, manteniendo esa intención, “hacer algo más”, ha sido posible celebrar juntos más de 300 personas, la realización de esta marcha mundial. Una hermosa iniciativa que surgió hace 15 años de la mano de Rafael de la Rubia y que se construye desde la sencilla acción de decenas de miles de personas en el mundo que, por conciencia y coherencia personal, sienten que “algo más hay que hacer” y que hay que hacerlo unidos.

Las marchas mundiales se realizan cada cinco años, y la IV, se iniciará el 2 de octubre de 2029.

Este 2025 en Vallecas lo hemos iniciado terminando una marcha e iniciando la siguiente. Vallecas necesita hacer su parte en la construcción de un mundo de paz y no-violencia. Nos hemos demostrado el pasado año que, de forma sencilla, sin sobreesfuerzos, pero con permanencia y ambición sana, somos capaces de “encontrarnos, reconocernos y proyectarnos” por nobles causas. Así pues, desde este editorial hacemos nuestro el reto de que 2025 sea el año en que Vallecas apuesta decididamente por la Paz y

la Noviolencia y lo demuestre públicamente de muy varias formas y de manera creciente.

El siguiente reto, posiblemente, sea el sábado 22 de marzo en la mañana, de nuevo en el Centro Cultural El Pozo y en la plaza de enfrente.

Las acciones verdaderas no son complicadas. La acción conjunta es lo que nos abre el futuro y es lo que también nos transforma como seres humanos.

Así pues, celebremos que tenemos un año entero por delante para hacer de nuestra vida y de nuestro barrio una experiencia digna de ser vivida y contada.

¡A por un 2025 de Paz y Noviolencia!

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

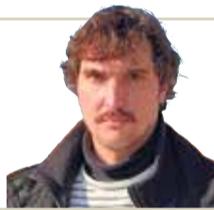
• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. *Vallecas VA* se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

Elegía de las cosas sencillas

Ignacio Marín (@ij_marin)



Incluso los que hemos crecido en las ciudades, somos conscientes de que son lugares hostiles. Son lugares en los que vivir se convierte en una odisea. Nos vemos devorados por el tiempo, atrapados por el rigor de las obligaciones, desamparados por recursos insuficientes y sobrepasados por la competitividad de un sistema inhumano. La corriente que nos arrastra es la del consumo, la del individualismo, la del egoísmo. Es complicado y desalentador tratar de luchar contra esa deriva. Por eso, en un mundo en el que la arrogancia y la ostentación son la norma, reivindicar la sencillez es un acto revolucionario.

Podemos pensar que existen escasos remansos de paz en las ciudades. Creemos que observar un hermoso paisaje, unas montañas ante las que respirar aire puro, el rumor de las olas mientras disfrutamos de la brisa marina, son sinónimos de esa paz. Por eso aparecen esos paisajes en nuestros

ordenadores sobre los que vomitamos plusvalías durante horas. No podemos disfrutar de esos momentos cuando sabemos que son efímeros, cuando nuestro móvil está vibrando con más obligaciones en el bolsillo. La felicidad no puede coincidir exclusivamente con los fines de semana o las vacaciones. No es que no nos gusten los lunes.

Es un día cualquiera en el que pueden ocurrir cosas maravillosas. Lo que no nos gusta es el capitalismo.

El sistema en el que vivimos ha ido destruyendo todo lo que es bello, incluso en las ciudades. Lo ha volatilizado simplemente porque le suponía una amenaza para su supervivencia. La solidaridad entre los vecinos, las calles planteadas como lugares de convivencia, los barrios como microcosmos donde vivir, donde trabajar, donde crecer y dejar crecer, barrios como el nuestro han dado paso a periferias, pensadas simplemente como ciudades dormitorio, inasumibles sin desplazamientos en coche. Las grandes urbanizaciones que vemos crecer a nuestro alrededor son fortalezas en

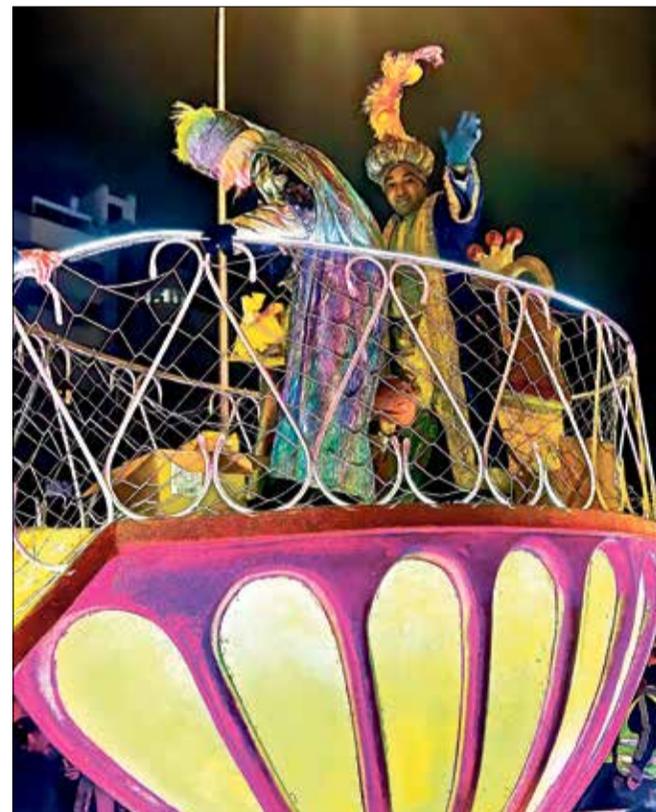
“Las calles planteadas como lugares de convivencia, barrios como el nuestro, han dado paso a periferias, pensadas simplemente como ciudades dormitorio, inasumibles sin desplazamientos en coches”

las que todo lo que ocurre fuera de sus muros parece peligroso y hostil. Las calles, que en su día eran lugares de encuentro y vida, se limitan a vías de paso de esos coches, que cuanto más grandes y ostentosos sean, mejor. Los llaman desarrollos urbanísticos cuando no tienen nada de

desarrollo.

Antes de que nos arrase ese torrente de individualismo, reivindicemos la belleza de lo sencillo. Esos grandes paisajes, esos remansos de paz, están en nuestro interior, están en nuestro día a día. Un paseo por el Bulevar, por el Cerro del Tío Pío, por el Paseo de Villa, sin pretensiones, sin complejos. Compartir buenos momentos en la Plaza Vieja, en el Mercado de Nueva Numancia. El abrazo de un ser querido, la felicidad compartida. Plantar cara con alegría a ese mundo de oropel. Tener objetivos comunes y no deseos individuales. Qué bueno sería encontrar un paraíso interior en este mundo en eterna combustión. Eso es el deseo para este 2025. Feliz año.

La imagen del mes



I. MENDI

Las cabalgatas de Reyes cerraron la Navidad en Vallecas

Las tradicionales cabalgatas de Reyes, que tuvieron lugar en la tarde noche de los días 4 y 5 de enero, cerraron las programaciones navideñas de Puente y Villa de Vallecas. Sus Majestades de Oriente, Melchor, Gaspar y Baltasar, saludaron a los niños y las niñas vallecanas desde sus carrozas y sus séquitos, acompañados por diferentes pasacalles en los que participaron colectivos de ambos distritos lanzaron hasta 6.500 kilogramos de caramelos. En la imagen, el rey Baltasar muestra su cariño a los asistentes a la cabalgata de Villa.

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 Periódicas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018 ■ EN INTERNET: www.vallecas.com ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad: jesus.arguedas@vallecas.com

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

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:

Miembro de



Actualidad

Vallecas cerró la III Marcha Mundial por la Paz y la No violencia

El teatro del Centro Cultural El Pozo albergó el pasado 4 de enero un encuentro al que asistieron más de 300 personas

el pasado 4 de enero, reunió a más de 300 personas.

A lo largo de 3 horas, más de 20 artistas dieron lo mejor de sí para apoyar esta noble causa, expresándose a través del canto, el violín, la guitarra, el rap, el teatro, la poesía y la improvisación. A su vez, el público acompañó siempre que le fue solicitado, principalmente en las canciones 'Solo le pido a Dios' y 'Mokili'. Además, se leyó conjuntamente el Compromiso Ético y se realizaron los Símbolos Humanos de la Paz y la No violencia, para finalizar, ya en la plaza, con un caldito y unos montaditos, mientras amenizaban el momento el DJ Alfu de Gambia y Orlis Pineda, vecino vallecano de origen cubano. También estuvo presente la mesa de información con los libros de la I y II Marcha Mundial para ser consultados y hojas de recogida de datos para quienes estuviesen



▲ Los símbolos de la Paz y la No violencia realizados por los participantes al encuentro JESÚS INASTRILLAS

Más de 20 artistas dieron lo mejor de sí para apoyar esta noble causa, expresándose a través del canto, el violín, la guitarra, el rap, el teatro, la poesía y la improvisación

Lo mejor de cada uno

En el programa que se repartió a la entrada, se podía leer: "En este encuentro: queremos dar lo mejor de cada uno de nosotros y estar abiertos a recibir también lo mejor de los demás; queremos, y hacemos nuestra la campaña pro Palestina "por la paz, alto el fuego ya, ni genocidio ni terrorismo" para que la canción 'Solo le Pido a Dios' sea cantada por millones de personas y de esa manera poner nuestro grano de arena en la finalización de esta monstruosidad". Para terminar con la siguiente frase: "Creemos profundamente en el Ser Humano. Queremos vislumbrar, en no más de 20 años, ese mundo de Paz y No violencia."

Se puede contactar con los organizadores en la web, coralistas.com.

Por Redacción

La asociación humanista Mundo sin guerras y sin violencia organizó, junto a otros colectivos y con la colaboración de compracasa Torres-Rubí, Somos Red Entrepozo VK y la Junta Municipal de Puente de Vallecas, el encuentro para la Paz y la No violencia que cerró la celebración de la III Marcha Mundial por la Paz y la No violencia en Vallecas. El acto, que tuvo lugar en el teatro del Centro Cultural El Pozo

interesados. Todo ello generó una hermosa atmósfera que propició el intercambio, el encuentro y el reencontro.

Desde el inicio los presentadores animaron a empezar a preparar desde

ya la IV Marcha Mundial que se iniciará el 2 de octubre (Día Internacional de la No violencia declarado por la Naciones Unidas con motivo del nacimiento de Gandhi) de 2029.

Solo San Diego vota a favor de los parquímetros

El resto de barrios de Puente de Vallecas rechaza la implantación del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER)

Por Isa Mendi

Los resultados de la consulta popular llevada a cabo por la Junta Municipal a través de la web Decide Madrid del 11 al 25 de noviembre y publicados el pasado 18 de diciembre no dejan lugar a dudas. La mayoría de

los vecinos de Puente de Vallecas que votaron de forma telemática en esta iniciativa rechazaron una posible implantación del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) en cinco de los seis barrios administrativos del distrito. Únicamente los residentes de San Diego y con un estrecho margen, el 52%, apoyaron la llegada de los parquímetros a sus calles.

