



PERIÓDICO GRATUITO  
WWW.VALLECAS.COM

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

Octubre 2025. N.º 348

Año XXXI



Plataforma Luz

## Cinco años de oscuridad y abandono

Los 4.500 vecinos de Cañada siguen sin luz

Pág. 7



## Dos muertos en una explosión en Manuel Maroto

El siniestro tuvo lugar el sábado 13 de septiembre

Pág. 3

# Reconocimiento institucional a la trayectoria de Vallecas VA

El concejal de Villa, Carlos González Pereira, entregó una placa al director del periódico, Jesús Arguedas, antes del pregón de las Fiestas de la Virgen de la Torre

Pág. 4

**AUTOESCUELAS RAYO**  
Muy 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

**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.elsalerodeming.com @elsalerodeming

**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

## ¡¡¡CONOZCA CUÁNTO VALE SU CASA!!!

Llámenos al **91 303 63 55**

**comprarcasa.**  
TORRESRUBÍ

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



# Opinión

## EDITORIAL

### Vallecas VA, a por todas

**A**compañando a las fiestas patronales de Villa de Vallecas, terminamos nuestra celebración del 30 aniversario con la siguiente conclusión: Vallecas VA es mucho más de lo que creímos. Al igual que todos somos mucho más grandes de lo que creemos.

El mundo se va a encarrilar en los próximos tres años. Solo hay dos posibilidades: paz creciente que nos llevará a un mundo nunca antes imaginado, donde se destierre todo tipo de violencia (la explotación, el patriarcado, las guerras, las injusticias o el fanatismo religioso); o destrucción creciente. Difícil imaginar cómo sería un escenario de escalada de los conflictos armados, de la popularidad o del enfrentamiento entre las personas por cualquier tema secundario.

Queremos y necesitamos entusiasmarnos con lo que hacemos cada día.

Queremos ser útiles a nuestros vecinos. Intuimos que estamos en un momento decisivo en la historia del ser humano. Y queremos que Vallecas siga haciendo su parte. Necesitamos dar un «salto» e imaginarnos a cada uno de nosotros haciendo cosas más grandes de las hechas hasta ahora nunca antes imaginadas.

En Vallecas VA apostamos por la vida, por lo hermoso y por la grandeza del ser humano. Hemos comprendido el particular momento que estamos viviendo como especie y como personas. Hemos decidido prepararnos para que 2026 sea el año en que Vallecas VA digital dé un salto y se convierta en una verdadera herramienta de utilidad para sus vecinos, de manera que comunique todo aquello que «VA», todo aquello que refleja la grandeza que llevamos dentro.

Este periódico ha de convertirse en

generador de energía, en catalizador de la mejor «vibra» de toda nuestra gente: jóvenes, mayores, niños y adolescentes. Es tanta y tanta la fuerza, la necesidad que tenemos todos de expresarnos, que cuando todo eso se entremezcle, se «enRede», se sintonice y sincronice, podremos vivir emociones que nos convuelvan conjuntamente.

Creemos firmemente que todo eso lo podemos hacer, que está al alcance de nuestras manos, y que hay necesidad y condiciones para ello.

Así pues, a eso nos abocamos en estos tres meses, hasta final de año. Convocamos a todo vecino que de alguna manera se sienta identificado con lo dicho, a que se ponga en contacto con el periódico, pues en este barco cabemos todos aquellos que necesitamos hacer algo más de lo que ya venimos haciendo.

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

o por carta a:

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

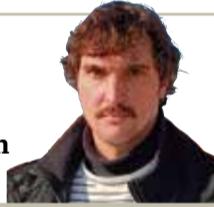
- No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

## //Tribuna Vallecaña

### Bomberos forestales, la precariedad tiene un límite

Ignacio Marín  
(@ij\_marin)



su labor, peligrosa y esencial, sea reconocida con dignidad. Pero ni el Gobierno regional ni la empresa pública Tragsa -gestionada hipócritamente por el PSOE, aquellos que se denominan obreros y progresistas- han dado un paso firme para solucionar el conflicto.

Javier Villanueva, delegado del sindicato independiente FIRET, lo ha explicado sin rodeos: «Antes incluso de comenzar la huelga ya teníamos un 10% menos de personal. Sabemos que tenemos que trabajar el doble en cada incendio, pero es lo que toca».

No es para menos, las condiciones que ofrece Tragsa son lamentables: contratos temporales de apenas cuatro meses al año, sueldos que rondan los 1.200 euros y ausencia de reconocimiento de la peligrosidad o de la exposición a sustancias tóxicas. Esta precariedad no solo provoca la fuga de profesionales a otras comunidades donde se paga mejor, también compromete directamente la seguridad ciudadana y la protección del medio ambiente.

Frente a esta realidad, Ayuso ha respondido con desprecio. Ha llegado a calificar la huelga de «motivación política» y a insinuar que en Madrid no están tan mal como en otras comunidades. Una burla a quienes se juegan la vida en cada incendio. Porque, como recordó Villanueva, «llevamos ya casi 20 años

con un convenio que no se mueve... claro que había motivos para esta huelga».

El problema no es aislado. Forma parte de una forma de gobernar que concibe los servicios esenciales, como sanidad, educación, transporte, vivienda y ahora también la extinción de incendios, como oportunidades de negocio. La Comunidad de Madrid externaliza, precariza y recorta, sin reparar en que de ello depende nuestro bienestar y, literalmente, nuestra supervivencia.

El caso de los bomberos forestales en Madrid es un síntoma de algo más profundo: el sistema neoliberal no funciona. No garantiza derechos, no protege vidas, no cuida del bien común. Frente a ello, urge apostar por lo público: por un modelo que refuerce los servicios esenciales, que invierta en la prevención y que reconozca la dignidad de quienes se dejan la piel por nosotros. La ciudadanía lo tiene claro. Según el último barómetro del CIS, un 80% de los españoles prefiere que los servicios de prevención y extinción de incendios sean públicos y no privatizados.

Defender lo público significa defender el campo, apostar por la vida rural, mantener vivos nuestros bosques y proteger el mayor recurso que tenemos como especie: la naturaleza. Sin ella, no hay futuro. Y sin bomberos forestales en condiciones dignas, no hay quien la defienda.

## La imagen del mes



AV PAU Ensanche Vallecas

### El Ensanche se sumó a la Semana de la Movilidad

El Ensanche de Vallecas se sumó, un año más, a la celebración de la Semana Europea de la Movilidad (SEM). Pequeños y grandes ciclistas salieron a la calle en la calurosa mañana del domingo 20 de septiembre para participar en la V edición de la Marcha Ciclista A Piñón fijo por la movilidad, organizada por la asociación del barrio en colaboración con la Junta de distrito. Esta prueba no competitiva salió, como viene siendo habitual, del instituto público María Rodrigo y finalizó en el polideportivo municipal Juan de Dios Román.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@paradetes.net ■ COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES: Olivia Anders ■ PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ■ 675 646 204 ■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Calprint ■ EDITA: Publicaciones Periodísticas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018

■ EN INTERNET: [www.vallecas.com](http://www.vallecas.com) ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: [prensa@vallecas.com](mailto:prensa@vallecas.com) Publicidad: [jesus.arguedas@vallecas.com](mailto: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



Miembro de



# Actualidad

## El día después de la explosión en la calle de Manuel Maroto

**Las nueve familias afectadas por el siniestro aún no han podido volver a sus casas**

POR ISA MENDI

**A** los vecinos del número 3 de la calle de Manuel Maroto, en el barrio de San Diego, la vida les cambió de forma radical poco antes de las 15 horas del sábado 13 de septiembre. Una explosión en un local de la planta baja, cuyas causas se desconocen al cierre de esta edición, afectó a sus viviendas y al bar Mis Tesoros, y causó 25 heridos y dos muertos, sepultados bajo los escombros, en el inmueble siniestrado que carecía de cédula de habitabilidad. Desde entonces, no han podido regresar a sus casas, más allá de para poder recoger algunas pertenencias en el mejor de los casos, y salen adelante de alquiler o en casa de familiares a la espera de que finalicen unas obras de rehabilitación que les permita recuperar su rutina y olvidar la pesadilla física y mental en la que viven.

Vallecas VA ha tenido la oportunidad de recoger el testimonio de Unai, que vivía en el 1º C junto a su pareja y a sus suegros. «Estábamos en casa, en la vivienda más afectada, porque fue justo debajo donde pasó la explosión. Por suerte, nos pilló en el lado contrario, en la cocina. Se nos cayó el suelo. El bar no fue, porque si hubiera sido, hubiera habido más muertos. Físicamente estamos bien, mentalmente como

podemos, dentro de lo que cabe», recuerda. En la actualidad, y de forma momentánea, se ha trasladado a la casa de sus padres en Almería. «Nos han dicho que es posible que las viviendas menos afectadas, las del segundo para arriba, puedan volver en un mes o en mes y medio. Pero las más afectadas, hasta dentro de seis es posible que no», añade.

Con respecto a las ayudas prestadas por los recursos municipales, precisa que unas son ciertas y otras no. «Se comenta que nos han dado manutención y un sitio donde estar, al principio el hotel, y esa parte es verdad. Pero no medicación, ropa y ayuda para transporte. Hemos tenido que pagar el abono, el duplicado del mismo, y pagar otra vez la documentación para seguir adelante. La ropa nos la dio el hotel», explica. «Por ejemplo, una de las personas necesitaba medicación hospitalaria sí o sí para su tratamiento. Estuve intentando llamar al hospital y, después de 20 intentos, no pude contactar. Me consta que ya la ha conseguido por sus medios», añade.

Además, carga contra la intención municipal de alojar temporalmente a alguna de las familias en el Centro de Emergencia Temporal Las Caracolas, situado en el Ensanche. «Una de ellas se negó por completo y solamente hay una persona en una habitación de alquiler con la ayuda de los Servicios Sociales. Además, a una familia le han dejado dormir en el colegio donde van sus hijos de forma momentánea, porque no tienen donde ir», añade.

Pasado ya el susto inicial, alude al tema psicológico que, a su juicio, no hay que dejarlo ni mucho menos de lado. «Nos sentimos



▲ Dos vecinos miran las obras de consolidación del edificio siniestrado



▲ Los bomberos, durante su intervención en el interior del bar Mis Tesoros

**Dos personas perdieron la vida, sepultadas bajo los escombros, en el siniestro que se produjo por causas aún desconocidas el pasado 13 de septiembre**

atosigados mentalmente. Aunque los vecinos no han pensado que fuera necesario, se precisa una ayuda constante, por la prisa que te meten en todo. Los más jóvenes la necesitan, porque se les ven bastante afectados. La madre de un amigo se ha prestado desinteresadamente a ayudarnos en este sentido incluso de urgencia», dice este vecino.

