

de reojo

la revista

MÚSICA

Última Llave lanza su nuevo single: "Lo dejamos caer".

COACHING

Liderazgo en tiempos de incertidumbre.

SOCIEDAD

Decora tu casa a través del coleccionismo.

Los canarios volveremos a tropezar con la misma piedra.

Si los hombres hablaran...

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA

Para IOS y Android.

*De Reojo La
Revista*

LAURA NAVEIRAS

"Hay que tener claro que, el dentista, te devuelve la sonrisa"



95.3 fm
TELDE

La vida sigue

Un paseo por Canarias

Hacernos cargo

Felices porque nos da la gana

Open Mind

Puntos de vista

Artenativo

Canarias De Reojo

Sigue nuestra programación en streaming al completo
a través de la web, Facebook y Youtube
desde cualquier parte del mundo.



SUMARIO

TURISMO

- 4 • Gambia: Un país perdido
- 6 • Tazacorte: La costa soleada todo el año

EDUCACIÓN

- 8 • La comunidad educativa Arenas realiza un donativo solidario

MÚSICA

- 10 • Última llave lanza su nuevo single: "Lo dejamos caer"

PORTADA

- 12 • Laura Naveiras: "Hay que tener claro que, el dentista, te devuelve la sonrisa"

SALUD Y BIENESTAR

- 16 • Descubre el Agua Kangen

SOCIEDAD

- 18 • Decora tu casa a través del coleccionismo
- 20 • Los canarios volvemos a tropezar con la misma piedra
- 21 • Leer y escuchar: La importancia de la música en mis novelas
- 22 • Si los hombres hablaran...

COACHING

- 23 • ¿Por qué no consigo lo que me propongo?
- 24 • Liderazgo en tiempos de incertidumbre

CARTA DEL DIRECTOR

Queridos lectores:

Termina un año que ha sido muy duro, y comienza otro que desde luego, es difícil mirar con ilusión. Pero se dice que en la actitud está la clave, y creemos que nosotras somos reflejo de esto; hemos sabido adecuarnos a la situación que vivimos todos y darle una vuelta de tuerca para seguir adelante.

Con esa "actitud", que es muy importante, unimos la responsabilidad con el momento presente y las ganas de salir pronto de esta situación, y por supuesto hacerlo reforzadas. Así que si antes agradecíamos infinitamente el apoyo de las empresas y lectores, ahora lo hacemos con más corazón si cabe. ¡Sin todos ustedes esto no sería posible!

Traemos una vez más contenidos agradables e interesantes para sumar, esperamos que disfrutéis de esta edición.

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

DELEGADA PROVINCIA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

ALE HERNÁNDEZ
TEL. 628608956

CORRECTORA DE ESTILO DISEÑO Y MAQUETACIÓN

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

AGRADECIMIENTOS

MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ
BEATRIZ GÓMEZ
EVA FERNÁNDEZ
ARIDANE SOSA
ANTONIO RODRÍGUEZ
MIGUEL AGUERRALDE
MARTA TALAVERA
FAYNA BETANCOR
LIDIA MONZÓN SANTANA
ALONSO GALLEGOS
XPRESSART.NET

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561



Gambia

Un país perdido

África es color, sonido y olor... fuerza, familia y moradores llenos de humanidad... Este continente fue esquilado durante siglos por los europeos y sus habitantes fueron los esclavos de este planeta. África posee una sonrisa permanente en un territorio hostil que te engancha y te hace adicto a la felicidad de su muchedumbre que no posee casi nada.

Acabo de regresar de la nación más pequeña de este continente y una de la más pobres del planeta que se encuentra en la costa occidental, arropada geográficamente por Senegal y atravesada por un gran río que le da vigor.

Me traigo muy buenas sensaciones, sobre todo de su principal patrimonio, sus pobladores... pero a la vez con un cierto regusto. Este territorio fue vendido por los portugueses a la corona británica hasta su independencia en 1965; y lleva más de medio siglo desorientado. Gambia es un país de habla inglesa, aunque posee 9 idiomas más, en una población que no llega a los 1,7 millones.

Los británicos la exprimieron y se surtieron de sus pocas riquezas, "sus esclavos". De hecho, el más destacado es Kunta Kinte, ya que su vida fue llevada al celuloide. Su segunda fortuna fueron las plantaciones de cacahuetes que en su día destacaron por ser las más importantes del mundo.

Sus deficientes políticas salpicadas siempre de corrupción han conseguido que no cultiven organizadamente casi nada, cuando tienen una tierra fértil que cualquier semilla que roce el suelo, florece.

Desde su independencia ha tenido dos presidentes que han gobernado varias décadas cada uno; el primero casi elegido por la reina y el segundo para no variar la tradición africana, un militar mediocre e iluminado que se instaló en el poder a la fuerza; expandiendo una amplia putrefacción y llevando a su pueblo a una pobreza severa. Desde 2017 hay un nuevo presidente que ganó las elecciones democráticamente y un año y medio después sigue escoltado y protegido por el ejército senegalés... pues el anterior no quería dejar el poder. Hay que agradecer a EEUU y Europa que lo invitaron a irse, pero antes arrasó sus arcas. A la comunidad internacional no le quedó otro remedio que enviar fuerzas militares que hoy aún siguen allí. Todavía su democracia esta infectada de corruptelas del pasado.

Con estos ingredientes y algunos más lo que podrán encontrar en este trozo de cielo gracias a su pueblo; es un "caos ordenado"... falta total de infraestructuras, carreteras destrazadas, sin alcantarillado, ni pozos negros; con un barco extranjero que da luz a un trozo del país, con un sistema sanitario caduco, sin agua potable en la mayoría de las casas, con una población con un 70% de





desocupación y los pocos que trabajan, no llega su salario a 40 euros mensuales. Un país donde la unidad familiar la forman 20 personas ya que los varones pueden tener hasta 4 esposas.

Un estado musulmán con rasgos profundos animistas; un pueblo muy supersticioso con ancestrales tradiciones... Un pueblo donde hace un año estaba penado ser homosexual, o donde se practica la ablación.

Gambia, es contradicción con piel dura y negra, pero con unos pobladores cargados de solidaridad, donde hay aun mucha malaria y condiciones sanitarias difíciles, con una esperanza de vida que no llega a 57 años. La mayoría de sus jóvenes no van a la escuela. Por todo esto y mucho más, su población sueña con emigrar y todas las familias ahorran para enviar a algún miembro en cayuco, jugándose la vida, siendo las remesas la primera fuente de ingresos del país.

Pero creo fielmente que es un territorio que comienza a ver la luz al final del túnel; su nuevo gobierno ya está ejecutando

importantes cambios que están propiciando una cierta ilusión. Las arcas están casi vacías, su sistema de impuestos es muy precario... pero están en el camino...

Le propongo que coja su pasaporte y tome un vuelo a este pequeño pero gran país, donde se va a bañar en una experiencia de vida. Le recomiendo que elija un buen hotel de los muy pocos que hay y disfrute de sensaciones vibrantes. Lleve euros y cambie a su moneda, también lo puede hacer en alguno de sus pocos cajeros, eso sí, pagar con tarjeta es casi imposible. Que no le vendan excursiones a Senegal, en Gambia hay mucho que ver. Cada día será diferente, cada día escribirá una nueva aventura en tu retina. Camine descalzo por sus kilométricas playas doradas y déjese llevar por sus gentes. No pretendas filosofar de su forma de ser y vivir, en Gambia todo es diferente y no podrá, ni deberá hacer nada para cambiarla ya que su dura historia los ha hecho unos grandes supervivientes.

Miguel Ángel González Suárez

PRESIDENTE FIJET ESPAÑA
ASOCIADA A LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE PERIODISTAS Y ESCRITORES DE TURISMO

+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

Tazacorte

la costa soleada todo el año

En pleno centro de la Villa de Tazacorte, se encuentra el patrón del municipio y de toda la isla de La Palma, San Miguel Arcángel. Una estatua que custodia el territorio bañete y que nos da la bienvenida. Símbolo de referencia y venerado por todos. El Arcángel San Miguel, es el protector de este pueblo marinero que está situado al oeste de la isla bonita.

