



Las Tertulias en **Mujeres emprendedoras** **Ainhoa: “Estoy orgullosa de mi carrera musical”**

// Reportajes // Deportes // Noticias // Educación // Medio ambiente // Pleno // Cultura

Síguenos en www.paginadeldistrito.com   

GRAN BAZAR PLAZA CHINA

NUEVO BAZAR EN CANILLEJAS - MÁS DE 2.000 Mts. de EXPOSICIÓN

ARTÍCULOS DE FERRETERÍA - JARDINERÍA - PAPELERÍA - MENAJE
HOGAR - LIMPIEZA - DECORACIÓN - FIESTA - JUGUETES - ROPA DE TRABAJO
TEXTIL - ACCESORIOS Y PROTECTORES DE PANTALLA DE MÓVILES Y TABLET
ACCESORIOS PARA MASCOTAS - BRICOLAJE - MANUALIDADES - DISFRACES
Y MUCHOS MAS... EL BAZAR QUE TIENE DE TODO



Se inflan globos con helio
Cumpleaños, aniversarios,
despedidas, bautizos,
comuniones, baby shower.
Disponemos varios tamaños
de bombonas de helio para
que te lo lleves donde
tu quieras!!



Nueva colección de
Papel Pintado



Se cambian pilas, correas
y se ajustan cadenas de
relojes Pasadores para
todos los modelos de relojes



Chulapas y Chulapos, mantones
y disfraces para San Isidro

Todo tipo de protectores de Pantalla

Se ponen protectores de pantalla de SILICONA y CRISTAL TEMPLADO
para todo tipo de marcas de móviles, tablet, videoconsolas, relojes, cámaras
de fotos, pantalla táctil de Tpv, pantallas de automoviles a un precio increíble



Miles de artículos para decoración del HOGAR a precios increíbles

Gratuito para clientes

Abierto todos los días y festivos de 09:30 a 21:30 horas

*Presenta esta publicidad y consigue tu TARJETA VIP para todas tus próximas compras

C/ BOLTAÑA 40 - 28022 CANILLEJAS
(entrada por tunel - Antiguo DIA)



Síguenos en Instagram: [GRANPLAZACHINA_CANILLEJAS](https://www.instagram.com/GRANPLAZACHINA_CANILLEJAS)

SUMARIO

Revista independiente
editada por:

JERB

Editor/Director: José E. Rubio
Jefe de Redacción: Ángel Sastre
Redacción: Paula Caz, Sergio Olivares, Alejandro Alcazar.
Publicidad: 616 77 66 18
paginadeldistrito@gmail.com
Diseño: JERB E&EDICIONES
Imagen: Equipo editorial
Web-redes: John Slanston

Colaboran en este número:

Félix Vázquez, María Sánchez,
Paloma López, Ángel García,
Antonio Alonso, Sandra Vázquez,
Roberto Álvarez.

Asociación ACEH (Autónomos,
Comerciantes Emprendedores y
Hostelería del Distrito).

C/ Virgen de la Oliva, 53, local
28037-Madrid

Tfno / Fax

91 327 23 51
616776618

E-mails

joserubio@paginadeldistrito.com
paginadeldistrito@gmail.com
www.paginadeldistrito.com

Depósito Legal: M-24634-97

Según el artículo 24, en relación con el 21 de la Ley de Prensa e Imprenta, se hace público que la edición de esta revista se financia con la publicidad impresa en la misma.

Queda totalmente prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización escrita del editor.

Página del Distrito no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, así como del contenido de los anuncios publicitarios u otros.

Proyecto 2023 co-subservenciado por:
 MADRID



// PÁGINA DEL DISTRITO Nº 297



12



14



18



20



24



30

8 TERTULIAS EN LA GRADONA

Debatimos sobre el mundo de las mujeres emprendedoras

12 OPINIÓN

La concejala socialista María Caso nos habla sobre el Centro Acuático

14 ENTREVISTA

Ainhoa Cantalapiedra, una cantante muy orgullosa y agradecida

16 COMERCIO

La desaparición del pequeño comercio en nuestro Distrito

18 CULTURA

Chicas Malas, un musical de Broadway adaptación de la novela Mean Girls

20 PUBLIRREPORTAJE

Nutritión Sport Doemi nos explica los beneficios de la Creatina

24 MODA

Modavisión, un evento internacional para ayudar a la paz en Ucrania

30 DEPORTES

El atleta de Canillejas Javier Martín, campeón de España de Duatlón



TALLERES SICILIA GALLEGO

TU TALLER DE CONFIANZA

De lunes a viernes
de 9:15 a 14:00
y de 15:30 a 20:00 H.
Sábados de 9:15 a 13:30 H

MECÁNICA EN GENERAL

Avda. Canillejas a Vicálvaro, 47 - Tel: 91 393 25 00
neumaticossicilia@gmail.com

¿Un nuevo Centro Comercial en el “Centro Acuático”?

Ofrecemos la oportunidad de expresar la opinión a todos los grupos políticos de nuestra Junta Municipal sobre los temas de actualidad en nuestro Distrito. En esta oportunidad, analizamos la posible propuesta del Atlético de Madrid de construir un Centro Comercial en las instalaciones del Centro Acuático que ya fue rechazado por los vecinos y por el pleno de la junta municipal en 2017



¿Cómo afectará un centro comercial en el Metropolitano?

La única valoración posible que se puede realizar del ámbito de la futura ciudad deportiva es aquella tangible, es decir, las mejoras de conexiones ya realizadas y las que se están terminando (M-40) y que son fruto del acuerdo firmado entre el club y el Ayuntamiento de Madrid.

Además, este convenio viene siendo vigilado y observado para su cumplimiento por el Área de Obras y Equipamientos que presta especial atención a aquellas instalaciones que van a estar abiertas al uso de los vecinos del distrito: un estadio de atletismo, dos campos de fútbol, un centro deportivo con pistas polideportivas cubiertas y pistas de pádel y zona de aparcamiento, además de aquellas otras mejoras que quepan dentro de los acuerdos firmados.

Todo ello además con inversiones para el medio ambiente y la regeneración urbana con un importe de casi 11 millones de euros encaminados al disfrute de los vecinos con parques, jardines y elementos de ocio como aparatos de gimnasia y columpios para todos los vecinos.

Indudablemente estos proyectos llevan aparejados otros beneficios que principalmente redundarán en el pequeño comercio de nuestro barrio. Competiciones de deporte base, rutas mejoradas de senderismo que conectan con otros distritos, además del de la puesta en marcha del Pabellón deportivo de las Rosas, aumentarán considerablemente las necesidades y oportunidades para el comercio de proximidad.

El Ayuntamiento de Madrid no es ajeno a ello. Por ello acaba de culminar el Plan de Apoyo y Reactivación del Comercio Minorista de Madrid 2020-2023 así como las diversas campañas de concienciación y apoyo en determinadas temporadas como en Navidad.

Sin duda, además de este tipo de medidas, del Ayuntamiento, desde la Comunidad de Madrid se ha deflactado el IRPF en el tramo autonómico, precisamente para apoyar, entre otros, a esos pequeños comercios que más dificultades tienen por el aumento de los precios o el pago de su cuota de autónomos.

Desde el Partido Popular nos comprometemos a seguir trabajando por y para ellos, ya que están en nuestro profundo sentir, el apoyo a aquellos que generan más del 85% del empleo de nuestro país, los autónomos y las pequeñas y medianas empresas.

Grupo Municipal Partido Popular de San Blas-Canillejas



El pequeño y cercano comercio de barrio terminará siendo testimonial

Las vecinas de San Blas-Canillejas ya estamos acostumbradas a que el día que juega el Atleti la zona sea caótica. Pero, pensemos cómo sería si fuese así todos los días. Hace unos días, supimos que el Atlético de Madrid había solicitado al

Ayuntamiento modificar el proyecto de cesión de parcelas para poner un centro comercial. Hace dos años, Almeida firmaba un contrato con el equipo colchonero entregándole por 75 años el uso y disfrute de los más de 200.000 metros cuadrados colindantes al estadio Metropolitano. A cambio, el club se comprometía a realizar inversiones, algunas de uso exclusivo del club, y otras a equipamientos deportivos de utilización municipal.

Lo que originalmente se vendió como “la ciudad del deporte” va camino de transformarse en otra cosa, confirmando los peores augurios. Así, en lugar del miniestadio y las 25 pistas de pádel, tan bonitos en las infografías del Club facilitando al Ayuntamiento una digestión lenta por parte de la ciudadanía del proyecto, el nuevo planteamiento es “abrir amplias zonas del tipo comercial y de restauración”. Más allá de la evidente pérdida de los equipamientos deportivos que iban a disfrutar en general los madrileños, o de los problemas de movilidad que supondrá para los barrios del Distrito, este proyecto además supone una amenaza para nuestro comercio y hostelería. Sobre todo, el pequeño comercio sufrirá el desplazamiento de la actividad al Metropolitano. Es, por decirlo con claridad, competencia desleal. A ver cómo explica Almeida cómo con una mano vende de palabra el apoyo a la hostelería y al comercio local, mientras que con la otra lo ahoga.

Nuestros comercios, bares y restaurantes, que a duras penas salieron del golpe de la pandemia y que ahora están inmersos en el golpe de la inflación, que tanto han sufrido por continuar con sus actividades tan importantes en la generación de empleo y en dar vida a nuestros barrios, estarán en riesgo si progresa la idea de instalar un gigantesco imán de la clientela subvencionado por el alcalde. Sin duda, lo que sería un enorme favor para el Club de sus amores, sería una traición para sanblasinos y canillejeros.

Miguel Montejo Bombín



Bolsa de Empleo

Trabaja en tu barrio

La asociación ACEH pone a disposición de los profesionales autónomos, comercios hostelería y pymes del distrito San Blas-Canillejas un servicio para facilitar la búsqueda de trabajadores-empleo cerca de nuestros establecimientos.

OFERTA - DEMANDA



**UNIDOS
SOMOS
MÁS
FUERTES**



Si buscas trabajo o necesitas personal para tu negocio o comercio cuenta con nuestra Bolsa de Empleo, les pondremos en contacto directo a las demandas u ofertas disponibles.

Un servicio gratuito para ayudar y potenciar el empleo en nuestro Distrito

Envíanos tu oferta o demanda a: secregeneral@asociacionacu.com

C/ Virgen de la Oliva 53 Local - Madrid 28037 - Tel: 91 327 23 51



Por un Centro Acuático para sus vecinos y vecinas

El Ayuntamiento está estudiando alternativas para el Centro Acuático, ese gran esqueleto de hormigón de 22.000 m2 con capacidad para 18.000 espectadores que representa uno de los varios sueños olímpicos frustrados de la Ciudad de Madrid. Cuando en el año 2010 se confir-

ma que la Ciudad no va a ser olímpica, esta enorme construcción queda completamente abandonada a la intemperie, acarreado importantes consecuencias jurídicas y patrimoniales para el Ayuntamiento, como el pleito ganado por los contratistas en detrimento -millonario- de las arcas públicas. Dado el modo de proceder habitual del PP, desde el PSOE queremos mostrar nuestra preocupación ante la posibilidad de que se estén valorando opciones comerciales para el Centro Acuático.