Unai y su pareja quieren recuperar cuanto antes su vida, aunque son conscientes de que no podrán hacerlo de la noche a la mañana. «Mi pareja tiene su trabajo y yo lo iba a tener antes de que explotara la casa. Necesitamos un lugar para vivir, pero intentar buscar un alquiler es muy complicado por la brutalidad de su coste. Lo más difícil es la fianza que te piden», concluye.

### Servicios Sociales

Mientras, la vicealcaldesa de Madrid, Inma Sanz, defiende la «total y absoluta implicación por parte de los Servicios Sociales», que, asegura, están viendo cuál es el grado de necesidad de cada uno de los afectados. Esto es «compatible con que los seguros tengan que activar las pólizas para dar cobertura a lo que están obligados, que es el tratamiento más a medio y largo plazo», argumenta. Sanz reitera que «los Servicios Sociales municipales no se han desentendido, sino que desde el primer momento se han ocupado de la situación de esas personas en emergencia social y ahora siguen acompañándolos». «Lo harán el tiempo que sea necesario para darles cobertura y ayudarles en esta fase y en ese proceso tan doloroso», apostilla.



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

Avd. Rafael Alberti, 39 • Tf. 676 781665



-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

De venta en **amazon**  
**HISTORIAS VALLECANAS**  
Novelas de barrio de Fernando Figueroa Saavedra  
micromocosmocomico.blogspot.com



**anúnciese**  
en **Vallecas VA**  
Mar:  
**620 940 440**

POR I. MENDI

**E**l 30 aniversario de Vallecas VA también tuvo un hueco en los prolegómenos de la lectura del pregón de las Fiestas de la Virgen de la Torre, que tuvo a la actriz Eva Isanta, conocida por papeles como el de la serie 'La que se avecina', como protagonista el viernes 5 de septiembre. El director del periódico, Jesús Arguedas, dedicó unas palabras al numeroso público que se congregó en la plaza de Juan de Malasaña, antes de recibir una placa conmemorativa de manos del concejal de Villa de Vallecas, Carlos González Pereira.

«Quería solamente aprovechar esta ocasión para expresar dos pequeñas ideas. La primera es que somos mucho más y somos mucho mejores de lo que habitualmente pensamos. Y no me refiero al periódico. Me refiero a las personas y, en concreto, a los vecinos de Villa de Vallecas. No hay nada más que ver todas las buenas noticias que hemos comunicado en este periódico durante estos 30 años. Y la otra y última idea que quería comunicar es que tenemos por delante tres años que pueden ser muy significativos, en los que seguir construyendo con mucha mayor intensidad y profundidad la Villa de Vallecas que queremos. Así pues, me parece que es importante que nos respondamos personal y conjuntamente a la pregunta ¿en qué condiciones es que queremos vivir? y, a ruego seguido, ponernos manos a la obra. Y ya, para terminar, siento que necesitamos construir un mundo de Paz y de No-violencia y hemos de empezar por nuestra Villa», comentó el director de Vallecas VA.

# El 30 aniversario de Vallecas VA tuvo su hueco en el pregón de las Fiestas de la Virgen de la Torre

**Su director, Jesús Arguedas, recibió además una placa conmemorativa de manos del concejal Carlos González Pereira**



▲ Un momento de la intervención del director de Vallecas VA.

V. MARQUEZ

## Reconocimiento institucional

Posteriormente, el concejal de Villa de Vallecas, Carlos González Pereira remitió el 17 de septiembre una carta para agradecer la participación de

Vallecas VA en el pregón de las fiestas, dirigida a su director.

«Quiero trasladarle, en nombre de la Junta Municipal del Distrito de Villa de Vallecas y en el mío propio, nuestro más sincero agradecimiento por haber

acompañado a los vecinos en el pregón de las Fiestas de Nuestra Señora la Virgen de la Torre 2025.

En el marco de este acto quisimos reconocer públicamente su trayectoria con la entrega de una placa con motivo de los 30 años de vida de su periódico. Tres décadas de labor informativa, de compromiso con la actualidad del distrito y de cercanía con los vecinos constituyen un ejemplo de dedicación y constancia que ha contribuido a reforzar la identidad y la vida comunitaria de Vallecas.

El periodismo de proximidad que ustedes desarrollan ha permitido mantener informada a la ciudadanía y acompañar la evolución de nuestro distrito durante estos años. Gracias a ese trabajo continuado, Vallecas VA se ha consolidado como un referente imprescindible para comprender el día a día de nuestra comunidad.

**Jesús Arguedas: «Tenemos por delante tres años que pueden ser muy significativos, en los que seguir construyendo con mucha mayor intensidad y profundidad la Villa de Vallecas que queremos»**

# Vallecas VA se incorpora a CLABE

Por Redacción

**L**a publicación Vallecas VA se ha incorporado recientemente a CLABE (Club Abierto de Editores) para aportar su experiencia y compromiso con el periodismo de proximidad al colectivo de medios que forman parte de la organización.

Vallecas VA está editado por Publicaciones Periodísticas Jemar S.L., empresa que da continuidad a Ediciones y Comunicaciones del Sureste S.L., responsable del proyecto desde 1994. Nació con vocación de ser un periódico de barrio, cercano a los vecinos de Puente y Villa de Vallecas, con el objetivo de reflejar y difundir todo aquello que «VA» en positivo: iniciativas culturales, sociales, educativas, artísticas, reivindicativas, deportivas, de ocio y empresariales.

El primer ejemplar vio la luz en noviembre de 1994 bajo la cabecera Madrid Sureste, aunque pronto se consolidó como Vallecas VA, con la mirada puesta en dar voz a la gran diversidad de realidades que se construyen día a día en los barrios vallecanos.

Uno de los hitos más recordados de la publicación llegó en abril de 2020, en pleno confinamiento por la pandemia. Vallecas VA decidió imprimir y distribuir ejemplares para dar visibilidad a iniciativas vecinales como la red solidaria Somos Tribu, que posteriormente recibiría el Premio al Ciudadano del Parlamento Europeo. Un gesto que sus lectores reconocieron como muestra del compromiso del periódico con su comunidad.

En nombre de Villa de Vallecas, les reitero mi felicitación por este aniversario y mi reconocimiento por la importante tarea que desempeñan, deseándoles muchos años más de compromiso y servicio a los vallecanos.

Con toda mi gratitud y reconocimiento, reciba un cordial saludo», reza en la misiva.

MÁS DE 30 AÑOS  
AL SERVICIO DE TU SONRISA  
EN VALLECAS



**MADRID SUR**  
Clínica Dental

## • Elegir bien tu clínica dental en Vallecas: lo que de verdad importa

Elegir una clínica dental no es tarea sencilla. Más allá del precio o la publicidad, conviene fijarse en aspectos que realmente marcan la diferencia en la salud bucal.

La **tecnología digital** es clave: gracias a escáneres intraorales y radiografías en 3D se detectan problemas ocultos y se obtiene un diagnóstico mucho más preciso. Esto permite planificar tratamientos seguros y adaptados a cada paciente, evitando sorpresas y mejorando los resultados.

Igual de importante es la **formación del equipo**. En nuestra clínica cada doctor se dedica solo a su especialidad tras realizar un máster de dos años en su área —implantología, ortodoncia, estética o periodoncia—. Además, trabajamos

de manera coordinada para ofrecer soluciones completas y resultados naturales.

La **experiencia y la cercanía** también cuentan. Con más de 30 años en Vallecas, hemos aprendido que cada sonrisa es diferente y que escuchar, explicar y acompañar al paciente es tan importante como la técnica.

Por último, la **transparencia**. Ofrecemos presupuestos claros y precios ajustados, sin renunciar nunca a la calidad en los tratamientos.

En nuestra clínica dental de Vallecas unimos innovación, especialización y confianza de barrio. Te invitamos a conocernos: la **primera visita es gratuita**. Ven y descubre cómo la odontología moderna puede transformar tu salud y tu confianza.

## 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 ESTÁ AQUÍ LA LOTERÍA DE NAVIDAD EMPRESAS PUEDEN HACER SUS RESERVAS

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

Siguenos:

Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad

## ALIMENTACIÓN CARNICERÍA – CHARCUTERÍA – EMBUTIDOS

CHARCUTERIA JAMONERIA

CARNICERÍA - POLLERÍA - EMBUTIDOS

91 995 12 46

91 995 12 46 604 169 962  
C/ Sierra Contraviesa, 54 28053 MADRID

## MULTIFOTO

Revelado digital, fotos carnet al momento.

Studio fotográfico, eventos sociales, regalos personalizados, sublimado textil.

Evita Llandán Alegria

917787089 654932270

C/ Diego Manchado 25 – 28018 Puente de Vallecas

## Mercado Puente de Vallecas

C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053

De lunes a viernes: 9h a 14h y 17h a 20:30h – Sábados: 9h a 14:30h

**PUESTO 28**  
Carnes selectas  
[lavacallekas.com](http://lavacallekas.com)  
  
Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€

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

650371370  
652828628

## Residencia Castellar Vallecas



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](http://www.residenciacastellar.es)

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

# Las jornadas «Abiertamente» llegan a su décima edición

**La docena de actividades sobre promoción de salud mental se desarrollarán del 10 al 17 de octubre**

POR I. M.

**E**l conjunto de entidades que trabajan para el cuidado y promoción de la salud mental en Puente y Villa de Vallecas organizarán, del 10 al 17 de octubre, diferentes actividades abiertas al vecindario y para todos los públicos para promocionar el cuidado de la salud mental y mejorar la percepción que se tiene sobre el trastorno mental en el marco de la décima edición de las jornadas 'Abiertamente'. El lema de 2025 será 'Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental' y su objetivo, crear un espacio abierto para reflexionar,

compartir experiencias y fortalecer el cuidado de la salud mental de manera colectiva.

