



Las Tertulias en “Los desafíos sociales del autismo” El alcalde celebró su cumpleaños en el CEIP María Moliner

La
GRADONA
• RESTAURANTE •

// 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

MILES DE ARTÍCULOS DE VERANO A PRECIOS INCREÍBLES!



Pistolas de agua, flotadores, manguitos, piscina hinchable, sillas de playa, sombrillas de playa, hamacas, juguetes de playa, ventiladores accesorios de piscina, toallas y muchos más !

Piscinas infantiles



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: Roberto Álvarez
Redacción: Ángel Sastre, Alba Carrillo, 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:

Miguel A. Sánchez, Paloma López,
Jesús Sánchez, Sandra Vázquez,
Sergio Olivares, Laura Casanova,
Isabel Martín

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 y
contenido 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 2026 co-subsencionado por:



// PÁGINA DEL DISTRITO Nº 319



6



14



18



26



28



30

6 CULTURA

II Encuentro de Coros Jóvenes en el
Centro Cultural Antonio Machado

8 TERTULIAS EN LA GRADONA

Debatimos sobre "Los desafíos
sociales del autismo"

12 EDUCACIÓN

El IES Francisco de Quevedo, ganador
en el Eco-Digitación España

16 PUBLIRREPORTAJE

Clínica Avoria, estética avanzada en
criterio, naturalidad y visión médica

18 PUBLIRREPORTAJE

La Escuela Oficial de Idiomas, un orgullo
legendario en el Distrito

26 DEPORTES

San Blas-Canillejas recibe a la ex
campeona olímpica Nadia Comăneci

28 ENTREVISTA

José Luis Capitán presenta su libro
"Enamorado de la vida"

30 MEDIO AMBIENTE

Cultura, Memoria y propuestas
ciudadanas en la Quinta Torre Arias

Herbolario d'Magnolia

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

**MÁS DE 30 AÑOS
EXPERIENCIA
EN HERBODIETÉTICA**

**VER A VISITARNOS
ASESORAMIENTO
PERSONALIZADO**

**MUCHAS VARIEDAD EN SUPLEMENTOS
Y PLANTAS TRADICIONALES**

**BIEN COMUNICADO
PARADA 38,48,165,167
Cercano a LINEA 7
SIMANCAS (SALIDA C/AMPOSTA)**

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

**Horario mañana: 9:30 a 14
Tardes: 17:30 a 20:30
Sábados: 9:30 a 14**

¿Es buena la calidad del aire que respiramos?

La calidad del aire que respiramos a diario es una de las preocupaciones que afectan a las diferentes personas que viven en nuestro Distrito. Muchos problemas de salud, sobre todo respiratorios se producen a causa de esta circunstancia. Preguntamos a nuestros representantes políticos si disponemos de un aire respirable.



Es buena la calidad del aire que respiramos en el Distrito

Sin lugar a duda la calidad del aire en nuestro Distrito y en el conjunto de la ciudad es excelente y no lo certificamos nosotros, sino que Madrid ha cumplido, por cuarto año consecutivo, desde 2022, con la directiva europea de calidad del aire.

¿Es fruto de las circunstancias climatológicas? Bajo ningún concepto, es fruto de políticas serias, certeras y enfocadas no al cartel sino a dar soluciones reales, tales como las ayudas para cambios de calderas de comunidades, o para los vehículos tanto de transporte de viajeros como particulares, aunque no únicamente con estas medidas.

Desde el comienzo de esta legislatura, el gobierno de Almeida ha creado nuevas zonas verdes en nuestro Distrito, como el Parque Semiforestal de la calle Estocolmo, con 1 millón de euros, la sustitución de plazas de cemento por plazas vivas y llenas de vegetación, como la de San Cristóbal, con 1 millón de euros, otro nuevo parque en Rejas, en la calle Fuencemillán, o los actuales como el del entorno del Metropolitano (Oasis de las Mariposas), con más de 7 millones de euros de presupuesto o el de la Avenida de Niza con 2 millones. Además de reformar el Parque Paraíso, así como las próximas reformas de García Boután y el Parque de Canillejas.

Actuaciones que nos llevan a ser reconocidos por la FAO como ciudad arbórea del mundo por sexto año consecutivo. Además, aumentamos las frecuencias de los autobuses, con una flota más eficiente, que amplía sus recorridos, como la línea nocturna a Rejas, o implementamos la llegada de BICIMAD a San Blas-Canillejas en diciembre de 2023 con varias ampliaciones.

Sin duda, elementos muy claros, trabajando con lealtad con la Comunidad de Madrid, a través de Metro, como uno de los más eficientes del mundo, pero no lamentablemente con el Ministerio de Fomento, que aún encuentra la licitación de estudios de la estación de O'Donnell de Cercanías, olvidándose del Plan de Transporte e Infraestructuras que ya presentó el Partido Popular y desde el Gobierno de Pedro Sánchez guardaron en un cajón

Grupo Municipal Partido Popular de SBC



Sí observamos de lejos Madrid, su perpetua boina gris dice no.

No lo sabemos. 24 Estaciones fijas de medición de calidad del aire en Madrid ciudad, ninguna ubicada en nuestro Distrito.

San Blas-Canillejas, con uno de los aeropuertos más grandes de Europa al lado, bordeado por autopistas A-2 y M-40, con uno de los polígonos empresariales más grande de Madrid ciudad, un estadio multieventos que junto al desarrollo del resto de su entorno hará habitual el colapso de tráfico en una gran parte del Distrito, unido a ser uno de los Distritos con más grandes centros comerciales, hace que suframos un aterrador tráfico privado, siendo este el factor más contaminante y dañino que sufren las ciudades.

Nos preguntamos: ¿Por qué el PP se niega a poner estaciones de medición de calidad del aire y acústica en los puntos de mayor conflictividad, pedidos reiteradamente por el tejido social y político del Distrito?

¿Pretende el PP esconder resultados negativos que pondrían en riesgo actividades actuales y futuras?

Cuentan que Madrid cumple con la actual Directiva Europea de Calidad del Aire, cumplida por los pelos y con unos datos alejados de la nueva Directiva que se ultima actualmente, esos son los parámetros de contaminación a los que deberíamos estar cercanos para poder cumplirlos en plazo.

Por cierto, si el PP hoy cumple con la normativa Europea, es porque hace 10 años Ahora Madrid implementó la zona de bajas emisiones Madrid Central (con el PP en contra y la promesa electoral de anularla al gobernar), se elaboró y puso en marcha el plan de renovación no contaminante de toda la flota de buses de la EMT, que junto al plan de expansión de movilidad ciclista y más medidas incluidas en el Plan A, hoy no hubieran cumplido.

Como se ha hecho poco más, la próxima Directiva Europea no se cumplirá y el pueblo de Madrid seguirá con el riesgo para su salud que supone respirar un aire contaminado y pagando multas con nuestros impuestos.

Grupo Municipal Más Madrid de SBC

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 N° 41

🌐 www.decortinasyestores.es

📍 Las Rosas Transporte 140 y 38 parada 4413



PSOE

Sin datos exactos de nuestro Distrito, es difícil poder opinar

Para poder hacer una valoración de la calidad del aire es necesario conocer los datos de los mismos para así poder analizar y valorar de forma coherente, y claro, se necesitan datos concretos y en nuestro Distrito carecemos de ellos, puesto que a pesar de las reiteradas solicitudes del Grupo Socialista en el pleno del Distrito, seguimos sin tener en ninguno de nuestros barrios una estación medidora, y ésta ha sido rechazada por parte de la derecha, evidentemente la mejor manera de poder decir que algo es bueno es carecer de datos objetivos con los cuales rebatir esa afirmación. Ya lo dice la sabiduría popular, si no lo veo no lo tengo que arreglar y no sufro. Para que fuera posible tener datos es necesario que a las autoridades responsables de la Junta Municipal y, por extensión, del Ayuntamiento realmente le preocupen las condiciones atmosféricas que tenemos los vecinos de San Blas-Canillejas.

Somos un Distrito donde tenemos el estadio Metropolitano, donde además de los encuentros deportivos se celebran grandes eventos como conciertos; además sufrimos un nivel de tráfico rodado importante con considerables problemas de movilidad, lo cual afecta directamente a la calidad del aire que respiramos en el Distrito

Se les llena la boca de ello y sacan pecho por sus datos, pero en nuestro Distrito no hay ninguna estación medidora; las más cercanas son Moratalaz, Barajas Pueblo y Parque de Juan Carlos I, ¿acaso los vecinos de este Distrito no tenemos derechos a saber la calidad del aire que respiramos?

Ojalá pudiéramos decir que se cumplen los estándares de calidad del aire en San Blas-Canillejas, ojalá tuviéramos una estación medidora.

Desde el Grupo Socialista vamos a seguir con nuestra reivindicación del puesto de medición en nuestro Distrito. Estamos hablando de medio ambiente y, como en muchas otras cosas, nuestro Distrito es considerado como poco relevante y no se cuida debidamente a sus vecinos.

Grupo Municipal Partido Socialista de San Blas-Canillejas

VOX

No caigamos en el alarmismo

La calidad del aire es una cuestión muy importante, dado que afecta a la totalidad de los vecinos. Por esta razón, es un error asumir argumentos catastrofistas y que van de la mano de una izquierda que busca cualquier excusa para imponer sus dogmas totalitarios.

¿Es serio comparar el Distrito con la sierra de Guadarrama? Estamos hablando de dos realidades distintas, dado que una gran ciudad siempre va a tener unos índices de contaminación no deseables si la referencia con la que medimos es el monte. Por lo tanto, no es una aspiración fundamentada el presuponer que esta capital podría convertirse en un remanso de paz a la altura de la Laguna de Peñalara.

Hay que cuidar el medio ambiente, por lo que apostamos por un entorno que cuente con muchos árboles, decimos con claridad que son necesarios los espacios verdes, que es positivo integrar la naturaleza en la vida de los madrileños y que es conveniente evaluar de un modo periódico si la polución puede hacer que respirar en la vía pública no sea saludable.

No puede decirse que esta urbe sea peligrosa para salir a correr o para pasear con la familia a causa de la suciedad atmosférica, y hay que tener en cuenta que el Ayuntamiento cuenta con medios para estudiar esta cuestión. Asimismo, hemos de denunciar que el sector Madrid 360 de Martínez-Almeida no ha contribuido a esta situación, dado que prohibir circular todos los días del año, incluso en aquellas fechas en que la calidad del aire es adecuada, responde a un fin recaudatorio y es una política digna de los postulados de Más Madrid.

Por último, aprovecho para señalar que desde VOX estaremos al lado de la vecindad para que los barrios sean sanos y agradables, pero seremos implacables en poner rostro a los delirios del fanatismo climático.