En el mandato de Manuela Carmena se aprobó por mayoría en el Pleno de la Junta de Distrito una moratoria para las grandes superficies comerciales que suponía el compromiso de las fuerzas políticas con que San Blas-Canillejas fuera un distrito libre de más centros comerciales, respondiendo así a las demandas de vecinos, vecinas y comerciantes. Un nuevo centro comercial en la zona del Civitas Metropolitano supondría no solo incrementar el tráfico en una zona ya muy masificada los días de partido y concierto, sino un grave perjuicio para el comercio local del Distrito, en estado crítico por la competencia de las hiperestructuras comerciales y por las pocas ayudas que reciben del Consistorio. Desde el Grupo Municipal Socialista exigimos que el Centro Acuático sea destinado para uso público, convirtiéndose -por ejemplo- en un espacio referente de toda la ciudad para los deportes acuáticos, como propone la Real Federación Española de Natación, lo que supondría, además, suplir la carencia que tiene Madrid en materia de deportes acuáticos.

El Ayuntamiento no puede perder la oportunidad de dedicar para uso público y colectivo este espacio pagado con el dinero de todos y todas; se lo debe a un vecindario para el que la Ciudad Deportiva del Atlético de Madrid no ha supuesto ningún beneficio.

María Caso Escudero, concejala del G. M. Socialista Ayuntamiento



¿Quiénes son culpables?

La defensa del comercio distrital debe de ser una prioridad para el Ayuntamiento, dado que los pequeños negocios han contribuido durante muchos años a generar bienestar a la vecindad. Por ello, no se debe cesar en la búsqueda de fórmulas encaminadas a dinamizar el tejido comercial de San Blas-Canillejas, pues ello repercute en el interés de la ciudadanía.

Nuestro país, víctima de las nefastas políticas de la extrema izquierda, está en una situación económica muy complicada que queda reflejada en la dificultad de las familias para llegar a final de mes, en unos jóvenes que no se pueden labrar un futuro, en ciudadanos de mediana edad que tienen prácticamente imposible encontrar trabajo, en unos servicios sociales que no dan abasto y, por supuesto, queda plasmada en lo complejo que resulta a los comerciantes mantener a flote sus establecimientos.

La desastrosa forma de gobernar de la izquierda, sumada a la falta de respuesta del Partido Popular, se traduce en que los pequeños empresarios tienen muy difícil levantar la persiana de sus tiendas y es injusto culpar al Atlético de Madrid si esta situación se mantiene o empeora. Cierto es que la apertura de un centro comercial en las proximidades del Metropolitano puede, en principio, parecer perjudicial para algunos de nuestros comerciantes, pero no se puede achacar a un club deportivo la penuria que genera el mal hacer de la clase política.

Las formas de consumir han cambiado y sería conveniente que desde el Consistorio se trazaran planes eficaces para que las tiendas de toda la vida sigan llegando al consumidor, pues de lo contrario las calles pierden identidad y se pone en jaque el modo de vida de muchas personas. Ahora bien, no perdamos de vista que el Atlético de Madrid no es culpable de que el entramado comercial de los barrios se esté destruyendo, los causantes de ello son un Partido Popular falto de ideas para solucionar problemas y una ultrazquierda que ha traído la miseria a Madrid.

Luis Eduardo de la Hoz García. Portavoz GM VOX SBC

ESPECIALIDADES

ZARAJOS

CALAMARES

CALLOS

SUPERA

BAR

DESDE 1978



ESPECIALIDADES

ENTRESIJOS

GALLINEJAS

GAMBAS




TERRAZA EXTERIOR CUBIERTA

GRAN TERRAZA DE VERANO

Pobladura del Valle, 6. 28037 Madrid. Teléfono 913 241 794 / www.barsupera.es

'La batalla infinita', el desenlace de la guerra civil española

'La batalla infinita' es la última novela del escritor Emilio Saavedra. Un trabajo en el que se narran todas las vicisitudes vividas por un gran número de personas tras la finalización de la guerra civil española. Para conocer este interesante trabajo, PÁGINA DEL DISTRITO habla con su autor

Su última novela es "La batalla infinita". ¿De qué trata?

La novela habla de un exilio muy desconocido, como fue el protagonizado por republicanos que decidieron marcharse al norte de África tras el final de la guerra civil. Describe el trato vejatorio que recibieron por parte de las autoridades francesas y cómo muchos, tras la llegada de los norteamericanos, decidieron enrolarse como agentes secretos en la OSS y regresar a España para continuar la guerra contra Franco.

¿Cómo surgió la idea de escribir sobre los republicanos enrolados en la OSS "Office Strategic Services"?

Dejando a un lado las ediciones autobiográficas escritas por los exiliados, existe muy poca documentación acerca del exilio español en las colonias y protectorados franceses. La idea de escribir esta novela, aparte de la lectura de alguna biografía o estudio académico, se fue gestando tras ver un documental en La 2 de TVE titulado "Espías en la arena" y algunos otros más que todavía andan por la red. **La guerra civil española ¿sigue siendo una gran desconocida para el público en general?**

De nuestra guerra civil se conocen los acontecimientos y batallas más importantes y llamativos, los que siempre salen en los documentales. Pero hubo muchos más como, por ejemplo, la



actuación de las guerrillas tras las líneas del frente; los servicios de inteligencia, los quintacolumnistas, el asalto al fuerte de Carchuna o la existencia de los llamados "Niños de la noche", por citar algunos que son completamente desconocidos porque apenas hay documentación cinematográfica de ellos, aunque sí bastante bibliografía.

Hasta el momento ha publicado diferentes libros ¿Es difícil ser escritor en nuestro país?

Si la pregunta se refiere a si se puede vivir en España de la literatura (la literatura sería, no la "amarilla" o la "oportunistista") mi respuesta sería NO. Por desgracia, para triunfar y vivir de ella, de 0 a 100, necesitas un 90 de patrocinio y promoción; y, la verdad, me sonroja a veces ver cómo hay obras que se venden como churros solo

porque la editorial es poderosa y te bombardea continuamente con publicidad, además de permitirse el lujo de pagar las mejores estanterías de supermercados y librerías. Podría decirse que son muchos los llamados y pocos los elegidos.

¿Existen ayudas a los escritores por parte de las administraciones?

Aparte de los diferentes concursos patrocinados por editoriales, asociaciones, públicas o privadas, y municipios, ayudas directas, como tales, no las hay, o al menos yo las desconozco.

¿Qué le aconsejaría a todas aquellas personas con inquietudes literarias?

Que perseveren y no se desanimen aunque encuentren dificultades en dar a conocer al público su trabajo. He llegado a tener hasta tres novelas en el cajón y las he ido corrigiendo o modificando hasta que han llegado a ser atractivas para cualquier editorial. Y, si ese día tardara en llegar, que piensen que escribir una historia es como disfrutar, de mano del protagonista, de vivencias que solo le pertenecen al autor.

¿Qué otras aficiones tiene?

Demasiadas para lo poco que cunde el día. Me gusta pescar, la jardinería, hacer maquetas y, sobre todo, leer.

Para los interesados en adquirir esta novela ¿dónde puede encontrarla?

La distribución es a nivel nacional y puede adquirirse en cualquier librería. Pero también se puede encargar en la librería virtual de Navacerrada_Pernatel (<https://tienda.navacerradapernatel.com/tienda/>) sin costes de envío.





ÓPTICA KORÉ
Visión Integral

Comprar gafas de sol en ópticas te da la seguridad de cuidar bien tus ojos

Disponemos de gafas de sol garantizadas al mejor precio

Avda. Canillejas a Vicálvaro 51-B
28022 Canillejas - Telf.: 91 320 59 45



Controle la tensión ocular

PROTECCIÓN Y MODA
SOL
EN TU ÓPTICA

NutritionSport Doemi

Especialistas en Nutrición Deportiva y Saludable



Aislados, Concentrados, Ganadores, Quemadores, Aminoácidos, Barritas, Vitaminas, Minerales y más...



Batidos listos, Snacks, Quesos y Panes Protéicos

Te asesoramos en tu Plan de Entrenamiento y Alimentación

 **NutritionSport Doemi**
Especialistas en nutrición deportiva

nutritionsportdoemi.com



C/ Suecia, 45 - Las Rosas - Tel.: 919353370 - www.nutritionsportdoemi.com



Las Tertulias en La Gradona: Mujeres emprendedoras de SBC

Página del Distrito ha debatido sobre uno de los temas de mayor interés actual, con el objetivo de ahondar en la mejora laboral: las mujeres emprendedoras. Para analizar esta situación en el Distrito de San Blas-Canillejas hemos contado con la amable participación de: **Ana Rojo**, doctora especialista en neurología; **Alicia Duque**, abogada; **Mari Paz Belmonte**, gerente de tecnología; **Verónica Franco**, consultora psicológica; **Lara Quiñones**, empresaria

La mujer se encuentra integrada en el mundo laboral?

Ana Rojo (A.R.): Integrada ha estado siempre, otra cosa es que esa integración haya sido o no reconocida y remunerada. La mujer trabaja desde que es niña, incluso más que sus hermanos mayores. Aunque ya estamos más integradas, no estamos equiparadas salarialmente, ni con los mismos derechos.

Alicia Duque (A.D.): Sí se encuentra integrada pero bastante limitada. Tenemos acceso a determinados puestos de trabajo, pero hay otros a los que es muy difícil llegar. Bien sea por temas de familia o porque no nos consideran suficientemente capaces.

Verónica Franco (V.F.): Todavía no lo suficiente. Socialmente se han establecido empleos más masculinos y otros más femeninos. Eso hace que se dificulte la integración femenina al mercado laboral. Todavía tiene que pulirse la amplitud mental respecto a la mujer trabajadora.

Mari Paz Belmonte (MP.B.): Todo depende del ámbito donde se mueva la mujer. En mi caso, cada vez es más frecuente ver a mujeres en puestos de informática. Incluso en puestos elevados, pero se sigue viendo raro. Es decir, consideran rara a la mujer que ha decidido irse por la rama de la ciencia.

Lara Quiñones (L.Q.): El perfil de la mujer cada vez es más influyente en el ambiente laboral. En cuanto a capacidad de poder llegar a puestos elevados hemos dado un gran paso, pero sigue siendo insuficiente el porcentaje representativo frente a los hombres.

Ana Rojo:

“Trabajar en medicina por cuenta propia requiere una tecnología muy cara”

¿Cuáles son las principales barreras que encuentran las mujeres para el emprendimiento laboral?

(A.R.): Por una parte son las mismas que nos ponemos nosotras. Somos diferentes a los hombres y no tenemos que igualarnos a ellos. Las mujeres encontramos límites y tenemos que evitar ponérselos nosotras mismas. Tener siempre la opción de elegir hasta donde queremos llegar.

(A.D.): A la hora de comenzar en un trabajo, quizás las barreras no sean tan diferenciadas entre hombres y mujeres. Las barreras están en el acceso a los puestos altos. Y todo eso se puede cambiar con la educación. Que a las niñas les enseñen que pueden dominar el mundo con cualquier trabajo. Para que luego puedan extrapolarlo a la vida adulta y romper cualquier barrera.

(V.F.): Muchas de estas barreras se crean bajo pensamientos psicológicos negativos, que se han venido creando por diversas influencias. Si una mujer se organiza bien, puede ser todo lo que se proponga. Se trata de romper las barreras mentales que nos impiden avanzar, ignorando el pensamiento sesgado y machista actual.

(MP.B.): La barrera más importante - y la más difícil de atravesar - nos la ponemos nosotras mismas. Pensamos que no podemos llegar. Otra barrera es la histórica. Es decir, el clásico «las mujeres se tienen que quedar en casa a cuidar de los hijos». Por fortuna se ha ido reduciendo bastante y las mujeres somos autónomas para decidir nuestro futuro.