La programación incluye 12 propuestas diferentes: el taller '¿qué es eso de la salud mental?' en el colegio Juan Gris (a lo largo del año); la actividad comunitaria Día de la Salud Mental en el Centro de Salud Rafael Alberti (10 de octubre, de 11 a 13:30 horas); la Carpa Día de la Salud Mental en el Bulevar de Peña Gorbea (10 de octubre, de 11 a 14:30 h.); el cuentacuentos 'La preocupación de Lucía' en la Biblioteca Luis Martín Santos (14 de octubre, 18 h.); la Carpa por la Salud Mental en el Paseo de Federico García Lorca (13 de octubre, de 10:30 a 13:30 horas);



▲ Una de las actividades de la pasada edición

un maratón en Radio Vallekas (13 de octubre, de 11 a 13 h.); la sesión clínica 'Estigma en la salud mental' en el Hospital Infantil Leonor (15 de octubre, de 8 a 15 h.); la ruta WAP 'Caminar por la salud mental' en el Paseo de Federico García Lorca (15 de octubre, 9:30 h.); Mindfulness en el Parque del Mayorazgo (15 de octubre, 10:30 h.); el taller 'Crea tu jardín' en la Biblioteca Miguel Hernández (17 de octubre, de 11 a 12 h.); la charla 'el álbum ilustrado: acompañando el sufrimiento psíquico' en la Biblioteca

**La programación incluye propuestas como charlas, talleres, cuentacuentos, un maratón de radio, una ruta a pie o carpas informativas en diferentes lugares de Puente y Villa de Vallecas**

Miguel Hernández (16 de octubre, de 11 a 13 h.); 'Memory' en el Centro de Madrid Salud de Villa de Vallecas (17 de octubre, de

11:30 a 13:30 h.); y 'Cuidando con acción' en la Biblioteca Luis Martín Santos (17 de octubre, de 18:30 a 20:30 horas).

## Trabajo comunitario

Detrás de 'Abiertamente' están los centros de salud Mental Villa y Puente de Vallecas adscritos a los hospitales Infanta Leonor y Virgen de la Torre, Alusamen, la Fundación Manantial con el proyecto Casa Verde, los centros municipales de salud comunitaria de ambos distritos, la Fundación Pilar de la Mata y los centros de atención social a personas con trastornos mentales graves de Intress, Grupo Exter y Línea de Rehabilitación Hermanas Hospitalarias.

«Estas jornadas surgen de la inquietud de realizar una labor más allá de nuestro trabajo cotidiano. A través de la colaboración de recursos comunitarios, acercamos las actividades de 'Abiertamente' a los vecinos y vecinas del barrio, con el objetivo de mejorar la percepción social que se tiene sobre el trastorno mental, ya que el estigma dificulta su proceso de recuperación y aumenta el riesgo de exclusión social y discriminación», dicen desde estos colectivos.

# Arde el Huerto Comunitario Entrevías

**El fuego tuvo lugar el 9 de septiembre y dañó instalaciones, materiales y plantas**

POR FERNANDO BÓDALO

**U**n incendio golpeó de lleno al Huerto Comunitario Entrevías, en la Avenida de Santa Catalina, en la noche del 9 de septiembre. El fuego, que según las primeras observaciones fue provocado, no solo dañó las instalaciones, destruyendo materiales, plantas del jardín y afectando los árboles de la zona de entrada, sino también el ánimo de quienes cada día trabajan con ilusión para mantener vivo este espacio comunitario.

El huerto, gestionado por la Asociación Vecinal La Paz, no es únicamente un terreno cultivado: es un punto de encuentro, un símbolo de cooperación y un motivo de orgullo para el vecindario. El acto vandálico, aún sin responsables identificados, ha sembrado tristeza y frustración entre vecinos y vecinas, que no logran comprender qué pudo mover a alguien a destruir lo construido con paciencia y dedicación.

En la zona, lamentablemente, no es la primera vez que se producen incendios provocados: contenedores de basura y vehículos ya han sido víctimas de estos ataques, el último, coincidiendo con el del huerto. Ahora, el fuego ha alcanzado a un espacio que representa la vida comunitaria y el respeto al entorno, lo que hace pensar que quizás haya quiénes no toleren la fuerza del asociacionismo y la apuesta por la ecología que encarna el huerto.

**El acto vandálico ha sembrado tristeza y frustración entre vecinos y vecinas, que no logran comprender qué pudo mover a alguien a destruir lo construido con paciencia y dedicación**

## Refuerzo de la vigilancia

Desde la Asociación Vecinal La Paz se hace un llamamiento al resto de huertos comunitarios del barrio para que estén atentos y



▲ Varios vecinos limpian el espacio de las huellas del incendio



▲ Estado de uno de los espacios del huerto, tras el fuego

refuerzen el cuidado de sus espacios. Pero la responsabilidad no puede recaer únicamente en la ciudadanía. Es fundamental que tanto la Policía Nacional como

la Municipal refuerzen la vigilancia, y que la Administración asuma que no puede desentenderse de estas instalaciones una vez cedidos los terrenos. Proteger

el huerto es también proteger la convivencia, la seguridad y el derecho del vecindario a disfrutar de un espacio común. Entrevías está triste. No hay derecho.



▲ Una de las protestas de las vecinas de la Cañada Real

## ¡Cinco años de barbarie!

**Los vecinos de los sectores 5 y 6 de la Cañada Real se quedaron sin suministro eléctrico el 2 de octubre de 2020**

POR PLATAFORMA CÍVICA DE APOYO A LA LUCHA POR LA LUZ DE CAÑADA REAL GALIANA

Este 2 de octubre se cumplen cinco años desde que el Gobierno de la Comunidad de Madrid, junto a los de las Alcaldías de Madrid y Rivas Vaciamadrid, la complicidad culpable del Gobierno central de España y la participación ejecutiva de la empresa Naturgy, decidieron llevar a cabo un crimen contra más de 4.500 personas, más de 1.800 niños y niñas. Un crimen que consistió en dejar, de manera consciente, a todas esas personas sin electricidad, de la noche a la mañana, poniendo unos recontactadores en las líneas de alta tensión del barrio de la Cañada Real con los que impiden que llegue electricidad suficiente a quienes viven en el sector

5 y que llegue electricidad alguna a quienes viven en el sector 6.

Imagínese lo que esto significa para esas personas. Piense en lo que son cinco años en la vida de una persona, con un sufrimiento continuo durante 1.826 días seguidos, con sus respectivas noches. Lo que se ha tenido que vivir sin luz desde antes del paso de la tormenta Filomena hasta hoy. Así, por ejemplo, piense en lo que ha significado para una niña o un niño que tuviese 11 años ese 2 octubre de 2020, haber cursado el último curso de Primaria, toda la Educación Secundaria y estar cursando Primer de Bachillerato sin tener luz eléctrica en casa, con lo que conlleva en todos los ámbitos de la vida diaria, como, por ejemplo, en la preparación y conservación de los alimentos y las medicinas, en el aseo personal, la salud, el estudio y el ocio. Como reconoció el propio Gobierno, son condiciones indignas en las que se les ha obligado a vivir.

En estos cinco años las vecinas y los vecinos han conseguido que el Defensor del Pueblo, el Consejo de Europa y Naciones Unidas hayan determinado, sin ningún

**El Defensor del Pueblo, el Consejo de Europa y Naciones Unidas han determinado que el corte del suministro eléctrico supone una muy grave violación de los derechos humanos**

género de duda, que el mantenimiento de ese corte del suministro eléctrico supone una muy grave violación de los derechos humanos de toda la población que vive en esos sectores 5 y 6, afectando especialmente a quienes están en una situación de mayor vulnerabilidad, como son las niñas y los niños, las mujeres, las personas con discapacidad y los mayores. Es decir, quienes más necesitan que los poderes públicos cumplan con su obligación, expresamente establecida en nuestra Constitución, de promover las condiciones para que su libertad e igualdad sean reales y efectivas, de remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar su participación en la vida política, económica, cultural y social.

### Intereses espurios

Nada de eso han hecho nuestros gobernantes, sino que, conscientemente, llevan cinco años haciendo prevalecer los intereses espurios de su alianza con las grandes constructoras españolas. Entre clientelismo político e intereses económicos de los poderosos y los derechos humanos e intereses vitales de la sociedad, han optado y optan por poner todos sus esfuerzos en que prevalezcan los primeros. Eso es la comisión de un crimen. Eso es barbarie institucional.

Esperemos que las personas con responsabilidades que se han comprometido a apoyar la lucha pacífica y cívica de los sufridos vecinos y vecinas de Cañada Real se comporten en clave de derechos humanos y no en línea con los impunes especuladores de viviendas y sus políticos a sueldo.

## Tu asesor inmobiliario

### Vivir en Vallecas se lleva en el corazón

Aquel pueblo del pasado siglo hoy es un distrito en crecimiento. Villa de Vallecas, organizado en tres barrios: Casco Histórico, Santa Eugenia y el Ensanche, es una zona con gran demanda residencial, donde el precio de la vivienda sigue al alza y la búsqueda de pisos se ha convertido en todo un desafío.

Uno de sus mayores atractivos son sus excelentes comunicaciones, con Metro, tren de Cercanías y numerosas líneas de autobús que lo integran perfectamente con el resto de Madrid, una opción muy valorada tanto por familias como por jóvenes que trabajan en cualquier zona de la capital. Además,

conserva su espíritu de barrio, con amplias zonas verdes, parques y espacios para la convivencia vecinal.

De igual modo, la presencia de la Universidad Politécnica, junto con equipamientos como centros médicos y comerciales, aporta dinamismo y servicios a un distrito en constante evolución, atractivo para vivir, invertir o alquilar.

A pesar de los cambios urbanísticos, Villa de Vallecas sigue siendo un distrito con una idiosincrasia única, ya que sus vecinos mantienen vivo un sentimiento de pertenencia que se transmite de generación en generación.

Los próximos años traerán, ya están llegando, nuevos desarrollos urbanísticos, fundamentales para dar respuesta a la alta demanda de vivienda. Sin embargo, hoy encontrar un piso en Villa de Vallecas es cada vez más complicado, lo que refleja tanto su atractivo como su escasez de oferta.

En este contexto, contar con una inmobiliaria de confianza

## Pluralidad religiosa y derechos humanos

**Artículo 18: «Toda persona tiene libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia»**

POR ADRIANA SARRIÉS

Madrid está sembrada de iglesias católicas y, entre ellas, diversas corrientes apostólicas como Opus Dei, Comunión y Liberación, Kikos, etc. Templos con numeroso público y otros con muy escaso. También está sembrada de conventos femeninos y masculinos de diversas órdenes o congregaciones. Vallecas no se queda atrás y participa de ese mosaico.

En las últimas dos décadas, aproximadamente, los numerosos cambios sociales han dado entrada paulatina y discreta a diversas religiones. Unos ejemplos: iglesias cristianas adventistas, iglesias evangelistas, comunidades musulmanas, comunidades budistas, hindúes e Iglesia de Dios Ministerial de Jesucristo. Estas religiones han crecido y están presentes en Vallecas. En algún caso, con acción social publicitada.