En Tazacorte, destacan varias cosas, pero principalmente sus interminables puestas de sol y su clima agradable y cálido todo el año.

Tierra de pescadores, de cultivo, de cultura y tradición, con la mirada vigilante de los acandilados que rodean este maravilloso lugar. Sus calles empedradas y sus casitas de colores al estilo colonial, te transportan a otros lugares, donde el mar de plataneras se funde con el atlántico para éste después, fusionarse con un horizonte donde los dorados del Sol se reflejan en sus profundas aguas. Todo lo que rodea a la Villa y Puerto de Tazacorte es pura magia. Por algo es el municipio más singular de todos.

En la villa se respira viveza y color, y sus gentes nunca esconden un agradable gesto y toda su naturalidad. Si tuviera que definirlos, la palabra exacta sería "auténticos".

Callejones llenos de color, de alegría, de mucha historia, y de identidad. Y una arquitectura que se conserva de antaño y que mantiene el recuerdo de un pueblo diferente.

Pasear por sus calles, por la avenida... nos hace disfrutar de una experiencia gratificante, donde aromas y risas

impetuosas se funden para recordarnos que Tazacorte es heteróclito a todo lo demás que nos podamos encontrar en la Isla.

Las terrazas adornan casi todo el municipio. Tanto en la Villa como en la costa. Siempre con la atenta mirada del horizonte que nos acompaña. Un buen vino de las bodegas de La Palma o una cerveza artesanal son la mejor alternativa para despedir el Sol del día, algo que siempre tendremos en Tazacorte, porque presume de ser el municipio con más horas de sol durante todo el año.

En el muelle pesquero podemos encontrar pescado fresco cada día y multitud de variedades. Y para degustarlo, nada mejor que uno de los restaurantes de la zona. Al pie, sus playas de arena negra con sus fondos también oscuros, que se cristalizan un poco más en el periodo estival cuando la marea está calmada.

Los inviernos pueden resultar algo peligrosos, por lo tanto, se aconseja tener prudencia, sobretodo, si se va a realizar algún deporte acuático.

Tazacorte es, por excelencia, ese rincón que no pasa inadvertido en la Isla de La Palma. Extraordinario y diferente donde los haya. Característico. Inolvidable y, sobretodo, mágico.

Pero la mejor manera de saber de lo que estoy hablando, es venir a visitarlo.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA



COMPRAMOS VEHÍCULOS
AL INSTANTE

Con la mejor tasación del mercado
y un gran stock de vehículos

Compra/venta de coches
Kilómetros certificados • Garantía certificada
Recogemos tu coche • Financiación 100%

928.73.78.46

C/ Amapola 49
Montaña Los Vélez, Agüimes - Gran Canaria

MONCARS
Used Car's Garage



WWW.MONCARS.ES



CENTRO DE ESTIMULACIÓN ACUÁTICA TEMPRANA Y MASAJE INFANTIL.

Hidroterapia para el bebé (flotación)
Masaje infantil

Creamos el vínculo afectivo
entre el bebé y sus papás.

Sala fit para embarazadas
Ejercicios de suelo pélvico
Yoga infantil, mamás y bebés
Talleres, sala sensorial y charlas

Desde
15 días
de nacido
hasta los
18 meses

RECORDAMOS A LAS FAMILIAS
QUE EL LLANTO ES BIENVENIDO.

HORARIO:
10:00-13:00
16:00-19:00
LUN - VIE

Glubglubbabyspa.com

C/ Capitan Grol. Exc D.José Antonio Gutiérrez Mellado n 37,
Las Palmas de Gran Canaria (Tamaraceite).

669 71 54 13

La Comunidad Educativa Arenas realiza donativo solidario al Rotary Club de Maspalomas por Navidad

La Comunidad Educativa Arenas, representada por su Director General Educativo y miembros del Consejo de Administración de esta institución, entregaron el lunes 21 de diciembre una donación económica a la Fundación Humanitaria de los Rotarios Españoles. La donación fue entregada a la presidenta del Club Rotario de Maspalomas, Arista Jaime, en el Colegio Alma's Maspalomas que este curso se ha integrado en la Comunidad Educativa Arenas.

Además de esta donación realizada en nombre de todos los trabajadores y alumnos y que se destinará a ONG del municipio de San Bartolomé de Tirajana, se han realizado otras actividades de carácter solidario. Así, los alumnos y profesores participaron en la campaña de recogida de alimentos "Un poco de ti es mucho" y se presentó el Certamen de Postales de Navidad de los centros, con cuyos dibujos se felicitará la Navidad a la comunidad.

La institución Colegio Arenas Sur y la comunidad Arenas en su conjunto tienen una sólida vocación de colaboración con entidades de ayuda social. Así se define en su ideario y se vincula con sus acciones de responsabilidad corporativa. Ahora, hemos podido ver cómo partes importantes de nuestra sociedad se han visto tremendamente afectados, y somos conscientes de las consecuencias económicas que se derivan en todos los ámbitos de nuestra sociedad.

La Comunidad Educativa Arenas se basa en valores claros y definidos en su lema Educando con Corazón, porque **"Educar la mente sin educar el corazón, no es educar"**.



Participación en Young Business Talents

Como cada año, desde el Colegio Arenas Sur participamos en Young Business Talents. Un concurso a nivel nacional donde se demuestra el talento empresarial e informático de los jóvenes de toda España. Este año hemos presentado más equipos que nunca y todos están obteniendo estupendos resultados, llegando a alcanzar los primeros puestos en la clasificación de nuestra provincia. Esperamos que nuestros alumnos sigan trabajando así durante las próximas semanas y alcancen la participación en la final nacional en Madrid, como ya conseguimos en años anteriores.

XXVII CERTAMEN DE TARJETAS DE NAVIDAD ARENAS DICIEMBRE 2020



AUTOR: PAULA CUELLA FALCÓN
NIVEL: 2º EDUCACIÓN SECUNDARIA
COLEGIO ARENAS SUR



AUTOR: INDIRA GARCÍA MORALES
NIVEL: 2º EDUCACIÓN SECUNDARIA
COLEGIO ALMA'S



La Comunidad Educativa más amplia del Sur de Gran Canaria

—MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2020-2021—

Educando
con corazón



COLEGIO
ARENAS
SUR
INTERNATIONAL SCHOOL



COLEGIO ALMA'S
bilingual school



EDUCACIÓN BILINGÜE

EXCELENCIA EDUCATIVA

INMEJORABLES INSTALACIONES

COMPROMISO DE CALIDAD

CENTRO OFICIAL DE CAMBRIDGE

DE 1 A 18 AÑOS

+34 928 765 934



www.colegioarenassur.com

www.colegioalmas.com





ÚLTIMA LLAVE

Lanza su nuevo single: "Lo dejamos caer"

El grupo grancanario *Última Llave* estrena su nuevo single *Lo Dejamos Caer*, tras el exitoso paso de su cantante, Beatriz Pérez, por el programa *La Voz Antena 3*, donde no solo impresionó a la audiencia, sino que llegó a cantar con el mismísimo Luis Fonsi y llegó a convertirse en una de las audiciones más vistas de su edición.

Este nuevo trabajo ha sido muy esperado por sus seguidores y marcará un punto de inflexión en la carrera musical de la banda, que apuesta por un nuevo sonido. Ha sido casi un año de trabajo entre Madrid y Gran Canaria, que culmina con la presentación del videoclip realizado por Rec&Roll Producciones.

Este nuevo single ha contado con la producción musical de Manu Chalud en Cero Studios Madrid, por donde han pasado artistas de la talla de Sebastián Yatra, Morat, Beret, Don Patricio, Lola Índigo, Blas Cantó, Carlos Baute, etc. Bajo el brazo, Última Llave se han traído una nueva estética sonora enmarcada en el panorama musical actual con la que pretenden conquistar a nuevos oyentes, pero sin renunciar a su inconfundible sello personal con el que han logrado un relevante éxito en el archipiélago.

