



PERIÓDICO GRATUITO  
[www.vallecas.com](http://www.vallecas.com)

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

Mayo 2025. N.º 344 Año XXXI



@BARRIOMASJUVEN

**Un espacio abierto a la participación juvenil**

El Barrio Más Joven llegó a Vallecas en el año 2023

Pág 4



AV PAU ENSANCHE

**Mayo abre la temporada festiva en Vallecas**

El Ensanche celebrará sus festejos del 19 al 25 de mayo

Pág 8-9

## ‘Vallecas VA’ celebra sus 30 años en la IX edición de la Feria del Libro

El periódico tendrá su propia caseta en el Bulevar de Peña Gorbea, del 9 al 25 de mayo

→ Pág. 3 y 10

**AUTOESCUELAS RAYO**  
May de Vallecas

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

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



**EL SALERO DE MING**  
RESERVAS  
T. 646 31 90 21  
675 36 87 55

BAR DE TAPAS

COMIDAS . CENAS . CUMPLEAÑOS . EVENTOS . MENÚ DE GRUPO  
C/PAYASO FOFÓ 24 [www.elsalerodeming.com](http://www.elsalerodeming.com) [@elsalerodeming](mailto:elsalerodeming)



**CARNE CAMINO**

**SERVICIO A DOMICILIO**  
Charcutería selecta especialidad en jamones y embutidos ibéricos

**LA MEJOR CARNICERÍA DEL BARRIO**

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

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

**LA CASA DE TUS SUEÑOS  
MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS**

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

#somosdelbarrio

**comprarcasa.**  
TORRESRUBÍ

C/ San Claudio, 27, local 3,  
28038 Madrid.  
913 03 63 55  
[www.torresrubi.com](http://www.torresrubi.com)



# Opinión

## EDITORIAL

### Compartimos nuestro 30 aniversario

S on ya más de 30 años estando en la calle mes a mes, tratando de comunicar aquello que «VA» en Vallecas. Nos sentimos muy orgullosos de todo el trabajo realizado. Pusimos nuestro empeño desde el primer número y no podemos más que agradecer todo lo que hemos recibido de la mejor gente de «nuestro Vallecas».

Hace más de 30 años apostamos por poder vivir de algo que nos gustaba, que nos emocionaba y comunicar a nuestros vecinos lo mejor de la mejor gente. Veníamos de una trayectoria ya iniciada desde muy jóvenes en el activismo social desde las hojas de barrio humanistas. Aquello nos sirvió para confirmar nuestra vocación de «comunicadores» y dimos el paso para hacer de ello una profesión, que hasta aquí nos ha llevado.

Este mes de mayo empezamos a «salir a la calle» para el encuentro cuerpo a

cuerpo con los vecinos, ojalá con muchos y en todos los barrios de las dos Vallecas.

En primer lugar, del 9 al 25 de este mes, estaremos presentes con caseta propia, la número 4, en la Feria del Libro de Vallecas en el Bulevar de Peña Gorbea, todos los días de 17:30 a 21 h. y los sábados y festivos, también de 11 a 14 h. En este entorno celebraremos nuestro acto conmemorativo del 30 aniversario, el martes 20 a las 19 h. en el escenario central. Allí queremos reencontrarnos y encontrarnos con todas aquellas personas cada uno desde su ámbito: asociaciones, colectivos, empresas, comercios, cargos institucionales, ... o como simple vecino inquieto con su comunidad, para celebrar este camino recorrido y desear lo mejor para los años venideros, en los que entraremos en una nueva etapa de este proyecto comunicativo.

Seguiremos estando presentes en las diferentes fiestas de los barrios, en La Karmela

y en la patronales de Puente, en julio, y de Villa, en septiembre. Esta será la última parada de estos cinco meses de encuentro directo con los vecinos.

Intuimos que van a ser unos meses muy enriquecedores que nos darán pautas para ver los ajustes, mejoras, y cambios importantes que hemos de hacer para intentar estar a la altura de los tiempos que corren. Ya se necesita mucho más que un periódico con solera en su edición en papel y humilde en su edición digital. Tal vez decidamos asumir el reto de ser un «medio de comunicación integral» que pueda ser de verdadera utilidad para que lo mejor del espíritu vallecano corra velozmente, día a día, entre sus vecinos y nos alimente en este futuro tan prometedor y de inquietante incertidumbre, tal cual es la vida vista desde su máxima profundidad.

¡Larga vida a Vallecas VA!

Comenta este artículo en [www.vallecas.com](http://www.vallecas.com)



## CARTAS AL DIRECTOR

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

[prensa@vallecas.com](mailto: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](mailto:prensa@vallecas.com)

## //Tribuna Vallecaña

### Del estigma a la convivencia

Ignacio Marín  
(@ij\_marin)



Hoy, muchos de esos estereotipos siguen vivos, reforzados por una ignorancia profunda de su historia y su cultura. Combatir estos prejuicios es una tarea urgente. No entenderíamos España sin la aportación del pueblo gitano: su presencia ha enriquecido nuestra cultura, nuestra eco-

nomía y nuestro tejido social. Los gitanos han sido y son parte esencial de nuestra identidad.

De hecho, nuestro barrio no sería el mismo sin su comunidad gitana. La historia de Vallecas es también la historia de la resistencia y dignidad de muchas familias gitanas que han sufrido y plantado cara a las injusticias. En especial,

las mujeres, que se enfrentan cada día al doble estigma de ser mujer y gitana, combatiendo estereotipos y contribuyendo con valentía al desarrollo de sus comunidades, como nos mostraron recientemente los trabajadores de la Federación Red Artemisa en un acto en el Ateneo Republicano de Vallecas.

En este sentido, la educación juega un papel clave. Una educación que reconozca la diversidad cultural, que combata la segregación

escolar y apueste decididamente por la cohesión social. Un buen ejemplo lo encontramos en nuestro propio barrio: el colegio Núñez de Arenas, en Entrevías. Este centro, que hace años estuvo estigmatizado y en riesgo de cierre, ha conseguido transformarse en

un referente de convivencia y excelencia educativa. Su éxito radica en un modelo pedagógico que celebra la diversidad, garantiza la igualdad de oportunidades y trabaja a través de metodologías innovadoras. Hoy es uno de los centros más demandados de la zona y símbolo de lo que es posible cuando se apuesta por la inclusión.

La historia gitana es parte de nuestra propia historia. Reconocerla, visibilizarla y valorarla es un acto de justicia. Este aniversario no debe ser una mera conmemoración. Debe ser un compromiso firme para construir una sociedad en la que ninguna niña o niño gitano vean lastrado su futuro por culpa del racismo o de la exclusión. Pasar del estigma a la convivencia es un desafío de todos y todos vamos a resultar beneficiados.

## La imagen del mes



### Nuevos actos por el cierre de la incineradora

Alrededor de un centenar de residentes participaron en la concentración que tuvo lugar en las gradas del parque Lola Camarena el sábado 26 de abril por el cierre de la incineradora de Valdemingómez, bajo el lema 'Que no negocien con tu salud', organizada por la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas. Este colectivo tiene previsto promover un nuevo acto de protesta contra el funcionamiento de la planta de Las Lomas, una manifestación que se desarrollará el domingo 11 de mayo, desde Congosto hasta la sede de la Junta Municipal de Villa de Vallecas.

# Actualidad

## El 30 aniversario de 'Vallecas VA' llega a la IX Feria del Libro

● El periódico dispondrá por primera vez de su propia caseta en esta cita literaria que tendrá lugar del 9 al 25 de mayo en el bulevar de Peña Gorbea

Por I. Mendi

Vallecas VA continúa de celebración por su 30 cumpleaños. Y este mes lo hace en un escenario de excepción. Varios de sus principales actos para conmemorar su longeva trayectoria tendrán lugar en el marco de la IX Feria del Libro de Vallecas, que se desarrollará en el bulevar de Peña Gorbea del 9 al 25 de mayo. En primer lugar y por primera vez desde su salida a la calle en noviembre de 1994, el periódico dispondrá de caseta propia, la número 4 en esta importante cita literaria, donde llevará a cabo diferentes actividades, entre ellas las tradicionales firmas de libros. Allí también se podrán consultar los primeros ejemplares publicados bajo la denominación de 'Madrid Sureste'.

Pero el día grande será el martes 20 de mayo. A las 19 horas, en el escenario principal de la feria, comenzará el acto conmemorativo del trigésimo aniversario de Vallecas VA, un encuentro en el que participarán políticos locales, representantes vecinales, colaboradores y amigos, entre otros, de este medio de comunicación de proximidad. Una hora antes, será el turno del encuentro del periódico con escritores vallecanos, en el que participarán autores, cuyo universo de creación ha pasado por las páginas de las diferentes ediciones mensuales durante todos estos años.

«Queremos que este acto conmemorativo de nuestro 30 aniversario sea un encuentro y un reencuentro en el que puedan participar con el mismo



▲ El dibujo realizado por la ilustradora vallecanca Isabel Ruiz Ruiz para la campaña de suscripciones con el logo del 30 aniversario

protagonismo tanto las personas que intervengan desde el escenario, como todos los amigos que asistan como público. Son muchísimos los vecinos que durante estos 30 años han aportado desde nuestras páginas para visibilizar mucho de lo mejorcito que tiene Vallecas», explica el director de Vallecas VA, Jesús Arguedas. «Durante todos estos años nos hemos empeñado en comunicar el alma, el espíritu que mueve tantas y tantas realidades humanas realizadas desde muchos aspectos, lo social, cultural, artístico, deportivo, empresarial, educativo, de salud, ... Queremos compartir durante la hora que durará el acto, ese anhelo, esa aspiración

para trabajar dando lo mejor de uno y compartirlo haciendo comunidad, haciendo barrio. Vallecas VA, desde sus inicios y siempre, ha aspirado a ello. Queremos que este acto sea un vivo reflejo de todo ese buen hacer», añade.

Por otro lado, destaca la buena predisposición por parte de los concejales presidentes de ambos distritos. «Tendremos presencia en el pregón de las fiestas de Villa de Vallecas, contaremos con caseta propia y podremos programar alguna actividad festiva. Además, también estaremos en las fiestas de los distintos barrios de Vallecas», dice Arguedas.

