



▲ Los asistentes a la concentración convocada por la Asociación Vecinal de Palomeras Sureste.

JESÚS INASTRILLAS



CC 00

Vallecas, por el derecho a una vivienda digna

Página 5



@BMV/ALLECAS

El 8M volverá a las calles de Vallecas

Dos marchas recorrerán los distritos con motivo del Día Internacional de la Mujer

Página 9

Pasarela peatonal nueva, ¡ya!

Una cadena humana exigió el pasado 26 de febrero la reparación de la deteriorada infraestructura que conecta con el metro de Miguel Hernández

➔ 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.elsaleroedeming.com @elsaleroedeming

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

Jose CAMINO
Carnes Naturales

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

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

LA CASA DE TUS SUEÑOS MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS

Déjanos ayudarte a **comprar, vender o alquilar vivienda con toda tranquilidad.**

#somosdelbarrio

comprarcasa.
TORRESRUBÍ

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

EDITORIAL

El mundo que queremos

Tal vez estemos en un momento social similar al previo al 15 de mayo de 2011. En diferentes comunidades y con muy variadas temáticas, está saliendo la gente por decenas de millares, tomando las calles y las plazas con el mismo clamor. Podría decirse que tienen en común que son impulsadas en algunos casos, por nuevos grupos que exigen los derechos más básicos para todos y todas, y que crecen rápido por su horizontalidad, su eficiencia, su buen hacer, su trato, su honestidad, su inclusividad y su firmeza.

En todas esas movilizaciones se ha podido respirar un sentir común, una indignación que empieza a susurrar ese ¡basta ya!, aquella

indignación que cuando se ha convertido en clamor ha conmocionado las estructuras en tantos momentos a lo largo de la historia.

Un ¡basta, ya! que, de alguna manera, ha estado presente en el Encuentro Estatal Dignidad del pasado día 1 de marzo en San Carlos Borromeo, en el que más de 70 personas de diferentes movimientos, organizaciones y territorios del estado español, se encontraron para empezar a gestar una unión y ver qué y cómo hacer de aquí en adelante.

Será muy inteligente incorporar una gran imaginación, una potente emoción para que nos movamos a la tremenda velocidad que la actual situación requiere. Si unos cuantos dirigentes

políticos nos llevan al desastre, tendremos que ser nosotros, la gente de a pie que mira por el bien de todos, quienes debamos de enderezar la dirección de los acontecimientos.

Y tal vez, sería de interés, reflexionar y reformular ese mundo ideal que cada uno quiere y al que uno aspira. Y, a renglón seguido, ir aclarando cuál es el papel que uno quiere jugar en ese nuevo mundo y empezar a construirlo o reforzarlo junto con un puñado de amigos y con la mirada puesta en que pueda llegar a mucha gente.

Hoy el mundo cambia a una velocidad supersónica. Así es como también debemos de construir nuestro pequeño mundo, aquel en el que influimos decididamente.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR

• Para manifestar su opinión sobre algún tema, dirija su escrito por correo electrónico a:

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecas VA,
C/ Casabermeja, 4 - 4º 2
28018 Madrid

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

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

La atalaya de las palabras

Ignacio Marín (@ij_marin)



Podemos estar contentos de que en nuestro barrio se lleven a cabo iniciativas y actividades, no solo para apoyar la lectura, sino también para fomentar la escritura y la creación de literatura. En Vallecas Negra recibimos cerca de 150 relatos llegados de todo el mundo y con una media de calidad bastante decente, que se las puso difíciles al club de lectura de la librería La Verde para decidir los relatos ganadores. Además, el próximo 15 de marzo terminará el plazo para participar en el I Concurso Literario 'Voces desde Cañada', organizado por la Asociación Avancemos Nuevo Rumbó y Ediciones Tinta Roja, y que tiene como objetivo visibilizar y denunciar la insostenible situación que padecen los habitantes de la Cañada Real Galiana.

Y podemos estar contentos porque tenemos a nuestro alcance una herramienta muy útil para hacer frente a un monstruo semántico que se ha construido con mentiras y odio. Tras años machacados por discursos que solo buscan

enfrentarnos, que solo buscan dividirnos y generar enemigos a los que señalar, hemos interiorizado esos mensajes hasta el punto de legitimarlos, de convivir con ellos como si fuesen criaturas inofensivas. Pero lo bueno de ese monstruo de odio es que está fabricado con palabras, palabras que nosotros también podemos esculpir para hacerle frente.

En estos tiempos dominados por el enfrentamiento y el rencor, podemos construir una atalaya de palabras en la que resistir. Somos capaces de transformar el mundo con palabras, pero también salvamos y nos salvamos con ellas. Como si de ladrillos y cemento se tratasen, podemos erigir con palabras esa atalaya en la que refugiarnos de una realidad tan salvaje. Crear mundos en los que no existan los que insultan a los que sufren, que no existan los que comercian con el dolor. Fragar brazos que permitan dar un abrazo a esa persona querida que se encuentra a kilómetros. Y no hablo de un escritor tecleando en su habitación en la soledad de la noche. Hablo de cualquiera, tú o yo, escribiendo un whatsapp en un vagón de metro que atraviesa la oscuridad de un túnel. Y que de repente, ese vagón,

“Podemos erigir con palabras esa atalaya en la que refugiarnos de una realidad tan salvaje. Crear mundos en los que no existan los que insultan a los que sufren”

ese túnel, estallen en 1.000 colores. La literatura tiene la ventaja de ser un arte accesible. Cualquiera, con un bolígrafo y un papel, o con el propio móvil, puede desatar miles de realidades distintas, viajar a universos remotos o crear un mundo nuevo situado a la vuelta de la esquina, pero quizás, un mundo justo y en el que no exista el dolor. Las posibilidades son infinitas y están, nunca mejor dicho, al alcance de nuestra mano. Para ello, y esto no es tarea sencilla, hemos de dedicarle tiempo, un recurso del que se nos priva de manera recurrente. Tiempo, pero imaginación también, erosionada por tantos estímulos instantáneos con los que se nos bombardea continuamente. Pero si logramos romper con esa vorágine, aunque sea por un rato, encontraremos una afición maravillosa con la que sentirnos bien, y tal vez, hacer sentir bien a los que nos rodean. Y quizá, quién sabe, comenzar a construir esa atalaya de palabras en la que no nos pueda hacer daño el monstruo del odio. Llamadme ingenuo, pero este mundo sería un poco mejor repleto de atalayas de palabras.

La imagen del mes



JESUS INASTRELLAS



La magia del Carnaval inundó las calles

El vecindario de Puente y Villa de Vallecas volvió a celebrar en la calle su Carnaval con muchos disfraces, alegría, desenfreno, actuaciones musicales, chirigotas y el tradicional entierro de la sardina, que cerrará la programación cultural de esta festividad pagana el 5 de marzo. En la imagen, varias de las comparsas que participaron en el desfile que recorrió el 28 de febrero el Paseo de Federico García Lorca, la plaza de Juan de Malasaña y la calle de Sierra Gorda y que terminó en el Auditorio Municipal Las Trece Rosas.

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

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

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de





▲ La cadena humana que rodeó la pasarela peatonal de Miguel Hernández

D. Muñoz



▲ Estado actual de la infraestructura
AV PALOMERAS SURESTE

Los residentes denunciaron que los agujeros han aumentado con el tiempo, dejando expuesta la trama de hierro y generando un riesgo evidente para los peatones

Vallecas recordará a las víctimas en el 21º aniversario del 11-M

Por Redacción

La Asociación 11-M Afectados del Terrorismo conmemorará el próximo 11 de marzo el vigésimo primer aniversario de los atentados terroristas yihadistas en cuatro trenes de la red de Cercanías de Madrid con la organización de los tradicionales actos 'in memoriam' en recuerdo a las 193 personas que perdieron la vida en la fatídica masacre.

En primer de ellos, tendrá lugar a las 10:30 horas, al lado de la cúpula exterior de la estación de Atocha, de forma conjunta con los sindicatos Comisiones Obreras y UGT. A este homenaje se unirá el que tendrá lugar a las 13:30 horas en la calle de Téllez, en colaboración con la Junta Municipal de Retiro.

Ya por la tarde, a las 18 horas, el recuerdo a los fallecidos se llevará a cabo en Santa Eugenia, frente a la estación de trenes y junto a la escultura 'Ilusión Truncada', organizado con la Junta Municipal de Villa de Vallecas. Una hora más tarde, el sentido acto de recuerdo tendrá como escenario el monumento de la estación de trenes de El Pozo, promovido conjuntamente con la Asociación de Vecinos El Pozo del Tío Raimundo y la Junta Municipal de Puente de Vallecas.

Al igual que en años anteriores, se llevarán a cabo diferentes minutos de silencio, ofrendas florales y se interpretará música de cámara.



▲ El acto in memoriam que tuvo lugar en 2024 en Santa Eugenia

Por David Muñoz Montero

Una cadena humana exige la reparación de la pasarela de Miguel Hernández

Los vecinos de los alrededores de la zona de Miguel Hernández, en Puente de Vallecas, se unieron en una cadena humana el pasado miércoles 26 de febrero para exigir la reparación urgente de la pasarela que conecta el barrio con el metro, ya que consideran que su estado actual supone un peligro constante para sus usuarios. La manifestación, organizada por la Asociación Vecinal de Palomeras Sureste, buscó visibilizar un problema que lleva varios años afectando al vecindario.

José Molina, presidente del mencionado colectivo, explicó que los problemas comenzaron hace aproximadamente cuatro años. "Hemos estado denunciando que la pasarela no se había arreglado, no se pintaba, no se repintaba y el suelo estaba muy mal", declaró a Vallecas VA. Según Molina, los agujeros en la estructura han aumentado con el tiempo, dejando expuesta la trama de hierro y generando un riesgo evidente para los peatones. "A pesar de presentar una moción en el Pleno de la Junta Municipal el año pasado, aprobada por todos los grupos políticos, la situación no ha mejorado", explicó.

