

de reojo

la revista

COACHING

Vender, el oficio de los dioses

MÚSICA

Jairo Núñez: “El sector musical en Canarias aporta tanto como la agricultura”

Cristina Soler: Rumba Catalana en Canarias

SALUD Y BIENESTAR

Hidratos de carbono

Formación en Biodanza

Niños cada vez más miopes

Colágeno Guillermo Díaz

PSICOLOGÍA

El clima organizacional

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA
Para IOS y Android.
*De Reojo La
Revista*

PATRICIA PESTANO

“Soy incapaz de vender algo que no funciona”

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

NUEVA 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, Miércoles y Viernes
12:00 a 13:00h

CANARIAS DE REJO
con Carolina Uche



Lunes, Martes, Miércoles y Viernes
13:00 a 14:00h

EL TERMÓMETRO
con Carolina Uche



la cocotera.

Martes de 11:00 a 12:00h

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

ACTUALIDAD

5 • Fuego en Gran Canaria: Crónica de una desgracia anunciada

TURISMO

6 • Marruecos

8 • Londres Mágico

9 • ¿Algún fan de Harry Potter en la familia?

COACHING

10 • Vender: El oficio de los dioses

MÚSICA

12 • El increíble momento musical que atraviesa Virginia Guantanamera

14 • Jairo Núñez "El sector musical en Canarias aporta tanto como la agricultura"

16 • Cristina Soler: Rumba catalana en Canarias

17 • El RESinphónico de Raphael

EDUCACIÓN

18 • Formación profesional privada

PORTADA

20 • Patricia Pestano: "Soy incapaz de vender algo que no funciona."

SALUD Y BIENESTAR

24 • Hidratos de carbono

25 • Formación en Biodanza

26 • Planifica tu compra

27 • Niños cada vez más miopes

28 • Acercándonos a la Arteterapia

30 • Colágeno Guillermo Díaz

PSICOLOGÍA

32 • El clima organizacional

SOCIEDAD

33 • Corazón de lluvia

34 • Diversidad sexual

35 • Viviendas heredadas e hipotecadas

36 • Proyecto Hombre

CULTURA

37 • César Manrique, el musical

GASTRONOMÍA

38 • Recetas

CARTA DEL DIRECTOR

Querido amig@,

Llegó Septiembre, ese mes en el que parece que todo vuelve a empezar, y quizás así sea. Los peques de la casa vuelven al cole, otros al instituto o a la universidad, con los gastos que todo eso conlleva para el hogar. Muchos vuelven al trabajo después de su periodo vacacional, parece que se han pasado muy rápido esos días de relax ¿no?

La vida sigue, aunque probablemente con la cuenta corriente un poco más vacía y la báscula marcando unos kilos de más. No importa, eso significa que has aprovechado el descanso, has compartido mesa y comida con las personas que quieres, y ahora, en poco tiempo volverás al punto en el que estabas antes de irte a ese hotel o apartamento maravilloso, quizás a esa ciudad que anhelas... ¡y volverás a estar deseando que lleguen las vacaciones de Navidad!

Menos mal que nosotros también volvemos en Septiembre para que, leyendo salgas un poco de la monotonía, de las prisas y el estrés. Respira. Ah y... ¡gracias por seguir ahí!

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

CORRECTORA DE ESTILO

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

AGRADECIMIENTOS

ALE HERNÁNDEZ
ANTONIO RODRÍGUEZ
EVA FERNÁNDEZ
ARIDANE SOSA
ÁNGEL LÓPEZ
MARÍA AMEIRO
CARLOS GUTIÉRREZ
ANA TRABADELO
IVÁN TARDÓN
LORENA NAVARRO
JOSÉ MARÍA VALIDO
MIGUEL AGUERRALDE
DAIDA SANTANA
CARLOS RAMÍREZ
LUNA R.
MARÍA JORDÁN

PRÓXIMA EDICIÓN · DICIEMBRE '19



@dereojolarevista

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

FUEGO EN GRAN CANARIA

CRÓNICA DE UNA DESGRACIA ANUNCIADA

El pasado agosto sufrimos uno de los mayores incendios que ha azotado nuestras cumbres y medianías, que no ha dejado ninguna víctima pero sí un gran desastre y daño ecológico, medioambiental y paisajístico en las cumbres de Gran Canaria.

Ahora todos nos tiramos las manos a la cabeza, buscando culpables o achacándolo al cambio climático. Pero nadie habla de la dejación política de nuestras instituciones municipales, insulares, autonómicas y estatales que han llevado al abandono de nuestros campos, a dejar morir a nuestra agricultura y ganadería de medianía, que era el elemento de sostenibilidad tanto a nivel de mantenimiento de zonas forestales como de limpieza. Durante más de 60 años nuestras instituciones han dejado claro que lo realmente importante era la costa, el sector terciario, la edificación y la especulación y sobre todo destrozaron muchas zonas de nuestros litorales desde el punto de vista ecológico y paisajístico. Con los siguientes datos se verá la hipocresía de algunos que hoy lamentan el destroz medioambiental:

- Se han quemado unas 12.000 hectáreas de pinar y monte bajo en Gran Canaria.
- La superficie que ocupan a día de hoy los terrenos de cultivos que están en producción apenas llega a 9.500 hectáreas. En los años 60 pasábamos de 65.000 hectáreas.
- Se habla mucho de que hay que reforestar y embellecer las zonas quemadas lo antes posible, sin embargo, Portugal invierte 35% más por metro cuadrado en repoblación que España.
- Algún que otro demagogo ha afirmado que se puede especular, ya sea para edificar o para cultivar, con la zona quemada, otros que dicen que todo el incendio es debido al exceso de pinocha en nuestros montes, pero tanto el primer como el segundo argumento son falsos.

Bajo mi punto de vista, hay que aprender de los errores, desafortunadamente ha tenido que ocurrir esta desgracia para que se pongan alertas, y sobre todo para que se acabe el pasotismo a algún político en Gran Canaria. Hay que volver con carácter urgente a potenciar la agricultura y ganadería en nuestras cumbres y medianías, ya no solo

como elemento de sostenibilidad, sino medioambiental y paisajístico, para poder volver a los niveles de ocupación de territorio agrícola que teníamos hace décadas y que jamás debieron abandonarse. Por un lado, hay que poner los medios que incentiven a que una parte de nuestros jóvenes apuesten por un regreso a la agricultura sostenible y por otro es importante para recuperar los niveles de autoabastecimiento alimentario; de todas las frutas y hortalizas que se consumen en Canarias solo el 5,8% son producidas en las islas. También hay que reforzar con más medios humanos, desde lo público, las tareas de prevención de incendios y con ello reforzar a los cientos de profesionales que hacen una labor de muchísimo mérito, pero que claramente es insuficiente.

PROPUESTAS:

- Reconocimiento de la condición de bombero forestal a todo el operativo de prevención y extinción de incendios.
- Que la actual plantilla fija discontinua que apenas trabaja 6 meses al año, pueda ampliar su actividad a 10 o 12 meses al año, para reforzar las tareas de prevención y limpieza de montes.
- Ampliación de la plantilla para las tareas de repoblación y limpieza de fincas abandonadas.
- Más medios aéreos y reapertura del parque de Tejeda.
- Poner en marcha un plan de recuperación de zonas agrícolas.
- Implicar a los municipios en tareas de limpieza.
- Realizar una auditoría del sistema de tendidos eléctricos.
- Controlar la política urbanística, en el medio rural y forestal donde se construye de forma irregular.
- Reforzar y reconocer la profesionalidad de los trabajadores de las aéreas recreativas.
- Creación de un plan de contingencia, para la mejor protección y evacuación, ante un incendio de esta magnitud.
- Reforzar con más agentes forestales, Seprona, etc, para prevenir algo que parece estar de moda, los pirómanos.
- Poner en marcha una red de drones, que sean un refuerzo a las torres de vigilancia, a la hora de prevenir incendios.

En definitiva, cambiar y aprender de los muchos errores y dejaciones de todos estos años y continuar con las cosas y trabajos positivos que se han hecho y que evitaron que el desastre fuera mayor.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?



¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?



¿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



C/ Profesor Lucas Arencibia, 13
928 680 763 | TELDE, GRAN CANARIA



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

MARRUECOS

color, sabor y arena...

Se me hace muy difícil explicar las sensaciones que se tienen al llegar a un país como Marruecos. Un aeropuerto muy lujoso abre ante todo el que lo visita una ciudad de contrastes, de colores, sabores, de riqueza extrema y pobreza que llega a desgarrar el alma.

He de decir que mi primera sensación al pasear por La Medina fue de mucho agobio, de pensar incluso que no debía estar allí. Pero esa sensación fue cambiando al adentrarnos en su cultura, al entender su proceder en según qué momentos, en simplemente dejarte llevar y respetar. Con el paso de las horas y los días descubrir bellos lugares y paisajes me hicieron olvidar los momentos de estrés, de venta masiva... ya sabía que el comercio es su vida, pero estar allí y verlo de cerca no tiene nada que ver con lo que imaginaba.

Marrakech tiene un olor y un color diferente, callejear por el zoco es una experiencia que debes vivir por lo menos una vez en la vida. Regatear no es fácil, ellos nunca van a perder, pero llega a ser, por momentos, divertido.

Disfrutar del atardecer en la plaza de Yamaa el Fna es una experiencia preciosa que no debes perderte y por la noche, ese mismo lugar se convierte en una fiesta. Muchísimas personas se congregan, con tambores, juegos, ventas y más ventas que convierten la noche en algo muy curioso.

La mezquita Kutubía es impresionante, me encantó contemplarla. De pasar unos días descubriendo los encantos de Marrakech, tanto la zona de La Medina como las afueras, quisimos viajar al desierto de Merzouga; contratamos una

excursión de tres días con una conocida página de visitas programadas llamada Civitatis. La experiencia fue muy agradable, divertida aunque agotadora, muchas horas en la guagua, quizás eso sea lo peor, pero merece la pena pasar por eso y disfrutar de todo lo que se puede ver en el recorrido hasta llegar al destino, el desierto.

Dejamos atrás Marrakech para poner rumbo hacia Ouarzazate. Por el camino cruzamos los sorprendentes paisajes del Atlas por el increíble puerto de Tizi n'Tichka, de 2.260 metros de altura. A medio camino llegamos a la Kasbah de Ait Ben Haddou, la ciudad fortificada más sorprendente de Marruecos, plató de películas como Gladiator o El Reino de los Cielos. Esto sin duda, fue una experiencia inolvidable. ¡Llegamos a casa con ganas de ver nuevamente Gladiator! Una vez en Ouarzazate, conocimos la Kasbah de Taourirt y almorzamos con los compañeros de viaje.

Tomamos la Carretera de las Mil Kasbahs hacia Skoura, y de aquí cruzaremos el Valle del Roses para finalmente llegar al Valle del Dades, donde nos alojamos. Disfrutamos de un deseado baño y cena muy agradable en el Riad.

Después del desayuno, nos pusimos en camino hacia el Valle del Dades y cruzamos las increíbles Gargantas del Todra para pasear y disfrutar del paisaje de este valle.

Continuamos nuestro camino en dirección a Merzouga y atravesaremos el Palmeral de Jorf (donde salen los mejores dátiles) y comimos antes de llegar a Erfoud, un pequeño pueblo conocido por los fragmentos de fósiles.





Una vez en Merzouga, dejamos el vehículo para adentrarnos en el desierto a lomos de un camello, en busca del campamento en el que pasaremos la noche. La experiencia fue maravillosa (aunque aviso que es una auténtica molienda el paseito en camello jeje).

Además, tuvimos la “suerte” de disfrutar de una tormenta de arena por el camino... imagínense como llegamos, como auténticas croquetas. Un rico baño en el campamento, mucha agua, y a cenar. Los lugareños nos amenizaron un poco la velada con los tampoires y cántictos africanos. Todo un lujo en medio del silencio y la lluvia, si, llovió aunque parezca increíble, yo lo agradecí por el calor que hacía. Qué maravilla pensar que estábamos en medio de la nada, paz, tranquilidad.

Madrugamos para volver en camello (por suerte me tocó uno más cómodo y ya sin tormenta de arena). Ir a Marruecos y no vivir esta experiencia no tiene sentido, así que si estás organizando un viaje de este tipo no te lo pienses, para mí fue lo mejor.

Dejamos atrás el desierto, en camino de regreso hacia Marrakech, pasando el Palmeral de Tafilalet y el pueblo de Rissani (origen de la dinastía Alauí). Cruzamos las mesetas de Accacia raddiana y el desierto de piedras para llegar a Alnif, donde tomamos la carretera que atraviesa la cordillera del Anti Atlas pasando por Tizi N'tfarkhin. Continuamos nuestro camino a través del pueblo de Tinghir y el valle de Dades.

Llegamos a Klaat M'Gouna al mediodía, donde paramos a comer y descansar antes de continuar el camino a Marrakech pasando por Ouarzazate y las montañas del alto Atlas de nuevo.



Después de esta gran vivencia volvimos a Marrakech, otra excursión al día siguiente nos esperaba con la misma compañía, esta vez, las Cascadas de Ouzoud. Y si el desierto me encantó esto no me defraudó, las imágenes hablan por sí solas. Nos bañamos en sus frías aguas y disfrutamos con los compañeros de un Tajin riquísimo (comida típica marroquí). Recomiendo coger el guía del lugar porque te lleva por caminos y a otras cascadas que por libre no llegarías.

Regresamos a casa con la maleta cargada de productos y recuerdos, era imposible no hacerlo. Estamos cerca de Marruecos, para mí era una asignatura pendiente visitarles. Marruecos es muy grande, hay muchos pueblos por descubrir, quizás vuelva dentro de algún tiempo pero ya no hay nada que me quite su sabor.