Palomeras Sureste y Portazgo, con el 94 y el 90% de votos en contra, fueron las zonas donde los residentes mostraron con una mayor claridad su oposición al SER, seguidas de Palomeras Bajas con un 88% y de Numancia con un 63% de votos negativos, respectivamente.

"Estos resultados vienen a ratificar que el distrito de Puente de Vallecas no está de acuerdo con la implantación del SER. Repetimos que no se ha procedido democráticamente para la realización de la consulta y, aun así, votando en la plataforma Decide Madrid y firmando en contra de la propuesta, la mayoría de los barrios hemos dicho no. Destaca la participación de en Palomeras Sureste, donde de 2.207 votos, 2.077 fueron negativos y 800 firmas

en contra", dicen desde la Asociación Vecinal Palomeras Sureste.

"Nuestro vecindario ha sido el único del distrito que ha mostrado su posición favorable, coincidiendo con la posición de nuestra asociación", señalan desde la Asociación Vecinal Puente de Vallecas-San Diego. En la misma línea, se manifiesta el Colectivo Vallecas Sostenible, a través de su cuenta de X. "El barrio que más sufre el efecto frontera de Puente de Vallecas (con un 175% de sobreocupación de aparcamiento) va a poder liberar aceras para peatones y aparcar el doble de mejor. Pedimos al Ayuntamiento que se modulen los límites del área, ayudándose de los parques para evitar

aberraciones como Albufera y Sierra Carbonera", apuntan.

Datos de participación

Fuentes municipales aseguran que el porcentaje de participantes sobre el total de personas mayores de 16 años verificadas en Decide Madrid en Puente de Vallecas ha sido del 52,49 %, lo que supone que 7.566 personas han mostrado su opinión, para lo que se han creado 4.515 nuevas altas en el portal web municipal. "De los resultados se desprende que los vecinos más proclives a la implantación del SER son los de aquellos barrios que lindan con la M-30 y que, por tanto, sufren el llamado efecto frontera", añaden.

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

EL PUCHERO TAPAS CERVECERÍA CAFETERÍA
MENÚ CASERO DIARIO
 Miércoles: Especialidad en Cocido Madrileño
 Jueves: Paella Valenciana
GUISOS TRADICIONALES:
 ★ Callos con garbanzos
 ★ Fabada asturiana ★ Rabo de toro
 ★ Marmitako ★ Patatas con sepia
 ★ Lentejas estofadas
 ★ Arroz con gambas y chipirones
 Avda. de la Albufera, 270 Miguel Hernández 914 38 47 27

MERCADO NUMANCIA
 Mercado Gastronomico
SE ALQUILAN:
 ▶ Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
 ▶ Locales exteriores con horario independiente del Mercado
 ▶ Trasteros y almacenes
 comercialnumancia@gmail.com
 608 479 450
 C/ Josefa Díaz, 4

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
 ANEGLO DE ROPA
 PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

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

La Asociación Doña Carlota-Numancia se queda sin local



Este colectivo desarrolló en el espacio que tenía cedido en el mercado de Doña Carlota una biblioteca y una 'escuelita' para dar clases de apoyo a niñas y niños vulnerables

El local fue uno de los puntos de apoyo de Somos Tribu AV DOÑA CARLOTA-NUMANCIA

Su presidente, Javier del Moral, asegura que, a pesar de esta circunstancia, aún les queda mucho camino por recorrer

Por Isa Mendi

La Asociación Vecinal Doña Carlota-Numancia, en el distrito de Puente de Vallecas, tuvo que dejar atrás el pasado 7 de diciembre, a instancias de los comerciantes, el local que tenía cedido de forma gratuita desde hace cerca de seis años para el desarrollo de sus actividades en el Mercado Municipal de Doña Carlota. Desde entonces, tal y como explica su presidente Javier del Moral a Vallecas VA, continúa su actividad de forma itinerante, fundamentalmente

en un espacio de la Asociación Vecinal Fontarrón. "Allí nos han dejado un hueco. Tampoco tenemos muchas cosas: actas y libros oficiales, alguna pancarta y algún megáfono. La idea es ir reuniéndonos en cafés, o en otras asociaciones", añade. A pesar de esta situación, este portavoz vecinal se muestra optimista y no duda en asegurar que aún les queda mucho camino por recorrer. "Hemos perdido una sede, pero seguimos teniendo muchas causas por las que luchar como la ampliación de la línea 11, el sinhogarismo o la presencia de basuras y plagas en el barrio de Numancia", señala.

A corto plazo, Del Moral no duda en asegurar que será complicado encontrar otra 'casa'. "Ahora nos hemos convertido en una asociación nómada. El Ayuntamiento dice que no tienen nada. En el barrio no hay locales que sean municipales para dejarnos. Vamos a explorar el tema con la Comunidad, pero

tampoco tiene inmuebles. Hay solares donde se pueden hacer grandes cosas, como una biblioteca en Sierra Toledana, donde podríamos tener un hueco. No podemos alquilar un local, ya que no tenemos medios. Somos 40 socios, de los cuales pagan 25 y las cuentas las tenemos claras", lamenta.

Con respecto a su salida del Mercado de Doña Carlota, reconoce que tiene poco que decir. "La verdad es que dinamizábamos el mercado. Ellos han considerado que era mejor alquilarlo a una tienda de juegos y no podemos hacer mucho. No sé quién sale perdiendo más, ellos o nosotros. A las 20:30 horas nos tenían que ir a toda pastilla, porque cerraban, y no era un sitio grande donde pudiéramos hacer asambleas", señala.

Cedido desde 2019

La Asociación de Comerciantes minoristas del Mercado de Doña Carlota, que gestiona por concesión del Ayuntamiento de Madrid este centro comercial situado en el número 16 de la calle de Doctor Lozano, cedió el mencionado espacio en 2019 a la Asociación Vecinal Doña Carlota Numancia de manera verbal para dar impulso al mercado. Durante este tiempo, el colectivo ciudadano desarrolló, entre otras actividades, la única biblioteca existente en el barrio, gestionada de forma voluntaria por las propias vecinas y vecinos, y una 'escuelita', que permitió dar clases de apoyo escolar a niñas y niños vulnerables en el barrio. Además, este local fue sede de iniciativas como la premiada por la Unión Europea Somos Tribu, que tejió una red de apoyo vecinal que palió los efectos de la pandemia de 2020.



Una de las mesas instaladas a la salida de un colegio de Puente

PLATAFORMA DEFENSA SANIDAD PÚBLICA VALLECAS

Una campaña vecinal denuncia las carencias de la atención pediátrica

La Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública de Vallecas ha instalado mesas informativas a la salida de los colegios de Puente

Por Redacción

La Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública de Vallecas ha puesto en marcha una campaña que continuará a lo largo de los meses de enero y febrero para denunciar la precaria situación de la atención pediátrica en Puente de Vallecas. Esta iniciativa se está llevando a cabo también en varios distritos y localidades de la región, organizada por el colectivo vecinas y vecinos de barrios y pueblos de la Comunidad de Madrid en defensa de la sanidad pública, que está detrás de las movilizaciones en defensa de la sanidad pública

de noviembre de 2022, febrero de 2023 y mayo de 2024.

"Conocemos la falta crónica de pediatras en la región y como esta carencia de profesionales se concreta en la Atención Primaria: aumento de la ratio de niñas y niños que debe atender cada pediatra, ausencia generalizada de atención pediátrica por las tardes e imposibilidad en muchos casos de atención pediátrica longitudinal: hoy te atiende un pediatra y mañana otro distinto", explica este colectivo.

Desde la plataforma aseguran que el objetivo de esta iniciativa es denunciar y hacer pública esta situación y exigir a la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid que

Este colectivo denuncia que la falta de profesionales propicia el aumento de la ratio de atención de pacientes y la falta de consultas por la tarde

ponga los medios necesarios para garantizar una atención pediátrica suficiente, de calidad y en horario accesible a todas las familias. Esta campaña se ha concretado en la instalación de mesas informativas a la salida de los colegios vallecanos, en el reparto de hojas informativas y en la recogida de reclamaciones específicas sobre pediatría. Con respecto a este último capítulo, el pasado 16 de diciembre se entregaron un total de 4.400 reclamaciones, 389 procedentes de Puente de Vallecas, en el registro de la Consejería de Sanidad.

Colaboración de las familias

"Para que la campaña tenga éxito es necesaria la participación de las familias afectadas. Por este motivo necesitamos la colaboración de la Asociaciones de Madres y Padres de todos los colegios del distrito", dicen responsables de este colectivo.

MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS

MADRID SUR
Clínica Dental

El Azúcar y la Salud Dental Infantil

Según la OMS, más del 60% de los niños en edad escolar presentan caries por el consumo excesivo de azúcar. Cuando los niños consumen azúcar, las bacterias en su boca la transforman en ácidos que dañan el esmalte dental. Con el tiempo, esto puede causar caries, dolor y, en casos graves, infecciones que pueden requerir extracciones dentales.

Aunque los dientes de leche son temporales, sirven como guía para el desarrollo correcto de los dientes permanentes. Si se pierden antes de tiempo, los dientes permanentes pueden salir torcidos, generando problemas de alineación y mordida. Esto puede derivar en tratamientos ortodóncicos más costosos y complicados en el futuro.

El azúcar no solo está en dulces y caramelos; también contienen altas cantidades de azúcares añadidos los yogures saborizados,

cereales y jugos procesados, así como refrescos y batidos. Por ello, es fundamental optar por opciones más saludables como agua o leche y frutas frescas o snacks naturales en lugar de galletas o productos procesados.

Una mala higiene bucodental y una dieta alta en azúcar, puede desencadenar múltiples problemas. Por eso, es esencial enseñar a los niños a cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta fluorida, además de realizar revisiones regulares con el dentista cada 6 meses para detectar problemas a tiempo. Convertir el cuidado dental en un momento divertido, usando juegos o canciones, puede motivar a los pequeños a adquirir buenos hábitos desde temprana edad.

Con estos simples cambios, puedes prevenir problemas graves y garantizar que sus dientes definitivos se desarrollen correctamente.

La Comunidad licitará la construcción del segundo instituto del Ensanche en febrero

La previsión es que el centro esté construido en un plazo de 24 meses

Por Isa Mendi

La Comunidad de Madrid tiene previsto licitar el próximo mes de febrero la construcción del esperado segundo instituto del Ensanche de Vallecas, que estaría terminado en un plazo de 24 meses. Así se lo comunicó Coral Báez, la responsable de la Dirección del Área Territorial de Madrid Capital (DAT), a los cuatro representantes de ACEPVI-VA (Agrupación Ciudadana por la Educación Pública de Villa de Vallecas) que asistieron a la reunión que tuvo lugar el pasado 2 de diciembre.