Por último, el director de Vallecas VA considera que este 30



**Fábrica Estilistas**  
PELUQUERÍA UNISEX  
Profesionalidad, buen trato y servicio

Avd. Rafael Alberti, 39 • Tlf. 676 781 665



-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



**SE ALQUILAN:**  
➤ Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas  
➤ Locales exteriores con horario independiente del Mercado  
➤ Trasteros y almacenes

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

## Una campaña fomenta el asociacionismo en el Ensanche

Por Redacción

**S**i te va la marcha, asóciate es el nombre de la campaña puesta en marcha por la Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecas que tiene como objetivo sumar vecinos y vecinas a su lucha por mejorar su barrio. «Apelamos a los sentimientos de pertenencia y de rebeldía. Queremos conectar con quienes sienten como nosotros, y animarlos a que actúen. Hablamos de la marcha que nos va, la que nos hace ser socios y socias», explica Rosa Pérez, presidenta del colectivo ciudadano.

«Queremos mostrar a las personas que viven en el Ensanche de Vallecas qué significa estar asociado. Contarles qué nos sucede a quienes optamos por asociarnos frente a no hacerlo, y qué beneficios nos aporta. Queremos llamar la atención, mostrar el lado social, el valor que aporta ser parte de algo, sobre todo en una sociedad individualista como la actual», añade Elena Martín, vocal de comunicación de la asociación.

La campaña, subvencionada por el Ayuntamiento de la capital, se desarrollará hasta el 25 de mayo, coincidiendo con las fiestas populares del barrio. La misma hará visible qué es la asociación y qué hace, pero desde la perspectiva más emocional. Además, pondrá el foco en qué aporta a quienes la componen al crear espacios de encuentro (de reflexión, reivindicación, celebración...).

Esta iniciativa incluye diversas acciones, tanto en físico como en digital: publicaciones con el hashtag #SiTeVaLaMarchaAsóciate; distribución de carteles y flyers con un diseño llamativo y un lenguaje directo; y chapas y pegatinas con imágenes y mensajes de la campaña, para que el vecindario pueda mostrar su apoyo y pertenencia a la asociación.

**anúnciese**

**en** **Vallecas VA**

Mar: **620 940 440**

# El Barrio Más Joven prende la chispa de la participación juvenil en Vallecas

● Con la juventud como protagonista, el proyecto crea redes de apoyo y espacios de transformación

Por David Muñoz Montero

**C**rear espacios donde los jóvenes puedan ser, expresarse y encontrar su sitio dentro del barrio. Esa es la chispa que mueve El Barrio Más Joven, una iniciativa comunitaria impulsada por la Federación Injucam que llegó a Vallecas en 2023 con la Asociación Cultural La Kalle como entidad acogedora. Se trata de un proyecto sin sede fija, pero con mucho arraigo vecinal, que comparte local con la Escuela de Convivencia y Participación, situada en la Travesía de Felipe de Diego, 19.

«Si tuviera que definir a El Barrio Más Joven en una palabra sería chispa», resume Juanjo, el dinamizador del proyecto en Vallecas

«El proyecto nace con el objetivo de ser un puente para los participantes que están terminando su etapa en la asociación de acogida», explica Juanjo, dinamizador del proyecto en Vallecas. Ese puente es una forma de mantener el vínculo con el barrio, de seguir en la rueda participativa y fomentar espacios donde la juventud pueda desarrollar sus capacidades. Pero también busca llegar a quienes nunca antes habían tenido contacto con la participación juvenil. «La idea desde el primer momento ha sido poder incorporar participantes que nunca han

podido conocer la participación juvenil, darles apertura dentro del barrio y seguir construyendo con ellos y ellas», resume. Las actividades que se desarrollan en El Barrio Más Joven son tan variadas como sus participantes. Desde excursiones, charlas o visitas culturales hasta talleres con enfoque de género o grupos de deporte como el boxeo educativo, que se ha convertido en una columna vertebral para el grupo de Vallecas. Pero más allá de lo que se hace, importa el cómo. «Intentamos en todo momento hacer real lo que es el proyecto en sí, reforzando ese modelo de la juventud como protagonista del que hablamos», apunta Juanjo. El boxeo comenzó al aire libre, pero hoy en día el grupo cuenta con un espacio propio en el Centro Intergeneracional de Río Esmeralda. Ahí comenzó el boxeo, además

de las charlas y actividades con enfoque de género. Juanjo destaca que el centro es un espacio público compartido con otras entidades, pero que en ocasiones les «cambian de sala sin avisar o suspenden las clases», lo que los ha llevado a querer visibilizar la importancia de contar con una estabilidad mínima.

El enfoque del proyecto se aleja de los discursos adultocéntricos que estigmatizan a la juventud, especialmente en barrios populares. «Queremos otorgarles un espacio seguro donde sean ellos y ellas quienes puedan empezar a decidir cosas tan sencillas como qué hacer un viernes en la tarde», explica el dinamizador del



Participantes del taller de boxeo del proyecto El Barrio Más Joven  
LA ASOCIACIÓN



Encuentro contra el racismo organizado por jóvenes del proyecto  
LA ASOCIACIÓN

proyecto. Para él, se trata de empoderarlos a través de lo cotidiano, construyendo herramientas para su presente y su futuro.

## Mirando al mañana

A futuro, desde El Barrio Más Joven tienen claro su deseo: consolidar los procesos actuales, llegar a más jóvenes y abrir nuevas líneas de trabajo «con la garantía de poder cerrarlas». Porque si algo han aprendido en este tiempo es que cada pequeño logro cuenta. «Nos quedamos con el gusto a lo que hacen, el compromiso para venir a clases de boxeo con una meteorología totalmente adversa... Ahí te das cuenta que tienen un espacio seguro donde ellos y ellas pueden ser realmente», concluye Juanjo.

## El Entreencuentro celebrará su XII edición el viernes 23 de mayo

● Habrá talleres y actividades lúdicas para toda la familia en la avenida de Entrevías

Por Redacción

**E**l espacio público situado a la altura del número 98 de la Avenida de Entrevías, frente al antiguo dispensario médico Padre José María de Llanos, será el escenario el viernes 23 de mayo de un nuevo Entreencuentro, que en 2025 llegará a



Alguna de las actividades de la pasada edición MPDL

su duodécima edición. Este evento nació y sigue siendo promovido por la Mesa de entidades públicas y privadas socioeducativas de Infancia y Familia de Entrevías-El Pozo (Puente de Vallecas).

Esta propuesta es una especie de feria gratuita para el vecindario de estos barrios y constará de más de 20 talleres y actividades, dirigidas a niños y niñas, pero también a adolescentes. El viernes 23 de mayo, de 17 a 19:30 horas,

los que se acerquen a esta cita comunitaria podrán encontrar música, carpas de talleres de batucada, de salud, pintacaras, charanga y manualidades para los más mayores y pequeños de la casa. «En definitiva, será una tarde lúdica y divertida, donde el objetivo será ocupar la calle con arte y diversión, acercar el ocio saludable, gratuito y de calidad, así como fomentar un momento saludable y benéfico a nivel vecinal», explican sus responsables.

MÁS DE 30 AÑOS  
AL SERVICIO DE TU SONRISA  
EN VALLECAS

**MADRID SUR**  
Clínica Dental

### ● ¿Dolor de muela que no se va? Podría ser el nervio

¿Sientes una molestia constante al masticar o al tomar algo frío o caliente? Si es así, podrías necesitar una endodoncia, lo que muchos conocen como «matar el nervio». Tranquilo, con anestesia moderna, no duele y puede salvar ese diente.

### ● ¿Qué es una endodoncia y por qué es útil?

Es un tratamiento que elimina el tejido dañado dentro del diente, limpia los conductos y los sella. Así evitas infecciones y, lo mejor, **no pierdes tu diente. Es una solución segura, eficaz y mucho más sencilla de lo que parece**. Además, evitarás tener que ponerte un implante o una prótesis, **que suelen ser más costosos y requieren más tiempo**.

### ● Si es una muela, protégela bien

Después de una endodoncia, las muelas quedan más frágiles. Por eso, lo ideal es reforzarlas con una corona. Esto evita que se rompan y asegura que el tratamiento dure muchos años.

### ● No lo dejes para después

Si tienes molestias, lo mejor es actuar a tiempo. En nuestra clínica dental en Vallecas te ayudamos a conservar tu sonrisa sin complicaciones. Una revisión a tiempo puede evitarte muchos dolores... y gastos innecesarios.

## El IES Madrid Sur colabora en un proyecto de cooperación al desarrollo en Ruanda



▲ La visita de la activista de la ONGD Mil Colinas y de la educadora de la ONG Urubuto al IES Madrid Sur

Por alumnos 3º E de Diversificación  
IES Madrid Sur

**E**l pasado 10 de marzo tuvimos la oportunidad de entrevistar en nuestro instituto, el IES Madrid Sur, a una activista de la ONGD española Mil Colinas y a una educadora de la ONG ruandesa Urubuto. María Fernández e Indagire Diane, respectivamente, contaron que ambas organizaciones trabajan conjuntamente. Mil Colinas realiza acciones encaminadas a la educación para el desarrollo humano y la justicia social, así como eventos para recaudar fondos con los que financiar diferentes proyectos. Uno de los más importantes precisamente es el centro educativo, social y cultural de Urubuto en Rukara (Ruanda), un centro para los niños y niñas en el que, mediante becas y refuerzo escolar, se contribuye a mejorar sus oportunidades escolares, trabajando en una educación basada en valores humanos, así como en la cultura y en el desarrollo comunitarios.

### Sobre Ruanda

Durante la entrevista, nos dimos cuenta de que tenemos una imagen equivocada de África: no todo es desierto, ni mucho menos. Por el contrario, Ruanda es un país montañoso y con muchos lagos. Solemos pensar que en toda África falta agua, pero en Ruanda, al igual que en muchos

otros sitios, lo que falta no es el agua, sino la canalización.