Carolina Uche Aquino



LONDRES MÁGICO

Reino Unido en general y Londres en particular es un destino muy demandado por el turista canario, tanto por su cercanía como por la seguridad que da defenderse “chapurreando” el idioma. Al igual que París, Venecia o Roma han sido destinos TOP durante generacion (aunque ahora la cosa ha cambiado un poco y se ha abierto el abanico), Londres es una de esas ciudades de obligatoria visita.

¡Viajar alegra el alma! Es algo que se dice muy a la ligera, y es cierto que hace falta cierta inversión económica que muchas veces no nos es posible realizar, pero un viaje siempre es una experiencia que te cambia la vida, aunque sea un poco. Siempre encontramos algo de nosotros mismos que ni siquiera sabíamos que estaba ahí.

Así que hoy venimos a hablar de esta preciosa ciudad y, por qué no, de la magia de viajar.

Aunque Londres tiene fama de ser frío y gris, y es parte de su encanto, las veces que lo hemos visitado disfrutamos de un tiempo magnífico, las chicas del hotel solían decirnos que habíamos traído el sol desde Canarias, representando a unas gentes que nada tienen que envidiar a la hospitalidad autóctona. Nos asesoraron estupendamente sobre cómo movernos por la ciudad, y cada vez que nos quedábamos unos minutos consultando el Google Maps en alguna esquina, un transeúnte se acercaba a preguntar si necesitábamos algo.

Londres es una ciudad especial, que sorprende en cada rincón. Os recomendamos que en una primera visita organicéis un viaje divertido, ya sea con amigos, en familia o en pareja, donde estéis sol a sol entre las calles, cogiendo metros y guaguas, a veces conociendo el destino, y otras veces no. Un viaje en el que por fin puedan comunicarse realmente en otro idioma, esforzarse por hacerse entender. Y dejarse llevar.

Para un segundo viaje, o si tenéis la ocasión de alargar las vacaciones, es hora de ampliar la perspectiva, y planear visitas a lugares emblemáticos como Salisbury, Oxford o Windsor, hay muchísimas alternativas de excursiones guiadas que os permitirán preocuparos única y exclusivamente de disfrutar del momento.

Y sobre todo... ¡Cumplid sueños! Nosotros pudimos visitar Stonehenge, unas piedras que nos fascinan desde siempre. Había demasiada gente y estábamos demasiado entusiasmados como para hablar de energías, pero desde luego es un lugar mágico, que desprende misterio, presencia y elegancia, pero con un continuo susurro de muda impotencia, de sentirse absolutamente incomprendidas. Creo que si nos dieran el poder de viajar al pasado, elegiríamos contemplar la construcción y la vida alrededor de estos monolitos.

Algo muy peculiar de Londres es la cantidad de puentes que decoran su silueta, y es algo que nos llama mucho la atención. Los puentes tienen tantas vidas, tantas pisadas... Tantas relaciones que fueron, y que ya no son. Y otras que

tal vez sí, que lo seguirán siendo pese a las adversidades, aprenderán de los errores del otro y tirarán la llave al río. Para arriesgarse, para quererse. Vidas felices, vidas unidas, vidas que se vieron desgarradas por la monotonía, lazos de metal en un candado de ferretería, tan fuertes como el tiempo, que sólo ellos mismos conocen. ¿Quiénes son E&A? ¿Serán hombres, mujeres? ¿Recordarán el día que sellaron y entrelazaron sus vidas aquí, dónde nos encontramos años después?

Y aunque os apetezca un viaje diferente, no olvidéis las visitas turísticas de rigor: Escuchad las campanadas del Big Ben, subid a lo más alto del London Eye, caminad por Trafalgar y Camden Town, recorred sin prisa los magníficos museos... Y descubrid, encontrad alguna tienda especial, un parque que os transmita algo diferente... sentid que estáis viviendo algo único.

Nosotros descubrimos una tetería preciosa en Covent Garden y un parque japonés maravilloso. Y caímos felizmente rendidos en la cama cada noche. Que por cierto, vaya noches más cortas, el sol nos saludaba a las cuatro de la mañana, ¡el primer día creímos que aun estábamos soñando!

Desconectar, aprender, sentir, y por supuesto, recargar las pilas. Que todos los viajes sean el mejor viaje de tu vida.

Eva Fernández y Ariadane Sosa

¿Algún fan de Harry Potter en la familia?

EN RELACIÓN CON LA MAGIA DE LONDRES, NOS GUSTARÍA RECOMENDAR UN DESTINO OBLIGATORIO SI REALIZAIS UN VIAJE AL REINO UNIDO CON ALGÚN FAN DE HARRY POTTER EN LA FAMILIA: WARNER BROS STUDIO TOUR LONDON

Hoy en día es muy común que la afición por el joven mago pase de padres a hijos, pues es posible que los que leyeron los libros cuando se fueron publicando en España ya tengan algún churumbel al que le inculquen este tipo de hobbies. ¿Qué mejor plan para unas vacaciones en familia?

Nunca hemos creído que ser frikis fuera algo peyorativo, y siempre nos hemos enorgullecido de serlo, desde antes de que se pusiera de moda. En nuestro viaje no faltaron visitas de esa índole, pero Harry Potter siempre ha tenido un lugar especial en nuestro corazón. Ese deseo visceral de creer en la magia, en cualquier tipo de magia, de ser niño y pensar que todo aquello que imaginas puede ser posible, que ante ti se abriría un inmenso mundo de posibilidades... Nosotros, como millones de lectores, caímos rendidos ante la saga. Y decidimos creer.

Si has leído uno solo de los libros del universo de Harry Potter, o has visto aunque sea una de las películas, el Studio Tour te encantará. Por supuesto, es de visita indispensable para cualquier fan, pero incluso aquellos que no estén tan versados en el mundo mágico disfrutarán de esta experiencia absolutamente inolvidable.

Ya desde la espera del bus empezamos a sentir la magia. Si vas por tu cuenta, debes esperar a un autobús especial, en la estación de Watford Junction, que lleva directamente a los estudios. ¡Solamente verlo llegar desde lejos nos puso los pelos de punta!

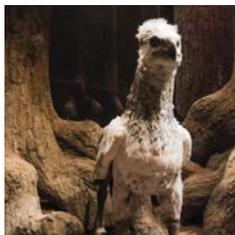
La primera puesta en escena es brutal. Nos quedamos boquiabiertos. Por supuesto no vamos a desvelar de qué se trata, solo que dan ganas de levantarse e ir corriendo a empezar la visita, ya con lágrimas en los ojos. Después de eso, ya podemos explorar los estudios a nuestro antojo, comenzando por el Gran Comedor.

Por supuesto, hay una audioguía recomendada, en multi-idioma, entre los que se incluye el castellano, para ir viendo los elementos y prendas originales que se utilizaron en las películas en un orden determinado. Alternan con mini talleres, donde niños y no tan niños pueden aprender a volar en escoba, o realizar duelos mágicos.

Además de los objetos como tales, encontramos recreaciones perfectas con los escenarios utilizados en las películas. La cocina de La Madriguera, la clase de Pociones, la Cabaña de Hagrid... ¡Incluso el Bosque Prohibido, Buckbeack incluido! Todo está ahí. Solo tuvimos que respirar profundamente e intentar ir despacito.

Se nota que todo está planificado con un cariño exquisito, buscando, y por supuesto logrando, la emoción del fan del universo Potter. Cuando ya creíamos estar saciados de atrezzo original, dimos paso a lo más alucinante que podríamos esperar ¡El andén 9 y ¾! Escondido tras una esquina (ya que lo de atravesar paredes es un poco complicado) nos esperaba, humeante, el expreso de Hogwarts. Aquí ya no pudimos contener la emoción. No creíamos estar ahí, perdimos absolutamente la noción del tiempo.

En el exterior nos espera el puente de Hogwarts, la casa de Privet Drive, el autobús Noctámbulo y para terminar, la joya de la corona: la maqueta original con la que se grabaron las tomas aéreas del castillo. Enorme. Apoteósica. Imponente. No existen palabras para describir la emoción que sentimos al terminar el recorrido con esa obra maestra. Si hemos despertado tu curiosidad... ¿Te animas a vivir la magia?



Eva Fernández y Aridane Sosa

DéjenseVer

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!

dejensever.es
¡Síguenos en Facebook!



Vender:

El oficio de los Dioses

Si nos vamos a la RAE, no dirá que “vender” es un verbo activo transitivo etimológicamente del latín *vendere*, que significa en primer lugar:

1. Traspasar a alguien por el precio convenido la propiedad de lo que se posee.

2. tr. Exponer u ofrecer al público los géneros o mercancías, para quien las quiera comprar.

Pero yo hoy, quiero ver algo más que su significado meramente de transacción. Quiero irme a lo que la venta ha originado en nosotros, quizá con mala prensa, cuando lo usamos como venderse, vender a alguien, estar vendido, etc. Y es que, este verbo ha sido utilizado a veces para fines pocos éticos cuando su origen es mucho más sagrado que todo esto.

En el vender está el ofrecer, el poner al servicio, el entregar, el dar, el otorgar, que todas son acciones y oficios de dioses, Poner al “servicio, al vicio de ser” bienes para el beneficio, palabra por cierto procedente de *beneficium* (Bene facerium) relativo al buen hacer.

Y el lector me dirá: Sí, ya, pero todo a cambio de algo, todos hemos oído alguna vez eso de que “*nadie vende duros a 4 pesetas*”. Millennials y generación Y, aclaro que hablo de la moneda que reinaba en España antes del año 2000.

Pues bien, aquí es donde vengo a lavar la imagen de tan sagrado verbo: vender. Y es porque vender, a diferencia de regalar, es cierto que pide en compensación y digo bien, en compensación, algo a cambio, pero no para aprovecharse, sino para no secar la fuente de donde emana el beneficio y poder permanecer dando su servicio a lo largo de los tiempos.

Quiero profundizar en este tema para que podamos comprender la necesidad y bendición de la venta en nuestra sociedad y su verdadera alma, y para ello, traigo un texto de 6 frases de un gran sabio que me hizo despertar y amar, como legítimamente se merece, el oficio de los dioses: La venta.



Primera frase: Con todo mi cariño, dedicada al desprendido altruista que todos llevamos dentro.

“El que sólo da nunca tendrá lo necesario para servir.”

Miremos con detalle esta frase de lógica aplastante, si solo damos, nunca tendremos lo suficiente para servir, porque no recargaremos aquello que provee. Imaginemos esa vaca, que en su buena voluntad de servir, no dedica su tiempo a recibir el pasto de las verdes praderas, en su afán de dar leche a quien se acerque, darás cada vez leche de peor calidad, hasta perder la grasa, las proteínas el suero y finalmente la vida, al mismo ritmo la leche que su generadora. Creo que no hace falta más explicaciones por la cual, debemos recompensar a la vaca para que siga dando buena leche en su servicio.

.....

Segunda frase: Dedicada al mimado que todos llevamos dentro

“El que sólo recibe nunca recibirá lo suficiente para vivir.”

Imagínate alguien que no da nada, solo recibe ¿crees que seguirán dándoles aquellos que no reciben y solo dan, o acabaran muriendo como vacas lecheras, y lo dejarán desprovisto de su ración diaria? Además, todos sabemos lo importante que es *no tener*, para despertar el instinto de conseguir, solo hay que mirar los excesivamente mimados

que, cuando no contaron con sus proveedores, no supieron vivir, todo conocemos algún niño mimado que terminó mal por no acabar teniendo suficiente para vivir.

.....

Tercera frase: Dedicada al autosuficiente que todos tenemos dentro, al menos en alguna ocasión.

“El que se niega a recibir siempre será pobre, porque no sabe valorar.”

No hace falta ir muy lejos, para darnos cuenta que, si interrumpimos el flujo de la abundancia de la vida y no aceptamos lo que nos da, no dejando que entre en nuestra vida, no podremos reconocer su valor. Y la vida en su infinita sabiduría, si lo rechazas, deja de ofrecértelo, dejándote pobre.

.....

¿Sencillo, verdad? ¿Vemos la importancia de compensar cada acto de servir para poder vivir en abundancia? ¿Vemos la importancia de poner al servicio y abrirnos a recibir la compensación adecuada?

Dígame lector, ¿No es este el verdadero sentido de la palabra vender? Me gustaría ahondar un poco más en este concepto, en la próxima edición de De Reajo, en diciembre, hablaremos de otras 3 frases cargadas de sabiduría.

Ángel López

COACH

SAMONY
mobiliario de cocina

Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**

<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

El increíble momento musical que atraviesa Virginia Guantanamera

Tras lograr un Cubadisco por su álbum "Soy lo que Soy", con diez temas de propia autoría, la versátil cantante figura entre las propuestas de Cuba a los próximos Grammys

El momento más feliz de Virginia Guantanamera es hoy, ahora. La cantante cubana Virginia Orihuela Bigñotte, conocida artísticamente como Virginia Guantanamera, se ha traído a Canarias un Cubadisco, los premios más importantes de la discografía cubana, entre los más esenciales de América Latina y sin duda, de capital importancia entre los internacionales.

El reciente galardón lo consiguió en la categoría de "Mejor Disco de Música Tropical Variada" en la vigesimotercera edición de los Premios Cubadisco 2019, con el álbum "Soy lo que soy", una producción de Estudios Abdala bajo el sello Unicornio, y con el que la intérprete inicia una gira que la llevará a distintos escenarios en el Archipiélago y en octubre por países como México, Colombia o Brasil. Entre las fechas canarias más próximas figuran La Aldea de San Nicolás, en Gran Canaria,

el 7 de septiembre y en el Cristo de La Laguna el 21 de septiembre junto al cantante Edwin Rivera. De ahí a Cuba a final de mes para visitar en octubre los países mencionados en América.