La banda continua en un ascenso imparable, y éxito tras éxito acumulan ya nada más y nada menos que cinco números 1 en LOS40 Canarias: *No me importa*, *La Posada del marinero*,

El Baile y Buen Viaje. No obstante, fue su conocida canción *Subiendo al Cielo* la que los catapultó a una gira por todo el archipiélago entre 2018 y 2019. Desde entonces, el número de conciertos y seguidores no para de crecer y una media de 70 conciertos anuales respalda al grupo que se ha convertido en un habitual en los eventos y festivales más importantes de las islas.

Lo Dejamos Caer está disponible en todas las plataformas de escucha digital desde Octubre, incluyendo el estreno en su canal de YouTube del videoclip, que ya suma más de 100.000 reproducciones y que ha contado con la colaboración del Hotel & Spa Cordial Roca Negra y de Kia Arimotor Canarias.

Última Llave es el grupo revelación del pop canario, sumando ya cinco números 1 en la lista de Los40 Canarias.

Nominación a mejor directo por la gira "Subiendo al cielo" en los premios Clickers 2020 de Los40 Canarias.

El videoclip ya suma más de 100.000 reproducciones en Youtube





10^o

aniversario

LA MAYOR
VINOTECA
DE CANARIAS

EL
GUSTO
POR EL
VINO

elgustoporelvino.com

Av. San Sebastián, 55. Santa Cruz de Tenerife · t. 922 882 890



LAURA NAVEIRAS

“Hay que tener claro que, el dentista, te devuelve la sonrisa”

Definir a Laura Naveiras resulta, coloquialmente hablando, “bonito de contar”. Laura es toda pasión, un Volcán de sensaciones constantemente en erupción.

Directa, conversadora nata, generadora de serotonina a través de su preciosa sonrisa perenne, con un halo de misticismo digno de presenciar, noble y leal... Laura Naveiras es una mujer auténtica con diferencia.

Hablando de su parte profesional, la doctora Naveiras es toda una eminencia en su rama, la

odontología. Subdirectora de la reconocida Clínica Naveiras, la doctora Laura ejerce su profesión de manera impecable y con la ilusión, la bondad, la inmensa profesionalidad y la humildad y honestidad característica de las grandes.

Laura, con sus ambas facetas, ha abierto tanto las puertas de Clínica Naveiras como las de su intrínseco, concediéndome una entrevista a la altura de su gran protagonista.

La doctora Naveiras es, sin lugar a duda alguna, una mujer de bandera.



¿QUIÉN ES LAURA NAVEIRAS?

Mi familia empezó de cero, abrieron la primera clínica en la calle Castillo, mis padres tuvieron a mi hermano y, en el salón de casa, tenían el gabinete dental. Mi padre era médico de familia y decidió hacerse dentista por especializarse en algo más.

Yo nací en la clínica, nos mudamos de allí cuando yo cumplí 2 años de edad. Me he criado dentro de lo que era una clínica, con toda la disciplina que eso implica. Siempre escuchaba hablar sobre odontología, por lo tanto, se me iba “pegando”. Mi padre siempre ha sido la referencia. Siempre tuve muy claro que me quería ir a Madrid a estudiar odontología.

Estudí en un colegio inglés en el Puerto de la Cruz y, posteriormente, estudié bachillerato en el Cabrea en La Laguna. Siempre fui un espíritu muy hippie.

Cuando llegué a Madrid, no me gustó porque lo veía todo muy “pijo” por lo que decidí irme a Valencia. Hice la carrera allí. Tras ello me fui a Barcelona para hacer un Máster de gestión y dirección de clínicas dentales, cuando

lo terminé hice otro máster, de tres años de duración, en ortodoncia y ortopedia para niños. Lo que yo trato es el hueso de los niños en pleno crecimiento y desarrollo, por eso me especialicé en niños.

Ya trabajando aquí, en “Clínica Naveiras”, decidimos que también me especializase en estética dental, por lo que me fui a Nueva York e hice un Máster en estética dental.

¿CUÁNDO SE FUE A NUEVA YORK?

Me fui el 10 de junio de 2019 y regresé el 1 de mayo de 2020 por culpa de la pandemia de la Covid19.

LO SUYO, CON LA ODONTOLÓGIA, ¿SE NACE O SE HACE?

Se nace. Creo que la especialidad, la descubres con el tiempo, pero el hecho de querer ayudar a las personas, con eso se nace.

¿CÓMO SE DEFINE PERSONALMENTE HABLANDO?

Es una pregunta muy difícil. Soy un alma libre. Tengo mis propios códigos mentales, creo que soy diferente al resto del mundo y por eso no encajo mucho en la sociedad. Creo que todo pasa por algo, y que la gente que viene a tu vida es por algún motivo. Todo lo malo que nos sucede es tanto para

crecer como para mejorar. Yo me he hecho a mí misma en todos los sentidos... Me ha tocado hacerlo así.

Me he perdido, pero, gracias a Dios, me he encontrado. Me gusta mucho ayudar a las personas, creo que, sin ese feedback, para que la gente se sienta bien, no podría hacer lo que me dedico a hacer.

Me considero muy fuerte, me ha tocado vivir sola en muchas vidas... Soy muchas “Lauras”.

HÁBLEME DE ESAS ENERGÍAS QUE IMPARTE EN SU TRABAJO.

Me centro mucho en todas esas personas que tienen dolores de cabeza recurrentes, dolores de cuello, zumbidos, pitidos... Son enfermedades crónicas que, en el 95% de los casos, derivan de problemas tensionales que se van acumulando en el cuerpo a lo largo del tiempo. Todos proceden de la boca, de una mala mordida, de que los pacientes aprietan mucho la mandíbula, sobretodo por la noche, la musculatura se tensa y eso afecta a lo que es cabeza y cuello, se te pinzan los dedos de las manos y se te duermen, zumbidos y pitidos en los oídos... Todo ello viene asociado a una emoción de fondo, estrés, tensión emocional etc. Todo esto que estoy relatando está asociado a las energías, puedes hacer que un paciente se relaje buscando otras opciones como las terapias



alternativas, siempre con un tratamiento médico adecuado... Eso hace que el dolor desaparezca. Los pacientes cambian, de la noche al día, cuando les quitas el dolor.

¿CÓMO TRATA, POR EJEMPLO, EL ACUFENO RECURRENTE EN LOS OÍDOS?

Como odontóloga lo puedo tratar con una férula, pero siempre animo a mis pacientes a que busquen de dónde viene dicho acufeno. El acufeno (zumbido en los oídos) es un síntoma del Bruxismo, puede venir relacionado con el mismo, por lo que no tratamos el acufeno en sí.

Ahora estoy estudiando, a través de la epigenética, que de la misma manera que nos podemos auto generar una enfermedad, también las podemos curar de la misma manera, siempre con la atención médica adecuada. Enfocarte en que tu cuerpo se puede curar, es la base de cualquier tratamiento médico.

¿DICHO ACUFENO ES DEBIDO A UN PROBLEMA ARTICULAR?

Un paciente, debido a un problema articular, puede sentir tanto acufeno, como vértigo o dolores de cabeza.

Esto se trata con una férula y, si es de causa articular, deben tener también consulta con un otorrino, por si vienen también derivado de otro lado... En muchas ocasiones desaparecen.

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS QUE DESTACARÍA DE CLÍNICA NAVEIRAS?

En Clínica Naveiras realizamos nuestros trabajos con tecnología digital, lo que nos permite colocar prótesis fijas en 24 horas tras la colocación de implantes e incluso sobre dientes naturales. Este tipo de tratamiento lo realizan los doctores Naveiras senior y Naveiras junior.

También destacaría la ortodoncia invisible que, al igual que la prótesis, requiere de tecnología digital. Tras un estudio fotográfico tridimensional conseguimos diseñar sonrisas, siempre teniendo en cuenta la articulación temporomandibular, para que la oclusión y la estética vayan de la mano. Tras terminar este tipo de tratamiento podemos llevar a cabo tratamientos estéticos de alta complejidad.