"Esta es una muy mala noticia, porque el colegio Ángel Nieto ya saca alumnado a Secundaria en el curso 25-26. Toda esta política de destrucción de lo público lleva a que el próximo curso vamos a tener tres modelos diferentes de centros educativos de secundaria en el Ensanche: CEIPSO hasta cuarto de secundaria, CEIPSO hasta segundo de secundaria e IES", explica a Vallecas VA, Rosa Pérez, miembro de este colectivo y presidenta de la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas. "Su discurso es que los CEIPSO hasta segundo son buenísimos para la conciliación, pero sin hacer ni una sola mención a la calidad educativa o pedagógica. Y, además, dicen, que no es bueno que chavales de 12 años se junten con chicos de 17. Y nuestra pregunta es: si los CEIPSO hasta segundo



▲ El María Rodrigo es el único instituto público del Ensanche de Vallecas

de secundaria son tan buenos ¿por qué van a seguir dejando algunos CEIPSO hasta cuarto y por qué va a seguir habiendo centros de primaria que no se transforman en CEIPSO? No es bueno que chicos de 12 se junten con chicos de 17, pero sí lo es que niños de 3 se junten con

niños de hasta 15 años. Todo un sinsentido", añade.

Esta portavoz vecinal asegura que, bajo su punto de vista, "todo esto son parches que van poniendo, porque no han construido el instituto a tiempo". "Los centros educativos de primaria no están diseñados para

secundaria y, sobre todo, también implica una reducción de líneas en infantil, porque si no, no hay espacio suficiente", apunta. Por otro lado, con respecto a la FP, Pérez señala que les han comunicado que quieren poner esta formación vespertina en todos los institutos del distrito, pero que no saben decirles qué tipo. "Mucho nos tememos que serán aquellas que menos recursos necesiten, es decir, todo lo relacionado con administración y alguna informática, nada de automoción, estética u otras especialidades que necesitan mucho material y espacio especializado", lamenta.

ACEPVIVA quiere organizar una movilización en este primer trimestre del año y también la Feria de la Educación Pública de Villa de Vallecas el próximo 23 de marzo. "Es inadmisibles lo que se está haciendo con la educación de nuestras hijas e hijos en el Ensanche de Vallecas. Se repetirá en secundaria el caos y la improvisación que ya sufrieron las familias en primaria", vaticina Rosa Pérez.

ACEPVIVA critica que el próximo curso habrá tres modelos de Secundaria en el Ensanche, una situación que considera un parche y un sinsentido

Recogida de firmas

Por otro lado, este colectivo puso en marcha el pasado mes de noviembre una campaña de recogida de firmas, a través de la plataforma Change.org, para exigir a la Comunidad de Madrid la creación administrativa y la construcción inmediata de un nuevo instituto público con FP que albergue al alumnado del Ensanche de Vallecas, descongestione los centros existentes en el resto de barrios del distrito y permita a estos escolares acceder a una educación pública de calidad cercana a sus domicilios. Hasta el momento, esta iniciativa ha recabado el apoyo de más de 1.240 personas.

'Los reconocimientos positivos también forman parte de la realidad vallecana'

Entrevista con Patricia del Amo, Premio Extraordinario Fin de Carrera del doble grado de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad Carlos III

Por Redacción

Patricia del Amo Martín es de Puente de Vallecas y estudió en el colegio y en el instituto Madrid Sur. Recientemente, ha sido galardonada con el Premio Extraordinario Fin de Carrera del doble grado de Ciencias Políticas y Sociología de la última promoción de la Universidad Carlos III. "Cuando me enteré, sentí orgullo, pero, también, humildad: al final, estos premios son muy

relativos", asegura. "Me encantó compartirlo con la gente que quiero, sobre todo con la de aquí, porque sus caras eran pura ilusión, como si fuese un sueño muy lejano", añade.

Esta vallecana considera que lo conseguido no es casualidad y que, por eso, "es importante que se haga ver que los reconocimientos positivos también forman parte de la realidad vallecana". "Normalmente, el foco de atención que se pone en sitios como éste se centra en la parte mala de la realidad. Es muy interesado, porque igual



"Vallecas ha sido protagonista en más de un trabajo. Hubo un tiempo que me dio por hacer entregas de cosas de aquí o de otros barrios parecidos"

◀ Patricia muestra orgullosa el premio conseguido, sentada en un banco de la Plaza del Cine

de importante son las presencias que las ausencias que deja este enfoque. La realidad de estos barrios va mucho más allá de la que algunos se empeñan en hacer ver", sentencia.

Al respecto, recuerda que, según estadísticas municipales, el 32 % de la ciudadanía madrileña cuenta con estudios superiores y que ese porcentaje se reduce hasta el 12% en el caso de Puente de Vallecas. "Al principio, me costó entrar en la dinámica de la Universidad y

sentí que era un espacio donde yo no encajaba mucho, pero, más allá de eso, no he tenido ningún problema. De hecho, creo que esto tiene una contraparte, porque haber crecido en barrios como estos te puede dotar de otras cosas, que son virtudes, como valorar más dónde estás o tener una mirada sobre la sociedad más afinada", relata. Patricia confiesa que Vallecas ha sido protagonista en más de un trabajo. "Hubo un tiempo que me dio por hacer

entregas de cosas de aquí o de otros barrios parecidos. Más recientemente, la dedicatoria de mi TFG de Políticas fue a las víctimas del 11M", apunta.

Sobre su paso por el doble grado, subraya el aprendizaje que ha extraído y considera que ambas disciplinas conforman un tándem muy potente. "Bajo mi experiencia, Sociología tiene un impacto inicial brutal. A mí me cambió la concepción de muchas cosas que daba por sentadas

y eso me encantó. Políticas empezó de forma abstracta, como inconexa, quizá, pero, luego, llegó un punto en el que, para mí, empezó a tener sentido. De hecho, ahora estoy en un Máster que tiene que ver más con Políticas", argumenta.

Momentos y personas maravillosas

Por otro lado, destaca la suerte que ha tenido compartiendo la carrera con diferentes personas. "Me llevo grandes momentos y personas maravillosas. Saben perfectamente quiénes son. Además, hemos tenido una relación muy sana y colaborativa, sin competitividad tóxica académica, que, lamentablemente, abunda demasiado. Y, más allá de mi círculo cercano, he aprendido de la clase en general", apunta del Amo. Sobre el profesorado, señala que "como en la vida, ha habido de todo" pero reconoce que ha tenido docentes "realmente increíbles", y que "dentro de ellos y ellas, a profesoras que, como mujeres, me han inspirado mucho".



Desde 2007 en el barrio

- ▣ TASACIÓN GRATUITA DE SU VIVIENDA
- ▣ MÁXIMA RENTABILIDAD
- ▣ ACOMPAÑAMIENTO EN TODO EL PROCESO
- ▣ CONFIABILIDAD, CERCANÍA

INCLUIAMOS LA GESTIÓN DE SU HERENCIA DE FORMA GRATUITA



Roberto Martín, responsable de la oficina



📍 Rafael Alberti 29 esq. con Luis Buñuel
 📞 Miguel Hernández 144 y 10
 📞 91 777 39 33 y 608 704 209

Enorme triunfo para el barrio de la Cañada Real

El Comité Europeo de Derechos Sociales ha concluido que el Estado español ha violado los derechos humanos básicos de sus habitantes

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

El Comité Europeo de Derechos Sociales del Consejo de Europa, el máximo órgano europeo de vigilancia del cumplimiento por los Estados de la Carta Social Europea Revisada, ha concluido, por unanimidad, que el Estado español ha violado los derechos humanos básicos de los habitantes de Cañada Real, como consecuencia de mantenerles sin electricidad y, consiguientemente, no tomar las medidas adecuadas para garantizar esos derechos. Una situación que, es necesario recordar, dura ya más de cuatro años seguidos y que, como no se actúe con urgencia, seguirá manteniéndose de forma consciente y criminal en este nuevo, frío y oscuro invierno en el que estamos.

El contenido de la decisión del Comité se hará público a más tardar el próximo 26 de febrero, fecha en la que acaba el plazo que tiene el Comité de Ministros del Consejo de Europa para tomar la resolución que estime pertinente a la luz de la decisión ya tomada de manera firme y concluyente, pero el Estado y las partes del proceso ya la conocen.

Por eso, el Estado tiene que actuar ya. Fundamentalmente, porque, como se dice por parte del Comité, la grave violación de derechos afecta especialmente a las personas en situación de mayor vulnerabilidad: los niños y niñas, las personas mayores, las personas con discapacidad y aquellas en situación de pobreza y exclusión social. Pero también porque el Estado sabe, como reconoció expresamente nada menos que la Secretaría

de Estado de Justicia, que esa decisión es de obligado cumplimiento. Así como sabe que el Comité ha demostrado la invalidez de todas las razones o excusas que había dado respecto al porqué del corte del suministro eléctrico y la falta de actuación para su restablecimiento y la debida protección de los derechos.

A raíz de esta decisión del Comité, el Defensor del Pueblo ya ha tenido una reunión con la plataforma y con representantes vecinales de los sectores 4, 5 y 6, tras la que reiteró, "una vez más, el llamamiento a todas las administraciones implicadas para que trabajen, cada uno desde sus competencias

Al Estado español no le queda otra que devolver la luz, permitir que se hagan contratos de suministro eléctrico y dar participación real y efectiva a los habitantes

y responsabilidades, en la resolución de este problema que afecta, entre otros, a cientos de personas de avanzada edad. Hay que restablecer el suministro eléctrico lo antes posible, sin más dilación".

Momento de actuar

Ahora, al Estado español, empezando por el Gobierno de la nación, pero también los de la Comunidad de Madrid y de los Ayuntamientos de Madrid y Rivas-Vaciamadrid, no le queda otra que devolver la luz al barrio de Cañada Real, permitir que se hagan contratos de suministro eléctrico y dar participación real y efectiva a los habitantes, a través de sus asociaciones, también en la solución a la falta de suministro. Que todos esos Gobiernos sean muy conscientes de que la ciudadanía sabe que están obligados a devolver la luz al barrio de Cañada Real y que nosotros estamos comprometidos a no cejar hasta que cumplan con sus obligaciones.



▲ Europa apoya al barrio de la Cañada Real en su lucha por la luz

FUNDACIÓN BOA MISTURA

DERECHOS HUMANOS



Año 2025: Vallecas contracorriente

Segundo preámbulo o fundamento de la Declaración Universal de los DDHH:

"el desconocimiento y el menosprecio de los Derechos Humanos han originado actos de barbarie... se ha proclamado la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que las personas, liberadas del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de la palabra y de la libertad de creencias"

Por Adriana Sarriés

Contexto: este fundamento fue proclamado en la Declaración Universal de los DDHH en 1948, al poco de haber acabado la Segunda Guerra Mundial (1939 a 1945). Pero la palabra está siendo machacada y la defensa de esta Declaración Universal es boicoteada por políticos de muchos países, también del nuestro. Su contenido escuece a quienes pretenden hacer una sociedad desigual e intolerante, hostil a todo aquello que busque caminos más justos, menos desiguales, más pacíficos.

En ambientes lejanos y muy próximos respiramos debates enloquecidos donde la idea, los sentimientos, la percepción de los hechos y la opinión de cualquier tema se convierten en "disparo" verbal, ceño fruncido y gesto colérico. Rápidamente, se da paso a la confrontación entre quienes parecen enemigos. Se destierra el diálogo, y la palabra razonada para el posible acuerdo o pacto, desaparece.

Es urgente no secundar estos modos. Sugiero que vayamos contracorriente. Imposible el diálogo sin la escucha activa y eliminando prejuicios o intereses torticeros. Con demasiada frecuencia no acabamos de creer que de otra persona puedo aprender algo. No se trata tanto de buscar la verdad, cuanto de que mi posición triunfe, y ahí nos quedemos todos.