Convencidas como estábamos algunas de haber avanzado en libertad de conciencia y de derechos religiosos, llegó este verano el debate intentando marcar las diferencias, catalogando de «distintos» a la cultura y a las prácticas religiosas no católicas. Se destapan mentalidades rancias donde «lo nuestro» es lo bueno y lo mejor, sin

aclarar qué es lo nuestro... Un ejemplo: cabeza cubierta por ser mujer musulmana, no; cabeza cubierta por ser monja católica, sí. Y respuestas como «es que no es lo mismo».

La intolerancia de nuevo. No es defensa cultural o religiosa. Es identidad excluyente. Y, frente a esto, la fraternidad evangélica de Jesús, la de la Revolución Francesa o la de la Carta Universal de los DDHH, por ejemplo, se diluyen. Crecen el odio solapado o expreso al diferente. Algunos que tienen micro y otros que no lo tienen no aceptan la diversidad y condenan al otro por ser otro y pretenden que su religión sea la absoluta y universal.

La humanidad ha vivido guerras de religión terribles, pero llevamos un siglo más o menos donde la coexistencia en paz y cierto diálogo entre religiones han avanzado.

La pluralidad es un hecho y el pluralismo, un derecho. Percibir la realidad en su globalidad y avanzar en el diálogo interreligioso podrían aportar mucho a la cultura de la paz, a la defensa de la naturaleza, a la lucha contra la pobreza y la exclusión, y contra las graves desigualdades y contra las discriminaciones de cualquier tipo. Sería posible un frente común frente a las acciones genocidas. ¿Por qué no soñar?

es clave. Torresrubí nació en el barrio, ha crecido con él y conoce como nadie sus calles, precios y particularidades. Si quieras comprar, vender o alquilar en Vallecas, aquí encontrarás el respaldo de una inmobiliaria cercana, con experiencia y con la fuerza de ser parte de la comunidad.

#VivirEnVallecas #Vallecas #Madrid #Compra

**Jose Ignacio Rubí**

Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí

91 303 63 55  
www.torresrubi.com





▲ Una de las intervenciones del pasado 14 de septiembre

## Nuevas jornadas de reflexión en la Universidad de Verano del Humanismo Universalista

**Las actividades tuvieron lugar cerca de la localidad toledana de Ocaña los días 12, 13, 14 de septiembre**

POR LUIS GARCÍA GUTIÉRREZ

**L**os días 12, 13 y 14 de septiembre se celebraron en la Universidad de Verano del Humanismo Universalista, cerca de la localidad de Ocaña (Toledo), unas jornadas de reflexión sobre temas de interés que afectan directamente a cómo vivir en una sociedad cada vez más polarizada y dividida en un contexto de crisis política e institucional generalizada.

Una de ellas, celebrada el domingo 14 bajo el título 'El papel de los medios de comunicación de proximidad respecto de las condiciones en qué queremos vivir', fue organizada por Jesús Arguedas (Vallecas VA) y Zulema Torrico (A Voces de Carabanchel) y contó con la participación de Víctor Reloba (Zarabanda Rivas), Gonzalo de Benito (Radio Vallecas) y Rubén Sánchez (EntreNos A Coruña). La charla, de poco más de dos horas de duración, estuvo dirigida a enfocar el papel que tienen estos medios de comunicación, tanto escritos como radiofónicos, en el día a día de los ciudadanos que viven en los barrios de grandes ciudades en Madrid, como Vallecas o Carabanchel, en Rivas-Vaciamadrid u en otros fuera de la comunidad, como La Coruña o Málaga.

El objetivo de la ponencia no fue tanto explicar los objetivos

**Vallecas VA participó en la organización de la mesa «El papel de los medios de comunicación de proximidad respecto de las condiciones en qué queremos vivir»**

a cubrir desde el punto de vista informativo y mediático, que también, sino debatir acerca de qué formas eran las mejores para intentar impactar en la opinión pública local y que la ciudadanía estuviera mejor informada y pasara a la acción.

En este sentido, los invitados expusieron cuáles eran sus objetivos prioritarios desde el punto de vista de la comunicación, como cubrir las informaciones relacionadas con el barrio o distrito al que pertenecen (gestión municipal de residuos, eventos deportivos, problemas de movilidad en transporte público, creación de nuevos centros educativos y sanitarios, la brecha digital en las personas mayores...) hasta dar voz a los vecinos y vecinas para hacerlos protagonistas de la realidad social en la que viven.

Por otro lado, los invitados de los medios radiofónicos explicaron los desafíos a los que se enfrentan en su día a día. El primero y más importante, enfocar la atención en los eventos

más próximos a la realidad de los vecinos de sus barrios y hacerlos protagonistas de los mismos. Al hilo de esto último, una gran mayoría de ellos hizo hincapié en la dificultad de llegar al público más joven debido a la irrupción de las redes sociales y de los grandes medios de comunicación generalistas.

### Debate de ideas

Posteriormente, se abrió un debate con el objetivo de transmitir qué formas eran las adecuadas para conectar mejor con la gente y sobre todo qué estrategias podían usarse para converger en temas que afectan a la ciudadanía en general.

Además, se habló sobre el derecho que tienen todas las personas a una información verídica y de calidad, y cómo afecta la digitalización a las personas de mayor edad.

Otro tema de debate fue cómo conectar con la población más joven, puesto que éstos cada vez se informan más mediante las redes sociales, y cómo éstas generan mucha información que en la mayoría de los casos no está lo suficientemente contrastada. De ello se deduce la facilidad de incurrir en bulos o noticias falsas con un claro interés partidista, ya sea ideológico o social, generando más ruido informativo y polarización social. De ahí, la importancia social de los medios de proximidad locales, que en su mayoría celebran ya su trigésimo aniversario o están próximos a cumplirlo.

## Nuevo reglamento de extranjería, ¿y la regularización para cuándo?



▲ El nuevo reglamento de extranjería entró en vigor el pasado 20 de mayo

**La normativa claramente señala que no pueden acceder a los arraigos los solicitantes de asilo, mientras no haya una resolución firme de denegación del mismo**

POR ANDRÉS ROBLES

**E**l 20 de mayo de este año entró en vigor el nuevo reglamento de extranjería, que fue promulgado por el Gobierno de España en noviembre de 2024. Esta normativa que no ha estado exenta de críticas, trae novedades interesantes que, brevemente, pasaremos a desmenuzar.

Por un lado, el aspecto positivo. Se establecen cinco tipos de arraigo (los arraigos son permisos por razones excepcionales de un año de duración): el sociolaboral, el socioformativo, el social, el familiar y el de segunda oportunidad. Para acceder a estos arraigos hay que demostrar estar dos años en España (ya no son tres como en el anterior reglamento), carecer de antecedentes penales en los países de origen y en España, tener un contrato u oferta de trabajo o estar cursando o matriculado en una acción formativa o, tener un familiar directo con «papeles» o medios que garanticen el sustento económico. La novedad positiva es que los que apliquen al arraigo socioformativo tendrán un permiso de trabajo por 30 horas a la semana. Otra mejora es que los contratos u ofertas de trabajos pueden ser de 20 horas, con el salario mínimo en proporción a las horas del contrato y, se puede presentar más de un contrato.

Por el lado negativo, señalaremos que condena a la marginalidad a las personas que han pedido asilo. El reglamento claramente señala que no pueden acceder a los arraigos los solicitantes de asilo, mientras no haya una resolución firme de denegación del asilo. Sin embargo,

una reciente instrucción del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones señala que el simple desistimiento del asilo (es decir renunciar al asilo, sin esperar una resolución firme), sirve para volver a contar el tiempo de permanencia en España. En suma, las personas solicitantes de asilo son las más perjudicadas por este reglamento, pues, tendrán que dejar sus trabajos y volver a estar en una situación de irregularidad (por dos años) para solicitar un arraigo, un contrasentido legal, pues los pone en una situación de desventaja social.

### Precariedad laboral

Este golpe a un importante número de personas, que ya estaban en el mercado laboral de manera formal, va a suponer que muchas familias entren o vuelvan a la economía sumergida con lo que ello supone: precariedad laboral, desestructuración familiar, por no hablar de la pérdida de ingresos a la Seguridad Social.

El Gobierno ha intentado corregir este contrasentido legal que perjudica a los solicitantes de asilo anunciando una regularización masiva, dirigida principalmente a este colectivo. Pero, los recientes casos de corrupción y la situación de inestabilidad del mismo Gobierno, parece que postergan por enésima vez la tan ansiada regularización. Cabe mencionar que la campaña ¡Regularización Ya!, impulsada por diversos colectivos, recabó más de 700.000 firmas y se convirtió en una iniciativa legislativa popular hace tres años, que el Gobierno ha intentado revivir, pero, lastimosamente, parece no llegar a buen puerto.

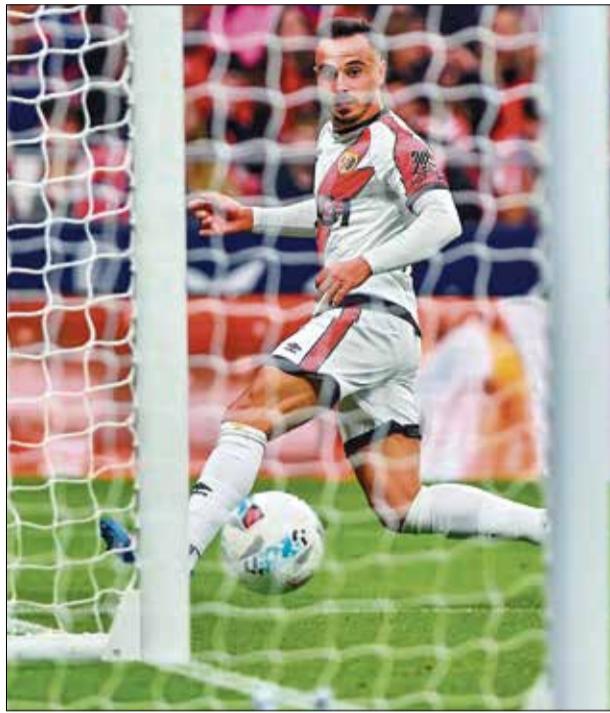
# Deportes Rayolandia

Por Manolo Jiménez



▲ Isi dispara en presencia de Griezmann

RAYO VALLECANO

► Álvaro García anotó su gol número 28 en el Metropolitano  
RAYO VALLECANO

## Un buen juego sin resultados

**L**a buena imagen dada por el Rayo Vallecano en septiembre en LaLiga poco tiene que ver con el discreto bagaje de puntos conseguido, solo 1 de 12 posibles y solo 3 goles en 4 partidos y aún sin brindar una victoria a su afición. Los de Íñigo Pérez cerraron el mes en la decimoquinta posición, con tan solo 5 puntos, los mismos que tiene el Real Mallorca, instalado en puestos de descenso a Segunda División. La falta de gol volvió a dejar en nada la valentía, el pundonor y el buen juego de los de la franja que, sin duda, merecieron más que 3 duras derrotas. La primera de ellas llegó en El Sadar de Pamplona el 14 de septiembre (2-0), un resultado engañoso a tenor de lo visto sobre el terreno de juego. La segunda, en el Riyad Air Metropolitano, el 24 de septiembre donde el Rayo tuteó al Atlético de Madrid, golazo incluido de Pep Chavarría, fue por delante en el marcador y cayó derrotado (3-2) en la recta final del derbi gracias al triplete del delantero rojiblanco, Julián Álvarez. Y la tercera, y tal vez más dolorosa, en casa el 28 de septiembre frente al Sevilla. Los de Vallecas tuvieron ocasiones claras para haberse llevado

los 3 puntos y vieron como éstos se esfumaban a falta del 7 para el final (0-1). El único resultado positivo fue el empate en Vallecas (1-1) el 21 de septiembre frente al Real Celta, un encuentro que tocó también remontar. «Cuando estás en una dinámica donde a veces no entra el balón, lo único que queda es entrenarlo, insistir y creer en nosotros como grupo», comenta Isi, jugador del Rayo Vallecano.

