

de reojo

la revista J

TURISMO

El Hierro: Quizás el mejor lugar del mundo para bucear

ACTUALIDAD

Iniciarse en el mundo de la impresión 3D

Armando Ravelo: "El pueblo llano es un estrato social sobre el que los cronistas apenas escribieron"

SALUD Y BIENESTAR

Sí, se puede vivir sin carne
¿Me lo como?

Comienza el año con un regalo para tus ojos

PSICOLOGÍA

A querernos también se aprende

SOCIEDAD

Emprender no es cuestión de género

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA

Para IOS y Android.

De Reojo La
Revista

CRISTINA RAMOS

"Disfruto tanto de lo que hago, que no me obsesiona grabar un disco."

Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA
DIFERENTE
Y AUDIOVISUAL
DE MOSTRAR
TU NEGOCIO

+ DE 10.000
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!



7.7 RADIO EN TELDE 87.6 FM y ONLINE

PROGRAMACIÓN **PL** RADIO

Lunes - 14:00h

EL GRADERÍO
con Francis Viscaíno



Jueves - 11:00h

HABLANDO CLARO
con Carlos Uche



Jueves - 13:00h

PUNTOS DE VISTA: LA TERTULIA
con Rubén Rodríguez



Lunes, Martes y Miércoles
12:00 a 14:00h

Viernes - 12:00 a 13:00h
CANARIAS DE REJO
con Carolina Uche



Viernes - 13:00 a 14:00h
EL TERMÓMETRO
con Carolina Uche



Martes de 11:00 a 12:00h

la cocotera.

LA COCOTERA



Jueves - 12:00h

ARTENATIVO

con Rubén Rodríguez



Viernes - 11:00h

SECRETOS PARA UNA VIDA PLENA

con Ángel López



¡Además de escucharnos, puedes vernos a través de nuestro Streaming!



pclradio.es

¡Participa con nosotros!

contacto@pclradio.es | 618 308 561



SUMARIO

TURISMO

- 5 • Turismo de Salud: Origen del turismo en Canarias
- 6 • El Hierro: Quizás el mejor lugar del planeta para bucear

ACTUALIDAD

- 8 • Iniciarse en el mundo de la impresión 3D
- 10 • Una historia de amor por el territorio y de emprendeduría en femenino
- 12 • Entrevista a Armando Ravelo

EDUCACIÓN

- 14 • Colegio Arenas Sur certifica 50 nuevos alumnos

SOLIDARIDAD

- 16 • Entrevista a Lorena Crusellas

MÚSICA

- 18 • Cada día más Zenet

PORTADA

- 20 • Cristina Ramos: "Disfruto tanto de lo que hago, que no me obsesiona grabar un disco"

SALUD Y BIENESTAR

- 24 • Sí, se puede vivir sin carne
- 25 • Comienza el año con un regalo para tus ojos
- 26 • ¿Me lo como?
- 28 • Colágeno Guillermo Díaz

PSICOLOGÍA

- 30 • A querernos también se aprende

SOCIEDAD

- 31 • Hay que encender las estrellas
- 32 • La muerte silenciosa
- 34 • Maltrato animal: Sinónimo de violencia social
- 35 • Derecho de familia y viviendas
- 36 • Emprender no es cuestión de género

GASTRONOMÍA

- 38 • Receta

CARTA DEL DIRECTOR

Estimados lectores/as,

Seguramente, como nosotras, tendrán la sensación de que este 2019 ha pasado tremendamente rápido... se ha ido dejándonos un sabor agridulce. Si, ha sido para nosotras un año un poco raro, pero como siempre nos quedamos con lo mejor. Y si tenemos que resaltar algo maravilloso ha sido sin duda la incorporación al equipo de De Reojo de Ale Hernández. Y es que ella está haciendo en Tenerife un trabajo impecable con la revista. Desde estas letras queremos felicitarla y animarla a que siga adelante porque es una excelente periodista, muy entregada a todo lo que hace.

Un número más, último de este año y aprovechamos para felicitar y dar las gracias a nuestra diseñadora, porque sin duda es una gran profesional, que pone todo su cariño en cada una de estas páginas. Muchas gracias Eva.

Contarles que nos podrán ver antes de tiempo, pero en el formato "mini" que también nos encanta. Estamos preparando un especial muy suculento, ¡así que muy atent@s!

Gracias una vez más a todas las empresas que apuestan por ganar visibilidad y comunicar a través de nuestros medios, tanto este que lees, como la emisora PCL RADIO. Les deseamos a tod@s una feliz entrada de año, y un 2020 en donde se cumplan todos sus proyectos y objetivos con una salud excelente.

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL
LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

**CORRECTORA DE ESTILO
DISEÑO Y MAQUETACIÓN**
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

EDITA
PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DPTO. DE CONTENIDOS
CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

**DELEGADA PROVINCIA DE
SANTA CRUZ DE TENERIFE**
ALE HERNÁNDEZ
TEL. 628608956

AGRADECIMIENTOS
M PAZ LLORENTE
MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ
EVA FERNÁNDEZ
ARIDANE SOSA
MARÍA AMENEIROS
ANA TRABADELO
IVÁN TARDÓN
JOSÉ MARÍA VALIDO
MIGUEL AGUERRALDE
ANTONIO RODRÍGUEZ
DAIDA SANTANA
CARLOS RAMÍREZ
PRESEN SIMÓN

PRÓXIMA EDICIÓN · MARZO '20



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30
35200 - Telde
Las Palmas de Gran Canaria
contacto@dereajo-larevista.es

El Turismo de Salud

Origen del Turismo en Canarias

LAS ISLAS CANARIAS SON HOY UN DESTINO TURÍSTICO PREFERENTE A NIVEL MUNDIAL, CON ALREDEDOR DE 15 MILLONES DE TURISTAS ANUALES. PARA TODOS LOS CANARIOS ES CONOCIDO QUE LA INDUSTRIA TURÍSTICA ES PARA CANARIAS UN MOTOR FUNDAMENTAL Y UNA DE LAS PRINCIPALES FUENTES DE INGRESOS. SIN EMBARGO, PARA MUCHOS SON DESCONOCIDOS SUS ORÍGENES. ¿CÓMO Y CUÁNDO COMENZARON A LLEGAR TURISTAS A LAS ISLAS?

Tras el descubrimiento de América, las Islas Canarias, debido a su posición geográfica, se convirtieron en un paso obligado para los barcos que viajaban entre Europa, África y América. En el siglo XVI en Europa empezaron a aumentar de una manera alarmante algunas epidemias, enfermedades respiratorias y enfermedades relacionadas con el estado del ánimo. Estas patologías surgieron como consecuencia del crecimiento de la población en la grandes ciudades europeas, la falta de medidas higiénicas y el aumento de la contaminación ambiental en estas ciudades. Ante esta situación, los médicos empezaron a recomendar, sobre todo a las clases altas, la salida de estas ciudades en busca de climas más saludables.

Las clases altas europeas comenzaron a viajar y a pasar temporadas en lugares recomendados para su salud por sus condiciones climáticas. Muchos naturalistas y científicos de la época empezaron a interesarse por el estudio del clima y los beneficios de diferentes enclaves, lo que hizo que, a su paso por el archipiélago, algunos se interesaron por visitar y conocer las islas, dejando constancia por escrito de que el clima de las islas era muy recomendable para tratar los males que aquejaban a Europa.

Así, por ejemplo, el médico y naturalista inglés William Anderson (S. XVIII) comenzó a aconsejar a sus colegas médicos que enviasen a sus pacientes a Tenerife por la uniformidad de la temperatura y la benignidad del clima.

En las primeras décadas del siglo XIX, un número creciente de turistas algunos con afecciones pulmonares y que habían estado previamente en Madeira, llegaban a Tenerife, pudiendo comparar como su estancia en ambos enclaves afectaba a su convalecencia e informando a sus médicos de que se sintieron mucho mejor en Tenerife que en Madeira. La fama fue aumentando entre los médicos y científicos de la época. Se estudiaron sus condiciones climáticas y se empezaron a recomendar distintos enclaves en función de sus características.

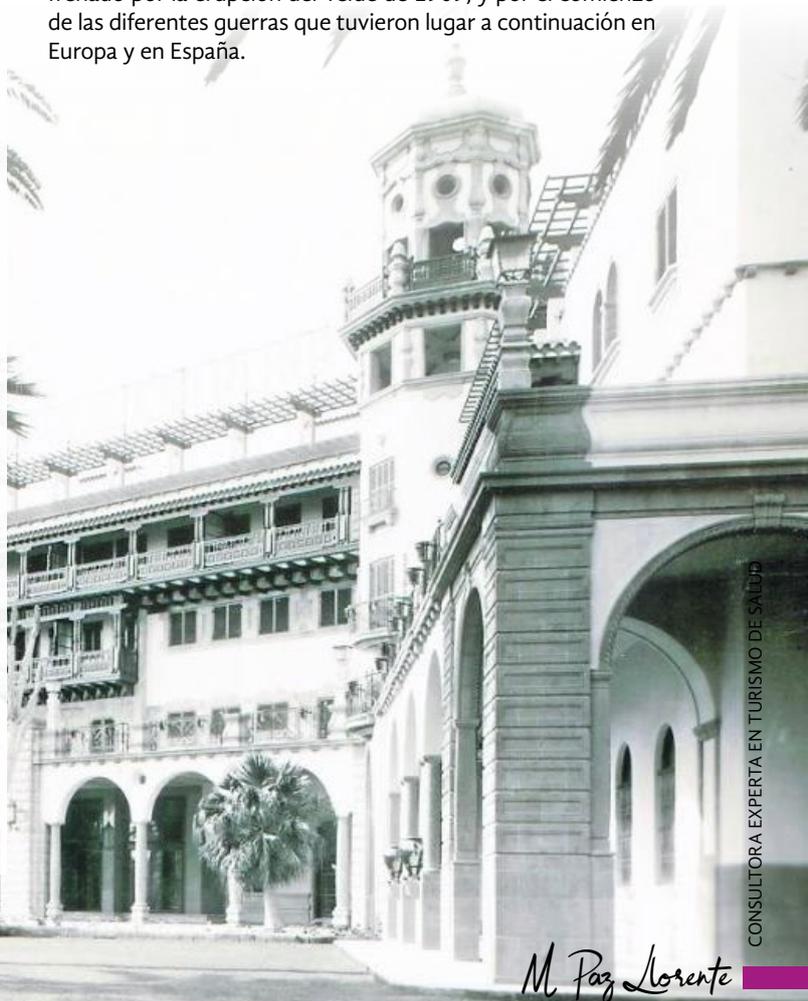
El primer sanatorium, o primer hotel-sanatorium para convalecientes tuberculosos y de otras enfermedades se creó en el Puerto de la Cruz con capital británico: el Orotava Grand Hotel, que tras los escritos en prestigiosas revistas (*The Lancet*, *The British Medical Journal*) de los reconocidos especialistas de la época, Thomas Spencer Wells y Ernest Hart, quedó acreditado como el mejor centro de Salud del Sur. Las publicaciones en estas prestigiosas revistas científicas y en el periódico "The Times" así como la publicación del libro titulado "A winter trip to the Fortunate Islands" generaron un gran entusiasmo por acudir a las islas entre los inválidos.

Un sinfín de prestigiosos científicos e investigadores comenzaron a visitar las islas dejando un valioso legado escrito con los primeros análisis climatológicos y la descripción de las condiciones ambientales de las islas (estudios de las condiciones atmosféricas, el grado de humedad, la pureza del aire, las radiaciones solares, los vientos, y otros factores naturales, primeros análisis de las aguas de los nacientes insulares y sus propiedades minero-medicinales).

Comenzaron a construirse nuevos hoteles en las Islas Canarias: en Tenerife el hotel Buen Retiro, la boarding house Sanatorium, y los hoteles Pino de Oro y Quisisana; y en Las Palmas, los hoteles Metropol, Bella Vista y Santa Brígida.

A principios del siglo XX, con la llegada del turismo alemán, comenzó a estudiarse el poder terapéutico del sol analizando los efectos de las radiaciones solares en las enfermedades de la piel y la tuberculosis.

Desafortunadamente, este auge del Turismo de Salud se vio frenado por la erupción del Teide de 1909, y por el comienzo de las diferentes guerras que tuvieron lugar a continuación en Europa y en España.



EL HIERRO

“Quizás el mejor lugar del planeta

para bucear”

Nos vamos a la isla más pequeña del archipiélago canario, la más occidental y meridional que está declarada **Reserva de la Biosfera**. Les aseguro que se van a quedar atrapados por sus maridajes de tierras volcánicas con frondosos bosques, fondos marinos llenos de luz y unos habitantes que hablan uno de los mejores castellanos del mundo.

Durante siglos, el Meridiano Cero estuvo en la isla de El Hierro. Cuando la tierra era plana... aquí se encontraba el final de la vida. En el siglo II, Ptolomeo la consideró como “Meridiano Cero” y así se mantuvo hasta 1880, cuando se movió hasta su posición actual “Greenwich”. ¡No tengo ninguna duda que en aquellos tiempos el Imperio británico mandaba mucho!

Vamos a pasar unos días con el único objeto de bucear en unos de los fondos más bellos del planeta. Entre sus principales patrimonios, destaca la claridad de sus aguas, sus acúmulos submarinos, sus agradables temperaturas y la posibilidad de tener encuentros con grandes pelágicos.

Aterrizamos en el aeropuerto de Los Cangrejos que está anclado en una amplia balconada al borde del precipicio del Atlántico. Lo primero recoger mi coche de **TransHierro** (www.transhierro.com) que es una empresa netamente isleña y que me da todas las opciones: taxis, bus o transporte con conductor.

Para alojarme; a mi establecimiento preferido, **El Hotel Ida Inés**, regentado por la ilustre familia herreña, Lutzardo, (www.hotelidaines.com). Situado en el Valle del Golfo que es uno de los lugares más espectaculares de la isla; arropado por unas montañas imponentes y frente a los Roques de Salmor que sobresalen en la mar bulliciosa. Estoy seguro de que su regente, se convertirá en su amigo; le resolverá todas sus dudas y le hará las mejores rutas por este trozo de cielo.

Para bucear a **La Restinga**, donde se desarrolla casi todo el buceo de la isla. Es un pequeño núcleo de pescadores. Allí nos vamos a dejar llevar por la experiencia del **Club de Buceo “El Bajón”** (www.buceoelbajon.com), que es un centro familiar con los mejores profesionales avalados de la ínsula. Según la consultora Turismovital uno de los mejores centros del archipiélago Canario. Te ofrece cursos, paseos en barco y multiaventura. Sus equipos de inmersión son de última generación; te sentirás muy a gusto. ¡No planifiques nada!... Ellos lo harán por todo por ti.

Toca prepararnos... llevaremos los equipos más apropiados... ¡Vámonos al puerto! Allí tienen las embarcaciones más modernas para trasladarnos a los puntos de inmersión. La Reserva Marina posee unas aguas cristalinas y tranquilas con una compleja biodiversidad consecuencia de la actividad volcánica que la convierten en uno de los mejores lugares de este globo para el bucear.