Al parecer, el principal obstáculo radica en la burocracia, ya que, según

Alrededor de 150 vecinos denunciaron el deterioro y abandono de la infraestructura el pasado 26 de febrero

confirmaron desde la Junta Municipal de Puente de Vallecas a este periódico, la pasarela pertenece a Metro y no es competencia municipal. Por su parte, fuentes regionales, a preguntas de este medio, respondieron con un escaño: "es cuestión del Ayuntamiento".

Al respecto, Molina denunció que esta justificación es "una formalidad" y que "el Ayuntamiento de Madrid pertenece al Consorcio de Transportes,

del que forma parte Metro". Según el portavoz vecinal, el problema es una falta de voluntad política, ya que "en poco tiempo podría darse un gran arreglo".

Pepe, otro vecino presente en la protesta, destacó la peligrosidad de la infraestructura, especialmente para las personas mayores. "Una caída con 10 años es cosa de niños. Una caída con 70 años, es una hospitalización casi

segura", alertó. Además, enfatizó que la pasarela es un punto clave de comunicación entre el barrio y el metro, siendo transitada a diario por cientos de vecinos de todas las edades.

Miedo a accidentes

A pesar de no haberse registrado accidentes graves hasta la fecha, el temor en el vecindario persiste. Molina comentó que "alguien puede meter el pie en uno de los agujeros y caer". Por ello, desde la asociación vecinal insistieron en la necesidad de una solución inmediata antes de que ocurra una tragedia. A pesar de la seriedad de la reivindicación, el acto tuvo un ambiente muy agradable y sano, con un marcado espíritu de barrio que reflejó la unión de la comunidad ante el problema. Durante la protesta, el cántico más repetido fue '¡Pasarela nueva!', un mensaje que dejó clara la exigencia de los vecinos.

La movilización concluyó con una seria advertencia a las administraciones: "Que la gente siga protestando, que lo haga evidente en el Ayuntamiento". Los residentes no descartan futuras acciones si no se da respuesta a sus demandas en un plazo razonable. "Si el Ayuntamiento no quiere resolver, resolveremos nosotros", sentenció Molina, dejando abierta la posibilidad de más protestas en los próximos meses.

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

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronómico

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

ARREGLO DE ROPA
PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

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

Comienza la ampliación del puente sobre la M-40



▲ Las obras que se están llevando a cabo en uno de los márgenes de la M-40. AV PALOMERAS SURESTE

● La actuación municipal permitirá la creación de un carril bici que llegará al campus universitario

Por I. M.

Trás, más de 20 años de infructuosas reivindicaciones vecinales. Por delante, meses de unas obras recién iniciadas que permitirán la demandada ampliación del puente sobre la M-40, que conecta las avenidas de la Albufera y de la Democracia y el polideportivo de Palomeras. Esta actuación, una pasarela peatonal ciclista, forma parte del proyecto municipal Área DEMO 360 Vallecas, que costará en su totalidad 11,2 millones de euros y mejorará la movilidad en el entorno del Campus Universitario en Puente y Villa de Vallecas.

"Creemos que esta es una de las mejores noticias, ya que cuando se haya terminado, podremos ir andando sin tener que realizar cruces peligrosos, hasta y desde: el campus sur de la Politécnica, el polideportivo, Cocherón de

la Villa, los centros comerciales y el intercambiador de Sierra de Guadalupe", aseguran desde la Asociación Vecinal de Palomeras Sureste. "Pero aquí no se terminan nuestras reivindicaciones: hay que conseguir que la Avenida de la Albufera se prolongue por debajo de las vías del tren, hasta enlazar con la calle de Sierra de Gador, en Villa de Vallecas, comunicando los dos distritos, sin barreras", añaden.

Fuentes municipales explican que los objetivos principales son el impulso de la movilidad sostenible, a través del fomento de espacios para peatones y ciclistas, y la mejora del transporte público, con conexión entre autobús, metro, tren y bicimad. Para ello, se llevará a cabo la construcción de una pasarela sobre la M-40, una conexión con el anillo ciclista, enlaces peatonales y ciclistas en la calle de Arboleda y en la Avenida de la Albufera y la reforma del entorno del Colegio Público de Educación Especial (CEE) de la avenida del Campus Sur. También se abrirán tres nuevas estaciones de bicimad, se instalará una pantalla acústica en la M-40 a la altura del colegio y se ejecutará la conexión de todo este ámbito del intercambiador de Sierra de Guadalupe.



▲ Foto de familia de los asistentes al final del Encuentro Estatal Dignidad.

MARCHAS DIGNIDAD

Vallecas acogió el Encuentro Estatal Dignidad

● La jornada se desarrolló en la parroquia San Carlos Borromeo el pasado 1 de marzo, de 10 a 19 horas

Por Redacción

A lo largo del pasado mes de enero, se juntaron en Madrid diferentes organizaciones, asociaciones vecinales, sindicatos y otros colectivos, tras conversaciones mantenidas entre activistas de otros puntos de la geografía española, como Cataluña, Extremadura, Asturias, Valencia o Andalucía, que dieron forma a las Marchas de la Dignidad o a la Marea Básica. Tras intercambiar sobre la actual situación política, se propusieron realizar un encuentro a nivel estatal, que tuvo como escenario la parroquia San Carlos Borromeo el pasado 1 de marzo, de 10 a 19 horas, en Entrevías, con el objetivo final de encontrarse para ver si se confirmaba el interés de retomar la acción y debatir en torno al qué hacer al respecto.

Vallecas VA recogió los testimonios de algunos participantes para reflejar cómo se vivió la jornada y conocer lo más importante a su juicio de este tipo de asambleas.

Vicent, 64 años, Comunidad Valenciana

"Lo más relevante ha sido el camaradería que ha habido, el buen rollo y las ganas de poner en marcha un proyecto que coordine todo un espacio sindical, social y político a nivel del Estado español para iniciar una nueva fase de movilización".

Víctor, 69, Madrid (Vallecas)

"Estoy muy satisfecho del buen rollo que ha habido entre todo el mundo. Todo el mundo más o menos ha cedido, unos por un lado, otros por otro, pero hemos llegado a un grado de acuerdo que para mí es importantísimo para poder seguir y tirar adelante para reivindicar todas las luchas que tenemos que no son pocas. Es el inicio de algo que estoy convencido que va a ser gordo. Las marchas de la dignidad fueron gordas. A esto no se le puede llamar marchas,

es otra cosa, porque no estamos programando marchas, pero sí es ese sentimiento de unidad que tuvimos en las marchas y yo creo que entonces se hizo y ahora se puede hacer".

Alba, 65, Madrid (San Blas-Canillejas)

"Me ha parecido que ha sido un encuentro muy favorable, porque hemos coincidido. Es evidente que todos sufrimos las mismas circunstancias, las mismas precariedades, los mismos problemas, eso lo estamos unificando. También el enfoque que se le puede dar desde aquí a la lucha para combatir la situación en la que nos encontramos ha sido común. Entonces es positivo, porque hay una continuidad".

Luis, 71 años, Cataluña

"Lo más importante es que hay realmente la voluntad de generar un marco unitario de lucha y de acción. Se ha mantenido el consenso, aunque ha habido alguna discrepancia que no ha ido más allá, porque han sido exposiciones correctas. Vamos por el buen camino si somos capaces de mantener esta manera de debatir y de acordar cosas".

Manuel, 52 años, Comunidad Valenciana

"Hay voluntad de volver a retomar el trabajo político coordinado de las marchas de la dignidad y de aunar lo social con lo político. Creo que eso ya es un avance en la situación en la que estamos. En junio veremos cómo va el resto del tema".

Estela, 22 años, Alicante

"Es muy importante escuchar diferentes opiniones y que sean tan respetables como el que cada uno pueda compartir sus pensamientos. También, conocer a gente. Me ha sorprendido el buen rollo, un ambiente muy, muy positivo y creo que entre todos podemos llegar a hacer muchas cosas y muchos cambios".

Información ampliada en:



<https://vallecas.com/vallecas-acogio-el-encuentro-estatal-dignidad/>

MÁS DE 30 AÑOS AL SERVICIO DE TU SONRISA EN VALLECAS



Blanqueamiento Dental: Mitos y Verdades

El blanqueamiento dental es un procedimiento seguro y efectivo, pero existen muchas creencias erróneas que generan dudas. Aclaramos las más comunes:

- **No daña el esmalte** si es realizado por un profesional. En cambio, remedios caseros como el bicarbonato o el limón pueden desgastar los dientes y causar sensibilidad.
- **No es permanente**, pero sus efectos pueden durar años si evitas el tabaco, el café y otros alimentos que manchan los dientes.
- **No todos pueden hacerlo**. Personas con caries, enfermedad periodontal o embarazadas deben consultar antes con un odontólogo.
- **No deja los dientes artificiales**, sino que los aclara hasta su tono natural sin exageraciones.

- **No afecta coronas ni empastes**, ya que solo funciona en dientes naturales.
- **No puede repetirse sin control**, un uso excesivo puede causar sensibilidad dental y afectar el esmalte.
- **Los kits caseros no son tan efectivos** como el tratamiento profesional, que ofrece mejores resultados en menos tiempo y de manera segura.

Si quieres una sonrisa más blanca, revisamos tu caso de forma totalmente gratuita en nuestra clínica. ¡Aprovecha nuestras ofertas de temporada y luce tu mejor sonrisa hoy mismo!