En realidad, en clínica dental Naveiras, estamos especializados en resolver situaciones difíciles. También contamos con la colaboración de la Dra. Patricia

Rodríguez Pérez realizando odontología conservadora y tratamientos de conductos.

ME COMENTABA QUE, PARA TRATAMIENTOS CONCRETOS, CUENTAN CON LA OPCIÓN DE LA SEDACIÓN GENERAL...

Sí, haríamos primero el diagnóstico, vemos lo que tipo de tratamiento hay que llevar a cabo y se puede programar que, en una sola cita, se haga el tratamiento al completo.

La sedación la ejerce la Doctora Conchi Miler, es una gran anestesista, que trabaja tanto en la Candelaria como en Hospiten. Todo motorizado y muy controlado. Se trata de una sedación, no de anestesia general. De esta manera el paciente está tranquilo y se va a su casa con todo el tratamiento hecho.

¿CÓMO DEFINE AL ALMA MATER DE CLÍNICA NAVEIRAS, SU PADRE?

Mi padre es puro corazón a la par que el mejor profesional, con diferencia, en su rama.

¿CUÁL ES SU ESPECIALIDAD DENTRO DE SU CAMPO PROFESIONAL?

Mis especialidades son la ortopedia, la ortodoncia, tanto en niños como en adultos, y la articulación temporomandibular.



CON TAL MAGNÍFICA ESPECIALIZACIÓN, DEBE REALIZAR TRATAMIENTOS SUMAMENTE RELEVANTES. A LOS LECTORES DE DE REJO LES ENCANTARÁ CONOCERLOS...

También veo niños y hago ortopedia, siempre mirando y haciendo preguntas a los papás... Desde como duermen hasta si roncan o si se levantan más cansados de lo que se acuestan. Una serie de pistas que nos indican si el crecimiento del niño es correcto o no, haciendo interconsulta con el otorrino para ver si hay algún tipo de obstrucción en la vía aérea, como una hipertrofia de las amígdalas, que puede interferir en el correcto desarrollo de los maxilares. Previamente a tiempo podemos, en un futuro, prever la correcta erupción de los dientes permanentes, dándole el espacio necesario a los maxilares, a través de la aparatología de ortopedia, previamente a un tratamiento de ortodoncia.

ME DEJA IMPACTADA CON SU EXTENSA E IMPECABLE INTERVENCIÓN EN SU CAMPO... SEGURO QUE AÚN HAY MÁS QUE CONTAR AL RESPETO.

Sí, hay más. Otro de los tratamientos que llevo a cabo es el de la patología temporomandibular, a través de un correcto diagnóstico respectivo, mediante radiología 3D y palpación de la misma, siempre preguntando a los pacientes si tienen dolores de cabeza, si sufren acufenos, dolores de cuello, si se les duermen los dedos de las manos... Existen una serie de síntomas que nos hacen sospechar que la patología puede estar generando muchos otros dolores en otras partes del cuerpo.

De ese modo ayudamos al paciente, no solo a resolver la patología temporomandibular, también las patologías asociadas a la misma. Hay varias formas de solucionar el problema, como puede ser el uso de una férula durante todo el día, pero siempre en base a caso en particular, ya que cada paciente es un caso único.

CLÍNICA NAVEIRAS ES UNA EMPRESA FAMILIAR EN LA CUAL, ADEMÁS DE SU PADRE Y USTED, TAMBIÉN TRABAJAN MAGNÍFICAMENTE SU HERMANO Y SU MADRE... ¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES RESPECTIVAMENTE?

Mi hermano es el periodoncista, se formó en la universidad de Nueva York también, y se encarga de la parte de estética dental a la par que de la implantología.

Mi madre se encarga de la administración de la clínica, de llevar al día las cuentas, y de que todo funcione en orden.

¿CUÁL ES EL MOTIVO PARA ELEGIR CLÍNICA NAVEIRAS ENTRE OTRAS OPCIONES?

Porque solo hacemos lo que sabemos hacer, calidad y experiencia nos avalan.

LA IMAGINO, ENTRE MILES DE UTENSILIOS, ATAVIADA CON SU UNIFORME Y SU SONRISA PERENNE... ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE UNA SONRISA EN SU PROFESIÓN?

Porque el paciente tiene que entender que los dentistas no somos el enemigo, hay que acabar con ese miedo innecesario. Lo que hay que tener claro es que, el dentista, te devuelve la sonrisa.

ES OBVIO QUE LO SUYO ES AYUDAR AL RESTO... ¿HARÍA SU TRABAJO DE MANERA GRATUITA?

Sí, de hecho, me fui como voluntaria a Haití... Fue lo mejor que he hecho en mi vida. Recuerdo que las madres te piden que "salves" a sus hijos, son tan agradecidas. No quería irme de allí, deseaba quedarme y seguir ayudando. Si fuese millonaria construiría un hospital para niños.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE GUSTA DE USTED?

Me lo pones difícil. Lo que más me gusta de mi es que siempre intento tener una sonrisa, pase lo que pase. Intento sacarle el lado positivo y un aprendizaje a todo lo que me pasa en la vida".

¿Y LO QUE MENOS LE GUSTA DE USTED?

A veces me gustaría tener un poco más de paciencia.

UN SUEÑO RECURRENTE...

Volver a Nueva York.

Ale Hernández

PERIODISTA





SAMONY

mobiliario de cocina



Vendemos mucho
MÁS que cocinas,
creamos sueños.

Distribuidor exclusivo de cocinas SANTOS

TELDE

C/ Viera y Clavijo, 18
San Gregorio
928.692.914

LAS PALMAS G.C.

Avenida Pintor Felo Monzón, 31
7 Palmas
928.414.217



¡Síguenos!

www.samony.com

DESCUBRE EL AGUA KANGEN

AGUA KANGEN® ES AGUA CREADA A PARTIR DE LA INNOVADORA TECNOLOGÍA DE AGUA DE ENAGIC. ESTOS DISPOSITIVOS NO SOLO FILTRAN EL AGUA DEL GRIFO, SINO QUE TAMBIÉN PRODUCEN AGUAS IONIZADAS ALCALINAS Y ÁCIDAS A TRAVÉS DE LA ELECTRÓLISIS. ESTAS AGUAS SE PUEDEN UTILIZAR PARA DIVERSOS FINES, COMO BEBER, COCINAR, BELLEZA Y LIMPIEZA.

A DIFERENCIA DE LA TECNOLOGÍA ACTUAL, NOS APORTA AGUA RICA EN ANTIOXIDANTES, QUE PUEDE AYUDAR A EVITAR Y REPARAR LOS DAÑOS CELULARES CAUSADOS POR LA OXIDACIÓN DE LOS TEJIDOS A LA QUE ESTAMOS SOMETIDOS DIARIAMENTE DE FORMA AGRESIVA.

pH
11,5

Para eliminar los pesticidas de frutas y verduras. Limpieza anti-grasa por su gran absorción. Quitamanchas, ayuda en exceso ácidos.

Mejora la tonificación y reafirmación de la piel, aporta volumen y brillo al cabello. Ideal como limpiacristales. Regar plantas y uso tópico.

pH
5,5 | 6,0

pH 8,5
9,0 | 9,5

Ayudas a tu cuerpo a volver a un estado equilibrado. ¡Una forma fresca, limpia y de gran sabor para obtener una salud óptima y con más vitalidad! Para cocinar, extrae el sabor de los alimentos, haciéndolos más sabrosos. Usa menos cantidad de café e infusiones y obtén un sabor rico e intenso.

Agua bactericida y desinfectante (elimina bacterias en 30 segundos). Para el hogar, desinfección de baños, instrumental médico, restaurantes, cortes, problemas de piel, acné, hemostática, cicatrizante, preparación para congelar. No indicada para beber.

pH 8,5
9,0 | 9,5

pH
7,0

Para beber. PH neutro. Para bebés y para la toma de medicamentos. Para la plancha, etc.