Tras una navegación placentera, **observando como la lava inunda todo y el silencio se convierte en melodía.** Llegamos al punto de inmersión... se tira el ancla y cuando todo está preparado... Salto al agua y me impregno de mar; me ajusto las gafas y comienzo a descender lentamente en esta nueva galaxia... me posee la tranquilidad y me lleno de felicidad al observar un mundo más lento y más perfecto, repleto de vida, de colores, con una amplia vegetación y cientos de seres que se acercan a darme la bienvenida. Casi como una mariposa me poso en una playa de arena blanca a unos 20 m. de profundidad y se acerca una pareja de viejas muy señoriales que desean guiarme por el más hermoso camino de estas profundidades.

No se preocupen que hay **diferentes opciones y niveles de dificultad**. Para los principiantes mejor comenzar en el Rincón, un punto de inmersión bastante sencillo. En su recorrido se sigue una pared natural de 15 metros en vertical hasta casi la superficie. A la ida, se puede observar un fondo marino colorido donde es fácil ver chuchos y angelotes. Y a la vuelta, podremos explorar unas pequeñas cuevas donde habitan langostas y tamboriles.

Para los más experimentados, el Bajón es la inmersión estrella. A unos 300 metros de la costa; por su situación está expuesta a fuertes corrientes y se trata de un macizo montañoso con dos jorobas y con 4 caras, una de sus paredes cae unos 80 metros en vertical dando una gran sensación de vértigo. Es apasionante la vida que se puede observar: **mantas, bancos de bicudas y grandes pedregales**.

En general, los fondos herreños son rocosos y abruptos con veriles, cuevas, túneles, bajones y playas submarinas. La cobertura vegetal es muy densa, llegando hasta los 70 m. de profundidad, predominando las algas calcáreas y pardas. La abundante fauna de invertebrados se reparte entre los fondos y las oquedades que albergan a langostas, corales negros y amarillos, camarones, anémonas y esponjas... En la

comunidad de especies de fondo abundan las viejas, cabrillas, gallos, meros, abades y diferentes especies de morenas. Los túnidos como el bonito, el rabil, el peto, el patudo y barrilote, dan lugar a las pesquerías más importantes de esta pequeña isla. La reserva también es visitada por especies de altamar como el solitario tiburón ballena que puede llegar a los 10 m. de longitud y la manta diablo. Con un poco de suerte nos podemos topar con **juguetonas tortugas y elegantes delfines**.

Tras 45 minutos de paz, lentitud y mucha belleza en otro mundo mejor, toca comenzar a subir a la realidad; ascendemos pausadamente y en la superficie nos espera nuestra embarcación que nos llevará a puerto.

Hoy toca almorzar mi plato preferido; una vieja guisada con papas negras, con un buen chorro de aceite de oliva y unas gotas de vinagre de vino herreño, acompañado de un buen vaso de vino blanco afrutado. De postre quesadillas y de sobremesa una interesante conversación con los compañeros de viaje submarino. Por la tarde haremos otra nueva inmersión y mañana seguiremos conociendo los pilares que sostienen a la isla del Meridiano.

Miguel Ángel González Suárez

Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**

SAMONY
mobiliario de cocina

<p>TELDE C/Viera y Clavijo, 18 San Gregorio Tel.: 928 692 914</p>	<p>LAS PALMAS DE G.C. Avda. Pintor Felo Monzón, 31 7 Palmas Tel.: 928 414 217</p>
--	--

www.samony.com

Visítanos en

Iniciarse en el mundo de la IMPRESIÓN 3D

El campo de la impresión 3D es cada vez más accesible y atractivo, se está convirtiendo en un hobby que podemos desarrollar desde casa. Nos permite crear casi cualquier objeto que imaginemos y que se convierta en algo tangible, útil, aunque no está pensada para producir en serie, ya que los tiempos de impresión son bastante largos, se centra en piezas decorativas o de utilidad personal.

AHORA BIEN ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Lo primero es saber qué tipos de impresoras hay, y cuál es la más adecuada a nuestras necesidades. Las más comunes son las de filamento y las de resina. En las de filamento se utiliza un "hilo" enrollado como una bobina de cable, que se calienta y se derrite, para que la impresora dé forma a lo que queremos imprimir a base de capas una sobre otra, y será en las que nos centremos. Podremos elegir entre muchos materiales: PLA, ABS, flexible, fibra de carbono, PET, PETG, nylon, laybrick, laywood, layceramic... siendo los dos primeros los más habituales.

Las impresoras de resina trabajan a través de pulsos de luz, que moldean la resina líquida introducida en su compartimento.

Elegir una impresora de filamento

Lo siguiente es adquirir una impresora 3d y buscarle un lugar en nuestra casa u oficina. Como modelo ideal para iniciarse recomendamos la **Creality Ender 3**, a poder ser en su versión Pro. ¿Sabéis que su precio ronda los 220 euros? ¡Bastante accesible! Podemos encontrarla fácilmente en grandes superficies o en tiendas online.

Aunque el límite está en nuestra imaginación, para crear objetos desde cero hay que tener conocimientos informáticos sobre programas de modelado 3D, entre los que hay múltiples opciones. Si no es nuestro caso, podemos valernos de plataformas, gratuitas o de pago, para descargar los modelos que imprimiremos. Un ejemplo es la grandísima comunidad de Thingiverse, donde encontramos casi cualquier cosa.

¿Para qué podemos usar una impresora 3D?

La impresión 3D es toda una revolución, puedes incorporarla a tu trabajo actual o incluso hacer de ella un hobby con el que sacar algún que otro extra. Por poner algunos ejemplos:

- **Elementos decorativos para nuestro hogar:** jarrones, macetas, percheros, organizadores, pomos de cajones, casetas para pájaros, adornos...

- **Elementos útiles que reemplacen piezas que necesitamos en nuestra casa u objetos funcionales:** Herramientas, moldes de galletas, posavasos, topes de puerta, púas de guitarra, soportes para el móvil, casquillos de bombillo, pequeñas repisas, aplicaciones para el modelismo y la juguetería, accesorios de lo más variados...



Veréis la cantidad de partido que le sacáis una vez empezéis a curiosear en internet todas las opciones y diseños que hay. ¡Dan ganas de hacerlo todo! Las posibilidades son amplísimas, dependerá del uso que queráis darle. Incluso podréis usar la impresora para hacer mejoras en la propia máquina.

¿ES DIFÍCIL USARLA?

Primero tendremos que montarla, (las impresoras cajón que ya vienen montadas son menos asequibles), pero de esa manera conoceremos cada pieza. Por otro lado, hay que tener muchos aspectos técnicos en cuenta, como la temperatura, la velocidad de impresión, la retracción, la densidad del relleno, los soportes, la altura de capa... Todos estos parámetros tendrán que configurarse de manera óptima en el software de impresión para que la pieza salga bien, pero encontraremos muchísimas guías en internet y muchos consejos útiles. Es normal que las primeras piezas no salgan perfectas, pero es muy intuitivo, e iremos mejorando de forma autodidacta si nos interesa cazarrear un poco. Para empezar, recomendamos programas del tipo Ultimaker, conocidos como laminadores.

Podremos elegir entre un amplio abanico de colores de filamento, incluso existen con efecto madera, metal o mármol. Hemos tenido buenas experiencias con BQ y Sakata, que rondan los 19€/Kg. También podemos recurrir a pintar las piezas usando un aerógrafo para darles un acabado diferente y más personalizado todavía.

Esperamos haber resuelto alguna de sus dudas iniciales del mundo de la impresión 3D. Este campo daría para escribir páginas y páginas, así que si se animan a empezar y les surge alguna pregunta ¡Estamos en las redes!

Eva Fernández y Aridane Sosa

Déjense Ver

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

...cine, series, videojuegos, anime,
juegos de mesa, novelas y manga?



¡Te esperamos en nuestro
grupo de facebook!



¡NOS RENOVAMOS POR TI!

Muy pronto estrenamos nueva web

MÁS MODERNA, MÁS RÁPIDA, NAVEGABILIDAD MÁS FÁCIL, ADAPTADA A TODOS LOS DISPOSITIVOS

www.pclradio.es



Hecha con amor por Coco Solution - Agencia de Marketing Digital



¡¡ TODOS LOS PROGRAMAS Y ENTREVISTAS,
TODAS LAS NOTICIAS Y MUCHO MÁS !!

VER MÁS

Una historia de amor por el territorio y de emprendeduría en Femenino

Juanate Gil y su madre, Sisita Falcón

Juanate Gil ama lo que hace, y ama profundamente Artenara.

Juana Teresa Gil Falcón ofrece desde su proyecto **Arte - Gaia** una **experiencia gastronómica de kilómetro 0** y de turismo activo imprescindible para conocer Artenara.

Arte-Gaia, el proyecto de Juanate Gil, como la conocen quienes visitan el enclave grancanario de Artenara, nació como el proyecto personal de esta mujer emprendedora, acondicionando una tienda cueva que fue el depósito municipal en los años de la posguerra. De esta iniciativa surgen dos proyectos, Arte-Gaia Restaurante, un local que abrieron sus padres en el año 1967 y Arte-Gaia Turismo Activo. En la actualidad convergen tres proyectos, en los que trabaja un equipo de mujeres liderado por Juanate: **Arte-Gaia Restaurante**, **Arte-Gaia Gastrocueva** y **Arte-Gaia Turismo activo**.

El proyecto Arte Gaia creció hasta convertirse en un referente en la cumbre de Gran Canaria. "Artenara es un lugar especialmente privilegiado, con un importante patrimonio paisajístico, histórico y cultural, reforzado por la declaración como Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco de las zonas de Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria". Juana Teresa es consciente de la necesidad de

reforzar el enclave, con una oferta gastronómica y de servicios que esté a la altura.

Ofrecemos una cocina hecha con las recetas tradicionales de las abuelas de Artenara, con los mejores productos de la tierra, apoyando al productor local para que los pueblos se vuelvan a llenar, fomentando la economía local y contribuyendo a la sostenibilidad.

A través de Arte-Gaia Turismo Activo ofrece rutas de senderismo, como la caminata a Risco Caído, con el fin de conocer el entorno patrimonial, cultural y natural de Artenara o actividades como los baños de bosque, auténticas terapias de medicina forestal.

Juana Teresa Gil es el vivo ejemplo de las mujeres luchadoras de los municipios del interior de Gran Canaria, una mujer que ama lo que hace y ama profundamente Artenara y todo lo que la tierra de ese municipio, de esa su casa, le ofrece.

"Una cocina nacida de las mejores recetas de las abuelas de Artenara y hecha con los mejores productos de la tierra para apoyar al productor local".



ARTEGAIA
RESTAURANTE
Plaza de San María 2
660 150 487 / 928 666 449



ARTEGAIA
GASTRO CUEVA
Camino de La Cilla 17
660 150 487 / 928 373 181



ARTEGAIA
TURISMO ACTIVO
Camino de La Cilla 17
660 150 487

A R T E N A R A

www.artegaiarestaurante.com

Instagram: Arte-Gaia Restaurante

Facebook: Arte-Gaia Restaurante

Grupo reducidos
de entrenamientos
en Las Palmas y Telde.
Infórmate en el 671 227 195

momentum

Sobre Momentum

Momentum es un proyecto personal con el objetivo de ofrecer gran variedad de servicios relacionados con la actividad física. Entrenamiento personal, entrenamientos funcionales, grupos de entrenamientos reducidos, asesoramiento nutricional, running o actividades en la naturaleza son algunos de ellos.

Carlos Gutiérrez

Líder y entrenador de este proyecto, es de perfil cercano y docente. Con formación en su ámbito, amplia y continua para poder ofrecer siempre lo mejor. Cuenta con una larga experiencia contrastada como entrenador y deportista.



Nos esforzamos en conocerte

En nuestro trabajo nos esforzamos en conocer y respetar las necesidades de las personas. Intentamos siempre adaptarnos a ellas y ofrecer la mejor planificación para obtener así resultados. Siempre cercanos, enseñando y haciéndonos entender para que el cliente aprenda, valore y le sea más fácil crear hábitos de vida saludables.

**Tus objetivos son los nuestros
y tus progresos nuestra satisfacción.**

*Carlos Gutiérrez,
Entrenador personal y director en Momentum*

Facebook & Instagram
@Momentum_lpa

Armando Ravelo:

“El pueblo llano es un estrato social sobre el que los cronistas apenas escribieron”.

Armando Ravelo es mucho más que un cineasta y escritor, es un canario con la firme decisión de empoderar su tierra desde su arte. Cineasta de reconocida trayectoria, Ravelo ha decidido aparcarse su trabajo con el séptimo arte para centrarse en su faceta como escritor de novela histórica. Estrenando

su ópera prima como novelista, “Doramas, bajo los pies de nadie”, Armando Ravelo se sumerge en las profundidades del pueblo llano teldense, en una época de conquista castellana que continúa estando muy presente en el archipiélago de las islas afortunadas.



UN ESCRITOR... ¿NACE O SE HACE?

La verdad es que no tengo una respuesta clara. Creo que lo que sí puede venir de serie es la necesidad de contar historias y una sensibilidad por la expresión escrita. Luego, como todo, se puede pulir y desarrollar. Quizá sea una mezcla de ambas cosas.

SIENDO UN CINEASTA DE ÉXITO... ¿EN QUÉ MOMENTO Y POR QUÉ DECIDIÓ ESCRIBIR NOVELA HISTÓRICA?

Como cineasta siento que apenas estoy comenzando, pero nunca me sentí encajonado por el cine. He intentando dar rienda suelta a mi intuición, y esta historia tomó forma de novela porque la dejé fluir. No es algo en lo que haya pensado demasiado, porque realmente no creo que sea tal. Ambas cosas conviven y creo que está bien así. Aprendo mucho en ambos casos.

¿QUÉ LE APASIONA MÁS... ESCRIBIR O DIRIGIR CINE?

Son dos pasiones muy distintas. Me llenan y reconfortan a partes iguales. El cine es activo, físico, de contacto con un equipo de mucha gente y que necesita dotes de liderazgo. Escribir es algo más íntimo, sólo estás tú y la hoja en blanco.

Ambos tienen sus retos, sus dificultades y sus encantos.

ACABA DE “BAUTIZARSE”, LITERARIAMENTE, CON LA NOVELA HISTÓRICA, “DORAMAS, BAJO LOS PIES DE NADIE”, CON EL APADRINAMIENTO RESPECTIVO DE DRAGO BLANCO EDITORIAL...

Así es, es mi primera novela, en la que llevaba pensando muchos años.

¿CUÁL ES LA SINOPSIS DE DICHA NOVELA?

Narra la historia del legendario guerrero canario, Doramas. Un teldense que se alzó en época indígena de entre los más humildes para primero oponerse a los abusos de los nobles de su pueblo y más tarde plantar cara a la conquista llevada a cabo por los castellanos.

¿CUÁL ES EL MOTIVO QUE LE IMPULSÓ A CONTAR LA HISTORIA DE DORAMAS?

De entre todo lo que he podido leer sobre la historia de Canarias, la de Doramas es la que más me ha conmovido, con diferencia. Por esto decidí que quería contar sus vivencias con una novela de ficción histórica.

¿DE QUÉ MANERA HA CONSEGUIDO COMBINAR DATOS HISTÓRICOS CON FICCIÓN, RESPETANDO LA ESENCIA DE LA TRAMA?

Llevo años estudiando las crónicas y textos históricos, así como estudios sobre arqueología que ayudaron a dar forma a pasajes en los que tenía que describir el día a día de un hombre nacido en el pueblo llano, estrato social sobre el que los cronistas no escribieron apenas.