Vallecas se manifestó por el derecho a una vivienda digna

● Un buen número de vallecanos secundó la protesta del 9 de febrero por el centro de la capital

Por J. Arguedas/Redacción

Alrededor de 15.000 personas, según los datos de Delegación del Gobierno en Madrid y 100.000 a tenor de las cifras de los 40 colectivos de vivienda, vecinales, ecologistas, de derechos humanos, sindicales y sociales convocantes de la protesta, se manifestaron por las calles del centro de la capital el domingo 9 de febrero para exigir el derecho a una vivienda digna y reclamar a las administraciones soluciones ante una situación que calificaron de emergencia habitacional. Un buen número de vallecanos secundaron esta marcha que se desarrolló bajo el lema 'Vivienda digna y sostenible ¡Ya!' y con pancartas del tipo 'Llaves arriba, esto es un atraco', 'derecho a techo' o 'alquileres justos, ya'. Vallecas VA recogió los testimonios de algunos de ellos para conocer en primera persona cómo se vive la problemática de la vivienda en los diferentes barrios.

Samuel, vecino de El Pozo de 18 años

"Al vivir con mis padres, por suerte no estoy afectado en este momento por el problema de la vivienda, pero creo que en el barrio en general es una problemática que hay que abordar cuanto antes. En vez de mejorar a la clase más desfavorecida, lo que pasa es que a la gente con más dinero se la favorece más. Puede comprar más pisos y alquilarlos más caros. Entonces para los que somos jóvenes



▲ Una de las manifestantes, con un dedo en forma de llave

FRAVM

va a ser un problema independiarnos el día de mañana".

Rafael, vecino de Puente de Vallecas

"El problema de la vivienda ha provocado que me tenga que ir de mi barrio, que siempre he amado y donde me he criado. He tenido que irme a otra zona, en el extrarradio, porque no podía pagar esos alquileres tan elevados. He vivido de todas las formas posibles, con amigos, solo, con pareja y todas han sido complicadas en Vallecas. En los últimos años el auge que ha habido, sobre todo en la zona de Puente Vallecas, en tema de

alquiler de Airbnb, ha sido brutal. No se puede permitir construir edificios enteros, nuevos, solamente para alquiler vacacional, mientras gente que necesita esos pisos y que ha vivido toda la vida ahí, se tenga que ir de zona, porque no puede vivir ahí".

Samuel, vecino de Palomeras Bajas de 25 años

"Es complicado decir cómo vives el tema de la vivienda, porque no lo vives. O sea, es algo que no puedes vivir. Son alquileres estratosféricos y no se hace nada. No se regula la justicia, no se declaran zonas tensionadas y no paran de

proliferar pisos turísticos. Lo único que ves es cómo tu barrio va desapareciendo. Ya no tienes un vecino e impacta mucho en la vida social del barrio. Contemplo la vivienda como más que cuatro paredes, como un barrio, como zonas verdes, como servicios sociales públicos. Todo eso va desapareciendo. Ves cómo pasas tiempo mirando piso para intentar soñar con tener una vivienda y algo de intimidad. Y es que no vas a poder en la vida. Tienes que destinar más del 100% de tu sueldo y no encuentras una casa de alquiler. Mi sueño es tener una casita baja en Entrevías, donde poder sacar la silla blanca al portal, un sueño que vas perdiendo de vista.

Ves cómo se compran pisos, pero se alquilan a un precio imposible".

Jorge, vecino de Numancia

"Yo soy docente, estoy a media jornada, gano 1.200 euros y tengo un alquiler de 900 euros en Vallecas. Por lo tanto, lo que me queda para vivir el resto del mes son apenas 300 euros. Me he tenido que buscar un segundo trabajo, también a media jornada, para complementar, porque era imposible. Estuve durante tres meses comiendo prácticamente arroz o cosas súper baratas, porque no me daba. El precio de la luz y de todo son 150, o sea que realmente me quedan apenas 150 euros al mes. Y eso ha sido un poco, hasta que he conseguido un segundo trabajo. Antes no podía vivir con calidad por el hecho de tener un precio altísimo a la hora de pagar el alquiler".

Pedro, vecino de Portazgo de 28 años

"A la hora de buscar un método de vivir de forma independiente que el precio del alquiler sea tan excesivamente alto, me limita mucho mis propias opciones. Además, como vallecano de toda la vida es totalmente desesperanzador ver cómo el propio modelo que hay vigente te obliga a irte de tu barrio, donde te has criado, donde están tus amigos, tu familia y los sitios que te gustan. Desde luego que hay que buscar un modelo alternativo, donde se priorice al vecino frente al rentista. Actualmente trabajo y vivo con mis padres y mi idea es irme, seguir viviendo en Puente de Vallecas. Pero bueno, dada la situación que hay, pues sigo buscando, pero es desesperanzador".

Kai, vecino de Palomeras de 31 años

"Vivo de alquiler informal y pago 350 euros al mes. Escoger donde quiero vivir no es una posibilidad real en Madrid, porque se lleva la gran parte de mi sueldo. Tengo suerte porque nuestro alquiler tiene una limitación, ya que era un piso antiguamente de alquiler social. He encontrado un lugar en el que tengo una habitación decente con ventana, mi armario, un salón, una cocina, un baño y una terraza incluso. Y sé que no me va a subir demasiado el alquiler. Del otro lado, tengo inseguridad, al no tener contrato y todas las cuestiones administrativas que conlleva también".

3 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

SANTERÍA
Afrocubana
La Casa de Yemayá

CONSULTAS BABALAWO, TAROT
TODO EN RITUALES, PROTECCIONES
LIMPIEZAS, AMARRES, UNIONES

Asociación Cultural Internacional Yoruba

+34 722 591 124 +919 364 741 Avda. de San Diego #100, Madrid



▲ Trump y Netanyahu dan a conocer su plan de limpieza étnica y la Comisión de Realojos da a conocer su plan extraordinario de realojos

Palestina y la Cañada Real

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

No sólo las Naciones Unidas, el Consejo de Europa, el Defensor del Pueblo y las principales organizaciones defensoras de derechos humanos han dicho reiteradamente y de la forma más contundente posible que el Gobierno central, la Comunidad de Madrid y los Ayuntamientos de Madrid y Rivas Vaciamadrid están violando gravemente los derechos humanos de la población del barrio madrileño de la Cañada Real por mantenerles sin suministro eléctrico desde hace más de cuatro años, sino que el propio Gobierno reconoció explícitamente, y nada menos que en el Boletín Oficial del Estado

(BOE núm. 287, de 1 de diciembre de 2021), que la situación provocada por esa falta de electricidad suponía una vulneración de derechos e impedía a los más de 1.800 niños y niñas afectados por el mismo el "disfrute de una vida en condiciones de dignidad". La solución, pues, para cualquier persona con raciocinio, sensibilidad o mínimo respeto por los derechos humanos es obvia: garantizar el suministro eléctrico y deja de violar los derechos humanos y dañar irreparablemente la vida de las personas en situación de vulnerabilidad. Sin embargo, la solución de nuestras administraciones públicas no ha sido esa, sino hacer un plan de realojos que, como bien se demuestra en el 'Informe sobre el Plan Extraordinario de Realojos en la Cañada Real y los Derechos Fundamentales de las

Vecinas y los Vecinos' (accesible en Internet), no deja de ser un plan de desalojos forzados. Una solución que sólo se explica en el intento, por ahora con éxito, de que triunfen el autoritarismo y los intereses económicos por encima de los valores democráticos y los derechos humanos.

Limpieza étnica

Lo malo es que esa es la dinámica que está triunfando en nuestro mundo actual. En estos días nos hemos escandalizado, y con toda razón, por el plan anunciado por el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, de hacer una limpieza étnica en Palestina, tomando control de la tierra palestina y expulsando a todos los palestinos para convertirla en una Riviera del Mediterráneo que puedan explotar las empresas americanas

e israelíes. El plan criminal de Trump y Netanyahu es aprovecharse del colonialismo, el apartheid y el genocidio llevado a cabo para culminar con una limpieza étnica, un desalojo forzoso de los palestinos, que supondría otro triunfo del autoritarismo y de los intereses económicos por encima de los valores democráticos y los derechos humanos.

Llevamos cuatro años diciendo que nuestra sociedad democrática está en peligro si permitimos que se violen de forma tan flagrante y grave los derechos humanos de los habitantes de la Cañada Real. Ahora vemos que esa perniciosa forma de actuar se extiende de forma explícita en el contexto internacional.

Hacemos bien en indignarnos y luchar contra el plan criminal de Trump y Netanyahu, pero haríamos muy mal si no nos indignásemos y luchásemos igualmente contra la actuación criminal de nuestras autoridades públicas en el barrio madrileño de Cañada Real.

DERECHOS HUMANOS



Llegar a la vejez

Artículo 22: Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social ... a la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad

Por Adriana Sarriés

Las pensiones han estado en la pugna política. Algunas corrientes han tratado de llamar privilegiados a los pensionistas y enfrentarles con los jóvenes. Lamentable. Desde aquí condeno el empobrecimiento de jóvenes y adultos jóvenes. Menos mal que los decibelios han ido bajando. Voy al grano: la dignidad humana no tiene edad. Por lo general, aceptamos la vejez sin aceptarla, nos llega sin quererla y la soportamos como podemos. Y, sobre todo, en lo más profundo, a la mayoría nos cabrea. Pero hay mucho más que esto, no es tan sencillo: En los últimos 30 años se han hecho muchos estudios que concluyen que las personas mayores se reconocen felices en un porcentaje más alto que los jóvenes y adultos jóvenes. ¿Cómo es esto?

En la vejez los proyectos laborales han finalizado, la muerte está más cerca ¿qué pasa entonces? No sé, posiblemente caemos en la cuenta de que siempre hemos sido mortales y que a la vejez no todo ser humano llega, pero que también es vida y podemos cargarla de una intensidad mayor en el día a día, intensidad en aquello que nos gusta y, sobre todo, en el amor. Caemos

en la cuenta de que la vejez emocional nos hace más daño que los problemas físicos. Descubrimos que tenemos sitio en el proyecto común de la sociedad y que, si ésta nos arrincona, es buenísimo levantar la voz, no consentirlo: rebelión y adelante. Pongo un ejemplo: la sanidad va a peor y especialmente estamos peor atendidos. No lo dejemos, no consintamos ese deterioro.