Virginia ha regresado a la primera línea musical con este Soy lo que soy, dando muestra evidente de la buena salud del disco cubano y del que la sorpresa ha sido que el álbum sobresaliera entre las cinco creaciones en competencia en la Feria Internacional de la Música Cubadisco. En este certamen, la de Guantánamo se impuso ante trabajos como el del artista cubano Descemer Bueno, autor del tema "Bailando" que canta Enrique Iglesias, Gente de Zona y él o "Cuando me enamoro", que interpretan a dúo Enrique Iglesias y el gran Juan Luis Guerra.

"Soy lo que Soy" está conformado por 10 temas de propia autoría, entre los que se pueden mencionar "Soltando notas", "La Vie", "Sentimiento", "Soy", "Yo traigo un son" a dúo con Alexander Abreu o "Cómo es posible". En este disco, Virginia canta a su hija, a su padre y el disco cuenta con la producción, dirección musical y arreglos de Juan Manuel Ceruto, experto productor, que ha contribuido a que sea una joya y a que seguramente sea de las propuestas de Cuba a los próximos premios Grammys.

Natural del sudeste de Cuba, el mestizaje de Virginia marca notoriamente su influencia en la pluralidad, la apertura al mundo global y a la fusión sin temores. Fuerza, energía, musicalidad, afinación, métrica, carácter, son algunos de los elementos que la caracterizan y que están presentes en "Soy lo que soy", un disco hecho para bailar y divertirse con la voz fresca y sólida de Virginia, calificada por la prensa de su tierra y la canaria como "un verdadero torbellino, un volcán de emociones sobre el escenario".

En la gala de los Cubadisco, que tuvo lugar en el teatro Karl Marx de La Habana, se sucedieron halagos hacia ella de músicos como el trompetista y director de orquesta Alexander Abreu, líder de Havana D' Primera, quien se refirió al CD con estas palabras: "Virginia está demostrando que la mujer cubana juega un papel importante en la música que hacemos. "Soy lo que Soy" es una maravilla que acaba de ver la luz".

"A MI TIERRA GUANTANAMERA"

No se lo esperaba. No pudo evitar la emoción y al recibir el lauro del Cubadisco, Virginia agradeció instintivamente a todos los que colaboraron con el trabajo. Dedicó especialmente el premio a la tierra guantanamera, a su natal Jamaica, poblado cabecera del municipio Manuel Tames, donde desde niña, y animada por su padre, se formó como cantante en las instituciones culturales del país.

Virginia Guantanamera reúne en su torrente de voz esa incertidumbre de no saber lo que le va mejor musicalmente hablando; si un son cubano, la elegancia de una buena bossa nova o incluso clásicos del soul, porque todo lo lleva a la brillantez. Destaca en ella, de manera primorosa, una voz tan versátil y melódica en sí que no necesita acompañamientos de ningún tipo.

RAÍCES

La historia músico-profesional de Virginia se remonta a los 17 años cuando formaba filas en conjuntos como el grupo campesino Nuevo Amanecer. Formó durante muchos años parte del elenco de artistas de la radio y televisión cubana, Radio Cadena Habana, Radio Rebelde, Radio Progreso y Radio Habana Cuba, así como con Palmas y Cañas, el espacio musical campesino de la televisión



NO PUDO EVITAR LA EMOCIÓN Y AL RECIBIR EL LAURO DEL CUBADISCO, VIRGINIA AGRADECIÓ INSTINTIVAMENTE A TODOS LOS QUE COLABORARON CON EL TRABAJO. DEDICÓ ESPECIALMENTE EL PREMIO A LA TIERRA GUANTANAMERA, A SU NATAL JAMAICA.

cubana, donde se elogiaba su voz dúctil y vibrante, capaz de adaptarse a cualquier género musical.

Con 30 años se trasladó a Europa. Desde el 2003 reside en las Islas Canarias, pues sus abuelos son canarios Gáldar y Moya (Gran Canaria). En Canarias pasea su música, estilo y arte en los teatros y auditorios más importantes. Ha colaborado en importantes proyectos, como el disco Personajes de la afamada formación Los Sabandeños, o colaboraciones con Pedro Guerra y Braulio.

En 2011 graba su primer disco "Sin Etiqueta" con el que también resultó nominada al Premio Internacional

Cubadisco 2012, de modo que la relación y el acercamiento a estos premios es un hilo conductor que viene de atrás. Hasta el momento cuenta en su haber con cinco CDs.

En casi 40 años de vida artística la cantautora ha compartido escenario con importantes figuras como Omara Portuondo, Xiomara Laugart, Albita Rodríguez, Celina González y Fernando Álvarez; con las estrellas internacionales El Canario y Oscar D' León, así como con las orquestas Elio Revé, Maravillas de Florida, Los Van Van, Manolito Simonet y su Trabuco, Pedrito Calvo, los Jóvenes Clásicos del Son o Los Sonoros.

También ha colaborado en diversas fonografías de conocidos artistas y formaciones dentro y fuera de Canarias. Festivales internacionales

como el Laff de Lausanne, Suiza, Visa for Music y Timitar de Marruecos, la han convertido en la primera representante cubano - canaria que asiste representando estas dos orillas del Atlántico.

Actualmente forma parte de varios proyectos musicales como Virginia Guantanamera y Legendarios de la Salsa, Un Canto a Cuba, A solas con un piano, Virginia Guantanamera canta a Celia en la Memoria , entre otros, así como en el espectáculo Un paseo por La Habana con la Gran Canaria Big Band, que inició en diciembre de 2016. En octubre de este año se presentará con dicha formación en Cancún, México en el Festival Internacional de Música y figura entre las posibles participantes de la próxima edición del Festival del Changüí en el Alto Oriente Cubano.

JAIRO NÚÑEZ

"El sector musical en Canarias aporta tanto como la Agricultura".

Producir eventos musicales en Canarias nunca ha sido "moco de pavo" pero, tras el tijeretazo en Cultura, impuesto por el Gobierno de Canarias en 2009, osar a tirarse a la piscina sin agua de la industria musical en las islas afortunadas, tan sólo lo pueden hacer visionarios y amantes de dicho sector como lo es, Jairo Núñez, fundador, propietario y alma máter del Festival Mar Abierto.

Jairo concibe la música como parte de su piel, al grado de ir sorteando los obstáculos, de una senda escarpada y abrupta, e intentando ver baldosas amarillas. Con aún 3 conciertazos por delante, para concluir con la temporada 2019, Jairo Núñez nos concede una entrevista en la que se muestra tal y como es, valiente, conciso, amante acérrimo del sector y apasionado de la Música.

¿CÓMO NACE EL FESTIVAL MAR ABIERTO?

La idea surge porque, cuando yo me dedicaba a ser cantante de ópera, pasé mucho tiempo sin venir a cantar por las islas, por motivos de agenda. Surgieron unos conciertos que organicé, en diferentes espacios, con el Ayuntamiento de La Orotava, y me di cuenta que había un público, sobre todo en el Norte de Tenerife, ávido de que llegara la cultura, a través de la música, con conciertos internacionales. En ese momento aún no se había hecho en el Auditorio Teobaldo Power ningún tipo de concierto, y se me ocurrió la idea de hablar con Montserrat Caballé para proponerle que fuera la estrella de dicho festival, y así fue. Ese año la estrella fue ella y también estuvieron mi amigo, recientemente fallecido, Alberto Cortés, Mestisay y otros grupos. Así nació el Festival Mar Abierto.

YA HAN PASADO 13 AÑOS DESDE EL NACIMIENTO DEL FESTIVAL MAR ABIERTO... ¿QUÉ HA CAMBIADO DE ESE TIEMPO A ESTA PARTE?

Mar Abierto se ha convertido en un festival de referencia a nivel regional, hace 5 años que lo convertimos en un festival que se organiza entre Gran Canaria y Tenerife esencialmente, aunque hacemos otras visitas a otras islas como Lanzarote, Fuerteventura y La Palma. Somos el festival regional ciclo-anual con mayor número de público asistente y con la mayor inversión de este tipo, que se hace en Canarias, con una inversión que ronda entre los 1.7000.000 y los 2.000.0000 de euros anuales. La filosofía del festival no ha cambiado, es un festival multidisciplinar, donde traemos todo tipo de géneros y para todo tipo de público, y que creo que se diferencia porque no sólo traemos "estrellas" de la música comercial, también pasan artistas para públicos más reducidos,

que siguen siendo referentes dentro de su estilo musical.

¿CUÁL ES EL DIAGNÓSTICO, A FECHA DE HOY, DE LA INDUSTRIA DE EVENTOS MUSICALES EN CANARIAS?

Creo que en Canarias todavía hay un gran trabajo por hacer. A partir del año 2009, cuando el Gobierno de Canarias recortó en Cultura, recorta casi el 80% del presupuesto, afectando a todos los sectores, especialmente al sector musical. Con el impacto económico que estaba generando... no hay que olvidar que el sector musical en Canarias aporta tanto como la Agricultura, esto son palabras mayores... Sin embargo se decide, desde el Gobierno, por una crisis global, recortar.



Desde ese tiempo a esta parte, las arcas de dichos presupuestos no han vuelto a su cauce ni mucho menos, estamos con un recorte del 60%, y de ese modo es muy difícil sobrevivir. Creo que el sector musical está remando e intentando sobrevivir, la Cultura, la música, son un derecho, suponen una inversión y no un gasto. Creo que habría que invertir más. Un ejemplo concreto en el cual el impacto económico que causa, en las islas, es de riqueza en todos los

sentidos, riqueza cultural, riqueza para los sentidos y riqueza económica... es Festival Mar Abierto, hacemos una gran inversión, teniendo un estudio de impacto económico, que hacemos anualmente, en el cual se refleja que dejamos casi 21 millones de euros que repercuten en la sociedad canaria. Este es un claro ejemplo de lo que aporta el sector musical a todos los sectores adyacentes.

Por seguir con el análisis respectivo, ya que es una pregunta profunda, estoy empeñado, desde hace años, en la creación de una asociación de los empresarios de la industria musical en Canarias, estamos trabajando para ello. En breve, nos reuniremos, productores y agentes, creo que es muy importante que estemos unidos ya que hay grandes causas por las que luchar. Entre ellas puedo nombrar varias:

Por un lado, los alquileres de los espacios en Canarias. Nos cuesta, por motivos de agenda, que nos reserven las fechas para los conciertos. Además, los costes de los mismos nos parecen abusivos. Todo ello por hacer una labor que está muy poco recodida, el promotor no sólo se dedica a ganar dinero, que es lógico y lícito en cualquier sector, (parece que siempre tenemos que estar dando explicaciones por ello y/o haciéndonos las víctimas). Dicho esto al ser la música y a la cultura, un derecho, debería estar mucho más apoyado por las instituciones públicas. Nosotros estamos haciendo una labor social, rellenando espacios de Canarias, desde un sector privado que se siente muy poco apoyado y respetado por las instituciones públicas ya que, los cánones que nos proponen, son abusivos.

Otro tema son los apoyos y los concursos, tanto de Gobierno como de Cabildo, que siguen siendo irrisorios

para, por ejemplo, una empresa como la nuestra, Mar Abierto. El apoyo es ínfimo, por lo cual estamos teniendo una serie de riesgos y no se nos está compensando por rellenar programaciones como por ejemplo, la de Santa Cruz, la de Las Palmas o la de cualquier otro municipio de Canarias.

SE HA ADELANTADO A UNA DE MIS PREGUNTAS. MAR ABIERTO HA TRAÍDO A ARTISTAS INTERNACIONALES DE LA TALLA DE JULIO IGLESIAS, MALUMA, LUÍS FONSI Y JUAN LUÍS GUERRA ENTRE OTROS. SIEMPRE CREÍ QUE, PARA SOPORTAR LOS CACHÉS RESPECTIVOS, CONTABAN, EN PARTE, CON APOYO INSTITUCIONAL, OBSERVO QUE NO ES CIERTO...

No, no es cierto. Voy a ser valiente y voy a decir un dato, porque entre los promotores hablamos, pero parece que existe un cierto miedo a manifestar públicamente lo que sucede en este sector, desde hace una década, y el sector sigue profundamente tocado; esto tiene que cambiar. Mar Abierto ha realizado 18 conciertos en Santa Cruz en 5 años, entre 3 y 4 conciertos anuales en la capital... Nunca hemos recibido ningún apoyo económico institucional para ello. Es más, te aseguro que hemos perdido dinero al hacer ciertos conciertos tanto en Santa Cruz como en otros municipios. Esto no puede seguir así, la institución pública debe entender que si quiere tener una oferta musical, debe apoyar económicamente, no para cubrir el evento, pero sí para minimizar los riesgos del mismo. Rompo una lanza por el sector musical al completo.

¿A QUÉ SE DEBE DICHA FALTA DE APOYO ECONÓMICO?

El ser Humano se habitúa a cualquier situación, si en el año 2009 se hace un recorte del 80% del presupuesto para

Cultura, los Ayuntamientos, Cabildos y Gobierno se quedan sin presupuestos para apoyar a la industria musical en Canarias... Debido a ello, dichas instituciones, se habitúan un poco a que, si el sector privado, sigue realizando conciertos masivos, arriesgando su patrimonio, sin tener un mínimo apoyo se habitúan a ello, tienen voluntad pero no tienen presupuesto. Creo que la voluntad tiene que pasar a intentar que vuelvan dichos presupuestos a las áreas correspondientes, para que todo se equilibre. No soy partidario ni de la Cultura gratuita ni de la Cultura subvencionada, pero tampoco soy partidario de que la empresa privada, haga todos los esfuerzos para que luego la medalla política quede en la portada de los periódicos diciendo que tal ciudad, o tal municipio es referente musical de Canarias sin ni siquiera haber hecho un apoyo económico para dichos conciertos.

USTED ES EL PROPIETARIO Y ALMA MÁTER DEL FESTIVAL MAR ABIERTO. COMO BUEN LÍDER HA SABIDO RODEARSE DE UN GRAN EQUIPO... ¿CÓMO HA CONSEGUIDO LOGRAR AL EQUIPAZO QUE CONFORMA MAR ABIERTO?