LA ESENCIA PRINCIPAL DE “DORAMAS, BAJO LOS PIES DE NADIE” PARA ALGUNOS PUEDE “OLER” A INDEPENDENTISMO... ¿ES ASÍ?

Ese tipo de lecturas, en uno u otro sentido, depende de los cristales, a veces empañados, de los lectores. Yo sólo he tratado de plasmar la historia de un personaje que me apasiona con todo el respeto y cariño que puedo”.

¿VOLVEREMOS A VERLE DIRIGIENDO BUEN CINE CON ACENTO CANARIO?

Lo de “bueno”, no puedo afirmarlo. Lo de “con acento canario”, seguro.

TODO COMIENZA EN CASA

En mi HOGAR tengo un LEMA: "Aquí somos felices porque NOS DA LA GANA" y esto se ha convertido prácticamente en mi grito de GUERRA si es posible llamarlo así.

Pienso que en cada hogar hay tormentas, momentos donde el "barco" se mueve y mucho, pero es responsabilidad del capitán que no entre el agua y que el ambiente dentro esté lleno de armonía total.

Para que esto ocurra hay que aceptar que somos diferentes, que tenemos fortalezas y debilidades, pero si entendemos a la familia como un equipo, en donde mis debilidades son las fortalezas de otro y viceversa, entonces llevaremos nuestra embarcación a un puerto SEGURO.

Nuestras "diferencias" nos hacen iguales, nuestra comunicación eficaz nos hace disfrutar de la misma música aunque tengamos gustos distintos.

UN HOGAR UNIDO, con sueños distintos, con personas distintas, con pensamientos totalmente diferentes, puede llegar a ser uno de los HOGARES MÁS FELICES del mundo.

Por eso escribí mi libro: "El libro de oro de un hogar feliz", y mi misión es ayudar a muchos hogares a ser FELICES PORQUE LES DA LA GANA.

Soy Robinson González. Escritor y Conferenciante Internacional experto en Motivación. Creador del Evento "Hazlo Ahora" un Seminario para toda la familia.

Fundador y Creador del Método Lánzate Ahora, Una de las mejores Escuelas de Oratoria de Habla Hispana.

PRONTO Secretos para una Familia FELIZ y EXITOSA



COLEGIO ARENAS SUR Certifica 50 nuevos alumnos

EL ÚNICO CENTRO EXAMINADOR DE OXFORD DEL SUR GRANCANARIO IMPULSA NUEVOS PROYECTOS.

Felicitamos a todos nuestros alumnos por la obtención de excelentes resultados en las pruebas realizadas por la Universidad de Cambridge para certificar su nivel. Las pruebas y la preparación de estas pruebas realizadas en nuestro colegio como centro examinador autorizado, les abrirá un mundo de posibilidades en el futuro en lo académico y profesional. Un total de 122 alumnos se han presentado este año a las pruebas Cambridge. Este año, sumadas las convocatorias de Oxford y Cambridge, se han certificado 50 alumnos en B1, lo que sumado a las convocatorias anteriores, hace que tengamos un total de 125 alumnos certificados en este nivel desde 1º de la ESO hasta 2º de Bachillerato. El número de alumnos certificados del nivel B2 asciende a 45 en las últimas convocatorias. Todo este trabajo se ha visto reflejado otro año más en la última convocatoria de EBAU de 2019, ya que nuestro centro se sitúa entre los 3 mejores de 119 centros de toda la provincia.



Acompañamos a nuestra alumna Valeria Aymerich Pérez en la entrega del Premio Regional de la Fundación DISA a la excelencia académica en el Bachillerato, premio que se suma a otros concedidos por el Ayto. de San Bartolomé por su esfuerzo y logros. Nuestra más sincera enhorabuena y que sirva de motivación para otros.

También se recibió la visita del CD San Bartolomé Arenas que incorpora a las filas de su equipo junior a Moustapha Niang, de 16 años y que proveniente de Senegal recibe una beca de estudios que le permitirá desarrollar su prometedora carrera deportiva en España. Le acompañaron en su primer día de colegio sus compañeros del equipo Junior y alumnos también de 4º ESO y Bachillerato. El Colegio tiene distintos acuerdos y proyectos de colaboración con centros africanos.



La Alcaldesa de San Bartolomé de Tirajana nos realizó una visita y alabó el compromiso de los alumnos no solo en esta actividad sino en acciones de carácter social, como el desarrollado con los alumnos de ELOMAR, niños con necesidades especiales o en riesgo social del municipio, a los que nuestro alumnado acompaña durante todo el curso escolar con actividades educativas, deportivas y lúdicas y especialmente los sábados en las instalaciones del CAS.



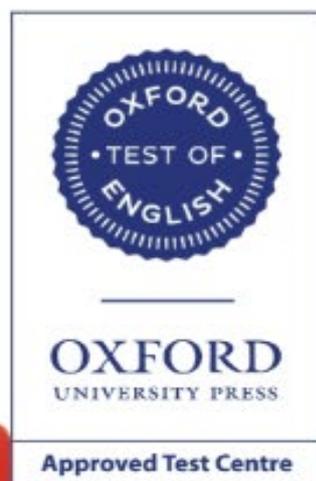
El Colegio Arenas Sur participó en la edición nacional de EDU FORUM que representa a los centros privados españoles y en especial los colegios comprometidos con la Excelencia Educativa. Una jornada de formación docente centrada este año en las competencias de creatividad y en las bases científicas de la neurociencia aplicada al proceso enseñanza-aprendizaje.

En EDUFORUM, el presidente de ACADE solicitó que las CCAA ponga en marcha la desgravación fiscal de los gastos en educación, así como el impulso al cheque escolar que ya aplican algunas autonomías. Este sistema, que ha tenido una gran aceptación social en varias comunidades debe servir de modelo al resto de gobiernos autonómicos».



OXFORD TEST OF ENGLISH

**UNA OPORTUNIDAD de mejorar en tu trabajo,
una forma de certificar tu nivel ante una oposición,
para solicitar una beca... o como un objetivo personal.**



CERTIFICADO DE INGLÉS POR LA OXFORD UNIVERSITY

- **PRÓXIMAS CONVOCATORIA:**
4 DE DICIEMBRE DE 2019
- **NIVELES DESDE A2 a B2**
- **A PARTIR DE 12 AÑOS**
- **COMPUTER BASED (EXÁMENES REALIZADOS ONLINE EN PC)**
- **LUGAR DE EXAMEN: COLEGIO ARENAS SUR,
CALLE MARGARITAS, s/n (SAN AGUSTÍN)**
- **PRECIO: 97 € (I.G.I.C. INCLUIDO)**



Lorena Crusellas

“Vaticino grandes oportunidades para las nuevas generaciones”.

Una tarde departiendo con Lorena Crusellas, fundadora de la ONG Prevenir, enriquece la sabiduría emocional y apacigua el intrínseco.

Dinámica, segura de sí misma, luchadora en pro de la educación, por y para el respeto y la estabilidad emocional en edades tempranas, serena, empática y conversadora nata, Lorena desenfunda el hacha de guerra cuando tiene que lidiar para que su magnífico proyecto no lo derrumbe el Goliat de turno. Con el escudo de su sonrisa perenne y con la garantía de su honestidad inquebrantable, Lorena Crusellas defiende su trabajo en pro del bienestar de los niños y niñas que conforman nuestra nueva generación.

La ONG Prevenir se escribe con P de perseverancia

¿QUIÉN ES LORENA CRUSELLAS?

Lorena Crusellas es una persona que no ha hecho sino luchar en la vida. Estoy muy agradecida porque he tenido una gran educación y, gracias a ello, he podido formarme en Ciencias Políticas y en Sociología y, a partir de ahí, empecé con mi recorrido para ayudar y para aportar lo que podía a la Sociedad. Por circunstancias de la vida, generé mi pluriempleo. Aunque, desde que acabé en la facultad, tenía un trabajo asignado y fijo. Me apetecía trabajar a nivel internacional en trabajos sociales. Gracias a la vida y, a que el destino me ha ido poniendo en situaciones que me han facilitado lo que quería. Crear proyectos que pudieran ayudar y aportar mi granito de arena a la Sociedad, sobre todo en la prevención y en la promoción de la Salud. Es a lo que me he dedicado desde 2001.

NACIDA EN VENEZUELA, ¿QUÉ LE TRAJÓ A CANARIAS?

Mi padre es de Teruel y mi madre es canaria. Se conocieron en Venezuela, y allí fue donde nació. En Verano, siempre veníamos mi hermana y yo a la casa de mis tías en Santiago del Teide. Cuando regresaba a Caracas, lloraba constantemente, adoraba Tenerife. Aunque haya nacido en Venezuela, siempre me he sentido canaria. Tenerife significaba mi libertad.

¿CUÁL HA SIDO SU FORMACIÓN ACADÉMICA?

Estudié en Bilbao, Ciencias Políticas y Sociología. Me fui allí porque estaba cerca del mar a la par que el Máster de estudios europeos se hacía allí. Tuve una gran escuela. Tras acabar la carrera, regresé por un tiempo a Tenerife y, luego, me fui a Inglaterra. Estuve viviendo allí 9 meses. Tras ello, me surgió trabajo en Bilbao y es ahí donde empecé mi recorrido profesional.

TIENE UNA GRAN RELACIÓN CON PORTUGAL, ¿EN QUÉ SE BASA?

Mi relación con Portugal se basa en que, tras haber estado trabajando en Bilbao, me salió la oportunidad de trabajar en Tenerife, en la Dirección General de Atención a la Drogodependencia para desarrollar varios proyectos como El Observatorio Canario de la Droga.

Se hizo un congreso muy relevante aquí, “Socidrogalcohol”, y, como yo sabía Inglés, me tocó acompañar a algunos de los ponentes extranjeros, como el Presidente del Observatorio Europeo de la Droga, y los contacté posteriormente para desarrollar un periodo de prácticas. A partir de ese momento, comenzó mi aventura en Portugal. Primero, como trabajadora en el Observatorio Europeo, y, luego con la creación de “Prevenir” en Portugal en el año 2002.

¿CÓMO SURTIÓ “PREVENIR” EN SU VIDA?

A raíz del trabajo que estaba haciendo en el Observatorio Europeo de la Droga, se creó un manual, de buenas prácticas, en la prevención. Presenté dichos resultados en un Congreso Internacional en Madrid. Allí, conocí a un portugués que tenía un programa, que yo ya conocía, él quería evaluarlo y hacer un proyecto europeo. Le aconsejé que empezara por Portugal. Me pidió que formase parte del mismo.

A raíz de todo esto, sumado a otro matiz personal, me quedé en Portugal, y, así, nació “Prevenir”. A la idea de la investigación había que ponerle un nombre y una estructura.

A COLACIÓN DE SUS PALABRAS, DEDUZCO QUE FUE USTED LA FUNDADORA DE LA ONG PREVENIR.

Me vi un poco obligada a ello. Cuando fuimos al Notario, la persona que iba



a ser la encargada me dejó colgada. Me vi sola, sin saber hablar portugués, y con un cheque de 50.000€ que me había dado un Ayuntamiento, sin aún tener la estructura de la ONG montada, porque confiaron tanto en mí como en mi trabajo. Fueron, como digo yo, mis grandes padrinos. A día de hoy, seguimos trabajando con dicho Ayuntamiento.

¿DE QUÉ MANERA ENFOCA, EN SUS PRINCIPIOS, LA LABOR DE PREVENIR?

Parte de una investigación. Lo que me caracteriza es hacer investigación de lo que estás aplicando. Se denomina “investigación-acción”, se pone un programa en funcionamiento a la par que se investiga. Si dicho programa, tiene el vocabulario adecuado, cómo está escrito el lenguaje, si las variables que estás trabajando están consiguiendo los resultados óptimos etc... Se hizo un estudio, bastante completo, en el cual, estuvimos durante 4 años estudiando a los mismos niños, con edades comprendidas entre los 6 a los 10 años. Conseguimos reunir a 3.500 niños en dicha investigación longitudinal. A raíz de ello, nos piden que hagamos investigación en edades más tempranas y, así, nace “Nino y Nina”.

¿EN QUÉ CONSISTE “NINO Y NINA”?

“Nino y Nina” son dos personajes, que enseñan a las niñas y a los niños a través del profesorado cosas que han aprendido. Cosas tan importantes como saber que tú mismo/a tienes el control tanto de su comportamiento como de su gestión emocional. “Nino y Nina” les enseñan que si respiran y se relajan, a través de una serie de técnicas, las cuales son impartidas por el profesorado, aprendes a controlar tus impulsos. Por ejemplo; puedes estar

enfadado/a y/o puedes estar triste. Lo que no puedes es tener reacciones que no son adecuadas cuando tienes dichos sentimientos. Si te enfadas, no puedes pegarle a nadie. Lo que no quiere decir es que no tengas derecho a estar enfadado/a. Es un trabajo muy difícil ya que, al profesorado, le cuesta ya que el autocontrol no se adquiere hasta los cinco años de edad.

“Nino y Nina”, lo que tiene de ventajoso es que, el programa que hacíamos de primaria en investigación tenía el autor, que fue el que comenzó conmigo en la ONG. Es un genio con muy buenas ideas. Pero, necesitaba las piernas para ponerlo en marcha. Pero su fuerte no era la gestión.

POR LO TANTO, TAMBIÉN TIENE QUE EDUCAR AL PROFESORADO...

Al profesorado se le aportan técnicas para que las apliquen con el alumnado.

¿“NINO Y NINA” TAMBIÉN SE OCUPA DE FOMENTAR LA IGUALDAD REAL DE GÉNERO?

Sí, se hace de manera natural. Trabajamos tanto fomentar la igualdad de género como la aceptación de la diversidad. “Nino y Niña” trabaja en eso, en que todas las personas somos diferentes, nos gustan cosas diferentes y es ahí como vas trabajando en la igualdad.

No existen ni colores específicos para niños ni para niñas, no hay deportes específicos para niños ni para niñas y no hay profesiones específicas para niños ni para niñas. Si eso lo enseñamos desde las edades tempranas, no tendremos ningún problema respectivo.

-¿EN QUÉ MOMENTO Y POR QUÉ DECIDE REGRESAR A TENERIFE CON “PREVENIR” COMO COMPAÑERA DE DESTINO?

En Portugal, estaba muy feliz, pero, como casi todo en mi vida, fue por una decisión personal. Echaba mucho de menos Tenerife, mis padres se estaban haciendo mayores, mi madre ya no podía ir a ayudarme a cuidar a mi hijo etc... Cuando tu vida personal empieza a desestabilizarse, piensas en ayudarte. El hecho de ser madre era demasiado para quedarme en Portugal. Si hubiese estado sola, a lo mejor me hubiese quedado.

Se hizo un gran estudio, a través de lo que, actualmente, es el Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social, y me proponen colaborar con el Ayuntamiento de Oviedo. Así nace Prevenir en Tenerife. Estuve dos años a caballo entre Canarias, Asturias y Portugal.

¿CÓMO ES RECIBIDA “PREVENIR” POR LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS EN CANARIAS?

Fue poco a poco. Como ya tenía una trayectoria laboral aquí, se abrieron fácilmente dichas puertas. No me preguntes por la ayuda económica, porque, si fuese por ello, te diré que eso es mucho más complicado. En lo que apertura de puertas se refiere, ya que había mucha investigación dentro del proyecto, ellos, quisieron participar. Fui muy bien recibida.