## Álvaro García, máximo goleador del Rayo en Primera

**E**l extremo izquierdo Álvaro García igualó a Alberto Bueno como máximo goleador del Rayo Vallecano en Primera División, con 28 goles tras marcar al Atlético de Madrid en el Metropolitano el 24 de septiembre. «Estoy contento por seguir sumando registros que son historia», aseguró el delantero utrerano, a través de sus redes sociales.

## Rayo B, un mes de luces y sombras

**E**l inicio de temporada del Rayo en el grupo quinto de la Segunda RFEF se puede

▲ El Rayo B celebra el gran triunfo conseguido frente al Real Madrid C  
RAYO VALLECANO

calificar de positivo. Instalado en mitad de tabla, en la novena posición con 6 puntos en las cuatro primeras jornadas disputadas en septiembre, los de Jorge Vallejo cosecharon 2 victorias y 2 de derrotas en el arranque liguero. Triunfos de prestigio 2-1 y 3-2 en casa, frente al Coria y el Real Madrid C, pero también partidos perdidos por la mínima fuera de casa por 2-1 ante el Navalcarnero y con demasiada claridad, 5-0 en el Fernando Torres a manos del CF Fuenlabrada.

## Mal inicio del Rayo Femenino

**U**n solo punto de 12 posibles en sus primeros cuatro compromisos en el grupo segundo a la Segunda RFEF dejaron al Rayo Femenino en la duodécima plaza, en puestos de descenso a Tercera. Las vallecanas empezaron con un empate en casa frente al Argual (1-1), pero luego encadenaron 3 derrotas consecutivas ante el Samper (4-1), el Elche (0-1) y el Dínamo Guadalajara (2-0).

## El Rayo Genuine comenzó a rodar

**E**l equipo Rayo Vallecano Genuine arrancó una nueva temporada con ilusión y compromiso. La vuelta a los entrenamientos tuvo lugar el 17 de septiembre en las instalaciones de la Ciudad Deportiva Fundación Rayo Vallecano y el regreso supuso el punto de partida para un curso cargado de retos dentro del proyecto LaLiga Genuine, la competición oficial impulsada por LaLiga y la Fundación LaLiga que fomenta la inclusión de personas con discapacidad intelectual a través del fútbol.

▲ Un lance de uno de los encuentros jugados en casa por el Rayo femenino  
RAYO VALLECANO

## CURSO DE INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA DIGITAL

Módulo 1. De octubre a diciembre

Impartido por NACHO GOYTRE

¡imprescindible tener cámara de fotos!

Aprenderás a usar tu cámara en profundidad, y a exponer correctamente. Introducción a la luz, composición, color, blanco y negro, paseos fotográficos, retoque digital, y mucho más!

20 horas Precio 200€

KUADERNOTaller Cooperativa Artística C/ Puerto de Viñamala, 9 Miércoles de 18:30 a 20:30 Comienzo del curso el 15 de octubre 2025 + info e inscripciones: Nacho: 667-348-931 nachofoto@nachogoytre.com www.nachogoytre.com @nacho.goytre

# Álvaro Nogueira, el joven vallecano que pescó un sueño mundial

POR JESÚS LÓPEZ

**E**n Vallecas, entre canastas y cañas de pescar, creció Álvaro Nogueira Baudet, un joven que, con paciencia, esfuerzo y pasión, ha llevado el nombre del barrio hasta lo más alto. Tiene 19 años, estudia Magisterio en la Complutense, juega y entrena a equipos de baloncesto en su barrio... y este verano se proclamó campeón del mundo de pesca en Mérida, junto a la selección española. Un logro que no solo habla de él, sino de una forma de entender la vida: la constancia, la comunidad y las raíces.

En esta entrevista realizada en el Ensanche de Vallecas, donde ha crecido, habla de su trayectoria y sus aficiones, y de lo que significa para un chaval del barrio poder decir que ya es campeón del mundo.

**Pregunta:** ¿Quién es Álvaro Nogueira?

**R**espondió: Nací de junio de 2006. A los pocos meses, mis padres se mudaron al Ensanche de Vallecas. Mis abuelos maternos vivieron muchos años en Entrevías y eso también forma parte de mis raíces. Fui al colegio Agustín Rodríguez Sahagún, donde empecé con otra de mis aficiones además de la pesca: el baloncesto. Juego en el club Ensanche de Vallecas, donde sigo entrenando y también entreno a niños y niñas. Después, estudié Secundaria en el Instituto María Rodrigo, curse allí también Bachillerato y ahora estoy en la Universidad Complutense estudiando Magisterio.

**P:** ¿Qué sentiste en el momento en que supisteis que ya eráis campeones?

**R:** Estábamos todos los países pendientes, porque si pasábamos de 12 kilos nos llevábamos el Mundial. Cuando vimos que el peso superaba esa cifra, fue una locura. Nos abrazamos, gritamos, y hasta nos tiramos al río. Fue un momento de muchísima alegría y emoción, imposible de olvidar.

**P:** Para quien no lo conozca, ¿cómo es una competición de pesca?

**R:** Lo primero es que se sortean los puestos. Una vez sabes dónde toca, tienes casi dos horas para montar todo lo que necesites. Luego suena la bocina y tienes 10 minutos para cavar el puesto, para atraer a los peces. Y después comienza lo bueno: cuatro horas de competición en las que intentas sacar el máximo peso posible. Al final se pesan los peces uno a uno y se van dando puntos. En el Mundial competimos por equipos: cada pescador va a una zona distinta y, después, se suman todos los puntos. El equipo con más puntos es el



▲ Álvaro muestra, orgulloso, lo que pescó su equipo en el Mundial de Mérida



▲ La selección española celebra el título conseguido

que gana.

**P:** ¿De dónde viene tu afición por este deporte tan especial?

**R:** La afición me viene de familia. Mis bisabuelos por parte de padre se la transmitieron a mi abuela, y ella a mi padre. Cuando yo nací, mi padre ya no pescaba, pero de pequeño me llevaba a ver a sus amigos y eso me fue enganchando. Al final acabó siendo parte de mí.

**P:** Además de pescar, sigues con el baloncesto. ¿Cómo combinas esas dos pasiones?

**R:** El baloncesto me ha enseñado muchas cosas que aplico también a la pesca: el esfuerzo, la disciplina y el trabajo en equipo. Siempre he estado haciendo deporte, porque mis padres me lo inculcaron desde pequeño y, además, creo que, si es de equipo, mejor. Entreno a chavales en el club y les digo lo mismo:

el deporte no es solo salud, también son amigos, experiencias y, quién sabe, incluso tu futuro.

**P:** ¿Cuál es el objetivo para la temporada que arranca?

**R:** Siempre es el mismo: mantenernos en Primera División nacional en el Campeonato de España. Una vez que lo consigamos, daremos el 100% para lograr lo máximo posible.

**P:** ¿Dónde será el próximo Mundial?

**R:** Se celebrará en Francia, en agosto. Aún no se sabe la localidad exacta, pero ya tenemos ganas de vivirlo.

**P:** Más allá de los títulos, ¿qué mensaje te gustaría dar a otros chavales?

**R:** Que se animen a hacer deporte, el que sea. Que se comprometan, que disfruten y que lo vivan en comunidad. Al final, las alegrías llegan gracias al esfuerzo compartido, como nos pasó a nosotros en el Mundial.

El Mundial de Mérida, celebrado en la segunda semana de agosto, fue mucho más que una competición. Para Álvaro y su equipo, significó el premio a años de sacrificio, entrenamientos y confianza mutua. Y para Vallecas, el orgullo de ver a uno de los suyos triunfar en el escenario más grande.

Con 19 años, Álvaro no solo representa la ilusión de una generación, sino también la prueba de que, con raíces firmes, esfuerzo constante y pasión compartida, cualquier sueño se puede pescar.

# Entrevías acogerá la II Carrera de Orientación Deportiva en Familia



▲ Un padre y su hijo, en la primera edición de la carrera. Ayto Madrid

**E**l Parque Forestal será el escenario el domingo 19 de octubre de esta actividad gratuita que mezclará deporte, diversión y naturaleza

POR M. JIMÉNEZ

(adulto y menor de 6 a 9 años de edad); B: 3,5 km. (adulto y menor de 10 a 13 años de edad); y C: 5 km. (parejas de 14 a 17 años de edad).

«Queremos que las familias vivan una experiencia única, combinando deporte, aventura y contacto con la naturaleza», destacan desde la organización.

## Alternativa de ocio saludable

Fuentes municipales explican que el origen de esta competición tuvo lugar en uno de los plenos celebrados en el año 2022, siendo aprobada su organización por unanimidad de los diferentes grupos políticos con representación en la junta municipal del distrito. «Esta iniciativa ha tenido una respuesta muy favorable de las familias que han participado y han propuesto a los responsables de deportes del distrito la organización de otras pruebas en las que disfrutar de la actividad al aire libre en familia, practicando un deporte como una alternativa de ocio saludable y divertida», añaden.

La iniciativa propone un recorrido de orientación en el que los participantes deberán completar el circuito en equipo (un adulto y un menor), fomentando el trabajo en pareja, la actividad física y el descubrimiento del entorno natural de una forma diferente. Para ello, las familias tendrán que buscar señales en el parque que marcarán la ruta para llegar hasta la meta.