El mundo de la hostilidad y del insulto no tolera la palabra dialogante y tranquila. No importa, vayamos contracorriente. Quienes no razonan y no quieren dialogar no soportan cuando exponen lo que piensan serenamente.

Feliz 2025 Vallecas. ¿Cómo de feliz? ¡Yendo contracorriente!, utilizando la palabra para humanizarnos, para hacer barrio, para construir una Vallecas con la libertad de la palabra y de los valores humanos, una Vallecas amable, acogedora y dialogante.

Demos una lección: vayamos contracorriente convencidos de que es mejor para todos.

Tu asesor inmobiliario

2024, un año de ajustes y nuevas oportunidades

2024 ha sido un año marcado por movimientos relevantes en el sector inmobiliario. Los cambios en las políticas de tipos de interés, la digitalización del mercado y el crecimiento del alquiler han definido una etapa de adaptación. Una de las grandes noticias ha sido el freno en la escalada de los tipos de interés, lo que ha dado un respiro a muchas familias y ha permitido que la demanda de viviendas se estabilice. Los bancos han flexibilizado sus condiciones para hipotecas de tipo mixto y fijo, atrayendo a compradores.

El mercado de alquiler ha continuado su crecimiento, impulsado por una mayor demanda derivada del encarecimiento de la compra y la escasa oferta en algunas zonas urbanas. Las reformas en políticas de alquiler, con regulaciones

para garantizar la estabilidad de los precios, han sido uno de los temas más debatidos del año. Los alquileres asequibles y los incentivos a propietarios han sido claves en ciudades como Madrid y Barcelona.

La tecnología ha dado un salto significativo. La implantación de la inteligencia artificial y herramientas de big data han revolucionado el proceso de compraventa y valoración de inmuebles. Las visitas virtuales, los gemelos digitales y las plataformas interactivas han facilitado las decisiones de inversión, mientras que la automatización ha agilizado las gestiones burocráticas.

Las ayudas europeas y los incentivos fiscales han impulsado la rehabilitación de edificios y la construcción de nuevas promociones con certificaciones energéticas A y B. Además, la tendencia hacia el uso de materiales 'ecofriendly' y la reducción de la huella de carbono han calado en compradores cada vez más concienciados. El sector del build-to-rent (construcción para alquiler) ha seguido consolidándose como una de las grandes apuestas para inversores.

En el panorama internacional, la reactivación del turismo ha impulsado las compras de viviendas en zonas costeras, recuperando el atractivo del mercado vacacional.

2024 ha sido un año de retos, pero también de esperanza y evolución en el mundo inmobiliario. Desde nuestra parte, os agradecemos la confianza depositada y os deseamos un próximo año 2025 lleno de salud, ilusiones y nuevos proyectos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55
www.torresrubí.com



PERSONALIZADAS
CAMISETAS
TUS
LA FLOR ROJA

+34 650 250 497
www.laflorroja.com
hola@laflorroja.com

ALIMENTACIÓN
CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS

CARNICERÍA - POLLERÍA

Super Ternos
FILETES DE TERNERA
POR SOLO... 11,99 €

LOTE POLLO 1
1 Kg ALAS FRESCAS
1 Kg MUSLOS DE POLLO
1 Kg CONTRAMUSLOS

SOLO POLLO
2 Kg Muslos de Pollo 12 €

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
CASQUERIA
CECILIO
TODOS LOS DÍAS
GÉNERO FRESCO
Y DE 1ª CALIDAD
650371370
652828628

LAS COSTILLAS RESTAURANTE

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

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

anúnciense en Vallecas VA

Mar: **620 940 440**



▲ La afición mostró carteles en defensa de la continuidad del Rayo en su estadio



▲ La multitudinaria participación de la última Batalla Naval

JESÚS INASTRILLAS

Por Isa Mendi

Enero

La **II edición del festival Vallecas Negra**, que tuvo lugar del 17 de enero al 4 de febrero en el Ateneo Republicano de Vallecas, del que Vallecas VA fue medio oficial, fue el tema de portada de la primera edición del año. Además, en una entrevista, el concejal de Villa de Vallecas de Vallecas, Carlos González Pereira, no dudaba en asegurar que el futuro de Madrid pasaba por Vallecas, en alusión al futuro barrio de Valdecarros, cuyas obras continúan avanzando.

Febrero

Tras el paréntesis navideño, el movimiento vecinal volvió a la carga con una **concentración en la calle de Fuentidueña el 24 de enero para reclamar una sanidad pública** de calidad y, una semana antes, con la entrega por parte de la Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública de Vallecas de un total de 3.290 firmas para

2024: el año del 30 cumpleaños de 'Vallecas VA'

2024 se nos acaba de ir y deja atrás un sinfín de noticias y de acontecimientos con Vallecas como protagonista. Este periódico, fiel a su cita con sus lectores, ha ido desgranando de forma mensual la actualidad y las inquietudes de miles de vallecanos y vallecanas en un año muy especial para la familia de Vallecas VA, el de la celebración del trigésimo aniversario de su salida a la calle allá por noviembre de 1994. En los últimos 12 meses, han ocupado nuestras páginas temas como el Centenario del Rayo Vallecano, el 20 aniversario del 11-M, las recurrentes movilizaciones a favor de la sanidad pública, la III Marcha Mundial por la Paz y la NoViolencia, el cuarto aniversario de la Cañada Real sin luz y las entrevistas a los responsables políticos de los diferentes partidos en los distritos de Puente y Villa de Vallecas, entre muchos otros temas. Pero este modesto medio de comunicación no sería posible tampoco sin sus secciones. Entre las más longevas, la Tribuna Vallecana y los consejos de nuestras enfermeras a las que han sumado otras nuevas como 'Camino a la sobriedad', 'Historia de Vallecas' o 'Derechos Humanos'.

denunciar el "progresivo deterioro" de la atención primaria en Puente de Vallecas. Además, más de 300 vecinos marcharon por el cierre de la planta de Las Lomas de Valdemingómez el 21 de enero y una nueva manifestación en defensa de la Atención Primaria, desde el Vicente Soldevilla hasta la Asamblea de Madrid, tuvo lugar el 1

de febrero. Por otro lado, la concejala del PSOE responsable en Puente, Ana Lima, consideraba que "El gran problema del distrito es la desigualdad territorial". Ya en clave cultural, el 4 de febrero fue la clausura de Vallecas Negra, tras más de dos semanas de actividades, y del 8 al 11, Vallecas celebró su Carnaval.

Marzo

La reacción de la afición rayista ante el **posible traslado del Rayo de su histórico campo de fútbol** de la Avenida de la Albufera fue el tema de portada de la edición de marzo. Además, dos manifestaciones recorrieron las calles de Puente los días 7 y 8 de marzo

para conmemorar el Día de la Mujer, y el 13 de marzo hubo una nueva protesta frente al Centro de Salud Ensanche de Vallecas a favor de la sanidad pública. En otro orden de cosas, el concejal de Más Madrid, Félix López-Rey, aseguró que Puente de Vallecas "sigue siendo uno de los distritos más abandonados de la ciudad".

Abril

La cultura fue la principal protagonista en este mes, con la **XXV edición de Vallecas Calle del Libro**, cuyas actividades para fomentar la lectura se celebraron del 15 al 30 de abril. Con respecto a la actualidad, unos 100 vecinos se concentraron el 13 de marzo frente al Centro de Salud del Ensanche contra la degradación de la sanidad pública en Villa de Vallecas, y las administraciones madrileñas presentaron el nuevo Plan Extraordinario de Reajustes para Cañada Real, que diferentes colectivos denunciaron como ilegal al violar los derechos humanos de sus habitantes. Ignacio Benito, concejal del Ayuntamiento de Madrid y secretario general del PSOE de Villa de Vallecas no dudó en asegurar, en una entrevista, que las carencias



Kömmerling®

Mejora el aislamiento y el confort de tu vivienda...
¡Empezando por las ventanas!

VENTANAS QUE CUIDAN DE LO
Consigue el máximo confort para tu hogar y conserv



▲ Una trabajadora de Vallecas VA entrega el periódico a dos jóvenes

PEPA BENÍTEZ



▲ La Policía Nacional desalojó La Atalaya el 26 de noviembre

DANI GAGO

"hacen a Villa de Vallecas un distrito casi de tercera".

Mayo

Los principales temas de la edición de este mes fueron la **Feria del Libro de Vallecas** en homenaje Salvador Dalí, que se desarrolló en el Bulevar de Peña Gorbea del 10 al 26 de mayo; la multitudinaria manifestación en apoyo al pueblo palestino que recorrió las calles de Puente el sábado 20 de abril; y la participación de Vallecas VA, un año más, en el programa '4º ESO + Empresa', donde 34 alumnos de 15 centros de la región se interesaron por el funcionamiento de un medio de comunicación local durante los días 24, 25 y 26 de abril. "Cuando naces en un barrio, debes conocer su historia y transmitirla" fue el titular de la entrevista concedida por la periodista y escritora, Nieves Concostrina, a nuestro periódico.

Junio

La celebración del **Centenario del Rayo Vallecano**, con la disputa de un partido amistoso el 29 de mayo entre leyendas rayistas y ex futbolistas de

30 AÑOS CONTIGO

renombre mereció la imagen de la portada de junio. Otros temas de actualidad fueron un nuevo homenaje a Amós Acero el 16 de mayo; la presentación de la III Marcha Mundial por La Paz y La NoViolencia, el 12 de mayo en la Feria del Libro vallecana; y la celebración del XXXV Día Infantil y Juvenil de Vallecas, el 1 de junio en la calle de Payaso Fofó. El concejal de Más Madrid responsable en Villa, José Luis Nieto, en una entrevista, aludió a la importante carencia de equipamientos en el Ensanche.

Julio

Las Fiestas del Carmen y el **20 aniversario de la Karmela** fueron los temas más importantes de julio. Además, Coralistas para un Mundo de Paz y

Noviolencia organizó el 22 de junio un encuentro en Santa Eugenia en el que participaron más de 70 personas en el marco de la III Marcha Mundial por La Paz y La NoViolencia. "Es fundamental que la cultura se imponga como ambición política en 2025" y "La gente de Vallecas defiende su identidad y su relación con el barrio" fueron dos de los titulares de la entrevista al activista vecinal y escritor, Pepe Molina, como motivo de la publicación de su último libro 'Vallecas nuestra historia'.

Septiembre

La vuelta a la rutina después de las vacaciones veraniegas, propició el regreso de las **fiestas de la Virgen de la Torre**, cuyas actividades culturales, deportivas y de ocio se desarrollaron del 6 al 15 septiembre. Por otro lado, Vallecas VA se hizo eco del proyecto Autoescuela de vida en Palomeras Sureste, desarrollado por el psicólogo Iñaki Mediavilla en el local de la asociación del barrio desde hace más de 14 años, y de la jornada a favor de la convivencia en la UVA, con propuestas culturales y de ocio gratuitas, que tuvo lugar el 27 de septiembre.