INSTITUCIONALMENTE HABLANDO, ¿POR QUIÉNES SE HA SENTIDO MÁS APOYADA?

A nivel institucional, por Salud Pública, independientemente del partido político que estuviese gobernando. A nivel personal, me he sentido apoyada

por José Manuel Bermúdez, por Carlos Alonso y por Coromorto Yanes. Fueron tres figuras gubernamentales que me apoyaron mucho en mi proyecto.

Ahora estoy intentando que me apoye el nuevo gobierno. Como entidad, llevo un programa y tengo que tocar todas las puertas para que las cosas que se hayan quedado a medias se realicen. Lo que es muy triste, es que, cuando tienes un trabajo ya realizado, tengas que comenzar de cero y tengas que llorar para que te paguen lo que te deben.

¿CUÁL ES EL DIAGNÓSTICO DE “PREVENIR” EN LA ACTUALIDAD?

Muy malo, como investigadora te diría que cierro mañana. Me quedan dos meses para tomar esa decisión. Hasta ahora me he mantenido, durante 17 años, sin atrasarme en un solo pago al equipo, tanto en Portugal como en España. Lo que no se puede es que tengas que estar luchando y llorando para que te paguen lo que te deben. Así no se puede dar continuidad a nada. No soy una entidad con fines lucrativos, lo que entra es para volver a invertirlo. Aquí no repartimos beneficios, somos una ONG. Somos una empresa de economía social.

¿CUÁL ES SU ASPIRACIÓN, DE AQUÍ EN ADELANTE PARA EL PROGRAMA “NINO Y NINA”?

Mi aspiración sería que, me dejaran seguir con el resto de los programas que tengo y que “Nino y Nina” estuviese muerto por su propio camino. Que ya se haya formado al profesorado y que se quede en Educación para que yo pueda seguir con otras cosas.

Lo que no puede ser, es que, habiendo adquirido un compromiso con una productora canaria, asumiendo una deuda de más de 30.000€, que yo no voy a poder pagar y que yo tenga un expediente que no se han comprometido a cumplir. Quiero que me den emisión para que, por lo menos, tengamos difusión.



Ate Hernández

Cada día más Zenet

Zenet (Toni Zenet, Málaga, 1967) es un cantante hecho a sí mismo; de esos que se van elevando como una ola gigantesca que sube y sube y estalla en cualquier momento inundando todo de una gran emotividad. Todo el mundo que lo ve en directo opina lo mismo de este 'crooner' andaluz o cuando escuchan su gran éxito "Soñar contigo", en el que se va meciendo con la música y no se sabe si él sigue a la música o la música sigue a su juguetona voz. Pero las cosas no se quedaron en ese gran disco titulado "Los Mares de China" (de 2008). En marzo de este 2019, presentó "La Guapería" y con este disco bajo el brazo viene a Canarias a presentarlo en directo, entre algún que otro éxito ansiado por su público, como el citado "Soñar contigo".

Tras la exitosa gira de 'Lo que sucede conviene', Zenet (Málaga, 1967) regresa a los escenarios con "La Guapería", un trabajo que desprende olor a Cuba en todas sus curvas y aristas. El malagueño, una vez más, no dejará al Archipiélago sin las canciones que encierra lo que estrenó en marzo de este año, La Guapería, un disco de versiones de boleros cubanos antiguos. La cita será en Tenerife el 27 de diciembre en el Teatro Leal de La Laguna, cuenta con la colaboración del Organismo Autónomo de Actividades Musicales y las entradas están a la venta en la web www.entrees.es y la taquilla del recinto en sus horarios de apertura al público.

Este disco, altamente satisfactorio para el andaluz y el primero que hace de versiones, es según sus propias palabras, "una revisión de los boleros cubanos más hermosos y canallas que me han servido además para reclamar una re-humanización de la sociedad". Zenet hace magia con estas reliquias y se lanza a reinterpretar boleros que en su día sonaron icónicos en sus voces originales, las de Bola de Nieve (Ignacio Villa), Celeste Mendoza, Olga Guillot, Rolando Laserie, Nelson Pinedo o Marta Valdés.

A la hora de grabar este disco, Toni Zenet se ha rodeado de grandes músicos cubanos, expertos en recrear la sonoridad de cada tema. Resalta la intervención del piano de Pepe Rivero, el ritmo y las improvisaciones de Yelsy Heredia al contrabajo, o Manuel Machado en el arreglo de los metales; este último dice sobre este disco lo siguiente: "Pensé en "La Guapería" por la manera que tiene de desenvolverse en el escenario, cómo se desplaza y cómo lleva las canciones a su terreno. Este disco es una osadía pero también un acercamiento total a lo que Zenet lleva dentro".

El autor de "Soñar Contigo", un tema con 10 millones de escuchas en Spotify, afronta estas canciones tal y como entienden los cubanos el concepto de "guapería", es decir, con una actitud retadora ante la vida pero a la vez convencida y convincente. Así es como Zenet avanza sobre textos rotundos, armonías complicadas, sin obviar su esencia original, pero trayéndolos al presente con un halo de modernidad, un estilo personal y hasta un toque de aquello que nunca esperas, pero que ocurre cuando Zenet se decide a cantar.

Marta Ameneiros



Programación Cultural Telde



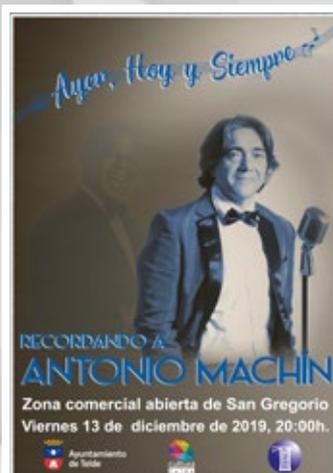
Ayuntamiento
de Telde



JUAN TAMARIZ
MAGIA POTAGIA Y AÚN MÁS
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
5 y 6 de diciembre
21:00h
20€



TELDE CANTA EN NAVIDAD:
ENCUENTRO VILLANCICOS
Plaza de San Gregorio
Jueves 5 diciembre 2019
20:00h
Tras inauguración del Belén
GRATUITO



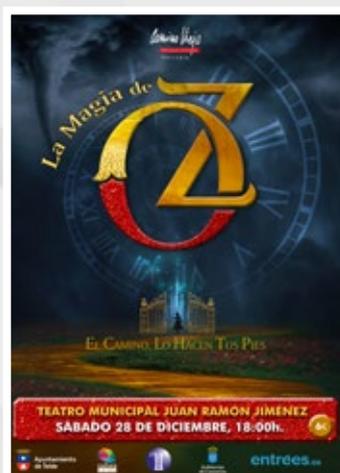
AYER, HOY Y SIEMPRE,
RECORDANDO A
ANTONIO MACHÍN
Zona comercial abierta de San Gregorio
Viernes 13 de diciembre de 2019, 20:00h.
GRATUITO



CONCIERTO DE NAVIDAD
LOS SABANDEÑOS
ARAGUANÉY
Plaza San Juan
Sábado 21 diciembre 2019
21:30h
GRATUITO



PAPÁ NOEL, ¿DÓNDE ESTÁN
LOS REYES MAGOS?
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Domingo 22 diciembre 2019
12:00h
6€



LA MAGIA
DE OZ
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 28 diciembre 2019
18:00h
6€



FESTIVAL FLAMENCO ROMÍ:
HOMENAJE PACO DE LUCÍA
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 11 enero 2020
20:30h
20€



JUNTAS PERO
NO REVUELTAS
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 18 enero 2020
21:00h
17€

CRISTINA RAMOS:

“Disfruto tanto de lo que hago, que no me obsesiona grabar un disco”.

Desde que vi la primera actuación, en un Talent Show de Cristina Ramos, me propuse entrevistarla. Su magnetismo, su tonalidad vocal descomunal, su prestancia y su inimaginable puesta en escena activaron mi instinto periodístico.

Esta canariona de raza nos abre las puertas de su vida resumida en tres fases; Ella, su música y su gente.

Teniendo las cosas muy claras. Cristina, asume su fama sin egolatría alguna, disfrutando de su momento y sin pensar en el futuro.

Si tuviese que definirla con un sólo adjetivo, diría que, Cristina Ramos, es colosal. Charlar con ella es como estar paseando sobre un camino de baldosas amarillas, escuchando música celestial.



¿EN QUÉ MOMENTO SE DESPIERTA, EN USTED, EL INSTINTO ARTÍSTICO?

Es algo curioso, siempre me ha gustado cantar. Hubo una época en que era muy tímida, mi madre era la que me había escuchado cantar. En mi etapa escolar me hicieron una prueba de canto, para una actuación, y fui admitida. Ahí empezó ese cariñito por la música. Mi madre fue la precursora de que hiciera, junto a mi prima, un grupo musical, de música latina, en plan BBC, bodas, bautizos y comuniones. Así nació “Melodía Show”. Nos convertimos en grupo famoso... Salíamos en televisión y hacíamos videoclips. La verdad es que teníamos muchas actuaciones de fines de semana. Tenía 17 años”.

A PARTIR DE AHÍ, COMIENZA SU CARRERA MUSICAL... ¿LA PUDO COMPAGINAR CON SUS ESTUDIOS ACADÉMICOS?

Decidí entrar en el Conservatorio... Imagínate lo perdida que estaba que elegí estudiar trompeta. Estuve cuatro años así. Dentro de dicha carrera, existían asignaturas comunes, una de ellas, era la de coro. La profesora que lo impartía, me invitó a dedicarme al canto. En ese momento, dejé a un lado la trompeta y empecé con el canto. Comencé a estudiar trompeta, con 18 años, y canto, lo hice con 21. En España, si quieres dedicarte de manera seria al canto, tienes que hacer Ópera. A partir de ahí, comencé a cantar clásico. Cuando llegué a superior de canto, empecé con grupos de Rock, de Funky, cantaba boleros para la Radio, etc. Además de seguir, con la orquesta, durante 9 años”.

¿EN QUÉ MOMENTO DECIDE ACTUAR EN SOLITARIO?

Empecé, en solitario, bastante tarde. Siempre actuaba con gente. En el grupo de Funky actuaba con dos chicas más. Después, en el grupo de Rock, actuaba haciendo los coros. Comencé a actuar como solista cuando empecé a trabajar en las producciones que hacían los hoteles del Sur de Gran Canaria. De esto hace unos 8 años. A partir de ganar Got Talent España, es cuando realmente comienza mi carrera en solitario”.

HABLANDO DEL “REY DE ROMA”, PREVIAMENTE A SU PASO POR GOT TALENT ESPAÑA, ¿CREÍA EN LOS TALENTS SHOWS?

¡No! Supongo que tendrá algo que ver el hecho de haber estado durante tantos años estudiando canto clásico. No ves como una plataforma sería salir en un Talent Show televisivo. Nos presentamos, con un coro, a “Los Insuperables”, en Barcelona, y fuimos, de refuerzo, en plan risas. Quedamos segundos.

La idea de inscribirme en Got Talent España fue de mi pareja, Íñigo, lo hizo a escondidas y, cuando me enteré, me enfadé mucho con él.

A COLACIÓN DE SUS PALABRAS, SU PAREJA HA SIDO EL GRAN IMPULSOR DE SU CARRERA EN SOLITARIO. ¿FUE ÉL QUIEN LE SUGIRIÓ TRABAJAR FUERA DE SU TIERRA?

Sí, Íñigo, ha sido el que me ha movido, como dice él: “Para sacarme de la isla” y que la gente me conociera. Yo estaba muy a gusto en mi isla, con mi hijo de 11 años. Veía muy complicado estar viajando con mi circunstancia personal.

¿DE QUÉ MANERA SE PLANTEÓ, SU PUESTA EN ESCENA, EN SU AUDICIÓN PARA GOT TALENT ESPAÑA?

Mi idea era hacer algo diferente, que llamase la atención y que fuese memorable. A Íñigo se le ocurrió la idea de empezar a hacer el área de la muñeca y unirla al otro estilo musical, el Rock. Todo ello, en 2 minutos de actuación. El vídeo, de dicha audición, se convirtió en viral a nivel mundial.

DURANTE TAL MEDIÁTICA Y EXPLOSIVA ACTUACIÓN... ¿SINTIÓ ALGUNA SENSACIÓN DIFERENTE A LAS SENTIDAS CON ANTERIORIDAD EN OTROS LARES?

No sé decirte, porque la verdad, es que disfruto mucho sobre el escenario. Cuando estoy encima del mismo intento disfrutarlo al máximo. Soy una persona que no se plantea el futuro, intento hacerlo bien en el momento y punto. Es cierto que actué en la primera temporada de Got Talent España, no sabíamos muy bien de qué iba el tema y estábamos un poco a ciegas. Cuando Edurne me dio el botón dorado, me quedé asombrada, no me esperaba que reaccionaran así.

¿NO FUE CONSCIENTE DEL GRADO DE ESPECTACULARIDAD QUE HABÍA HECHO SOBRE DICHO ESCENARIO?

No, la verdad es que fue una fusión que podía gustar, pero no pensé que fuese tan aplaudida. Date cuenta que, el vídeo, se convirtió en viral. Recuerdo que, en tan sólo una semana, tenía 43 millones de visualizaciones. En semana y media, llegó a las 100 millones de visualizaciones.

SUPONGO QUE, AL LLEGAR A LA SEMIFINAL, YA FUE CONSCIENTE DE LA MAGNITUD DEL PROGRAMA...

Sí y no. Es cierto que, te planteas hacer algo mejor o, por lo menos, que guste de igual manera. Ahí fue cuando empecé a preparar el programa. En ese momento, las propuestas eran de la productora del programa. Puedes sugerir, pero ellos conocen el programa y, evidentemente, tienen una visión mucho mayor de lo que es el programa y de lo que es el Talent.

¿SE SINTIÓ DIRIGIDA O MANIPULADA?

No, me trataron súper bien. Hay que tener en cuenta que, ellos son los que conocen tanto el programa como a los artistas que van a actuar. Son los que saben lo que van a necesitar, para que tenga un sentido el programa. Está muy bien. Te da la posibilidad de trabajar con gente muy interesante a la par que para ponerte retos.

Y, CUANDO SE ALZÓ COMO GANADORA... ¿POR FIN SE LO CREYÓ?

Es que yo nunca espero ganar. Yo voy a disfrutar de lo que estoy haciendo. En Got Talent España, no pensé nunca que fuese a ganar. Es como el que está en Gran Hermano, lo estás viendo todo desde dentro. No sabes cómo lo van a emitir

ni sabes cuáles van a ser las reacciones del público. En mi edición, había gente muy buena. Todo depende del público y de cómo se vea a través de la televisión. Me gusta lo que hago, voy a disfrutar, a pasármelo bien y a hacerlo lo mejor posible.

ES DE LAS ARTISTAS PRIVILEGIADAS QUE SIEMPRE HA VIVIDO DE HACER LO QUE LE GUSTA, EN SU CASO, CANTAR.

Lo del tema del privilegio... A ver, conozco a muchos cantantes que viven de su música. ¿Soy una privilegiada? Depende. Es muy duro trabajar en esto, sobre todo, en una isla. Digamos que, soy una privilegiada ahora, porque ahora sí puedo dedicarme por completo y ganarme la vida haciendo esto. Ahora sí tengo trabajo estable. Nunca me he planteado hacer otra cosa que no sea música.