Agradezco que me digas que es un "equipazo", yo también lo creo, no voy a ser modesto en ese sentido. Tengo que explicar algo, somos la única productora en Canarias que tiene un equipo de 8 personas trabajando con contratos fijos, además de todas las subcontratas que tenemos a lo largo del año. Somos la única estructura de producción musical en Canarias, que mantiene a un equipo tan amplio, se puede comparar con cualquier productora de espectáculos musicales tanto a nivel nacional como internacional, de lo cual estoy muy orgulloso. Eso se logra con constancia, con disciplina, con trabajo, con estudios de mercado, con

riesgos, con momentos difíciles y sobre todo amando y respetando a este sector como yo lo hago.

EN PLENO MES DE SEPTIEMBRE... ¿CUÁL ES LA CARTELERA QUE NOS QUEDA POR DISFRUTAR, HASTA EL FIN DE LA TEMPORADA, DEL FESTIVAL MAR ABIERTO?

Por hacer un balance, sobre lo que ha pasado por Mar Abierto este año, volvemos a tener una programación muy ecléctica, nos ha ido muy bien con Ara Malikian, con Estrella Morente y con Andrés Calamaro, son tres artistas, cada uno en su género, espectaculares, la gente se lo ha pasado muy bien con dicha riqueza de estilos. En Agosto tuvimos el Tributo a Queen que sigue funcionando muy bien, ya se ha convertido en un clásico que repetiremos, probablemente, la próxima temporada. Tuvimos a Melendi, es un gran artista nacional, con una amplia trayectoria y con muchos seguidores.

Lo que viene son artistas de la talla de Dulce Pontes, es la cuarta vez que pasa por Mar Abierto, es una experiencia tremenda escucharla, tiene una voz espectacular, por el tipo de música que hace, tiene un espectáculo muy ancestral. Luego vendrá el turno de un artista nacional que se ha convertido en uno de los súper ventas que llenan estadios, Manuel Carrasco, que está teniendo una carrera fulgurante. Van a ser dos llenos absolutos, la venta de entradas va disparada, tanto en Tenerife como en Gran Canaria. Estamos muy contentos con el paso de Manuel Carrasco por Mar Abierto. Acabaremos la temporada con alguien que es algo más que un clásico del flamenco, tiene una música muy variada que llega a todos los públicos, hablo de Miguel Poveda. Es un espectáculo que recomiendo, ya que es un show para los sentidos.



Cristina Soler

Es pura Rumba catalana en Canarias con "La Cantadoy"

JOVEN, GUAPA Y CON MUCHO TALENTO PARA LA MÚSICA, SE INSPIRÓ EN UNO DE LOS GRANDES DE LA RUMBA, PERET, PARA SER LO QUE HOY ES POR MÉRITOS PROPIOS.

¿CUÁNDO TE DAS CUENTA QUE LO TUYO ES LA MÚSICA?

De pequeña me gustaba mucho escuchar música y diferentes artistas, más tarde iba a sus conciertos a verles, pero más bien me tiraba hacer fotografías, como mi abuelo. Fue ahí cuando conocí a Peret, me dijo que actualmente con la fotografía digital el panorama estaba complicado y me regaló su guitarra. Luego, a raíz de unas situaciones personales fue cuando tuve la inmensa necesidad de cantar.

EL ESTILO QUE MÁS TE REPRESENTA ES LA RUMBA CATALANA, ¿CIERTO? ¿POR QUÉ?

La Rumba Catalana 100%, porque he convivido con los gitanos catalanes, he aprendido de su mano y cada uno me ha aportado algo único que hoy se transmite en mi.

¿POR QUÉ ESE SOBRENOMBRE "CANTADOY"?

Cantadoy era una palabra que decía Peret, en Mataró significa algo similar a cuando dices "hay ropa tendida", que en ese momento no puedes hablar de algo. Por ejemplo, me preguntan por alguien y está en casa, pero me oye decir: "Pedro? No, ha ido al Cantadoy." Él ya entiende que lo están buscando. Es una palabra divertida que es parecida a un secreto. Y es por el nombre que me reconocen.



EN ESE ESTILO HAY GRANDES ARTISTAS QUE NOS HAN HECHO DISFRUTAR Y A LOS QUE TU ADMIRAS MUCHO, ¿VERDAD?

Hombre, principalmente Peret, y luego hay una larga lista de rumberos que cada uno ha aportado su granito de arena, y ciertamente les aprecio y admiro mucho, porque por ellos existe hoy la rumba.

ENTRE ELLOS NOMBRAS A PERET, CON EL QUE TU VISTE UNA ESTRECHA AMISTAD... ¿CÓMO RECUERDAS AQUELLOS AÑOS? ¿CÓMO ERA PERET EN LAS DISTANCIAS CORTAS?

Peret fue y es mucho en mi vida, sobre todo mi amigo, con quien pude aprender mil cosas que no tienen nada

que ver con la Rumba. Era un hombre al que le gustaba cuidar lo suyo y que cambió el rumbo de mi vida 180 grados. Su serenidad en ciertos momentos te enseñaba estando callado, además de su experiencia profesional y en la vida.

TE RECLAMAN EN SALAS Y EN EVENTOS DE DIFERENTE ÍNDOLE POR TU ALEGRÍA Y PORQUE ES COMPLICADO MANTENERSE QUIETO AL ESCUCHARTE, CUANDO HACES ALGO CON PASIÓN SE NOTA... ¿QUÉ PRETENDES APORTAR A LA MÚSICA?

Precisamente eso, la alegría, la pasión, el que sí se puede, que tanto hombre como mujer pueden hacer este género que hasta ahora ha sido más masculino. Y es esto lo que quiero aportar, desde la feminidad transmitir sensaciones musicales nuevas.

ADEMÁS DE INTERPRETAR CANCIONES DE OTROS ARTISTAS, TIENES TEMAS PROPIOS, ¿EN QUÉ TE INSPIRAS?

Sí, tengo un disco anterior que se llama "Reina de la Rumba" con un par de canciones mías, y ahora voy a grabar uno nuevo donde lo serán todas.

Me inspiro en mis vivencias y relaciones, también en otras que idealizo, y canto cosas como me gustaría que fuesen, otras son muy personales y otras simplemente divertidas.

Carolina Uche Aquino



+50 años a su servicio

Ferretería en general
Cerrajería y Herrajes
Material eléctrico y fontanería
Maquinaria para profesional y bricolaje
Herramientas manuales varias calidades
Griferías y complementos de baño y cocina
Pinturas a la carta y barnices
Duplicado de llaves normales y de seguridad

Transporte
Gratuito
ZONA TELDE

Ferretería San Gregorio

www.ferreteriasangregorio.com | 928.690.424 | C/Costa Rica, 27 | San Gregorio, Telde, Gran Canaria

El RESinphónico de Raphael se instala en diciembre en el Arena

EL CONCIERTO DEL JIENENSE EN LA ISLA DE GRAN CANARIA SE CELEBRARÁ EL 13 DE DICIEMBRE EN EL GRAN CANARIA ARENA Y VISITARÁ TENERIFE AL DÍA SIGUIENTE

Raphael nunca deja a Canarias sin sus grandes espectáculos, por lo que tampoco lo será con la doble cita de su Tour RESinphónico 2019 con el que regresa en diciembre a Gran Canaria [día 13] y a Tenerife [14] con esta gira en la que viste sus mayores éxitos en clave sinfónica. Las entradas para verlo en Gran Canaria salen a la venta este próximo miércoles, día 28. Los tickets, a diversas tarifas según la zona escogida en el Gran Canaria Arena (recinto del concierto), estarán a partir de 39 euros. Los portales de venta serán la página web de New Event, productora del concierto, See Tickets, Tomaticket y, tanto vía web como en tienda, en El Corte Inglés.

El Tour RESinphónico representa una interesante revisión de su amplio y exitoso repertorio con arreglos que se mueven entre la música orquestal y la electrónica. El nuevo trabajo del "Hijo Predilecto de Linares" está considerado como uno de los discos más importantes de su carrera. Comprende una selección de las joyas de la corona de su repertorio, como "Como yo te amo", "Escándalo", "Yo soy aquél" o "Mi gran noche". Por primera vez, estas suenan arropadas por orquesta sinfónica, aires de banda sonora y el ingrediente de la música electrónica.

Grabado entre Abbey Road (Londres) y MG Studios (Madrid) de la mano del productor Lucas Vidal, el artista nacido en Jaén se reinventa como nunca antes, revisitando grandes clásicos de su repertorio, algunos de los más míticos de su carrera y otros regrabados por primera vez desde su lanzamiento original. Como disco, RESinphónico no supone una segunda parte de Sinphónico, el disco que Raphael grabó hace cuatro años.



RESinphónico nació en noviembre del año pasado y se presentó en vivo el 17 de diciembre en un concierto en el Teatro Real (Madrid) en el que se agotaron las entradas por cuatro días consecutivos y así, de manera sucesiva, en otras muchas ciudades de España e incluso en el Royal Albert Hall (Londres) recientemente.

El propio Raphael se refiere a este híbrido entre la música orquestal y la electrónica que le ha permitido revisar sus mayores éxitos como si los descubriera por primera vez, de esta manera: "Yo no cambio, evoluciono. Necesito reinventarme. Y este disco ha sido sin duda el más extremo. No sé qué haré después de haber llegado tan lejos en la música".

Tras casi 60 años dedicado en carne viva a la música, Raphael convive ahora con su Resinphónico Tour 2019, una extensa gira nacional e internacional para interpretar sus grandes éxitos arropado por orquestas sinfónicas y con sus músicos habituales. La apoteósica actitud de Raphael sobre el escenario, su carisma y la calidad de su voz le han hecho merecedor de grandes reconocimientos en la industria y una impresionante carrera discográfica que ha presentado por los escenarios más importantes del mundo.

Los portales de venta son varios:

- Página web de New Event www.newevent.es, productora del concierto
- See Tickets: seetickets.com
- Tomaticket: www.tomaticket.es
- El Corte Inglés, tanto web como en tienda

María Amenceros

EVENTONIZATE
GABINETE DE PRENSA



CHIC ATELIER
Nails & Beauty

¡Síguenos en las Redes Sociales!

 Chic Atelier Nails & Beauty

 @chicateljertelde

**¡TU CENTRO DE BELLEZA
EN TELDE!**

**C/JULIÁN TORÓN Nº3, BAJO (LOCAL)
(CASCO HISTÓRICO DE SAN JUAN)**

**Peluquería, Estética, Manos y Pies,
Belleza de la mirada ¡y más!**

Si todavía no nos conoces...

Usa el código **DEREJO** y consigue un 20% de descuento* en TU PRIMERA VISITA.

*válido durante los meses de Septiembre, Octubre y Noviembre.



Formación Profesional Privada

La mejor propuesta de formación dual para adquirir tu título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva

El Colegio Arenas Sur te ofrece:

- Un proyecto innovador único con una inserción laboral superior al 80% y formación práctica desde el primer momento.
- Capacitación guiada por expertos en diversos ámbitos. Dos años de formación en inglés y opción a certificación de nivel OTE en el mismo centro.
- Grupos reducidos para niveles de inglés tras una prueba inicial de nivel para facilitar el aprendizaje.
- Horario de tarde. Inmejorables instalaciones y titulaciones añadidas al programa. GRATIS habilitación para DESA, deportes náuticos y de Fitness.

**SOLO 232€ MENSUAL
TITULO HOMOLOGADO POR EL GOBIERNO DE CANARIAS**



Arenas
fp Campus

**PREPARA
TU FUTURO**



TSEAS

Técnico Superior en
Enseñanza y Animación
Sociodeportiva

**Curso
2019/2020**

www.arenasfpcampus.com
www.colegioarenassur.es

Las Margaritas, s/n. 35290 San Agustín - Gran Canaria
Tel 928 765 934
info@arenassur.com





PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA PRIMER CURSO

Noviembre Charlas Especialistas

Marzo FPEF
Fitness & Pilates European Federation



Diciembre Visitas Instalaciones

Abril Seminario de Actividades Dirigidas



Enero Talleres Animación

Mayo



Febrero Visitas Instalaciones

Junio Visitas Hoteles

PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA SEGUNDO CURSO

Noviembre

- Especialista de Balonmano
- Especialista de Fútbol



Diciembre

- Especialista de Fútbol
- COERVER



Enero

- Especialista de Voleibol



PATRICIA PESTANO:

“Soy incapaz de vender algo que no funciona”.

Una mañana charlando con Patricia Pestano, fundadora y propietaria de Clean Body en el Nivaria Center, es equivalente a un masaje mirando al Atlántico. Patricia es, ante todo, una buena persona. Amante de la familia, amiga incondicional, la generosidad con nombre de mujer, apasionada de los animales, de sonrisa perenne, gesto amable, mirada noble y serena, Patricia complementa su vida personal con la dirección de una empresa que soñó, durante su estancia en Asturias, una noche de verano.

Con los pies en el suelo y su creatividad recurrente en el firmamento del mundo de la estética avanzada, Pestano valora, por encima de todo, la satisfacción que le produce

contribuir al bienestar de su amplia clientela, quitándoles complejos de encima. Con la honestidad como bandera, Clean Body se alza, en gran parte, como la alternativa a la cirugía estética ofreciendo sendos tratamientos, con grandes resultados irrefutables, a través de la mejor aparatología del mercado.

Prueba de ello es el tratamiento con láser Génesis, el que he tenido el placer de probar en primera persona...

El resultado es evidente desde la primera sesión, dejando una dermis rejuvenecida, suave al tacto y completamente lisa.

Con empresarias como Patricia Pestano el país está a salvo de la quema.



¿QUIÉN ES PATRICIA PESTANO?

Siempre me ha costado definirme. Soy una chica muy normal, soy hija única, mi familia está muy presente, he estudiado y me he formado, siempre he querido hacer bien las cosas siguiendo la educación que me dieron mis padres.