Habrá tres categorías adaptadas para todas las edades, con salidas escalonadas, para que los participantes puedan encontrar el reto que mejor se ajuste a su nivel: A: 2 kilómetros

Habrá tres categorías diferentes para adaptarse a la edad de los participantes con salidas escalonadas

# Cultura

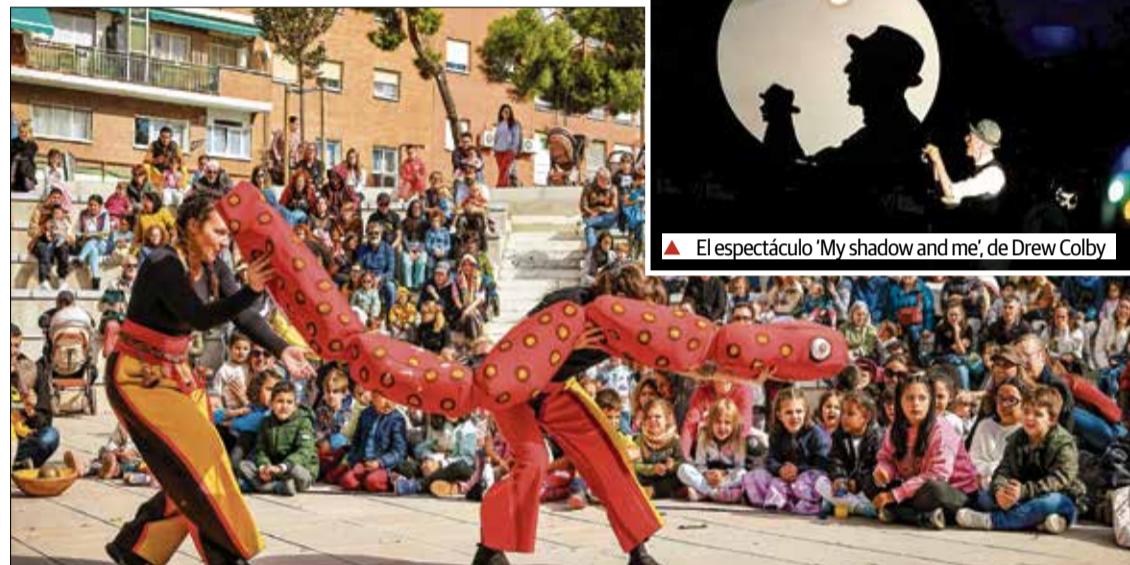
Por Isa Mendi

**E**l distrito de Puente de Vallecas acogerá, por segundo año consecutivo, el Festival Internacional de Teatro de Títeres, Visual y de Objetos de Madrid, Titirimadroño, que tendrá lugar del 20 al 26 de octubre, organizado por UNIMA Federación España y UNIMA Madrid, con la colaboración de la Comunidad, del Ayuntamiento y de la Junta de distrito. Según sus responsables, la 16ª edición del festival consolidará su identidad como evento diverso, gratuito, accesible y de gran calidad artística. «Su programación invitará al descubrimiento, el aprendizaje, la emoción y el encuentro con las artes titiriteras, apostando por una selección de propuestas variadas para un público tanto familiar como adulto», añaden.

La edición de 2025 reunirá a 18 compañías, 4 de ellas internacionales, con 8 estrenos en Madrid y 1 estreno absoluto en España. Además, habrá diferentes formatos, que incluyen una exposición, un taller profesional, espectáculos de sala, espectáculos de calle y una fiesta titiritera. Las compañías que darán vida a esta edición serán: Le Poisson Soluble (Francia), República Tóxica (Cataluña), Drew Colby (Reino Unido), Toc de Fusta (Cataluña), Zapilambe Zuloaga (Madrid), Rui Sousa (Portugal), Bambabambin Puppet Theatre (Italia), Titiri Traun Traun Titiriteros (Andalucía), El Ball de Sant Vito (Comunidad Valenciana), Marcopan Producciones (Andalucía), Oriol Ferré (Cataluña), BocaBoca (Madrid), Desparpajo Clown (Cataluña), Elfo Teatro (Castilla-La Mancha), En la boca

## Puente de Vallecas volverá a acoger el Titirimadroño

**La XVI edición del Festival Internacional de Teatro de Títeres, Visual y de Objetos de Madrid tendrá lugar del 20 al 26 de octubre**



▲ Una de las actividades de la edición anterior

del gato (Murcia), LauraEnÓrbita / Teatrinos de Trigo (Madrid) y La Rata Rita Títeres (Madrid).

Cuatro espacios vallecanos serán los escenarios de Titirimadroño, que acogerán las diferentes actividades.

### Centro Cultural Lope de Vega (calle de Concejo de Teverga, 1)

**—Workshop profesional.** 'Fundamentos de la Iluminación para espectáculos de Títeres'. Del 20 al 24 de octubre. Marcopan

producciones. Imparte: Mario Co-pete (Andalucía).

**—Exposición 'Puppets & Vinyl', comisariada por Oriol Ferre (Cataluña).** Del 21 al 25 de octubre.

**—Espectáculos: 'Apnea'.** Le Poisson Soluble (Francia). 22 octubre; 'Puppet Pro'. República Tóxica (Cataluña). 23 octubre. Visita táctil previa, 17:45 horas en colaboración con Teatro Accesible; y 'My Shadow and Me'. Drew Colby (Reino Unido). 25 octubre.

### La Horizontal (calle de Eduardo Requena, 10)

**—Fiesta Titiritera,** novedad esta edición, con BocaBoca, Desparpajo Clown, Elfo Teatro, En la boca del gato, La Rata Rita Títeres y LauraEnÓrbita /Teatrinos de Trigo-Madrid. 24 octubre.

### Parque Amós Acero (calle de Sierra de Alquife)

**25 de octubre. Mañana de actividades y espectáculos al**

**aire libre:** «Los amigos de Crusó», por Toc de Fusta (Cataluña); taller de creación de títeres del Festival Titirimadroño, a cargo de la Asociación Barró; 'Zapilambe', de Zapilambe Zuloaga; 'Marionetas de Circo', a cargo de Rui Sousa (Portugal); 'Ese diablo de Arlequín', función puesta en escena por Bambabambin Puppet Theatre (Italia), que contará con intérprete de LSE en colaboración con Cooperativa Signar; y 'Un Patio con mucho arte', de Titiri Traun Traun Titiriteros (Andalucía).

**Los centros culturales Lope de Vega y El Pozo, La Horizontal y Parque Amós Acero serán los escenarios de las diferentes actividades de la programación**

### Centro Cultural El Pozo del Tío Raimundo (Avenida de las Glorietas, 19-21)

**'Gori Gori'**, representada por El Ball de Sant Vito (Comunidad Valenciana) el 26 octubre con intérprete de LSE en colaboración con Cooperativa Signar.

**Todas las actividades del festival serán de acceso libre.** «Además, se garantiza la accesibilidad física en todos los espacios y se incorporan medidas específicas como intérpretes de lengua de signos y paseos escénicos táctiles, gracias a la colaboración con diferentes asociaciones. Nuestro deseo es seguir dando pasos año tras año para alcanzar una experiencia cultural plenamente accesible para todo el público», dicen desde la organización.

## La Semana de la Ciencia llega a su segunda edición

Por I.M.

**O**bserve los secretos de un meteorito a través de un microscopio o conocer las diferentes constelaciones será posible en el marco de la II Semana

de la Ciencia de Puente de Vallecas, que se celebrará hasta el 5 de octubre. Ambas actividades serán de carácter gratuito, aunque requerirán inscripción previa.

El taller de microscopios se organizará en el Centro Cultural Lope de Vega (calle de Concejo de Teverga, 1) y para su desarrollo se han instalado 20 microscopios.

En grupos de dos personas, los participantes analizarán diferentes muestras de células vegetales, microorganismos, fragmentos de meteoritos y estructuras cristalinas, guiados de una bióloga especializada.

Por su parte, la actividad de observación astronómica tendrá como escenario el Mirador del Cerro



▲ Uno de los microscopios instalados en el Lope de Vega

del Tío Pío. A través de las lentes de ocho telescopios de gran apertura y siguiendo las indicaciones de un astrónomo especializado en divulgación científica, se organizarán grupos reducidos con un máximo de 20 personas por telescopio, que aprenderán a reconocer las estrellas, la luna y los planetas que sean visibles desde el cielo madrileño para vivir una experiencia personalizada, sin necesidad de tener conocimientos previos.

**BAR RESTAURANTE**  
**Las 3 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**  
soluci<sup>n</sup> 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 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

## HISTORIA DE VALLECAS

## Mercado del Puente (y II)

POR JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS

**E**n 1945 se proyecta construir 1.000 viviendas y un mercado municipal. En marzo de 1946, el alcalde Alfonso Vázquez cita «Obras en el mercado de Vallecas», además de otras, como la Casa Consistorial: «La popular barriada del Puente de Vallecas se engalanó para la inauguración de la nueva Casa Consistorial, cuyo coste ha sido de dos millones de pesetas» ('Pueblo', 25-7-1946).

En 1947 el Ministerio de Gobernación emite un expediente que declara la urgencia de las obras de un mercado de abastos en Vallecas (Madrid). El arquitecto sería Emilio Canosa Gutiérrez:

«El edificio del Mercado de Abastos del Puente Vallecas se proyecta en 1946: una nave central con puestos de venta a los lados e iluminación cenital, ocupando lo que fue la estación de término del tranvía del yeso, que procedía de las inmediaciones de la Villa de Vallecas y acercaba hasta las proximidades del Arroyo Abroñigal los materiales de construcción para Madrid.

Se reserva una banda paralela a Martínez de la Riva de 6 metros de fondo para instalar tiendas exteriores.

Se proyectan 193 puestos fijos de venta, 156 bancadas y 28 tiendas

exteriores, con una fachada a Martínez de la Riva digna de esta calle, con cuatro portadas de granito neoclásicas.

Hormigón armado y ladrillo para los severos paramentos, y estructura ligera de jácenas en celosía para la cubierta en dientes de sierra



Autor: Arturo Martín de A.

('Resumen histórico arquitectónico', ECG).

Según una web oficial, el mercado se construyó en lugar de uno anterior que desapareció pasto de las llamas, aunque no existen datos fehacientes de ello. Más aún, el mercado de la plaza de San Isidro, conocida como Plaza Vieja (Puerto Rubio), convivió con el nuevo por algún tiempo: un vecino del Puentito que, de niño, hacia 1951, iba a la compra con su madre al antiguo mercado, recuerda «el color azul de los pocos puestos de madera que quedaban».