Permitidme unas peticiones: no arrinconéis a los mayores. No los tratéis como a niños o niñas, no lo son. Cuidadles cuando no puedan hacerlo. Querredles, si fuera posible, un poquito. No repitáis lo sucedido en las residencias durante la pandemia. Desde esta columna denuncio la orden de no derivación hospitalaria a las personas residentes afectadas por la covid. Y lamento con bastante vergüenza la escasa protesta de Madrid frente a esos hechos. La dignidad humana fue pisoteada.

"Si se llegase entrenado Quizá llegar a viejo y con ánimo suficiente... Sería más llevadero, Si se llevasen el miedo, y nos dejasen lo bailado más confortable, para enfrentar el presente. más duradero"

Juan M. Serrat

Tu asesor inmobiliario

El impacto de las nuevas tecnologías en la compra-venta de viviendas

En la última década, el sector inmobiliario ha experimentado una transformación radical gracias al avance de las nuevas tecnologías. Desde la digitalización de los procesos hasta la implementación de inteligencia artificial y big data, la compra y venta de propiedades ha evolucionado para ofrecer mayor eficiencia, transparencia y accesibilidad a los clientes.

Uno de los avances más significativos es la posibilidad de realizar visitas virtuales a las propiedades. Con herramientas de realidad virtual y aumentada, los compradores

pueden recorrer una vivienda desde cualquier lugar del mundo, ahorrando tiempo y facilitando la toma de decisiones sin necesidad de desplazamientos físicos.

Además, portales inmobiliarios como Idealista, Fotocasa o Habitaclia permiten a los vendedores llegar a una audiencia mucho más amplia, mientras que los compradores pueden filtrar opciones según sus necesidades específicas.

La inteligencia artificial ha permitido analizar grandes volúmenes de datos para estimar el valor real de una propiedad con mayor precisión. Además, herramientas de big data permiten prever tendencias del mercado y optimizar las estrategias de inversión inmobiliaria.

Otro de los avances más importantes es la digitalización de la documentación y la implementación del blockchain. La firma digital agiliza los trámites burocráticos, reduciendo tiempos y costos, mientras que el blockchain garantiza la seguridad y transparencia en las operaciones.

El uso de chatbots y asistentes virtuales ha mejorado la experiencia de los clientes en la búsqueda de viviendas. Estas herramientas pueden responder preguntas en tiempo real, programar visitas y ofrecer información detallada sobre los inmuebles. La automatización de respuestas y la atención 24/7 han hecho que el proceso de compra sea más eficiente y satisfactorio.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubi

91 303 63 55
www.torresrubi.com



ADMINISTRACIÓN LOS SOPORTALES

BAR, CAFETERÍA, PANADERÍA...

Si tienes un bar, cafetería, comercio....
y quieres **FIDELIZAR** tu clientela,
CUENTA CON NOSOTROS

Te podemos proporcionar un número
ABONADO nuestro

Nosotros **nos encargamos de todo**

- Le llevamos la lotería y la recogemos siempre antes del sorteo**
- QUEREMOS SER TU ADMINISTRACIÓN DE CONFIANZA**

Síguenos:

914 77 31 81 601 256 199
loteria.lossoportales@gmail.com
C. Sierra del Cadí, 6, Puente de Vallecas, 28018 Madrid

Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad

ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS

91 995 12 46 C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

MULTIFOTO

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

Evita Llandán Alegria

917787089 **654932270**
MADRID - ESPAÑA

Mercado Puente de Vallecas

C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053
Mañanas de 09:00 a 14:00 de lunes a sábado
y de 17:00 a 20:00 los miércoles, jueves y viernes

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

PUESTO 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
650 371 370
652 828 628

DESDE 1991

PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD

MÁS DE MEDIO MILLÓN DE LECTORES AL MES

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

LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO.

✓
CADA MES
MÁS DE **100.000**
EJEMPLARES

ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

anúnciese

en Vallecas **VA**

Mar:
620 940 440



▲ Los alumnos del 3º de Diversificación del IES Madrid Sur, en clase

IES MADRID SUR

La importancia de escucharnos

Por Redacción

Tras la charla del director de Vallecas VA, Jesús Arguedas, en el instituto Madrid Sur para promover el cese de conflictos en el mundo actual, los alumnos de 3º de Diversificación del centro han elaborado artículos de opinión acerca del actual sistema educativo.

Mikaela O. y Nayara V.

'La evaluación y las calificaciones'. Las notas podrían ser una herramienta positiva que potencie la autoestima y la productividad del alumno, pero están mal planteadas porque no reflejan el esfuerzo y las circunstancias del estudiante, ya que del 5 para abajo

son notas "insuficientes". Nos gustaría que las notas fueran frases motivadoras que reflejen los puntos fuertes y los mejorables. Necesitamos que la nota no solo se quede en el papel, sino que nos expliquen y apoyen, especialmente cuando nos esforzamos y, aun así, no llegamos al aprobado. Esto afecta al ánimo a la hora de seguir estudiando.

Carla R., Ariana P. y Jiaxiang W.

'Clases prácticas'. En nuestro instituto tenemos varias asignaturas prácticas, como teatro y deporte, pero nos gustaría que hubiera más para potenciar nuestro futuro, p. ej., clases de cocina, primeros auxilios, redes sociales... También querríamos poder elegir específicamente las asignaturas de

Bachillerato, incluso ya en cursos anteriores, para escoger nuestro camino desde un principio. Esto nos motivaría más a la hora de estudiar después de la ESO e iríamos a clase con más ganas y prestaríamos más atención.

Carlos V. e Iván O.

'Mejor dotación de las aulas'. Estaría bien que todas las aulas estuvieran igualmente bien dotadas, que en todas hubiera pizarras, ordenadores, pantallas digitales, etc. A veces, se reparten pantallas digitales a unas aulas, ordenadores a otras... Queremos igualdad de dotación para todas las aulas. Y las aulas deberían ser más grandes, ya que estamos apelotonados. Necesitamos nuestro espacio para trabajar dentro del aula, sentirnos tranquilos y no agobiarnos. Además, así también podríamos apartar las mesas para realizar actividades dinámicas, hacer juegos, asambleas, etc. Nos gustaría, además, que las sillas fueran más cómodas, como las del profesor. Pasamos sentados muchas horas del día, nos duele el glúteo.

Hever S. y Sergio C.

'Potenciar las capacidades'. En vez de reforzar tanto a los alumnos en las asignaturas que se les dan mal, habría que potenciarlos en las áreas que se les dan mejor. La mayoría de los profesores intentan ayudar a los estudiantes en las asignaturas que se les dan mal, descuidando las capacidades que tienen para otras áreas. No defendemos que se dejen de lado las dificultades del alumno, sino que se potencien sus fortalezas. Nuestra idea es que cada alumno practique y mejore en las áreas que se le dan bien. Esto nos haría sentir mejor y fomentaría nuestro esfuerzo para aprender lo que nos cuesta.

Mario C. y Sandra G.

'Basta de guardias, clase más cortas y menos madrugar'. Nos gustaría que no hubiera guardias y se pudiera salir del instituto durante las ausencias del profesor. Las guardias no sirven de nada. Cuando el profesor de la materia no asiste a clase, deberían dejarnos salir a dar un paseo y tomar el aire,

fuera del instituto o en el patio. Otra opción sería que nos dejaran en clase, pero sin profesor de guardia. Estas son nuestras propuestas, aunque, sinceramente, dudamos de que nadie vaya a tomarlas en consideración. También nos gustaría que las clases fueran más cortas y que comenzaran a las 9. A las 8, muchos no nos enteramos de casi nada porque tenemos mucho sueño y las clases se hacen muy largas. En vez de durar 55 minutos, cada clase debería durar 40 minutos. El hecho es que, como se nos hacen largas, desconectamos y no nos enteramos de nada, por lo que no sirve para nada ese tiempo extra. Por la misma razón, no debería haber séptimas horas.

Jireh P. y Aitor B.

'Más escucha'. Nos gustaría que nos escucharan un poco más. Por ejemplo, pedimos desde hace mucho tiempo que nos pongan taquillas y nada. Para nosotros es una necesidad urgente. Solemos tener extraescolares después de las clases y necesitamos un lugar seguro donde guardar nuestras cosas. El coste de unas taquillas, además, no es muy elevado y también les podría ser de provecho a los propios profesores. Ellos cargan con muchos exámenes, trabajos...

Luna A. y Victoria B.

'Espacios'. Nuestro instituto tiene una cafetería y un patio, pero la cafetería es muy pequeña. Tampoco hay un servicio de comedor amplio que nos permita quedarnos a comer, por ejemplo, cuando tenemos extraescolares. Y en el patio apenas hay espacios para sentarse a descansar. Por eso, proponemos que haya una cafetería más grande para atender a todo el mundo y un servicio de comedor con menú para quedarnos a comer y llegar así antes a las extraescolares, o también para la gente que viva lejos. Para el patio proponemos zonas de descanso con mecedoras y tumbonas, zonas con mesas y bancos para poder comer, y zonas de recreo. Pasamos mucho tiempo en el instituto, nos cansamos, y estaría muy bien disponer de más tiempo para descansar y jugar.

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

VENTANAS QUE CUIDAN DE LO IMPORTANTE

Consigue el máximo confort para tu hogar y conserva tu energía dentro de casa.