¿EN QUÉ CONSISTE SU FORMACIÓN ACADÉMICA? ¿CÓMO LLEGÓ A DEDICARSE A LA ESTÉTICA AVANZADA?

Con 18 años no tenía muy claro qué era lo que quería estudiar, tenía abiertas muchas puertas y me costaba elegir. En un principio decidí hacer un ciclo superior de administración y finanzas, conforme fui avanzando en ello me atrajo más la parte de RRHH, por lo que decidí hacer Relaciones Laborales. Al terminar la carrera hice un Máster en asesoría laboral y fiscal, al terminar empecé las prácticas en el banco Santander. Cuando me vi en una oficina, con toneladas de papeles y sin tener contacto con el resto del mundo me agobié. Me fui a Asturias, a empezar de cero, a los dos meses comencé a trabajar en un centro de estética, llevando la parte administrativa. Como me gustaba el campo de la estética comencé a formarme en ello. Llegué a llevar dicho Centro, yo sola. Me vi como “la empleada acosada” ya que trabajaba 9 horas diarias, de lunes a sábado, y no se me agradecía el esfuerzo que hacía para tener una facturación altísima. Cuando llevaba dos años allí, falleció mi abuelo, que fue el impulsor de que “guiase mi vida”.

Con la herencia que me dejó, más la ayuda que me proporcionaron mis padres, decidí regresar a Tenerife y montar mi propio negocio, Clean Body.

LOS COMIENZOS SUELEN SER DUROS... ¿CÓMO FUE EL SUYO COMO EMPRESARIA?

Cuando abrí empecé exclusivamente con láser para depilación porque, cuando estuve trabajando en el centro de estética de Asturias, había tratamientos que hidrataban pero que no conseguían los resultados que publicitaban, para mí eso no servía... soy incapaz de vender algo que no funciona, soy una persona honesta.

Comencé con el láser de depilación, con el pensamiento de ir introduciendo tratamientos que realmente funcionasen y que, por lo tanto, la clientela estuviese contenta. Lo importante es que tu clientela te diga que le has ayudado a quitarse complejos, eso es lo que más me satisface de mi trabajo, el ayudar a quitarse pequeños problemas a las personas. Eso es lo que más me ha enganchado a la estética, la alegría de mi clientela.

HABLANDO DE LÁSER, EXISTE UN CIERTO DESCONOCIMIENTO ACERCA DEL MISMO, LA MAYORÍA PIENSA QUE ES INCOMPATIBLE CON LA EXPOSICIÓN SOLAR... ¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS CON LÁSER QUE ADMITEN DICHA EXPOSICIÓN SOLAR Y CUÁLES NO?

El mundo del láser es muy amplio, no existe un único láser. Dentro de esa gama está el Alejandrita, los Diodos, el Soprano etc.. Dependiendo de la longitud de onda y de la regulación que tenga, por decirlo así, puedes trabajar en unas pieles u otras necesitando un periodo de tiempo para poder tomar el sol. Por ejemplo, el Alejandrita suele precisar más de un mes sin tomar el sol pero un Diodo, para depilación, con una semana, sin tomar el sol, sería suficiente. Se trata de ajustar los parámetros para proteger la piel, en ese sentido entiendo que se pueda tener un poco de miedo al respecto. El láser Neodimio no va por la melanina, va por el riego sanguíneo, por lo tanto se puede hacer en cualquier tipo de piel y en cualquier momento. Por ejemplo, el tratamiento del láser génesis consta de un Neodimio fraccionado, por eso no hay ningún problema a la hora de tratarlo con el sol. El láser Lime Light hay que estar un mes previo a la sesión y un mes posterior a la misma sin tomar el sol.

No todos los láser son iguales, hay que saber escoger bien el producto. Existe un desconocimiento muy grande

acerca de la aparatología láser. Soy muy selectiva al respecto, elijo lo mejor para mi clientela.

¿CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES, QUE CONLLEVA CUALQUIER TRATAMIENTO DE LÁSER, CON PERSONAS QUE ESTÉN TOMANDO UNA MEDICACIÓN INDEFINIDA?

El tema de la medicación es amplio, en el sentido de que siempre van a existir efectos secundarios. Tenemos una serie de tiempos para poder hacer los tratamientos láser, es cierto que hay personas con medicaciones que no pueden dejar y que pueden ser fotosensibles, en esos casos hacemos una prueba previa. Con un día de antelación a realizar el tratamiento, hacemos una prueba, sobre una pequeña zona del cuerpo, y vemos cómo reacciona la piel.

Muy importante, si se ingiere hierro, vitaminas y/o antibióticos, hay que esperar 7 días para poder realizar el tratamiento láser para depilación. Con los antiinflamatorios requiere, por norma general, unos tres días posteriores a la ingesta. Por último está la Isotretinoína, es un tratamiento bastante agresivo que se suele recetar para el acné, en este caso tendremos que esperar 6 meses para poder comenzar con el tratamiento de depilación láser. Por todo ello les hacemos, a todos y cada uno de nuestros clientes, un cuestionario médico previo y, además, también lo recordamos antes de empezar cualquier sesión.

¿CUÁL ES EL PEOR ENEMIGO DE LA PIEL?

El sol. Aunque sea amante del sol, no voy a negar la evidencia, es el que nos

envejece la piel, nos produce manchas y nos come el colágeno.

¿CUÁNTAS SESIONES, DE FOTO DEPILACIÓN, SON NECESARIAS PARA QUE NO VUELVA A CRECER EL VELLO?

Lo que normalmente se necesita es una media de 5 a 8 sesiones, todo va en función del grosor del vello, cuanto más grosor tenga es más fácil de caer. Luego existen excepciones con personas con problemas hormonales o muy velludas que precisan unas 12 o 13 sesiones. En el caso del ovario poliquístico, una vez acabado en tratamiento láser, habría que hacer un repaso secundario una vez cada año y medio.

¿DE QUÉ MANERA ACTÚA EL TRATAMIENTO DEPILATORIO CON LÁSER, PARA CONSEGUIR QUE EL VELLO NO VUELVA A CRECER?

Lo que estamos eliminando con el láser son las células pilosas. Trabajamos sobre la piel rasurada, con cuchilla, el vello absorbe la luz del láser, a través de la melanina, y lo transforma en calor, de esa manera elimina las células que están alrededor, que son las encargadas de reproducir el vello.

NO SÓLO DE DEPILACIÓN VIVE EN LÁSER... ENUMERE LOS TRATAMIENTOS QUE OFRECE CLEAN BODY.

La Lipocryo: Es una criolipolisis, creada en España, y, en resultados, es lo mejor. Sirve para eliminar la grasa localizada en la zona abdominal. Generalmente lo que se suele eliminar es de un 25 a un 45% de lo que es la grasa localizada en cada una de las sesiones. Lo que hacemos es dañar la célula adiposa mediante el frío,

cristalizamos lo que es la célula pero sin romper la membrana celular. Consta como mucho, de tres sesiones.

El Velashape III: Consta de un tratamiento reductor, reafirmante que elimina la celulitis, es una de las mejores tecnologías existentes en el mercado de la marca Syneron Candela. Lo mejor de ello es que une cuatro tecnologías en un mismo cabezal: Radiofrecuencia bipolar, infrarrojo, vacumterapia y drenaje linfático. Las zonas a tratar son las piernas, los glúteos, el abdomen, flancos, brazos y papada. Normalmente se realizan una media de 5 a 10 sesiones, a partir de la segunda sesión se comienzan a ver los resultados. Estamos muy contentos con el resultado. Para mantenerlo hay que hacer algo de ejercicio, comer sano, beber mucha agua y realizar sesiones de mantenimiento. El tratamiento Velashape III suele aplicarse el sistema Ballancer que es una seroterapia. Nos introducimos en ella, realizando una especie de inflado, desde la zona inferior del cuerpo hacia la superior y la Cisterna de Pecquet. Ayuda a activar la circulación de la zona y evita la retención de líquidos.

El tratamiento E_TWO: Sirve para cicatrizar el acné y para eliminar estrías. Ayuda a generar colágeno, de las zonas inferiores a las superiores, hasta llegar a un punto en el que la piel se vea prácticamente lisa. Consta de diez sesiones y elimina el acné por completo.

La Ballancer: Es una presoterapia que me gusta mucho porque, a diferencia de otras, esta tiene mayor número de celdas que otras presoterapias. Esto consigue un masaje drenante más profundo consiguiendo que se active la circulación sanguínea, evita que salgan arañas vasculares y la retención de líquidos. Dicho tratamiento lo recomiendo, más que por estética, por salud. Además es muy agradable porque parece que te están dando un masaje.

El Sublime: Consta de la radiofrecuencia bipolar con el infrarrojo. A grosso modo lo que consigue es eliminar las arrugas, generar colágeno y mejora tanto el tono como la luminosidad de la piel. Los resultados son espectaculares.

El tratamiento coollifting: Es una hidratación con ácido hialurónico, lo que hace es penetrar en la piel a través de CO2. Lo que agradece la clientela es que no es pinchado, es decir tienes una hidratación con un relleno, conlleva más sesiones ya que es infiltrado a través del CO2 pero te ahorras el pinchazo. Lo que consigue es un rejuvenecimiento más natural, te ves joven con tu propia piel.



EN DICIEMBRE DE 2018 INTRODUJO LA JOYA DE LA CORONA, LA PLATAFORMA XEO DE CUTERA... ¿EN QUÉ CONSISTE?

La plataforma XEO de Cutera tiene una diversidad de tratamientos, podemos trabajarlo tanto en la zona corporal como facial. Lo utilizamos con mayor asiduidad para eliminar las manchas de envejecimiento de la piel debido al sol. Por ejemplo, con el Limelight, en el 90% de los casos, los resultados se ven desde la primera sesión. Sólo quitarte las manchas supone un cambio brutal.

Dentro de dicha plataforma está el láser génesis, consta de un neodimio fraccionado, son unos parámetros especiales para poder trabajar la piel. Ha sorprendido mucho porque ha obtenido unos resultados maravillosos. Es un tratamiento muy cómodo, te permite tomar el sol perfectamente, puedes dedicarte a tu actividad diaria desde que sales del centro. Consigue activar el colágeno, cierra el poro, va desapareciendo los pequeños granitos, permite corregir las rojeces de la piel, es de los pocos láser que consigue eliminar la piel rosácea. Aporta mucha luminosidad a la piel y queda totalmente lisa. Elimina las micro arrugas y define los labios. No deja ningún rastro en la piel y puede hacerse en cualquier época del año. Se hace cada dos semanas y consta de 6 sesiones.

EL ACTIVO DE UNA EMPRESA SON SUS EMPLEADOS, ¿EL EQUIPO DE CLEAN BODY ESTÁ SOBRADEMENTE PREPARADO PARA ABARCAR TANTOS TRATAMIENTOS?

Sí, lo están, porque, entre otras cosas, cada tratamiento conlleva su formación específica. Aparte de ello, la experiencia es un grado. Somos un equipo, mi empresa consiste en trabajar "como una piña". Sacamos lo mejor de todas y cada una de nosotras y estamos muy implicadas con nuestro trabajo.

¿CÓMO HA CONSEGUIDO SER UNA LÍDER Y NO UNA JEFA?

En su momento trabajé por cuenta ajena, sé observar las necesidades que yo tenía en dicho momento de mi vida laboral, eso es lo que intento transmitir a mis empleadas... si ellas se sienten tranquilas, cómodas y están contentas, eso se lo transmiten a la clientela. Soy una más del equipo, me pongo al



TD

TecnoDepilación
Láser de diodo + R.F. bipolar

VS

VelaShape III
Celulitis y lipoescultura

LC

LipoCryo
La auténtica criolipólisis

BL

Ballancer
La Presoterapia

CL

CooLifting
Rejuvenecimiento

eT

eTwo
Facial, acné y estrías

mismo nivel que ellas para poder ver sus necesidades.

LLEVA 9 AÑOS SIENDO EMPRESARIA, LIDERANDO CLEAN BODY... ¿CUÁLES SON LOS PROS Y LOS CONTRAS DE PERTENECER A LA CLASE EMPRESARIAL EN ESPAÑA?

Soy autónoma y, los autónomos en España, estamos en la escala más baja de todo. Tienes que lidiar con el día a día y sacar tu proyecto adelante. Te pones enferma y no puedes coger una baja. Esas preocupaciones que no tiene un empleado.

DÍGAME TRES VALORES FUNDAMENTALES PARA SER UNA BUENA EMPRESARIA.

La honestidad, todo mi proyecto se ha basado en ella. La humildad, es un principio primordial en mi vida. Y la empatía.

UN SUEÑO RECURRENTE.

Soy una persona muy sencilla, mi sueño más recurrente lo he cumplido, crear y ejecutar mi propio proyecto, trabajar para mí, no estancarme... Estar siempre creando.

momentum

Sobre Momentum

Momentum es un proyecto personal con el objetivo de ofrecer gran variedad de servicios relacionados con la actividad física. Entrenamiento personal, entrenamiento funcional, 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.

Facebook & Instagram
@Momentum_lpa



Nos esforzamos en concertar

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*

HIDRATOS DE CARBONO

¿Son buenos? ¿Son malos? ¿Son la base de la alimentación? ¿Todo el mundo puede tomarlos?

Vamos a intentar ubicarnos partiendo de la base: Su clasificación. Simplificando mucho, los hidratos de carbono pueden ser de dos tipos: **simples o complejos**.

Los complejos son aquellos que provienen de granos integrales, la mayoría de las frutas y verduras e incluso las legumbres. Estas últimas se pueden clasificar también dentro de las proteínas vegetales. Pero dada la relevancia de su contenido en almidón, las vamos a incluir en este grupo.

Los carbohidratos simples por tanto son las harinas refinadas (blancas), los azúcares, determinadas frutas y todas cuando se encuentran en forma de zumo. Es decir, desnudas sin su pulpa y su fibra.