Ruanda es un país donde la gente es como una gran familia. No hay personas sin hogar. Si un ruandés ve a alguien en la calle, lo acoge en su casa o le ayuda como puede, pero nadie pasa de largo ante una persona desvalida. Tanto es así, que Rukara ha llegado a acoger en sus casas a más de 1.000 refugiados llegados repentinamente de Tanzania. Otro ejemplo es que, en un viaje en autobús, todos los viajeros hablan con todos y se cuentan la vida entera, y es normal que uno acabe llevando sentado en las rodillas al hijo de algún otro viajero, porque en Ruanda los hijos de unos son como los hijos de todos.

En cuanto a los niños ruandeses, nos han contado que en Rukara todos ellos deben trabajar desde pequeños, yendo a buscar agua y leña a lugares muy distantes de su pueblo y transportando grandes pesos con sus cuerpos. No tienen tiempo de ocio, sino que juegan y se divierten durante los largos trayectos que realizan para acarrear agua y leña. Uno de los logros de Urubuto ha sido conseguir que a muchos de estos niños los dejen al menos dos ratos libres a la semana para acudir al centro educativo y social de Urubuto, donde juegan y también se les ofrece refuerzo escolar.

Otra de las cosas que hace Urubuto es becar a niños y niñas que, de lo contrario, no podrían estudiar, ya que la educación pública en Ruanda no es gratuita y

está fuera del alcance de muchas familias.

### Sobre España

Durante la entrevista, las observaciones de Diane sobre sus primeras impresiones de España también nos han ayudado a reflexionar sobre nuestros hábitos de país "rico": su sensación al entrar por primera vez en un vagón de Metro y ver que todo el mundo estaba absorto en su teléfono móvil en vez de socializar y mantener conversaciones, la oportunidad de ir a una manifestación el Día de la Mujer por primera vez en su vida, o su decepción al ver que hay muchos niños en España que no quieren estudiar y desaprovechan oportunidades que en su país son un lujo, por no hablar de la tristeza que le produjo ver personas sin hogar en la calle ante quienes nadie se para para ofrecerles ayuda.

### Cooperación del IES Madrid Sur

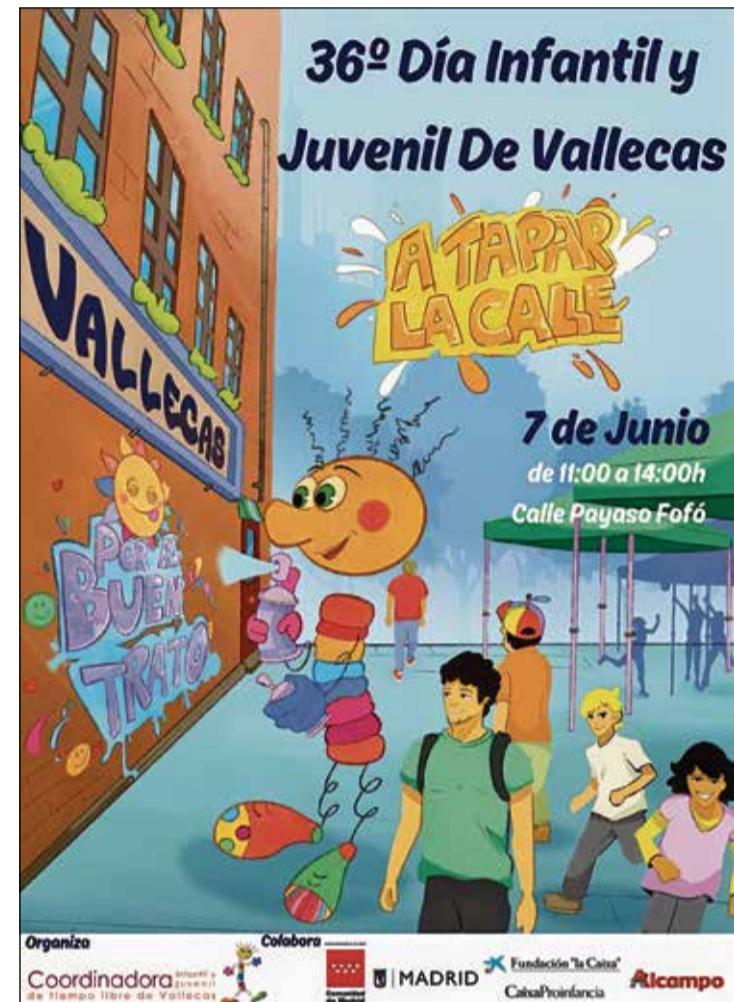
El IES Madrid Sur colabora junto a Mil Colinas con Urubuto. Los alumnos del IES Madrid Sur confeccionamos, por ejemplo, cuadernos con papel reciclado o hacemos jabón con aceite reutilizado que luego vendemos. El 9 de mayo también celebraremos un festival (el festival Mil Colinas) con actuaciones del alumnado. Con la recaudación apoyaremos los proyectos educativos y sociales de Urubuto en Ruanda, como ya hicimos el pasado año. Diane nos ha contado durante la entrevista que la recaudación del festival del año pasado ha permitido a Urubuto montar una pequeña biblioteca y, gracias a ello, muchos niños y niñas de Rukara han podido tener libros para leer por primera vez en su vida.

Si quieras saber más sobre las actividades de Mil Colinas y de Urubuto, te animamos a visitar su página en Internet o en las redes: [www.milcolinas.org](http://www.milcolinas.org) y [@MilColinas](https://www.instagram.com/milcolinas).

Entrevistas y redacción realizadas por el grupo de 3º E de Diversificación del IES Madrid Sur: Luna, Aitor, Victoria, Sergio, Mario, Sandra, Mika, Iván, Ariana, Jireh, Carla, Hever, Nayara, Carlos y Jiaxiang.

## El 7 de junio volvemos a tapar la calle

La calle de Payaso Fofó será el escenario del 36º Día Infantil y Juvenil de Vallecas



### Sobre Ruanda

Durante la entrevista, nos dimos cuenta de que tenemos una imagen equivocada de África: no todo es desierto, ni mucho menos. Por el contrario, Ruanda es un país montañoso y con muchos lagos. Solemos pensar que en toda África falta agua, pero en Ruanda, al igual que en muchos

reducir las situaciones de desigualdad y exclusión social.

Volvemos a crear ese momento de encuentro en el barrio, defendiendo los derechos de la infancia y la juventud vallecano, abogando por el buen trato, transformando la sociedad, fomentando la participación y dando valor al tejido social.

Os esperamos el 7 de junio a las 11 horas en la calle de Payaso Fofó. ¡No os lo podéis perder!

### Más información en:

<https://coordinadora.org.es/dia-infantil-y-juvenil/>

#### Instagram:

@coordinadoravallecas  
@dijvallecas

#### Contacto:

91 223 04 14

**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**  
solución **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

**SANTERIA AFROCUBANA**  
**La Casa de Yemaya**  
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

## ADMINISTRACIÓN LOS SOPORTALES

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:**

- Te llevamos la lotería y la recogemos siempre antes del sorteo
- Queremos ser tu administración de confianza

**YA A LA VENTA EL SORTEO EXTRAORDINARIO DE LA ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER**

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



## 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

91 778 7089 654 932270  
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  
gratuitos a partir de 50€



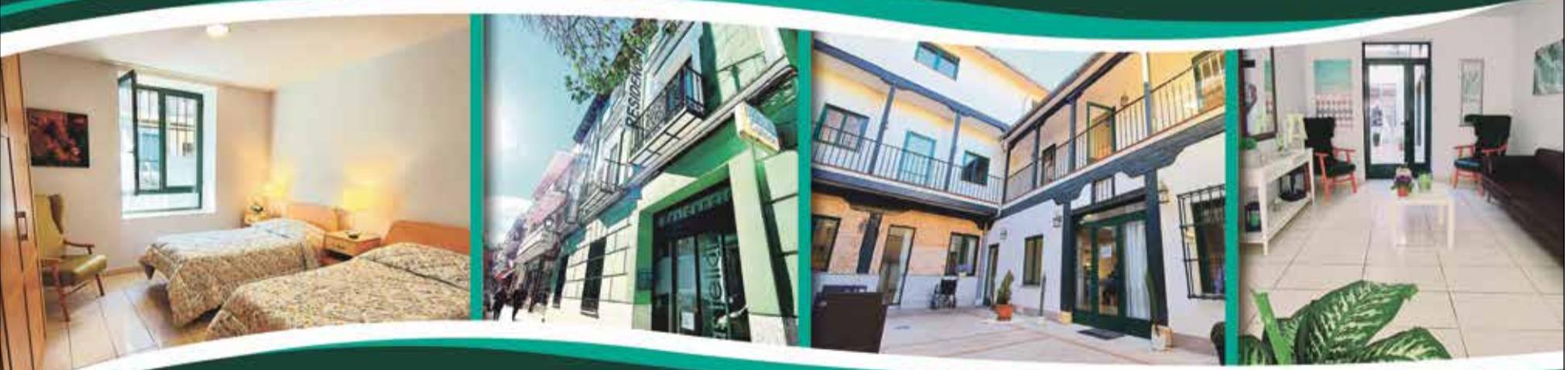
### PUESTO 1

**TODOS LOS DÍAS**  
**GÉNERO FRESCO**  
**Y DE 1<sup>a</sup> CALIDAD**

650 371 370  
652 828 628

## Residencia Castellar Vallecas

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



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

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

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

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

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

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



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

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.



El 25 de marzo se concedió el Premio Ateneo Republicano de Rivas V Edición - 2025 a la Plataforma Cívica Luz Ya para la Cañada Real PLATAFORMA LUZ

## Sólo la barbarie impera en un mundo sin derechos

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

**I**magíñese, quién esté leyendo estas líneas, que usted, o alguno de sus seres más queridos, ha tenido la desgracia de sufrir la violación de sus derechos más esenciales, de manera que se le ha perjudicado de forma muy grave en su salud, desarrollo vital, vivienda, educación u otro ámbito necesario para poder tener las condiciones mínimas que le permitan llevar una vida digna.