Si quieres saber más y probarla sin compromiso, llama o manda un Whatsapp al 618.308.561

Programación Cultural Telde



Ayuntamiento
de Telde



ENCANTADA

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Viernes 18 Diciembre
20:00h

15€



CONCIERTO DE NAVIDAD

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 19 Diciembre
20:30h

10€



LA FÁBRICA DE LOS DESEOS

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Miércoles 30 dic - 17:30h.
Sábado 2 enero - 17:30h.
Domingo 3 enero - 12:00h.

8€



FANTÁSTICO LOS CANTADORES

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Lunes 4 Enero
17:30h

10€



EL ÚLTIMO HABITANTE DEL PLANETA, CON DANTE DE MONTIEL

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 9 Enero
20:30h

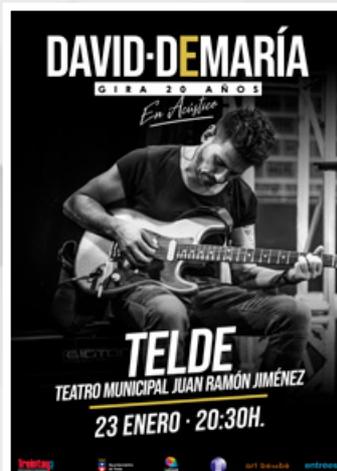
10€



PLANETA.CONCIERTO SÚPERABUELA

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Domingo 17 Enero
12:00h

8€



DAVID DEMARÍA EN CONCIERTO

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 23 Enero
20:30h

18€



MANU TENORIO EN CONCIERTO

Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 13 Febrero
20:30h

15€



Decora tu casa

A TRAVÉS DEL COLECCIONISMO

Cada vez es más común que algún miembro de la familia sea aficionado al cine, las series, los videojuegos, a los juegos de mesa, los cómics, el manga o el anime. Esto normalmente trae consigo cierto grado de coleccionismo, pues todos esos objetos relacionados con nuestros hobbies pasan a ocupar espacio en nuestras estanterías.

Antes, en la época de nuestros abuelos, lo más común era encontrar en su casa una librería repleta de libros, quizá una o dos baldas dedicadas a discos de música o vinilos, y alguna que otra colección de películas. Pero el resto de la casa se decoraba con elementos más tradicionales, como figuras de distinta índole, recuerdos de algún viaje, jarrones o portarretratos. Luego se instauraron los estilos aplicables al interiorismo, y veíamos viviendas que se regían por el estilo étnico, rústico, industrial, nórdico, minimalista... Hoy en día todo eso ha dado un giro increíble, y llega la generación que decora su casa en base a sus aficiones. ¿Qué os parece si fusionamos uno de esos estilos con nuestra colección?

Podemos encontrar elementos de menaje y decoración para todas y cada una de las habitaciones de nuestra casa. Desde una sandwichera que nos prepara tostadas del Lado Oscuro con la silueta de Darth Vader hasta un portarrollos con la forma del martillo de Thor, pasando por infinitos diseños de relojes, cojines, posters o vinilos de pared, que acompañarán a nuestras estanterías atestadas de cómics, mangas, libros ilustrados, novelas gráficas, blurays o videojuegos.

Y luego, como si todo esto no fuera ya suficiente para colmar todas y cada una de nuestras paredes, existe mucho más merchandising: Figuras,

Funko Pops, réplicas, maquetas, ediciones especiales... Miles y miles de objetos que personifican aquello que solo podemos ver a través de la pantalla, y que nos permiten tener un pequeño Halcón Milenario en medio de nuestro salón, o una Nimbus 2000 colgada encima de la puerta.

Todo esto puede resultar algo extravagante a simple vista, pero lo cierto es que, si se hace con buen gusto y con elegancia, logramos una decoración totalmente personalizada para nuestro hogar, que además sirve de carta de presentación directa sobre todo lo que nos interesa. Eso sí, tal vez requiere de mucha más dedicación y mimo.

Por ejemplo... ¿Cuántas veces aparecieron nuestros padres con un cuadro nuevo de un paisaje para el salón, que habían comprado solo porque "era bonito"? Nosotros, los "frikis", en el mismo lugar pondríamos ese poster estupendo de aquella película que nos encantó, o una ilustración de nuestro dibujante o mangaka favorito, y a su lado, una vitrina con unas cuantas figuras de acción (que por supuesto no son para jugar), y alguna que otra réplica. Y eso nos define, porque significará que hemos experimentado, visto, leído, jugado o escuchado aquello que exponemos con tanto cariño, y que nos ha tomado parte de nuestro tiempo disfrutar de ello.

Lo que queremos decir es que existe una notable diferencia entre colgar en el pasillo un cuadro de dos jirafas de la tienda de decoración que más nos guste, que enmarcar la fotografía de dos jirafas que hicimos en el safari de hace dos años, ¿verdad? Hablamos de experiencias. Puede que la composición de la nuestra fotografía no sea tan perfecta, pero para nosotros simboliza mucho más. Pues con el coleccionismo pasa lo mismo. Si nos gusta Marvel, Disney, Harry Potter, Star Wars, DC, Naruto o Dragon Ball, decoramos en consonancia.





Por supuesto, todo esto no quiere decir que no se pueda alternar con una decoración tradicional movida solo por un sentimiento estético, pero sí que le damos más valor a los conceptos y sentimientos que representan para nosotros ciertos objetos, más allá de sus cualidades plásticas. Todo tiene su equilibrio.

Una colcha inspirada en Harry Potter puede ser nuestro deseo o el de uno de nuestros hijos para el dormitorio, pero... ¿Qué nos decís de ambientar la habitación entera al estilo Hogwarts? Ya no solo se trata de colocar uno o dos objetos aquí y allá, sino de lograr una inmersión en ese mundo de fantasía, que nos permita trasladarnos a otro universo, y por qué no, hacernos un poquito más felices cada vez que traspasamos el umbral.

Por eso, cada vez es más común encontrar en las casas "la habitación de juegos", donde tenemos una televisión inmensa y una buena colección de consolas listas para ser usadas, o "la zona de juegos de mesa" donde disfrutamos de las tardes de ocio. Estos ambientes hace años no tenían mucho sentido más allá de las habitaciones infantiles o juveniles, pero ahora han tomado posesión de toda la casa, y para todas las edades. Casi se tornan imprescindibles, si disponemos del espacio necesario para distribuirlos. Lo que antes era un sofá con una televisión como núcleo de convivencia, ahora es mucho más. Sabemos que para muchos esto puede suponer un cambio muy drástico en la manera que tienen de concebir la decoración de una casa, pero solo podemos decirnos que os atreváis, aunque solo sea con un detalle, a exponer aquello que os gusta o de alguna manera os causa complicidad y os salgáis un poco de lo más habitual.

Hoy en día, por suerte, cada vez existen más tiendas (tanto físicas como online) para adquirir este tipo de objetos de coleccionismo y merchandising, que abarcan desde productos retro o de la cultura pop hasta la ultimísima figura de acción que se lanzó ayer al mercado. Dadles una oportunidad si buscáis redecorar algún rincón de vuestra casa, para crear algo temático y personalizado al 100%. Además, podéis encontrar cientos de ideas en plataformas como Pinterest o Instagram.



Nosotros pasamos el día rodeados de nuestra colección de figuras, libros, juegos de mesa, merchandising y videojuegos, y nos encanta. Sentimos que cada habitación dice mucho de nosotros, de los momentos que hemos compartido y de las aficiones que tenemos en común. Aunque tenemos que confesar que cada vez nos cuesta más encontrar sitio para nuevas adquisiciones, lo bueno de este mundo es que hay un amplísimo mercado de segunda mano, con lo que siempre podréis buscarle un nuevo hogar a aquello que ya no os interese tanto o no tengáis donde ubicar.

Al final, en una época en la que nos hemos visto obligados a pasar mucho tiempo en casa, ayuda el hecho de rodearnos de objetos que nos aporten ese agradable sentimiento de bienestar, tanto por el placer de coleccionarlos como por todo lo que puedan representar para nosotros. ¡Sentirnos a gusto en las habitaciones donde pasamos el día ha tomado muchísima importancia!