Octubre

Los **cuatro años sin suministro eléctrico en la Cañada Real** merecieron la foto de portada de la edición de octubre. Además, Vallecas VA realizó un reportaje titulado 'El ocaso del Cerro Almodóvar', para denunciar el mal estado de conservación de sendas y caminos, y la presencia de escombros y basura en este emblemático punto de la capital. Otras de los temas fue el inicio de la III Marcha Mundial por la Paz y la NoViolencia en Vallecas con un encuentro coral en el auditorio al aire libre Carlos Jiménez de Parga el 2 de octubre.

Noviembre

El **30 aniversario del nacimiento de Vallecas VA** se convirtió en el eje de la edición de noviembre, con un especial en páginas centrales. "Queremos comentar lo positivo de la vida de Vallecas", comentó su director Jesús Arguedas, en una entrevista. El primer número de este periódico salió a la calle en noviembre de 1994 bajo la denominación de 'Madrid Sureste'. Además, del 11 al 25 de noviembre, se

desarrolló una consulta popular sobre la implantación del SER en Puente. En clave de entrevista, el nuevo presidente de la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM), Jorge Nacarino, comentó que la vivienda "es el principal problema social que tenemos como país" y que "es necesario rejuvenecer el movimiento vecinal".

Diciembre

La última edición del año, influenciada por la llegada de la Navidad, hizo también referencia en su fotografía de portada al **desalojo, sin previo aviso, del centro social La Atalaya** del edificio okupado del antiguo instituto Magerit de Vallecas el 26 de noviembre. Por otro lado, los vecinos celebraron con una concentración el 20 de noviembre que el Vicente Soldevilla volviera a ser un centro de salud en condiciones con la llegada de seis médicos, recién graduados del MIR. "La acogida por parte de los pacientes y del resto de profesionales del centro ha sido muy buena", comentó a Vallecas VA una de las doctoras.



IMPORTANTE
para tu energía dentro de casa.



PLAN RENOVE DE VENTANAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID



MEHR KOMFORT
VENTANAS PVC

☎ **603 31 11 45**

<https://mehrkomfort.com/>
info@mehrkomfort.com

C/ San Jaime, 44 - 28031 Madrid

“Vallecas es el lugar desde el que creo”

Isabel Ruiz Ruiz, ilustradora, directora de fotografía y feminista

Por **Olivia Anders**

Desde el corazón de Vallecas, Isabel Ruiz Ruiz ha labrado una trayectoria única en el mundo artístico y audiovisual. Reconocida como ilustradora de sensibilidad exquisita y directora de fotografía en el sector cinematográfico, ha demostrado que el talento y la versatilidad son los pilares de una carrera en constante ascenso. Con su obra, que transita entre el dibujo y la narrativa visual de alto impacto, esta creadora ha conquistado tanto a lectores como a espectadores, ofreciendo siempre una mirada personal y profunda sobre las historias que cuenta.

P ¿Cómo fueron sus primeros pasos en el mundo de la ilustración y el arte?

R Me he pasado toda mi infancia y juventud dibujando, así que cuando tuve que plantearme qué estudiar me incliné hacia Bellas Artes. Me licencié en Artes Plásticas en Granada y vine a Madrid a buscar trabajo como ilustradora y a terminar de formarme como fotógrafa. En la capital entré en contacto con el mundo del cine y me decidí a estudiar Dirección de fotografía en la ECAM. A partir de ahí, comencé a trabajar en el audiovisual de forma exclusiva y dejé aparcada la ilustración. Fue la maternidad la que me hizo retomarla, ya que resultaba más fácil de conciliar con la vida familiar. En la actualidad, compagino mi trabajo como directora de fotografía con la ilustración.

P ¿Qué influencia ha tenido Vallecas, su barrio, en su trabajo artístico?

R La verdad es que nunca me había planteado si Vallecas ha influido



▲ La polifacética Isabel Ruiz Ruiz

o no en mi trabajo. Este barrio es mi hogar. Aquí he escrito e ilustrado todos los libros que tengo publicados como autora, así que imagino que de alguna forma lo impregna todo. Aquí me he sentido muy cuidada y arropada, desde sus librerías: Muga, La Verde, Pencil... sus asociaciones, su gente... me he sentido muy valorada en el barrio. He tenido la

suerte de poder colaborar con centros como EMMA, haber ilustrado la maravillosa campaña 'Vallecas con nombre de mujer' y fotografiado un documental sobre la Batalla Naval y los vídeos de promoción que año tras año anuncian las diferentes ediciones. No sé si Vallecas me influye, pero si me acoge, es el lugar desde el que creo.



Es imposible separarse de una misma cuando trabajas algo artístico”

Entrevías celebra su historia y proyecta su futuro

La exposición fotográfica 'Historias de Entrevías' se podrá visitar en el CEPA del barrio hasta el próximo 28 de febrero

Por **Redacción**

Entrevías dio un paso más el pasado 12 de diciembre para poner en valor un barrio en constante transformación, que se reinventa y se resiste a la estigmatización institucional y a una historia no siempre bien comprendida que han intentado imponer.

La Asociación Vecinal La Paz de Entrevías, que este año celebra su 50º aniversario, junto con el CEPA de Entrevías, inauguraron la exposición fotográfica 'Historias de Entrevías'. A través de una amplia colección de fotografías, la muestra recorre cronológicamente la memoria viva de este emblemático barrio vallecano.

La exposición relata su evolución: desde su origen como asentamiento

popular, pasando por los bombardeos de la Guerra Civil, la llegada de migrantes de otras comunidades, las vivencias de los vecinos en los “tiempos del barro”, los difíciles años marcados por la lacra de la drogadicción, hasta la integración multicultural y enriquecedora de personas provenientes de otros países. También destaca las luchas vecinales, como la reivindicación del Parque de Entrevías, una verdadera joya del barrio. Además, incluye propuestas para el futuro, reflejando el compromiso de la Asociación Vecinal La Paz con su comunidad a lo largo de cinco décadas.

Este colectivo ha llevado a cabo durante los últimos meses un arduo trabajo de selección de fotografías provenientes de fotógrafos profesionales, entidades y redes sociales. “El auténtico valor de esta exposición radica en la participación vecinal, ya que

muchos vecinos han cedido sus fotos familiares, reflejando momentos cotidianos con los que todos pueden identificarse y que quedarán como un legado material y sentimental del barrio”, comentan sus organizadores.

Intervenciones

El evento comenzó con la presentación de la exposición a cargo de Paco Carazo, presidente de la Asociación Vecinal La Paz, seguido de las palabras de Luis Cuesta, director del CEPA (Centro de Educación de Personas Adultas), que acoge esta muestra fotográfica en sus instalaciones. También intervinieron Jorge Nacarino, presidente de la FRAVM y Miguel Sánchez, representante de la Fundación Anastasio de Gracia, ambas entidades colaboradoras en el proyecto. El momento musical estuvo a cargo de Edu de Nova, joven



▲ Dos vecinos contemplan algunas de las imágenes

JESÚS INASTRILLAS



La muestra recorre cronológicamente la memoria viva de este emblemático barrio de Vallecas

del barrio, promesa de la canción de autor, quien interpretó varios temas, entre ellos 'Mi barrio', que se está convirtiendo en un himno para Entrevías.

Tras las intervenciones, la numerosa asistencia inició el recorrido por la exposición. El acto concluyó con un

aperitivo en el que vecinos y vecinas compartieron impresiones sobre el barrio, su gente y su memoria. La recreación de una “chabola” como representación de unos años y unos tiempos duros y la convocatoria a un concurso fotográfico para móvil, prorrogado hasta el final de la exposición, complementan el menú cultural de esta muestra fotográfica.

La exposición 'Historias de Entrevías' se podrá visitar de forma gratuita en horario de mañana y tarde en el CEPA de Entrevías (calle de Serena, 394) hasta el próximo 28 de febrero.

¿Qué papel juegan las emociones y las historias personales en sus ilustraciones?

Supongo que en cualquier creación pones mucho de ti y tu situación personal y emocional se deja ver en lo que haces. En todo influye el momento vital que atraviesas, desde los temas que eliges para investigar hasta la forma en la que los abordas. Es imposible separarse de una misma cuando trabajas algo artístico.

¿Qué proyectos han marcado un antes y un después en su carrera?

Sin duda, la colección 'Mujeres' fue la que me dio a conocer como ilustradora. Publiqué el primer libro en 2015, cuando aún no había libros parecidos. Fue Melisa Tuya, una periodista que conocí en un evento benéfico, 'Corazonarte', la que me ayudó. Escribió un artículo en prensa que hizo que mi trabajo comenzara a conocerse. En cuanto se publicó, me empezaron a escribir personas que querían adquirir el libro y librerías interesadas en tenerlo en sus estanterías. 'Mujeres' llenaba un vacío que era muy evidente y el público lo acogió con mucho cariño.

¿Qué desafíos enfrenta en el sector audiovisual, especialmente como mujer creadora?

Me dedico a la dirección de fotografía, un departamento que tradicionalmente ha sido muy masculino.



“ Los trabajos artísticos no son fáciles y nos exigen mucho esfuerzo. Recomiendo paciencia y constancia, creer en nuestra obra y lucha por ella”

◀ La ilustradora, en pleno proceso de creación

Abrirse un hueco ha sido complicado, sobre todo para las mujeres de mi generación. Gracias a CIMA, asociación en la que milito, se consiguió que el Gobierno implementara medidas de acción positiva para facilitar la igualdad en el audiovisual. Estas medidas han hecho posible la incorporación en todos los puestos de responsabilidad de mujeres, que han tenido la oportunidad de demostrar que el talento no es algo asociado al género, sino a la persona.

¿Qué artistas o referentes han influido en su estilo y enfoque artístico?

Es muy difícil empezar a dar nombres, porque las influencias son infinitas y no terminaría nunca. Mis influencias vienen tanto de la pintura, como de la ilustración, fotografía, el cine...pero, sobre todo, de la misma vida. Creo que observar, compartir, sentir... son los principales nutrientes de toda creación.

¿Qué intenta transmitir a través de sus obras?

En el audiovisual, mi trabajo está al servicio de la película. No parte de un planteamiento personal, sino que trabajo en la historia del director o directora. Desde la imagen, trato de

extraer el sentimiento o sensación principal que atraviesa la obra para intentar reforzar desde la fotografía el mismo, sin perder de vista el realismo, la naturalidad, para que la persona espectadora pueda entrar en el universo y sentirlo creíble. En el caso de la ilustración, sí me muevo en proyectos que parten de una inquietud personal y, al trabajar sobre ellos, trato de comunicar el impacto que tuvieron sobre mí las historias sobre las que trabajo cuando las descubrí. Mi obra casi siempre tiene un carácter documental. Trato de hacer llegar al público historias ocultas o desconocidas que considero que han de ser

divulgadas. Son historias que me han conmovido y trato de transmitir los sentimientos que despertaron en mí a través de la imagen.

¿Qué consejo daría a jóvenes artistas?