(L.Q.): España tiene poco espíritu emprendedor. El fallo principal es que las personas tememos quedarnos sin nuestro patrimonio porque toda la responsabilidad económica es nuestra. En el caso de las mujeres, veo que hay pocos casos de éxito. O, por lo menos, casos visibles. Todo el mundo habla de Amancio Ortega pero de los resultados de Marta Ortega, nadie. Es un factor social que no motiva para nada.

¿Existe todavía cierto complejo en determinadas personas al ser atendidos por una mujer?

(A.R.): Como doctora puedo asegurar que no hay ningún tipo de complejo. En ninguno de



mis años de experiencia he tenido situación alguna que un paciente quiera ser atendido por un médico varón.

(A.D.): Aquí discrepo profundamente. Pero no son sólo los hombres los que piden ser atendidos por otros hombres, sino también las mujeres. Parece ser que las mujeres no tenemos carácter suficiente para esta profesión. Desde aquí quiero aportar mi granito de arena desmintiendo este tópico social. En abogacía las mujeres siempre vamos por detrás, y raramente somos las primeras opciones.

Alicia Duque:

“No haber cambiado mi carácter me ha llevado a conseguir mis objetivos”

(V.F.): Históricamente hemos tomado mal este camino. No se trata de comparar quién puede hacerlo mejor porque no hay diferencias. La combinación entre hombres y mujeres puede ser exitosa. Cuando en determinadas empresas hay solo mujeres, o sólo hombres, se produce un choque.

(M.P.B.): El mundo de la tecnología siempre se ha visto como el mundo de los hombres. Entonces, cuando ven a una mujer no les importa que les atienda, porque entienden que si ha llegado ahí es porque es mejor que muchos hombres. Nosotras tenemos ese punto de sensibilidad que la mayoría de hombres no tienen. Eso para el cliente es oro, porque genera fiabilidad.

(L.Q.): Depende de lo ignorante que sea la parte que tienes enfrente. Si uno tiene miedo de que le atienda una mujer es porque no ha recibido una buena educación. En mi caso personal, ese complejo lo he notado en las relaciones comerciales con proveedores. Más que miedo, lo veo como una cuestión de ignorancia hacia las capacidades de la mujer.

¿Qué es más difícil, llegar o mantenerse en

la cima como mujer emprendedora?

(A.R.): Bajo mi experiencia personal, llegar fue fácil. Ahora bien, una vez que estás ahí tienes mucha responsabilidad, porque te tienes que ocupar de muchas cosas a la vez. Ha habido veces que he colapsado mentalmente cuando mi hijo estaba malo, pero hacía de todo con tal de no faltar al trabajo. Muchas veces te obligan a ser supermujeres cuando es imposible. Ni debemos pretender serlo.

(A.D.): Para mí fue más difícil llegar que mantenerme. Una vez que ingresé en el bufete de abogados, me di cuenta de que quería montar mi propio despacho. Ahora que lo tengo es algo más sencillo mantenerse, pero haber llegado hasta aquí, hasta ser empresaria, me ha costado mucho.

(V.F.): Aquí lo ideal sería pararse a analizar el cómo se llega. Mayoritariamente suele ser por esfuerzo, pero también entra la posibilidad de alcanzar el éxito gracias al apellido o a influencias sociales. Como psicóloga, he de decir que suelen triunfar más a largo plazo aquellos que llegaron por méritos propios.

(M.P.B.): Emprender no es solo tener tu empresa. Tener una carrera profesional en el mundo laboral actual ya es emprender. Tiene mucho mérito ir subiendo escalafones y rompiendo barreras. Suele ser la parte más invisible pero más intrínseca del emprendedor. Emprender es una carrera de fondo.

(L.Q.): Mantenerse en el éxito se ha convertido en conformarse con lo que se tenga, sea mucho o poco. La concepción del éxito ha cambiado. Para poder mantenerte tienes que ser sumamente competitivo. Mantenerse requiere muchas aptitudes y recursos que no siempre los tienes. Si me dices a elegir, yo prefiero llegar.

¿La conciliación familiar es un problema añadido?

(A.R.): Sí. Tanto los hombres como las mujeres se deberían de coger el tiempo de baja. De esta manera, los hombres no contarían con esa ventaja frente a las empresas. Es una lucha

muy larga y costosa, pero se hace en favor de la sociedad. Con el objetivo de que los niños no sean un impedimento laboral, sino una oportunidad.

(A.D.): Hemos conseguido que se equiparen los derechos de la mujer. En el terreno social está estupendo, pero en el laboral surgen muchos más problemas. Por mucho que mi hijo se ponga con 40 grados de fiebre no puedo faltar a un juicio. Eso ya no depende de mí. Lo de mi hijo no sería un argumento válido. La conciliación familiar en diferentes sectores va a ser prácticamente imposible por las obligaciones laborales.

Verónica Franco:

“Ser autónoma es lo que me ha hecho sentirme libre y satisfecha”

(V.F.): Yo lo suelo ver de una manera alternativa. Que los padres estén obligados a acudir a sus puestos de trabajo, y que ellos mismos se esfuercen por cumplirlo siempre, construye una base para que los hijos aprendan el sentimiento de responsabilidad. Eso es muy positivo para su futuro, tanto laboral como en el enfoque de la vida. En otras comunidades, los niños aprendieron de los padres que no hace falta trabajar cuando se debe. Lo único que va a generar esto son familias disfuncionales, con pocas posibilidades de emerger económicamente.

(M.P.B.): La conciliación cada vez es más fácil. Que los hombres tengan ahora los mismos permisos laborales facilita que la mujer tenga mayores oportunidades. La conciliación familiar también se trabaja en los acuerdos familiares. Es decir, que el padre y la madre pacten por igual de condiciones el cuidado del niño. Se trata de educar dentro de casa. Esa vieja mentalidad de que la madre es la que tiene que dejar el trabajo se ha quedado atrás.

(L.Q.): Por fortuna hemos conseguido que en



las entrevistas no se escoja según el género. Ambos van a repercutir de la misma manera, entonces se elige al mejor candidato. Eso ya es un gran avance. El teletrabajo también ha ayudado mucho a la conciliación familiar, ya que se puede trabajar desde casa y preocuparte de los niños al mismo tiempo. Los jóvenes son los que están impulsando la conciliación familiar.

Para el crecimiento laboral, ¿es mejor trabajar por cuenta propia o por cuenta ajena?

(A.R.): Trabajar en medicina por cuenta propia requiere tener una tecnología muy cara que es imposible costearse. Sin un material mínimo no puedes ejercer la profesión. En mi caso nunca he sido autónoma, pero sé de compañeros que decidieron emprender pero tuvieron que abandonar. Además de que la medicina es una profesión dependiente de otros compañeros.

(A.D.): Bajo mi experiencia, considero más gratificante ser autónoma. Realmente es aquí

donde tienes los mayores problemas y donde buscas las mejores soluciones. Digamos que te vuelves un profesional más completo para superar las dificultades que van apareciendo. Trabajar por cuenta ajena te asegura tener tu nómina fija a final de mes. Siendo autónoma todo se vuelve imprevisible. Tienes que controlar muchas más cosas para que tu negocio funcione correctamente. Al final eres el principal responsable.

Mari Paz Belmonte:

“Tener una carrera profesional en el mundo laboral actual, ya es emprender”

(V.F.): Hay ciertas profesiones que requieren trabajar para alguien. No todo el mundo puede volverse autónomo. En mi caso, decidí montar mi propio negocio bastante joven. Desde luego

que gané mucho profesionalmente. Poder ofrecer empleo a otras personas es gratificante para mí. Cuando era joven siempre quise trabajar de lo que estudié, por eso ofrezco esa posibilidad. Ser autónoma es lo que me ha hecho sentirme libre y satisfecha.

(M.P.B.): Nunca he sentido la necesidad de emprender pero sí que siento curiosidad. Estoy muy cómoda siendo una asalariada. Quizás no ha llegado el momento de emprender. Son cosas que van surgiendo y en las que influyen muchos factores. Lo veo un tema demasiado personal. Va en función de lo que quieres, de lo que necesitas en ese momento. Al final se trata de estar donde uno se sienta más realizado profesionalmente.

(L.Q.): En mi caso trabajo en un despacho de abogados y también me he quedado con la peluquería de mi padre. Sé muy bien de ambas corrientes laborales. Si tuviese que decidir me decantaría por la peluquería. Me gusta ir desa-



GESTORIA DIEGUEZ

SERVICIOS: ABOGADO - ASESORAMIENTO JURÍDICO

- #ASESORÍA LABORAL: Contratos, Nóminas, Seguridad Social, Altas...
- ASESORÍA FISCAL Y CONTABLE de autónomos y empresas: impuestos, IRPF, IVA, censos, cuentas anuales, libros, etc.
- GESTIÓN de IMPUESTOS DE SUCESIONES, PLUSVALIA, etc.
- GESTIONES DE TRÁFICO: transferencias, bajas, duplicados, renovaciones, etc..
- GESTIONES DE EXTRANJERÍA



**C/ Suecia, 25 - 28022 Las Rosas
M-40 salida 12 - Metro L2 Las Rosas**

Contáctanos:

Tel.: 91 760 11 62 - Email: dieguezaseno@gestores.net

Horario: de Lunes a Viernes: 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas

!! Abrimos SÁBADOS por la mañana!!



rollándola y gestionar todo el capital humano y económico. Llevar una empresa me ha hecho desarrollarme profesionalmente y personalmente para luego trasladarlo a la abogacía.

¿Para abrirse camino en el mundo laboral habéis tenido que cambiar vuestra forma de ser, pensar o actuar?

(A.R.): No creo. Una persona va cambiando constantemente y también sucede lo mismo en el trabajo. No por obligación, sino por madurez. Se trata de ir adaptándose a las circunstancias. En mi caso nunca he tenido que cambiar de actitud, ni tampoco me ha obligado nadie. Por eso se trata de mostrarse siempre uno mismo y no aparentar. Te tienen que contratar por cómo eres.

(A.D.): Nunca he cambiado mi forma de ser. Como dice Ana, se trata de ir moldeando tu vida sobre los cambios que se van produciendo. Muchos de ellos son forzados por las situaciones, pero no lo veo como algo malo. Al fin y al

cabo es desarrollo personal y en el ámbito laboral siempre es bueno curtirse más y más. Me considero una persona con una personalidad fuerte, y no haber cambiado mi forma de ser me ha llevado a conseguir muchos objetivos.

(V.F.): A pesar de ir modificando mi persona

Lara Quiñones:

“Mantenerse en el éxito se ha convertido en conformarse con lo que se tenga”

con el paso del tiempo, nunca he perdido mi esencia. En mi profesión es muy importante el cambio para entender a mis clientes. Y no es ningún sacrificio, porque respeto mis valores. Sigo en constante evolución y no puedo comparar a mi «yo» de hace 10 años, con mi «yo» dentro de 10 años. Ajustarme a nuevas líneas de pensamiento me hará mejor profesional. Lo

mismo sucede en la mayoría de los trabajos.

(M.P.B.): Desde luego que hay algo que cambia dentro de ti. Es inevitable. Lo que más cambia es la madurez a lo largo del tiempo. La personalidad sigue siendo la misma, pero adquieres matices. Lo que cambia a una persona son las experiencias y eso es muy rico si nos referimos al trabajo. Me alegro de ser quien soy hoy en día y de haber evolucionado sin dejar de ser yo.