¿SE HA SENTIDO PROFETA EN SU TIERRA?

En mi isla, Gran Canaria, la gente me quiere mucho y recibo mucho cariño, pero es cierto que, tengo más trabajo en Tenerife que en Gran Canaria. Tengo amigos tinerfeños que les sucede lo mismo, trabajan más en Gran Canaria que en su isla.

CUANDO DIO EL SALTO A LA PENÍNSULA... ¿QUÉ CAMBIO NOTÓ, LABORALMENTE HABLANDO, CON RESPECTO A LAS ISLAS?

Mi espectáculo, "Rock Talent", lo estrené en Pamplona... Noté muchísimo cariño y admiración por parte de la gente. Aún así, por suerte o por desgracia, tengo más trabajo en el extranjero que en España. Por lo menos, tengo trabajo y me siento muy afortunada por ello.

A RAÍZ DE GANAR GOT TALENT ESPAÑA, ¿OBTUVO TRABAJO EN NUESTRO PAÍS?

No tanto, alguna gala, presentaciones de producto de marcas, pero nada en plan que te llamen para trabajar en televisión. A partir de que gané Got Talent, la publicidad desapareció del mapa. La discográfica no pensó en hacer un producto conmigo y nos propusimos trabajar fuera. Nos fuimos a Corea, a Rusia, a Alemania... Luego surgió la oportunidad de ir a Latinoamérica, estuvimos en Ecuador, en Costa Rica y en México.

¿CÓMO SUCEDIÓ LA IDEA DE PARTICIPAR EN LA VOZ MÉXICO?

Surgió la oportunidad y dijimos: "Vamos a probar". Jamás pensé que iba a ganar. Con el amor patrio que tienen, los mexicanos, por su PIB, lo más lógico era que ganase un mexicano. Lo bueno que tienen estos Talents, es que no dejan de ser una producción importante, donde hacen un trabajo que suben a YouTube. De esa manera queda ahí, es una manera de darte a conocer. Esperando por una discográfica o por alguien que se interese, pensé que, o me movía yo, o nadie lo iba a hacer por mí. En este mundo hay que moverse, te tienen que ver.

¿CÓMO ES POSIBLE QUE UNA ARTISTAZA, COMO LO ES USTED, QUE HA GANADO GOT TALENT ESPAÑA Y LA VOZ MÉXICO, A FECHA DE HOY, NO TENGA PROPUESTA DE DISCOGRÁFICA ALGUNA PARA GRABAR UN DISCO?

Al igual es porque el estilo que hago no les acaba de interesar o no lo ven vendible. Ya sabes cómo funcionan las discográficas, al igual no es el producto que quieren vender ahora. Tienen a sus artistas ya consolidados. Entiendo que trabajar con un producto nuevo... ¿Para qué? No lo sé, no tengo ni idea. Como las discográficas no acaban de arrancar... Nosotros, a movernos.

¿SU RELACIÓN CON "AMERICAN'S GOT TALENT" FUE AMOR A PRIMERA VISTA?

Tanto "American's Got Talent" como "World's Got Talent" y "Britain's Got Talent", fueron invitaciones. Es algo que, mucha gente desconoce. Yo me presenté por casting a dos programas, Got Talent España y a La Voz México. A raíz de mi aparición en Got Talent España, Simon Cowell, se le ocurrió la feliz idea de hacer un especial en el cual se elegiría al mejor de los ganadores de los Got Talents de todo el mundo. Yo, como ganadora de España, me llamaron tanto para América, para China y para Inglaterra. Esa oportunidad, no la podía dejar escapar.



ESTUVO A PUNTO DE GANAR AMERICAN'S GOT TALENT. COMO DECIMOS EN CANARIAS: "TREMENDO SUBIDÓN".

Yo no me esperaba que ni siquiera fuese a pasar a la final. Con decirte que fuimos al programa y lo último que pensé que, teniendo a la ventrílocua Darcy Lynne y a Courtney Hadwin como competidoras, no pasaría a la final. Cuando me nombraron, me quedé en shock. Date cuenta que, tras grabar el programa, tenía que volver a Canarias porque actuaba en Tenerife. Imagínate cuando me dan el pase a la final... Volamos a Tenerife, hicimos el bolo, y al día siguiente volamos a Los Ángeles para ensayar para la final.

ESO SE DENOMINA SER RESPONSABLE Y PROFESIONAL...

Eso es tener palabra. Si has dado tu palabra y están contando contigo, no les puedes decir que no.

NO HA GRABADO UN DISCO, PERO SÍ CUENTA EN SU HABER CON VARIOS SINGLES...

Sí. Son: "Loca", "We Can't Now", éste fue una propuesta, de una productora Suiza, para Eurovisión, es una de mis favoritas. También está "Tu nombre", de la cual hicimos dos versiones, una en español y otra en inglés. Me falta una discográfica que apueste por mí.

A FALTA DE "PAN" BUENAS SON "TORTAS"... ¿SE VE PRODUCIENDO SU PROPIO DISCO, COMO LO HAN HECHO ALGUNOS CANTANTES EN LA MISMA SITUACIÓN EN LA QUE USTED SE ENCUENTRA?

Estamos en ello. La diferencia, entre el resto de los cantantes y yo, es que yo no me estreso por eso. No es mi sino grabar un Disco. Es muy necesario contar con una discográfica, porque, tú puedes tener tu disco, pero para

que se emita en radio, hace falta una discográfica. Ahora mismo estoy tan centrada y disfrutando tanto de lo que hago, que no me obsesiona grabar un disco. Me quedo con las personas que voy conociendo en mis viajes por diferentes países.

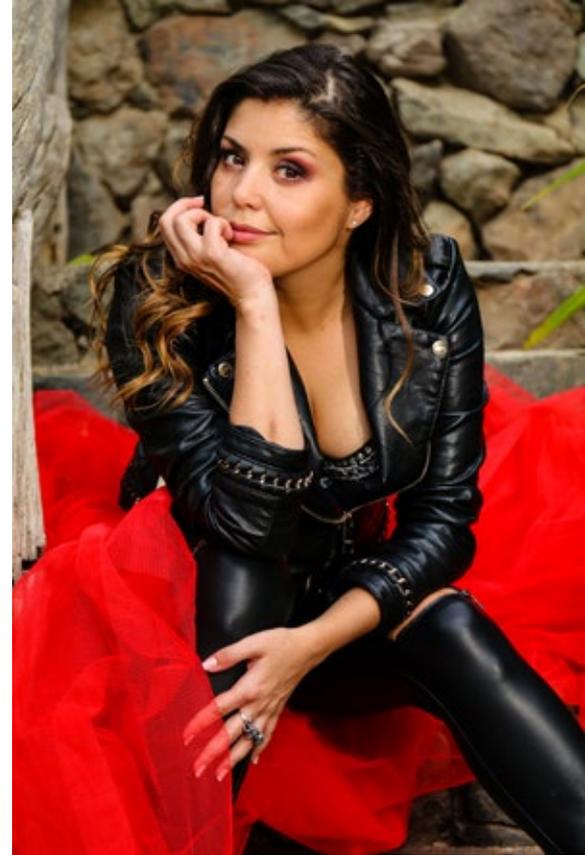
CAMBIANDO DE TERCIO. DURANTE SU CARRERA MUSICAL, HABIENDO VIAJADO TANTO Y TRABAJADO CON TODO TIPO DE GENTE, ¿HA SUFRIDO, EN ALGUNA OCASIÓN, EPISODIOS MICRO MACHISTAS?

Los micromachismos están ahí, y, a diario, en la forma de hablar y de tratar. Llevamos toda la vida viviendo bajo el yugo del machismo. En mi caso, han sido muy pocos. He llegado a un punto en mi vida, en el cual no me estreso demasiado con ello en el sentido de que sé de sobra que yo no voy a ver la igualdad real de género. Puede que mi hijo sí lo vea, son otra generación, con otro camino andado y otra forma de pensar y de ver las cosas. Todos estamos encargándonos de que exista una igualdad.

Creo que, llegaremos a ello, pero nosotras no lo veremos. Tendrán que pasar varias generaciones para que la igualdad sea algo tan normal como el respirar. Nos tenemos que centrar en lo que está sucediendo ahora, en cómo cambiar el mundo. Tenemos que luchar de la mano, todos y todas. No creo en la violencia, desde el momento en que te vuelves violento, para mí, pierdes la razón.

ES MADRE DE UN NIÑO DE 11 AÑOS DE EDAD. ¿HA LOGRADO CONSEGUIR LA TAN ANSIADA CONCILIACIÓN FAMILIAR?

No me ha quedado otro remedio, pero ha sido complicado. Tengo una amiga, que es psicóloga, y me hizo cambiar



el chip... Me dijo: "Mi amor lindo, si fueses hombre y estuvieses viajando por el mundo porque resulta que eres piloto, cuando llegases a casa, lo que se supondría que debería hacer tu mujer es alegrarse porque has llegado a casa, mimarte y agradecerte por ganar un sueldo y bla bla bla. ¿Porque eres mujer no vas a valorar tu trabajo?". Una mujer tiene que estar con sus hijos y un hombre puede hacer lo que quiera sin reproche alguno. Quiero muchísimo a mi hijo pero, ante todo, estoy yo. He sido muy criticada por ello. Hoy por hoy, me siento orgullosa de lo que estoy haciendo y me siento orgullosa de lo que le estoy enseñando a mi hijo, que es algo que le escuché creo que fue a Michelle Obama, le preguntaron cómo hacía para educar y para estar con sus hijas a la par que para ser. Ella contestó: "Primero soy persona y luego soy mujer, madre, hija, hermana y lo que sea. Pero primero soy persona, con una serie de necesidades y de sueños".

Rosalba Peluquerías

R
Peluquerías

- Nuevos servicios de estética y masajes
- Manicura y Pedicura de larga duración
- Tratamientos de Keratina y ácido hialurónico
- Recogidos para todo tipo de eventos

Visítanos o pide tu cita en:

EL CARACOL
Calle Roque Nublo, 49
928 684 955

LA GARITA
Calle Fresno, 2/19
928 706 275



Soy de la opinión de que, dentro de una conciliación, tienes unas prioridades pero negarte a ti misma lo que eres y lo que sientes, en mi caso es la Música, no es beneficioso ni para mí, ni para mi familia, ni para mi pareja ni para mi hijo porque, si lo haces, te conviertes en una persona amargada. Si estás bien, te sientes realizada y brindas lo mejor de ti. Me siento orgullosa de los valores que le estoy enseñando a mi hijo. Si algo le gusta mucho, que vaya a por ello. La gente que le quiera lo va a entender y a apoyar siempre.

Evidentemente, mi idea es encontrar un estatus laboral bueno en el que puedas tener una calidad de vida que permita tener más tiempo para mí y, por supuesto, para mi hijo. El tiempo que paso con él, es de calidad, cuando estoy con él, no hago nada más.

Está a punto de empezar a rodar el programa, "Tu cara me suena", ¿Me puede adelantar algo de tal proyecto?

Te puedo adelantar que lo vamos a pasar muy bien, que va a ser muy divertido y que estoy muy contenta con el elenco.

¿Hasta dónde quiere llegar en su carrera musical?

Siempre me he movido por intuición. Soy como el agua. Nunca me he propuesto metas concretas. Con el tiempo, me he dado cuenta de que, lo realmente importante es lo que estás haciendo ahora. Creo que, a la larga, eso se transforma en baldosas amarillas que vas poniendo en tu camino. Desde el momento en el que te empieces a plantear metas, como no las consigas y acabes consiguiendo un poco menos de ellas, no te va a parecer suficiente. Y te vas a sentir frustrada porque nos has conseguido llegar a donde querías ir. De la manera en que yo me muevo, todo son oportunidades. Se trata, simplemente, de fluir y de disfrutar de lo que estoy haciendo. La verdad es que, me ha funcionado. Me ha ido bien. Mi idea es seguir con este modo de vida, disfrutarlo y tratar de hacerlo lo mejor posible. Cuando haces las cosas con cariño y dedicación es muy raro que no salgan bien.



Sí, se puede vivir sin carne

Reconozco que me sorprende, me intriga y me indigna a partes iguales, que en una sociedad en la que el 50% de la población tiene sobrepeso y tan solo un 1,4 de los niños son considerados delgados (por debajo de su peso normal), la gente te pregunte si una dieta vegana/vegetariana es SANA.

Vaya... ¡qué pregunta! No sé exactamente por dónde empezar a contestarla. Situémonos. Vivimos en una sociedad en la que lo "habitual" es dar a nuestros niños galletas, colacao, cereales, chocolatinas, papas fritas, bollicaos y hamburguesas del Mc Donald, pero nos tiemblan las piernas al oír la palabra vegano.

Una alimentación saludable no tiene por qué corresponder a una tendencia alimentaria concreta. Se puede ser omnívoro y tener déficit de vitaminas y minerales, estar obeso y tener diabetes tipo 2 y colesterol. Se puede ser vegano y sufrir las mismas patologías.

Una alimentación, para ser correcta, debe estar bien planificada y cubrir todas nuestras necesidades de manera individualizada, ya que no todas las personas estamos en el mismo estado fisiológico, tenemos las mismas características, gustos personales o realizamos la misma actividad física.

Una de las mayores preocupaciones o críticas que se han hecho a la dieta vegetariana/vegana es la falta de proteínas, pero debo decir que ese argumento ya está muy superado. Antiguamente se decía que para obtener una proteína completa, dentro del marco de una dieta exenta de alimentos de origen animal, debíamos recurrir a la mezcla de legumbres con cereales combinados. Sin embargo, los cereales en líneas generales, no disponen de lisina y por su lado las legumbres son carentes de metionina. Al combinarse ambos alimentos, estamos consumiendo la suma de todos los aminoácidos para obtener así una proteína completa.

Hoy en día se saben 2 cosas que dejan muy atrás este antiguo MANDAMIENTO.

- La primera es que el cereal y la legumbre no tienen por qué combinarse en la misma comida; basta con que las tomas se sitúen dentro de las mismas 24 horas.

- La segunda es que disponemos de proteínas vegetales que en sí mismas ya son completas, sin necesidad de combinarse: garbanzos, soja, pistachos y alubias blancas, por ejemplo.

Superado el capítulo de las proteínas, encontramos otras preocupaciones en torno a este modo de alimentarse. Por un lado tenemos el calcio. Parece que el mundo sanitario se ha encargado de grabarnos a fuego que el calcio solo podemos obtenerlo de la leche, pero nada más lejos de la realidad.

Hay alimentos vegetales que son fuentes mucho más ricas en calcio que la leche. La cantidad de calcio que absorbemos al comer 100 gramos de col, supera al de la leche y nadie nos lo ha dicho. Pero es que la col, no hace millonaria a la industria... Cabe señalar que sería adecuado controlar la ingesta de sal y café, dado su poder descalcificante.



¿Y la vitamina D necesaria para poder absorber ese calcio? En este caso serían convenientes paseos al sol, ya que de este modo la podemos sintetizarla y en caso de tener una carencia DEMOSTRADA, podemos recurrir a su suplementación. Es importante recordar que esta como cualquier otra suplementación, deben hacerse sobre la evidencia y de forma individualizada.