Un nuevo 8M en Puente y Villa de Vallecas

● Reivindicación feminista y cultura se darán la mano para conmemorar el Día Internacional de la Mujer en los dos distritos



▲ Un momento de la Jornada Feminista Vallekana del pasado 22 de febrero

8MVALLEKAS

Por Isa Mendi

Reivindicación feminista y cultura se darán la mano para conmemorar el 8, Día Internacional de la Mujer, en Puente y Villa de Vallecas. **Dos manifestaciones recorrerán las calles de ambos distritos** bajo el lema 'Ofensiva feminista, vallekanas en lucha', convocadas por los colectivos 8M Vallekas, Ármate Vallekana, Casa de las Mujeres VK, Punto feminista Atalaya y Rosario Dinamiteras. La primera de ellas, el **viernes 7**, tendrá carácter

nocturno. Saldrá a las 20 horas de la fuente ornamental del Paseo de Federico García Lorca para finalizar en el intercambiador de Sierra de Guadalupe. **Al día siguiente**, ya en Puente de Vallecas, la marcha reivindicativa partirá a las 11 de la mañana del Estadio de Vallecas, metro Portazgo, y concluirá en Atocha. Días antes, el 22 de febrero, tuvo lugar la Jornada Feminista Vallekana en la parroquia de San Carlos Borromeo. Por otro lado, durante el mes, se llevarán a cabo diferentes propuestas culturales con motivo del 8-M en espacios públicos vallecanos.

PUENTE DE VALLECAS

Centro Socio Cultural Alberto Sánchez (C/ Risco de Pelosche, 14)

'Ciclo conferencias mujeres escultoras' impartidas por **Eva María Mera Jiménez**. Entrada gratuita. **Lunes 17**, 19 horas, **Luisa Roldán**. **Lunes 24**, 19 horas, **Camille Claudel**.

'Mujeres en la música'. **Concierto de Poemas de la Compañía Capo d' Astro**. Para todos los públicos. **Viernes 7**, a las 19 horas.

'Cine y mujer'. Sesiones a las 19 horas. **Jueves 13**, 'Los destellos' de

Pilar Palomero y **jueves 20**, 'Sangre en los labios', de Rose Glass.

Centro Cultural Lope de Vega (C/ Concejo de Teverga, 1)

Teatro. 'Victoria Kent o la verdad identidad de Madame Duval'. Autor: Antonio Miguel Morales. Dirección: Jesús Lavi. **Viernes 7**, 19 horas.

Beca Laud. Piano y voz. Para todos los públicos. **Miércoles 12**, a las 19 horas.

'Las compositoras detrás del jazz'. Saxo: Natacha Schiriak, voz y piano: Karla Silva. **Viernes 14**, a las 19 horas.

Danza española. 'Un sentir'. Grupo de Danza Española Vidalita. **Viernes 21**, 19 horas.

'En detrimento de la edad'. Danza estilo contact. Compañía Dama de vidrio. **Miércoles 26**, a las 19 horas.

Teatro-música. 'Margarita Xirgu, una actriz entre dos continentes'. Actriz: Blanca Oteyza. Bandoneón: Fabián Carbone. **Viernes 28**, 19 horas.

Centro Cultural El Pozo (Avenida de las Glorietas, 19)

El Pozo del Flamenco. 'Actuación de la cantaora Antonia Contreras', ganadora de la Lámpara Minera, Festival Internacional del Cante de las Minas en 2016. **Sábado 8**, 20 horas. Entrada gratuita.

El Pozo del Flamenco. 'Flamencas de alma y tacón'. Verónica Moreno (cante), Mercedes Martínez (guitarra), Elba Puerta (violín), Alba González (percusión) y Tamara Pina (baile). **Sábado 15**, 20 horas, Entrada gratuita.

Teatro comedia. 'Tres segundos'. Teatro comedia. Compañía de Teatro Neska. **Sábado 22**, 19 horas.

'Vallefantásticas'. 'Un disfraz a medida', cuentacuentos teatralizado. Compañía Tremola Teatro. Edad recomendada: Familiar, de 3 a 9 años. **Domingo 23**, 12 h. 'Brux el marciano, teatro de marionetas'. Compañía Okarino Trapisonada. **Domingo 30**, 12 h.

Espectáculo flamenco 'La casa de Bernarda Alba'. Nati de Vallecas y Pedro Obregón al cante, Reza 'el persa' a la guitarra y Álvaro Gómez a la percusión. **Sábado 29**, 20 horas.

VILLA DE VALLECAS

Auditorio Municipal Las Trece Rosas (calle de Monte de Montjuich, 7). **Sábado 8** de 2025 a las 12 horas. 'Mujeres empoderadas'. A cargo de la Compañía Diverlirica. Concierto lírico en el que cinco mujeres luchan por el derecho a sacar adelante sus propias vidas como ellas desean.

Sábado 8 de Marzo

Jornada de Puertas Abiertas

GSD educación

40 años construyendo el futuro juntos

GSD Las Artes | GSD Las suertes
GSD Moratalaz | GSD Vallecas

Inscríbete en gsdeducacion.com

Solicitud de admisión oficial de 3 a 16 años del 12 al 26 de marzo

“Somos un festival abierto, inclusivo y participativo”

● Entrevista con **Ignacio Marín**, director de Vallekas Negra, y con **Marta Sánchez**, presidenta del Ateneo Republicano de Vallecas



▲ Ignacio Marín y Marta Sánchez, en la clausura del festival de este año JESÚS INASTRILLAS

Por **Isa Mendi**

● **¿Cómo ha ido la edición de 2025?** Estamos satisfechos. Consideramos que el balance ha sido muy positivo, ya que el barrio ha quedado muy contento, que al final ese era el objetivo. El Ateneo ha estado lleno casi todos los días y en total hemos tenido 20 artistas, cuatro encuentros literarios, tres mesas redondas, la proyección de cine, la yincana... Creemos que la oferta cultural ha sido amplia y diversa.

● **¿Qué tal la experiencia de una semana de duración, positiva o negativa?** Ha sido un acierto. Al final no somos profesionales de

Apenas apagados los ecos de la III edición de **Vallekas Negra**, clausurada el pasado 9 de febrero, Vallecás VA conversa con su director, **Ignacio Marín**, y con la presidenta del Ateneo Republicano de Vallecas, **Marta Sánchez**, para hacer balance de la celebración del festival de novela de este año que, por primera vez, ha tenido una duración de una semana.

esto. Somos vecinos y vecinas que queremos mejorar nuestro barrio y aprendemos sobre la marcha, con prueba y error. Se nos ocurrió reducirlo a una semana y condensar a los autores y a las autoras en mesas redondas, para que los asistentes pudieran disfrutar de un debate y varias intervenciones a la vez. Vistos los resultados, fue una buena decisión.

● **¿Con qué momento se quedarían?, ¿qué poso les ha dejado?** Tanto la inauguración como la clausura han sido momentos muy emocionantes. Nos han acompañado, respectivamente, Manuel Rivas y Alicia Giménez Bartlett, referentes de la literatura, con los que el barrio

“El objetivo es consolidar **Vallekas Negra**, que es el festival del barrio, de los vallecanos y de las vallecanas

ha podido charlar y disfrutar. La gran respuesta a nuestro concurso literario, con más de 140 participaciones, también ha sido algo de lo que nos sentimos muy orgullosos.

● **¿Qué han echado en falta si hay algo reseñable?** Seguimos trabajando para dar mayor presencia a las autoras. Si en algunos momentos

no ha parecido así, ha sido porque tuvimos algunas cancelaciones de última hora, pero nuestro objetivo es que nuestro festival sea lo más igualitario y paritario posible.

● **¿Qué hace diferente a Vallekas Negra del resto de festivales literarios?** Lo que hace diferente a nuestro barrio. Somos un festival abierto, inclusivo y participativo. Hemos querido recoger las inquietudes de nuestro vecindario y llevarlo a nuestras actividades y creemos que lo hemos conseguido. Además, no contamos con ningún apoyo público ni privado, solo el trabajo de los vecinos y de las vecinas, lo cual nos permite libertad de movimientos, pero también ciertas limitaciones que no tienen los festivales que consideran la cultura como un negocio. Sin embargo, la mayoría de los autores y las editoriales han comprendido e incluso compartido esta peculiaridad.

● **Aún está lejos en el horizonte, pero ya tienen alguna idea para 2026, ¿en mente alguna propuesta nueva?** Todavía es pronto. Pero podemos adelantar que este concepto es el que nos convence y el que ha funcionado y, por lo tanto, sobre el que vamos a trabajar. El objetivo es consolidar Vallekas Negra, que es el festival del barrio, de los vallecanos y de las vallecanas. Por ello, ahora corresponde al barrio proponernos qué y a quién quieren tener en su festival el año que viene.

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.

'La poesía es un espejo del alma y de Vallecas'

● Entrevista con Raquel Bernardino, autora de 'Voz de Espejo'

Por Olivia Anders

● **'Voz de Espejo' es un título evocador. ¿Qué significado tiene?** Es un viaje, un camino alrededor de la palabra y el silencio para la búsqueda de la voz propia. Mirarnos en el espejo como acto de honestidad y valentía para ver qué calla, susurra, grita o refleja.

● **¿Qué temas atraviesan sus poemas? ¿Hay algún hilo conductor en la obra?** El núcleo o hilo conductor de mis poemas está muy relacionado con el linaje, sobre todo el femenino, algo así como la marca o la memoria genética que todas cargamos y lo que hacemos con ella como

mujeres con canto propio y colectivo. Hablo de los nudos de garganta, de la afonía y la tartamudez, de los secretos lacerantes, de los ecos y voces que nos acompañan, del grito y su desvelo, de todo lo que se transita y relata para celebrar la forma con la que miramos y hablamos al mundo.

● **¿Cómo fue el proceso de publicación? ¿Le costó dar el paso?** La revisión y publicación de un poemario siempre tiene un coste. Una se deja mucha carne y cuerpo en el proceso y cuesta dar el paso, porque siempre está la incógnita de lo que tú desnudo pueda importar o interesar al otro e, incluso, a ti misma. Por suerte, me he sentido muy cuidada durante todo el proceso por la editorial Loto Azul. Quiero hacer especial mención a Balbina Miño-Gómez, poeta y amiga, que

ha llevado a cabo la asesoría poética del poemario, así como el prólogo. También a Maite Martín Laguna, pintora y autora de la portada, que, tanto dice, de lo que se cuenta dentro. Sin el abrazo de ambas, no hubiera sido posible.