No obstante, piensa que, por suerte, usted vive en una sociedad en la que, tras siglos de luchas y sacrificios colectivos, existe el Estado Social de Derecho y la defensa jurídica de sus derechos; que quedan muy atrás aquellas épocas bárbaras en las que el que tenía el poder político podía hacer lo que quisiera con la vida de sus súbditos. Por ello, acude a los tribunales y consigue que le den la razón, reconociendo que se le han violado sus derechos

básicos y exigiendo que se ponga fin a esas acciones de los poderosos que le impiden llevar una vida digna. Por fin, piensa, se acabará el suplicio, se pondrá fin al entorno torturante en el que vive y podrá llevar una vida digna.

Pero, por desgracia, comprueba que la realidad es que los que tienen el poder político deciden desobedecer al tribunal, seguir satisfaciendo sus propios intereses espurios y mantener indefinidamente el entorno torturante en el que usted y sus seres queridos viven. Imagínese el horror y la desesperación que ha de sentir al darse cuenta de que ha de vivir en un mundo así.

Si usted es una persona que vive en alguno de los sectores 5 y 6 del barrio de la Cañada Real, usted no tiene que imaginar nada, porque la narración anterior es una descripción de su vida actual. Después de más de 1.640 días seguidos, las autoridades públicas siguen imponiendo un entorno torturante, sin devolver el suministro eléctrico que quitaron de la noche a la mañana. El Consejo de

Europa ha reconocido explícitamente, en una Decisión que hizo pública el pasado 26 de febrero, que eso supone la vulneración de 10 de los derechos que reconoce la Carta Social Europea, pero las administraciones públicas han decidido seguir violando indefinidamente esos derechos, considerando que van a poder seguir satisfaciendo sus intereses a costa de la vida de sus súbditos.

### Planificación en marcha

Si usted es una persona que vive en alguno de los sectores 2, 3 y 4 de la Cañada Real, ya sabe que serán los siguientes en la lista. La planificación está en marcha.

Y si usted es una persona que vive fuera de la Cañada Real, ya sabe que más pronto que tarde serán sus derechos los que serán pisoteados. Cuando las autoridades públicas no se detienen con los mecanismos del Estado de Derecho, sólo cabe esperar que sea la barbarie la que impere. Ésa es una enseñanza de la historia. Es una enseñanza que hoy podemos ver en el genocidio que Israel está ejecutando con la población palestina. Y si no la aprendemos rápido y actuamos en consecuencia, será demasiado tarde y a costa de nuestras vidas.

## El mercado inmobiliario mantiene su impulso en primavera de 2025

**L**a actividad en el mercado de la vivienda en España continúa creciendo con fuerza en estos primeros meses de 2025. Según los últimos datos oficiales, en febrero se contabilizaron cerca de 59.700 compraventas de viviendas, lo que supone un aumento del 13,9% respecto al año anterior. Esta tendencia al alza se mantiene también en el periodo de marzo y abril, impulsada por mejores condiciones de financiación y una mayor confianza en la economía.

La bajada de los tipos de interés está facilitando el acceso al crédito hipotecario, lo que anima tanto a compradores nacionales como a inversores extranjeros. De hecho, las operaciones protagonizadas por ciudadanos de otros países siguen

## Tu asesor inmobiliario

aumentando y representan un porcentaje significativo del total de transacciones.

Los precios de la vivienda siguen su trayectoria ascendente. En marzo de 2025, el precio medio del metro cuadrado superó los 2.300 euros, un 11% más que en el mismo mes del año anterior. Comunidades como Baleares o Madrid y provincias como Málaga registraron los mayores incrementos, debido a su alta demanda y a la limitada disponibilidad de suelo.

Dentro de este contexto, el papel de las agencias inmobiliarias ha cobrado aún más importancia. Cada vez más compradores y vendedores optan por realizar sus operaciones a través de profesionales del sector, buscando asesoramiento personalizado, mayor seguridad jurídica y una gestión ágil del proceso. El crecimiento de las operaciones intermediadas por inmobiliarias refleja la necesidad de confianza y transparencia en un mercado más competitivo.

Sin embargo, los expertos advierten de que el mercado debe afrontar retos estructurales importantes, como la escasez de vivienda nueva asequible y la falta de suelo urbanizable en las

## DERECHOS HUMANOS



## La paz, los derechos humanos y sus enemigos

Artículo 3 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: Toda persona tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad

Por Adriana Sarriés

**P**areciera que el tiempo de la palabra, del diálogo, del pacto y de la diplomacia internacional cuentan poco y que todo lo que suponga defender esos valores, es tachado de ingenuidad o que lo defiendes porque votas a tal o cual partido. Se lleva a ridiculizar esa posición y no hay escapatoria. Estar calladitos y sumisos queda mejor. ¿Vallecas también calla? Para mí la mayor ingenuidad es creer que mejoraremos Europa y el mundo por la vía de los 800.000 millones para defensa.

No abundan llamamientos de paz que dejen claro la barbarie de las guerras pasadas y actuales. Nos hemos acostumbrado a normalizar que los conflictos no tienen otra salida, que son hechos inevitables, y la vieja frase de «la historia de la humanidad está llena de guerras, siempre ha sido así...» está de actualidad.

Apenas se insiste en salidas negociadas e incansables, en la defensa del Derecho Internacional y en políticas más justas.

Entiendo que lo que yo opine no tenga la menor importancia. Lo hago por una cierta obligación moral. Las guerras arrasan sin paliativos todos los derechos humanos, el primero el derecho a

la vida. Estamos asistiendo a esto sin pestañear. No pongo en tela de juicio el derecho a la legítima defensa, pero no como única o principal forma de resolución de conflictos. Un buen amigo insiste en «desaprender la guerra y repensar la paz».

Poco antes de las últimas elecciones europeas, los máximos representantes de cuatro organizaciones muy respetadas lanzaron un pronunciamiento conjunto titulado 'Sin ingenuidad, con esperanza'. Defendían una Europa con cuatro pilares: paz, sostenibilidad, justicia económica, social y climática y derechos humanos. Fue publicado en multitud de medios y comentado favorablemente en muchos. Hoy parece trastornado, porque la paz está en retroceso.

No se llega a esta cultura de normalización de las guerras ni de la defensa mediante el gasto inagotable sin más. Se hace ese camino día a día, cuando no se hacen políticas de paz suficientes y se nos convence de que no hay otra salida y que el objetivo, en el fondo, es la paz. No me lo creo. No tenemos personajes públicos «potentes» que insistan en la necesidad de afrontar estos discursos bélicos, trabajando más y mejor esos cuatro pilares que he citado en una Europa unida para cohesionar racionalmente la protección europea.

principales ciudades. La construcción de nuevas viviendas y el fomento de proyectos de rehabilitación serán clave para garantizar que esta recuperación sea sostenible a largo plazo.

El sector inmobiliario avanza con paso firme en 2025, pero su crecimiento futuro dependerá de un equilibrio entre oferta, demanda y políticas que favorezcan el acceso a la vivienda.

**Jose Ignacio Rubí**

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55

[www.torresrubí.com](http://www.torresrubí.com)



 **Talleres CUEMA**  
CHAPA Y PINTURA

📍 Avenida Pablo Neruda, 2  
☎ 91 777 71 96

**REFLEXOTERAPIA PODAL - MASAJE AYURVEDA**



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

  
**Churrería - Cafeteria A La Porra**  
Raciones - Hamburguesas  
Platos combinados  
bar\_alaporra

C/ Santiago Alió, 25 ☎ 910 743 745

DIAGNÓSTICO ¡GRATUITO! TE ESPERAMOS



C/ Sierra Gador 60 ☎ 641 31 93 62



**CLÍNICA RAQUEL MOZOS**

**PAJARRACOS**  
POLLOS AL CARBÓN



Avenida Pablo Neruda, 49  
DOMICILIOS 653 636 777

**La TABERNA**  
BAR - CERVECERÍA

¡En fiestas, ven a brindar!



Calle Sierra Tortejada 2, 28031 Madrid. Metro Congosto

**KIROESTET**  
ACUPUNTURA, MASAJES Y QUIROPRÁCTICA

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

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

  
**PAPELERIA**  
**IMPRESIÓN DE GRAN FORMATO**

- IMPRESIÓN DE PLANOS A-0 • IMPRESIÓN SOBRE LONA
- IMPRESIÓN PAPEL FOTOGRÁFICO • IMPRESIÓN SOBRE LIENZO Y VINILO
- MATERIAL ESCOLAR • PLASTIFICADOS • ENCUADERNACIÓN
- MATERIAL DE OFICINA • Y MUCHO MÁS

C/ del Cocherón de la Villa, 15, Puente de Vallecas, 28031 Madrid ☎ 91 752 6 418 <https://papeleriajsa.es>

✉ @papeleriajsa  
f Papelería JSA



## Un mayo de fiestas y actividades culturales al aire libre

La llegada por fin del buen tiempo trae consigo la puesta en marcha de un buen número de actividades culturales y de ocio al aire libre en las dos Vallecas y también, la celebración de las primeras fiestas de los barrios. Tras el paso de los festejos en El Pozo, del 2 al 4 de mayo, la próxima cita será en el **Ensanche de Vallecas**, del lunes 19 al domingo 25 de mayo.