(L.Q.): Trabajar durante un cierto tiempo me ha hecho madurar y ponerlo en práctica en mi vida privada. Lo mismo sucede si fuese al revés. He aprendido a ser selectiva en el trabajo. Con quien quiero trabajar y con quien no quiero -refiriéndome a la peluquería-. Pero como abogada pasa lo mismo, aprendes a tratar con las personas. Al igual que Verónica, yo también trato con muchas personas y con ellas he aprendido a evolucionar como persona.

PAGINA del distrito.com EL MEJOR ESCAPARATE PARA TU NEGOCIO

Nuevo formato, mayor difusión Tu publicidad 2x1




¿Quieres que tu negocio se vea?

Revista líder de información local de tu distrito

Para más información no dude en contactar con nosotros:

redaccion@paginadeldistrito.com - 91 327 23 51 - 616 77 66 18

María Caso: "Hay que dar un uso idóneo al Centro Acuático"

La concejala del PSOE, adscrita a la Junta Municipal de San Blas-Canillejas, María Caso informa a Página del Distrito de los posibles proyectos para el Centro Acuático, ubicado junto al Estadio Cívitas Metropolitano

El Centro Acuático se comenzó a construir con la esperanza de que Madrid consiguiese albergar los Juegos Olímpicos (2012, 2016 y 2020). Empezó a edificarse en noviembre del 2004, con un presupuesto inicial de 137 millones de euros. Diferentes adversidades durante su construcción llevaron a paralizar las obras en 2010, cuando el presupuesto ya alcanzaba los 192 millones de euros y el Ayuntamiento había invertido 89.

Catorce años después, este lugar sigue abandonado y a medio construir. Se habló de diferentes proyectos; polideportivos, terrazas, centros culturales..., pero todo quedó en agua de borrajas. El último proyecto presentado es una iniciativa del Atlético de Madrid, que pretende construir un centro comercial.

La concejala socialista nos dice sobre la utilización de este complejo: "Hay que ponerlo a disposición de los vecinos de San Blas-



Canillejas, que es lo que siempre reivindicamos desde el Grupo Municipal Socialista. No solo se puede poner a disposición del deporte base, si no también de toda la ciudad. En Madrid no existen instalaciones para la práctica de la natación profesional. Fue un proyecto enmarcado dentro del gran sueño olímpico que fue abandonado. El Ayuntamiento de Madrid presentó un proyecto millonario con el dinero de todos y lo

abandonó. Creemos que el Ayuntamiento quiere privatizarlo y venderlo al mejor postor, y regalarlo, porque se necesitaría una inversión muy importante y, sobre todo, que no se convierta en un centro comercial que el Distrito de San Blas-Canillejas no necesita".

En relación con la posible construcción de un centro comercial, se mostró tajante: "Durante el mandato de Manuela Carmena, en abril de 2017, se aprobó una moratoria en la que se decía que este Distrito no necesitaba más centros comerciales. Sería muy perjudicial para los vecinos, el pequeño

comercio, además de los molestos atascos que se añadirían a los habituales que se producen en los días de partido o espectáculo en el Estadio Metropolitano".

Sobre qué uso sería conveniente, Caso señala: "Creo que sería mas conveniente hacer un centro especializado para natación, que se convertiría en un centro de referencia para los deportes acuáticos".

 An advertisement for the restaurant 'Il Quattro'. The background is a close-up of a pepperoni pizza. In the top left corner is the restaurant's logo, which features a stylized fork and knife above the word 'Quattro' in a cursive font. A dark grey semi-transparent box in the center contains the following text:

¿Todavía no conoces el mejor restaurante italiano de Las Rosas? Descubre el menú de mediodía, envío a domicilio GRATIS, eventos y más www.ristoranteilquattro.es

 At the bottom, a black banner contains the address and phone numbers:

Paseo de Ginebra 26, Madrid - 912344929
Calle Venezuela 27, Coslada - 917325480

Clínica habana lips

Odontología

Estética dental
Implantología y cirugía oral
Endodoncia
Periodoncia
Ortodoncia
Odontología digital

Medicina estética

Tratamiento de labios
Tratamiento de arrugas de expresión
Rejuvenecimiento perioral
Tratamiento de ojeras
Armonización facial
Biorevitalización y tratamientos
de calidad de piel
Hilos tensores
Tratamiento de cuello, escote y manos

Contacta con nosotros:

www.habanalips.com

☎ 659 99 60 87 / 91 325 90 86

📷 @drs_habanalips

📍 Calle Sofía 177J, Madrid, 28022

Ainhoa Cantalapiedra: “Siento orgullo y agradecimiento por ser una afortunada luchadora”

Operación Triunfo (OT) se convirtió en un programa de televisión de éxito a principios del presente siglo. Numerosos jóvenes buscaban hacerse un hueco en el difícil mundo de la música. Ainhoa Cantalapiedra, natural de Galdácano, Vizcaya, fue la ganadora de la segunda edición, y PAGINA DEL DISTRITO hace un repaso con ella a su amplia carrera musical

Qué recuerdos tiene de OT? Buenos y malos, como todas las experiencias de la vida, solo que las tengo muy presentes al seguir siendo parte de en mi “día a día” con entrevistas, por la calle... sería imposible olvidarlo. Pero, es más, **amo recordarlo**. Con el paso de los años se ve diferente y varía a medida que aprendo en la vida. Las gafas con las que veía el mundo a los 22 años no son las mismas, para mi suerte, que las de los 43. **¿OT fue la rampa de lanzamiento para muchos de los cantantes de nuestro país?**

OT no es algo que surgió de la nada. ¿Acaso los mayores que nos lean no recuerdan los concursos de radio y de tele que se hacían y de los que surgieron grandes voces? Ojala hubiera más plataformas para dar salida a quienes buscan entrar en este difícil mundo de la música. Pero lo más complicado no es entrar sino mantenerse. Siempre comento lo agradecida que estoy por la oportunidad, pero más agradecida estoy a las personas que siguen comprando y escuchando mi música; que me siguen en redes y van a mis conciertos y, sobre todo, a mi constancia, a superar y continuar en esta delgada línea de la fama en la música.

¿Le molesta que se le catalogue como ‘triunfita’?

No me considero solo una ganadora de OT, son ya 22 años de profesión, de premios, de 5 discos, de mucho trabajo y una larga lista



Fotos: Abel Solá

de cosas dentro de la industria musical como columnista, colaboradora televisiva, compositora, finalista varias veces para Eurovisión... si alguien quiere etiquetarme de alguna manera no me lo tomo por lo personal; entiendo que el momento de mayor exposición pública fue la época del programa, pero mi vida continúa y estoy orgullosa del camino.

Tras 22 años de trayectoria ¿cómo definiría su evolución artística y personal?

Como bien dices, son 22 años desde OT. Llegar fue producto de muchos años de trabajo, ensayos, concursos de radio, clases, jingles para radio... Una vida enamorada del música y de sueños locos. Como compositora, siento que sigo evolucionando poco a poco según el país en el que viva, la música que escucho y mis experiencias de vida. Soy muy honesta con mi música y, por eso, suele ser un fiel reflejo de mi entorno.

Su último trabajo ‘Arrastrando un cadáver’ puede dar pie a diferentes interpretaciones...

Cuando escuchas alguno de los primeros tres singles como ‘Tú’, ‘Arrastrando un cadáver’ o ‘Me faltas tú’, entiendes mejor el concepto del título. Empoderamiento personal, dejar de arrastrar tu vida, tu cuerpo, tus momentos y vivir. Estamos en una sociedad llena de tóxicos y toxicidades, y cada vez más. Por ello, debemos cambiar nuestro lenguaje para cambiar nuestro día a día. ¿Si no eres feliz con tu marido/esposa/ novio/novia/trabajo/ cuerpo/ casa... por qué sigues ahí, por qué no aceptar la responsabilidad de cada uno y asumir tu parte para poder cambiar? El victimismo nos rodea y engulle en la pena y la queja constante, la envidia y la desazón por vivir. Deja de arrastrar tu cadáver, quiérete, trabájate, elimina lo que es o no bueno en tu vida y así vivirás de pie y feliz. Yo hice ese proceso hace años y entendí que no



PSICOLOGÍA *Crisálida*

Encuentra el significado a tu sufrimiento y transforma tu historia

En momentos de malestar necesitamos un espacio de cuidado para transitar lo vivido a nuestro ritmo. Darnos tiempo para mirar al pasado, dar nombre a las heridas y resignificar el presente.

PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, DE PAREJA Y FAMILIAR



PIDE CITA

+34 623 10 94 32 | psicologiacrisalida.com
Canillejas Madrid



es nada fácil, pero si yo he podido todos podemos. Por ello, me vi obligada y con la responsabilidad de componer canciones para que otras se empoderen y consigan salir de donde están. Vivir en México me hizo cambiar mi manera de ver las cosas, el feminismo como igualdad (que es la definición correcta del termino y del movimiento), las muertes, las violaciones, el trato a la mujer y al no normativo en esos países está cañón. Tenemos que alzar la voz y la música es el mejor puente para ello.

¿Siempre ha cantado al amor y al desamor?

Si miras un poco hacia atrás, podrás ver que he cantado y compuesto a 'la suerte', 'a la televisión', 'a los animales', 'a mi hogar'... Pero el amor y el desamor están en el día a día de los humanos y, por ello, es más fácil



sentirse reflejo en una letra o una música que crea un vínculo emocional con el oyente.

Con el último trabajo ya son cinco discos publicados ¿qué balance podemos hacer de su trayectoria?

Como te comentaba: **Orgullo y agradecimiento.** Sé que esto solo es parte de un largo camino y tengo claro que es un camino de fe y trabajo personal duro y musical. No me pongo metas y así no hay cabida para la frustración en mi día a día.

¿'Quién te falta a ti'? es el título del single del último disco. ¿Es una llamada al amor o a alguien en particular?

El amor, el desamor y el amor propio son raíces fuertes en este 5º disco. Es el título del 2º single y da nombre al disco completo. Por suerte, no me falta nadie no me hace falta nadie. Tengo en mi vida a quien elijo tener y al contrario. Es un trabajo de dos partes por igual. No me gusta estar en la "necesidad" en ningún aspecto de mi vida, ni amoroso, ni económico, ni amistoso..... desde la necesidad permites entrar a tu círculo aquello que, aunque no sea bueno, te reconforta por momentos y eso jamás será ni amor, ni amistad ni trabajo verdadero...

¿Cómo sería su hombre ideal?

No existe, no hay nadie perfecto, ni lo quiero. Lo que es para una llega cuando tiene que llegar, y aunque te quites es para ti, de otra manera, lo que no es para una aunque insistas, se va.

Una de sus últimas apariciones televisivas fue en 'Supervivientes' ¿cómo califica su experiencia?

Única, alucinantemente fuerte, durísima, un gran aprendizaje, una locura de viaje emocional, puffffff. Afortunada de haberlo podido experimentar. La parte 'televisiva' no encajó conmigo, no me gusta pelear por pelear o insultar por que sí. Defendí lo que era mío y mi per-



sona pero desde la integridad.

Además de la música. ¿qué otras aficiones tiene?

Los animales. Soy rescatista animal desde lo más humilde de mis posibilidades. Viajar. Creo que es una ventana al mundo que todos deberíamos experimentar. Bailar y el deporte. Son necesarios para el alma y el niño interior que llevamos dentro.

¿Algún vicio inconfesable?

Sí, no tener vicios. Quizás... que me gusta mucho comer (sonríe).

¿Qué proyectos hay preparados para el futuro?

Sigo con el libro que tenemos en marcha, con funciones de 'Cabaret Carmesí', conciertos de Mariachi en homenaje a México ... lo que el universo depare. Pero lo más inmediato es un crowdfunding que quiero hacer para sacar algunos temas más rockeros que me piden muchos fans.