La única suplementación que es totalmente justificada y necesaria para vegetarianos y veganos incluso consumiendo huevos y lácteos, es la de la vitamina B12, puesto que solo podemos obtenerla de productos de origen animal. Si pretendiéramos obtenerla solo a partir de lácteos y huevos, su consumo tendría que ser excesivo.

Alimentos ricos en calcio para asegurar el aporte necesario pueden ser aparte de lácteos, las alubias blancas, col, almendras, bok choy, soja (también fortificada), sésamo...

El aporte de hierro es algo que también preocupa, pero igual de fácil de obtener. Simplemente, asegurando una ingesta suficiente de frutos secos, legumbres y cereales integrales. Acompañemos estos de vitamina C en forma de cítricos (tomando de postre una naranja, por ejemplo) y cantidad como variedad de verduras crudas en forma de ensaladas o crudités.

Puede que el hierro circulante de una persona que sigue una alimentación vegana/vegetariana, sea inferior, pero esto no tiene por qué estar relacionado con sufrir una situación de anemia. Como siempre, cada caso será individualizado.

Resumiendo un poco todo lo dicho, una dieta bien planificada que parta de una base rica en frutas, verduras y hortalizas (parte de ellas crudas), legumbres, cereales integrales, grasas saludables y proteínas vegetales, no debe ni tiene por qué ser menos sana que una alimentación omnívora planteada desde la misma coherencia.

En definitiva, no tomar proteína animal puede ser muy malo, si no se cubren los requerimientos proteicos con otra fuente alimentaria, del mismo modo que una dieta omnívora aparentemente completa, que arranca cada día con azúcares, galletas y bollería industrial.

Comienza el año con un regalo para tus ojos

¿A VECES NO SABES QUÉ REGALAR A TU PAREJA, HIJO, PADRE, MADRE, AMIGOS...?
EN CENTRO ÓPTICO TELDE PODRÁS COMPRAR UNA GRAN VARIEDAD DE REGALOS PARA TU FAMILIA:

UN COMPLETO EXAMEN VISUAL CON LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA, CON EXCELENTES PROFESIONALES:

Refracción, Estudio de Habilidades Oculares, Estrabismos, Terapia Visual, Topografía, Estudio de la Retina diagnosticado por retinólogos, Contactología, Control de Miopía, Control de Tensión Ocular, Paquimetría, Salud Ocular.

especiales para queratocono, para deporte, de un día, uso mensual, permeables, convencionales...

LAS MEJORES SOLUCIONES DE MANTENIMIENTO

Así como diferentes tipos de lágrima artificial para que tanto tus lentes como tus ojos gocen de salud y protección.

UNA GRAN GAMA DE CRISTALES TANTO DE VISTA COMO DE SOL:

Monofocales, progresivos, bifocales, lentes especiales para ordenador, control de miopía, lentes acomodativas, executive, tratamientos de alta gama que proporcionan calidad visual (bloqueador luz azul, antirreflejo fácil limpieza, fotocromáticos, filtros especiales, polarizados, degradados...)

MONTURAS DE SOL Y MONTURAS DE GRADUADO DE LAS MÁS RECONOCIDAS

FIRMAS: Tous, Carolina Herrera, Ray Ban, Boss, Vogue, Levis, Arnette, Pucci, Agatha Ruiz, Maui Gin...

VARIEDAD DE ACCESORIOS:

Cordones, parches oculares, material de terapia visual, cosmética ocular, suplementos solares, paños-gafas.

GRAN VARIEDAD DE LENTES DE CONTACTO:

Orto-K (lentillas nocturnas para no llevar gafas de día), lentes blandas para control de miopía, lentes



TARJETA REGALO:

Qué mejor opción para dar a elegir a aquella persona querida el regalo que más prefiera a su gusto.



Centro Optico Telde

Su vista en buenas manos desde 1.986

• REFRACCIÓN
• TONOMETRÍA

• PAQUIMETRÍA
• TOPOGRAFÍA

• RETINOGRAFÍA NO
MIDRIÁTICA

• EXPLORACIÓN DEL
POLO ANTERIOR

PIDA CITA PARA SU REVISIÓN

C/ SOR CONCEPCIÓN SUÁREZ PÉREZ, 2 - TELDE - 691 307 294
C/ LOS GOFIONES, 1 - TELDE - 664 254 520



928 695 488

www.centroopticotelde.com

facebook

YouTube

Centro Adherido
al Convenio
de Colaboración
con el Servicio Canario
de la Salud para
la prevención de los
Problemas Visuales



¿Me lo como?

Cuando aparece un día de fiesta en nuestro calendario, un cumpleaños, una boda o bautizo, crece la posibilidad de comer de una manera poco saludable, y es que, por regla general, tenemos por costumbre celebrar todo con cosas poco recomendables.

El problema se acentúa cuando tenemos vacaciones, época en la que nos planteamos la idea de... "ahora que tendré tiempo libre, iré al gimnasio y me cuidaré". Nada más lejos de la realidad. Cuanto más tiempo libre tenemos, más tiempo le dedicamos a no hacer nada. Perdemos nuestros horarios de comidas, y nos relajamos sin pensar en hacer comidas o ejercicio físico.

Huimos de las rutinas y de las obligaciones, y eso se nota. A veces pensamos que por un poco que nos pasemos tampoco será para tanto, y lo cierto es que eso depende de la actividad física que vayamos a realizar durante el día. A continuación podemos ver en esta tabla cómo podemos compensar los excesos para evitar sus efectos en nuestro peso corporal.



ALIMENTO

KCAL/100 GR

KCAL/RACIÓN

TIEMPO CAMINANDO PARA QUEMARLO

CHOCOLATINA 52g	456 kcal	232 kcal	52 minutos a buen ritmo
CROASAN	408 kcal	408 kcal	91 minutos a buen ritmo
DONUTS	395 kcal	189 kcal	42 minutos a buen ritmo
PASTILLAS DE GOMA	268 kcal	268 kcal	60 minutos a buen ritmo
MAGDALENA	387 kcal	387 kcal	87 minutos a buen ritmo
MANZANA	50 kcal	85 kcal	19 minutos a buen ritmo
NARANJA	28 kcal	57 kcal	13 minutos a buen ritmo
PAPAS FRITAS	538 kcal	538 kcal	121 minutos a buen ritmo
PERA	45 kcal	68 kcal	15 minutos a buen ritmo
REFRESCO	44 kcal	145 kcal	32 minutos a buen ritmo
TURRÓN	560 kcal	60 kcal	14 minutos a buen ritmo

Viendo esto, podríamos pensar que es mejor no comer nada, porque hasta una naranja o pera nos aporta unas kcal que habrá que quemar, pero debemos ingerir unas kcal mínimas para que todo funcione con normalidad en nuestro interior, es lo que se conoce como metabolismo basal. Habrá que tener un equilibrio entre lo que se ingiere para mantener el metabolismo basal y quemar el resto de kcal que nos aporta un exceso, eligiendo alimentos con la mejor calidad posible y en su justa proporción. Entonces... ¿merece la pena pasarse?

Hay personas que hacen ejercicio físico todos los días para poder comer lo que quieren en cualquier momento, otras sin embargo,

hacen ejercicio para pasar el rato, otros por competir y otros para adelgazar. Estos últimos son los que, pese a hacer ejercicio, no podrán darse un respiro, de lo contrario, no avanzarán en su objetivo o tardarán más tiempo en conseguirlo.

Algunos pacientes se sorprenden al ver que por un solo día que se salen en la dieta echan por tierra el trabajo de toda una semana, pero si imaginamos una garganta irritada que cuidamos seis días a la semana y el séptimo día nos tomamos un vaso de agua fría, el resultado sería fácil de imaginar y lo entenderíamos perfectamente.

Iván Tardón

Instituto de Belleza
La Belleza es Confianza

Tratamientos faciales y corporales.
Fotodepilación y tratamientos terapéuticos
con la profesionalidad de un quiromasajista.

Ven, y prueba nuestros servicios.
Sin duda repetirás.

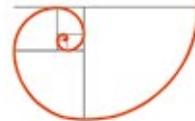
institutoyessicaviera.es

Yessica Viera

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COACHING PURO



Instituto Canario de Coaching



La primera formación de Coaching, que une el rigor y la técnica del Coaching Puro, con la fuerza, la profundidad y la efectividad del Coaching Estratégico Americano.



COACHING ESTRATÉGICO Y LIDERAZGO.

¿Quieres ser un coach de éxito?
¿Quieres disfrutar de tu propia transformación personal y tener una vida plena?
¡Esta formación es para ti!

Acreditada por la ICF como CCE (Continuing Coach Education) y certificado por el INSTITUTO CANARIO DE COACHING, con el METODO GROW PLUS® y avalado en su módulo empresarial, por excélicas global.



La International Coach Federation, es la organización de Coaching líder y referente a nivel mundial, representa la máxima garantía de profesionalidad, ética y calidad, y promueve los estándares internacionales más rigurosos para el ejercicio de la profesión.



¿A quién va dirigido?

- A profesionales liberales y cualquier otro con trato directo al público o con equipos.
- A Coaches que quieran obtener créditos CCE de la International Coaching Federation, de cara a su desarrollo profesional.
- A cualquier profesional que quiera convertirse en un líder verdadero, profesional y personalmente, siendo comunicadores efectivos e influyentes.
- A padres y madres que deseen convertirse en verdaderos referentes de sus hijos.
- A aquellos que están viviendo o han vivido relaciones de pareja insatisfactorias y saben que puede ser de otra manera.
- A personas que desean vivir una vida excelente, plena y ser su mejor versión.



#HazQueTePasenCosasBuenas

Infórmate en:

www.institutocanariodecoaching.es | 670 24 23 96 | 676 58 18 81

guillermo díaz®

Complementos alimenticios
Food supplements

3 razones
para mejorar tu salud

COLÁGENO
300 g



MSM-PLUS
90 cápsulas

BATIDO
CHOCOLATE
400 g



10 razones
para darle **colágeno**
a tu cuerpo:

- Aumenta la energía
- Incrementa el ritmo metabólico
- Mejora las encías
- Cabello con más brillo y fortaleza
- Repara y mantiene la piel
- Previene la aparición de venas y varices
- Produce una respuesta positiva sobre el sistema digestivo
- Aumenta la tonalidad muscular
- Disminuye los dolores y elimina calambres
- Ayuda a regenerar las lesiones

Este producto no es un medicamento, es un complemento alimenticio. La información proporcionada es con fines meramente informativos y no para reemplazar el consejo dado por un profesional de la salud.

El **MSM** contribuye a
aliviar y tratar
las siguientes dolencias:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Dolor crónico | Infecciones por hongos de Candida |
| Tendinitis | Fatiga crónica |
| Acné | Estreñimiento |
| Artritis | Diabetes |
| Asma | Problemas digestivos |
| Alergias | Cabello y uñas frágiles |
| Bursitis y el reumatismo | Dolores de cabeza y migraña |
| Síndrome del túnel carpiano | Dolores musculares y calambres |
| Fibromialgia | Parásitos |
| Acidez | Piel dañada o envejecida |
| Dolor muscular | Acumulación de toxinas |
| Osteoartritis | Expulsión de mercurio |
| Cistitis intersticial | Ulceración |



Este producto no es un medicamento, es un complemento alimenticio. La información proporcionada es con fines meramente informativos y no para reemplazar el consejo dado por un profesional de la salud.

SALUD Y BIENESTAR



**ARTICULACIONES
+ HUESOS
+ VITALIDAD**

1.000 MG

**+12
VITAMINAS
+11
MINERALES**



**iBatido saciante sustitutivo
de una comida, sabor chocolate! 124KCAL
INGREDIENTES TOTALMENTE NATURALES**

COLÁGENO HIDROLIZADO GUILLERMO DÍAZ

El Colágeno es la proteína mas importante en nuestro organismo, ya que representa mas de una cuarta parte de nuestra proteína. Es el mayor componente de nuestros huesos y nuestra piel, pero también está en las articulaciones, músculos, tendones, retina, córnea, pelo, etc.

¿QUÉ PASA SI NOS FALTA COLÁGENO?

Nuestro cuerpo produce Colágeno de manera natural, sin embargo, a partir de los 30 años, se va perdiendo la capacidad de generarlo, y puede provocar los siguientes síntomas relacionados con el envejecimiento, tanto a nivel de salud como estético:

- Envejecimiento de la piel (textura, firmeza y arrugas)
- Dificultades en la movilidad de articulaciones que pueden acarrear también inflamación y dolor.
- Pérdida de la densidad ósea
- Aparición de varices
- Problemas dentales

Nuestro colageno de Guillermo Díaz contiene los siguientes minerales y Vitaminas:

VITAMINA C: (80mg por toma) nutriente esencial para el ser humano.

- Contribuye a la absorción del colágeno y el hierro entre otros.
- Potente antioxidante
- Ayuda al sistema inmune
- Regula la presión sanguínea
- Ayuda en problemas de visión

ZINC: (25mg por toma) segundo oligoelemento más importante en nuestro Organismo. Tiene un papel específico en más de 300 enzimas que participan en todas las reacciones bioquímicas importantes del cuerpo.

- Contribuye a la absorción y fabricación del colágeno
- Mejora cabello, piel y uñas
- Ayuda absorber los nutrientes y mejora la acidez estomacal
- Protege el hígado
- Equilibra el nivel ácido - alcalino en sangre.

ÁCIDO HIALURÓNICO: (30 mg por toma) se encuentra de manera natural en nuestro organismo, forma parte de numerosos tejidos y órganos de nuestro cuerpo como los cartílagos o la piel.

- Mejora y mantiene la movilidad en articulaciones, tendones, ligamentos y Tejido conectivo.
- Hidrata y nutre la piel y el cuero cabelludo

MAGNESIO: (72 mg por toma) mineral fundamental para nuestro organismo. Consiste en un micronutriente fundamental para nuestros huesos, músculos y órganos.

- Aumenta la energía
- Fortalece los huesos
- Relaja la musculatura
- Ayuda a tener buenas digestiones
- Incrementa la creación de proteínas
- Estabiliza el sistema nervioso

MSM: (1000 por toma) azufre orgánico. El tercer nutriente más encontrado en el cuerpo humano. También se encuentra en algunos alimentos como carne, lácteos o verdura. En próximos números hablaremos más de este producto.



+ INFO
628 570 105
guillermodiazcolageno@gmail.com

FACEBOOK:
Patricia Colágeno Guillermo Díaz
@colagenohidrolizadoguillermodiaz

A querernos también se aprende. ¿Educamos en el amor propio?

Ocurre a veces que, al mirar hacia atrás, nos damos cuenta de que entre quien una vez quisimos ser y lo que hoy somos hay diferencias más que notables. Es posible, además, que en ese momento descubramos impávidos, cuánto de las expectativas de los otros hay en eso que identificamos como nuestro propio yo y que, hoy, aun cuando de alguna forma me pertenece y me explica, nos sobra y estorba. O escurbando un poco más, incluso lleguemos a darnos cuenta de que la valoración emocional que hacemos de todo aquello otro que consideramos como nuestro ser, y que aúna todas las edades, procesos y personas que hemos sido, genera una sensación de compasión del que se sabe director y protagonista de una historia improvisada. Es a la conciencia de todo esto lo que llamamos autoestima.