Luis Eduardo de la Hoz García. Portavoz GM VOX SBC

ESPECIALIDADES

ZARAJOS

CALAMARES

CALLOS



SUPERA
BAR
DESDE 1978



TERRAZA EXTERIOR CUBIERTA
GRAN TERRAZA DE VERANO

ESPECIALIDADES

ENTRESIJOS

GALLINEJAS

GAMBAS



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

II Encuentro de Coros Juveniles en el CC Antonio Machado

El Centro Cultural Antonio Machado albergó el pasado 11 de abril el II Encuentro de Coros Juveniles de San Blas. Organizado por el Coro Joven de San Blas, reunió a tres grupos jóvenes de diferente procedencia.

El concierto comenzó con la actuación del Coro Joven Ciudad del Aire, dirigido por Jorge López y Ramón Gil, procedente de Alcalá de Henares. En segundo lugar, como anfitrión del certamen, actuó el Coro Joven de San Blas, conducido por Claudia Corral. Cerró el encuentro el Coro Brigantino Infanto-Juvenil, dirigido por Carolina Rodrigues, con sede de Bragança (Portugal). En total fueron más de 70 voces de jóvenes de entre 11 y 30 años.

El público disfrutó de un repertorio muy variado, que incluyó composiciones contemporáneas, canciones tradicionales españolas y portuguesas, y algunos éxitos de la música actual.

Este encuentro tuvo su primera fase en junio del pasado año en la ciudad portuguesa de Bragança, al que acudió el Coro de San Blas, invitado por la Coral Brigantina, para participar en el 'Encontro Internacional de Coros Infanto-Juvenis de Bragança'. Un destacado evento musical portugués que reúne a coros de varios países para fomentar la música coral juvenil y el intercambio cultural. Por ello, en esta ocasión, los jóvenes de San Blas devolvieron la invitación al brigantino.

El evento concluyó con una distendida cena, en la que los jóvenes cantantes y sus directores pudieron compartir sus sensaciones y experiencias musicales.

Es la segunda ocasión en la que el Coro Joven de San Blas organiza un encuentro internacional. En la primera edición, celebrada en 2024, intercambiaron experiencias



musicales con el Coro Juvenil Regina Coeli de Lisboa, actuando en un acto tan destacado como un concierto programado en los actos de celebración del 50 aniversario de la 'Revolución de los claveles'.

Este curso coral está siendo muy importante en la trayectoria de los 40 chicos y chicas que forman el Coro Joven de San Blas. En diciembre pasado ofrecieron un concierto benéfico a favor de la Asociación Aventura 2000, que fue seleccionado por la AEDCORO (Asociación de Directores de Coro de España) para representar a dicha asociación en la celebración del día Mundial del Canto Coral, y que fue subvencionado por INEAM (Instituto Nacional de las Artes Escénicas y la Música).

Terminaron el 2025 actuando en la gala de los premios BILLBOARD nº 1 de la música, celebrados este año por primera vez en España, y que tuvo a IFEMA, como anfitrión, en una gala musical donde cantaron artistas de la talla de Rozalén, Ana Mena, Rosana o

Pablo Alborán.

En marzo del presente año han participado en la VI edición del Certamen de Habaneras y Canción Marinera de Candás (Asturias), al que concurren coros de diferentes puntos de España, y donde obtuvieron un merecido segundo premio. Además, en el mismo concurso ganaron el premio especial a la mejor interpretación de la obra obligatoria del concurso, la habanera 'Candásina', del compositor Jesús Gavito, quien formaba parte del jurado.

Así, con estos dos galardones, el Coro Joven de San Blas se consolida como un grupo de reconocido prestigio en el panorama coral juvenil, dentro y fuera de nuestras fronteras. A dos meses de terminar la temporada, ya están preparando la próxima, con varios proyectos nacionales e internacionales a la vista. Tienen planes de viajar para actuar en Lisboa, París o Granada, entre otras propuestas recibidas.

Casa Julian-Inn

ALQUILER DE HABITACIONES POR NOCHE

**Duerme y sueña
como en casa**

Reserva directa:

<https://hotels.cloudbeds.com/reservation/ibaZcd>

Te esperamos





C/ de Julio, 52 Bis Madrid 28022

Tfno: 635 913 351

CLÍNICA AVORIA

Especial Mayo – Prepárate para el verano

Realza tu belleza, cuida tu piel y activa tu cuerpo con nuestros tratamientos profesionales

📍 C/ Suecia 43 - Las Rosas

👉 !! Ven a conocernos !!



PREPÁRATE PARA TU EVENTO

Tratamiento Facial Especial Eventos

Bodas · Bautizos · Celebraciones
Tratamiento diseñado para lucir una piel perfecta en tus días más importantes.

- Luminosidad inmediata
- Efecto buena cara
- Piel más lisa y uniforme
- Hidratación profunda

Ideal para preparar la piel antes de un evento y conseguir un acabado radiante, natural y duradero.

**EFFECTO GLOW
DESDE LA PRIMERA SESIÓN**

**PRECIO ESPECIAL
49 €**

Recomendado 3 - 7 días antes del evento

DEPILACIÓN LÁSER

Indolora - Apta para verano - Muy efectiva
Tecnología TRIONDA



- Prácticamente indolora
- Apta todo el año
- Resultados visibles desde las primeras sesiones
- Máxima eficacia en menos sesiones

**PIEL SUAVE, SIN VELLO
Y SIN PREOCUPACIONES**

PROMOCIÓN ESPECIAL

4 x 3

(4 Sesiones al precio de 3)

CUPÓN 4 x 3 LÁSER

Precios especiales

REDUCE VOLUMEN SIN DOLOR

Láser Verde Emerald

Tecnología avanzada no invasiva



Sin dolor



Sin agujas



Sin Tiempo de
recuperación



Resultados
visibles y medibles

AYUDA A:

- Reducir volumen
- Mejorar contorno corporal
- Desinflamar
- Tratar grasa localizada

**PROTOCOLO COMPLETO
8 sesiones Láser Emerald
+ 8 sesiones Presoterapia**

**PRECIO ESPECIAL LANZAMIENTO
499 €**

**CUPÓN
EMERALD LÁSER**

¿Quieres conocer
nuestros servicios?



CLÍNICA AVORIA



657 543 323

* Promoción válida hasta el 30 de mayo.
Plazas limitadas

Escanea este código
para pedir cita





Las Tertulias en La Gradona: "Los desafíos sociales del autismo"

Página del Distrito pone el foco en el autismo, una realidad que no solo forma parte de la vida de muchas personas, sino que también nos invita a reflexionar sobre la inclusión en la sociedad. Para profundizar en sus características, sus desafíos y las oportunidades que plantea para construir una sociedad más empática, hemos contado con la valiosa colaboración de: **Juan Antonio Sacaluga**, presidente de la Asociación Pauta; **Adela Cuadrado**, presidenta de CEPRI; **Asunción Almodóvar**, psicóloga de la Asociación Círvite, y **María José Gallardo**, comisión de familias Pauta.

¿Qué es el autismo?
Juan Antonio Sacaluga (J. S.): Es un trastorno de desarrollo con unas características determinadas, como problemas con la comunicación y en las interacciones sociales, o la repetición de conductas y comportamientos concretos. Además, se trata de un espectro muy amplio, por lo que su manifestación y la intensidad de estas características pueden variar mucho de una persona a otra. No todas las personas con autismo presentan las mismas necesidades ni se enfrentan a las mismas dificultades, por eso es importante evitar generalizaciones y comprender cada caso de forma individual.

Adela Cuadrado (A. C.): Es una condición de falta de desarrollo en ciertos aspectos, que puede o no implicar cuestiones cognitivas. Hay personas que tienen autismo y son muy inteligentes, mientras que otras tienen una discapacidad muy alta. Reducir el autismo a cuestiones de intelecto es un grave error, ya que esta visión limita la comprensión real de la diversidad que existe dentro del espectro. Cada persona tiene capacidades, fortalezas y necesidades diferentes que deben ser valoradas de forma individual.

Asunción Almodóvar (A. A.): El autismo es una condición del neurodesarrollo que afecta a la forma en que una persona se comunica,

se relaciona y percibe su entorno, con características y necesidades que pueden variar mucho de un individuo a otro. Por ello, es fundamental comprender esa diversidad para poder ofrecer apoyos y entornos más adaptados e inclusivos. La falta de conocimiento sobre esta realidad suele generar prejuicios y barreras que dificultan la participación plena de estas personas en la sociedad.

Asunción Almodóvar:

"Las familias actúan como puente en su inclusión en la vida cotidiana"

María José Gallardo (M. G.): Es una condición que afecta al sistema nervioso y que influye en la comunicación y la forma de percibir el entorno. Las personas dentro del espectro pueden tener necesidades muy distintas entre sí, por lo que es importante que los entornos se adapten para ser más accesibles, comprensibles y cómodos para ellas. Una mayor sensibilidad social y una mejor adaptación de los espacios educativos, laborales y cotidianos favorecerían su autonomía y su bienestar.

¿Cómo creen que se percibe dentro de la sociedad?

(J. S.): Existe una percepción social del autismo marcada, en gran medida, por una concepción errónea y reduccionista de esta condición. Considero que el cine y otros medios audiovisuales han contribuido a reforzar estereotipos que presentan a las personas autistas únicamente como individuos con dificultades intelectuales, ofreciendo una imagen parcial y poco realista. Esta falta de visibilidad sobre el complejo realista de este trastorno contribuye a perpetuar prejuicios y dificulta una comprensión más justa del autismo en la sociedad.

(A. C.): El autismo suele percibirse desde una visión limitada y, en muchos casos, equivocada. Muchas personas lo asocian únicamente con dificultades para comunicarse o con una baja capacidad intelectual, cuando en realidad se trata de una condición mucho más amplia y diversa. Cada persona dentro del espectro autista presenta características, necesidades y capacidades diferentes, por lo que no se puede generalizar.

(A. A.): Tengo que reconocer que en las últimas décadas la sociedad se ha sensibilizado mucho más respecto al autismo. Aunque muchas veces solo se muestra un estereotipo del autismo, lo que provoca una percepción equivocada de esta condición en la sociedad, cada vez se están haciendo más esfuerzos para lograr una inclusión real y



efectiva. Sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer. La verdadera inclusión no consiste sólo en aceptar la diferencia, sino en adaptar los entornos para que todas las personas puedan desarrollarse en igualdad de condiciones.

(M. G.): En general todavía persiste un profundo desconocimiento, lo que genera muchas ideas equivocadas y prejuicios. A menudo se interpreta como una limitación, cuando en realidad se trata de una forma diferente de percibir, comprender y relacionarse con el entorno. Esta falta de información hace que muchas personas no entiendan las necesidades reales de quienes están dentro del espectro autista.

¿A qué desafíos se enfrentan diariamente las personas autistas?

(J. S.): Tienen los mismos desafíos que cualquier persona en riesgo de exclusión social. Uno de los aspectos que mayor índice de complejidad les supone es la incorporación al mercado laboral. Son muy pocas las empresas que realmente apuestan por ellos, porque consideran que no van a poder desempeñar la función correctamente. Sin embargo, se ha observado que muchas de estas personas son grandes trabajadores y las empresas están muy satisfechas con su rendimiento.