● **¿De qué manera Vallecas ha influido en su poesía?** Vallecas ha sido, es y será testigo de mi relato y, por tanto, está muy presente en mi poesía. Cada calle, cada plaza, cada lucha interna y colectiva han dado voz a la niña que fui y a la mujer que, aún hoy, construyo. Vallecas siempre es punto de partida y también de llegada, forma parte de mi linaje, me reconoce entre tantos y me otorga nombre y lugar.

● **¿Crees que la identidad del barrio se refleja en su obra?** Sin ninguna duda. Este poemario habla de identidad, de la manera con la que hablamos y escuchamos al mundo. Creo que Vallecas sabe mucho de eso. Vallecas viene del barro, de una mudez impuesta por otros que no han sabido o podido callar. De esa asfixia se ha sabido hacer tejido, transformándola en grito y en voz colectiva y propia.

● **¿Tiene algún rincón favorito en Vallecas para escribir o inspirarse?** Me encanta sentarme en la Plaza



◀ Raquel Bernardino muestra la portada de su libro

En el corazón de Vallecas, entre sus calles llenas de vida y resistencia, ha nacido 'Voz de Espejo', el nuevo poemario de Raquel Bernardino. Con una escritura profunda y honesta, esta vecina del barrio invita a un viaje a través de la memoria, la identidad y la emoción. En esta entrevista, habla sobre su proceso creativo, la inspiración que hay detrás de sus versos y la huella que Vallecas deja en su poesía.

Vieja. Es refugio e inspiración. Parar en la librería La Verde, ver su escaparate y charlar con su librera también es parada obligatoria. ¡Son dos de mis lugares favoritos del mundo!

● **¿Qué consejos daría a quienes quieran escribir y publicar poesía?** No soy mucho de dar consejos. Compartiría mi experiencia por si puede guiar o arropar. Que traten de leer mucho, de escribir sin miedo al desnudo, de vivir con los ojos abiertos y hacer caso, al menos casi siempre, al instinto.

● **¿Tiene nuevos proyectos literarios en mente?** Por el momento, quiero seguir dando a conocer y disfrutando de 'Voz de Espejo'. Me gustaría vivir la experiencia de hermanarlo con otras disciplinas como la pintura, junto a Maite y, también, con la música acompañada de Cía Zamba, compañía artística a la que pertenezco junto mis a compañeros Manuel Rúa y José Luis Merlin. Con los tres, ya he trabajado anteriormente, siendo muy enriquecedor a nivel personal y artístico. Por otro lado, sí que hay algo de la Raquel enfermera, que late y versa sobre los cuidados, los afectos y las experiencias tanto físicas como psicológicas vividas en el hospital.

Presupuestos Participativos 24/25

25 de febrero al 27 de marzo

Juntos mejoramos Madrid

50M€ para invertir en cultura, deporte, medio ambiente y mucho más.

VOTA tus proyectos favoritos en Decide_Madrid

HISTORIA DE VALLECAS

Cerro Almodóvar

Por José Luis García Heras

Con sus 726 metros de altura, el Cerro Almodóvar se ubica entre los distritos de Villa de Vallecas y Vicálvaro. Su interés principal radica en la presencia de sílex y sobre todo de sepiolita, la existencia de una antigua mina y un anterior yacimiento de tortugas fósiles.

Fue el último punto desde el que avanzó Carlos María Isidro, en 1837, al tratar de tomar Madrid, antes de retirarse desde el Portazgo. También fue zona de trincheras en la Guerra Civil y allí se estrelló un avión alemán de la Legión Cóndor.

Se ha desestimado la repoblación vegetal del cerro y la construcción de un parque, para preservarlo tal cual.

'Almodóvar' es de origen árabe y significa "el redondo", aunque no tenga esa forma en la actualidad. Es un cerro testigo, con un relieve producto de la erosión.

Fue ocupado desde la Prehistoria, en el Paleolítico, en el Calcolítico y en la Edad del Bronce. Hay un rico yacimiento de utensilios de sílex de hace unos 30.000 años. En 2011 se detectó un cementerio visigodo con más de 900 sepulturas y aparecieron aros, hebillas y broches de bronce. En la zona han aparecido otros restos que documentan una ocupación continuada desde la época imperial romana hasta el siglo XIV.

Según Álvaro Anula ('Los misterios del Cerro Almodóvar...'), "cuenta la leyenda que andaban unos campesinos por la zona del cerro cuando, de

repente, encuentran enterrada una imagen de la Virgen. Este hallazgo plantearía un serio problema: ¿la Virgen pertenecería a Vicálvaro o a Vallecas? Para resolverlo se decide crear una hoguera. Al pueblo donde fuera el humo se le negaría la posesión de la imagen. El humo fue hacia Vicálvaro, quedándose la Virgen en Vallecas (en

En el Cerro Almodóvar son aún visibles restos de la Guerra Civil. Desde este punto elevado se vigilaba para controlar la carretera de Valencia. Y se han encontrado casquetes y metralla, así como un búnker en una ladera del cerro, que sirvió de defensa republicana (Álvaro Anula).

La Escuela de Vallecas

En 1927 Alberto Sánchez y Benjamín Palencia se plantean la renovación del arte español frente al arte de vanguardia instalado en Pa-



▲ Al fondo, el Cerro Almodóvar

la ermita de Nuestra Señora de la Torre, erigida en la zona del cerro donde se encontró) y recibiendo los vicalvarreños el mote de 'ahumaos', apodo que en la actualidad se sigue usando".

El Cerro Almodóvar ha sido zona de extracción continuada de sílex, con actividad minera en la época medieval, moderna y contemporánea. Se usaron bloques de sílex de la zona en las cimentaciones y construcciones de Madrid (incluida su muralla) hasta el siglo XIX y ha sido explotado como mina subterránea de sepiolita hasta que se agotaron las reservas.

rís. En una serie de paseos al Cerro Almodóvar, que denominan "Cerro Testigo", deciden fundar la Escuela de Vallecas. Buscan el reencuentro con el paisaje castellano, al igual que los pintores de la Generación del 98. Con el tiempo, se unen a ellos otros artistas, Lorca y Alberti, entre ellos. Con motivo de la Guerra Civil se dispersan hasta que, al finalizar esta, Benjamin Palencia vuelve a aglutinar a un grupo de estudiantes de la Escuela de Bellas Artes, discípulos de Vázquez Díaz, que rememoran la experiencia anterior.



VALLECAS VA DE TEATRO

Teatro social en estado puro

'Natacha'. Texto" Luisa Carnés. Adaptación y dirección: Laila Ripoll. Reparto: Natacha: Natalia Huarte; Gabriel Vergara: Jon Olivares; Madre/Doña Ada: Pepa Pedroche; Don Cesar: Fernando Soto; Ezequiela/Salud/Pilara: Isabel Ayúcar; Almudena/Elenita: Andrea Real. Escenografía: Arturo Martín Burgos. Vestuario: Almudena Rodríguez Huertas. Iluminación: Paco Ariza. E. Sonoro: Mariano Marín. Videoescena: Emilio Valenzuela. Teatro Español, hasta el 30 de marzo.

Por Pedro Lorenzo

Laila Ripoll vuelve al teatro social de la mano de Luisa Carnés, con su primera novela 'Natacha', tras haber montado, siendo directora del Fernán Gómez, la obra 'Tea Rooms', un éxito de la escritora de la generación del nuevo romanticismo, sobre las condiciones laborales, la miseria, la situación social, económica y personal de su entorno, la desigualdad y el abuso. Si en su segunda novela la historia transcurría en una pastelería del centro de Madrid, aquí es una sombrerería donde la autora en realidad entró a trabajar a la edad de 11 años para poder ayudar a su familia. Un trasunto como en 'Tea Rooms' lo era el personaje de Matilda. Una historia de penurias y miseria propia de los años 30 que Luisa Carnés

plasma con precisión y realismo entre el teatro social y el folletín e influenciada por los escritores rusos Tolstoi y Dostoieski. Los personajes ya vienen marcados por ese fatal destino que les va a anclar en un espacio de donde difícilmente podrán salir. La primera jornada, como dice la autora, da cuenta de su relación tensa con su familia y la toma de conciencia social en su medio de trabajo. Ya avanzada la obra se vuelve más un melodrama sostenido en una moral conservadora y muy vinculada a la iglesia, que oprime y explota a la clase trabajadora, en particular a la mujer.

Una apasionada y soberbia Natalia Huarte, Natacha, muy creíble; su madre y Doña Ada (Pepa Pedroche), fenomenal. En general, todo el reparto. La escenografía de piedra y ceniza acerca el contexto social a esta tremenda y valiente historia. La iluminación de Paco Ariza y el



▲ Una escena de la función

JAVIER NAVAL/TEATRO ESPAÑOL

vestuario de Almudena Rodríguez Huertas están muy conseguidos. Es un montaje para no perderse. Puro teatro en la Sala Margarita Xirgú que nos acerca una época dura y convulsa de tantas como se han simultaneado en España a lo largo de su historia.



Deportes **Rayolandia**

Por Juan Rodríguez

Rayo Vallecano de Madrid y de Europa, con permiso de los árbitros

Empecemos por lo último, como mandan los cánones de la actualidad (los cánones son unos señores que dicen de lo que hay que hablar, y casi siempre dicen que hay que hablar de las últimas noticias que han ocurrido, tampoco te creas que se complican mucho la vida). Los dos últimos partidos del equipo se saldaron con dos derrotas y dos polémicas arbitrales: la expulsión de De Frutos contra el Villarreal en casa (que fue decisiva para perder 0-1 ante los de un Marcelino que fue pitado en su regreso a Vallecas) y las "múltiples desdichas" ante el Barcelona en Montjuic (de las que el propio Tebas ha hablado, expresando su extrañeza ante el diferente criterio empleado por los colegiados según las cosas ocurrían en un área o en la otra). Considero que la expulsión de De Frutos, con las imágenes ralentizadas y ampliadas que rigen el fútbol moderno, puede ser justificada. Lo del partido contra el 'Flicki-Flacka Team'... pues me he dejado el horno puesto, no me hagáis hablar.