En el caso del audiovisual, creo que son muy importantes las redes que se generan, crear grupos de trabajo con personas afines para sacar adelante pequeñas obras e ir creciendo juntas. Las escuelas son un buen lugar donde crear estas sinergias. Además de formarte, generan vínculos que se mantienen a través de los años. Y rodar, rodar mucho, porque es como de verdad se aprende, enfrentando los problemas en el set. En el caso de la ilustración, también es importante la formación, pero es un trabajo mucho más solitario y creo que la constancia, el trabajo y la iniciativa son fundamentales.

En ambas disciplinas aconsejaría tener redes sociales profesionales donde compartir los trabajos de los que nos sintamos satisfechos, para dar a conocer nuestra obra.

Los trabajos artísticos no son fáciles, no son estables y nos exigen mucho esfuerzo y trabajo, así que, recomiendo paciencia y constancia, creer en nuestra obra y lucha por ella, rodearnos de personas que nos hagan crecer, que nos critiquen de forma constructiva y que nos animen a seguir. No es fácil, pero es un privilegio poder dedicarse al arte.

Un libro sobre la Alcaldía de Vallecas

Por Adolfo Torrecilla

La Librería Muga (Avenida de Pablo Neruda, 89) acogió la presentación del segundo volumen de 'Historia de Vallecas': 'Alcaldía de Vallecas. Melquiades Biencinto, Adolfo Salvador, Amós Acero', de José Luis García Heras. El primero de los volúmenes, 'De Balecas (1202) a la Anexión a Madrid (1950)', salió a la calle el pasado mes de abril.

Su autor, colaborador de Vallecas VA, estuvo acompañado en el acto por José Molina Blázquez, uno de los mejores estudiosos de Vallecas y autor de varios libros como 'Amancio Cabrero: vivir, luchar, soñar', 'Historia y origen de las calles y lugares públicos de Vallecas' y 'Vallecas nuestra historia'. "José Luis es un estudioso metódico, sabio en sus conocimientos y sencillo en sus apreciaciones. Todo lo que dice lo ha contrastado hasta la saciedad. Es matemático y eso se nota en todo aquello que nos cuenta: le fascinan

las fechas, los árboles genealógicos, las descripciones de los lugares, los planos, las calles, las cosas... Leo todo o casi todo lo que ha escrito... es un referente para todos nosotros", comentó.

"Se trata de una edición breve, una oportunidad de oro para que nuestra biblioteca luzca sus trabajos y estudios minuciosos de nuestra historia. Este libro, este capítulo de la historia, de tres alcaldes destacados de nuestra historia es importante para el reconocimiento de aquellos que, a lo largo de los últimos 150 años, han sido referentes en la transformación de nuestro barrio; también el enmarque de la vida municipal de varios siglos en el lugar", añadió Molina.

Por último, quiso mostrar su agradecimiento al esfuerzo de García Heras y "a su rigor, sus ganas de seguir ahondando con valentía sobre todo lo que hace referencia a su querida Vallecas. Nos hacen falta más trozos de esta historia vallecana. Todo lo que hagamos no caerá en saco roto", apostilló.



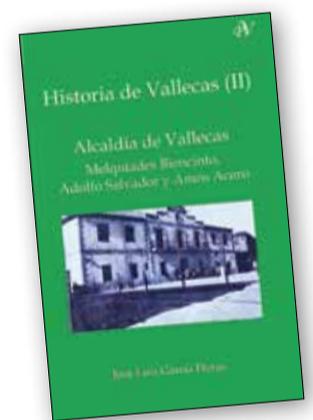
▲ Un momento de la presentación del libro en la Librería Muga

Después de agradecer la intervención de José Molina, el escritor se refirió a la correspondencia mantenida con una bisnieta del alcalde Adolfo Salvador, que vive en Méjico y que se encontró en internet con la semblanza que de su bisabuelo hace José Luis García en su blog de Vallecas, pudiendo así conocer algo más de la vida de su antepasado. José Luis trató de contactar con ella para comunicarle la presentación

del libro y proponerle algún tipo de participación en el acto, pero no fue posible comunicarse con ella.

Un exhaustivo trabajo

Posteriormente, resumió el contenido de su trabajo, comenzando por citar al primer alcalde de Vallecas (1629) del que se tienen noticias, uno de los 'Naturales de Vallecas' que cursaron estudios en la universidad,



y continuando con alguna referencia a primeros ediles de siglos posteriores. Además, precisó que en 1894 se comienza a nombrar regidores pedáneos o tenientes de alcalde de Nueva Numancia o Puente de Vallecas para atender las necesidades de la barriada.

En esta época, no era habitual que la alcaldía fuera ostentada por largo tiempo. Solo tres alcaldes, entre 1894 y 1939, permanecieron en el cargo más de dos años: Melquiades Biencinto (1899-1903), esposo de Isabel Martínez de la Riva y que ya fue teniente alcalde en 1897, Adolfo Salvador León (1925-1930) y Amós Acero (1931-1934 y 1936-1939), a los que el autor se refirió sucintamente, concluyendo el acto con un turno de preguntas por parte del público.

HISTORIA DE VALLECÁS



El portazgo de Vallecás

Por José Luis García Heras

La primera noticia que tenemos de un portazgo en Vallecás es de 1793, año que "para atender la conservación (sic) del Camino desde esta corte a Ballecas", el Rey resuelve que "se establezca un Portazgo, en el sitio llamado la Fuente de Ygares", donde se abonaría "un Arancel de los derechos que S.M. manda cobrar en él". La resolución se comunica mediante escrito "á fin de que lo hagan saber á los vecinos de ese Pueblo, para que no aleguen ignorancia alguna" (Madrid, 24 de diciembre de 1793. Archivo del Ayuntamiento de Arganda del Rey).

En 1807 hay ya una referencia a dicho portazgo en una oferta de tierras para su venta: "á la derecha del camino real, cerca del portazgo".

Y en 1830 se arriendan "dos suertes de tierras, situadas desde la puerta de Atocha hasta el portazgo de Vallecás la una, y la otra desde dicho portazgo hasta Vallecás...". Unos años más tarde, se menciona al "dueño de las tierras inmediatas al portazgo de Vallecás

y sus contornos". Unos años más tarde el 'Diario de avisos' menciona al "dueño de las tierras anunciadas para su venta en el Diario de esta capital, situadas en el término de la misma é inmediatas la mayor parte al portazgo de Vallecás y sus contornos" ('Diario de avisos de Madrid', 23-11-1837).

En 1840 se subastan cuatro tierras en el lugar de Vallecás, una de ellas "en la fuente de Higáres, a la derecha del camino real que de esta corte va al lugar de Vallecás y pasado el portazgo".

Por esos años el portazgo es escenario de alguna escaramuza militar: "[En 1837] los facciosos de la expedición [sic] del pretendiente [Carlos María Isidro de Borbón] aparecen en el portazgo de Vallecás: la guarnición y la Milicia nacional de Madrid ocupan la línea que se les marcó para rechazarlos, y acobardados los primeros con tan imponente aspecto se retiran por la tarde á Vallecás después de un corto tiroteo de guerrillas y por la noche evacúan aquel pueblo y los inmediatos".

Con el tiempo, hubo algunos carreteros que descubrieron caminos alternativos a la carretera

de Valencia para evitar el portazgo como, por ejemplo, el Camino bajo de Vicálvaro. En el mapa de Castro (1853) se indica el lugar del Portazgo, junto a la Fuente (de Higares), a medio camino entre el A. Abroñigal y Vallecás, a media legua del arroyo.

Aranceles

Los portazgos eran arrendados por el Estado a particulares por un tiempo determinado y, a cambio, los aranceles o una parte de ellos revertían al arrendatario.

Tales aranceles se destinaban a la mejora del camino, pero en ocasiones tal mejora no acababa de producirse. En esa época cada carruaje pagaba "medio duro por ir y venir á Vallecás": "... cuantos transitan por dicho camino, se encuentran en medio de él el portazgo, que siempre es un alivio.... para el bolsillo, de medio duro que paga cada carruaje de cuatro ruedas por ir y venir á Vallecás ('La Nación', 5-6-1851).

En esa época y otras posteriores se continúa mencionando el portazgo de Vallecás, a "media legua de Madrid".

El portazgo era uno de los distintos puntos donde los carros procedentes de Madrid que se dirigían hacia Arganda tenían que detenerse sufriendo una "vigilancia inquisitorial humillante". (Continuará...)



VALLECÁS VA DE TEATRO

Una trama sobre los límites de la justicia

'Testigo de cargo', de Agatha Christie. Versión: Roberto Santiago. Dirección y espacio escénico: Fernando Bernués. Reparto: Fernando Guillén Cuervo, Isabelle Stoffel, Bruno Ciordia, Adolfo Fernández, Markos Marín, María Zabala, Nerea Mazo y Borja Maestre. Teatro Fernán Gómez. Sala Girau, hasta el 26 de enero de 2025.



▲ Fernando Guillén Cuervo, a la izquierda, da vida al abogado sir Wilfrid Roberts. TEATRO FERNÁN GÓMEZ

Por Pedro Lorenzo

La trama gira en torno a un juicio por asesinato, un tema clásico en los thrillers judiciales, y está centrada en el personaje de Leonard Vole, un joven acusado de matar a una rica mujer. Para defenderle, su abogado, sir Wilfrid Roberts, debe enfrentarse a un caso que parece casi imposible de ganar. La historia explora complejos temas como la mentira, la venganza, los celos, la traición, la codicia y los límites de la justicia. Las relaciones humanas se muestran como juegos de poder donde la verdad y la mentira se entrelazan, y es este dinamismo lo que mantiene la tensión durante toda la representación.

La adaptación teatral respeta la esencia de la novela y juega con giros inesperados que alteran las expectativas del público, llevando a un desenlace final que pone en duda todo lo que se ha creído previamente.

La dirección de Bernués es impecable. La escenografía minimalista y fría no distrae de la acción, permitiendo que el foco esté en el texto, en los personajes y en sus complejas interacciones. Este enfoque minimalista da espacio para que los giros argumentales y las tensiones emocionales se desarrollen con plena intensidad. La iluminación, junto con la participación del público como jurado

popular, refuerza la atmósfera de un juicio donde las emociones están al borde, y cada palabra y gesto cuentan.

La actuación de Fernando Guillén Cuervo como Sir Wilfrid Roberts es uno de los puntos más fuertes de la obra. Su interpretación del abogado veterano y algo cínico es precisa y convincente, mostrando a un hombre que, a pesar de su mal carácter y su estado de salud, no puede resistirse al desafío de un caso tan complejo.

El uso del piano añade una capa de atmósfera, aunque no se convierte en un elemento protagonista. La obra se centra en los diálogos y las relaciones entre los personajes, en un juego de poder y manipulación que mantiene al público cautivo. A través de esta historia, 'Testigo de cargo' pone en duda las nociones de justicia, verdad y moralidad, cuestionando si realmente existe una verdad objetiva o si la verdadera justicia se consigue al contar la mejor historia, como afirma uno de los personajes.

En conclusión, esta adaptación es una puesta en escena sorprendentemente efectiva. Con una dirección certera, interpretaciones destacadas y un diseño de producción que apoya eficazmente la trama, es un montaje altamente recomendable, que mantendrá a los espectadores atentos hasta el inesperado y desconcertante final.



Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez

Íñigo Pérez sacude al Rayo y promete alegrías Centenarias

Acabó el año y es momento de echar la vista atrás (si la echáramos adelante seríamos adivinos y trabajaríamos en una tele local de esas que solo emiten tarots o tele-tiendas). ¿Qué decir del devenir del Rayo en este 2024 que ya terminó? Pues iríamos de un insuficiente en el primer tercio de año, a un 5 raspado en el segundo tercio, para terminar con un bien alto, venga, va, un notable, en el último tercio del curso. El primer tercio es un periodo compartido entre el destituido Francisco y su flamante relevo en el banquillo, Íñigo Pérez, que aterrizó en Vallecas como entrenador titular a sus tan solo 36 años (¡Lewandowski sigue goleando en Barcelona con la misma edad!) gracias a su buen hacer como segundo de Andoni Iraola en su momento.

Sus primeros partidos no fueron precisamente fáciles y más de uno se preguntó si el cambio de entrenador realmente había valido para algo. Se consiguió la permanencia con mucho sufrimiento, nada nuevo en Vallecas puesto que el esfuerzo y la lucha hasta el final son marca de la casa, pero nada hacía atisbar una temporada 24/25 más tranquila. En el segundo tercio del año fueron apareciendo brotes verdes: el juego del equipo mejoró notablemente (el equipo no

se parecía ya al de Francisco, sino al de Iraola), pero los partidos se le solían escapar en los minutos finales... algo que se ha rectificado, de manera decisiva, en este último tramo de año que ya despedimos. Y es que desde que se inició la presente campaña, el Rayo ha añadido el noble arte de amarrar los puntos a su juego estiloso y, hasta cierto punto, virtuoso. Así pues, los partidos que antes se jugaban muy bien y se perdían, ahora se juegan igual de bien, sin embargo, siempre cae algo en el zurrón, si no son los tres puntos, al menos uno. De esta forma, con el sudor de siempre, pero con una seguridad renovada, al Rayo del Centenario se le está poniendo cara de Europa League. Vale, sí, es verdad que aún queda lejos, pero las fluctuaciones en la tabla están a la orden del día y como el equipo enganche dos o tres victorias seguidas, saltará del duodécimo puesto al final de año a una de las posiciones que dan derecho a asomarse a la segunda competición europea. Soñar es gratis y, en el año del Centenario, obligado.

James, el estadio, Trejo...

Como puntos negativos del año podemos mencionar tres



◀ Isi celebra el último gol de 2024, que supuso un punto en el Benito Villamarín @RAYOVALLECANO

▼ Los jugadores del Rayo cerraron el año con una gran victoria en la Ciudad Deportiva por 3 a 2 contra Las Rozas @RAYOVALLECANO



nombres propios: James Rodríguez, Fofó y Trejo. Empecemos por el cafetero, que no ha podido exhibir su zurda de oro en Vallecas porque... bueno, a Íñigo Pérez no le entra por el ojo. El mister manda, y mientras tengo al Rayo tan afinado como lo tiene, no se le puede toser. Así que a James le quedan dos salidas: la primera es seguir entrenando duro

para convencer al entrenador de que merece más oportunidades. ¿La segunda? Marcarse 'un El Almendro', es decir, volver a casa por Navidad. O si no es a Colombia, salir a cualquier otro país donde vaya a saber de antemano que el entrenador lo quiere (lo que no era el caso que nos ocupa, como hemos podido comprobar durante estos meses).

Respecto a Fofó, el mítico payaso, nada en contra de él, por supuesto; sino que es en su calle (entre otras) donde más aficionados al Rayo podemos encontrar. Y los seguiremos encontrando aquí. Porque el Rayo no se muda. Aquel globo sonda de "vamos a mudar al Rayo lo quiera o no" ha sido primero que no, que no lo quiere; y, segundo, que no, que no se muda. A ver si los políticos se ponen a lo que se tienen que poner en lo que respecta al equipo del barrio de Vallecas: echar una mano para mejorar las instalaciones. Pero al Rayo, de Vallecas, no lo moverán.

De Trejo lo único que queremos mencionar es que es una pena que un histórico ya de la entidad abandonara el brazalete de capitán por discrepancias con la directiva a la hora de llevar el club y afrontar ciertas situaciones. Respeto máximo a su decisión si no se ve representando unas maneras y unas ideas en las que no cree, pero sería ideal que las políticas y creencias del club y sus dirigentes se alinearan con el de uno de sus jugadores más grandes.

¡Happy New Rayo!

Con la buena marcha del Rayo femenino (séptimas en el grupo Norte de la Segunda Federación) y del Rayo B (en la segunda posición del grupo séptimo de la Tercera RFEF y en puesto de promoción de ascenso), tan solo podemos desear un nuevo año lleno de paz y buenos deseos para el Rayo, para Vallecas, y para todos vosotros los lectores. ¡Feliz 2025!

Una San Silvestre Vallecana de récord

Por Manolo Jiménez

Las calles de Puente de Vallecas volvieron a ser testigo, un año más y ya son 60, del paso de los cerca de 43.000 atletas que participaron en la San Silvestre Vallecana, que se disputó en la tarde noche del pasado 31 de diciembre. El ugandés Jacob Kiplimo y el etíope Berihu Aragawí cruzaron juntos, aunque este

último ligeramente por delante, la línea de meta situada en el Estadio de Vallecas, rebajando el récord de la prueba Internacional a 26 minutos y 31 segundos. Por su parte, en categoría femenina la atleta española Marta García dio la sorpresa, al conseguir el récord de España de la prueba (31.18), tras imponerse a la gran favorita, la keniana Ruth Chepngetich.

El pistoletazo de salida en la categoría popular tuvo lugar a las 17

horas desde la avenida de Concha Espina, cerca del estadio Santiago Bernabéu. Desde allí, los corredores recorrieron diferentes puntos de la capital como la calle de Serrano, la calle de Alcalá, la plaza de Cibeles, el paseo del Prado o la avenida de Albufera, para finalizar en la calle de Candilejas. Las medallas de oro se las llevaron Mohamed Massat Bouzhar, con un tiempo de 29 minutos y 7 segundos; y Esther Ramos, con 34 minutos y 38 segundos.



▲ La salida de la carrera popular

NATIONAL - NEDERLANDEN SAN SILVESTRE VALLECANO



TANIAJARDÍN
Centro Infantil desde 1979

Curso 24-25 – Educación bilingüe

Un proyecto educativo propio e innovador de aprendizaje experiencial

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



www.taniajardin.com



Montessori - Waldorf
Escuela Infantil Bilingüe
en Vallecas desde 1979

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

Sociedad

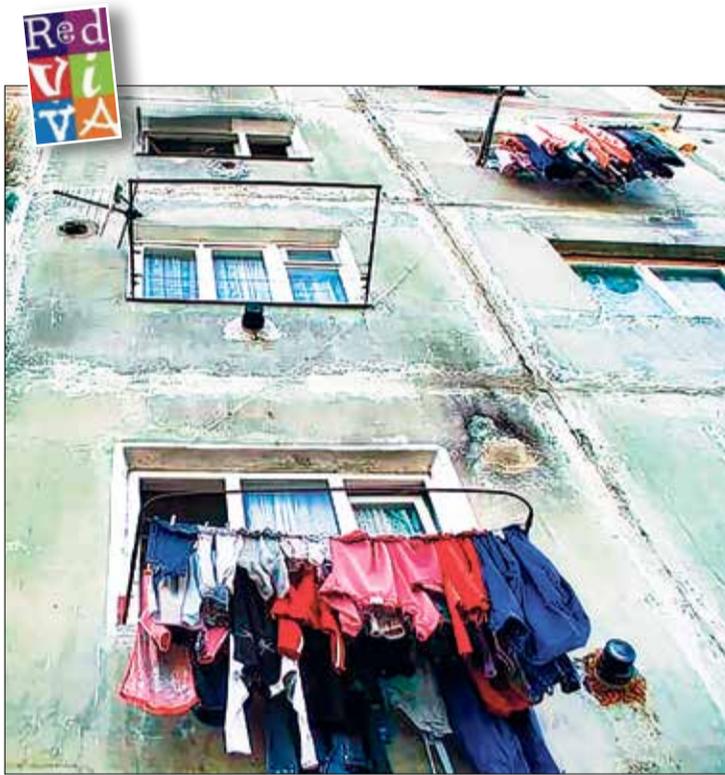
Por Red Viva

¿Qué son las desigualdades sociales en salud? Son diferencias con origen social, sistémicas, injustas, evitables y modificables que se dan entre grupos poblacionales. También se denominan inequidades.

Hablamos de salud, no como ausencia de enfermedad, sino como bienestar físico, mental y social. Y está condicionada por las circunstancias en las que las personas viven, crecen y trabajan. Existen diferencias de salud debido a características biológicas, genéticas o decisiones individuales. ¿Cuándo las diferencias se convierten en desigualdades sociales en salud? Cuando no se tiene el mismo acceso y control sobre recursos y oportunidades vinculadas con la salud por la clase social, educación, sexo, etnia, discapacidad, territorio, etc.

La influencia de los diferentes factores que actúan sobre la salud no es igual, y esta tiene más que ver con el código postal de las personas que con su código genético. Nadie duda de la necesidad de un sistema sanitario de calidad y accesible a toda la población como parte de nuestro estado de

Las desigualdades sociales en salud



▲ La salud está vinculada a las circunstancias en las que las personas viven, crecen y trabajan

bienestar y nuestros derechos, pero se tiende a confundir salud con sanidad y atribuir al sistema sanitario un gran peso en la salud de la población, cuando su influencia está en un 10%, según 'WHO Europe (2019) Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report'. Este informe, además, establece que la inseguridad económica y no llegar a fin de mes influye en la salud de quien lo padece un 35%; la baja calidad de la vivienda y del entorno residencial, un 29%; el capital humano y social, un 19%; y el empleo y condiciones laborales, un 7%.

Son diferencias injustas y evitables y hay capacidad para abordarlas. Y ¿por qué le puede interesar a la sociedad acabar con esas diferencias? Porque son enormes y responsables de un exceso de mortalidad y enfermedad en la población desfavorecida, pero afectan a toda la sociedad, distribuyéndose según la escala social. Cuanto menores son las desigualdades en salud de una sociedad, mejor será la salud del conjunto social. Las sociedades más sanas no son las sociedades más ricas, sino las más igualitarias. (Mónica Townson, Universidad de Toronto). Incluso entre sociedades y países más ricos, el nivel de renta

per cápita no determina la salud y bienestar social de la población, sino el nivel de desigualdad. En sociedades más desiguales, aunque sean ricas, hay peores cifras de obesidad, salud mental, mortalidad infantil o embarazos en adolescentes. También peores indicadores de bienestar social como número de personas en prisión, homicidios, capacidad de mejora social o nivel de comprensión en lengua y matemáticas. En realidad, a la sociedad no le viene bien las desigualdades, porque no es algo que sólo afecte a la parte más desfavorecida, sino al conjunto de la población.

Es posible minimizarlas

Por este motivo hay que trabajar para minimizarlas. Al tratarse de causas sociales, existen posibilidades para reducirlas. Las entidades que trabajan codo a codo con la población son las que tienen más posibilidad de mejorar la capacidad para acceder a bienes y servicios necesarios, supliendo así la ausencia o limitación de recursos personales, familiares, comunitarios, sociales y económicos.