Eva Fernández y Aridane Sosa

WWW.DEJENSEVER.ES
CINE, SERIES, VIDEOJUEGOS, ANIME, JUEGOS DE MESA, MANGA
¡Y MUCHO MÁS!

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!



Los canarios volveremos

a tropezar con la misma piedra

No hemos aprendido nada de la crisis del covid-19. Los trabajadores, los ciudadanos, la sociedad en general... no hemos aprendido nada de la primera ola. Con ella llegó el confinamiento y un daño terrible, causando miles de muertes y un daño como nunca hemos visto a la economía, vimos como toda la actividad se paraba y con ellos todos los puestos de trabajo. Tras ver todo lo ocurrido desde marzo, empezamos a la campaña de verano y se hizo todo rápido y corriendo para fomentar la economía por encima de la salud; vimos que fue un error y ahora estamos en la campaña de Navidad repitiendo los mismos errores.

Llegan las Navidades, esa época donde queremos estar con nuestras familias en las noches más señaladas y ante tal situación vemos cómo la sociedad vuelve a actuar con irresponsabilidad como ya hicieron en verano. Ahora vemos centros comerciales abarrotados de gente, visitas por Navidad a nuestros familiares sin pararnos a pensar las graves consecuencias que puede conllevar una simple cena o reunión, sobre todo a los más mayores, ya que son los más vulnerables ante esta pandemia mundial que nos asola. Lo peor es que estos errores conllevarán a una tercera ola que es inminente.

En cuanto al aspecto económico, todos los países se ven afectados, pero España y especialmente Canarias tienen el panorama más desolador, ya que durante años los políticos de nuestra tierra han desarmado el tejido productivo de las islas abandonando diversos sectores, como el agrícola, para centrarse únicamente en el sector turístico. Ahora tras años exprimiendo este sector, nos vemos en una situación crítica, ya que mientras esté la pandemia a nivel mundial el turismo jamás volverá a ser lo que era.

Por muy bien que lo haga España controlando la situación epidemiológica, no será suficiente, porque no depende únicamente de nuestra situación sino de la que tengan los

países de origen de los turistas, como puede ser Reino Unido o Alemania, y ahora mismo la situación en diversos países no es mejor que la de España. Por eso el trabajo debe ser conjunto entre los países y aplicar medidas drásticas y contundentes para que la situación sanitaria y económica vuelva a la normalidad lo antes posible.

Cada mascarilla utilizada por cada uno de nosotros salva vidas, cuando mantenemos la distancia de seguridad salvamos vidas, cuando se cumplen las medidas sanitarias en cada centro de trabajo se salvan vidas, todo está en nuestra mano. Si la vacuna acaba llegando tendremos que seguir utilizando las medidas actuales para acabar por completo con el virus. Una vez volvamos a la normalidad, espero que los políticos actuales no comentan los errores del pasado y no centremos toda nuestra economía en un solo sector, sino que reconstruya un nuevo tejido productivo donde la riqueza sea generada por diferentes sectores, para que así cuando dentro de unos años llegue una nueva crisis, que llegará, nuestra economía no se vea debilitada al completo, solo una parte de ella.

En conclusión, llevamos un 2020 complicado y repleto de errores, tanto por las medidas tomadas por los políticos como por las irresponsabilidades de la ciudadanía. Vamos a intentar que este año 2021 sea mucho mejor, con más compromiso y responsabilidad. Esperamos que sea un 2021 donde la situación epidemiológica esté controlada, que la economía esté en auge, que todos los trabajadores que fueron salvados de una situación crítica con los ERTES vuelvan a sus puestos de trabajo, que todas esas personas desempleadas vuelven a encontrar una oportunidad en este mercado laboral azotado por la reforma laboral, y sobre todo que las próximas navidades de 2021 no falte ningún familiar en nuestras mesas.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

SITCA

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



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



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

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



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

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

Leer y escuchar



Desde que comencé a escribir, mis novelas siempre arrancan a partir de dos pilares: un QUÉ y un QUIÉNES, normalmente en ese orden. Pero al abordar el contexto, el CÓMO y el DÓNDE, muchas veces la música me sirve para definir personajes, describir un momento o hilar una conversación. Mis novelas, como todas, tratan de la vida de unas personas y, yo lo concibo así, la música forma parte constante, si no del primer plano, al menos sí del fondo, de la vida de las personas. A menudo, durante la redacción de una novela parte de esa música cobra importancia y toma el control de la trama hasta convertirse en un personaje más. Si determinada referencia musical funciona, comienzo a introducirla más a menudo de manera natural.

Así, 'Claro de Luna' (Ediciones Idea, 2009) toma su título de la obra de Beethoven y toda la novela rezuma música clásica. 'Noctámbulo' (Ediciones Idea, 2010) debe muchísimo a los Rolling Stones, con gran importancia en la trama y en la caracterización del personaje principal, el vampiro Sable. Y es que los Stones y los seres de la noche casan estupendamente. 'Despiértame para verte morir' (Editorial Cazador, 2018) habla de Jazz, en este caso formando parte del carácter particular de su protagonista, atormentado y taciturno. Y en 'Última Parada: la Casa de Muñecas' (Editorial 23 escalones, 2012), Matt el Rojo demuestra ser un fanático del rock de los 70, habla a menudo de guitarras eléctricas, de Clapton, de Led Zeppelin, de Morrison, de tantos otros.

El protagonista de 'Laberinto' (Editorial Mercurio, 2015), además de fotógrafo es guitarrista, y utiliza la música para aliviar el sufrimiento que le ocasiona su depresión. Y en el caso de 'Alicia' (Editorial Cazador, 2016), casi un estudio psicológico sobre el Mal, cada personaje se define en parte a través del uso de la música que escucha. 'La chica que oía canciones de Kurt Cobain' (Editorial Siete Islas, 2016) iba a ser, desde su concepción, un homenaje a la música de los 90, partiendo de Nirvana y recorriendo cientos de referencias de actualidad en aquellos días.

Sin embargo, en algún momento se acabó colando Paul McCartney en un diálogo imprevisto entre Pablo y Layla y me gustó tanto que casi terminó por poseer al personaje protagonista, vinculado para siempre a su personalidad. Me encantó.

Este idilio, musical y literario, que mantengo con Los Beatles va a más en 'Todo aquello que nunca te dije' (Editorial Siete Islas, 2019). Es una novela muy personal y está llena de música, pero por sus páginas flota particularmente el espíritu de John Lennon de un modo que no tenía previsto al comenzar su escritura. Se generó un continuo paralelismo con el personaje principal, el escritor Bruno Santana, un mimetismo perfecto que le dotaba de matices y complejidad. Finalmente, su influencia resulta tan importante que 'Todo aquello que nunca te dije' se convirtió en mi novela sobre John Lennon.

También he elaborado algunos relatos cortos partiendo de canciones que me resultan intrigantes o inspiradoras como, por ejemplo, Hotel California, e incluso 'Los espectros de Nueva Ámsterdam' (Editorial Cazador, 2019), situada en un futuro tan lejano, tiene espacio para la música en muchos momentos. Cada manuscrito que he escrito en este último año es un trabajo de literatura unida a la música. Me lo he tomado así a propósito y me fascina. Porque las dos, música y literatura, van de la mano, son la misma cosa. Y ambas, de un modo u otro, en un formato u otro, ocupan cada minuto de nuestra vida.

A estas alturas de la partida no sé si escucho música para inspirar mi escritura o si escribo novelas que hablan de música.

Quizá las dos.

Miguel Aguerrealde

ESCRITOR Y MAESTRO
MIGUELAGUERRALDE.BLOGSPOT.COM.ES

ROBINSON
gonzález

**Escritor,
Conferenciante
Internacional &
Mentor en Oratoria**

robinsongonzalezacademy.com

Si los hombres hablaran...