¿Cómo podemos encontrarla en las Redes?

No hay perdida siempre es "ainhoacantala-piedra" tanto en Instagram como Facebook como TikTok y sí, me llevo yo misma las redes.

CLÍNICA HROCHA

Medicina Estética Dra. ROCHA

35 años de experiencia

Nuestra especialidades:

FLEBOLOGÍA (VARICES SIN CIRUGÍA)
 MEDICINA CAPILAR
 FISIOTERAPIA AVANZADA
 PODOLOGÍA
 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 PSICOLOGÍA
 DEPILACIÓN LASER



Tel.: 91 371 73 35

@grupohrocha
 hrocha.com

C/ Nicolasa Gómez, 80 - Canillejas -  Torre Arias

La desaparición del pequeño comercio en nuestro Distrito

Los datos y la historia nos arrojan las conclusiones y los culpables de por qué hoy el pequeño comercio de cercanía y de barrio ha llegado a la terrible situación actual

La liberalización de horarios comerciales supuso y supone el mayor golpe al pequeño comercio de cercanía, recordemos, todo comenzó a finales de 2004 cuando, por petición de las Comunidades Autónomas, especialmente Madrid, el Gobierno Central legisló el traspaso de competencias en comercio a las Comunidades Autónomas, y un punto de gran interés neoliberal sobre este traspaso fue la regulación de horarios comerciales.

Solo pasaron dos años, y en 2007, Esperanza Aguirre ultimó la liberalización del comercio en Madrid en una negociación entre la Comunidad Autónoma de Madrid y la gran patronal del comercio de la región, dando el primer paso con una nueva regulación para liberalizar el comercio. La reforma consistió en ampliar el horario comercial para permitir a los comerciantes, grandes y pequeños, abrir sus establecimientos entre las ocho de la mañana y las doce de la noche, así como extender el número de festivos de venta autorizada a 22, cuando el resto de las Comunidades lo limitaron a 8, y el horario de apertura semanal a 72 horas.

Cuatro años más tarde, en 2011, llegó el golpe definitivo. Aguirre liberalizó los horarios comerciales para poder abrir las 24 horas, los 7 días de la semana.

De esta forma "cada comerciante determinará con plena 'libertad' y sin limitación legal alguna, en todo el territorio de la Comunidad de Madrid, los festivos de apertura en los que desarrollará su actividad comercial", tal y como recogió la llamada "ley de dinamización del comercio madrileño".

En aquel momento, todas las voces fuera del neoliberalismo concluían que esta "liberalización total de los horarios comerciales en Madrid perjudicaría gravemente a los pequeños comercios, que son el alma de los barrios".

Estas políticas de liberalización horaria han ido hasta hoy en día acompañadas de un apoyo



institucional, tanto fiscal como legislativo, y de facilidades burocráticas para llegar a la situación actual en la que crecen imparables los inversionistas internacionales y los fondos buitre para favorecer la construcción de grandes centros comerciales, grandes superficies comerciales de multinacionales de la distribución, y multitud de centros de venta de grandes comercializadoras, muchas de ellas ligadas a las multinacionales anteriores y otros gigantes nacionales.

Y, por supuesto, el pequeño comercio nunca ha sido favorecido por las instituciones competentes con ningún tipo de ayudas reales y efectivas para su desarrollo y subsistencia, teniendo que realizar esfuerzos titánicos e imposibles para desarrollar su actividad.

San Blas-Canillejas es el Distrito que actualmente tiene más centros comerciales, grandes superficies, y tiendas de grandes distribuidoras. Actualmente, a esta situación se le puede sumar otra nueva gran zona comercial en el entorno del estadio Cívitas Metropolitano, si el alcalde de

Madrid, Martínez-Almeida, lo aprueba.

En nuestro Distrito, San Blas-Canillejas, podemos comprobar cuál es el resultado en el pequeño comercio de barrio de todo lo anterior, simplemente dando un paseo por nuestros barrios y comprobando que uno de cada tres comercios está cerrado, y uno de cada tres comercios vacíos se van convirtiendo en vivienda.

En 2007, la **Asociación ACU ACEH** de Comerciantes de San Blas-Canillejas hizo la primera guía de comercio de Madrid, comercio a comercio todo el Distrito. Había más de 2.700 comercios, hoy en día en su última revisión no quedan ni 1.200. Es decir, más del 50% del comercio del Distrito ha muerto, y el que queda subsiste a duras penas y agoniza lentamente en un muy alto porcentaje.

Posiblemente, todo comercio que desaparezca lo hará para siempre, pues la mayoría de sus locales se van a ir convirtiendo en viviendas haciendo imposible la vuelta atrás.

Agustín García Zahonero



Campaña de Higiene Bucodental

2024

Desde el 1 de Abril al 31 de Mayo





¡Aprovecha nuestras ofertas!

15% descuento en limpieza de boca y sedación o anestesia.

25% descuento para clientes igualados.

REGALO un cepillo de dientes para mascotas!

Clinica Veterinaria Las Musas
 c/Longares 40
 28022 Madrid

Horario: L-V 10.30-13.30
17.00-20.30
Sábados: 10.30-13.30




Pide tu cita en el teléfono: 91 3065599

*Descuento para clientes igualados con 3 meses o más de antigüedad.
 No Incluidos tratamientos inyectables ni antibióticos en el descuento.

¿Tienes algún problema para escuchar?



Precios inmejorables

¡VEN A CONOCERNOS!

Servicio de audiología
al mejor precio y los mejores servicios.



CENTRO AUDITIVO

Audiología
centrada en ti.

Asesoramiento profesional y personalizado.

Tecnología que se adapta a ti, somos especialistas en audiología..



Revisión auditiva gratuita.


“La perfección del sonido natural es llevar audífonos sin notarlos”.

Prueba de audífonos

15 días GRATIS

 **oidoxcentroauditivo**

 Calle Hermanos García Noblejas 158, Madrid, 28037

 91 941 85 53 / 613 62 42 13

oidox.es



Chicas Malas: Bienvenidos a la jungla

El sábado 13 de abril tuvo lugar la representación del teatro musical Chicas Malas en el Centro Cultural Antonio Machado, de la mano de la Asociación Cultural Somnis

Corre, corre, que cerramos puertas!", gritaba el bedel del Antonio Machado. Eran las 18:55 horas y subí las escaleras saltando de tres en tres. ¿Cómo me iba a perder Chicas Malas. El musical? Por suerte, cuando me quise dar cuenta, ya estaba sumergida en la oscuridad del patio de butacas, viendo cómo se abría el telón mientras recuperaba el aliento. A día de hoy, sigo pensando en esos minutos justos, en el sprint que me pegué y en la generosidad del bedel que me concedió la gracia de aguantar las puertas abiertas un poco más. Una mezcla de todo ello me permitió disfrutar del maravilloso espectáculo, lo cual es algo que le recomendaría hacer a cualquiera que esté leyendo estas líneas.

Una gran historia contada de muchas maneras

A todos nos suena Chicas Malas (Mean Girls), ¿no? Efectivamente, es un musical de Broadway basado en la película homónima de 2004, que es ya casi un referente en el cine de los años 2000. La historia original, en cualquiera de las formas que



ha desarrollado con el tiempo, habla de Cady Heron, una adolescente que vive en África rodeada de naturaleza y animales, hasta que, por motivos de trabajo de sus padres, se ve obligada a mudarse a Estados Unidos. Para su sorpresa, allí se encuentra un ecosistema mucho más salvaje, una cadena alimentaria de grupitos –las populares, los frikis, los de artes, ¡qué sé yo!– en la que parece que sólo puedes

elegir entre comer o ser comida. Dentro de esta lucha feroz por encajar en el puzzle social, Cady acaba envuelta en color rosa, en secretos, mentiras, dramas de todo tipo... y tiene que decidir entre ser ella misma o alcanzar una posición "digna" en el complicadísimo organigrama del instituto. Os voy a compartir una curiosidad. El guion original está basado en Queen Bees

MENÚ DIARIO
ARROCES
SALÓN Y TERRAZA

¡RECOMENDADO! Como una de las mejores paellas de Madrid por la Guía Metropoli (periódico El Mundo)

¡ENVÍO A DOMICILIO GRATIS!

www.restaurantenido.com
917 75 83 53
C. Sofía, 177. Madrid

restaurante
Nido

and Wannabes, de Rosalind Wiseman, un libro de autoayuda para padres desesperados con sus hijos adolescentes. Queen bees significa abejas reina, y wannabe se traduciría al español como aspirante a, un quiero y no puedo. Esto simboliza bastante bien la manera en que se concibe la dinámica del instituto cuando eres joven, los círculos sociales y el efecto nocivo que en ocasiones pueden llegar a causar.

Esfuerzo reconocido

Pero volvamos a lo importante. El teatro musical del que disfruté por los pelos el pasado mes, bebe de la magia de tres directores: Miguel Zamorano, Mariola Plaza y Marina Moya, quienes han llevado a cabo un magnífico trabajo de adaptación, ya que el musical Chicas Malas no está hecho en España a nivel profesional y no existe una traducción como tal. El resultado es una versión libre que, en palabras de Miguel, "coge lo mejor de cada casa", refiriéndose a que hay números del musical original que han quitado y escenas de la película que han decidido incluir porque son muy divertidas e icónicas. Hablando de divertido, debo reconocer que, sin ser yo una persona de risa fácil, me sorprendí soltando alguna que otra carcajada en medio del auditorio, tras escuchar ciertos giros cómicos de la obra en el momento menos esperado. Por lo demás, la obra se extiende durante prácticamente dos horas y media que no



se hacen largas, en las que más de veinte jóvenes sobre el escenario brincan, bailan, ríen, cantan... haciendo las delicias de un público entregado como somos los del Distrito. No por nada Chicas Malas. El musical es merecedor de incontables galardones de diversos certámenes de teatro, entre ellos, el Premio del público, Premio a mejor actriz juvenil o Premio a mejor ambientación musical, además de nominaciones en todas las categorías. Para el director Miguel Zamorano, que se embarcó en la aventura de crear una asociación cultural tras firmar un contrato entre amigos actores en una servilleta del Vips: "Es un honor que nuestro trabajo sea reconocido, la gente disfruta de nuestro teatro y ve que nosotros disfrutamos con

él, así que eso es lo que nos hace más felices".

Para concluir, me permitiré un par de consejos: si me estás leyendo como adolescente, tranquilo@. Como bien transmite el musical, el instituto es una época complicada pero no tienes que fingir ser quien no eres para encajar, al final todo va de respeto hacia los demás, ¡pero sobre todo a uno mismo! Y si, por el contrario, eres cualquier otra persona de cualquier edad a la que he conseguido poner los dientes largos con este artículo, tranquilos también. La Asociación Cultural Somnis volverá a obsequiarnos con Chicas Malas, el 18 de mayo en el Teatro Salón Cervantes de Alcalá de Henares. ¡Allí nos vemos!

Paula Caz

Sierra Oeste

MAD RURAL

Santa María de la Alameda

El Madrid que no te esperas

Comunidad de Madrid

La Creatina y sus Beneficios: Un suplemento para todos

La creatina es un compuesto natural que se encuentra principalmente en los músculos, así como en pequeñas cantidades en el cerebro. Es conocida por su papel fundamental en la producción de energía durante la actividad física de alta intensidad y corta duración. Los profesionales de Nutrition Sport nos hablan de sus beneficios

Además, es el suplemento más estudiado en los últimos 20 años reportando muchos beneficios sin efectos secundarios, lo que la ha llevado al top de la suplementación deportiva para mejorar el rendimiento físico. Los estudios más recientes mostraron que tiene un poderoso efecto a nivel cognitivo y neuro protector, ralentizando el deterioro en el adulto mayor, Alzheimer y estados depresivos. En este artículo, exploraremos qué es la creatina, cómo funciona y cuáles son sus beneficios para la salud y el rendimiento deportivo.