Por Isa Mendi

### ACTIVIDADES PUENTE DE VALLECAS

**Domingo 11 de mayo**

**Centro Cultural El Pozo** (Avda. Las Glorietas, 19-21)  
12 h. 'Vallefantasticas'. 'Leo y la música'. Teatro y canciones. Compañía Trémola Teatro

**Domingo 11 de mayo**

**Plaza del Cine**  
(calle de la Fantasía, 13 con calle de Viridiana)  
12:30 h. 'Calle Abierta Infantil'. 'La troupe del circo'. Teatro Infantil. Compañía Fantasma Teatro

**Domingo 11 de mayo**

**Bulevar de Peña Gorbea**  
20:30 h. 'La música del boulevard'. Contrapunto Big Band

### Sábado 17 de mayo

**Parque de Amós Acero** (Calle de Sierra Molina, 1)  
19 h. 'Calle Abierta Infantil'. 'Un regalo muy especial'. Teatro de marionetas. Compañía Ditirambo Teatro

### Domingo 18 de mayo

**Conjunto Escultórico**  
(Travesía de Felipe de Diego, 29)  
12:30 h. 'Calle Abierta Infantil'. 'Caperucita roja'. Aventura Teatral. Compañía Okarino Trapisonda

### Sábado 24 de mayo

**Parque de Amós Acero**  
(Calle de Sierra Molina, 1)  
19 h. 'Calle Abierta Infantil'. 'La bruja pastelera'. Teatro de marionetas. Okarino Trapisonda

### Sábado 31 de mayo

**Parque de Amós Acero** (Calle de Sierra Molina, 1)  
19 h. 'Calle Abierta Infantil'. 'La niña bombera'. Teatro de marionetas. Compañía Teatro Infantil Balance

  
**TABERNA TAPAS & BACALAO**

Tapas, guisos, bacalao típico portugués  
Descubre la auténtica cocina con el sabor de la Península Ibérica  
Excelente comida y bebida  
¡Atrévete porque te va a gustar!  
Abierto de lunes a sábado de 9 a 21 horas

C/ Martínez de la Riva, 4 ☎ 672 01 39 68

MERCADO PUENTE DE VALLECAS  PUESTO N.º 23

**Décimo Aniversario. Desde 2015**

**SELECTUM gastroplaceres**  
Productos Selectos de la Marca España

**SELECTUM** gastroplaceres

Vinoteca  
Oleoteca  
Ibéricos y quesos  
(Corte a Cuchillo)

Pan y Empanadas  
Gallegas  
Fruta y verdura  
Cestas Gourmet

C/ Antonio Gades, 1 - 28051 Madrid ☎ 91109 65 00 🌐 www.selectumgastroplaceres.es



**Bulevar de Peña Gorbea**  
20 h. Bulevar. Batukada Batutribu Vallecas

**FIESTAS ENSANCHE DE VALLECAS**  
del 19 al 25 de mayo

**Lunes 19 de mayo**  
Local AV PAU ENSANCHE de Vallecas  
(Baños de Valdearados, 9)  
18 h. Campeonato de Virus

**Martes 20 de mayo**  
Local AV PAU ENSANCHE de Vallecas  
(Baños de Valdearados, 9)  
18:30 h. Taller perretes

**Miércoles 21 de mayo**  
Jardines Metro La Gavia  
20 h. Clase abierta pilates



**Jueves 22 de mayo**  
EIVIVA (Alto de la Sartenilla, 32)  
18 h. Ludoteca Bukanera  
IES María Rodrigo  
18 h. Exposición Las Calles del Arte en el Ensanche de Vallecas

**Viernes 23 de mayo**  
Rocódromo parque de la Gavia  
17 h. Maratón escalada  
• Pregón Carlos González, concejal Junta Municipal Villa de Vallecas  
• Muestra artesanal  
• Actuación infantil-Titirisolfa  
• Juegos de Mesa- Bukaneros  
Bulevar de la Naturaleza  
19 h. Conciertos bandas jóvenes: Ejazz, Fucking Friends, Snake and Stairs, Kulpables, Paranoid y Lenonfire

**Sábado 24 de mayo**

**Parque la Gavia**

- 10 h. Skate PAU Fest
- Maratón escalada
- Parque Lola Camarena**
- 18 h. Muestra artesanal
- 18 h. Pregón Antonio Martínez Ron
- 18 h. Escuela de baile Noba Danza
- 18:30 h. Escuela de baile Raúl Bueno
- 18:30 h. Entrega Premio Cabezón
- 19 h. Combos escuela de música Rockanrolla
- 21:30 h. Concierto Banda Echega
- 22:30 h. Concierto Radio Clash

**Domingo 25 de mayo**

**Explanada de las Sueras**

- 11 h. Muestra artesanal
- 11 h. Clase de yoga Yogui Ti
- 11 h. Bukaneros
- 11 h. Club de ajedrez
- 11:30 h. Cuentacuentos La Lobita Feroz Pepita de Chocolate
- 12 h. Escuela de baile Noba Danza
- 12:30 h. Escuela de baile Pilar Rivas
- 13:30 h. La Maliciosa Music Band
- 14:30 h. Paella popular

- 1 Una de las actividades en el Bulevar de la Naturaleza del pasado año
- 2 La explanada del Ensanche volverá a ser uno de los escenarios de los festejos
- 3 La Contrapunto Big Band, en plena actuación
- 4 La Compañía Trémola Teatro



**Nalia**  
CAFETERÍA RESTAURANTE

EL SABOR DE LO CASERO  
EN EL CORAZÓN DE ENTREVÍAS  
Celebra con nosotros  
en la Terraza o en el salón

Horario: De lunes a sábado de 08:00 am hasta 01:00 pm. Consultar Festivos

Reservas: ☎ 919191384 ☎ 687315057 🌐 https://naliarestaurante.com/celebraciones

Instagram: @naliarestaurante Facebook: @naliarestaurante

C/ Pedroches, 12  
Centro comercial de Entrevías

**Perfil 7**  
COMUNICACIÓN VISUAL

QR code

Rótulos luminosos,  
Impresión gran formato,  
Vinilos, Toldos,  
Regalos personalizados,  
Ropa laboral, DTF,  
Personalización textil...

91 254 72 61 - 659 793 964  
www.perfil7madrid.es  
info@perfil7madrid.es

Tienda online Siguemos

**FUSIÓN y MALTA**

Plz. Puerto Rubio n.º 5 ☎ 919421379 🌐 www.fusionymalta.com

**Refléjate con Estilo**

**Servicios de Peluquería y Estética:**  
Valayage, Cortes Modernos, Tratamientos de Nutrición, Alisados de Keratina, Eliminación de Tatuajes, Láser, Magnetoterapia, etc.

REAPERTURA

C/ San Claudio, 29

Lunes a viernes:  
10 a 14h y de 16:30 a 20h,  
sábados: 10 a 14h

PIDE TU CITA:  
**673 331 335**

**MESÓN Tino**  
El sabor mediterráneo que te espera  
cada día en Vallecas

¿Buscas un sitio donde comer bien sin complicaciones?  
En Mesón Tino lo tienes todo:

- Menú diario casero con platos mediterráneos que cambian cada día.
- Tapas, raciones generosas para compartir, bocadillos, tostas y hamburguesas.
- Gran variedad de vinos seleccionados y cervezas bien tiradas.

Ambiente cercano, trato familiar y la mejor relación calidad-precio

Calle Ramón Pérez de Ayala, 100

RESERVAS:  
**699 975 327**  
**91 437 02 02**

Miércoles cerrado

es@mesontino2.0  
Mesón Tino

**ASISTENCIA PLAGAS JUMISA**

• DESINFECCIÓN • DESRATIZACIÓN  
• DESINSECTACIÓN • CONTROL  
DE AVES • TRATAMIENTO  
DE MADERAS • FITOSANITARIOS

[www.asistenciaplagasjumisa.es](http://www.asistenciaplagasjumisa.es)

MIGUEL ROMERO ☎ 637 07 39 36

**El Shaddai Publicidad**

691 95 33 16  
publishaddai777@gmail.com  
C/ Avelino Fernández de la Poza 7 Local B

VINILOS, LONAS, ROTULACIÓN. / LUMINOSOS EN GENERAL.  
IMPRESIÓN DIGITAL. / PERSONALIZACIÓN EN TEXTIL.  
MERCHANDISING PARA TU EMPRESA.  
TARJETAS, FLYER, PEGATINAS, IMANES.  
CARTAS, SELLOS Y MUCHO MÁS.

**CANTINA MetroTacos**  
SABORES DEL MUNDO

Calle Martínez de la Riv, a 4 • Puesto 16  
Tlf 672 01 39 68

**Cantina MetroTacos**

¡SABORES DEL MUNDO CON ALMA MEXICANA!

Tacos, sazón, alegría y tradición  
en cada bocado.

¡Ven a nuestra cantina!  
¿Ya nos probaste?

MERCADO PUENTE DE VALLECAS

# Cultura

Por Isa Mendi

**E**l Bulevar de Peña Gorbea volverá a ser el escenario de la Feria del Libro de Vallecas del 9 al 25 de mayo. En su novena edición, esta cita literaria rendirá homenaje al poeta sevillano Antonio Machado con motivo del 150 aniversario de su nacimiento. A lo largo de más de dos intensas semanas habrá 400 firmas de libros, 50 presentaciones, entrevistas, lecturas de poesías, conciertos de música, teatro, actividades infantiles, coloquios y homenajes a grandes autores. El actor y rapero Juan Manuel Montilla, El Langui, será el encargado de leer el pregón que marcará el inicio oficial de la feria el viernes 9 de mayo a las 19 horas. Sus 19 casetas, incluida la de Vallecas VA por su 30 aniversario, abrirán, de lunes a viernes, de 17:30 a 21 horas, y sábados, domingos y festivos, de 11 a 14 y de 17:30 a 21 horas.