Una vez que están clasificados los hidratos de carbono, vamos a conocer un poco más cada grupo.

Los hidratos de carbono complejos son una importantísima fuente alimentaria por su riqueza nutricional. Además son saciantes, elevan la glucosa en sangre lentamente, de modo que nos ofrecen energía de manera continua a lo largo del día y contienen fibra, que nos aporta otros muchos beneficios:

- *Actúa como prebiótico alimentando nuestra flora intestinal. Dicha flora es importante para mantener una protección suficiente contra bacterias y virus, disfrutar del correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo, mejorar la absorción de determinados minerales...*

- *Ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares ya que al no ser absorbida tiene la capacidad de "barrer" determinadas sustancias como el colesterol, a su paso.*

- *Ayuda a prevenir el estreñimiento.*

Por el contrario los hidratos de carbono simples nos ofrecen una energía rápida que provoca una subida repentina de glucemia, produciendo por parte de nuestro páncreas una liberación excesiva de insulina, para mantener nuestra glucosa en niveles normales.

Esta cantidad de insulina, tiene un efecto nada deseable. De manera puntual, hace que tengamos más hambre y sobre todo necesidad de consumir más carbohidratos, pues a pesar

Probablemente el macronutriente que más debates ha generado a nivel mundial. Prohibido para muchos en la dieta de adelgazamiento, de consumo indiscriminado para otros, pero desde luego envuelto en polémica para todos.

de estar en normo glucemia, esta bajada se produce a tal velocidad que nos deja la sensación de hipoglucemia (falsa sensación, por supuesto).

Y a largo plazo, se va provocando una resistencia cada vez mayor a la insulina. Es decir, cada vez necesitamos más cantidad de esta hormona, para alcanzar niveles normales de glucosa en sangre. Esto produce un aumento de peso considerable y finalmente puede desencadenar una diabetes tipo 2. (Actualmente el 13,8% de los españoles mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de personas).

Para explicarlo de una manera muy gráfica, imaginemos que el hígado es un almacén. En él se guarda toda la glucosa que entra en nuestro torrente sanguíneo. De esta manera, podemos recurrir a ella cuando la necesitemos aunque no hayamos comido nada. La que proviene de hidratos de carbono simples, viene en cajas de gran tamaño, de manera que solo caben unas cuantas. La que proviene de hidratos de carbono complejos, por el contrario, llega en pequeños paquetes, de modo que caben varios cientos.

Cuando el almacén –nuestro hígado– está lleno, pero siguen entrando cajas, se ve obligado a guardarlas en otro sitio, pues ya no dispone de espacio para más cajas. Entonces, tiene que buscar otro almacén para guardar este exceso. Pero los sitios que quedan disponibles, no aceptan paquetes de glucosa, así que su única opción es transformarlas en cajas de grasa para poder almacenarlas en los adipocitos. De esta manera, un consumo elevado de hidratos de carbono simples, pasa a crear un exceso de grasa corporal.

Conclusión. Hay que comer hidratos de carbono. Todo el mundo y a cualquier hora. Este macronutriente es necesario para poder tener la energía que necesitamos durante el día, sentirnos satisfechos y aportar al organismo una serie de vitaminas y minerales totalmente necesarios.

Pero no todas las fuentes de carbohidratos son iguales. Debemos cuidar la calidad de los que ingerimos, para que ellos cuiden de nosotros. Di sí a los carbohidratos integrales y/o ricos en fibra para un peso y una salud envidiables.

FORMACIÓN EN BIODANZA

¿Quieres ser facilitador/a de Biodanza?

La Biodanza es un sistema con efectos terapéuticos que se ha extendido por todo el planeta ayudando a las personas a crecer y a conectarse con la alegría de vivir. El proceso de transformación que este sistema propone y consigue con la práctica regular es evidente desde los primeros meses de asistencia. Las sesiones son creadas según la inspiración del facilitador/a y del tema que se quiera trabajar. En este sentido, vivenciamos los potenciales humanos tales como la vitalidad, la afectividad, la creatividad, la sensualidad y la trascendencia pasando por distintos estadios de profundización.

El proceso de formación tiene una duración de 3 años en los que se realizan módulos intensivos de fin de semana, uno cada mes, algunos residenciales y otros no. Durante estos módulos se profundiza en los aspectos teóricos más relevantes del sistema, analizando y estudiando el paradigma que lo sustenta, el Principio Biocéntrico.

Se realizan normalmente 3 ó 4 sesiones vivenciales durante el fin de semana, acordados al tema que se expone, estableciéndose vínculos afectivos significativos entre los participantes que transforman y nutren.

En cada módulo de estudio es necesario preparar un resumen de lo aprendido, además de un relato personal de las vivencias experimentadas. Esta labor amplía la conciencia del propio crecimiento y contribuye al autoconocimiento y a la expansión personal.

Los dos primeros años de la formación son altamente transmutadores. dada la intensidad y profundidad de los vínculos que se establecen entre los participantes en este período. El tercer año se dedica en su mayoría al estudio y maduración de la metodología del sistema, de la música, los ejercicios y el manejo del grupo. También se analiza el papel del facilitador/a en el desarrollo de esta profesión.

Durante el estudio de la metodología se hace entrega al alumnado de la colección de músicas oficiales que se utilizan

para la elaboración de las sesiones y comienza el período de prácticas supervisadas. En este momento, el alumnado comienza a preparar clases que imparte en un grupo.

Al finalizar los 3 años, es necesario confeccionar un trabajo monográfico acerca de un tema a elección del propio estudiante que es tutorizado por un didacta, ya sea el/la directora de la Escuela o un didacta colaborador. Esta monografía se presenta en un acto público en el que se expone el resultado de la investigación o descubrimiento realizado.

Para acceder a esta formación es necesario tener experiencia previa en Biodanza y comprometerse a pertenecer a un grupo regular durante la formación. Esto permite integrar las vivencias, ampliar la conciencia y madurar nuestra Humanidad para acompañar a otros en sus procesos. El facilitador/a tiene un papel de acompañante sin intervenir en los procesos de las personas, ni ejercer de terapeuta.

La belleza, el afecto y los vínculos de esta trayectoria son muy significativos para las personas y transforman la Vida en su totalidad, generando plenitud y alegría.



Canariensis
ESCUELA DE BIODANZA SRT



Si quieres saber más, ponte en contacto con:
Helena Lorenzo 609926683
Luz Marina Sánchez 649892380.

Planifica tu compra

¿Eres de esas personas que van al supermercado y coge lo primero que tiene delante, sin analizar lo que está comprando? Por suerte, yo no.

La gran mayoría de las veces compramos por impulsos y muchas veces el culpable es nuestra vista. Compramos lo que más nos entra por el ojo.

CONSEJOS PARA HACER UNA COMPRA EFICIENTE:

Verduras congeladas: Esta puede ser una opción bastante sana si tenemos en cuenta que las verduras han sido recogidas, lavadas, troceadas, empaquetadas y congeladas directamente, pero tenemos que asegurarnos que no se haya roto la cadena de frío y conserven su punto óptimo. Si las verduras están apelmazadas, como un bloque sólido, eso significa que ha sido descongelado y vuelto a congelar. Escoge las que notes sueltas, normalmente están debajo.

Pescado: Para saber si es fresco, tendremos que comprobar que los ojos tengan una pupila negra y brillante y que la piel tenga un color vivo. Evitar los pescados con los ojos hundidos y que la piel se desprenda fácilmente. No escojas pescados que ya estén cortados o fileteados.

Carnes: si buscas una buena calidad debes evitar las carnes adobadas. Una carne fresca y de buena calidad no necesita maquillar el color, el olor o el sabor. A veces los adobos se usan para alargar la vida de un alimento que ya no es tan fresco. Escoge carnes limpias.

Carnes molidas: Las que vienen en bandejas suelen tener menos calidad, más grasas y a veces un tratamiento con harinas

y condimentos que hacen que pagues más por menos. Elige un trozo de carne y dile al carnicero que te lo limpie y pique, saldrás ganando.

Embutido: A veces suelen agregarles féculas y harinas, por eso, intenta escoger el producto que tenga un porcentaje más cercano al 100% en carnes o el más elevado en proteínas.

Zumos: Los zumos que están en los pasillos de los supermercados suelen tener un porcentaje muy bajo de zumo y suele ser concentrados con azúcares añadidos. El verdadero zumo es aquel que es 100% fruta exprimida y por regla general los encontraremos en la zona de refrigerados.

Botes y latas: Los reponedores siempre pondrán los alimentos más frescos en la parte de atrás y los que caducan antes los pondrán más a mano para que te los lleves. Si vas a consumirlos en el mismo día o en fechas muy próximas quizás no te importe, pero si quieres que te dure bastante más, coge los de atrás.

Bollería: Cuando un producto de este tipo no se vende, vuelve a pasar por la zona de producción y se baña en chocolate para hacerlo más apetecible. Ya no será tan fresco como lo era el día anterior, pero aguantará un par de días más.

Sobre todo, intenta evitar ir con hambre al supermercado y ser consciente que muchos productos van estar colocados estratégicamente para que los cojas. Para evitarlo, lleva una lista de la compra y evita salirte de esta. Ahorrarás tiempo y dinero.

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



Niños cada vez más miopes

La **miopía escolar** se desarrolla en la infancia, normalmente en niños menores de 10 años, y progresa a lo largo de la adolescencia hasta los 18 años, pudiendo incluso en algunos casos seguir aumentando hasta los 25 años. Controlar esta evolución y que las dioptrías no aumenten año tras año ha sido un objetivo de investigaciones en todo el mundo.

Las investigaciones de la última década han demostrado la eficacia de varios tratamientos para controlar la miopía de la infancia. Estos tratamientos no quitan dioptrías sino que actúan reduciendo su progresión. Este es un logro muy importante y la eficacia de éstos será máxima cuanto antes se empiece.

Consiste en el uso de lentes oftálmicas o la adaptación de lentes de contacto

Las lentes que se aconsejan para el control de miopía son las llamadas:

1. LENTES ACOMODATIVAS:

Es una lente monofocal avanzada que, gracias al refuerzo positivo en la zona inferior, y a un diseño optimizado para mejorar el confort en usuarios jóvenes, ofrece los siguientes beneficios:

- Reduce los síntomas de fatiga visual, como visión borrosa, dolor de cabeza, cansancio o irritación ocular.
- Mayor rendimiento visual durante todo el día.
- Menor esfuerzo en el cambio de las distancias de enfoque.

Este tipo de lente admite también la protección para evitar el exceso de radiación azul que desprenden los dispositivos digitales y así evitar que llegue a los ojos.

Hay varios tipos de refuerzo acomodativo, para ello nuestro equipo de optometristas le realizará las pruebas necesarias para saber el que mejor se ajuste a su perfil. Los factores que intervienen en cada usuario son diversos y requieren de un estudio exhaustivo y personalizado.

2. LENTES DE CONTACTO: ORTO-K

Con el sistema ORTO-K ahora es posible corregir la visión mientras duermes. Gracias a que la primera capa de células de la córnea (epitelio corneal) es moldeable y parcialmente elástica, con la aplicación de lentes especiales de geometría inversa durante el sueño se induce una remodelación de la forma y grosor del epitelio que permite la visión nítida sin gafas ni lentillas durante todo el día. El proceso es reversible; Si no se usan las lentes, la córnea vuelve a su forma original al cabo de una semana. Lo ideal es llevarlas cada noche, un mínimo de 5 horas, para que las lentes hagan su efecto. Este sistema de corrección aplaza e incluso detiene la progresión de la miopía de un 40 hasta un 50%, es un proceso no-quirúrgico, reversible y apto para los más jóvenes, con la misma seguridad que las lentes de contacto convencionales.

CONTROL DE MIOPIA CON LENTE DE CONTACTO BLANDA DIURNA

Lentes de contacto blandas de uso diurno con un diseño único e innovador, cuenta con una geometría especialmente diseñada para frenar la miopía.

Esta lente ha sido escogida como elemento terapéutico por su estabilidad visual y la alineación con el eje visual durante el movimiento de los ojos.



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



Acercándonos a la Arteterapia

La rutina de los cazadores en las pinturas rupestres, la grandiosidad de familias reales, la fe de la comunidad religiosa, la frustración ante las consecuencias de la guerra, el mundo onírico, la esencia de la luz en los paisajes... Analizando la historia no es nada nuevo ver que el arte no se queda meramente en el aspecto estético o decorativo de una obra. Más allá de eso, el artista utiliza ese elemento físico para expresar y comunicar pensamientos o emociones, sea con mayor o menor sutileza. Siendo conscientes de la capacidad del arte como nexo de unión entre el interior y el exterior del individuo, multitud de profesionales comenzaron a indagar en él como herramienta a principios del siglo pasado. Como fruto de estas investigaciones surgió **la arteterapia, que es entendida como el empleo del arte en los procesos terapéuticos**. Más allá de su uso en tratamientos, también es utilizada en el campo educativo, pedagógico, médico y psicológico como medio de la prevención, rehabilitación y re inserción de las personas.

Lo maravilloso de la arteterapia es que **podemos beneficiarnos de ella a cualquier edad**, sin contar con conocimientos artísticos previos, prácticamente desde cero. Su objetivo principal es permitir que el usuario se comunique, evolucione, crezca y se desarrolle personalmente a través del uso de sus materiales y en cualquiera de sus manifestaciones (pintura, literatura, escultura, danza, fotografía, teatro, música...).