La autoestima se construye a partir de estos tres elementos: de la valoración emocional que hacemos de nosotros mismos, de la imagen idealizada que interiorizamos acerca de quiénes somos y por la imagen que los demás nos devuelven y asumimos como cierta. Saber diferenciar e identificar estos tres aspectos es fundamental para poder aprender a dirigir nuestra vida hacia una dirección y unos objetivos conscientes. Pero nunca nos lo han explicado así.

De hecho, una de las grandes carencias de las que ha adolecido el sistema educativo hasta hace relativamente poco tiempo, ha consistido precisamente en obviar la importancia del mundo emocional, y por tanto de la autoestima, a la hora de explicar

el éxito o fracaso de cualquier persona, refiriéndome no sólo al ámbito académico o al éxito medido en números de ceros en la cuenta corriente, sino a algo más básico y fundamental que enriquece y luce todo lo anterior: sentirse satisfecho con uno mismo.

Por otro lado, no se caracteriza nuestra sociedad actual por saber legar generación tras generación aprendizajes que prioricen el desarrollo sano de nuestra propia estima. Muy al contrario, la competitividad basada en aspectos superficiales y materiales y la comparación hueca que esto supone, favorecen antes el desarrollo de hombres y mujeres vacías y faltas de sentido y de satisfacción vital que un desarrollo personal íntegro de los mismos. El amor incondicional, el de la familia, el fraterno, tampoco abunda. Faltan valores, falta diálogo, falta dedicación, falta priorizar esfuerzos en pro de un futuro distinto y esperanzador que construya una forma de entendernos distinta y más sana.

Pero somos conscientes que formular una receta para el desarrollo óptimo de la autoestima es tarea ardua, en tanto que cada cual vive con sus propios condicionantes. A lo sumo ponemos aquí sobre la mesa algunos de los ingredientes básicos que explican una autoestima sana cuyas cantidades deberán ser personalizadas de acuerdo a las circunstancias de cada cual.

José María Valido Sánchez



Reparaciones mecánicas de cualquier tipo de vehículo.
Cambios de neumáticos, baterías, aceites.
Revisamos y llevamos su coche a la ITV.

**RAPIDEZ Y PROFESIONALIDAD
EN TODOS NUESTROS TRABAJOS**

C/ Cánovas del Castillo, 101 · Telde · Gran Canaria | Tel: 928 699 433

Hay que encender las estrellas

Te voy a contar una historia que sucedió hace algún tiempo en el Reino de Francia. Resulta que una noche de invierno todas las personas de Francia, hombres, mujeres, niños y niñas, se reunieron en la Plaza de París para observar el cielo. Era una noche especial porque, supuestamente, las estrellas iban a brillar más que ninguna otra noche del año. Pues bien, estaban todos atentos al cielo cuando de pronto las estrellas y la luna se apagaron.

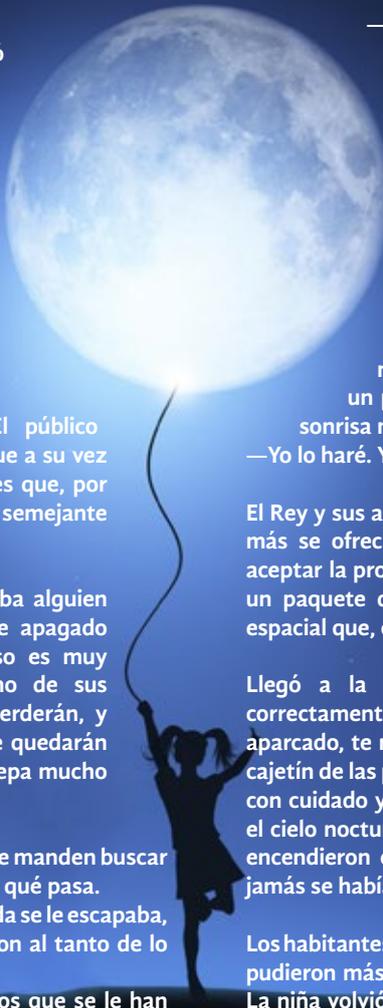
Imagina el revuelo que se organizó. El público asistente se giró hacia el Rey de Francia, que a su vez buscó con la mirada a sus muchos asesores que, por supuesto, no sabían cómo asesorarle en semejante caso.

«¿Qué ha sucedido, señor Rey», preguntaba alguien entre el público. «¿Cómo pueden haberse apagado las estrellas?», quiso saber otro. «El caso es muy preocupante, Majestad», le aconsejó uno de sus consejeros, «Sin estrellas los barcos se perderán, y aquellos que interpretan los horóscopos se quedarán sin trabajo. Debería buscar a alguien que sepa mucho y pueda decirnos qué pasa».

—Tienes razón —dijo El Rey—. Que manden buscar a alguien que sepa mucho y pueda decirnos qué pasa. Así se hizo. Don Julián, que era maestro y nada se le escapaba, fue llevado ante el Rey, y cuando le pusieron al tanto de lo sucedido no tardó en dar con la respuesta.

—Está muy claro. Ni más ni menos que se le han agotado las pilas, y al apagarse la luna, pues se han apagado también las estrellas.

Los consejeros del Rey se miraron con caras de frustración, les daba rabia no haber caído ellos en una solución tan evidente.



—¿Qué debemos hacer, entonces? —quiso saber el Rey. Don Julián le respondió:

—Evidentemente, mandar a alguien a ponerle pilas nuevas.

No se habló más. A la mañana siguiente el Rey convocó a todas las personas de Francia en la Plaza de París y leyó su propuesta: «Se hace saber que se necesita una persona valiente y de gran corazón que se ofrezca para viajar a la luna para cambiarle las pilas».

Como puedes imaginar, absolutamente nadie se atrevió a responder. Pero de pronto dio un paso al frente una niña de cabello enredado y sonrisa manchada de chocolate.

—Yo lo haré. Yo cambiaré las pilas a la luna.

El Rey y sus asesores esperaron unos minutos por si alguien más se ofrecía, pero al final no quedó más remedio que aceptar la proposición de la niña. Esa misma tarde le dieron un paquete de pilas nuevas y la metieron en un cohete espacial que, como es obvio, le quedaba muy grande.

Llegó a la luna y lo primero que hizo fue aparcar correctamente, porque en la luna, si dejas el cohete mal aparcado, te multan enseguida. A continuación se dirigió al cajetín de las pilas, quitó las viejas y puso las nuevas, lo cerró con cuidado y levantó el interruptor. Al mismísimo instante el cielo nocturno se iluminó de nuevo, todas las estrellas se encendieron con un brillo radiante, mucho mayor del que jamás se había visto.

Los habitantes de Francia, incluidos el Rey y sus consejeros, no pudieron más que admirar ese espectáculo tan maravilloso. La niña volvió convertida en una heroína, y desde entonces se la recuerda como la niña que devolvió la luz al cielo de Francia.

Miguel Aguerrealde

ESCRITOR Y MAESTRO
MIGUELAGUERREALDE.BLOGSPOT.COM/ES



TRABAJAMOS CON PRODUCTOS 100% NATURALES
Y ELABORAMOS NUESTROS PLATOS AL MOMENTO.

Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas.
Pizzas artesanales.

Y como novedad podrás degustar
en almuerzos y cenas deliciosas pastas frescas
gracias a nuestro chef maestro italiano.

¡PRUEBA, DISFRUTA Y SEGURO REPETIRÁS!



LA MUERTE SILENCIOSA

En España hay 10 fallecimientos al mes por suicidio, o lo que es lo mismo un suicido cada dos días y medio. Según los últimos estudios, más de un 65% de los mismos tiene que ver con problemas en el ámbito laboral (acoso laboral, acoso sexual en el trabajo, explotación laboral, precariedad laboral, someterse a excesos de jornadas por miedo a un despido, etc).

Esta situación se está viviendo en silencio, y parece que nuestra sociedad no quiere tomar conciencia de este gran problema, y mucho menos el poder legislativo, que sigue manteniendo una reforma laboral que ha contribuido sin duda alguna a la precariedad laboral, económica y sobre todo al miedo que se instalado en los trabajadores.

Me gustaría destacar este último punto, el miedo que padecen millones de trabajadores en este país y no son capaces de denunciarlo, por las necesidades económicas, el miedo a perder su puesto de trabajo y no poder encontrar otro, por tener una edad avanzada y saber que tienes pocas posibilidades de encontrar otro puesto de trabajo en este mercado laboral actual. Todo esto conlleva a que muchísimos trabajadores se vean sumidos en depresiones, vacíos psíquicos... Los miles de suicidios en este país están alcanzando cotas inimaginables hace apenas unos pocos años, aunque lo más grave del asunto es que el poder judicial tampoco lo pone fácil a la hora de denunciar este tipo de hechos y comportamientos, ya que a día de hoy el acoso laboral y sexual en el trabajo o la presión hostil por parte de los superiores sigue siendo una de las materias más complicadas de poder demostrar ante la autoridad judicial. Sin duda alguna este último argumento sume aún más a la clase trabajadora en una auténtica

desprotección, contribuyendo al aumento de los ya citados suicidios, la actual muerte silenciosa.

La muerte silenciosa de miles de trabajadores, por abandono de nuestra clase política, que hasta ahora y tras muchos años reclamándolo (entre otros por la central sindical SITCA) para que se pusiera en marcha una ley integral de protección que ante los casos mencionados anteriormente proteja a las víctimas ante el objeto de poder evitar los miles de suicidios que se están dando en este país. Es decir, algo muy parecido a lo que es la ley de violencia de género. ¿Hasta cuando esta sociedad permanecerá impasible y no tomará conciencia de la gravedad del asunto y salgan a la calle como en su día lo hicimos para defender leyes y mecanismos legales que protegieran a la mujer maltratada y los asesinatos que se están cometiendo contra ellas?

¿Por qué decimos lo anterior? Porque lamentablemente estos suicidios se están produciendo en su mayor parte en mujeres, que son las que se están llevando la peor parte y son las que en un porcentaje mayor están sufriendo acoso laboral y sexual en el ámbito del trabajo, por empresarios sin escrúpulos y cargos superiores que de forma casi delictiva están contribuyendo a que las estadísticas se sigan incrementando de estas víctimas que están en silencio.

Tenemos una deuda pendiente con estos/as compañeros/as. Luchemos todos juntos para decir de una forma firme y contundente: **BASTA YA DE ACOSO LABORAL, BASTA YA DE ACOSO SEXUAL, BASTA DE EXPLOTACIÓN LABORAL Y BASTA YA DE JUGAR CON LA VIDA DE SERES HUMANOS.**

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA



C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA

C/ Castillo, 17. Puerta 4.
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

- ● ¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?
- ● ¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?
- ● ¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?
- ● ¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



Estos y otros problemas pueden tener solución, depende de ti.
INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES

ALTA TENSIÓN

Centros de transformación, Subestaciones, Instalaciones de cogeneración, Instalaciones industriales, Centrales eléctricas, Parques eólicos y fotovoltaicos...

BAJA TENSIÓN

Instalaciones en Viviendas, Locales de Pública Concurrencia, Instalaciones hoteleras, Locales con riesgo de incendio o explosión, Locales de características especiales, Centros sanitarios y quirófanos, Instalaciones industriales...

MANTENIMIENTO

Revisiones basadas en la comprobación del cumplimiento de las disposiciones establecidas en el Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión e instrucciones complementarias, teniendo en cuenta las ordenanzas municipales, normas particulares de la empresa suministradora, oficialmente aprobadas, y las normas UNE de obligado cumplimiento.

ESTUDIOS ENERGÉTICOS

Cálculo de corrientes de cortocircuito y estudio de selectividad de protecciones, Simulación de todo tipo de falta en las redes eléctricas, Análisis de armónicos, Captación y análisis de transitorios durante el arranque de grandes máquinas, Calidad de suministro según UNE EN-50160, Análisis de averías, Mejoras del factor de potencia...



MANTENIMIENTOS DE BAJA Y MEDIA TENSIÓN INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN GENERAL

C/ Ganadero, 11 - nave A.
35214 Polígono Industrial de Salinetas - Telde
Teléfonos: 928130505 - 928264400.
Fax: 928136262

abtcanarias@abtcanarias.com

www.abtcanarias.com



“Somos muy diferentes, sólo idénticos en una cosa: la capacidad de sufrir.”

Anónimo

MALTRATO ANIMAL

Sinónimo de violencia social

En números anteriores hemos reflexionado sobre temas relacionados con las personas; machismo, violencia de género, feminismo, diversidad sexual... En este número vamos a poner especial atención en los animales. Sí, en los animales, porque ellos también sufren violencia.

La violencia es un acto intencional que puede ser único o recurrente y cíclico, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a otros y otras. Se puede ejercer sobre personas, animales u objetos. En las familias en las que hay violencia, ésta es más frecuente que esté dirigida hacia personas mayores, mujeres, menores y animales de compañía.

La crueldad hacia los animales es un asunto de importancia mundial. Un gran porcentaje de los/las psicópatas maltrataban animales en su infancia. Los animales son criaturas que se encuentran, en relación al ser humano, en un nivel de inferioridad dentro de la escala evolutiva; esto nos hace responsables de su bienestar. Si realmente queremos combatir la violencia, una parte de nuestra lucha consiste también en erradicar el maltrato hacia otros seres vivos.

La violencia hacia los animales nos puede servir como detector y señal de alerta hacia la violencia intrafamiliar; la crueldad hacia los animales y la violencia humana tienen una relación directa. Debemos saber que los niños y las niñas que maltratan a sus animales de compañía pueden ser testigos de actos crueles contra seres humanos o ellos/ellas mismos/as ser víctimas de abuso por alguien mayor y con más poder. Si un/a menor nos habla sobre el maltrato a su animal de compañía, podría estar hablándonos también de su propio sufrimiento.

Protagonizar u observar actos de crueldad puede llegar a ser casi tan traumático como ser víctima de abuso físico y, por lo tanto, es altamente probable que el niño o la niña presente un alto riesgo de convertirse en una persona abusiva.

En un estudio hecho en Estados Unidos se comprobó que no todos los maltratadores de animales se convierten en asesinos en serie, pero todos los asesinos en serie tienen antecedentes de maltrato hacia animales. La educación que se les da a los/las infantes les ayuda a establecer sus valores y patrones de comportamiento.

En España estamos a la cola en cuanto a sensibilización se refiere. A pesar de la terrible brutalidad que encierran, los actos de crueldad contra los animales no ocupan las primeras páginas de ningún periódico, ni parecen escandalizar demasiado a la población. Sin embargo, tienen un significado que debería interesarnos como sociedad. Aquellos y aquellas que abusan de los animales son hasta 5 veces más propensos/as a cometer crímenes violentos contra las personas.

Tomando en consideración todo lo anterior, solamente podemos llegar a la conclusión de la urgente necesidad que existe del esfuerzo integrado de padres, madres, profesores/as, integradores/as sociales, veterinarios/as, pediatras, asociaciones de protección animal, psicólogos/as... para prevenir el maltrato hacia los animales y su posterior transformación en violencia social. Es muy importante cambiar los valores.

Daida Santana

PROMOTORA EN
IGUALDAD DE GÉNERO

Paseo Tomás Morales, 21, 35003
Las Palmas de Gran Canaria

928 904 278
660 331 182



Look cocinas
estudio & diseño
www.lookcocinas.es



DICERMA
Diseño en Cerámicas y Mármoles
www.dicerma.com



DERECHO DE FAMILIA Y VIVIENDAS

¿Qué ocurre con la vivienda que me compré antes de casarme, y tras el matrimonio, mi pareja contribuye al pago de ésta?