(A. C.): Se enfrentan a numerosos desafíos tanto a nivel personal como social, dificultades que en muchas ocasiones también se trasladan al ámbito laboral. En muchos casos, contar con la orientación de un supervisor que les asesore y guíe en sus funciones resulta fundamental para favorecer su autonomía y su buen desempeño. Por ello, desde nuestra asociación trabajamos para impulsar esa inserción laboral, ofreciendo apoyo y herramientas que faciliten su integración y desarrollo profesional.

(A. A.): Considero que el mayor desafío al que se enfrentan es el prejuicio social que existe hacia ellas. La sociedad centra su atención únicamente en sus dificultades o limitacio-

nes, dejando de lado sus capacidades, talentos y fortalezas personales. Es fundamental cambiar esa perspectiva y comenzar a valorar a las personas con autismo por todo lo que pueden aportar, y no solo por las dificultades que puedan presentar.

(M. G.): Uno de los principales desafíos es tener que desenvolverse en un entorno que, en muchas ocasiones, no está adaptado a sus necesidades. El ruido, los cambios de rutina, la forma de comunicarse o los espacios desconocidos suponen una gran dificultad en su día a día. Son ellas quienes deben hacer un esfuerzo constante por adaptarse al entorno, cuando también debería existir una mayor comprensión y adaptación por parte de la sociedad.

María José Gallardo:

“La inclusión comienza con el principio de la ayuda voluntaria”

¿De qué manera se podría crear una sociedad más inclusiva?

(J. S.): Habría que cambiar el modelo social tal y como lo conocemos. Puesto que esto es muy difícil, tenemos que poner el ojo en aquello que sí tenemos influencia. En primer lugar está la educación. Por suerte, a día de hoy podemos estar satisfechos de que haya chicos y chicas autistas en clases ordinarias, cosa que hace 30 años era impensable. Sin embargo, sigo viendo escasez de profesionales docentes y de recursos especiales para fomentar una educación igualitaria entre todos los alumnos.

(A. C.): Todo pasa por tener los recursos suficientes para estas personas, tanto en materia social, como educativa y laboral. Muchos de nuestros chicos del centro no pueden ir a determinados centros porque no están habilitados para ofrecer una educación de calidad. Se recurre a lo más fácil, que es crear

centros especiales. Aunque es una buena iniciativa, no se fomenta la inclusión. No quieren invertir en recursos nuevos que permitan la plena integración.

(A. A.): Todo cambio social viene desde una educación inclusiva. Es evidente que la percepción que tiene la sociedad sobre el autismo no va a cambiar de la noche a la mañana, sino que requiere tiempo, constancia y compromiso. Se trata de insistir, de mantener los avances conseguidos y de seguir construyendo espacios donde tanto los chicos autistas como los que no lo son puedan convivir y aprender juntos con normalidad. Solo desde esa convivencia diaria se puede fomentar el respeto, la empatía y una comprensión real de la diversidad. Ese es el objetivo al que debemos aspirar como sociedad.

(M. G.): En primer lugar es pertinente señalar que las personas con autismo no quieren estar solas, es la sociedad quien les aísla por su dificultad a comunicarse eficazmente. La inclusión comienza con el principio de la ayuda voluntaria. Es decir, no me rechaces, ayúdame a entenderte. Esta es la única vía para que las personas autistas puedan sentirse cómodas en contextos que consideras complejos.

¿Qué papel juegan las familias en el apoyo a estas personas?

(J. S.): Totalmente crucial. Se suele pensar que las personas con autismo están apoyadas por profesionales especializados, y en algunos casos es así, pero en muchos otros no. Muchas familias rurales no cuentan con apoyo de profesionales y tienen toda la responsabilidad de cuidar a estas personas. Al final es el único apoyo seguro que tienen y con quienes más cómodos y felices se sienten, porque es un entorno que conocen y tienen controlado.

(A. C.): Tienen un papel fundamental. También hay que conocer la situación de cada familia. Un matrimonio que tuviera un hijo autista hace 50 años sabría menos de lo que puedan



saber los padres de hoy en día, puesto que ahora hay más conocimiento y, sobre todo, más difusión. Considero que en la actualidad hay más concienciación entorno a esta condición que antaño, y las familias se involucran más en su cuidado.

(A. A.): Absolutamente esencial. En la mente de los padres que tienen hijos con problemas siempre está la pregunta del qué va a pasar con ellos cuando no puedan cuidarlos. Al final, son las familias las que más saben sobre el autismo, más que las propias personas que lo tienen. Las familias desempeñan un papel clave como apoyo entre su condición y la inclusión en la vida cotidiana.

(M. G.): El objetivo de las familias es educar a estas personas para darles una vida digna. Entre los aspectos de la educación, considero que el ocio desempeña un papel muy importante, permite que las personas disfruten de su tiempo libre y participen en actividades

que les apasionen. De esta manera, no solo se favorece su bienestar, sino que también se refuerza su autoestima al sentirse valoradas e importantes dentro de su entorno.

Adela Cuadrado:

“Reducir el autismo a cuestiones de intelecto es un grave error”

¿Qué consejo le darían a una persona que le han diagnosticado autismo?

(J. S.): Que no se juzgue ni vea el diagnóstico como algo negativo, sino como una oportunidad para comprenderse mejor. Ponerse en manos de un profesional puede ayudar mucho en ese proceso, ya que contar con orientación adecuada facilita la aceptación y permite encontrar herramientas para afrontar el día a día. Lo más importante es entender

que el autismo no define a la persona, sino que forma parte de su manera de ser y de relacionarse con el mundo.

(A. C.): Que se pusiera en manos de un profesional para que entendiese qué le sucede. Considero que la aceptación siempre será mucho más llevadera cuando estás en manos de alguien que sabe cómo llevarte. Empezar a juzgarse a uno mismo es lo peor que se puede hacer. Además, es importante entender que recibir un diagnóstico no define a la persona, sino que ayuda a conocerse mejor y a encontrar las herramientas necesarias para afrontar el día a día con mayor seguridad.

(A. A.): Considero que ponerse en manos de profesionales especializados es primordial tras el diagnóstico. Además, también le aconsejaría a esa persona que se pusiera en contacto con las asociaciones afines, ya que nuestro objetivo es que vean que hay más

PAGINA deldistrito.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



personas como ellos, y que nuestra misión es ayudarles a sentirse integrados en la sociedad. Por otro lado, he de recordarles que siempre tendrán el apoyo de sus familias, ya que son éstas quienes mejor los conocen.

(M. G.): En primer lugar que lo admitan. Sé que no es fácil, pero reconocer la condición sin juzgarte es la primera fase del cuidado. En segundo lugar recomendaría que buscaran referentes en los que mirarse, y ver lo que esas personas han logrado a pesar de su condición. En este tipo de situaciones, tener un espejo en el que fijarte ayuda a mejorar la aceptación y a mantener la motivación.

¿Cómo afrontan las familias la conciliación al tener un hijo con autismo?

(J. S.): Aunque existe una prestación conocida como "ayuda por hijo a cargo", esta suele percibirse a partir de los 18 años y no cubre todos los gastos que implica el cuidado de una persona con autismo. Muchas familias

deben asumir numerosos costes extra, lo que supone una importante carga para la economía familiar. No puede hablarse de una verdadera conciliación económica por parte de las administraciones, ya que las ayudas resultan insuficientes frente a las necesidades.

Juan Antonio Sacaluga:

"Lo más importante es entender que el autismo no define a la persona"

(A. C.): La conciliación familiar se vuelve mucho más compleja porque, además del cuidado diario, deben reorganizar por completo su rutina laboral y personal. En muchos casos, uno de los padres reduce su jornada o incluso deja de trabajar para poder atender terapias, citas médicas o acompañamiento constante, lo que también repercute en la

economía del hogar.

(A. A.): Realmente no existe una conciliación específica para el autismo, sino que se engloba dentro de las ayudas generales destinadas a personas con necesidades especiales o con algún tipo de discapacidad. Esto hace que muchas veces las familias no reciban un apoyo ajustado a la realidad que supone tener un hijo con autismo, ya que sus necesidades son muy concretas y requieren una atención más personalizada.

(M. G.): Tener un hijo con autismo implica un gran esfuerzo emocional y económico. Las familias se enfrentan a gastos extraordinarios en terapias, apoyo profesional y recursos educativos que no siempre están cubiertos por las administraciones. Por eso, más que ayudas puntuales, se necesita una red de apoyo estable que facilite una verdadera conciliación y permita mejorar la calidad de vida familiar.



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!!

El IES Francisco de Quevedo, ganador en el Eco-Digithon España

Un grupo de estudiantes del IES Francisco de Quevedo ha sido galardonado con el primer premio en la segunda edición del Eco-Digithon, una iniciativa impulsada por FPEmpresa y el proyecto europeo ENNEPlus, centrada en el desarrollo de soluciones tecnológicas a problemas ambientales reales.

El proyecto ganador, denominado PlasticScore Verified, propone un sistema para medir y visibilizar el impacto del plástico en la vida cotidiana mediante un índice similar a los indicadores bursátiles. El Eco-Digithon es una maratón educativa en la que estudiantes de Formación Profesional diseñan prototipos digitales alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030).

La herramienta desarrollada por el alumnado transforma el consumo de plástico en un indicador comprensible para el usuario. Así, un producto puede tener una alta calificación nutricional, pero generar un impacto negativo en términos de residuos plásticos, reflejado en una escala propia denominada 'PlasticScore'.

El sistema se apoya en técnicas de análisis de datos y benchmarking inspiradas en la ciberseguridad, permitiendo capturar y procesar información sobre envases y su impacto. La idea surge, en parte, del contacto directo con la problemática de los residuos urbanos. Uno de los integrantes del equipo trabaja en este ámbito, lo que permitió trasladar al aula la magnitud del problema del plástico en el día a día.

El grupo, formado por estudiantes con perfiles diversos —desde programación y experiencia de usuario, hasta química y administración de empresas—, desarrolló el proyecto mediante una metodología propia, denominada XPR (Xtreme Programming en Recreo), basada en el trabajo iterativo, colaborativo y creativo.

Más allá del premio

Aunque el reconocimiento supone un impulso importante, los autores destacan que su motivación principal es contribuir a resolver un problema ambiental urgente: la persistencia del plástico, que puede tardar cientos de años en descomponerse.



Con este logro, el alumnado del IES Francisco de Quevedo demuestra el potencial de la Formación Profesional para generar innovación con impacto real, en línea con el espíritu del ENNEPlus, que busca precisamente conectar educación, tecnología y sostenibilidad para afrontar los retos del futuro (fpempresa.net). Los patrocinadores del concurso están ligados a la educación y al proyecto europeo de educación Erasmus+.