En 1949 el alcalde de Vallecas, Alfonso Vázquez, afirma: «El nuevo Mercado de Abastos Generalísimo Franco es un gran paso para el engrandecimiento local; con amplias cámaras para la conservación del género, montacargas y servicios sanitarios, entran los camiones de mercancías hasta los puestos de mayoreo. La planta principal con centenares de puestos y bancos a lo largo de dos amplias calles interiores..., un mercado de abastos sencillamente magnífico» ('Vallecas ya

no es Vallecas. Pueblo', 21-7-1949).

En ese momento el mercado estaba prácticamente construido. La inauguración oficial tuvo lugar en 1950.

Y los últimos puestos que pervivieron del antiguo mercado de la Plaza Vieja acabaron desapareciendo.

#### Ir a la plaza

A finales de los 70 el mercado cambió el nombre por

Mercado (Municipal) del Puente de Vallecas, entre los vecinos Mercado del Puente o, simplemente, la plaza: ir al Mercado era ir a la plaza.

Entre 2006 y 2007 se remodeló completamente. Una vecina del Puentito, asidua del Mercado desde muy joven, asegura que el mercado no se tiró íntegramente. Se arreglaron techos y puestos y se instaló aire acondicionado.

Se construyeron puestos nuevos, dando una imagen más moderna y dinámica, instalando un parking en la planta baja para los clientes y el supermercado Mercadona.



▲ Los tres protagonistas de la función

TEATRO FERNÁN GÓMEZ/  
SHOWPRIME

## La cara amarga de la ambición y de la amistad

**American Buffalo.** Texto: David Mamet. Traducción: Borja Ortiz de Gondra. Dirección: Ignasi Vidal. Reparto: Israel Elejalde, David Lorente y Roberto Hoyo. Escenografía y utilería: David Pizarro y Roberto del Campo. Iluminación y sonido: Felipe Ramos. Teatro Fernán Gómez, hasta el 26 de octubre.

Por Pedro Lorenzo

L a dirección de Ignasi Vidal presenta esta obra en clave de tragicomedia ácida, confiando en la fuerza interpretativa de tres actores en estado de gracia: David Lorente, Israel Elejalde y Roberto Hoyo. La trama es sencilla, pero de una gran carga simbólica: Don (David Lorente), dueño de una tienda de trastos de escaso valor, y sus dos inseparables compañeros, Teach (Israel Elejalde), un resentido perpetuamente enfadado, y Bob (Roberto Hoyo), joven aprendiz con problemas de adicción y ternura a flor de piel, proyectan dar un golpe para recuperar una moneda de cinco centavos que Don vendió por 90 dólares. La obsesión

por esa pieza sirve de detonante para desplegar una historia sobre la ambición, la frustración y la traición, con diálogos que combinan lo hilarante y lo absurdo con una crudeza muy reconocible en el teatro de Mamet.

El texto se apoya en una tensión de un diálogo constante. Lo que no se dice resulta más revelador que lo que se pronuncia: los silencios, las pausas y la violencia soterrada construyen un retrato psicológico donde la precariedad material se convierte en precariedad existencial. Esta es, en definitiva, una parábola sobre el fracaso del sueño americano y la degradación del capitalismo, que encuentra resonancias directas en nuestro presente.

Si bien el montaje carece de la cierta atmósfera de intriga que cabría esperar, aquí lo importante es la energía de los actores. Lorente compone un Don contenido y vulnerable; Elejalde arrasa con su rabia y sarcasmo; y Hoyo aporta una inocencia trágica que equilibra la dureza de sus compañeros. El resultado es un espectáculo vibrante, con ritmo de blues en su cadencia bronca y un pulso dramático que apenas concede tregua.

*American Buffalo* confirma, 50 años después, la vigencia de Mamet y su capacidad de mostrar, con humor ácido y crudeza, la cara amarga de la ambición y la amistad. Un montaje recomendable, sostenido por la potencia actoral y por la honestidad de una dirección que prioriza la palabra fiel al texto. ¡Puro teatro!



Por Olivia Anders

**PREGUNTA** ¿Cómo nació la idea de 'La barriga de Martina es arco iris'?

**RESPUESTA** Creo que, si queremos educar en prevención, una manera amable y divertida para llegar a los niños y niñas, son los cuentos. Especialmente con algo que todavía no tiene la suficiente visibilidad en la sociedad, que aún sigue siendo en cierto modo tabú, como es la violencia sexual en la infancia.

**P.** El libro habla de decir «no» y de respetar nuestro cuerpo. ¿Cómo se puede transmitir esto a la infancia de forma positiva?

**R.** Todo lo que normalizamos desde pequeños de forma amable es tomado de forma positiva por los niños. Poner límites con respeto y, a su vez, respetar los de los demás, es positivo. Nos permite acercarnos a otras personas e interactuar con ellas sin que haya un daño mutuo, para que de esta forma nos relacionemos de forma más saludable.

**P.** ¿Qué simboliza el arcoíris en la historia?

**R.** Pensé en un arcoíris, porque suele ser algo que

## «La infancia necesita cuentos que enseñen a decir no y a crecer con respeto»

**Entrevista a Verónica Cortijo, autora de *La barriga de Martina es arco iris***



▲ La autora, con su primer libro publicado

**La barriga de Martina es arco iris** es la primera publicación de Verónica Cortijo, vecina del Ensanche de Vallecas. Con este libro la autora acerca a niños y a niñas un tema todavía tabú: la prevención de la violencia sexual infantil. A través de un cuento lleno de colores y límites positivos, reivindica el papel de familias, escuelas y comunidad a la hora de educar en el respeto y en la protección desde la infancia.

los niños conocen e identifican con facilidad, algo que todos buscamos en algún momento y nos gusta ver.

De este modo cada límite está relacionado con un color, y todos ellos son esenciales por separado, pero a su vez suman en conjunto.

**P.** ¿Cómo fue trabajar con la ilustradora DeGrisel para dar vida a Martina?

**R.** Una maravilla. Grisel es una ilustradora que escucha, aporta luz y tiene una sensibilidad y profesionalidad extraordinarias. Todo ha sido sencillo, pero muy elaborado a su lado. Me ha acompañado en cada párrafo del cuento. Os animo a conocer más sobre ella y su trabajo en <https://degrisel.wordpress.com>

**P.** ¿Qué papel crees que deben tener las familias y escuelas en la prevención de la violencia sexual infantil?

**R.** Las familias, las escuelas y la sociedad, en general, deben tener un papel activo, concienciado y que trabaje al unísono en la prevención de la violencia sexual desde que somos niños. Todos debemos educar en el respeto y condensar todo tipo de violencia, incluida la sexual. Recordemos que uno de cada cinco niños sufre abuso sexual en la infancia. El papel de las personas que no miran hacia otro lado es esencial.

**P.** ¿Qué te gustaría que sintiera o pensara un niño o niña al terminar el libro?

**R.** Que tuviera una sensación de seguridad y esperanza, algo positivo, y que supiera que será ayudado en todo caso cuando pidiera ayuda a un adulto de su confianza. Y que puede decir no a los besos, caricias y juegos que no son de su agrado.

**P.** Como vecina del Ensanche de Vallecas, ¿qué papel crees que puede jugar la comunidad para que la infancia crezca segura y feliz?

**R.** Igual que antes, puede jugar un papel activo dando visibilidad a lo que nos preocupa con apoyo y movimientos en grupo de la comunidad por un objetivo común como es una infancia más amable y feliz para todos los niños y las niñas.

**P.** Primer libro publicado, ¿cómo ha sido la experiencia?

**R.** Me gusta escribir historias, especialmente de lo que más nos cuesta hablar o exteriorizar, porque será de lo que menos información encuentren los niños y las niñas a su alrededor. Todos sabemos que de lo que no se habla, no existe.

## Verdecillo

POR JAVIER ORTIZ URDA,  
ALUMNO DE 1º DE LA ESO DEL IES  
SANTA EUGENIA

**H**abía cuatro huevos. Todos azulados menos uno, que era verdoso. Mamá canaria lo quiso llamar Verdecillo. A las dos semanas nació el polluelo de canario, que desde el primer momento estaba deseando dejar su nido, porque éste era muy pequeño y angosto. Apenas cabían él y sus hermanos. A pesar de que vivía en una hermosa y espaciosa jaula, situada en una bonita habitación y con unos cuidadores humanos muy amables, Verdecillo deseaba ver el mundo exterior.

### La barrera impenetrable

Mientras que su madre los cuidaba, su padre, que era más viejo y sabio, les contaba lecciones que aprendió en su juventud: «no comáis más de media hoja de lechuga, pues os dolerá la tripa» y «no voléis muy alto, pues perderéis la jaula de vista.»

Un día Verdecillo le preguntó a su padre:

—«¿Qué es lo que hay fuera en el mundo exterior?»

Su padre le contó el paraíso

**Vallecas VA publica el trabajo ganador del Concurso de Relatos del Instituto Santa Eugenia 2025**



que había fuera de las paredes de la habitación:

—«Allí fuera hace calor, te puedes bañar y además viene el amigo gorrión a saludar. Pero nunca salgas por ti solo, porque

podría ser peligroso. Apenas me acuerdo, pero en mi juventud intenté salir por el cuadro luminoso, pero aquello era una trampa. Me estampé contra él sin poder pasar y me caí por detrás del

radiador. Malherido, los humanos me sacaron de allí. Por tanto, recuerda hijo: solo sal si te sacan los humanos.»

### Verdecillo se alza en vuelo

Un día, los humanos abrieron la puerta de la jaula para cortarle las uñas al padre de Verdecillo, Perico. Éste, aterrizado, salió de la jaula alzándose en pleno vuelo. Verdecillo, que admiraba a su padre, decidió salir él también.

—«¡Allá voy, papá!»

Fue increíble. Verdecillo salió de un brinco y batió las alas con fuerza hasta llegar a su padre. Todos sus hermanos lo aplaudieron, y el padre le dijo:

—«Estoy orgulloso de ti, hijo.»

En cambio, mamá se enfadó por haber salido sin permiso.

### Verdecillo desobediente

Subidos en la estantería, Verdecillo le dijo a su padre:

—«Papá, vamos a volver probar, a ver si esta vez cruzamos la barrera impenetrable.»

Su padre, aterrizado, recordando su caída cuando era joven, fue tras él.

Antes de que su padre le parara las alas, Verdecillo se estampó

contra el cuadrado luminoso, a lo que los humanos llaman ventana, y cayó.

Justo en ese momento, mamá llegó volando y le recogió en sus alas. Mientras tanto, los hermanos vitoreaban a su madre y los humanos lloraban pensando que la cría se iba a ir a la porra. Por suerte, todo salió bien, aunque Verdecillo se llevó una buena reprimenda.