Con todo y con eso, el Rayo sigue imponente en la clasificación, en la sexta posición, luchando por terminar el curso en posiciones europeas y ponerle la guinda a la temporada en la que celebra su Centenario.

El Rayo femenino, con la flechita para arriba

Victoria en casa por 2-0 ante el Racing, empate a 1 en Cornellá, un ajustado 1-0 en casa ante Osasuna B y un meritorio 0-1 en el campo del Zaragoza demuestran que el Rayo femenino, instalado ya en la cuarta posición del grupo Norte de la Segunda RFEF, va para arriba y a ver quién le para. Ojalá un marzo en la misma línea.

Un febrero para enmarcar del Rayo B

Un espectacular 2-5 en casa del Aravaca, un sufrido 3-2 en casa ante Trival Valderas, un extraordinariamente meritorio 2-3 a domicilio ante el Galapagar y un agónico, pero merecido, 3-2 ante el CUC Villalba conforman un soberbio mes de febrero para el Rayo Vallecano B. Ha ganado todos los puntos en juego y lo ha hecho, además, en partidos muy disputados de marcadores ajustados. Unos números sensacionales que demuestran la buena marcha del equipo. Instalado en la segunda posición del grupo séptimo de la Tercera RFEF, los play-offs de ascenso están cada vez más cerca.

Etienne Eto'o, 'on fire', salta del filial al primer equipo

Aestos buenos resultados hay que sumar el debut en liga (ya debutó en Copa) de Etienne Eto'o, el hijo del mítico Samuel, quien goleó para Mallorca, Barcelona, Inter de Milán... y que, dada la ya sempiterna falta de gol del equipo (o, para ser más exactos, falta de gol para conseguir marcadores holgados), podría instalarle de manera permanente en el conjunto de Íñigo Pérez. Estaremos atentos a su evolución, que ya parece irremediabilmente condenada a la primera categoría de nuestro fútbol: el chico, que es una torre (mide 1,90) y tiene 22 años, tiene talento y gol. No en vano, tras su estreno con el primer equipo, marcó un 'hat-trick' con el que el Rayo B pudo ganar a CUC Villalba. La cuenta goleadora del chico asciende ya a 21 goles en 23 partidos, lo que le convierte en el máximo anotador de su grupo.



1 Rayo y Villarreal posan antes del encuentro jugado en Vallecas el 22 de febrero
LaLiga

2 Los jugadores del Rayo B celebran un tanto
@RAYOVALLECANO

3 Samuel Eto'o, tras conseguir su tercer gol y de la remontada frente al UC Villalba
@RAYOVALLECANO

4 Bella conduce un balón en el partido contra el Racing femenino
@RAYOFEMENINO



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 Espacio de Igualdad
María Moliner

La importancia de la sororidad y las redes de apoyo entre mujeres

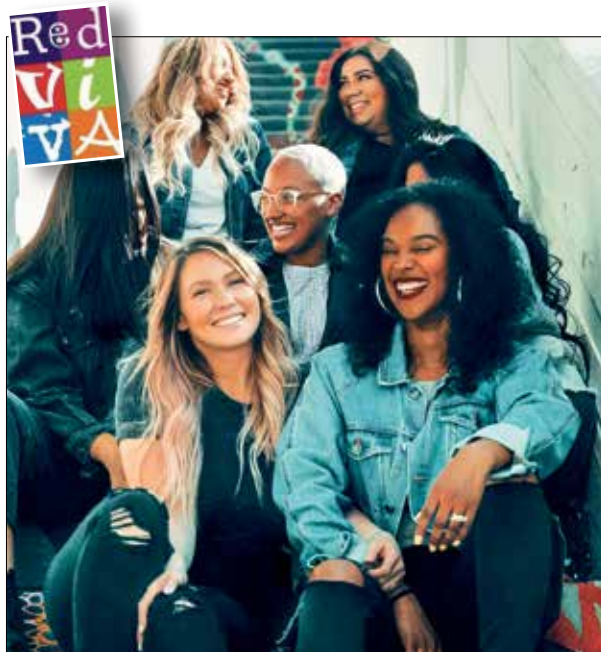
La sororidad es la solidaridad, el apoyo y la hermandad entre mujeres, basada en el respeto y la empatía. Es un concepto que promueve la unión y el trabajo conjunto para enfrentar desigualdades y construir relaciones de apoyo mutuo.

El valor de la amistad y el apoyo mutuo entre mujeres representa un pilar fundamental en la construcción de sociedades más equitativas y solidarias. En el marco del mes de marzo, resulta especialmente relevante reflexionar sobre la sororidad como un principio que trasciende fechas conmemorativas y se convierte en una práctica constante de acompañamiento y fortalecimiento colectivo. Este principio no solo se manifiesta en situaciones extraordinarias, sino en la cotidianidad, en los gestos de cuidado, en el respaldo incondicional y en la escucha activa que las mujeres pueden brindarse entre sí.

Generar redes de apoyo entre mujeres implica un ejercicio de consciencia y compromiso. Es la construcción de vínculos que no solo sostienen, sino que también potencian el bienestar individual

y colectivo. Invertir tiempo y esfuerzo en estas relaciones es reconocer que el cuidado es una labor fundamental, cuya importancia ha sido históricamente invisibilizada. El reconocimiento de estos vínculos como espacios de resistencia y de crecimiento personal y colectivo permite desafiar narrativas que buscan tirar por tierra la importancia de las relaciones de amistad entre mujeres y niñas.

Las amistades entre mujeres pueden constituirse en espacios seguros y de confianza, donde se establecen límites y se fomenta el respeto mutuo. En un contexto social en el que las estructuras patriarcales pueden influir en dejar de lado estos lazos, fortalecer estas relaciones se convierte en un acto de resistencia. La amistad es sostén, orientación y validación. Es la posibilidad de expresar preocupaciones, brindar apoyo en momentos difíciles y reconocer el valor de cada una desde una perspectiva de empoderamiento colectivo. Además, las amistades entre amigas brindan la



▲ Generar redes de apoyo entre mujeres implica un ejercicio de consciencia y compromiso

oportunidad de cuestionar mandatos de género impuestos y de construir alternativas basadas en la equidad y en el respeto mutuo.

Las redes de amistad pueden ser, además, el soporte fundamental para afrontar los desafíos cotidianos. Desde el

acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad hasta los gestos más simples que alivian la carga del día a día, estas relaciones fortalecen el sentido de comunidad. En un mundo donde la violencia de género y la desigualdad persisten, el acompañamiento entre mujeres adquiere un significado trascendental, permitiendo construir espacios donde se priorice el bienestar y la dignidad. Estas redes de apoyo permiten visibilizar la importancia de la sororidad como una herramienta de transformación social que desafía los discursos que promueven la competitividad y el aislamiento.

Desafíos

Sin embargo, aún persisten desafíos estructurales e institucionales que buscan romper estos lazos, imponiendo dinámicas que restan la importancia de la amistad entre las mujeres. Es fundamental reconocer estos obstáculos y reafirmar la necesidad

de fomentar la sororidad, el cuidado mutuo y el respeto por las historias individuales, sin imponer la necesidad de encajar en un modelo de víctima o de lucha constante. Reforzar la sororidad es un proceso continuo que implica deconstrucción, aprendizaje y la reafirmación de que los lazos entre nosotras pueden ser una fuente inagotable de fortaleza y resiliencia.

Por ello, es vital seguir visibilizando y fortaleciendo la sororidad como una herramienta de cambio social. La amistad entre mujeres no solo es un acto de acompañamiento, sino una declaración de principios frente a un entorno que no siempre garantiza la protección ni el reconocimiento de los derechos de las mujeres y de las niñas. En este sentido, la construcción de redes de apoyo debe ser entendida como una acción colectiva que contribuye a la creación de una sociedad más justa e inclusiva. La sororidad no es solo un concepto, sino una práctica activa que tiene el potencial de transformar vidas y comunidades. A medida que más mujeres fortalecen sus vínculos y redes de apoyo, se consolidan espacios de resistencia y se refuerza la lucha por una equidad pura, haciendo de la sororidad un pilar esencial para el avance social.



EL CAMINO HACIA LA SOBRIEDAD, TESTIMONIOS DE ALCOHÓLICOS EN RECUPERACIÓN

'La vergüenza no tiene sentido cuando se trata de salud'

Entrevista a José R., alcohólico en recuperación

Por Grupo 24 horas AA Madrid

José R. es un hombre que, tras años de lucha con el alcohol, ha logrado encontrar el camino hacia la recuperación. Su historia no es solo de sufrimiento, sino también de esperanza y superación. A lo largo de su vida, pasó por varias etapas laborales, desde ser carnicero y albañil hasta tener su propia empresa de reformas. Sin embargo, el alcohol terminó arruinando su vida personal y profesional. Hoy en día, trabaja como vigilante y ha reconstruido su relación con su familia, después de vivir momentos extremadamente difíciles. A través de esta entrevista, comparte su experiencia, cómo su entorno familiar fue clave en su proceso de recuperación y el impacto que el Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid tuvo en su vida.

● **¿Cómo comenzó su relación con el alcohol y cuándo se dio cuenta de que tenía un problema serio?** Comenzó cuando lo probé y me dio esa confianza que no tenía para hacer cosas que sin él no podía. Al principio, me sentí más extrovertido. Con el tiempo, me di cuenta de que mi manera de beber era un problema, pero tardé en aceptarlo. Pensaba que el problema no era el alcohol, sino la vida misma. Me defendía pensando que podía dejarlo cuando quisiera. Al final, me di cuenta de que el alcohol me estaba destruyendo, pero me costó mucho aceptar que necesitaba ayuda.