FPEmpresa es una asociación sin ánimo de lucro que reúne a Centros de Formación Profesional públicos, privados y concertados de toda España. Es el lugar de encuentro de los Centros de Formación Profesional, que quieren impulsar sus relaciones con el mundo empresarial, contribuir a crear una red de centros capaces de compartir experiencias, proyectos que quieran contribuir al desarrollo y potenciación del Sistema de Formación Profesional.

En 2019, el Ministerio de Educación y Formación Profesional concedió la Placa de Honor de la Orden Civil de Alfonso X el Sabio a la Asociación por impulsar la FP a través de la colaboración entre centros.

El Eco-Digithon de ENNEPlus es un maratón educativo dirigido principalmente a centros de Educación y Formación Profesional (EFP), centrado en la invención y creación de prototipos de soluciones digitales y tecnológicas innovadoras para problemas sociales y locales reales. Se trata de una competición dentro y entre centros de EFP y/o equipos de EFP sobre retos medioambientales y de sostenibilidad. Las soluciones desarrolladas están alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), lo que garantiza una perspectiva global de los retos locales.

El proyecto también promueve la innovación de base a través de un enfoque participativo y multidisciplinario, ya que involucra no solo a los centros de EFP, sino también a las partes interesadas, los responsables políticos, las empresas, los miembros del mundo académico y los expertos que se unen para el hacking social. En estos momentos, forman parte del Eco-Digithon cuatro países europeos: España, Italia, Portugal y Austria.

Macarena Ramos García-Verdugo
Profesora de Informática
IES Francisco de Quevedo



Campaña de Higiene Bucodental 2026

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.

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.



**¡VUELVE A OÍR
LO QUE TE IMPORTA !**

PRUEBA GRATIS



**MÁS
CERCA
DE TI**



91 941 85 53 / 613 62 42 13

C/ Hermanos García Noblejas 158 -- www.oidox.es

Almeida celebra su cumpleaños y el 50º aniversario del CEIP María Moliner

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, acompañado de la concejala de San Blas-Canillejas, Almudena Maíllo, visitó el Colegio de Educación Infantil y Primaria María Moliner con motivo de su 50º aniversario, una celebración que reconoce la trayectoria de este centro como uno de los referentes educativos y sociales del Distrito.

Durante la visita, Almeida, que ese día también estaba de celebración (cumplía 51 años), participó en el taller de radio 'Moliner en las ondas', una de las iniciativas más representativas del colegio, en el que alumnos y profesores se encargan de entrevistar a invitados y diseñar un proyecto que forma parte de la vida del centro. Entre sus secciones habituales figuran propuestas como 'El señor Rotuliano', un concurso muy popular entre los estudiantes o espacios dedicados a enigmas y relatos.

EN su intervención en el taller de radio, el alcalde tuvo la oportunidad de felicitar a todos los que componen el CEIP María Moliner: "Esta es una felicitación para todos los molineros y las molineras. Al director, al equipo directivo, a los docentes y sobre todo a todos los alumnos y a todas las alumnas. Cumplís 50 años. 50 años de una labor educativa extraordinaria en este Distrito de San Blas. Desde el ayuntamiento estamos muy agradecidos a toda la labor que hace este colegio. Estamos seguros de que



han sido 50 años, pero, sobre todo, de que va a haber muchos años más en los que siempre llevaréis en vuestro corazón haber sido molinero o molinera".

Los alumnos que dirigen el taller de radio tuvieron la oportunidad de preguntar sobre diferentes aspectos a Almeida. Una de las preguntas que recibió el alcalde fue: "¿Podría contarnos qué proyectos importantes están haciendo ahora mismo en el Distrito?". "La gente está muy enfadada con los proyectos que estamos haciendo, porque tenemos tantas obras abiertas que es muy complicado. En este Distrito hay obras alrededor del Estadio Metropolitano, también en la M40 y en la Ciudad Deportiva del Atleti. Tenemos proyectos importantes de mejoras, pero también somos conscientes de la importancia de los parques, de la necesidad de cuidarlos. Aquí tenéis el Parque del Paraíso, que también es muy importante", aseguró. Ante la curiosidad de los alumnos de saber a que dedica al tiempo libre; Almeida fue explícito: "Me gusta estar con mi hijo Lucas, que tiene nueve meses y con el que quiero pasar todo el

Pastas y Pizzas sin Gluten



Restaurante Il Quattro

**¿Todavía no conoces el mejor restaurante italiano de Las Rosas?
Además cocina tradicional Mediterránea para todos los gustos**

**Menú de mediodía
Eventos y más**

**Pedidos
para reoger**

www.ristoranteilquattro.es 912344929 Paseo de Ginebra 26, Madrid

Martínez-Almeida:

“Me gusta celebrar mi cumpleaños con todos vosotros”

tiempo posible. Disfruto mucho con él”. Tras pasar por los micrófonos de la radio, el alcalde salió hasta el patio del colegio dónde le esperaba la amplia mayoría de alumnos y profesores del centro, a los que saludo y volvió a felicitar. Como regalo para celebrar su 51 cumpleaños, recibió una tarta realizada a base de golosinas con los colores rojiblancos del Atlético de Madrid.

Fundado en el curso 1975-76, el CEIP María Moliner ha sido testigo directo de la evolución del Distrito de San Blas-Canillejas, acompañando su crecimiento durante las últimas cinco décadas. En la actualidad, el centro mantiene un fuerte vínculo con su entorno, con familias en las que conviven varias generaciones que han pasado por sus aulas.

El colegio ofrece una formación completa que abarca desde el primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años), hasta Educación Primaria, y destaca por la implicación de su comunidad educativa. Su asociación de madres y padres (AMPA), especialmente activa, participa de forma destacada en iniciativas del Distrito como la cabalgata de Reyes.



Un dispositivo actualizado es más seguro

Activa las actualizaciones en automático y evita los ciberataques más comunes.



Más información



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y LA FUNCIÓN PÚBLICA

GOBIERNO AUTÓNOMO DE MADRID
SECRETARÍA DE POLÍTICA DIGITAL Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



Comunidad de Madrid



Clínica Avoria: estética avanzada con criterio, naturalidad y visión médica

En un sector en constante evolución, Clínica Avoria propone una forma diferente de entender la estética: un enfoque global donde la estética avanzada y la medicina estética se integran con criterio, naturalidad y personalización. Más allá de tratamientos puntuales, su filosofía se basa en acompañar a cada persona en un proceso real de cuidado de la piel. Hablamos con su equipo para descubrir qué hay detrás de este concepto.

Avoría nace como una evolución, ¿qué hay detrás de este proyecto y del equipo que lo forma?

Clínica Avoria nace después de más de 15 años de experiencia en el sector de la estética, pero como una evolución hacia una forma de trabajar mucho más completa y definida. Es una nueva etapa en la que buscamos integrar todo lo aprendido, pero con una visión más clara: cuidar la piel desde la regeneración, respetando siempre la naturalidad. Detrás del proyecto está Ruxandra Achim, directora de clínica, al frente de esta nueva etapa. Además, contamos con la experiencia y la profesionalidad del médico estético Ernesto Aragón Ríos, lo que nos permite integrar de forma coherente la parte estética y la parte médica. Creemos mucho en ese equilibrio: no se trata solo de hacer tratamientos, sino de saber cuándo, cómo y por qué hacerlos.

¿Por qué eligió Las Rosas para abrir un centro con un enfoque tan completo en estética y medicina estética?

Las Rosas es una zona con una energía muy especial. Es moderna, está en crecimiento y tiene un perfil de cliente que busca cuidarse, pero de una forma real, sin excesos.

Nos pareció el lugar perfecto para ofrecer este tipo de enfoque más completo, donde la estética y la medicina estética conviven de forma natural. Queríamos acercar un concep-

to más avanzado, pero en un entorno cercano y accesible.

¿Cómo explican su filosofía a alguien que nunca ha acudido a un centro que combina estética avanzada y medicina estética?

Siempre lo explicamos de forma muy sencilla: esto no va de un tratamiento puntual, sino de

un proceso.

Empezamos por la salud de la piel —limpieza, hidratación, equilibrio—, seguimos mejorando su calidad —luminosidad, textura, tono—, lo que llamamos el 'efecto maquillaje', a partir de ahí trabajamos la prevención y, si es necesario, el rejuvenecimiento.

La medicina estética entra cuando realmente





aporta valor dentro de ese proceso, no como algo aislado. Todo tiene un orden y un sentido. Nuestro objetivo es que la persona se vea mejor, más fresca, más cuidada... pero que siga siendo ella misma.

¿Qué define un buen tratamiento estético cuando además hay un criterio médico detrás?

Un buen tratamiento empieza siempre por un diagnóstico preciso. Entender bien la piel, pero también a la persona: qué quiere, qué espera y qué es realmente viable.

Cuando hay un criterio médico detrás, se añade algo fundamental: saber no solo qué hacer, sino qué no hacer. Ajustar expectativas, trabajar con seguridad y planificar a medio y largo plazo.

Muchas veces no es un tratamiento, es un programa completo. Y eso marca totalmente la diferencia en los resultados.

¿Qué valoran más sus clientes cuando saben que están en manos de un equipo que combina estética y medicina estética?

La confianza. Saber que están en manos de profesionales que trabajan de forma coordinada y con criterio.

Valoran mucho la honestidad, que se les hable claro y que no se les ofrezcan soluciones que no necesitan. Y, sobre todo, valoran los resultados naturales.

Nos lo dicen mucho: quieren verse mejor, pero no diferentes. Y ahí es donde nuestro enfoque encaja perfectamente.

Avoria tiene un enfoque muy global, ¿qué papel juega el médico estético dentro de esa visión 360°?

El papel del médico es clave.

El Dr. Ernesto Aragón Ríos aporta toda la parte científica y médica del tratamiento. Es una persona muy meticulosa, que trabaja siempre bajo criterios médicos y evidencia científica, con tratamientos probados y bien estudiados. Además, está en constante formación e investigación, analizando nuevas técnicas y tendencias, pero siempre desde un filtro muy claro: que realmente funcionen y sean seguras, integrándose dentro del enfoque global del centro.

Para alguien que quiere empezar a cuidarse, ¿cómo es ese primer paso cuando hay valoración estética y médica?

El primer paso es una valoración personalizada. Escuchamos al cliente, entendemos qué le preocupa y, a partir de ahí, diseñamos un plan claro: qué necesita su piel, qué puede hacer en casa y qué tratamientos son los más adecuados.

En caso necesario, se complementa con valoración médica para definir si hay tratamientos más avanzados que puedan aportar valor. La idea es ordenar todo y dar un camino claro. Nada de hacer cosas sin sentido o sin una estrategia.

¿Cómo deciden cuándo es el momento adecuado para introducir la medicina estética en un tratamiento?

No hay una respuesta única, porque depende de cada caso.

La medicina estética no es el primer paso, sino una herramienta que utilizamos cuando realmente aporta un beneficio dentro del proceso.