### Verdecillo se hace adulto

Verdecillo se disculpó y no volvió a visitar el cuadrado luminoso. Aprendió mucho durante sus primeros meses de vida: empezó a comer alpiste, aprendió a cantar como su padre, a peinarse las plumas... también aprendió a volar majestuosamente. Era el canario más admirado entre todos sus hermanos.

### Verdecillo es libre

Cuando estuvo preparado para partir, Verdecillo se despidió de sus padres y hermanos. De un salto, salió de la jaula y se fue volando hacia el horizonte, mientras papá y mamá lloraban de emoción.

Verdecillo alcanzó por fin su sueño: ser libre.

# Salud



**DE LA MANO DE TU ENFERMERA**

## Siempre

POR CONCHA PÁRRAGA,  
ENFERMERA DE FAMILIA DEL  
CENTRO DE SALUD CAMPO  
DE LA PALOMA

**D**isculpadme las molestias. Necesito este espacio íntimo y reflexivo para poder despedirme de todos vosotros y vosotras. Despedirme, pero sin decir adiós.

Tenía 17 años cuando comencé mi andadura por este mundo. 17 años y una vida por delante para poder desarrollar todo lo que mi cabeza de adolescente vallecana albergaba. Tenía muy claro lo que quería ofrecer: servicio público, siempre servicio público. ¡Pero no tenía muy claro el cómo! Asquerosamente joven, como dice el maes-

tro, y muy insegura de cómo quería desarrollar mi futuro.

Sabía que me gustaba el mundo de la salud, los cuidados, siempre los cuidados, tal vez porque veía en mi madre en el mundo de los cuidados a pesar de no ser cuidadora formal. No sé. No sé qué me llevó a intentar dedicarme a esta profesión, pero llegó a ella.

Llegué al mundo hospitalario haciendo las prácticas como auxiliar de clínica y eso fue lo que marcó mi vida. Comencé a soñar con hacer Enfermería y con hacer de los cuidados mi razón de ser. Esas prácticas, de la mano de un médico de un hospital de Madrid, me abrieron a un mundo muy especial, al mundo de

### SOPASALUD

Carrera  
Mujer  
Cariño  
Inicio  
Calma  
Apoyo

Despedida  
Adiós  
Salud  
Enfermera  
Ayuda  
Gracias

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

la actividad comunitaria, porque él, a pesar de trabajar dentro de un sistema hospitalario, vivía su profesión de cara a la comunidad, no olvidando jamás a aquellas personas que, por unos determinantes u otros, no eran capaces de hacer una buena gestión

de su propia salud o enfermedad.

Mi vida no quedó allí. Mi vida continuó e hice Enfermería a sabiendas de que quería trabajar en la comunidad y hacer cuidados para la comunidad en mayúsculas.

Se comenzó a desarro-

llar la Ley General de Salud y los consultorios se fueron transformando, poco a poco, en lo que hoy son los centros de salud. He sido muy afortunada. Fui parte del proceso. Ayudé con mi granito de arena a construir eso que fue un sueño para todos...ser parte de ese primer escalón de la sanidad: trabajar con hombres, mujeres y niños, pero también con familias y con la comunidad.

### Un título en el corazón

Hoy en día soy Enfermera Familiar y Comunitaria (título que he tenido en mi corazón toda la vida) y luchó con uñas y dientes, porque este modelo de trabajo no desaparezca y jamás volvamos a lo que antaño era el trabajo por tareas. Cuidar de las familias y de la comunidad es el objetivo de todas las enfermeras familiares y comunitarias. Para todas nosotras un auténtico privilegio. Cargamos las maletas de salud. Llevamos la teoría de la salutogénesis a la vida cotidiana. La

teoría sale de los libros y la ofrecemos a la comunidad.

La salutogénesis debería ser nuestro abono no transporte en esto de transitar por la vida. Es nuestro derecho como ciudadanos y nuestro deber como profesionales ofrecerlo.

Es todo un privilegio para mi poder jubilarme junto a los míos, en mi barrio, Vallecana, donde estoy trabajando desde 2007 y donde he desarrollado los mejores años de mi vida profesional.

Es un privilegio ser vallecana y es un privilegio ser enfermera vallecana que trabaja para sus ciudadanos.

No me quiero ir sin dejar de agradecer haberme permitido ser vuestra enfermera.

Ahora ha llegado el momento de poner punto y final a mi vida laboral. Con pena, pero también con la alegría personal de empezar una nueva etapa. Me voy, pero me quedo. Contad siempre conmigo como activo en salud. Siempre gracias.



## ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

POR MARISA GASCÓN Y CONCHA PÁRRAGA,  
ENFERMERAS CS ÁNGELA URIARTE Y CAMPO  
DE LA PALOMA

### Ingredientes:

- ✓ Arroz
- ✓ Cebolla
- ✓ Pimiento verde y rojo
- ✓ Tomate natural
- ✓ Ajo
- ✓ Borraja
- ✓ AOVE
- ✓ Sal
- ✓ Azafrán

## Arroz con verduras de mi pueblo

### Preparación:

Lavamos y cortamos en juliana todas las verduras. En una sartén/paellera echamos un fondo de aceite y ponemos a pochar el ajo y la cebolla. Cuando ya están transparentes, añadimos los pimientos y los seguimos pochando, añadiendo sal a la mezcla para que poche lentamente con su propia agua. En el momento en que ya está tierno, añadimos el tomate cortado en cuadraditos y lo seguimos pochando hasta que pierda prácticamente toda el agua. En ese momento, añadimos las borrajas, un puñado grande, y las damos una vuelta hasta que estén tiernas.

Añadimos una medida de vaso de agua de arroz y lo salteamos con las verduras hasta que se ponga un poco transparente. En ese momento, añadimos el azafrán (un par de hebras), seguimos incorporando y, cuando ya todo está fusionado, ponemos el doble de agua que de arroz y subimos el punto de temperatura

hasta llevar a ebullición. Entonces, bajamos el fuego y esperamos a que se evapore toda el agua. Por último, cuando ya no queda agua, cubrimos con un paño y dejamos reposar unos 10 minutos. Listo para comer.

La borraja es rica en vitamina C, E y B y en minerales como hierro, potasio y magnesio. También en ácidos grasos como el ácido gamma linoléico, que es un potente antiinflamatorio.



**anúnciese**  
**en** VallecasVA  
Mar: 620 940 440



## Salud mental: el otro rostro de la desigualdad

POR CENTRO DE SALUD MENTAL VILLA DE VALLECAS Y CENTRO DE DÍA VALLECAS

**R.**, tiene un diagnóstico de esquizofrenia. Llevaba una vida estable y trabajaba con buen rendimiento. Al descubrirse su diagnóstico, sus compañeros comenzaron a tratarla con distancia y desconfianza. Finalmente, renunció por el ambiente laboral hostil y la estigmatización sufrida.

Cuando hablamos de salud mental, solemos pensar en cosas que pasan «dentro de la cabeza»: ansiedad, tristeza, estrés, psicosis... Pero muchas veces, lo que sentimos tiene mucho que ver con lo que pasa fuera: el entorno, el barrio, las condiciones de vida... La salud mental también se juega en las calles donde caminamos cada día.

Los especialistas llaman a esto determinantes sociales de la salud mental. Son factores como la vivienda, el trabajo, los vínculos y el acceso a servicios, que pueden influir tanto (o más) que la genética o las decisiones personales. ¿Quién puede descansar bien si vive con goteras, sin calefacción o con hacinamiento? ¿Cómo se maneja la ansiedad si no hay ingresos estables, o si se pierde el trabajo y no hay red de apoyo?

En los barrios del distrito de Villa de Vallecas, donde actúa Red VIVA, hay vecinas que denuncian la falta de centros de salud mental, no habiendo ninguno ubicado físicamente en el distrito, o la dificultad para acceder a terapeutas del sistema público. Los turnos se demoran meses, y no todo el mundo puede pagar una

consulta privada. A eso se suma el estigma: todavía cuesta hablar abiertamente de salud mental sin miedo al juicio.

Pero la salud mental también se construye colectivamente. Los centros culturales, los clubes deportivos, las parroquias, las asociaciones vecinales y los espacios sociales (parques, centros de día, periódico de barrio, bibliotecas, etc.) cumplen un rol esencial. Generan pertenencia, contención y escucha. Porque no es lo mismo enfrentar un problema solo que acompañado.

En los últimos años, en los barrios de Vallecas han crecido los espacios de atención comunitaria y los grupos de apoyo, muchos impulsados por la propia vecindad. Se trata de iniciativas valiosas que muestran que el cuidado también puede nacer desde lo cotidiano.



▲ Activos para la salud mental en Vallecas.

RUBÉN CHACÓN @CUIDANDO\_CONACCION

### Responsabilidad colectiva y política

Cuidar la salud mental en Villa de Vallecas no debe ser solo una tarea individual. Es una responsabilidad colectiva y política. Tiene que ver con exigir políticas públicas que garanticen derechos básicos: vivienda digna, acceso a salud, empleo y

educación. Pero también con mirar al otro, generar comunidad, hablar sin miedo, sin prejuicios y sin rechazo.

Porque la salud mental no se trata solo de «no estar mal». Se trata de poder vivir con dignidad, en un entorno que陪伴e, no que enferme. En desarrollar programas para informar y educar, tanto a

la población como a quienes toman decisiones. Así como promover acciones para impulsar cambios sociales y mejorar la colaboración entre diferentes servicios públicos, especialmente entre salud y servicios sociales, para brindar una atención más completa a las personas, familias, grupos y comunidades.

D E S D E 1 9 9 1



### PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD

informativomoratalaz.com



avocesdecarabanchel.es



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

vallecas.com



distritovillaverde.com



LA INFORMACIÓN  
GRATUITA  
BARRIO A BARRIO  
Y DISTRITO  
A DISTRITO.

CADA MES  
MÁS DE 100.000  
EJEMPLARES



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD

# Plan de empleo sénior

## La experiencia multiplica el talento

- Para personas **mayores de 45 años**
- **Formación adaptada** al mercado laboral
- Programas de **inserción laboral**
- **Incentivos para empresas** que apuesten por el talento sénior

MÁS INFORMACIÓN:



**redpiso**  
Servicios Inmobiliarios



**Líderes  
en servicios**

- ASESOR PERSONALIZADO
- VALORACIONES GRATUITAS
- ASESORAMIENTO FINANCIERO
- GESTORÍA PROPIA
- BASES DATOS DE COMPRADORES

- DESCALIFICACIONES
- PERMISOS DE VENTA VPO
- TRAMITACIÓN DE HERENCIAS
- ALQUILER 100% SEGURO

**Te asesoramos gratis. Contacta con nosotros**

**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 ☎ 91 303 56 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**

Avda. de Santa Eugenia, 29 ☎ 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