Beneficios de la arteterapia a través del dibujo y la acuarela

El **dibujo** fue desde pequeña una de mis grandes pasiones, pero sólo con el paso de los años valoré qué desentrañaba más allá de la diversión o de sus beneficios psicomotrices. Además de presentarse como un medio ideal de catarsis emocional a través del papel, el dibujo nos da la oportunidad de descubrirnos y por tanto así de desarrollarnos y reflexionar sobre nosotros mismos. Dicho de otro modo, nos permite tomar conciencia y situarnos en un punto de partida desde

el cual surgen infinitas posibilidades. Ya sea por medio de mandalas o de viñetas gráficas, su efecto es muy reparador, ya que supone detenernos, concentrarnos, observar lo que sentimos y aceptarlo por medio de la expresión. Este acto en sí ya libera tensiones y pensamientos bloqueados, aliviándonos casi de manera instantánea. De hecho, a nivel terapéutico permite a muchos profesionales indagar en el **no consciente** del usuario y recabar información de éste, permitiéndoles evaluar y ajustar el tratamiento más adecuado.



Por otra parte, **la acuarela** es imprevisible e incorregible, lo que a nivel evolutivo es muy reparador ya que nos enseña a ser más flexibles. Con ella aprovechamos las imperfecciones que surgen sobre el papel y vemos esos "fallos" como oportunidades. De hecho, algo así les explico siempre a mis alumnos durante mis clases: no existe lo correcto o incorrecto, sólo aprendizajes. Y eso es algo fantástico porque nos motiva a continuar soltándonos, sin vivir los fracasos con dramatismo. En el fondo no controlamos el agua (no al menos del todo), más bien lo conocemos, respetamos y comprendemos su idioma, nos adaptamos a él y a su fluir. Con la acuarela nos relajamos y soltamos el miedo, algo que es imprescindible en cualquier proceso creativo.

Este camino requiere de coraje para atreverse y expresar lo que sentimos, pero sobre todo de mucha **motivación y ganas de pasarlo bien**. Si esto último te cuesta, visualízate como aquel niño/a que disfrutaba sin exigirse nada más allá de vivir el momento, que se manchaba hasta las cejas sin preocuparse y que luego enseñaba sus dibujos a sus padres con toda la ilusión del mundo. Atrévete, cómprate una libreta barata, de esas que alejan el miedo de "estropear un buen material" y déjate llevar por ese niño/a que llevas dentro y que sólo tiene ganas de garabatear. **Acepta tu ritmo de aprendizaje, disfruta del proceso de creación de tu obra y, sobre todo, deja los juicios aparcados lejos de tu escritorio.**

Lorena Navarro Henríquez

ARTEMOCIONATE
TRABAJADORA SOCIAL Y FACILITADORA



UBUNTU
MONTESSORI

"Una escuela donde lo importante es el SER y no el hacer"

Primer centro Montessori en el sureste con personal certificado por AMI y en Disciplina Positiva.

+ info: ubuntumontessorieaf@gmail.com | 609867671

AMBIENTES Y MATERIALES DE CALIDAD

PARA NIÑOS DE 1 A 6 AÑOS

RESPECTO DEL RITMO DE APRENDIZAJE

RATIOS REDUCIDOS

ENGLISH FOR KIDS

ESCUELA DE FAMILIAS

HORARIOS FLEXIBLES

HUERTO ECOLOGICO

ACTIVIDADES EXTRA-ESCOLARES

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

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 HIALURONICO: (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

EL CLIMA ORGANIZACIONAL

Actualmente, el clima organizacional es uno de los conceptos más importantes y relevantes a la hora de explicar el desarrollo empresarial en todos sus aspectos. No hay que obviar que cuando hablamos de clima organizacional incluimos variables internas y externas a la propia empresa que influyen en la consecución de los objetivos, tanto económicos como sociales, que se hayan propuesto. Hablamos de un sinfín de variables y factores que se interrelacionan entre sí y que influyen unas con otras para dar como resultado el buen funcionamiento empresarial. Algunas de estas variables pueden ser, desde las políticas económicas puestas en marcha por los gobiernos, hasta la implicación social de las empresas en el desarrollo de su propio entorno en el que radica, pasando por supuesto por la calidad de las relaciones personales y profesionales de toda la plantilla, incluida la dirección.

Quizás en nuestro país lo normal es que la relación de los jefes con sus empleados sea de manera vertical, esto es, que los empleados se limitan a cumplir las órdenes que sus jefes dictan. Pero lo cierto es que hace ya bastantes décadas que, desde el ámbito de la psicología, se tiene claro que cuanto más verticales sean las relaciones interprofesionales en una empresa, más dificultades se pueden llegar a encontrar para conseguir un buen clima laboral.

El clima laboral entendido como el bienestar y la satisfacción de los trabajadores mientras realizan sus tareas no tiene por qué ser visto como una traba para la consecución de los objetivos organizacionales, sino que más bien la evidencia demuestra todo lo contrario. En muchos países anglosajones y del entorno europeo, muchas son las empresas que flexibilizan los horarios e incluso el lugar de trabajo para que sus trabajadores puedan trabajar desde casa u organizar su planning de horarios para poder conciliar vida profesional y familiar. ¡Y funciona!

Tenemos evidencias de grandes empresas multinacionales del ámbito informático en los que sus empleados entran a su puesto de trabajo después de dejar a sus hijos en la escuela,

tienen gimnasios en la oficina o incluso pueden dormir una siesta dentro de la empresa. Para la mentalidad española es algo impensable, para la mentalidad de esos otros países es lo lógico, razonable y sano, y además repercute en el beneficio económico de la empresa en tanto que los trabajadores se sienten más satisfechos y comprendidos.

Esto ocurre porque las formas de entender una empresa actualmente se alejan mucho de la premisa del beneficio económico a secas. Se añaden a esa ecuación aspectos relacionados con los factores humanos. La satisfacción del trabajador y la adecuación de las condiciones y los procedimientos a cada puesto y persona, las condiciones salariales, de descanso, las recompensas por los esfuerzos realizados, entre otros, son algunas de las variables que los nuevos modelos de funcionamiento organizacional tienen en cuenta para explicar el beneficio empresarial neto. Pero es que además, todos los factores relacionados con los beneficios que la empresa aporta a su entorno, a su comunidad, esto es, lo que viene a ser su responsabilidad social, son otros factores que determinan el beneficio y la relevancia de una organización.

Un mal clima organizacional incrementa los costes de producción. El que un trabajador no se sienta motivado, respetado y recompensado no sólo económicamente por la empresa a la que dedica su tiempo y su talento, evidentemente repercute en un decremento de la productividad de esa empresa. Quizás en nuestro país no es habitual verlo, pero se ha comprobado que las empresas que de verdad se interesan por sus empleados, mantienen buenas relaciones interjerárquicas o se implican en el desarrollo psicosocial de sus empleados y su entorno, son las que mayores beneficios obtienen y mayor proyección en el tiempo tienen. Es decir, el éxito empresarial medido en términos económicos podríamos decir que pertenece a formas arcaicas y poco acertadas de administrar una empresa.

José María Valido Sánchez

Pizco a Pizco

• SANDWICHERÍA •

ESPECIALIDAD EN
Sandwiches • Pulguitas
Té • Café • Chocolates

Pedidos: 654 247 830

C/ Poeta Fernando González, 11 San Gregorio - Telde

Corazón de Lluvia

Lluvia es una niña pequeña, tiene apenas seis años, y siente sus emociones entremezclarse y hacerse un lío como castillos de arena al derrumbarse. Lluvia sabe lo que es el dolor, el de cuando te caes y te haces daño en la rodilla. Sabe lo que es la tristeza, de cuando se le ha roto un juguete o si algo que ha visto en la tele le ha dado pena.

También sabe ser feliz, porque ha aprendido a divertirse y hay mucha gente que a lo largo de sus seis añitos ha sido capaz de hacerla reír. Sabe lo que es soñar, hacerse ilusiones. Sabe lo que cabe esperar, cuando cada cosa, tal y como le han enseñado, permanece en su sitio.

Pero Lluvia no entiende el dolor del alma, de ese tipo de dolor no sabe nada, porque aún no lo había necesitado. Es un dolor que se ha agarrado a su corazón, porque todo ha cambiado y la confusión ha oscurecido la luz del sol y el miedo ahora nubla el brillo de la luna.

El mundo de Lluvia ha dado la vuelta, se ha roto como una de esas tazas de desayuno que caen al suelo y se hacen pedazos. Y Lluvia, además, intuye que este cambio será para siempre, que en esta ocasión ningún pegamento especial podrá recomponer los pedazos de la taza rota. Su mundo entero está boca abajo sin que ninguna de las decisiones tomadas se le consultara a ella.

Lluvia no entiende por qué algunos días ahora debe irse a la cama sin que nadie le lea un cuento. No entiende por qué la imagen de su salón no encaja con la que ella tenía en la mente. No entiende por qué las voces han cambiado, ahora son otras. No entiende cómo vivir pendiente de un calendario, de quién la recogerá al salir del colegio o con qué juguetes podrá jugar el fin de semana. No entiende que le pidan que se acostumbre, por qué ha de forzar la sonrisa y no dejar escapar lo que está pensando.

Porque el corazón de Lluvia ahora duele distinto, ha descubierto un nuevo dolor. Lluvia podría decir que le quema en el pecho, que a veces crece, aprieta, y le arde. Ahora le hace sentir cosas que no quiere sentir, cosas negativas que le dan miedo, que nunca hubiera imaginado. Cuando le duele tanto, le hace pensar cosas que odia pensar, que no sabe expresar con palabras, cosas que le hacen sentir más triste.

El corazón de Lluvia también está cambiando y llora lágrimas que Lluvia no siempre consigue ocultar. Le cuesta cada vez más disfrazar la tristeza, hace tiempo que se acostumbró a esconderse para estar sola y susurrar sus recuerdos de cuando todo estaba bien, como ella dice, de cuando todo, como le habían enseñado, permanecía en su lugar. Hace mucho que Lluvia se ha acostumbrado a hundir la carita en la almohada y llorar algunas noches.

Lluvia es una niña pequeña, apenas tiene seis años. Vive confusa en la confusión del mundo de los adultos, un mundo que ella no entiende y que no siente que haga demasiado por entenderla a ella. Lluvia solo quiere gritar, ahora vive enfadada. Ahora sueña con ser mayor, con atreverse a hablar. Con que una, solo una de las decisiones que haya que tomar, pueda tomarla ella.

Lluvia quiere que la escuchen.

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!





“

“El amor es demasiado grande para que quepa en un armario”

Anónimo

DIVERSIDAD SEXUAL

Conceptos y aclaraciones

En España, a siglo XXI, sabemos que se ha avanzado mucho sobre el tema de la libertad sexual (también hay que recalcar que todavía faltan muchas cosas por hacer), pero todavía no tenemos claro los conceptos que nos encontramos en internet, televisión, revistas, libros, etc., o simplemente no sabemos ponerle nombre a las cosas que vemos o escuchamos. En este número de la revista “DeReojo” nos vamos a centrar en definir algunos conceptos.

La diversidad sexual hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias e identidades sexuales. En muchas ocasiones las personas con una diversidad sexual diferente se enfrentan a discriminación, acoso, maltrato y humillaciones, debido a su preferencia sexual e identidad.

SEXO BIOLÓGICO: (hembra - intersexual - macho) hace referencia a aspectos físicos objetivamente mensurables: cromosomas, pene, vagina, hormonas.

GÉNERO: es una construcción social y cultural binaria comúnmente asociada al sexo biológico, es lo que la sociedad espera de hombres y mujeres.

ORIENTACIÓN SEXUAL: Es la atracción física, emocional, sexual y afectiva que sentimos hacia otra persona.

- **Heterosexualidad:** atracción física y emocional hacia personas del sexo y/o identidad de género opuesto.
- **Homosexualidad:** atracción física y emocional hacia personas del mismo sexo y/o misma identidad de género.
- **Bisexualidad:** atracción física y emocional hacia personas de sexo tanto masculino como femenino.

• **Asexualidad:** no existe atracción sexual hacia ningún tipo de individuo/a. Sin embargo si pueden tener atracción emocional o romántica.

• **Pansexualidad:** atracción sexual y emocional hacia personas de cualquier sexo y de cualquier identidad de género.

• **Demisexualidad:** atracción sexual únicamente hacia personas con las que se ha forjado un vínculo emocional y/o romántico. El deseo sexual está en un nivel secundario.

IDENTIDAD DE GÉNERO: (mujer - genderqueer - hombre) es la vivencia del género, el como cada persona se siente, por lo que puede corresponder o no con el sexo con el que nació. Es la forma en la que el cerebro interpreta quién eres. No está ligado al sexo biológico.

• **Genderqueer:** género no binario, el género “queer” puede quedar fuera, estar en medio o fluctuar entre las categorías binarias de género hombre y mujer.

EXPRESIÓN DE GÉNERO: (femenina - andrógina - masculino) se vincula cómo mostramos nuestro género al mundo, a través de nuestro nombre, vestimenta, comportamiento. La expresión de género y la orientación sexual pueden coincidir o no.

Existe un alto grado de desconocimiento sobre la diversidad sexual dando lugar al desarrollo de prejuicios e ideas equivocadas. Invisibilidad de la sexualidad en general, sexo = tabú. Cada persona es distinta, con éstas definiciones no se trata de encasillar a nadie, simplemente ponerles nombre a las diferentes diversidades sexuales. Lo más importante es RESPETAR a todas las personas, se sientan como se sientan, amen a quien amen.

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



VIVIENDAS HEREDADAS E HIPOTECADAS

Una de las características principales de una herencia, es que, en esencia, lo que se hereda es un patrimonio. Un patrimonio está compuesto, entre otras cosas, por bienes y derechos, pero también por deudas (explicación sintetizada de lo que es un patrimonio). **Pues bien, ¿Qué ocurre si heredamos una propiedad hipotecada?**

Con la simple lectura del párrafo anterior, podemos responder a la pregunta contenida en el mismo con relativa facilidad. Si heredamos una propiedad hipotecada tenemos que hacernos cargo del principal del préstamo hipotecario, y, por consiguiente, de las cuotas de éste. En resumen, lo que subyace en un aparente y deseable regalo es: El pago del impuesto de sucesiones y donaciones, de la polémica Plusvalía Municipal, y como hemos dicho anteriormente, de las cuotas del préstamo hipotecario ¡Pues qué regalo!