¿Qué es la Creatina?

La creatina es un ácido orgánico nitrogenado que se produce naturalmente en el cuerpo a partir de los aminoácidos arginina, glicina y metionina. Se encuentra principalmente en los músculos esqueléticos, donde se almacena en forma de fosfocreatina y se utiliza como fuente de energía rápida durante la contracción muscular intensa y breve.

Mecanismo de Acción

Cuando realizamos actividades físicas de alta intensidad, como levantamiento de pesas o sprints, el ATP (adenosín trifosfato) que es la moneda de intercambio de energía que tiene



nuestro cuerpo, se descompone para liberar esta energía para poder realizar la actividad. Sin embargo, los niveles de ATP son limitados y se agotan rápidamente durante el ejercicio intenso. Es aquí donde entra en juego la creatina mediante la fosfocreatina, la cual dona

un grupo fosfato al ADP (adenosín difosfato), regenerando así el ATP y proporcionando energía adicional para continuar la contracción muscular y el ejercicio.

Beneficios de la Suplementación con Creatina

1. **Aumento de la Fuerza y la Potencia Muscular:** Numerosos estudios han demostrado que la suplementación con creatina puede aumentar la fuerza y la potencia muscular, lo que se traduce en mejoras en el rendimiento atlético. Esto es especialmente beneficioso para deportes que requieren explosividad, como levantamiento de pesas, esprints y deportes de equipo.
2. **Mayor Resistencia y Recuperación:** La creatina puede ayudar a mejorar la capacidad de recuperación muscular y reducir la fatiga durante el ejercicio de alta intensidad, lo que permite entrenamientos más intensos y prolongados. Esto es posible gracias a su papel en la regeneración rápida del ATP, el combustible principal para los músculos durante la actividad física.
3. **Aumento de la Masa Muscular:** La creatina puede estimular el crecimiento muscular al aumentar la síntesis de proteínas musculares y mejorar la retención de nitrógeno en los músculos. Como resultado, muchos atletas y

Paravi Decoración

OFERTA 25º ANIVERSARIO

GRATIS confección de cortinas

GRATIS Asesoramiento con Muestras a Domicilio

GRATIS Instalación de Estores

☎ 91 775 71 16 - 600 56 52 77

📍 Tienda c/ Suecia 42, frente al Nº 41

🌐 www.decortinasyestores.es

📍 Las Rosas Transporte 140 y 38 parada 4413



culturistas utilizan la creatina como parte de sus programas de entrenamiento para aumentar la masa muscular y la definición.

4. Mejora del Rendimiento Cognitivo: Además de sus efectos en el rendimiento físico, la creatina también puede tener beneficios para el rendimiento cognitivo. Algunos estudios sugieren que la suplementación con creatina puede mejorar la función cerebral, la memoria y la concentración, lo que la hace atractiva no solo para atletas, sino también para adultos mayores, estudiantes y profesionales que buscan un impulso cognitivo.

5. Salud General: Además de sus beneficios específicos para el rendimiento deportivo, la creatina también puede tener efectos positivos en la salud general. Se ha demostrado que tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y puede ayudar a mejorar la



salud cardiovascular y metabólica en general.

Consideraciones y Precauciones

Aunque la creatina es generalmente segura y bien tolerada cuando se toma en las dosis recomendadas, es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- Es fundamental seguir las instrucciones de dosificación y consultar con un profesional antes de comenzar cualquier suplementación, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes o se están tomando otros medicamentos.
- Es importante elegir una creatina de calidad, de marca reconocida y mucho mejor si lleva certificados de pureza y calidad como CREATINA® Y CLONAPURE®.
- No existe tal cosa como la "retención de líquidos" con la creatina, el agua intracelular que aumenta es necesaria para los procesos metabólicos de recomposición del ATP. Sin embargo, este efecto suele ser leve y desaparece cuando se suspende la suplementación.
- Si existiese "retención de líquidos", lo cual es un proceso que ocurre fuera de la célula debe controlar con su médico la presión

arterial, el funcionamiento del corazón y riñones

- La creatina puede interactuar con ciertos medicamentos, como los diuréticos, y puede no ser adecuada para personas con enfermedades renales o hepáticas. Por lo tanto, es importante hablar con un médico antes de comenzar a tomarla.
- Es importante mantenerse bien hidratado al tomar creatina.

Conclusión

La creatina es un suplemento popular y ampliamente estudiado que ofrece una variedad de beneficios para el rendimiento físico y la salud en general. Desde aumentar la fuerza y la potencia muscular hasta mejorar la resistencia, la recuperación, procesos cognitivos y neurológicos; la creatina puede ser una herramienta valiosa tanto para atletas, como para cualquier persona en general. Sin embargo, es importante usarla con precaución y bajo la supervisión de un profesional de la salud para maximizar sus beneficios y minimizar cualquier riesgo potencial.

Michael Uribe

Herbolario d' Magnolia
Plantas Medicinales - Dietética y Nutrición - Flores de Bach - Cosmética Natural

Herbolario d' Magnolia

Plantas Medicinales - Dietética y Nutrición - Flores de Bach - Cosmética Natural

HERBOLARIO HOLISTICO

**C/Silleria nº1
28037 Madrid
Tel: 913063821
Movil: 640513912**

**Horario mañana: 9:30 a 14
Tardes: 5:30 a 20:30
Sábados: 9:30 a 14**

El Club Baloncesto San Blas estrena himno

Creado por el cantante y poeta **Míster Luigi**, el club Baloncesto San Blas ha estrenado un himno que pretende sea nexo de unión de todos los componentes de este modesto club que fomenta los valores dentro del deporte

Luis Guerra Valsero '**Míster Luigi**' es un guitarrista con una amplia experiencia musical. Tras ser componente de diferentes grupos musicales cómo 'La Jara' o 'Los Cassettes', decidió emprender su carrera en solitario. Para arrancar, preparó un proyecto muy personal de música y poesía que vio la luz el pasado verano que presentó en la conocida sala Libertad 8.

'La mafia eres tú' da título a este primer trabajo en solitario, en el que la música y la poesía se dan la mano. El disco se compone de dos partes: por un lado, siete canciones intensas que hacen vibrar los corazones con temas destacados como 'Lentamente', 'Amistad abusa', 'Aún queda tiempo' o 'Quemando Madrid', acompañados por diferentes instrumentaciones que hacen muy agradable su audición. Por otro lado, presenta nueve poesías al piano que sin ninguna duda agitan las conciencias de cada uno. Sobre la creación del himno, titulado 'Venimos a disfrutar', el intérprete comenta: "Siempre he estado muy ligado al mundo del baloncesto. He sido jugador durante 34 años, también entrenador y árbitro. Creo en los valo-



res del deporte en general y el deporte en particular. Además, mis hijos juegan aquí en el club y hace que me sienta más integrado. Hubo un grupo de padres que, sabiendo de mi vena artística, me propusieron intentar crear un himno para el club. Poco a poco fui madurando la idea hasta que nació la canción".

José Luis Gómez Mesa, presidente del Club Baloncesto San Blas, señala: "Somos un club pequeño pero en continuo crecimiento. Uno de nuestros mayores ahínco es que los jóvenes adquieran unos valores a través del deporte. Tenemos la suerte de que todas las personas que integran el club (jugadores, entrenadores, padres, etc), estén muy involucrados. Eso ayuda a que podamos seguir creciendo. La creación del himno por parte de Luigi ha servido para que tengamos una mayor difusión y que conozcan aún más al club gracias a las plataformas musicales".

Para escuchar el himno, así como todas las canciones de Míster Luigi, pueden hacerlo a través de las redes sociales (Youtube, Spotify, Youtube Music y Apple Music), así como Facebook e Instagram. Su pagina web es www.misterluigi.com

ELECTROTECNIA, S.L.

INSTALACIONES ELÉCTRICAS
 CUARTOS DE CONTADORES
 AVERÍAS - VENTA DE MATERIAL
 COMUNIDADES DE PROPIETARIOS

Empresa instaladora de Puntos de Recarga de Vehículos eléctricos

EMPRESA AUTORIZADA

INFORMES Y CERTIFICADOS
 COMPAÑÍAS ELÉCTRICAS E INDUSTRIA
 COLABORACIÓN E INFORMACIÓN
 AMPLIA EXPERIENCIA EN EL SECTOR

UNION FENOSA

IBERDROLA

Dirección General de Industria, Energía y Minas
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA Y HACIENDA
Comunidad de Madrid

PROFESIONALIDAD - ECONÓMICO - SERIEDAD - ASESORAMIENTO

Tienda-Oficina: C/ Lorenzo San Nicolas 2 - 28017 Madrid

Tel-Fax: 91 408 17 57 - Móvil: 659 062 090

info@jspelectrotecnia.com
www.jspelectrotecnia.com

Construye tu futuro profesional

en el **IES San Blas**



CON
TURNOS
DIURNO
VESPERTINO

 Tel.: 91 306 11 48 / 49

 ies.sanblas.madrid@educa.madrid.org

secretaria.ies.sanblas.madrid@educa.madrid.org



!! VEN A CONOCERNOS!!
JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS
31 de MAYO
Llámanos



Comunidad
de Madrid

ModaVisión[®], el evento más esperado del año

El 8 de junio se celebrará en Madrid, en el Teatro Colegio Salesianos de Estrecho, uno de los acontecimientos más destacados y reconocidos en la industria de la moda internacional, «Modavision[®]», que se distingue por su emblema «Moda se viste de Paz»

Este concurso televisivo internacional se ubica en la misma línea que Eurovisión; no obstante, la moda, será la pieza fundamental que nos impregne con su elegancia y distinción. Grandes diseñadores procedentes de diversas naciones del mundo se enfrentarán con la finalidad de obtener el prestigioso título al «Mejor Diseñador del Mundo 2024».

Al abordar esta magnífica iniciativa Cultural Mundial de Modavision[®], hacemos referencia a la prestigiosa empresaria, diseñadora, guionista y productora española, Olga If. Olga posee una gran personalidad y habilidad. En sus ojos se refleja un profundo amor y lucha constante. A pesar de que el mundo de la moda no es un mundo sencillo, su trayectoria artística y cultural ha experimentado un gran éxito a lo largo de los años. Ha demostrado con perseverancia la singularidad de su labor, logrando numerosos premios, entre ellos cabe destacar que ha sido la única persona en el mundo que ha obtenido un doble GUINNESS WORLD RECORDS™.

En el Museo de Héroes de Paz de Viena se muestran sus dos proyectos «Maestro Kid» y «Kidraws» para ayudar a una familia ucraniana. En abril de 2022, participó en un viaje humanitario en autobús a la frontera de Polonia y Ucrania, con el propósito de brindar ayuda humanitaria y recoger refugiados.



Fotos: Juankar_fotografo

Durante este viaje se realizaron filmaciones y entrevistas que forman parte de un documental de Olga If.

Galardonada en varios Film Festivals, ha logrado la atención de la Academia de los Óscar; sin olvidar que Olga ocupa el puesto 19 entre los 50 mejores diseñadores españoles. Todo un ejemplo a seguir.