Es una frase sencilla de múltiples lecturas:

- Describe la necesidad social de escuchar la voz psicoafectiva del mundo masculino.
- Refleja el desconocido mundo interior, para muchos /as, de los hombres.
- Muestra el deseo de muchas mujeres de compartir con sus compañeros, parejas, maridos, padres, hermanos y familiares varones espacios de comunicación más efectivos y de conexión.
- Visibiliza la huella que el patriarcado imprime sobre la expresión del género en entornos profesionales y personales.

Cada uno de nosotros le dará una u otra interpretación según sus circunstancias y experiencias vitales. A mí me recuerda a la película de Mel Gibson ¿En qué piensan las mujeres?

Mucho se habla del empoderamiento femenino, necesidad social en nuestro sistema actual, sin embargo, poco o nada se habla de la integración del hombre en esa realidad. Cuanto más trabajo conmigo misma, potenciando y puliendo las aristas de mi personalidad y herencia, familiar y social, más consciente soy del impacto que mi transformación también causa en mi entorno masculino, personal y profesional.

Potenciar a una mujer hacia una versión más evelada de sí misma sin contemplar a los hombres presentes o futuros de su vida, es un trabajo incompleto.

El crecimiento de las mujeres incluye la relación y convivencia de éstas con el masculino; no sólo con el que representan los varones, literalmente, sino con las prácticas masculinizadas que habitan en muchas de nosotras, en este tiempo, bajo creencias de fortaleza, independencia y éxito social y laboral.

Lo masculino no sólo condiciona a las mujeres sino también a ellos mismos en convivencia con nosotras.

Si sólo ponemos el foco en darnos nuestro lugar, sin dar ese mismo espacio para que los hombres aprendan a convivir con las mujeres que somos, y los acompañamos a abandonar quienes creen que tienen que ser, socialmente hablando, estamos construyendo una nueva brecha de incompreensión e incompatibilidad entre ambos géneros.

El patriarcado no sólo se ha instalado en la vida de las mujeres, también sigue estando presente en los padres, hermanos, amigos, parejas e hijos de muchas de nosotras en sus propios autoconceptos y expectativas. Estos hombres, sobrepasados por la idea de macho alfa y otros convencionalismos, lidian ahora con parejas, hermanas, compañeras de trabajo y amigas que ya no son lo que eran o lo que se esperaba de ellas, sin saber muy bien cómo actuar e integrar este cambio de paradigma en el día a día.

Estas son algunas de las razones que me llevan a pesar que la #ComunicaciónPsicoafectiva Masculina está siendo más necesaria que nunca

Compaginar el empoderamiento de la mujer con un sostén masculino sólido y equilibrado, donde ambos crezcan como individuos independientes y como género, favorecerá una mejor, más rápida y sólida transformación de las mujeres y de la sociedad. Ocuparnos de integrar a ambos sexos en el proceso dará lugar a relaciones entre ambos de mejor calidad y más sanas, reduciendo las frustraciones e incompreensiones que muchas veces sufrimos por presiones, falta de comunicación y honestidad.

¡Pasa a la acción! Aporta recursos y claridad a tus palabras, mejora la manera de expresar lo que sientes y piensas, en coherencia con lo que comunicas; no siempre es sencillo, pero sí necesario.

Marta Talavera

Marta
TALAVERA.com

ASESORÍA DE COMUNICACIÓN

✉ hola@martatalavera.com

☎ +34 690 689 713

¡Háblame de ti!
Branding Profesional y Corporativo



@martatalavera_comunicacion

¿POR QUÉ NO CONSIGO

LO QUE ME PROPONGO?

MÁS DE UNA VEZ TE HAS PREGUNTADO ¿POR QUÉ NO CONSIGO LO QUE ME PROPONGO? AUTOMÁTICAMENTE PENSAMOS: "NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD", "NO SOY CONSTANTE". LO CIERTO ES QUE LO LLAMES COMO LO LLAMES HAY ALGO CLARO, QUE SI ABANDONAS TUS METAS A MITAD DE CAMINO ES PORQUE ALGO ESTÁ FALLANDO. EN ESTE ARTÍCULO VOY A DARTE CLARIDAD PARA QUE ESTE 2021 SEA EL AÑO QUE DE UNA VEZ POR TODAS CONSIGAS AQUELLO QUE TE PROPONGAS.

Algo muy importante a tener en cuenta son algunas creencias que nos limitan para alcanzar dichas metas. Dos de esas creencias son:

1. Puedes conseguir todo lo que te propongas. Esto es algo que nos lo han grabado a fuego, y lo hemos escuchado miles de veces. Pues siento decirte que no es una regla exacta, ya que si tienes 50 años no te vas poder presentar a unas oposiciones para ser policía, ¿cierto, no? es importante conocer nuestra realidad y poner los pies en la tierra.

2. El que la sigue la consigue... Me gustaría que te hicieses la siguiente pregunta: ¿cuando intentas lograr algo, siempre lo haces de la misma manera, en el fondo crees que lo estás intentando tantas veces? ya te lo digo yo que NO.

Si siempre haces las cosas de la misma manera, realmente lo único que estás haciendo es aumentar el número de intentos, sin cambiar el resultado. Si quieres resultados diferentes hay que hacer cosas diferentes. Así que a partir de ahora, inténtalo el número de veces suficientes, pero hazlo de distintas formas.

Hay un ejemplo que me gusta poner para un mayor entendimiento hacia los factores que no nos hacen cumplir con nuestras metas. Yo lo llamo "Robin Hood". Sí, sí, ahora verás por qué. Imagínate que tu meta u objetivo está en el centro de una diana, y ahora imagínate que tus pensamientos, creencias, acciones, valores, emociones, sensaciones, son las flechas que utilizas para lanzar al centro de la diana. ¿Lo ves? Pues el juego es el siguiente: si quieres conseguir tu objetivo tienes que lanzar y apuntar todas las flechas hacia la misma

dirección y hacia ese mismo punto. ¿Por qué? porque a poco que desvíe su trayectoria una de las flechas, ya no lograrás éxito.

Cuando te planteas conseguir algo, en realidad estás poniendo a trabajar toda una maquinaria formada por tus pensamientos, creencias, sensaciones, valores y acciones. Y dependiendo de si todos esos engranajes funcionan o no a la par es lo que te llevará al éxito o al fracaso. Si quieres dar en la diana, has de apuntar y lanzar todas las flechas en la misma dirección. Porque en el momento en que alguna de esas flechas vaya en la dirección opuesta, tu motivación y tu confianza y hasta incluso tu compromiso en esa meta se verán afectados.

Así que antes de frustrarte y de conformarte con la excusa de que ya lo has intentado muchas veces, analiza primero hacia dónde están apuntando tus flechas. Estate en alerta para que veas con claridad en qué momento se tuerce la cosa y cuál de esas flechas es la que tira en la dirección contraria y hace que se desmorone lo demás. Créeme, conformarte con decir que no tienes fuerza de voluntad es la opción más fácil.

Recuerda que en la medida en que tus pensamientos, creencias, sensaciones, emociones, valores y acciones estén alineados con ese objetivo, te será mucho más fácil conseguirlo. Para ayudarte a cambiar esos resultados, puedes solicitar una sesión gratuita de 30 minutos en el siguiente email: info@faynabetancor.com para juntos-as crear esa estrategia que te lleve al éxito en este 2021.

Fayna Betancor

Instituto de Belleza
La Belleza es Confianza

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

Ven, y prueba nuestros servicios.
Sin duda repetirás.

institutoyessicaviera.es

Yessica
Viera

Liderazgo

EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

CREO QUE EN ESTE MOMENTO DE GRAVE CRISIS SANITARIA, Y POR SUPUESTO ECONÓMICA, DONDE LA BALANZA SE INCLINA HACIA UNA CATÁSTROFE TANTO EN EL SECTOR DE LA SALUD COMO EN LA ECONOMÍA, DE REPENTE NOS VEMOS SOLO CON DOS OPCIONES: O SALVAMOS VIDAS O RESCATAMOS LA ECONOMÍA.
EN ESTE ESPACIO, EL VALOR DEL LIDERAZGO RETOMA IMPORTANCIA. ASÍ PUES, ¿QUÉ ES SER UN LÍDER?