## ACTIVIDADES DESTACADAS

### Viernes 9 de mayo

18 h. Arte en vivo. Celebración del Día de Europa. Artista Semilla-RTE  
18:30 h. Espectáculo de baile flamenco 'Lorca, Popular y Flamenco'  
20 h. Concierto de música de Whisky Barato, tributo a Fito y Fitipaldis

### Sábado 10 de mayo

11 h. Presentación de *Adversas Tonalidades* de Javier Caparrós  
12 h. 'El año en que el Rayo Vallecano batió todos los récords'. Entrevista a José Antonio Martín Otín 'Petón' y Manuel las Heras (máximo goleador, en una temporada, de la historia del Rayo)  
18 h. Presentación de 'Amós Acero (una vida por Vallecas)' con Cástor Bóveda y Pepe Molina

### Domingo 11 de mayo

12 h. Entrevista al periodista y escritor Boris Izaguirre  
18 h. Presentación de *¡Siguiente!*, de Pepa Hidalgo  
20:30 h. Concierto de música de 'Contrapunto Big Band'

### Lunes 12 de mayo

17:30 h. Lectura de poemas del poeta Ángel González para conmemorar el centenario de su nacimiento  
20 h. Presentación de *Anarquía para jóvenes (y para quienes no lo son tanto)*, de Carlos Taibo

### Martes 13 de mayo

19 h. Cristina Álvarez Puerto e Iñaki Ezquerro presentan, en una conversación abierta, sus últimos libros *Anatomía celeste* y *Cien sonetos de la vida entera*  
20 h. Presentación de *Serás mi salvación*, de Nathalie Park

### Miércoles 14 de mayo

18 h. Presentación de *Sombras y contraluces*, de Elena González  
19 h. Entrega de premios del 'Certamen de microrrelatos Vallecas calle del libro', por Vallecas todo Cultura

# La IX Feria del Libro de Vallecas rendirá homenaje a Antonio Machado

● Entre las actividades, habrá 500 firmas y 50 presentaciones del 9 al 25 de mayo en el Bulevar de Peña Gorbea



▲ La edición del pasado año en el bulevar de Peña Gorbea. JESÚS INASTRILLAS

## La novela negra, protagonista en la feria

Por Redacción

**L**a IX edición de la Feria del libro de Vallecas tendrá como una de sus principales protagonistas a la novela negra, un género muy en boga actualmente, que combina la trama policiaca con un trasfondo social difícil y complejo, gracias a la presencia de varios autores de la editorial Alrevés. La librería Mashe (avenida Monte de Iguelo 27) dará cita a buena parte de estos autores en la caseta número 15. El jueves 15 de mayo, Félix García Hernán, autor de la reciente novela *Tiempos de barro*, firmará su obra a partir de las 18:30 horas, mientras que Jesús Duva, autor del título de no ficción *El puñal de los celos*, lo hará una hora después.

Por su parte, Paco Gómez Escrivano, responsable de una extensa producción literaria centrada en su mayoría en los bajos fondos de su barrio, Candejas y que tiene como lanzamiento más reciente

Después de la derrota, firmará el viernes 16 a partir de las 19:30. El sábado 17 será el turno de Juan Manuel Olcese, que dedicará su novela *El país de las lágrimas* a partir de las 18:30, y a continuación lo hará Cruz Morcillo, a las 19:30, responsable de obras de no ficción como *Ferrández, el matamujeres*. La actriz, productora y escritora Cristina Higueras firmará *Un asunto ambiguo* el domingo 18 de 12 a 14 horas.

Por otro lado, David Llorente, autor de la novela negra *Tú no eres Sherlock Holmes* estará en la caseta 8 de la librería Amaya (calle Javier de Miguel 28) el sábado 17 a las 18:30.

Ignacio Marín, escritor vallecano y colaborador de este periódico, firmará sus novelas *Nadie corre más que el plomo* y *Edificio España*, esta última ambientada en Vallecas, el domingo 11 de mayo a partir de las 19 horas en la caseta de Mashe y el sábado 24, de 12 a 14, en la de Vallecas VA, la número 4. Además, participará en el encuentro de escritores vallecanos que organiza este periódico con motivo de su trigésimo aniversario el martes 20 de mayo a las 18 horas en el escenario principal.

### Jueves 15 de mayo

12 h. Actividad infantil. Cuentacuentos *La ardilla Suagli cuida del retiro* de Susana Aguirre y Susana Aguilera

13 h. Entrevista a la cantante y compositora Amparo Sánchez 'Amparanoia'

20 h. Actuación de Los Chulapos de Puente de Vallecas y coplas de Alberto Moreno

### Viernes 16 de mayo

19:30 h. Presentación de *Proxémica*, de L. García del Pomar

20 h. Presentación de la obra poética de Victoria Olaya Magadán

### Sábado 17 de mayo

12 h. Entrevista al escultor José Luis Fernández, creador de la estatuilla de los Premios Goya y del micrófono del Benidorm Fest

12:30 h. Entrevista a Eduardo García Mayo para conmemorar la llegada a la Península Ibérica, hace 600 años, del Pueblo Gitano

13 h. Presentación de *Un barrio saliendo del barro*, de Javier Vaquero y Santi Vaquero

19 h. Pasacalle 'El circo de las letras'

### Domingo 18 de mayo

12:30 h. Actividad infantil a partir de seis años 'Cómo podemos llevar mejor los cambios', por la psicóloga infantil Estefanía Romero

13 h. Presentación de *Luna roja* de Nieves Herrero

13:30 h. Las últimas mujeres de

Machado, por Miguel Ángel Almodóvar

18 h. Flamenco 'Poetas que dan el cante', cante, toque, percusión y baile  
19:30 h. Entrevista a la empresaria y escritora Carmen Lomana

20 h. Entrevista a la política y escritora Lidia Falcón O'Neill

**Lunes 19 de mayo**  
18 h. Presentación de *Pentasilea*, de Fernando Figueroa

18:30 h. Presentación de *Árbol de liricas, itinerario poético*, de Daniel Collado Azorín

**Martes 20 de mayo**  
18 h. Encuentro del periódico Vallecas VA con autores vallecanos

19 h. Acto conmemorativo del 30 aniversario de Vallecas VA

**Miércoles 21 de mayo**  
18 h. Presentación de *Pinceladas poéticas*, de Antonio González Sánchez

19 h. Maratón de poesía 'Poekas revive a un olmo herido'

**Jueves 22 de mayo**  
18 h. Presentación de *Un tentáculo vale más que mil palabras*, de Javier Alonso Fraile  
18:30 h. Presentación de *Los mitos incendiados*, de José María Herranz

20 h. Presentación de *Flores de papel*, de Ebbaba Hameida

**Viernes 23 de mayo**  
19 h. 15 Poetas celebran los 150 años desde el nacimiento de Antonio Machado

20 h. Actividad poético-musical entre Dúo de cuerdas Valor y Poekas

**Sábado 24 de mayo**  
12 h. Actividad infantil. Cuentacuentos de la librería El osito Poemas originales para familias geniales

18:30 h. Entrevista a la escritora y periodista Rosa Montero

19 h. Entrevista a Luis Manuel Fernández Iglesias, director de Radio Exterior de España

19:30 h. Entrevista al escritor Javier Sierra

21 h. Concierto de música Tributo a Héroes del Silencio

**Domingo 25 de mayo**  
12 h. 'En qué consiste escribir el mejor libro del mundo', con la poeta Ana Merino y el novelista Manuel Vilas

13:30 h. Cien años después de que nacieran, homenaje a Ana María Matute y Carmen Martín Gaite

18 h. Presentación de 'La ropa de difuntos que habita los armarios', de Luis Farnox

18:30 h. Entrevista al cantante de Def con dos, César Strawberry

19 h. Entrevista al cantante y compositor Javier Álvarez

Programación completa en: <https://vallecas.com/la-ix-feria-del-libro-de-vallecas-rendira-homenaje-a-antonio-machado/>



Por David Muñoz Montero

**E**n un mundo que todavía mira con recelo a quienes deciden hacer del arte su profesión, hay historias que rompen el molde. Naiara Ruz, nacida en Madrid en el año 2000, se define a sí misma como una 'zillennial' (nacidos entre 1992-1998) y ha convertido la literatura en el eje de su vida. Lo hace desde Puente de Vallecas, su distrito, el que le ha acompañado en cada paso y donde hoy también devuelve parte de lo que ha recibido.

«Yo siempre digo que no me sale ser escritora, yo ya nací así», cuenta con la claridad de quien lleva años conviviendo con esa certeza. Aunque desde pequeña escribía cuentos y mundos inventados, lo que para ella era una vocación, para muchos seguía siendo solo un pasatiempo. «Todo el mundo ve las artes como un hobby, así que no tuve ese impulso de pensar que podía dedicarme a esto», recuerda.

El recorrido no ha sido lineal. Estudió Derecho y llegó a trabajar en una gran empresa, con contrato fijo y un buen sueldo. «Me salió todo como se supone que tiene que salir... pero no podía escribir, y entré en una crisis total», reconoce. Un año después, lo dejó todo para volver a lo esencial: crear historias.

▲ Naiara Ruz muestra su novela *El espacio entre nosotros*

## Naiara, la escritora 'zillennial' que lleva su magia al papel desde Vallecas

La joven autora alza la voz desde la autopublicación y convierte la escritura en una forma de lucha



Con solo 24 años, tiene ya dos libros autopublicados y una trilogía de fantasía en proceso. Pero, sobre todo, lanza un mensaje claro: «Deja de esperar a que otros te elijan. Elige tú».

Hoy compagina un trabajo a media jornada con su vocación, lo que le permite dedicarse de lleno a la creación literaria.

Su visión del oficio es amplia, sin ataduras. «Yo no escribo géneros, escribo historias», dice con firmeza.

Aunque en sus publicaciones actuales se mueve entre la fantasía, el romance y el misterio, tiene planes para desarrollar proyectos de terror o históricos. «No entiendo eso de encasillarse. Si eres buen narrador, puedes contar lo que quieras, da igual el género», argumenta.

Esa libertad también la aplica al cómo publica. Naiara apuesta por la autopublicación, una decisión que no solo le da independencia, sino que también se alinea con sus valores. «Es más rentable que una editorial y, sobre todo, el libro es mío. Yo tengo el control sobre mis derechos», explica. En la actualidad, publica a través de Amazon, pero ya está planeando dar el siguiente paso: gestionar sus propios

volumenes desde su web. «Yo me gestiono como si fuese una empresa, como si fuese un autónomo», añade.

Su primer libro, *Llamas en el infierno*, es una 'dark academia' que mezcla romance y misterio, con una crítica valiente a la moral religiosa y a los abusos de poder. El más reciente, *El espacio entre nosotros*, explora el bloqueo creativo, las heridas familiares y las amistades tóxicas a través de una historia romántica ambientada en Italia. «Muchas veces se dice que los artistas crean desde el dolor, y es cierto... pero a veces el dolor también bloquea», señala.

### Llevar la vocación a las aulas

Más allá de su obra, Naiara asume una labor de difusión y pedagogía que conecta directamente con el barrio. «Me dedico a ir por los institutos de Vallecas a dar charlas y talleres. Me parece muy importante, porque a mí me habría encantado tenerlo», comenta. No solo habla de literatura, sino de lo que significa poder vivir de una vocación artística, de decirles a los chavales que sí se puede. «Es complicado, claro, pero sacarse una carrera también lo es. Todo es difícil. Ahora, al menos, tenemos herramientas como la autopublicación», apostilla.