El objetivo primordial de Modavision[®] es recaudar fondos para un grupo de niños talentosos con distintos grados de discapacidad auditiva de la escuela especializada n.º 5 de Kharkiv (Ucrania).

Estos niños deben enfrentarse a conflictos armados, carencia de recursos, amenazas constantes y desplazamientos forzosos.

A pesar de sus dificultades físicas, mentales, económicas y políticas, se esfuerzan por encontrar la manera de superar los obstáculos y buscar la paz a través de la moda.

La escuela y el círculo ucraniano de artes y oficios han organizado talleres como «Joven Diseñador» y «El Teatro de Disfraces ALISA», donde han confeccionado una colección de prendas que se incluirán en el desfile de Modavision[®].

**CARNICERÍA
CHARCUTERÍA
POLLERÍA**

ROBERTO GARCÍA

♦ CARNICERÍA ♦

Ternera de Avila
Corderos de la Sierra
Ricos productos elaborados

Jamones, Quesos
y embutidos de
primera calidad

Trato personal
Servicio a domicilio

la mejor carne de calidad al mejor precio

Celebramos nuestro 6º Aniversario

C/ Pobladura del Valle , 6 - 28037 Madrid - Tfnos: 638 901 900 - 635 807 952

La moda permite a los niños vivir en un mundo diferente, sentirse seguros y expresar su talento e individualidad. Los diseños realizados por estos jóvenes demuestran su creatividad e ingenio, así como su capacidad para transformar el mundo.

Parte del dinero recaudado durante Modavision®, se destinará a esta escuela especializada.

Además de ser un evento solidario, otra de las características prioritarias de la iniciativa Cultural Global de Modavision®, es asegurar una participación digna entre los diseñadores de los diferentes países interesados en este certamen, que se trasladarán a Madrid con el fin de representar a su nación, exponiendo su colección de moda, abriendo puertas para nuevos nombres y jóvenes talentos, así como la posibilidad de llevar a cabo las próximas



ediciones de Modavision® a sus países. Los ganadores serán seleccionados por votación del público y un jurado profesional internacional en función de la evaluación de los desfiles presentados por cada participante. El participante con mayor número de puntos será reconocido como ganador.

El Comité Organizador Internacional de la Iniciativa Cultural Mundial MODAVISION® nos invita a presenciar este prestigioso evento internacional.

La adquisición de las entradas se pueden realizar a través de este enlace

Cabe señalar la gratificante labor que dirige Olga como principal responsable de la igualdad de oportunidades, la diversidad y la inclusión en la moda en este ambicioso proyecto.

La colaboración de Modavision® con el centro educativo de Madrid (Teatro Colegio Salesianos de Estrecho) y el colegio de Ucrania, hace que este evento sea muy significativo e importante a nivel educativo y formativo.

Dado que involucra a la juventud a una atmós-

fera en la que la creatividad desempeña un papel fundamental, creando nuevas oportunidades, y donde valores tan relevantes en estos tiempos tan difíciles como La Paz, la igualdad, la diversidad e inclusión, están presentes, no solo en el mundo de la moda, sino en la vida misma.

Este evento abre fronteras y, al mismo tiempo, las une.

Modavision, se organiza con el apoyo de Raquel Entero, Condesa de Pineda, madrina de este gran proyecto. Ella es investigadora en Radiónica y Bioplasma, fundadora del Bioespacio Natural Tasta.

En efecto, Modavision® es una iniciativa de gran reflexión, pues todos somos ganadores, ya sea en la formación de diseñadores, espectadores, músicos, presentadores, colegios, colaboradores, espónsores. La esencia de Modavision es: sueño, lucha, creatividad, logro, entusiasmo, progreso, unidad, aprendizaje, humildad, respeto, tolerancia e igualdad.

Teresa Mascarenhas



AUTOESCUELA GOYA - CRONOS

¿Quieres sacarte el carnet de conducir de forma rápida y fácil?
Pues ahora es posible con el B-AUTOMÁTICO

**TODOS LOS PERMISOS
CLASES DE RECICLAJE**

**Próximo intensivo
del 10 al 14
de JUNIO**

C/ SUECIA, 56 - TELF: 91 306 11 71 - autoescuelacronos@hotmail.com

Mayo: mes de lucha y concienciación contra el bullying o acoso escolar

El día 2 de mayo se celebró el Día Internacional Contra el Acoso Escolar, contra el bullying. Un día que debería no tener que celebrarse, porque no tuviéramos que enfrentarnos a él, que no hubiera acosados ni acosadores en ninguna escuela ni instituto del mundo, y que, sin embargo, hoy se ha convertido en una auténtica lacra, un problema tan importante y peligroso que lleva a muchos niños, jóvenes e incluso adultos hacer verdaderas locuras

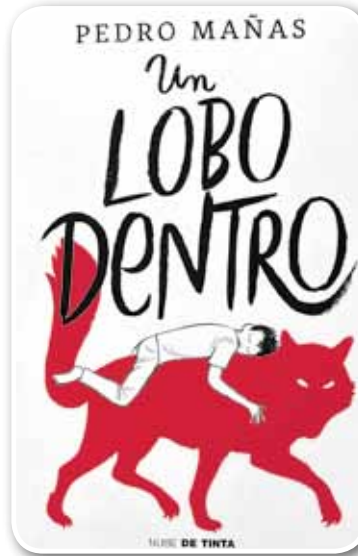
El acoso escolar es una forma de violencia que consiste en llevar a cabo ataques verbales, emocionales, físicos o psicológicos repetidos con la intención de dominar o humillar a otra persona. Y podemos encontrar siete tipos de bullying: físico, verbal, psicológico, sexual, social y cyberbullying. Lo que no sé si conocen es que, según las últimas estadísticas, nuestro país se coloca en tercera posición en casos de bullying a nivel mundial. Alcanzando 70.000 en el periodo de 2022-2023. Dato sin duda muy preocupante y que, en algunos casos, llega hasta el suicidio. Sin ahondar mucho más en estos datos, los cuáles me parecen muy interesantes e importantes como para

detenernos, quería empezar este artículo con estas evidencias para demostrar la vital importancia del acoso entre nuestros niños

y jóvenes. Por ello, y siendo el día dos de mayo, el Día internacional del Acoso Escolar, quiero apoyarme en la literatura juvenil ya

que, quizás, ha llegado el momento y ante las situaciones que estamos viviendo, de poner las cartas, mejor dicho, los libros sobre la mesa y empecemos a darle una vuelta desde líneas y letras a situaciones narradas, pero que suceden a diario en las aulas de nuestros centros escolares.

'Invisible', de Eloy Moreno, autor castellanense, publicó en 2018 esta obra. Una obra literaria que narra a través de los ojos de un niño la que podría ser la historia de cualquiera de nosotros. Un entorno, situaciones, personas, que llevan al protagonista a creer y querer ser Invisible. Una obra maestra que hay





ALUMINIOS

ANDRES DE FRUTOS S.L.

ALUMINIO - P.V.C. - CRISTAL - PERSIANAS - MANUFACTURAS DE CRISTALES



**Mamparas
Ventanas
Puertas
Cerramientos
plegables**



**Techos móviles
motorizados
y manuales
Persianas
autoblocantes**

**Carpintería mixta
exterior en aluminio
interior madera/P.V.C
Acristalamiento
División de oficinas
Rotura puente térmico**

www.aluminiosandresdefrutos.com
aluminios@andresdefrutos.com



Fábrica: Pol. Ind. de Coslada, C/. Copérnico, 60-62; Tels: 91 669 05 45/05, Fax: 91 669 04 43, Coslada Madrid
Oficinas, exposición y venta: C/. Butrón, 6; Tels: 91 324 11 12/12 10 y 91 408 37 16, Fax: 91 324 10 11 y 91 367 67 67, Madrid 28022

que leer y que recomiendo leer a cualquier edad y en cualquier entorno. Tiempo después salió publicado el '**Cuento infantil**' del mismo libro, 'Invisible', para los más pequeños de la casa y poder trabajarlo en familia.

Otra obra literaria para destacar y poner sobre la mesa es '**El Centinela**', de Reyes Martínez. Toño, director de un instituto en Gijón, tras unas jornadas de formación y pensando que su forma de gestionar su instituto era modélica y sin casos de acoso escolar, pone en práctica lo aprendido. Esto le lleva a descubrir que las cosas no son como parecen y que ciertas conductas se están dando ante sus narices y no ha sido capaz de preverlas.

La autora gijonense plasma en esta historia, mediante su protagonista, una figura muy importante. El Centinela, figura que nos hará replantearnos, si bien situada en cualquier instituto actual serviría de filtro y tabla de salvación para evitar el bullying

de una manera efectiva.

Por último, '**Un Lobo Dentro**', del autor madrileño Pedro Mañas. Lobo o Jacob, protagonistas de la historia. La tan delgada línea roja que nos puede definir como acosado o acosador. El que recibe la crueldad más absoluta o el que cruza esa línea y decide ser el Lobo que ataca a sus presas de manera despiadada. Pero ¿y si esto sucede dentro de tus primeros años de vida? ¿y si te paraliza el miedo? ¿y si no son cosas de niños? ¿y si eso te cambia la vida, tu infancia, tus sueños?

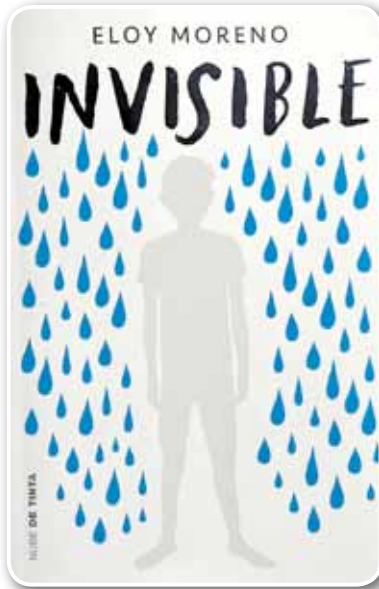
Querido lector, como verás existen libros juveniles muy interesantes y actuales para poder apoyarnos y continuar en la lucha contra el acoso escolar o el bullying. Aún queda mucho camino por recorrer, es cierto, pero también somos muchas las personas que pensamos en la importancia de una buena educación en valores, que creemos en la enseñanza basada en el respeto, que pensamos que ciertas actitudes, acciones,



palabras y gestos, no son cosas de niños. También consideramos que la literatura juvenil está para apoyarnos, para concienciarnos, para fomentar la empatía y para mostrarnos realidades que posiblemente estén en el pupitre de al lado de tantos y tantos niños y jóvenes que tenemos cerca.

Por ello, seamos conscientes de esa estrecha línea roja de la que hablábamos anteriormente, de esa invisibilidad a la que nos puede llevar, de ser esos centinelas que cuidan. Seamos conscientes de que no existe el son cosas de niños, sino es cosa de todos. Seamos conscientes de que ojalá en el futuro, esperando que no sea lejano, no necesitemos tener un Día Internacional contra el Acoso Escolar.

Pilar Jorge Martín. Escritora, profesora y divulgadora de literatura infantil y juvenil.
@pilarjorgemartinescritora



¿LLOVEMOS JUNTOS?

Tú puedes llover

CADA VEZ QUE AHORRAS AGUA, LLUEVE UN POQUITO

Llueves cuando te duchas rápido, cuando cierras el grifo al enjabonar o al lavarte los dientes, cuando llenas al máximo la lavadora y el lavavajillas, cuando reutilizas el agua para regar...