En cualquier caso, existen alternativas a la simple asunción de impuestos y créditos. Por tanto, los causahabientes no son unos simples avalistas por consanguinidad de bancos y organismos autonómicos o locales. Existe libertad de elección. Las alternativas son las siguientes:

• ACEPTAR LA HERENCIA (VIVIENDA HIPOTECADA) A BENEFICIO DE INVENTARIO.

Lo que conseguiremos adquiriendo la masa hereditaria a beneficio de inventario es que las deudas se paguen única y exclusivamente con el patrimonio de la herencia, desvinculando el nuestro de cualquier peligro. La idea es que se reciba únicamente la parte de herencia que queda tras eliminar las deudas. Esta fórmula permite al heredero no tener que hacer frente a las deudas con su patrimonio, de forma que se protege ante la posibilidad de heredar obligaciones inesperadas.

Por tanto, si el caudal hereditario contiene bienes o derechos de cobro, de los cuales se pueda obtener liquidez para compensar lo que quede por pagar del préstamo hipotecario, viéndose reducida la deuda sustancialmente, seguro que los términos económicos de la aceptación de la herencia tendrán un cariz distinto y más atractivo para el coheredero.

También, sería buena estrategia de financiación, que una vez se hayan vendido los activos y llevado a cabo el resto de las operaciones que doten de efectivo al patrimonio del difunto, se alquile la propiedad, y con las rentas de ese arrendamiento se hiciera frente a las cuotas del propio préstamo hipotecario.

• LAS BONDADES DEL SEGURO DE VIDA

Cada vez es más habitual que nos encontremos con seguros de vida vinculados a la hipoteca. Esto no es más que un seguro cuyo beneficiario es la entidad bancaria en la que se tiene contratado el préstamo hipotecario y que, en caso de fallecimiento del titular de dicha hipoteca, el banco recibe una determinada cantidad destinada a amortizar la hipoteca. De esta manera, el heredero no deberá hacer frente al pago de la hipoteca, pues ésta ya estará amortizada.

Existen seguros de vida no vinculados a hipotecas. Aquí, el beneficiario recibe una determinada cantidad que podrá decidir si la utiliza o no en pagar lo que resta de préstamo. En cualquier caso, se puede saber la existencia de tales seguros en el Registro Único de Seguros de Vida, aportando el Certificado literal de defunción.

• ACEPTACIÓN DE HERENCIA

En el supuesto de aceptar la herencia, el beneficiario asumirá el pago de la hipoteca con las condiciones previamente establecidas. Al respecto, el único cambio que puede hacer el banco es el cambio del titular de la hipoteca. Un trámite que debe ser gratuito y que se hará con el certificado de defunción y el testamento. Las consecuencias de lo aquí expuesto serán que la asunción y pago de las cuotas del préstamo hipotecario.

• RECLAMAR LAS CLÁUSULAS ABUSIVAS DE LA HIPOTECA

Sí, es posible que la hipoteca heredada contenga cláusulas abusivas como, por ejemplo, cláusula suelo, cláusulas de vencimiento anticipado, o que sea un préstamo referenciado a una moneda extranjera, lo que se conoce como hipoteca multidivisa, entre otras.

El nuevo titular del préstamo hipotecario podrá reclamar para que sean anuladas dichas cláusulas abusivas. Ciertamente, no nos libraré del pago de las cuotas, pero desde luego, podremos obtener cantidades de estas reclamaciones que contribuirán a la amortización del principal del préstamo con garantía hipotecaria.

• RECHAZAR LA HERENCIA

Por último, la ley no obliga a los sucesores a aceptar una herencia. Si el heredero decide rechazar la herencia no deberá hacer frente al pago de la "hipoteca". Pero es importante saber que tampoco recibirá la vivienda ni el resto de los bienes que le hubieran correspondido.

Tanto si se decide rechazar como aceptar la herencia, hay que analizar muy bien el importe de las deudas y los bienes a recibir. Con base a ese análisis económico tomar una decisión. Sin olvidar que, aceptar una herencia supone, además, el deber de los herederos de pagar los impuestos establecidos y que la decisión será irrevocable.



PROYECTO ASOCIACIÓN HOMBRE

“El voluntariado se define como la acción de “un ciudadano que, una vez cumplidos sus deberes de estado (estudios, familia, profesión) y civiles (vida administrativa, política o sindical) se pone a disposición desinteresada de la comunidad, promoviendo la solidaridad. Para ello ofrece energías, capacidades, su tiempo y, eventualmente, los medios de que dispone, como respuesta creativa a las necesidades emergentes del territorio y, prioritariamente a aquéllas que corresponden a los marginados.

Todo ello, preferiblemente, mediante la acción de un grupo que suministre la formación permanente y la continuidad del servicio en colaboración con las instituciones públicas y las fuerzas sociales”.

Luciano Tavazza

Proyecto Hombre Canarias, nace a finales de los años 80 desde la preocupación de profesionales del sector socio sanitario; buscando respuestas para un fenómeno que empezaba en las islas: las adicciones.

Así, en octubre de 1990, se abre el primer Centro de Acogida en Santa Cruz de Tenerife y posteriormente en 1993, en Las Palmas de Gran Canaria. Fue en este año, donde se dieron las primeras “Altas Terapéuticas”, personas que no sólo lograron dejar de consumir, sino lograr una vida plena y autónoma.

Desde entonces, fuimos ampliando la oferta Terapéutica para ir adaptándonos a las necesidades y realidad social: pisos de acogida, programas nocturnos, programas para adolescentes, inserción socio laboral, programas de prevención escolar y familiar etc.

Por lo que hemos seguido trabajando día a día y entregando nuestras experiencias con cada uno/a de nuestros usuarios, usuarias y familias. Cabe destacar que hemos contado con otros profesionales, los voluntarios y voluntarias, personas que ofrecen su tiempo sin interés personal ni económico.

En esta etapa echamos de menos el trabajo con ellos y ellas. Son parte importante de nuestro trabajo. Son los responsables de acompañar a las personas que hacen el programa a aquellas gestiones fuera del Centro o dentro del mismo, donde acompañan en las noches.

Hoy queremos invitar a todas aquellas personas que quieran realizar un voluntariado en la medida que deseen, trabajar con el equipo educativo y terapéutico, para realizar seguimiento y acompañamiento a los usuarios y usuarias del Centro .

Trabajaremos en equipo, compartiremos experiencias y aportaremos todo aquello que sea beneficioso para éstas personas. Agradecemos de antemano cualquier ayuda que puedan prestar. Les esperamos y recibiremos con muchísima ilusión.

Nuestro voluntariado se ha caracterizado siempre por ser muy cercano, por tratarse en un principio de familiares y/o acompañamientos de usuarios/as, o personas vinculadas de alguna manera a Proyecto Hombre (amigos/as, conocidos/as, vecinos/as, etc.)

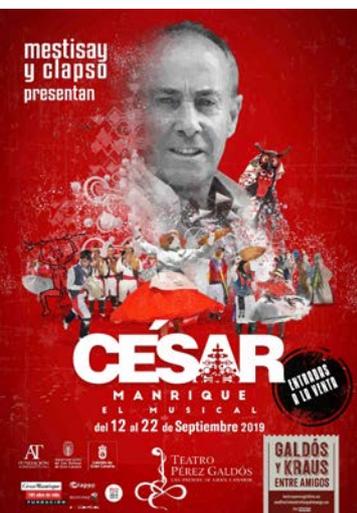
El voluntariado ha ido evolucionando como herramienta de participación social, y hemos pasado de un voluntariado más grupal y promotor de cambios, a un voluntariado más individual y tecnificado, es decir, profesionales de distintos ámbitos, activos o jubilados, que ponen al servicio de la entidad sus conocimientos y destrezas profesionales. También nos encontramos con un voluntariado más joven, del ámbito universitario, que ven en la acción voluntaria una oportunidad para iniciarse en el campo de lo social y adquirir experiencia formativa.

Si quieres más información puedes ponerte en contacto a través del correo electrónico rrss@proyectohombrecanarias.com o en los teléfonos: 928.46.63.22 / 689.992.689



César Manrique, el musical

SE PRESENTA COMO UNA DE LAS GRANDES PROPUESTAS DEL CENTENARIO DEL NACIMIENTO DEL CELEBRADO Y RESPETADO CREADOR CANARIO. IMPULSADO POR MESTISAY Y CLAPSO PRODUCCIONES TEATRALES, SE ESTRENA DEL 12 AL 22 DE SEPTIEMBRE EN EL TEATRO PÉREZ GALDÓS DE LA CAPITAL GRANCANARIA



Más de 70 personas participan en la gran producción canaria 'César Manrique, el musical', que será estrenada en el Teatro Pérez Galdós de la capital grancanaria del 12 al 22 de septiembre, impulsada por Mestisay y Clapso Producciones Teatrales. El citado montaje, que lleva gestándose hace varios años, quiere señalarse como una de las grandes propuestas del centenario del nacimiento del celebrado y respetado creador canario que se cumple este año.

El citado montaje escénico que dirige Israel Reyes se inspira a lo largo de 90 minutos en una idea original de Manuel González, autor también del libreto musical, cuya dramaturgia se articula alrededor de distintos pasajes ficcionados de la vida del genial creador, considerado por los promotores de este espectáculo como "un mito que en Canarias atraviesa transversalmente islas, capas sociales, generaciones e ideologías, para convertirse en un espejo de valores colectivos cuya dimensión ha terminado por trascender la épica contenida en su persona y obra". La escenografía la firma Carlos Santos y el vestuario Unai Tellería.

El elenco actoral está encabezado por el actor Mingo Ruano que encarna a César Manrique, al que se suman Maykol Hernández (en el papel de Pepín Ramírez), Víctor Formoso (diablo de Timanfaya), Saray Castro, Rubén Darío, Nayra Ortega, Borja Teixeira y Yurena Bobet, mientras que Hugo Cruz y Javier Suárez serán los niños que interpreten a Manrique en su etapa infantil. Musicalmente destacan las voces de la solista de Mestisay, Olga Cerpa, y de Taburiente, Luis Morera, a los que acompañan sobre el escenario los jóvenes solistas Lucía Viera, Víctor Batista y Marieme Abdoulaye, seleccionados en el casting celebrado el pasado mes de abril al que se presentaron unas 640 personas de muy distintos perfiles para cubrir los puestos de actores, bailarines, coro y músicos del plantel artístico de dicha producción.

MÚSICA EN DIRECTO

Una banda de ocho músicos dirigidos por Germán G. Arias (autor de los arreglos musicales), el coro de una veintena

de mujeres del grupo Encantadoras, más otro de quince de voces masculinas de los que se responsabiliza el titular de la dirección del coro de la Orquesta Filarmónica de Gran Canaria, Luis García, cinco bailarines y bailarinas, constituyen parte de la magia de esta superproducción netamente canaria, cuya música de concepto sinfónico y acústico será interpretada en directo desde el foso del teatro Pérez Galdós y también desde su escenario, intercambiando melodías y sonidos para jugar con la complicidad del espectador.

'Cesar Manrique, el musical' se sostiene en una trama donde se cruzan pasiones, deseos, frustraciones, memoria, bailes y canciones, a modo de retrato de un Manrique que supo siempre defender la independencia de pensamiento, el compromiso con su tierra, el valor de la creatividad, la simbiosis entre naturaleza y arte, la defensa del medioambiente, la conjugación de tradición y modernidad, la transmutación de la naturaleza en un valor turístico sin tocar su esencia... incluso, la libertad sexual.

VENTA DE ENTRADAS

El Teatro Pérez Galdós ha programado diez funciones previstas del esperado espectáculo. Hay que recordar que las entradas ya están a la venta al precio de 20, 35 y 50 euros, según las zonas de teatro. Se pueden adquirir tanto en las taquillas del teatro Pérez Galdós, en horario de 10:00 a 15:00 horas y del Auditorio Alfredo Kraus, de 16:00 a 21:00 horas, de lunes a viernes, como en las páginas web www.auditorioteatrolaspalmasgc.es, www.auditorio-alfredokraus.com, www.teatroperezgaldos.es.

Durante los días de función, distintos locales de restauración de la zona de Vegueta colaborarán con la producción del musical impulsando una ruta gastronómica dedicada a Manrique. Ocio y cultura se dan así la mano para activar un modelo de colaboración teniendo como afortunada excusa la presencia del teatro capitalino en el tejido urbano de casco histórico de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.

Conguitos de garbanzo

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200 grados con el ventilador y calor arriba y abajo.
2. Lava, escurre y seca con servilletas los garbanzos de bote. Pon papel sulfurizado en la bandeja del horno y coloca los garbanzos bien separados entre sí.
3. Mete en el horno a 200°C unos 45-50 minutos (hasta que estén crujientes) Deja enfriar.
4. Derrite media tableta de chocolate al 85% en un recipiente grande. Incorpora los garbanzos y remueve hasta que todos estén manchados de chocolate.
5. Deja secar sobre papel de horno y una vez secos conserva en un recipiente hermético dentro de la nevera.



¡BUEN PROVECHO!

Tortitas de requesón

PREPARACIÓN:

1. Bate 200 gramos de requesón con 1 huevo, 2 cucharadas soperas de harina integral de tu preferencia, una pizca de levadura y edulcorante opcional.
2. Vierte la mezcla en la sartén usando cucharadas soperas como medida para hacer las tortitas, dependiendo del tamaño que las quieras, puedes usar una cuchara más grande o un cucharón.
3. Puedes ponerle mermelada sin azúcar, canela o fruta troceada por encima.



Ana Trabadelo

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



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

échale MOJO

GASTRONOMÍA & EVENTOS

www.echalemojo.es

f Échale Mojo Gastronomía y Eventos  echalemojogastronomia
663 952 847 - 618 308 561

**CATERING
FOODTRUCK**
#emfoodtruck





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