Se introduce cuando queremos mejorar algo que la estética por sí sola no puede alcanzar, siempre respetando la naturalidad y sin alterar la expresión. La clave está en el criterio y en no adelantarse ni forzar tratamientos innecesarios.

En un sector donde hay tanta información, ¿cómo garantizan que los tratamientos que ofrecen son seguros y eficaces?

A través de formación constante, experiencia y criterio médico.

Todo lo que hacemos tiene una base: tratamientos probados, protocolos estudiados y una evaluación previa rigurosa. El hecho de contar con respaldo médico en el desarrollo de los tratamientos nos permite filtrar muy bien qué incorporamos y qué no.

Hoy en día hay muchas tendencias, pero no todo vale. Nosotros apostamos por lo que realmente funciona.

¿Qué les gustaría que el paciente sintiera al ponerse en manos de su equipo?

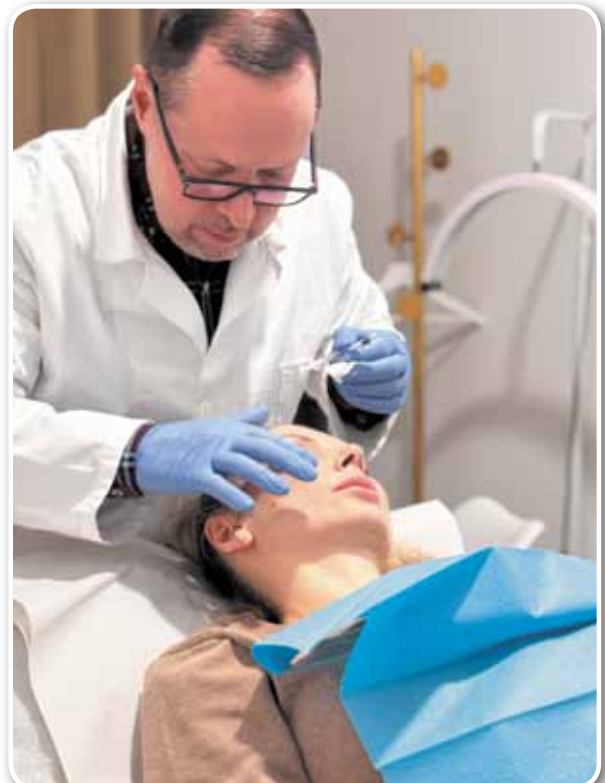
Tranquilidad y confianza.

Que sienta que está en un lugar donde se le va a escuchar, donde se le va a cuidar y donde cada paso tiene un sentido.

Y también, que disfrute del proceso. Porque cuidarse no debería ser algo frío o técnico, sino una experiencia agradable.

Al final, buscamos que el cliente no solo vea resultados, sino que se sienta bien durante todo el camino.

Venga a conocernos en la calle Suecia 43, en Las Rosas, puede pedir cita en el teléfono 657 543 323.



La Escuela Oficial de Idiomas, un orgullo para el Distrito

La Escuela Oficial de Madrid-San Blas abrió sus puertas como extensión de la EOI de Alcalá de Henares en el curso 1989/90. En los primeros años de andadura, compartió instalaciones con el instituto de Formación Profesional de la calle Longares, a un kilómetro escaso de su actual emplazamiento.



El crecimiento de la matrícula y los inconvenientes derivados de la coincidencia de dos centros educativos en un solo espacio, hizo que el Ministerio de Educación y Ciencia, que era el gestor de las escuelas de idiomas por aquel entonces, propusiera el actual emplazamiento como definitivo a partir del curso 1994/95 en un centro de educación infantil que fue convenientemente remodelado y acondicionado. Los inodoros para alumnos eran tamaño mini, por ejemplo.

La Escuela Oficial de Idiomas de Madrid-San Blas viene ofreciendo sus servicios de enseñanza de los idiomas alemán, francés e inglés ininterrumpidamente en este edificio de la calle Conserveros. Incluso durante la

pandemia de 2020 y la borrasca Filomena en enero de 2021, se impartieron clases en línea para satisfacer las necesidades del alumnado.

Desde su apertura hasta hoy, los interesados pueden matricularse en alemán, exclusivamente en horario de tarde, francés e inglés, estos últimos en horarios matinal y vespertino. De esta forma, se facilita que sean numerosos los profesionales y estudiantes de todos los niveles de enseñanza que pueden compaginar su actividad laboral o educativa con el aprendizaje de una, dos e incluso los tres idiomas mencionados.

Las clases convencionales se dan en horarios de dos horas o dos horas y media, dependiendo del nivel, dos días a la semana, lunes y miércoles o martes y jueves. Estas

clases empiezan a las 9:00 horas y terminan a las 14:00. Por la tarde, desde las 14:30 h., hasta las 21:30.

Además, se imparten cursos de perfeccionamiento en horario más reducido, una clase semanal en formato cuatrimestral de octubre a enero y de febrero a mayo.

También hay clases de una tutoría semanal de inglés en modalidad a distancia, dentro del programa 'That's English!', cuyo alumnado se compone en su gran mayoría de profesionales liberales, estudiantes de grado u otros docentes, y seniors, que mantienen sus capacidades aprendiendo o mejorando su inglés.

La ratio de alumnos por clase es de 25 como máximo, y para poder impartirlas a los alumnos de los tres idiomas en turnos de mañana



**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



na y tarde, el centro dispone de 19 aulas repartidas en dos pabellones accesibles. Además, cuentan con una biblioteca con unos 10.000 fondos –entre libros y los DVD, atendida por el personal de la propia escuela, y un salón de actos con un aforo de 80 personas sentadas para charlas, representaciones y otras actividades extra-académicas. Nuestras instalaciones se completan con un aula TIC donde practicar con recursos de autoaprendizaje y otras aplicaciones. Como aspecto tangencial a las enseñanzas, disponen de un aparcamiento para coches, motos y bicis que disipa el impacto del trasiego de alumnos en el entorno del barrio. Sin embargo, desde aquí queremos hacer un llamamiento para que nuestros alumnos hagan mayor uso del transporte público, bien aprovechando la estación de Metro San Blas, o las líneas de la EMT 38 y 48. Aparte de las citadas clases en línea en pandemia o tras el paso de Filomena, pueden decir con orgullo que entre su alumnado han contado con una regatista paralímpica, como celebrity más significada. Fue colegio electoral en las elecciones generales de julio de 2023, por lo que hubo que acondicionar varias aulas y el salón de actos con mesas electorales con urnas y cabinas como cualquier otro centro de voto. Sin embargo, lo que más proyección ha dado

fueron los rodajes de la película ‘Volando voy’ en 2005, que transformó la Escuela en comisaría de Policía, así como un episodio de la serie ‘Enfrentados’ en 2025, cuando nuestras instalaciones sirvieron de base logística para almacén, camerinos y zona de catering durante el rodaje nocturno. Pero no solo se desdoblan en este tipo de actividades. Desde hace varios años celebran, coincidiendo con la fecha del día del libro en abril, un mercadillo solidario con fondos donados por los alumnos y profesores

del centro, y cuya recaudación se dona a diferentes ONG, tales como Médicos sin Fronteras o UNWRA. Sobre el futuro, no tienen una bola de cristal, pero la enseñanza de idiomas tiene visos de perdurar, a pesar de la IA, los traductores online y los cursos de autoaprendizaje. El contacto humano con el equipo docente y la interacción con otras personas matriculadas hace de esta experiencia algo insustituible, difícilmente reemplazable por las nuevas tecnologías.





CLÍNICA HROCHA

- Medicina Estética Dra. Rocha (35 años de experiencia)
- Flebología (Varices sin Cirugía)
- Medicina Capilar
- Fisioterapia Avanzada
- Láser CO2

- **¡NUEVO!** Pruebas Laboratorio - Analíticas (Privado y Sociedades)
- Nutrición y Dietética
- INDIBA | LPG | NanoPore
- Podología
- Psicología



+34 91 371 73 35
hrocha.com
@grupohrocha

C/ Nicolasa Gómez, 80
CANILLEJAS
Metro Torre Arias

XI Quedada Literaria del Amor de Dios.: “Líderes en la palabra”

22 espacios en diferentes localidades de la geografía española compartieron el pasado 16 de abril, ‘El Minuto de Oro’ lector y una coreografía conjunta que ha reunido a miles de alumnos, familias y docentes bajo el lema ‘Líderes en la verdad, el bien y el amor’.

El acto que comenzó a las 11:30 de la mañana es una iniciativa escolar que se ha convertido en un encuentro compartido en torno al hábito lector. En distintos puntos del país, los centros de la Fundación Educativa Amor de Dios —presente en 22 colegios en España— han llevado a cabo de forma simultánea la XI Quedada Literaria, reuniendo a la comunidad educativa en torno a la lectura. En Madrid, en el barrio de Canillejas, la actividad se ha desarrollado en el patio del centro escolar, mientras que en otras localidades se han utilizado plazas cercanas, generando espacios abiertos dedicados a los libros y favoreciendo el encuentro entre alumnado, familiares y docentes.

Con esta Quedada Literaria, en el Colegio Amor de Dios de Madrid, se inició una semana de actividades centradas en el fomento de la lectura, culminó con el tradicional mercadillo de libros el 23 de abril y otras propuestas en torno al Día Internacional del Libro.



Un mensaje que trasciende las aulas

El encuentro comenzó con una breve dramatización que dio paso al manifiesto intergeneracional, leído por abuelos y nietos y representantes de Padres y Madres de los alumnos del centro, destacando el valor de la transmisión del conocimiento y los vínculos entre generaciones. A continuación, el ‘Minuto de Oro’ se vivió en un ambiente de silencio compartido: alumnos, sentados en sus cojines, dedicaron unos

minutos a la lectura, demostrando que es posible detener el ritmo diario para conectar con la literatura y disfrutar de ella.

Liderazgo en movimiento

La jornada culminó con una coreografía conjunta de la canción ‘Eres lo mejor’, un momento de celebración que permitió dar vida al lema del curso: ‘Líderes en la verdad, el bien y el amor’.

Un compromiso que continúa

La XI Quedada Literaria finaliza, pero su propósito permanece. Los colegios Amor de Dios agradecen la implicación de todas las personas participantes. Con esta iniciativa, la

Fundación Educativa Amor de Dios refuerza su apuesta por una educación de calidad que transmite valores. La lectura se sitúa como un eje fundamental dentro de un conjunto de propuestas —como el proyecto Leerflix y otras iniciativas—, que fomentan el hábito lector y contribuyen a formar personas críticas, sensibles y preparadas, desde un enfoque que combina lo analógico y lo digital y promueve un uso responsable de la tecnología.

C/ Sofía 187



916 84 10 86

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



¡Descubre nuestro delicioso menú de lunes a viernes por 12,90 €!