La vivienda conyugal ha sido y será uno de los bienes que forman parte del régimen económico matrimonial que genera mayor controversia en un matrimonio. En ocasiones, los cónyuges consideran que el hecho de haber adquirido la propiedad antes de casarse es un motivo suficiente para esquivar cualquier conflicto que pudiera surgir con la misma. Lamentablemente esto no es así.

PONGAMOS UN EJEMPLO:

María compra una vivienda cuando su estado civil es el de soltera. Los pagos de las cuotas del préstamo hipotecario las asume individualmente. María conoce a Jaime, con el que contrae matrimonio. Ambos viven felizmente en la vivienda, y acuerdan pagar a medias las cuotas del préstamo hipotecario. Tras varios años de matrimonio, y en vista de que la relación se ha deteriorado, deciden ponerle fin y se divorcian.

Debemos recordar que la propiedad, en un inicio, fue comprada por María, y por tanto tiene una naturaleza de **"bien privativo"**, en ese momento. El concepto de "privativo", a pesar de que tiene un significado jurídico más amplio, lo equipararemos con que la vivienda es de uno solo de los cónyuges. Con el tiempo, y por los motivos que comentaremos a continuación, la propiedad pasa de ser un bien privativo, a **ganancial**. En otras palabras, que la vivienda pasa a ser de María y de Juan.

Lo que ha ocurrido para que la vivienda pase a ser de los dos cónyuges es lo siguiente:

- Que Juan y María se han casado en el régimen económico matrimonial de gananciales. Existen varios regímenes que regulan los efectos económicos del matrimonio (sociedad de gananciales, régimen de participación y separación de bienes). Sin embargo, si no se establece voluntariamente uno por María y Juan antes de casarse, el ordenamiento jurídico le pone el de "sociedad de gananciales".
- Que la propiedad se ha pagado, en parte con dinero de María, y en parte, con dinero de Juan.
- Que en la vivienda ha convivido el matrimonio, y, por tanto, ha servido como "vivienda familiar".

Los siguientes son los artículos que usa el Código Civil para justificar lo que hemos explicado hasta ahora.

El artículo 1.357 dice:

"Los bienes comprados a plazos por uno de los cónyuges antes de comenzar la sociedad tendrán siempre carácter privativo, aun cuando la totalidad o parte del precio aplazado se satisfaga con dinero ganancial. Se exceptúan la vivienda y ajuar familiares, respecto de los cuales se aplicará el artículo 1.354."

Y el artículo 1.354 indica:

"Los bienes adquiridos mediante precio o contraprestación, en parte ganancial y en parte privativo, corresponderán proindiviso (los dos son propietarios de los bienes) a la sociedad de gananciales y al cónyuge o cónyuges en proporción al valor de las aportaciones respectivas."

Como conclusión podemos afirmar, que la casa en principio era solamente de María, y tras el matrimonio y posterior divorcio, ha pasado a ser de los dos de manera conjunta, de María y de Juan. Esto es debido, a que el matrimonio estaba casado en régimen económico matrimonial de gananciales, que la vivienda fue usada como vivienda familiar, y que fue pagada con dinero de ambos. Sería conveniente matizar, que la propiedad de la casa dependerá del dinero que cada uno haya aportado para pagarla. Por ejemplo, si la casa costó 100.000 €, y María pagó 60.000€, y Juan los 40.000€ restantes, la proporción de la copropiedad de la vivienda sería: 60% de María y 40% de Juan.

Por último, sería conveniente comentar La sentencia del Pleno de la Sala Primera del Tribunal Supremo, 641/2018 (Sala de lo Civil). Este fallo judicial marca un precedente muy importante en el ámbito de las parejas divorciadas. El pronunciamiento del Supremo establece lo siguiente: *Si el marido o mujer (divorciados) que tiene atribuido el uso de la vivienda por tener asignado/a la custodia de los hijos, introduce o convive con una nueva pareja, el Supremo les prohíbe seguir usando la vivienda familiar como lo venían haciendo.*

En resumen, en el domicilio que sirvió de vivienda familiar cuando la pareja aún estaba casada, en la actualidad, no puede usarse para convivir con una nueva pareja.



EMPRENDER

No es cuestión de Género

Revisando mi historia profesional y personal, pareciera haber disfrutado de varias vidas. Mi caso no fue diferente al de muchas otras mujeres que, pasados los cuarenta, no tienen cabida en el panorama empresarial, al menos, como asalariadas. Las estadísticas, por desgracia, en esta ocasión, no se equivocaban.

De tal manera que me di cuenta y tomé plena conciencia, de que si no era parte activa en la construcción de mi futuro profesional, nadie lo haría por mí. En ese momento, decidí lanzarme a la aventura de emprender.

Nunca hasta ese momento había pensado en las dificultades que, de manera general, para todo el mundo y, de manera particular, para las mujeres, implica el hecho de emprender. Parece demostrado que, a la hora de emprender, las mujeres tenemos mayor aversión al riesgo, que precisamos tener todo bajo control antes de iniciar nuestra aventura, que preferimos la solidez del negocio al crecimiento excesivo, que nos falta confianza y motivación, que esto hace que tengamos más dificultades de acceso a la financiación y que nuestro emprendimiento se materializa principalmente en microempresas, vinculadas al tercer sector, comercio, hostelería, diseño, moda o el ámbito rural.

A pesar de que la brecha de género en España no hace más que reducirse desde hace 6 años, aún estamos lejos a nivel mundial, en este campo y en otros, del objetivo 50/50 establecido por la ONU para 2030, con el fin de que la igualdad de oportunidades para mujeres y niñas sea una realidad y no una asignatura pendiente. De hecho, en el mundo, sólo emprenden 2 de cada 10 mujeres.

Y no se trata, "simplemente" de igualar las cifras. Más allá, la contribución femenina al emprendimiento constituye un factor que impacta directamente en la disminución de la brecha de la desigualdad de género, en la erradicación de la pobreza y promueve el crecimiento económico inclusivo.

Lo cierto es que, a pesar de que ésta es una realidad, también lo es que aún a día de hoy, las mujeres, en muchos casos,

solemos boicotearnos a la hora de tomar una decisión de este calado. Mucho que ver en esta cuestión, el denominado "síndrome de Mari Pili", la enfermedad de la profesional española y si a esto le sumamos que aún son muy escasos los casos de éxito de emprendimiento femenino o las redes de apoyo al mismo...blanco y en botella.

Rosalyn Yalow, Nóbel de Fisiología y medicina (1977), dijo: "el mundo no puede permitirse la pérdida de talento de la mitad de las personas". Se refería a las personas que habitan este mundo en el que vivimos. Se refería a las mujeres.

Nosotras tenemos la capacidad, la formación, las herramientas y las ganas para hacer que la situación se invierta pero esto no será posible si no contamos con el apoyo de la otra mitad de personas que habitan el mundo... los hombres. Y no me refiero sólo a la brecha de género en el emprendimiento, sino a todos los ámbitos en los que la igualdad de género sea una necesidad perentoria.

Esta carrera se gana "junto a" y no "en contra" de nadie. Si no nos apoyamos, nos caemos.

A este respecto, Emily Watson, en 2014, en defensa del movimiento HeForShe, concluyó su discurso como Embajadora de Buena Voluntad de la ONU en Nueva York, con las siguientes palabras... "Si dejamos de definirnos unos a otros por lo que no somos, y empezamos a definirnos por lo que sí somos, todas y todos podremos ser más libres".

En esta cuestión, todos tenemos mucho que decir y aportar. El emprendimiento femenino no debe ser un asunto que tenga que ver con modas o el mero cumplimiento de unos ratios; el emprendimiento femenino es una necesidad estructural en España y en el mundo. Y como paso previo, debemos convencernos de ello, otorgándole la importancia precisa y abordándolo en toda su envergadura.

Como dijo Emily Watson, para finalizar su discurso, "Si no lo hago yo, ¿quién?; Si no es ahora, ¿cuándo?".

Preguntémonos eso mismo y pongámonos manos a la obra.

Esta carrera se gana "junto a" y no "en contra" de nadie. Si no nos apoyamos, nos caemos.

- Organización integral de Eventos.
- Dinamización de espacios.
- Elaboraciones tradicionales, modernas y vanguardistas.

échale

GASTRONOMÍA & EVENTOS

MOJO

www.echalemojo.es

f Échale Mojo
Gastronomía y Eventos

Instagram icon echalemojogastronomia

663 952 847 - 618 308 561

CATERING
FOODTRUCK
#emfoodtruck





Batir 2 huevos con 80 grs de datiles y 50 grs de zumo de limón.



Añadir 100 grs de harina integral, 60 de aceite de oliva y una pizca de levadura



Pasas opcionales



La Dieta del Espejo

Aquí te pillo,
aquí te como!

Llevar a moldes de silicona

y 1:30 minutos al microondas



Ana Trabadelo

TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA
CREADORA DEL MÉTODO "LA DIETA DEL ESPEJO"

La Cofradía de Taliarte



RESTAURANTE

- LOCAL CLIMATIZADO •
- COMIDAS Y POSTRES CASEROS •
- PLATOS TÍPICOS CANARIOS •
- GRAN BODEGA DE VINO •



¡El mejor Pescado Fresco de la zona!

MUELLE DE TALIARTE (TELDE) - 928 134 387

INFO@LACOFRADIADETALIARTE.ES | WWW.LACOFRADIADETALIARTE.ES



NISSAN MICRA

POR 10.535€*

(Solo en Canarias)

37 Cuotas | Última cuota de 7.135,58€.
Entrada de 1.429,41€ | TAE: 7,89%.



Innovation
that excites



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

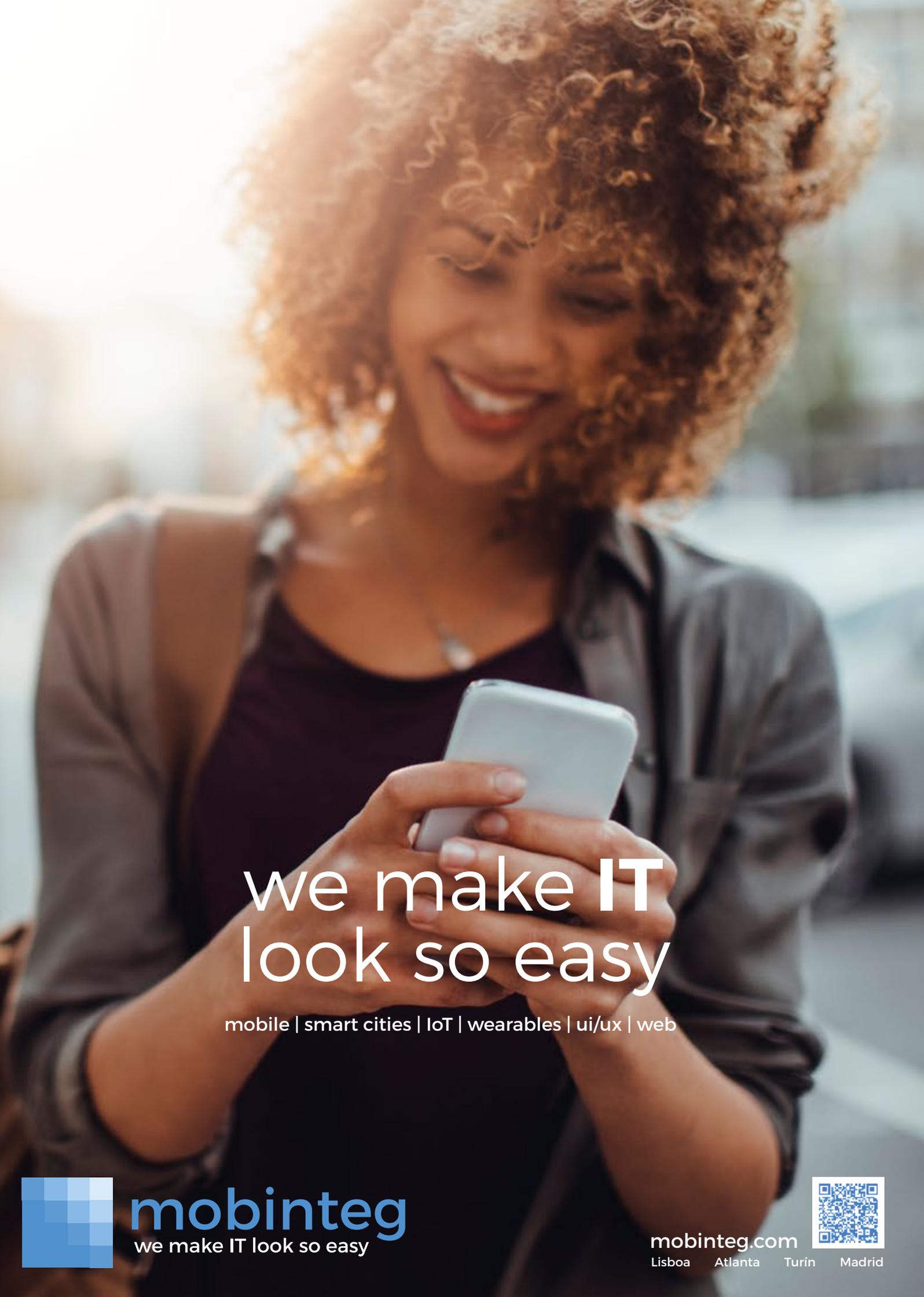
ARIMOTOR TENERIFE

La Laguna - Sta Cruz de Tenerife - Icod de los vinos - La Orotava - Tacoronte - La Palma - Granadilla de Abona - Tel: 922 595 115

www.arimotortf.com

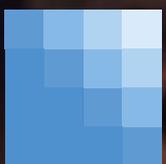
Consumo mixto WLTP: 5,6 l/100 km. (NEDCB/T: 4,5 l/100 km). Emisiones de CO₂ WLTP: 127 g/km. (NEDCB/T: 103 g/km).

PVP recomendado para Nissan NUEVO MICRA IG-T 74 kW (100 CV) ACENTA en Canarias 10.535€. Incluye Precio Franco Fábrica, transporte, Nissan Assistance, descuento promocional e IGIC. En el caso de que los impuestos aplicados sufran variaciones hasta el momento de la compra, el precio se acomodará a la aplicación de los nuevos tipos impositivos vigentes. Importe a financiar: 9.105,59€ en cuotas de 100€ al mes durante 36 meses y una última cuota de 7.135,58€. Una entrada de 1.429,41€. Comisión de Apertura 2,75%. TIN: 6,5%. TAE: 7,89%. Precio total a plazos: 12.415,39€. Importe Total Adeudado: 10.985,98€. Importe mínimo a financiar 7.000€. Permanencia mínima 36 meses. Las revisiones incluidas son las estándar según el Libro de Garantías y Certificado de Mantenimiento. Oferta válida hasta el 31/12/2019 financiando con Magic Plan 3D de RCI Banque SA, Sucursal en España. Asistencia gratuita de por vida sujeta a acogerse a las condiciones del Programa Nissan Promesa Cliente. No compatible con otras campañas. Para más información acude a tu concesionario Nissan más cercano.



we make **IT**
look so easy

mobile | smart cities | IoT | wearables | ui/ux | web



mobinteg
we make IT look so easy



mobinteg.com

Lisboa Atlanta Turín Madrid