Sus redes sociales son @naiaruz (Instagram) @naiawrite (TikTok).

PLAN REGIONAL CONTRA LAS DROGAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

# Raya que te metes, vida que destrozas.

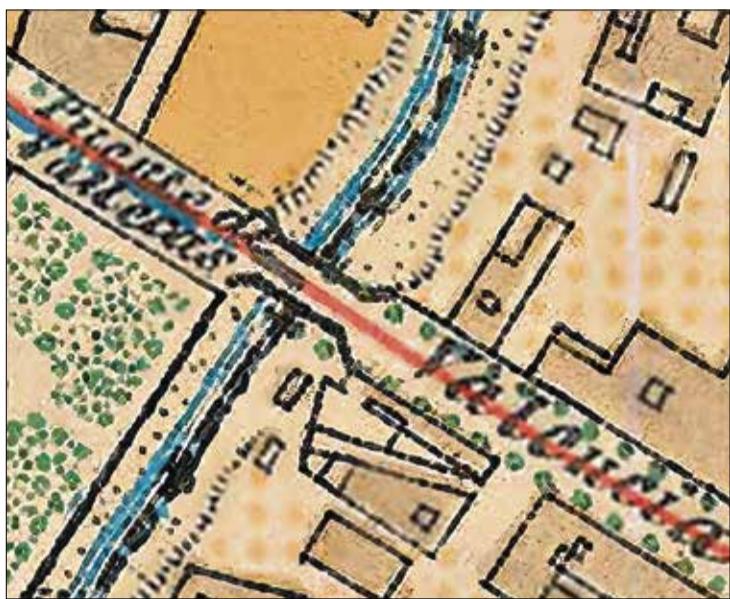
La tuya.  
La de tu familia.  
La de tus amigos.  
Todas.



Más información en el teléfono:  
**012 Atención al Ciudadano**



**Comunidad  
de Madrid**

**HISTORIA DE VALLECAS**

▲ El puente de Vallecas

**El puente sobre el arroyo**

Por José Luis García Heras

**E**n varios lugares se sostiene que serían «las tropas cristianas quienes construyeron el primer puente sobre el arroyo Abroñigal, siendo éste (...) uno de los cinco arroyos subterráneos que atraviesa Madrid» ('El arroyo de Valnegral en el fuero de Madrid', [palomatorrijos.blogspot.com.es](http://palomatorrijos.blogspot.com.es)). Siendo posible que en esa época u otra posterior ya se hubiera construido un puente sobre el arroyo Abroñigal a la entrada de Vallecas, se sabe que en 1729 el arquitecto Pedro de Ribera proyecta la construcción de un puente, cuya primera reparación se realiza unos 20 años después.

El historiador Antonio Ponz (1725-1792), en 'Viage de España', dejó escrito: «El camino

de Madrid a Vallecas es pésimo en tiempos lluviosos, y el arroyo que lo atraviesa, llamado del Abroñigal, peligrosísimo cuando crecen las aguas; en él han perecido no pocos pasajeros queriéndolo vadear, por estar el puente de lo más ruin». La obra ha desaparecido, pero nos queda en su lugar el topónimo puente de Vallecas.

La carretera de Valencia, que saliendo de Atocha lleva a Vallecas pasando por el Portazgo, se abre alrededor de 1800. Dada la importancia de la carretera para la entrada en la corte de suministros y la existencia en el puente sobre el Abroñigal de una aduana o fielato, poco a poco, va surgiendo un conglomerado de casas y ventas antes de pasar el fielato, en el término de Vallecas.

El puente de Vallecas «sobre el arroyo», situado en la carretera de Valencia, se cita en

1839 con ocasión del amojonamiento de Madrid.

En algún portal se identifica el puente de Vallecas con el puente de los Tres Ojos. Otra referencia a dicho puente dice que «Sobre 1720, Pedro de Ribera recibió el encargo de construir el denominado 'puente de los Tres Ojos'. En realidad, estaba formado de siete ojos, pero sólo los tres grandes eran utilizados primero para el cauce del arroyo del Abroñigal».

Pero no cabe confundir los dos puentes, el de Vallecas y el de los Tres Ojos, pues este «se proyectó para la línea Madrid a Aranjuez para pasar desde el Cerro de la Plata al Cerro Negro salvando el arroyo Abroñigal». En 1847 se inician los arcos, en 1849 se alargan las obras y en 1850 parece estar ya terminado. Pero en 1855 las fuertes lluvias y una crecida del arroyo Abroñigal hunden el puente al paso de una locomotora.

Ya avanzado el siglo XX, en 1983, se produce la demolición del puente de los Tres Ojos.

También existían pequeños puentes que comunicaban barrios de la Corte con barrios de Vallecas, como los pontones que comunicaban Las Californias con Nueva Numancia. Puentes menores que a cada embestida de las aguas bravas del Abroñigal sucumbían y dejaban aislados a los vecinos.

En las tormentas, el caudal era tal que llegaba a pasar por encima del pretil del puente como en las inundaciones de 1885, de 1906 y de 1917, y se llevaba por delante los menderos próximos al cauce e inundaba los barrios de Doña Carlota y de Arroyo del Olivar.

En una imagen publicada en la revista *La Esfera* en 1927, se ven los estribos de un puente, seguramente de madera, entre Las Californias (a la derecha) y Nueva Numancia, que ya dejó de arreglarse.

**VALLECAS VA DE TEATRO****Una obra del Barroco con guiños al siglo XXI**

▲ Un momento de la función JAVIER NAVAL

**'Los dos hidalgos de Verona'**, de William Shakespeare. **Reparto:** Manuel Moya, Alfredo Noval, Antonio Prieto, Irene Serrano, Goizalde Núñez, Rebeca Matellán, George Basanta, Prince Ezeanyim, Goizalde Núñez y Alberto Gómez Taboada. **Música original:** Marc Álvarez. **Teatro de la Comedia, hasta el 1 de junio.**

(Alberto Gómez Taboada), dando lugar a un juego entre los personajes para intentar conseguir su objetivo, donde se resiente la amistad, aparece la traición y surgen una suerte de enredos que hacen que la enamorada Julia se vista de hombre para ir tras su amado con menor riesgo. Hay un bosque donde todos se pierden y se encuentran a sí mismos, donde desaparecen las normas civilizadas y aparece la humanidad. Personajes como Lanza (Goizalde Núñez), sirviente de Proteo, divertidísimo, siendo la primera vez que aparece un bufón en una obra del Bardo, otro personaje Thurio (Alberto Gómez Taboada), enamorado de Sílvia, pusilámine e irrisorio, forman parte de un elenco de nueve intérpretes que dan vida a 14 personajes, y todos sin excepción, dan credibilidad a cada papel en una puesta en escena sin aditivos, sobria y casi desnuda, donde se encuentran únicamente el texto y un elenco libre y creativo, lo que potencian Ormerod y Donnellan.

Destacar también la iluminación que fija los diferentes cuadros. En definitiva, una obra del Barroco con guiños al siglo XXI (vestuario actual, footing...). Una obra muy bien representada y dirigida por un experto en Shakespeare que no dejará a nadie indiferente. Muy recomendable.

Por Pedro Lorenzo

**C**omedia de enredo de Shakespeare, al parecer la primera, que marca las líneas de los que van a ser los grandes temas del Bardo de Avon: el amor y la muerte, la traición, la amistad, el perdón... Esta obra es la primera vez que es puesta en pie por Chek by Jowl, la compañía de Nick Ormerod y Declan Donnellan, creada en 1981 y que la producen junto a CNTC y la Zona.

Proteo (Alfredo Noval) y Valentín (Manuel Moya) son dos amigos inseparables hasta que Valentín decide irse a Milán para buscar fortuna, mientras Proteo prefiere quedarse en Verona con su prometida Julia (Irene Serrano). Las circunstancias hacen que Proteo viaje a Milán y allí se encuentren. Ambos se enamoran de la hija del Duque de Milán,



# Deportes Rayolandia

Por Juan Rodríguez

## El Rayo reorienta sus objetivos: misión asegurar la permanencia

Pase lo que pase, la temporada del Rayo Vallecano ha sido un éxito. Un equipo rocoso, que siempre propone un fútbol vistoso y que, además, representa al barrio con una gallardía (esfuerzo y arrojo en ejecutar las acciones y acometer las empresas, según la segunda acepción de la RAE) fuera de toda duda. Pocos equipos del Rayo de las últimas temporadas han firmado campañas tan buenas como el actual. Ahora bien, todos soñábamos con una nueva aventura europea al término de este curso... pero los últimos resultados del equipo (pocos goles, pocas victorias) han hecho que reorientemos (todos, jugadores, prensa, aficionados) el objetivo para esta liga: lo de asegurar la permanencia no está tan mal.

Ese, y no otro, es el objetivo real del Rayo al comenzar a entrenar cada verano, y estará la mar de bien alcanzarlo.

¿Por qué nos despedimos de Europa? Pues, para empezar, porque los equipos que pugnan

por plaza europea vienen como motos (o «como pepinos», parafraseando a esa mítica presentadora del 24 Horas de TVE): Villarreal, Athletic de Bilbao, e incluso el Celta de Vigo se ha subido al carro. Y, para continuar, porque el viento que sopla las velas de este Rayo que iba embalado hacia Europa... ha dejado de soplar. Se le está haciendo larga la temporada al Rayo. Veremos si, en los partidos que quedan, nos hace volver a soñar.

### Se renueva la ilusión con la continuidad de Íñigo Pérez

Íñigo Pérez, esa revelación absoluta como entrenador, ha sido renovado hasta el 30 de junio del 2026, con opción de seguir un año más. Así pues, le dice adiós a los cantos de sirena que venían, por ejemplo, desde Osasuna de Pamplona, con el que se especuló podría estar en negociaciones

para hacerse cargo del equipo la temporada que viene. El entrenador dijo estar «muy feliz de poder estar un año más aquí y con todos los rayistas que es una fuerza en la toma de decisión». Ojalá pueda firmar una campaña similar a esta en la 25-26.