Fines de semana y festivos 15,90 €

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



Apertura de la nueva clínica de Psicología UAX

Estamos aquí para ayudarte a empezar



Sesiones supervisadas
por psicólogos/as
colegiados/as



Confidencialidad
garantizada en todo
el proceso



Tarifas asequibles
con calidad
asistencial UAX



El mismo estándar sanitario que nos ha
convertido en un referente en Odontología
en la zona, ahora también en Psicología

Pide aquí tu consulta

 **+34 913 75 73 73**

Madrid celebra el centenario de la Quinta de los Molinos

El delegado de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, acompañado por el concejal delegado de Limpieza y Zonas Verdes, José Antonio Martínez Páramo, y de la concejala de San Blas-Canillejas, Almudena Maíllo, visitaron la Quinta de los Molinos en el marco de los actos conmemorativos que coinciden con el primer aniversario de su declaración como Bien de Interés Cultural.

Carabante destacó “el valor del enclave como modelo urbano y natural”, señalando que “la Quinta de los Molinos representa un ejemplo excepcional de cómo la arquitectura, la planificación urbana y la naturaleza pueden convivir de manera armoniosa”. “Celebrar su centenario es reconocer un legado que nos inspira a proyectar nuestras ciudades hacia un futuro más sostenible y humano”, subrayó.

La Quinta de los Molinos celebra este año el primer centenario desde su creación, tomando como referencia 1926, fecha en la que están documentadas las primeras compras registrales de terrenos realizadas por César Cort Botí. Coincidiendo con ello, el Ayuntamiento de Madrid ha programado una exposición en la Casa del Reloj sobre la historia y evolución de la quinta, desde su origen como finca agrícola hasta su consolidación como parque público de titularidad municipal. La muestra se puede visitar de manera gratuita hasta el 17 de mayo en horario de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas, de martes a domingo. Como complemento a la exposición, el Consistorio ha reeditado, en edición facsímil, la obra más representativa de César Cort Botí, Campos urbanizados y ciudades rurizadas, publicada originalmente en 1941.

Un recorrido histórico, social y paisajístico
La exposición propone un recorrido completo



y detallado por los cien años de historia de la Quinta de los Molinos, ofreciendo al visitante una visión integral de su evolución y significado. El primer espacio del itinerario expositivo plantea una aproximación general al parque mediante una cuidada selección de fotografías históricas y actuales, planos originales, documentos de archivo y datos explicativos sobre su configuración, superficie, elementos arquitectónicos y estructura vegetal. Este primer ámbito permite situar al visitante en el contexto espacial y temporal del enclave, facilitando una comprensión global antes de adentrarse en contenidos más específicos.

A lo largo del recorrido, la muestra se articula en tres módulos temáticos que profundizan en los hitos más relevantes del parque y en las figuras clave que han marcado su desarrollo: César Cort Botí, como impulsor del proyecto original; el Ayuntamiento de Madrid, como responsable de su conservación y gestión pública, y los ciudadanos, como agentes activos en su uso, valoración y preservación. La exposición pone especial énfasis en la relación entre naturaleza y urbanismo, destacando cómo la quinta ha funcionado históricamente como un modelo de integración entre ambos ámbitos. El recorrido concluye con un vídeo

MUNDORUM VIATOR



OCIO Y CULTURA



JUEGOS DE MESA

MÁQUINA ARCADE

CLUBS CULTURALES



CLASES DE SABLE LASER



SALA PRIVADA DE KARAOKE

YOGA Y PILATES



ESCAPE ROOMS

ROL EN VIVO

CAFÉ - BAR MULTICULTURAL

**MIGUEL YUSTE 18
SUANZES**



**LA AVENTURA
COMIENZA AL
OTRO LADO
DEL QR**



GASTRONOMÍA

NUESTRA ESPECIALIDAD:

BOCADILLO DE ALBÓNDIGAS

DESAYUNOS Y MERIENDAS

OPCIONES VEGANAS

CAFÉS Y TÉS ESPECIALES

CERVEZAS ARTESANALES

HIDROMIELES

POCIONES



temático que sintetiza los valores históricos, paisajísticos y patrimoniales del parque, subrayando su singularidad dentro del conjunto de espacios verdes de Madrid y proyectando su relevancia hacia el futuro.

Urbanismo sostenible e integración entre campo y ciudad

Los visitantes podrán contemplar en la exposición objetos personales del propio César Cort Botí, relacionados con su faceta de urbanista y creador de la quinta. Entre ellos, destacan cinco bocetos realizados a mano en la década de 1930 de algunos elementos de la finca. Se trata de documentos que ilustran cómo Cort plasmaba sus ideas en cualquier papel que tuviera a mano, desde una libreta a folios sueltos e incluso en alguna servilleta. También se expone el sello de su firma y su regla de cálculo (instrumento utilizado por arquitectos e ingenieros para realizar mediciones de manera mecánica rápida, útil y portátil). Integran la muestra, asimismo, tres publicaciones presentadas por orden cronológico: los apuntes de urbanología de la Escuela Técnica



Superior de Arquitectura de Madrid, de la que fue catedrático durante más de 20 años; un primer tratado de urbanismo, bajo el título Murcia, un ejemplo sencillo de trazado urbano de 1941, y, por último, su obra más conocida 'Campos urbanizados, ciudades rurizadas'. La conmemoración del centenario se completa con la reedición facsímil de este volumen clave, publicado originalmente en 1941, en el que César Cort Botí reflexiona sobre la relación entre el campo y la ciudad, proponiendo un modelo que integra naturaleza, agricultura y desarrollo urbano, bases sobre las que se diseñó la Quinta de los Molinos, constituyendo una referencia del urbanismo español del siglo XX. Esta nueva edición facsímil respeta fielmente el formato original e incorpora los prólogos elaborados por el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, y por César Cort Lantero, nieto del creador de la finca, que aportan una lectura contemporánea de la obra y contextualizan su relevancia en el marco actual de las políticas urbanas y ambientales. Gracias a estas contribuciones, el lector puede conectar el pensamiento de Cort Botí con los retos presentes de Madrid.

Bien de Interés Cultural y referente ambiental La declaración como Bien de Interés Cultural en 2025 reconoce el valor histórico, paisajístico y social de la Quinta de los Molinos. En el marco de esta protección, se han impulsado actuaciones de restauración, recuperación de caminos históricos y desarrollo de actividades culturales y educativas. En la actualidad, el parque destaca también por su valor ecológico, al albergar biodiversidad urbana y favorecer la presencia de aves e insectos polinizadores, contribuyendo a la mejora de la calidad ambiental de la ciudad.

La celebración del centenario no solo pone en valor el pasado de la Quinta de los Molinos, sino que también subraya su vigencia como modelo de integración entre naturaleza, arquitectura y actividad humana. Este espacio continúa siendo un referente dentro y fuera de Madrid, tanto por su singularidad histórica como por su capacidad para responder a los retos actuales de sostenibilidad y calidad de vida urbana. La Quinta de los Molinos ofrece un modelo de ciudad más sostenible, humana y en armonía con la naturaleza, un ejemplo para generaciones presentes y futuras.



**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**

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

**Los mejores precios
para las mejores carnes**

Celebramos nuestro 8º Aniversario



Almeida presenta el futuro del antiguo Centro Acuático

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, acompañado de la delegada de Obras y Equipamientos, Paloma García Romero, y la concejala de San Blas-Canillejas, Almudena Maíllo, han presentado el proyecto de transformación de la parcela del antiguo Centro Acuático.

La iniciativa dará una nueva vida a este espacio dedicado al deporte, el entretenimiento, la cultura y la educación para convertirlo en uno de los complejos multifuncionales más relevantes de Europa. El proyecto, financiado y ejecutado por Barsento S.L.U., dotará a la zona noreste de Madrid de una oferta abierta a todos los públicos y concebida para complementar y reforzar la transformación urbana que vive la ciudad.

Almeida puso en valor la colaboración público-privada para poner en marcha “este espacio, único y exclusivo” para brindar a la ciudad de Madrid, “y a todos sus vecinos”, de un espacio de referencia “en el ámbito deportivo, en el

ámbito del ocio, en el ámbito musical, pero también en el ámbito universitario”, dijo el alcalde, quien añadió que será “el mejor y mayor complejo que en estos momentos tiene cualquier capital de Europa”.

Las nuevas instalaciones, cuyo presupuesto de construcción se estima en más de 360 millones de euros, articularán su actividad en torno a tres grandes áreas. Por un lado, contarán con un auditorio cubierto para conciertos y eventos que será el corazón del complejo y estará dedicado a espectáculos musicales y culturales, con una capacidad superior a 20.000 personas. Madrid contará así con un nuevo recinto cubierto de primer nivel mundial para acoger grandes eventos de entretenimiento y satisfa-

cer la creciente demanda de espectáculos en directo, lo que reforzará aún más la posición de la ciudad como centro global de la música en vivo. En este sentido, el alcalde de Madrid ha resaltado que “con este proyecto Madrid se va a convertir en una de las grandes residencias de artistas en el mundo, un gran hub de la música”.

El segundo gran equipamiento será un campus docente para más de 2.300 estudiantes, con oferta de educación superior y formación profesional. Los programas incluirán gestión de la salud y el deporte, así como cursos orientados a la gestión y la tecnología de la industria musical y del entretenimiento.

Por último, el complejo tendrá un centro deportivo con capacidad para hasta 9.000 usuarios, con piscinas interiores y exteriores que complementará la oferta de entretenimiento y ocio que requiere el Distrito de San Blas-Canillejas y que, según Almeida, “va a permitir que sea un lugar de ocio, esparcimiento y práctica del deporte sin parangón dentro de la propia ciudad”.

Además de Barsento S.L.U, varias empresas e instituciones se han unido a este proyecto. El Atlético de Madrid, con su consejero delegado, Miguel Ángel Gil Marín a la cabeza señaló: “Es el éxito que veíamos, que se quedaba en el centro del corazón de lo que yo creo que va a ser el mejor y mayor centro de hoy para el entrenamiento y el deporte de esta ciudad. Y creo sinceramente que hemos acertado. No solamente porque hemos buscado actividades complementarias con la atmósfera del deporte y nuestro club, sino porque es creíble para estar aquí y determinadas actividades que podamos contar en nuestro Distrito, con una



arena de música para más de 20.000 personas. Un campus universitario con la categoría de la Universidad Alfonso X el Sabio, exactamente lo mismo con los gimnasios Go Fit". De la misma opinión es el presidente de Live Nation España, Pino Saggiocco: "Hoy Madrid tomará un antes y un después. Como decía muchas veces en los sueños, hay que creérselo, porque si no te lo crees no sigues en la realidad. Yo creo que en Madrid, en este momento, hay una posición en la música de la cual este proyecto se va a consolidar. El mundo entero se está dando cuenta de la música. Ahora mismo, probablemente, el elemento más integrador de una sociedad. Realmente creo que nos une, que nos inspira".