Canal de Isabel II
Cuidamos el agua

Intensa actividad deportiva en el Distrito

El 6 de abril se celebró el Día Mundial de la Actividad Física. La Junta Municipal de San Blas-Canillejas lo celebró con una serie de clases gratuitas en el CDM San Blas

El objetivo de estas jornadas deportivas es concienciar a la población sobre la importancia de practicar actividad física de manera regular para mejorar la salud y adquirir buenos hábitos de vida.

La Junta Municipal adelantó las celebraciones a la tarde del viernes 5 de abril. De este modo, los más pequeños pudieron divertirse con las diferentes actividades que prepararon las escuelas municipales de fútbol sala, gimnasia, lucha y natación, que organizaron diferentes sesiones abiertas para todos los interesados.

La escuela de fútbol sala ADAE Simancas preparó unas sesiones de entrenamiento diseñadas a la práctica y técnica del portero de fútbol sala. El Gimnástico San Blas ofreció tres horas de entrenamientos divididos en grupos de edad: de 6 a 8 años, de 9 a 11 y de 12 a 14. El club de Lucha San Blas organizó clases de lucha libre olímpica y, por último, el club Natación San Blas ofreció entrenamientos de 45 minu-



tos para jóvenes nacidos a partir del 2012. Cerca de 300 jóvenes disfrutaron de las diferentes actividades.

Pero no solo hubo deporte para los más pequeños. El público adulto también pudo disfrutar de sesiones abiertas con diferentes clases de Pilates, Cubo Gym, Pickleball y Natación.

No acabo aquí el deporte en el Distrito, ya que continuando con la línea de promoción al deporte, el día 12 de abril se celebraron en el CDM San Blas las escoladas de San Blas-Canillejas, una competición creada para incentivar a los niños y niñas a la práctica del deporte, y en la que estaban convocados colegios de todos los distritos de la capital.

En el evento que reunió alrededor de 400 alumnos participaron los colegios pertenecientes al Distrito de San Blas-Canillejas: República de Chile, Ciudad Pegaso, República de Panamá, Alberto Alcocer, Mariano José de Larra, El Sol, Álvaro Bazán, Ramón María del Valle Inclán y Julián Marías. La competición se desarrolló en 5 disciplinas diferentes; Ajedrez, Badminton, Baloncesto, Fútbol Sala y Voleibol. Los jóvenes mejor clasificados acudieron a la final interdistritos, que se celebró el día 26 en el estadio Vallehermoso, en el que se pudieron descubrir a muchos chicos y chicas que apuntan a tener un gran futuro en el mundo del deporte.



Sanchidrián

GESTORÍA FISCAL - LABORAL - CONTABLE

No tendrás que preocuparte de tu contabilidad, impuestos y gestiones laborales NUNCA MÁS

Asesoramiento GRATUITO
Recogida y entrega a domicilio
Servicio on line

Atención personalizada
Resolución de todas sus dudas y problemas
Declaración de la Renta incluida



AUTÓNOMOS
- Módulos
- Directa
SOCIEDADES
- todas
LABORAL
- Por nómina



Paga sólo por lo que necesitas
Dedicar más tiempo a tu negocio y menos a trámites burocráticos

Presupuesto sin compromiso
Precio cerrado sin sorpresas

Descuentos especiales a los asociados autónomos y profesionales de ACU y ACEH

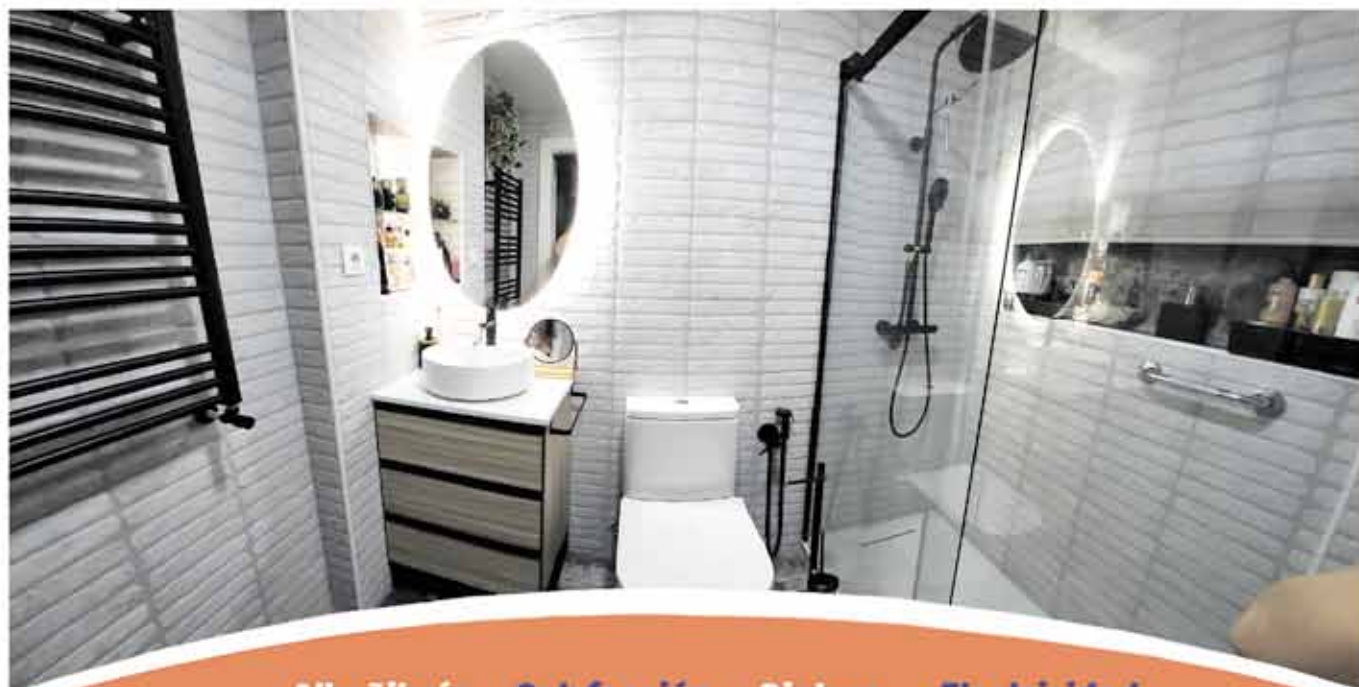
C/ Calle Albasanz 75 2º, 28037 Madrid.
Tel. (+34) 91 542 32 13 - Fax: (+34) 91 542 92 33
sanchidrian@gestoriasanchidrian.com
www.gestoriasanchidrian.com

DECO & HOGAR

Reformas en General

C/ Boltana, 90 - 28022 Madrid (Canillejas)

Tel.: 91 741 23 89



Albañilería Calefacción Pintura Electricidad
Muebles de baño y cocina Fontanería Tarimas Puertas
Frentes de armario e interiores Cerrajería Aire Acondicionado Gas

www.decoyhogar.com

El atleta de Canillejas Javier Martín, campeón de España de Duatlón

Éxito del atletismo del Distrito, que genera campeones como Javier Martín, que se hizo con el título por primera vez en el Campeonato Nacional de Duatlón celebrado el 7 de abril en Avilés

Martín, que pertenece al club Marlins Triatlón Madrid, se imponía en la categoría elite masculina y lograba su primer título nacional absoluto de Duatlón élite con un tiempo de 50 minutos y 54 segundos, en una carrera muy disputada, en la que el balear Miquel Àngel Capó, del equipo Saltoki Trikiideak, lograba la medalla de plata con un tiempo de 50' y 59", mientras que el gallego Antonio Benito, del club Cidade de Lugo Fluvial, completaba el tercer cajón del podio con un registro de 51' y 03".

No fue la única alegría del campeonato, ya que Javier, junto a Issame Azarkane, Nicolás Regidor, Iván de Mora, Joan Manera y Jorge Fernández, compañeros del equipo Marlins Triatlón Madrid, lograban la medalla de bronce en la clasificación por equipos.

Este duatlón se desarrolló en tres fases: una carrera de 5 km, una prueba ciclista de 20 km para finalizar con una nueva carrera de 2.5 km. En el primer tramo de



Fotos: Santos Pérez

carrera, Martín impuso su ritmo aventajando en 29 segundos a Capó que era su inmediato perseguidor. La prueba ciclista fue muy dura para el de Canillejas, que perdió la ventaja acumulada, y vio como Capó y Benito redujeron la diferencia e incluso se pusieron por delante con 4 y 1 segundo de ventaja, respectivamente. Quedaban por disputarse los últimos 2,5 km, y todo estaba por decidir. El madrileño, que ya había demostrado su superioridad

en la carrera a pie, puso un ritmo frenético que sus rivales no pudieron seguir, llegando en solitario a la meta para inscribir por vez primera su nombre como campeón en el palmarés de esta prueba.

Tras la victoria en el Campeonato de España, Javier se mostraba muy feliz: "Estoy muy satisfecho con el título obtenido, ya que en años anteriores había estado en los primeros lugares, pero no conseguía alcanzar el podio, tenía una espinita clavada que he conseguido quitarme. He logrado el objetivo que me había marcado y, sobre todo y lo más importante, comprobar que todo el esfuerzo, trabajo y entrenamientos realizados han tenido su recompensa".

Sobre sus próximos retos dijo: "Ahora toca seguir con mi preparación para el Europeo que se celebrará el 15 de junio en Coimbra (Portugal), en el que el objetivo es estar en el mejor lugar posible y buscar mi clasificación para el Mundial, que será a finales de agosto en Australia".

C/ Sofía, 187 ☎ 916 84 10 86



**¡ ABRIMOS
TODO EL DÍA!
Desde las
8:00 am hasta
medianoche**

¡Descubre nuestro delicioso menú por
11,90 € de lunes a viernes!
Fines de semana y festivos **14,90 €**
Lo publicamos todos los días en
www.elrefugiodelasrosas.com
¡Te esperamos en la **terraza** con más solera de Las Rosas!
¡Ven a disfrutar de los mejores partidos
de fútbol en nuestro salón y terraza!

¿QUIERES PAGAR MENOS POR VENDER O ALQUILAR TU CASA?

Buscamos mejorar el servicio en el sector inmobiliario, reduciendo costes y asumiendo la gestión completa de los trámites necesarios para vender, alquilar o comprar su vivienda o local comercial.

Todo ello de manos de profesionales con una amplia experiencia en el sector y respetando la ética profesional.

**GRATIS el Certificado de Eficiencia Energética
GRATIS uno de los mejores seguros
de impago de rentas del mercado**

GRATIS la valoración de su vivienda mediante un riguroso y objetivo estudio de mercado.

Alquilamos su vivienda con la máxima garantía, realizando todas las gestiones necesarias, desde el inicio hasta la finalización del contrato de arrendamiento.

Conozca con total exactitud el gasto completo de la venta de su vivienda o local comercial

**3% +IVA sobre el precio final de venta.
Sin comisión al comprador**

CARLOS PEDROL®

odontología / estética dental



CONSIGUE TU
**ORTODONCIA
INVISIBLE**

DESDE
27€/MES*

 clinicarcarlospedrol

Con nuestros precios
te quedarás
con la **BOCA ABIERTA**

Avenida de Niza, 57
28022, Madrid
T. +34 911 975 230

Registro sanitario CS18272

*Precio financiado en 60 meses. TAE 9,43%. Importe comisión apertura 32,90€. Total a devolver 1640,73€. Importe financiado 1343,90€. Diferencia: 324,73€. Precio sujeto a valoración previa y adaptación de tratamiento completamente personalizado. Precio para tratamiento de una arcada. Promoción válida sólo en Madrid hasta el 01/06/2023.