### Un abril de contrastes para Rayo B y Rayo Femenino

Empate a 1 a domicilio con el líder RSD Alcalá, tablas en casa (3-3) contra el Torrejón, victoria por 0-1 a domicilio frente al Alcorcón y triunfo en

la ciudad deportiva rayista por 3-2, remontada incluida, frente al Canillas es el gran bagaje del filial del Rayo en abril, que le sitúa en segundo puesto del grupo 7 de la Tercera RFEF en posición de promoción de ascenso.

Respecto al Rayo Femenino, abril fue un mes negro en cuanto a resultados: el 29 de marzo perdió en el domicilio del Atlético Féminas (1-0), el 12 de abril cayó por 0-4 en casa contra el Europa y nuevas derrotas por un gol en casa del Pradejón y 0-2, de nuevo en Vallecas, en esta ocasión ante el Viajes Entrerrías. Aún así, las de la franja se encuentran en

mitad de tabla, lejos todavía de puestos de descenso.

### Memoria Histórica

El pasado sábado 26 de abril se produjo la Jornada por la Memoria Histórica organizada por Bukaneros y la Plataforma ADRV con el siguiente lema: «Porque en el mismo lugar en el que hoy cantamos y celebramos, 10.000 vallecanos fueron recluidos, muriendo muchos de ellos en condiciones pésimas, hace 86 años. Porque sin memoria no hay justicia ni reparación». Rutas, exposiciones, charlas y conciertos conformaron tan señalada jornada.



▲ Los jugadores del Rayo le hacen el pasillo a Íñigo Pérez para celebrar su renovación RAYO VALLECANO

◀ Pathé Ciss controla un balón en San Mamés LALIGA

## La Vallekas Soccer Cup llenó el barrio de fútbol, ilusión y valores

Decenas de equipos se dieron cita en el torneo organizado por la Sección Deportiva del Pozo

Por David M. M.

Durante el fin de semana del 12 y 13 de abril, la Vallekas Soccer Cup volvió a reunir a decenas de jóvenes en una cita ya tradicional del fútbol base madrileño. Esta edición, marcada por la lluvia, se

celebró en dos intensas jornadas dedicadas a las categorías prebenjamín y benjamín.

TorresRubí ComprarCasa, patrocinador de la sección deportiva del Pozo estuvo presente en el torneo de la Asociación de Vecinos del Pozo, un espacio que cobra vida gracias al esfuerzo de clubes, familias y voluntarios del barrio.

«Este torneo se ha celebrado sin ningún gasto para los padres. No se cobra entrada a nadie, y a los niños no les falta ni agua ni fruta», destaca Javier Piñero, presidente de la Sección Deportiva del Pozo, organizadora del evento.

Gracias al apoyo de Patatas Hermanos Álvarez y Frutas Campos, los futbolistas recibieron fruta y agua durante la jornada. También se entregaron trofeos al mejor jugador y al mejor portero en cada categoría, «un aliciente



▲ Uno de los encuentros del torneo. JESÚS INASTRIL

que motiva mucho a los chavales», apunta Piñero.

El ambiente fue familiar y festivo, con música, megafonía, fotógrafos y la entrada de los niños al campo con el himno de la Champions. Entrenadores del club colaboraron como voluntarios durante sus vacaciones de Semana Santa.

«Hay que conseguir que los niños hagan deporte al menor precio posible. Que el trofeo no les cueste nada», subraya el presidente. Ya en su cuarta edición, la Vallekas Soccer Cup se consolida como un torneo que apuesta por el fútbol de barrio con valores. «Mi sueldo es ver que un niño está satisfecho y sacarle una sonrisa», concluye.





## DE LA MANO DE TU ENFERMERA

## La importancia del lavado de manos

Por Marisa Gascón y Concha Párraga, enfermeras de familia de los CS Ángela Uriarte. Compañeros de trapo: Cascañín y Dulce Lea

**L**os personajes Dulce Lea y Cascañín, creados por estas enfermeras de familia para trabajar hábitos saludables con los niños y niñas de Vallecas, quieren escribir este mes el artículo dirigido a la población infantil del barrio, porque el futuro es de los niños y niñas y nosotras queremos acompañarles en un presente continuo.

—Uff! Estoy emocionado de pensar que nuestras amigas las

enfermeras escriben todos los meses en el periódico del barrio y que cuentan con nosotros, sus amigos de trapo, para algo tan importante como seguir recordando a nuestros amiguitos los niños y niñas lo importante que es la higiene de manos.

—Claro, Cascañín —le responde su amiga Dulce Lea—, nuestras amigas las enfermeras han depositado en nosotros esta misión tan importante. Acuérdate de que en mayo se celebra el Día Mundial de Higiene de Manos.

—¡Eso es! —le contesta Cascañín— el día 5 del 5, porque cinco deditos tienen mis manos y cinco deditos que tenemos que aprender a limpiar muy bien para acabar con

todos los bichitos microscópicos que se nos van escondiendo por todos los rincones y nos hacen poner malitos.

—Fundamental, querido Cascañín —le añade Dulce Lea—. Nosotros tenemos que pelear con todas nuestras fuerzas contra los microbios microscópicos y nuestras armas serán siempre el agua y el jabón.

—Por supuesto Dulce Lea, lavaremos los deditos de las manos con agua y con jabón para que desaparezcan de nuestras manos y no nos podamos contaminar. Nuestras amigas las enfermeras siempre nos dicen lo mismo que «de nuestras manos, los bichitos van a nuestra boca, de la boca a la tripita y así es como muchos niños y niñas del mundo» (y también muchos mayores) se enferman y les duele mucho la tripita.

—Claro Cascañín, tenemos que lavarnos las manos muy bien lavaditas antes de cada comida, después de salir del baño de ir a hacer «pis» o «cacotitas», cuando venimos de jugar, cuando tocamos a nuestras mascotas, siempre, siempre

para tener las manos limpias y relucientes y libres de «bichos».

—Eso es —le dice Cascañín—, pero, además, amiga mía, tenemos que ser muy cuidadosos de cómo las lavamos. No vale de cualquier manera, hay que hacerlo despacio, con cuidado, con mimo, lavando todos y cada uno de los rincones, donde nuestros «archienemigos» los microbios se esconden para ponernos enfermos. Hay que lavar todos, todos los dedos y los espacios que hay entre ellos.

—Eso es Cascañín, y también hay que lavar las uñas, que son unos escondrijos fantásticos para los piratas microscópicos.

## SOPASALUD

Cascañín	Dulce Lea
Agua	Jabón
Cinco	Salud
Mayo	Enfermera
Microbios	Manos
Dedos	Bichos

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

## También las muñecas

—Desde luego, Dulce Lea, después hay que lavar el derecho y el revés de las manos (a mí, me encanta hacerlo, porque me dan cosquillitas) y desde luego también las muñecas, para que los bichitos microscópicos no las usen de trampolín y se nos bajen a las manos.

—Eso es Cascañín,

lavaremos todos y cada uno de los rincones de nuestras manos, con agua y con jabón.

—Por supuesto, Dulce Lea, lavaremos nuestras manos con agua y con jabón como nos han enseñado nuestras enfermeras y de ese modo ganaremos a los bichos microscópicos en su intento de ponernos enfermos.

—Por supuesto, niños y niñas, papás y mamás, abuelos y abuelas, tíos y tíos y todos los demás habitantes del mundo, luchemos contra los bichos microscópicos con agua y con jabón.

—Eso es, todos juntos, como dicen nuestras enfermeras: «¡Con agua y con jabón!, ¡con agua y con jabón!»



## ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

## Espinacas con falsa bechamel

Por Concha Párraga, enfermera de familia  
Centro de Salud Campo de la Paloma

## Ingredientes para las espinacas:

- 2 bolsas de espinacas limpias
- Media cebolla
- Un puñado de piñones
- 1 diente de ajo
- 1 puerro
- 1 cucharada de AOVE
- Pan rallado

## Ingredientes para la falsa bechamel:

- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de AOVE

- Leche de soja
- Sal
- Nuez moscada

## Preparación:

En una cazuela se ponen todas las verduras (cebolla, ajo y puerro) troceadas muy pequeñas sobre el aceite previamente calentado y se pocha, hasta que la cebolla y el puerro estén transparentes. A continuación, se ponen las espinacas, hasta que se ablanden un poquito. Por último, se añaden los piñones y se les da una vuelta en la cazuela para que salgan todos sus aromas. Por otro lado, hacemos la bechamel. En una sartén se pone el aceite y se añade la harina y se va dando vueltas hasta que se cocina un poco y pierda el sabor a crudo. Se va añadiendo la leche de soja poco a poco hasta conseguir la textura que queremos, ni muy compacta (como si fuera para croquetas) ni demasiado líquida. Cuando ya la tenemos la textura adecuada, añadimos



sal y nuez moscada al gusto. En una fuente apropiada para horno se ponen las espinacas y sobre ellas se añade la bechamel. Por encima se pone un poco de pan rallado y se gratina al horno.

Las espinacas son una muy buena fuente de fibra. Son ricas en minerales. Por cada 100 gramos, hay 90 mg de calcio, 4 mg de hierro, 54 mg de magnesio y 423 mg de potasio. Apto para veganos, vegetarianos y omnívoros.

anúnciese  
en  
VallecasVA

Mar: 620 940 440



# El legado de tu viaje



Mejoras el espacio de nuestros pueblos  
y aprendes de sus gentes y costumbres.

Puente del Perdón de Rascafría & Patones de Arriba.

[www.visitmadrid.es](http://www.visitmadrid.es)



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Comunidad  
de Madrid

**GSD Las Artes + GSD Las Suertes**  
**GSD Vallecas**

**Descubre la FP Dual que quieras**

+ Administración + Deportes  
+ Educación Infantil + Informática

**En otros centros GSD:** Automoción, Aplicaciones Web. Cocina, Estética, Farmacia, Forestales, Laboratorio, Fabricación mecánica, Telecomunicaciones, Actividades Comerciales

Ciclos Grado Medio concertados Solicita tu beca También a distancia con la UNED

**redpiso**  
Servicios Inmobiliarios

- 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 Iguelo, 40 **91 434 94 03**

**DCREDIT VALLECAS CENTRO**  
Avd. Buenos Aires, 21 **652 832 016**