Por su parte, el representante de OVG, Chris Granger, añadió: "Madrid es una ciudad increíble. Es apasionante, es vibrante, es eléctrica, y el profundo compromiso con la música y los deportes y la celebración en la ciudad es inalcanzable. Y nuestro objetivo en OVG es simple, construir un hogar que sea reflejante de ese espíritu. Es muy cierto que esto atraerá todos los mejores actos del mundo. Soy el mejor de Madrid. Diría que en OVG represento a 80.000 empleados que trabajan en todo, desde arenas, a estadios, a centros convencionales, Formula 1, torneos de golf, festivales de música, y eso es todo el mundo; desde la ciudad de México hasta Nueva York, hasta Manchester, hasta Abu Dhabi".

Por último, el presidente de la Fundación UAX (Alfonso X el Sabio), Jesús Núñez destacó: "Para el Grupo UAX, y para la Universidad de Madrid en especial, es un honor participar, aunque solo sea una parte de este gran proyecto del Atlético de Madrid y de la propia ciudad. Nosotros, como saben muy bien ustedes, queremos en la formación integral y continua como palanca del desarrollo económico y social de nuestro país, y es lo que vamos a hacer aquí".

Este nuevo espacio permitirá un gran abanico de posibilidades y albergará uno de los grandes proyectos del UAX. Entre ellos, la transferencia de conocimiento entre los distintos sectores, desde el deportivo, de la salud, hasta el entrenamiento, pasando por el educativo y el académico. Será un placer ser el punto de encuentro de todos ellos, un campus para más de 2.300 estudiantes de educación superior y de formación profesional, como llevamos haciendo más de 30 años en la UAX. La UAX aportará excelencia, compromiso e innovación", subrayó.

Remate del tejido urbano de San Blas-Canillejas

Las obras arrancarán próximamente y el plazo de ejecución se extenderá, previ-

siblemente, hasta finales de 2030. Una vez concluido, el complejo abrirá sus puertas como una infraestructura de primer nivel que consolidará al Distrito de San Blas-Canillejas como un referente en términos de deporte, ocio y entretenimiento en la ciudad de Madrid. La puesta en uso de esta parcela, con una superficie de 66.843 m² y una edificabilidad de 90.000 m², se unirá a la futura Ciudad del Deporte que en la actualidad está construyendo en el ámbito del Atlético de Madrid. Todo ello en su conjunto permitirá completar el tejido urbano del Distrito de San Blas-Canillejas, poniendo en valor un espacio que hasta ahora estaba infrutilizado.

El proyecto, que ha sido diseñado teniendo en cuenta su impacto social, económico y medioambiental e incorporando tendencias globales en urbanismo y sostenibilidad, aspira a reforzar la posición de Madrid entre los destinos culturales y recreativos de referencia a nivel nacional e internacional, con una influencia positiva en la economía local a través de la atracción de turismo y eventos internacionales. Iniciativa de Barsento S.L.U.

El Ayuntamiento de Madrid, en enero de 2025, admitió a trámite la iniciativa presentada por Barsento S.L.U. para la explotación de esta parcela como concesión de dominio público. Una vez estudiada por las distintas áreas municipales competentes, el Consistorio consideró que esta se ajustaba a la normativa y que respondía al interés general.

Tras un periodo de información pública para que quien lo considerase pudiera presentar posibles alternativas y no habiéndose presentado ninguna, el Área de Obras y Equipamientos elaboró unos pliegos, paso previo a la licitación en libre concurrencia que ha desembocado en la adjudicación de la concesión, que tendrá una duración de 75 años y supondrá el ingreso de un canon, por parte del Ayuntamiento, de más de 141 millones de euros para este periodo. Asimismo, el concesionario pondrá en marcha programas deportivos para infancia, juventud y mayores, así como programas de becas y otros sistemas de apoyos que favorezcan a estudiantes en situación de vulnerabilidad, facilitando su acceso a la oferta formativa que se desarrolle en el equipamiento educativo.



San Blas-Canillejas recibe a Nadia Comăneci

El pasado 21 de abril, la concejala de San Blas-Canillejas, Almudena Maíllo, acompañó a la exgimnasta olímpica Nadia Comăneci durante su visita al Centro Deportivo Municipal de San Blas, la tercera que realiza desde 2010. La deportista compartió una jornada con integrantes del Club Gimnástico San Blas, una de las entidades deportivas históricas de Madrid y un referente de esta disciplina.

La visita se produjo un día después de que Comăneci recibiera el Premio a la Trayectoria Deportiva en la gala Laureus World Sports Awards, celebrada por tercer año consecutivo en el palacio de Cibeles. Este reconocimiento a toda su carrera llega cuando se cumplen 50 años del salto con el que logró en Montreal la primera puntuación de 10 unánime de la historia de la gimnasia. Durante su visita, Nadia compartió con gimnastas y técnicos experiencias claves de su trayectoria como gimnasta de alto nivel, en un encuentro cercano y muy inspirador. A través de vivencias personales, transmitió valores fundamentales del deporte y ofreció consejos prácticos dirigidos especialmente a las niñas y niños que se inician en la gimnasia, animándoles a entrenar siempre con energía, ilusión y alegría. En el ámbito técnico, destacó la importancia de entrenar en contextos reales de competición, recomendando, por ejemplo, realizar entrenamientos con



ruido ambiental, especialmente en aparatos como la barra, para favorecer la concentración. Subrayó también el valor de enfrentarse al ejercicio completo desde el inicio, incluso sin calentamiento previo en situaciones controladas, como herramienta de preparación mental.

Otro de los aspectos que puso en valor fue el trabajo de preparación física, señalándolo como una base indispensable para el desarrollo y la prevención de lesiones. En esta línea, explicó la conveniencia de entrenar en superficies blandas durante la mayor parte de la temporada y reservar el trabajo en superficies duras únicamente para las dos semanas previas a la competición, con el objetivo de proteger las articulaciones.

Asimismo, insistió en la relevancia de dedicar los primeros años de entrenamiento al dominio de los elementos básicos, construyendo

C/ Sofía 177

917 75 83 53

www.restaurantenido.com

Nido RESTAURANTE

Recomendada como una de las mejores
paellas de Madrid por la Guía Metrópoli (El Mundo)

**ARROCES
MENÚ
DIARIO
SALÓN
Y TERRAZA
PARA LLEVAR***



PEDIDOS A RECOGER

Entrega en paellera 5 € señal



una base sólida que permita una evolución segura y duradera en el deporte.

Más allá de la técnica, la ex campeona olímpica centró buena parte de su intervención en el aspecto emocional y motivacional. Animó a las y los jóvenes gimnastas a disfrutar del camino y a ser felices practicando gimnasia. Antes de competir, recomendó repetirse frases sencillas pero poderosas como "me sale, lo he entrenado" o "puedo", reforzando así la confianza en el trabajo realizado.

Finalmente, transmitió un mensaje claro sobre el valor del aprendizaje: fallar forma parte del proceso y no siempre se gana ni se entrena perfecto. Según explicó, las notas o resultados de las competiciones no son lo más importante; lo esencial es sentirse satisfecho y orgulloso del propio trabajo realizado en la competición.

La jornada continuó con un entrenamiento supervisado por Nadia, durante el cual pudo

trabajar directamente con las gimnastas más pequeñas, corrigiendo detalles técnicos y aportando valiosos consejos personalizados.

Para poner el broche final al encuentro, se celebró una sesión de fotografías y firmas, en la que gimnastas, técnicos y familias pudieron guardar un recuerdo inolvidable de una jornada única.

Sin duda, contar en Madrid con Nadia Comăneci, referente mundial e icono histórico de la gimnasia artística, supone una enorme motivación e inspiración para todos los deportistas, que ven en ella un modelo a seguir y un estímulo para aspirar a la excelencia de la gimnasia perfecta, la gimnasia del 10.

Apuesta de San Blas-Canillejas por el deporte. La jornada coincidió con la Semana del Deporte de San Blas-Canillejas, una iniciativa con la que la Junta Municipal busca acercar la práctica deportiva a toda la ciudadanía, fomentándola como herramienta de salud, inclusión

y cohesión social. Maíllo destacó la "apuesta de la Junta Municipal de San Blas-Canillejas por el deporte", que se refleja en las distintas iniciativas impulsadas por el Distrito. Entre ellas, la declaración institucional de diciembre como mes del deporte inclusivo, así como la organización de jornadas abiertas para "promover hábitos de vida saludable y apoyar la formación deportiva desde la infancia".

San Blas-Canillejas cuenta con instalaciones de referencia para la práctica deportiva. El Centro Deportivo Municipal San Blas dispone de un pabellón especializado en gimnasia artística, dotado con aparatos oficiales y homologados que presentan un nivel equiparable al del Centro de Alto Rendimiento de Madrid. A este espacio único en Madrid se sumarán nuevas instalaciones que se están construyendo en el Distrito para consolidar a San Blas-Canillejas como eje deportivo de referencia en la ciudad.

SAN BLAS
CENTRO MÉDICO PSICOTÉCNICO

RENOVACIÓN CARNET DE CONDUCIR

¿QUÉ NECESITAS?

- DNI o NIE y carnet de conducir a renovar. En caso de tener denuncia (por robo o extravío) traer el documento si lo tienes.
- La foto la realizamos en el centro, aunque si prefieres traemos una, tiene que ser con fondo blanco tamaño carnet y por supuesto actualizada, la utilizaremos sin ningún problema.

¿CÓMO SE REALIZA?

- Prueba psicotécnica, reconocimiento médico y tramitación. Todo en aproximadamente 15 minutos.
- Resultado: Se extiende un carnet provisional en el momento, que tiene una duración de 6 meses a partir de la fecha de expedición.
- Entre 15 días y 5 meses, tráfico te manda el carnet a la dirección que nos has proporcionado.

55€

SAN BLAS
CENTRO MÉDICO PSICOTÉCNICO

¿ERES ESTUDIANTE DE AUTOESCUELA?

25€

611157054

RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO

10€

611157054

Para grupos de 5 o más jugadores acudimos a vuestras instalaciones evitando vuestro desplazamiento

¿ERES ESTUDIANTE DE AUTOESCUELA?

- Renovación Carnet de Conducir
- Obtención Carnet de Conducir
- Canje Carnet de Conducir
- Recuperación Carnet de Conducir
- Psicotécnico Licencias de Armas.
- Psicotécnico Tenencia de Animales Potencialmente Peligrosos (PPP)
- Psicotécnico Licencia Embarcaciones de Recreo
- Psicotécnico Titulaciones Náuticas
- Psicotécnico Seguridad Privada / Vigilantes de Seguridad
- Psicotécnico Operadores de Grúa
- Atención Medicina General (Presencial y Telemática)
- Receta Privada Electrónica
- Atención Psicológica (Presencial y Telemática)

Avenida Canillejas a Vicálvaro 99

611157054 / 614157383

José Luis Capitán: “En ocasiones, me siento una carga para los demás”

Hace diez años, la vida de José Luis Capitán dio un giro inesperado al ser diagnosticado con la enfermedad de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Profesor y atleta, se vio obligado a cambiar sus hábitos de vida. El próximo 31 de mayo presentará su libro **Enamorado de la vida** en el Salón de Actos de la Junta Municipal de San Blas-Canillejas.