● **¿De qué manera el alcohol afectó tu vida laboral?** Al principio no me di cuenta, pero con el tiempo me fue importando menos el trabajo. Perdí empleos, incluso me echaron de una empresa por llegar borracho. Empecé mi propio negocio, pero caí de nuevo en



▲ José R., en su lugar de trabajo

GRUPO 24 HORAS AA MADRID

el alcohol. Ya no tenía motivación y todo se vino abajo.

● **¿Cómo repercutió su forma de beber en su matrimonio y en la relación con su hijo?** El alcohol destruyó mi matrimonio. Mi mujer se cansó de mi comportamiento y mi hijo también. Yo usaba excusas para beber, como salir con él al parque y dejarlo allí mientras me iba a tomar algo. Al final, mi hijo dejó de venir a verme. Hoy intento tener una relación más sana con él.

● **Estuvo cerca de vivir en la calle y llegó a dormir en el coche. ¿Qué recuerdos tienes de esos momentos y**

cómo se sentía? Mi necesidad de beber superaba todo, incluso la de pagar el alquiler. Perdí varias casas, incluida la de mis padres y también perdí a mi mujer. El alcohol me llevó a perder todo y el sentimiento de culpa era constante. Llegó un momento en que me echaron de todos los sitios, pero seguía buscando excusas para seguir bebiendo.

● **¿Cómo influyó su familia?** Mi hermana fue clave en mi decisión. Vivía con ella y, gracias a la intervención de mi sobrina, que trabajaba con una mujer que pertenecía a un grupo de Alcohólicos Anónimos 24 horas, me di cuenta de

que estaba siguiendo el mismo camino destructivo que un amigo suyo que murió por alcoholismo. Fue ella quien me llevó al grupo, ya que yo no había pensado en pedir ayuda. Aprendí a vivir de nuevo, a valorar lo que tengo y a conocerme mejor. Mi vida cambió por completo, la relación con mi familia mejoró, y aprendí a ser feliz sin depender del alcohol.

● **¿Qué mensaje daría a quienes están pasando por situaciones similares y aún no se atreven a pedir ayuda?** Les diría que no tengan miedo. La vergüenza no tiene sentido cuando se trata de salud. Pedir ayuda es dar el primer paso hacia una nueva vida. No se arrepentirán. Mi vida cambió al 100%, ahora me siento bien y mi familia me apoya.

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

Sí, soy vieja

Por Margarita Álvarez y Concha Párraga, enfermeras de Familia de los CS Entrevías y Campo de la Paloma

En un mes en el que celebramos el Día Internacional de la Mujer, me ha parecido pertinente reflexionar sobre cómo envejecemos las mujeres, teniendo en cuenta que en nuestra sociedad siguen vigentes los antiguos modelos de lo que entendemos como ser mayor, visión pesimista que hemos ido incorporando en nuestra mente desde la infancia y estereotipos catastrofistas acerca de la menopausia, el nido vacío y el desnortamiento de la jubilación o la "no jubilación" de las mujeres, eternamente cuidadoras.

Lo primero, sería analizar la palabra 'vieja', que está preñada de connotaciones

negativas (fealdad, enfermedad, etc), comúnmente generalizadas, pero podemos comenzar a reconciliarnos con este adjetivo, porque no se nos ha de olvidar que la vejez es un regalo, puesto que el don de la longevidad no se les concede a todos. Bajo este punto de vista, cumplir años por supuesto que tiene una visión positiva. Y en este sentido las estadísticas lo avalan. Las mujeres tenemos una mayor esperanza de vida, pero eso sí con peor salud percibida.

¿Por qué asociamos la vejez a conceptos del tipo decrepitud, achaques, etc en lugar de a sabiduría, autoconocimiento, resiliencia, mayor habilidad para la resolución de conflictos o equilibrio emocional? Cabe destacar en este punto que hay investigaciones acerca de los aspectos positivos del envejecimiento, que confirman una tendencia

a estar más alegres a partir de los 50 años y de sentirnos cada vez más dichosas, de manera que a los 80 años se es generalmente más feliz que a los 18.

Envejecer es parte de la vida, es un proceso inherente al ciclo vital. Pero existen factores psicosociales que deben tenerse en cuenta: sexismo, edadismo, la devaluación del cuerpo femenino mayor, la entrega del tiempo sin reciprocidad y las enfermedades crónicas.

Discriminación por edad

El edadismo es una forma de discriminación por cuestión de edad, presente en la industria anti edad. De una u otra forma nos hacen sentirnos responsables de no cumplir con los estándares de belleza que tenemos interiorizados en los que solo se concibe un modelo único de belleza que normalmente se sitúa por debajo de los 40 años. Frente a esta visión podemos posicionarnos valorando las distintas formas de belleza porque, mientras vivamos pensando en la vejez como un tiempo que hay que disimular y evitar ya sea usando inyecciones, cremas o sometándonos a operaciones, nos perderemos la oportunidad

de vivir nuevos proyectos con nuevas libertades, reconociéndonos con nuestro pasado y sin despreciarnos a nosotras mismas. Cuando llegamos a la mediana edad, somos generativas, es decir, ofrecemos nuestro saber al mundo.

No es la vejez lo que nos amenaza, sino nuestras ideas de la misma. Así pues, si nuestro objetivo se centra en vivir la vejez con la mayor independencia posible, nos toca cuidarnos por dentro y por fuera. La adopción de estilos de vida saludables, la participación en el autocuidado y la realización de actividad física pueden retrasar el descenso funcional y reducir enfermedades crónicas y riesgos cardiovasculares, mejorar la salud mental y evitar el riesgo de caídas. Sentir que vivimos una vida con significado es clave para poder sentirnos libres y con capacidad de decisión y gestión, y no solo entender la vejez como receptoras pasivas.

La antropóloga estadounidense, Margaret Mead, precursora en la utilización del concepto "género", afirma que la fuerza más creativa

SOPASALUD

Acción	Reflexión
Mujer	Boom
Edadismo	Salud
Visión	Enfermera
Regalo	Saludable
Resiliencia	Edad

E N F E R M E R A R R
 D I D D D F O I C O E
 A H A A A A S A C M G
 D I D I A R D C I A A
 I R E F L E X I O N L
 S A L U D J U E N O O
 M E J U M U J E R I L
 O R E J U M O O B S A
 C O N N O I S I V I G
 S A L U D A B L E V E
 A I C N E I L I S E R

del mundo es la mujer con el vigor postmenopáusico.

Por tanto, es grato reconocer como, poco a poco, la visión clásica del proceso de envejecimiento en la mujer va cambiando gracias a esas mujeres de la generación del 'baby boom' (nacidas entre 1946-1965) que han vivido y

envejecido durante un periodo con grandes cambios sociales, políticos y culturales. Han aportado a las consabidas desigualdades una visión libre de victimismo y la visión de la capacidad de ser agentes de nuestra propia vida con la posibilidad de tomar las decisiones que nos atañen.



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Fetuchini dos colores

Por Dolores Aylagas y Concha Párraga, enfermeras CS Campo de la Paloma

Ingredientes:

- Bambú 200 gr
- Fetuchini de espinaca 200 gramos
- Huevos poché (2)
- Medallones de palmito 200 gr.
- Zanahoria rallada 200 gr.
- Ajo (1)
- Una cucharada sopera de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- Una cucharada sopera de orégano
- Sal

Preparación:

Sofreímos un diente de ajo y la zanahoria rayada. Cocemos aparte los fetuchini en agua hirviendo con una cucharadita de postre de aceite y otra de orégano, más una pizca de sal. Añadimos al sofrito previo a la pasta, ya cocido, y el bambú, así como los medallones de palmito. Preparamos dos huevos poché que colocamos sobre el plato y espolvoreamos de orégano al gusto. Receta rápida y saludable para comer en familia.

Valor nutricional: el bambú es una gran alternativa vegetal, ya que contiene muchos minerales altamente saludables como son el hierro, el magnesio, así como un alto contenido en fibra, vitaminas y aminoácidos con tan solo 27 kilocalorías cada 100 gramos.



anúnciense

en Vallecas VA

Mar: 620 940 440





Madrid tiene otro

aire

Cumplimos con la Directiva Europea de Calidad del Aire por tercer año consecutivo ¡Gracias por hacerlo posible!

madrid360.es



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

REDPISO ENTREVÍAS

📍 Av. Entrevías, 52 📞 91 507 92 42

REDPISO MADRID SUR

📍 Av. Pablo Neruda, 87 📞 91 785 41 59

REDPISO PORTAZGO

📍 Av. Albufera, 143 📞 91 477 63 71

REDPISO PEÑA PRIETA

📍 Av. Peña Prieta, 20 📞 91 501 85 52

REDPISO PALOMERAS

Av. Buenos Aires, 35 📞 91 300 36 08

REDPISO NUEVO ENSANCHE LA GAVIA

📍 Av. Las Suertes, 60 📞 91 037 82 64

REDPISO VILLA DE VALLECAS

📍 Pº Federico García Lorca, 20 📞 91 831 94 32

REDPISO SAN DIEGO

📍 Calle Carlos Martín Álvarez, 61 📞 91 757 01 51

REDPISO MIGUEL HERNÁNDEZ

📍 Avd. Rafael Alberti, 29 esquina
Calle Luis Buñuel 📞 91 777 39 33

REDPISO SANTA EUGENIA

📍 Calle Virgen de las Viñas, 5 📞 91 027 85 28

REDPISO CONGOSTO

📍 Calle del Congosto, 20 📞 91 599 35 18

REDPISO PUENTE DE VALLECAS

📍 Avd. de Monte Igueldo, 40 📞 91 434 94 03

DCREDIT VALLECAS CENTRO

📍 Avd. Buenos Aires, 21 📞 652 832 016