Durante 2025, Red Viva publicará cómo disminuir las desigualdades en salud.



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

“El alcohol era mi forma de escapar”

Entrevista con **Deiby A.**, alcohólico en rehabilitación

Por Grupo 24 horas AA Madrid

Deiby, venezolano de 37 años, llegó a España en busca de una vida mejor, arrastrando un historial marcado por el alcohol y comportamientos autodestructivos. En su país trabajó en la construcción y más tarde en un bar, donde el consumo de alcohol formaba parte de su día a día. Las consecuencias afectaron profundamente a sus relaciones personales y a su autoestima. Sin embargo, su determinación por cambiar lo llevó al Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos

Madrid. Ahora, mientras trabaja en logística y continúa con el proceso de rehabilitación, comparte esta historia de superación.

Pregunta: ¿Cómo fue tu llegada a España y cómo influyó el alcohol en tu proceso de adaptación?

Respuesta: Llegar a España fue maravilloso. Por fortuna, ya tenía unas 24 horas sin beber cuando emigré, y el alcohol no influyó mucho en mi adaptación. Estaba en un proceso de buscar tranquilidad y bienestar. Gracias al Grupo 24 Horas, encontré una nueva vida y esperanza. Ahora me siento feliz y agradecido de pertenecer a este grupo, que me ha regalado una segunda oportunidad.

P: ¿Qué papel jugaba el alcohol en tu vida antes de emigrar?

R: El alcohol era mi forma de

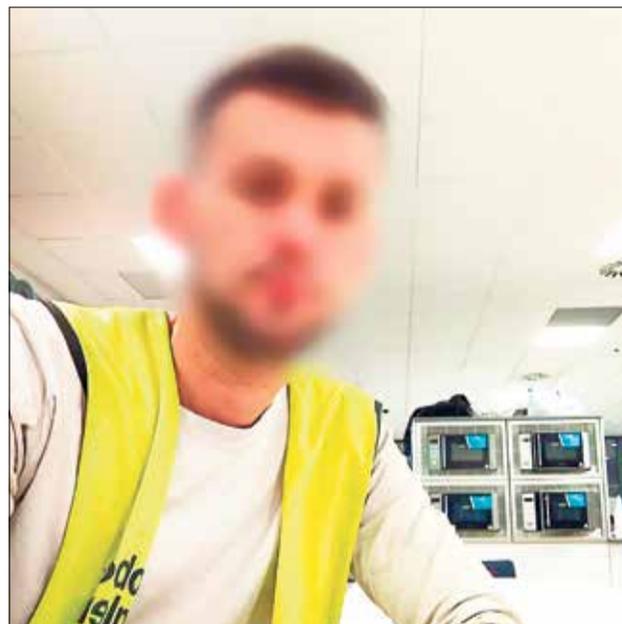
escapar. Lo usaba para celebrar, para lidiar con la tristeza, para todo. Aunque noté que tenía un problema, no lo veía como algo grave, porque beber era socialmente aceptado. Para mí, las borracheras de fin de semana eran algo normal.

P: ¿Cómo afectó el alcohol a tu trabajo?

R: Trabajé más de 10 años en bares y discotecas, donde el alcohol estaba siempre presente. Bebía todos los días y muchas veces dejaba el trabajo "botado". Mi desempeño era pésimo, siempre tenía problemas con mi jefe, aunque nunca me despidió por consideración. Los últimos años fueron especialmente duros, porque el alcohol ya dominaba mi vida.

P: ¿Cómo afectó tu forma de beber a tus relaciones sentimentales?

R: Nunca tuve relaciones duraderas. Por mi forma de beber, todas terminaban en semanas o en meses. El alcohol era más importante para mí que las personas. Además, tenía que beber para sentirme seguro al relacionarme, lo que hacía imposible mantener algo estable.



P: ¿Qué rol jugó la prostitución en tu vida durante tu adicción?

R: El alcohol y la prostitución iban de la mano. Me resultaba más fácil pagar por sexo, porque no me sentía capaz de tener conversaciones o relaciones normales. Aunque creía que eso evitaba complicaciones, al final siempre sentía un vacío. Fue un recurso

constante durante mi carrera alcohólica.

P: ¿Qué situación te hizo darte cuenta de que necesitabas ayuda?

R: Tocar fondo. Perdí todo: esperanza, ganas de vivir y control sobre mi forma de beber. Aunque al principio negaba el problema, la desesperación me llevó a buscar

ayuda. Quería entender por qué bebía sin control y acabar con el sufrimiento diario.

P: Ahora que trabajas en logística, ¿cómo ves tu vida en comparación con el pasado?

R: Es completamente diferente. Ahora puedo trabajar sin resacas y sin la angustia que el alcohol me generaba. He recuperado la tranquilidad y tengo una nueva oportunidad de vivir en sobriedad. Disfruto de mi trabajo y valoro esta vida que el Grupo 24 Horas me ha ayudado a construir.

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

Niños y nuevas tecnologías

Por Marisa Barceló, Lidia García, Paloma García y Concha Párraga, enfermeras de familia de los C.S. Rafael Alberti y Campo de la Paloma

Hoy en día las personas estamos rodeadas de equipos digitales, ya sean móviles, televisiones, tabletas u ordenadores. La exposición excesiva a pantallas va en aumento con la mayor accesibilidad a estos equipos. Los niños cada vez conocen desde más pequeños estos equipos multimedia. El rápido crecimiento de las nuevas tecnologías trae numerosos beneficios para la sociedad, como el aprendizaje temprano, la exposición a nuevas ideas

y conocimientos, y mayores oportunidades de contacto y apoyo social. Sin embargo, también puede generar ciertos problemas que ponen en riesgo la salud física y mental.

Durante los primeros años los niños están experimentando un rápido crecimiento en áreas como el pensamiento, el lenguaje, la coordinación física, y las habilidades sociales y emocionales. Para que estos aspectos se desarrollen de manera óptima es fundamental que los niños interactúen con adultos de confianza, con sus hermanos o con otros niños.

Es importante destacar que la ventaja del tiempo de juego no estructurado es más valiosa para el desarrollo del cerebro de un niño pequeño que los medios electrónicos. El

uso excesivo de tecnologías en los más pequeños puede afectar negativamente en su desarrollo psicomotor, incluidas habilidades como el lenguaje, el pensamiento, la motricidad y las relaciones sociales.

Este aumento en el tiempo dedicado a las pantallas también está vinculado con efectos negativos en la salud mental. Un consumo de contenidos excesivo o inapropiado para la edad se asocia con trastorno de déficit de atención, disminución del rendimiento escolar, trastornos del comportamiento, incremento de ansiedad, agresividad y depresión.

La falta de actividad física por pasar muchas horas frente a pantallas está vinculada con el sobrepeso y la obesidad (obesidad digital), por un menor gasto energético y un mayor comportamiento sedentario. Además, se asocia con conductas alimentarias poco saludables (mayor consumo de bebidas azucaradas o dulces).

También condiciona la calidad del sueño. A más tiempo de pantalla, presentan retrasos a la hora de acostarse, aumentando el cansancio durante el día con las consecuentes implicaciones para la salud.

¿Cuál sería el tiempo recomendado para el uso de estos dispositivos?

Siguiendo los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

— Cero horas de pantallas en los menores de 12 meses y no más de una hora al día en menores de 5 años. Este tiempo de exposición debe ser para compartirlo con familiares, nunca en solitario y con contenidos de calidad.

— Por encima de esta edad, no existe un consenso sobre el tiempo de uso de pantallas que se considera perjudicial. En general, se recomienda limitarlo a menos de 2 horas al día.

Consejos útiles para un uso inteligente de pantallas

— La exposición a las pantallas debe ser vigilada por los padres, cuidando el tiempo y el contenido en función de la edad y de la comprensión del niño para que sea un factor positivo en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

— Los padres deben hacer énfasis en la selección de programas para que tengan alta calidad educativa y con acompañamiento del diálogo familiar.

SOPASALUD

Televisión	Desarrollo
Ocio	Juego
Infancia	Familia
Familia	Enfermera
Movil	Salud

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

— Fortalecer las sesiones de lectura comprensiva, tiempos recreativos al aire libre, y la iniciación de actividades deportivas.

— Las pantallas no deben acompañar a las familias durante el rato de la comida o la cena ni durante el tiempo dedicado a las actividades extraescolares o de estudio.

— Evitar su uso dos horas antes de dormir.

— Explicar a los niños desde pequeños las consecuencias de un uso excesivo y las normas para un uso responsable.

— Los padres y cuidadores deben dar ejemplo y tratar, en lo posible, de no usar pantallas en el tiempo dedicado a la familia y tareas de casa.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

'Patatines' con verduras y costillas

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

Ingredientes:

- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde y rojo
- Zanahoria
- Tomate natural
- Pimentón de la Vera
- Patatas
- Costillas de Cerdo
- Vino blanco
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Sal

Preparación:

Cortamos una cebolla mediana en trozos pequeños, un par de pimientos verdes y medio rojo, zanahoria en discos muy pequeños, un par de dientes de ajo y lo ponemos sobre un fondo de aceite de oliva virgen junto con un poco de sal a pochar. Cuando ya está 'pochadito' todo, añadimos el pimentón dulce de la Vera fuera del fuego (para que no se queme y no amargue). Luego añadimos las patatas arrancadas (no cortadas) para que con la cocción suelten la fécula y se quede el caldo más trabado. Continuamos rehogando e integrando las patatas con el resto de las verduras. A continuación, se añaden las costillas de cerdo adobadas y cuando las patatas han adquirido el color del adobo de las costillas, añadimos vino blanco, ponemos el fuego vivo para que evapore el alcohol y rellenamos con agua hasta cubrir las patatas. Se lleva a ebullición y posteriormente se baja a medio gas. Removemos de vez en cuando para que suelte la fécula las patatas. Cuando las patatas estén ya hechas, rectificamos de sal y listo nuestro plato saludable.



Apto para omnívoros y flexitarianos. Por cada 100 gr. de cerdo tenemos 242 calorías aproximadas, 14 gr de grasas totales, de las cuales 5 son saturadas y 25 gr de proteínas. Las grasas saturadas son elevadas por lo que tenemos que restringir la cantidad. En el plato tiene que predominar las verduras y la patata sobre la carne. De este modo conseguimos un plato saludable y completo nutricionalmente sin riesgo de grasas saturadas.



TE AYUDAMOS A SONREIR

Clínica Dental

Salud y estética dental

SED

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

Medios de barrio que CUENTAN MUCHO

La voz de los vecinos



plataformademedioscam@gmail.com

A VOSES DE **CARABANCHEL**



Chamberí 30 días

D Salamanca

etafe actualidad



GUIA DE ALUCHE
Distrito de LATINA



óstoles actualidad

SOLO BOADILLA
REVISTA ANUAL DE BOADILLA DEL NOROCCIDENTE

Tetuán 30 días

Hortaleza
PERIÓDICO VECINAL

Vallecas VA

ZIGZAG

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.