Sentado en su silla de ruedas, y gracias a dispositivos especiales pudimos conversar con él y conocer de primera mano la dureza de esta enfermedad.

¿Cómo se encuentra en la actualidad?

Bueno, la realidad es que estoy en una fase muy avanzada de la enfermedad y esto es imparable. Pero trato de seguir adelante con optimismo y mantenerme lo más activo posible.

A pesar de que la enfermedad está muy avanzada, sigue con una gran actividad ¿De dónde saca tantas energías?

Sobre todo, del apoyo de mi mujer y el cariño que recibo allá por donde voy. Son, sin duda, la clave de todo.

Hace unos meses fue aprobada tanto en el Congreso como en el Senado la ley ELA ¿Cree que



será efectiva?

Los tiempos de espera están siendo desesperantes para gente como yo, que no tenemos tiempo, pero la ley ha empezado a llegar a las primeras Comunidades y muy pronto será una realidad en todo el panorama nacional.

¿Se podrá encontrar algún tratamiento para la curación de la ELA?

Estoy convencido de ello. El problema será el tiempo que se tarde en lograrlo. Lamentablemente, como tantas cosas, dependerá del maldito dinero.

¿Qué es lo más difícil en la vida diaria?

Ser dependiente absolutamente para todo hace que sea una situación muy complicada, algo que estamos viviendo en estos tiempos. Lo peor, sin duda, es que mi cuidadora está de baja y mi mujer trabaja.

ESTAMOS

CON EL BARRIO, CON LOS VECINOS
CON LOS NEGOCIOS Y COMERCIOS



PAGINA
deldistrito.com

Más de 25 años informando y
promocionando el comercio local

¿ESTÁS CON NOSOTROS?

Tus vecinos son tus mejores clientes.
Infórmalos de tu actividad, tus productos y servicios.

Anúnciate en la revista. Llámanos 616 776 618 - 91 327 23 51



menos. Las charlas que estoy dando en diferentes lugares están permitiéndome seguir en contacto con profesores y estudiantes, y mis retos de una u otra manera es seguir vinculando al mundo de las carreras.

Aunque reside en Oviedo, nació y se crió en Madrid. ¿Qué recuerdos tiene de esa época en San Blas-Canillejas?

Siempre fui un chico de barrio. Los recuerdos no pueden ser mejores, Mantengo amistad y contactos con amigos del colegio, del instituto, del barrio, de mi época futbolera y por supuesto del mundo del atletismo, en especial del club Suanzes. Espero poder reencontrarme con muchos de ellos en la presentación del libro. Será muy emocionante.

Desde su posición ¿Cómo ve el momento actual del atletismo?

La verdad es que sigo disfrutando de él. No me gusta que la tecnología esté acabando con récords históricos, pero el mundo avanza y es lo que hay.

Próximamente va a presentar el libro que acaba de escribir 'Enamorado de la vida' ¿Se trata de una biografía?

En parte, sí. Se centra en aspectos indudablemente de mi vida pero, sobre todo, enfocados desde el momento del



inicio de la enfermedad, con pinceladas de otros momentos que os invito a conocer y descubrir con la lectura del libro. Por supuesto que todos los lectores están invitados a la presentación.

¿Dónde podemos encontrar el libro?

El libro se podrá comprar 'in situ' en todas las presentaciones, pero también por Amazon en todas las plataformas (Corte Inglés, Fnac, etc.). Todavía no tengo el link pero se publicará en cuanto esté disponible. Quiero añadir que el 100% de lo recaudado irá destinado al equipo de investigación del hospital 12 de octubre, encabezado por el doctor Alberto García Redondo, y espero que sea un éxito de ventas para que el sobresaliente trabajo que hacen pueda seguir avanzando.

Tenemos que cuadrar los cuidados con amigos que entiendan mi maquinaria. Haciendo turnos para ocupar el de Teresa (mi mujer) cuando está trabajando. Está siendo estresante y en ocasiones me hace sentir una carga. La llegada de la ley ELA dará respuestas a situaciones como esta.

Ha sido profesor y atleta. ¿Qué es lo que más echa de menos de estas actividades?

La rutina, la socialización, y eso alguien como yo lo nota



ELECTROTECNIA, S.L.

Empresa instaladora de Puntos de Recarga de Vehículos eléctricos

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

CUARTOS DE CONTADORES

AVERÍAS - VENTA DE MATERIAL

COMUNIDADES DE PROPIETARIOS

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

Cultura, memoria y propuestas ciudadanas en la Quinta de Torre Arias

La primavera ha llegado a la Quinta de Torre Arias acompañada de la energía y el compromiso de la ciudadanía que la defiende desde hace más de doce años.

El ciclo de actividades comenzó el 29 de enero en la Casa de la Cultura de Chamberí, con la charla ¡Torre Arias es del pueblo de Madrid: NO a la cesión!, impartida por Daniel Liébana, portavoz de la Plataforma Ciudadana. Se hizo un recorrido a lo largo de más de una década de lucha vecinal para proteger la finca del expolio y la privatización. Se explicó las propuestas ciudadanas de usos para la Quinta, que tienen el objetivo de hacer que este espacio vuelva a ser una finca agropecuaria al servicio del bien común e incluya la participación ciudadana en el desarrollo de proyectos sociales, educativos, culturales, medioambientales y agroecológicos innovadores en la ciudad de Madrid. El 9 de abril en el mismo emplazamiento, Alberto Tellería arquitecto y vocal técnico de Madrid, Ciudadanía y Patrimonio, ofreció la conferencia Quinta de Torre Arias: valor histórico, cultural, patrimonial, paisajístico y medioambiental. Hizo un recorrido por la historia y los valores patrimoniales de la Quinta, combinando información con anécdotas y datos de gran interés. El ciclo cultural continuó el sábado 11 de abril con una visita a la Quinta guiada por Tellería junto a Liébana,



éste último también jardinero de la QTA. Más de un centenar de personas participaron en este recorrido, que permitió conocer los distintos espacios que conforman la finca destacando sus valores paisajísticos y medioambientales, visibles en sus huertas, prados naturales y árboles monumentales; así como su riqueza cultural e histórica, reflejada en infraestructuras como albercas, sistemas tradicionales de riego, invernaderos y edificaciones. Elementos como la vaquería, las caballerizas, la bodega, el pajar o el palomar evidencian el pasado de la QTA como finca mixta de recreo y explotación agrícola. El ciclo de actividades culminó el 18 de abril

en el marco de la Semana de Luchas Campesinas, organizada por Madrid Agroecológico y más de veinte colectivos vinculados a la agroecología en la Comunidad de Madrid. Entre el 12 y el 23 de abril, se realizaron actos en distintos puntos de la ciudad con la soberanía alimentaria y el acceso a la tierra y la vivienda frente a la especulación como temas en común. Otra mañana de encuentro y reflexión que reforzó el compromiso con un modelo agroecológico, público y social en la Quinta de Torre Arias. El próximo domingo 10 de mayo de 10,15 horas, podremos disfrutar del IX Mercado agroecológico y artesano de la QTA.



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

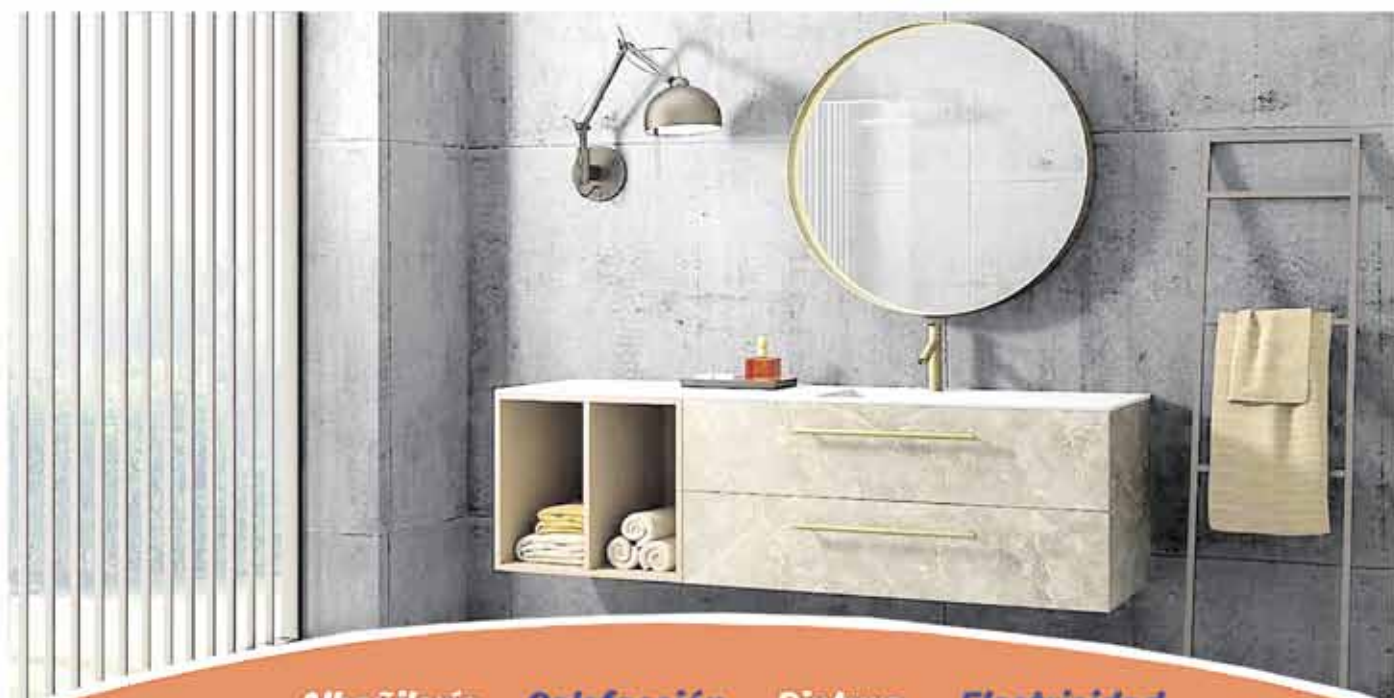
C/ Calle Albasanz 75 2º, 28037 Madrid.
Tel. (+34) 91 542 32 13 - Fax: (+34) 91 542 92 33
sanchidrian@gestoriasanchidrian.com
www.gestoriasanchidrian.com

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

CARL S PEDROL®

odontología / estética dental



PROMOCIÓN

BLANQUEAMIENTO DENTAL

ANTES

~~599€~~

AHORA

460€

AVENIDA DE NIZA, 57
28022, MADRID
T. +34 911 975 230

Disfruta de nuestra
promoción durante
todo el mes de mayo.

 clinicacarlospedrol

*Tratamiento sujeto a valoración médica. Promoción válida hasta el 31/05/2026.