Tal vez conozcas muchas definiciones de liderazgo, pero realmente se trata de un concepto que debes definir tú mismo, encontrando el significado que sea más afín a ti durante el desarrollo de tu vida personal y profesional. Se oye hablar mucho de liderazgo y sus diferentes enfoques, sobre todo en lo relativo al mundo empresarial, del que más adelante hablaré, pero hay un aspecto del liderazgo que tiene que ver con uno mismo. Es desde el Autoliderazgo desde donde se desarrolla el liderazgo compartido.

Un líder es aquella persona, hombre o mujer, que hace que las cosas sucedan, y lo primero que ha de ocurrir para ello, es que esa persona se lidere a sí misma. El liderazgo no tiene que ver con un cargo o una posición, que es algo que suele confundirse, es un proceso personal y profesional, un compromiso con los valores y la visión de tu propia empresa/negocio/proyecto, y es el faro que marca el camino.

El liderazgo tiene que ver con tener confianza en uno mismo, sabiendo perfectamente cuales son nuestros dones y talentos, para que a través de la introspección personal y la autovaloración puedas valorar también al otro, solo que de adentro hacia afuera.

1. El líder es aquel que en un entorno empresarial planea objetivos, desarrolla la flexibilidad laboral y pone el foco en los recursos, mientras se mantiene fiel a sus valores, reflejándolos en el ejercicio de su liderazgo.

2. El líder que deja de aprender y cultivarse llega a una zona de confort muy peligrosa que raya la mediocridad. Esto es algo que precisamente en estos momentos de incertidumbre, volatilidad y ambigüedad un líder tiene que tener muy presente. Hay líderes que nacen y otros se hacen, pero el aprendizaje constante no es negociable.



3. El liderazgo hacia el que vamos, que ya llevamos tiempo escuchando hablar de él, es aquel en el que el líder inspira, motiva, ayuda a crecer y brillar a las personas que están a su alrededor. El liderazgo de servicio es la clave. Hablamos de "servicio" puesto que la generosidad ha llegado para quedarse. No todo vale, enfocarnos únicamente en resultados económicos tal como se ha hecho durante tantos años es inviable. Esta crisis sanitaria mundial ha demostrado que hay otros valores sumamente importantes, como la salud y las relaciones con los demás. El trabajador también lo es dentro de la organización de la empresa, y el buen líder consigue transmitirlo, creándole un sentido del logro y del bienestar, estimulando la innovación, la creatividad, la pasión y la ilusión.

4. El líder es aquel que acompaña en el proceso de cambio al que todos estamos sometidos ahora y de forma continua, casi día a día. Todo cambio lleva implícito un componente emocional, y el líder debe aprender a acompañar a sus colaboradores en la adaptación para potenciar su desarrollo.

5. El líder crea una cultura de confianza a su alrededor, gracias al valor de la comunicación, distribuido en todos los niveles de la organización, desde arriba hasta abajo. Por supuesto es un ejercicio de transparencia que hoy se exige, ya que la confianza es algo que se gana, no aparece de la nada.

"Un buen líder lleva a las personas a donde quieren ir. Un gran líder las lleva a donde no necesariamente quieren ir, pero deben de estar" Rosalynn Carter. Exprimera Dama de EEUU

Lidia Monzón Santana

MENTORA, CONFERENCIANTE Y ESCRITORA

DESDE 2001

**"La calidad,
nuestra razón
de ser"**

Con productos frescos
isleños máxima prioridad,
y una cocina llena de
razones para ser felices.
Hacemos lo que mejor
se nos da, cocinar.

desde 2001

Yanioma
CATERING

Organización integral de
Eventos en Gran Canaria

Bodas, Bautizos, Comuniones,
Eventos Sociales, Cóctel,
Servicio a comedores

cateringyanioma.com

928.692.833

info@cateringyanioma.com

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Gran variedad de mariscos de tierras gallegas

Local Climatizado

Comidas y postres caseros

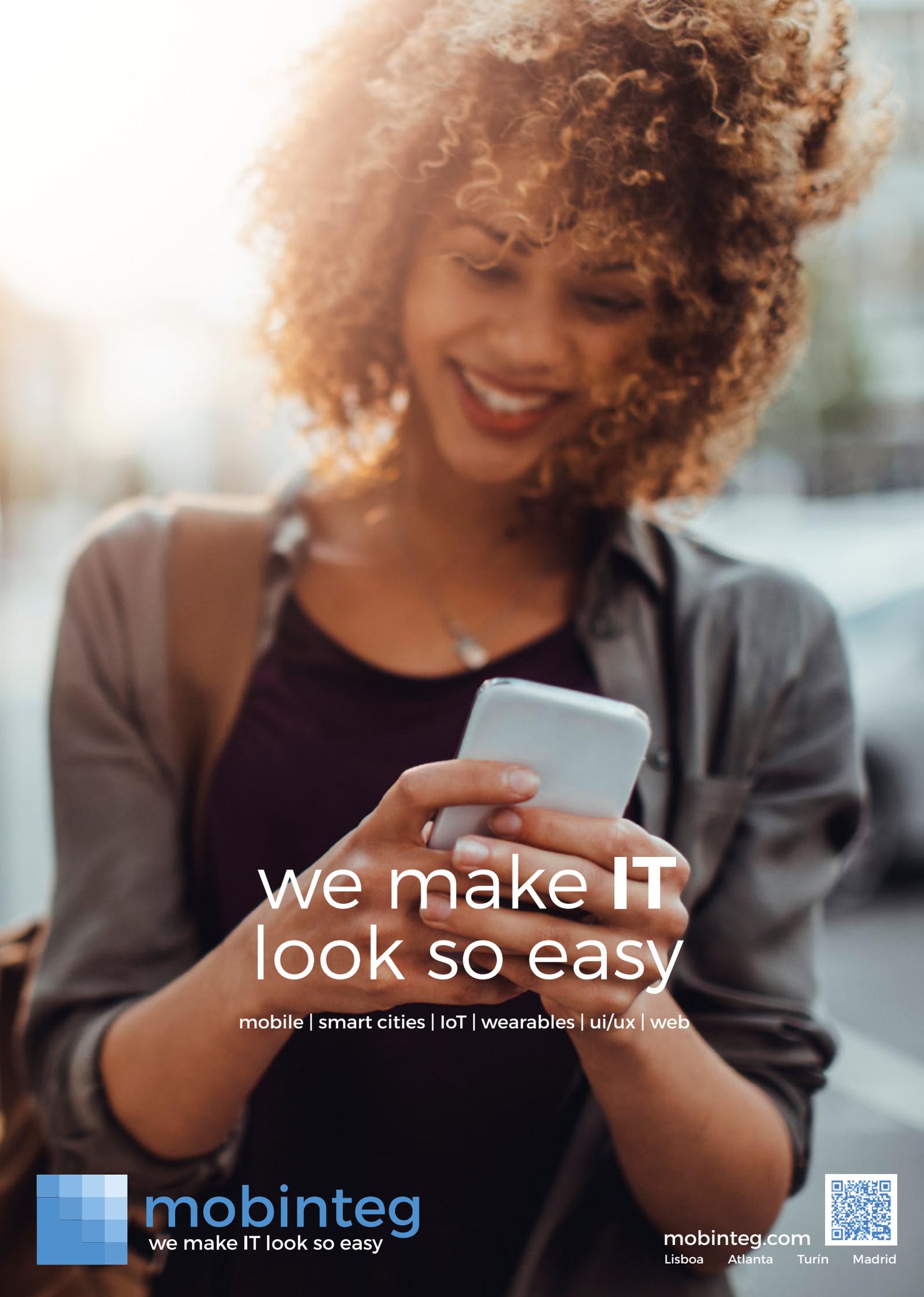
Platos típicos canarios

Gran Bodega de vino

“Gracias a cada uno de nuestros clientes por el respeto, y por seguir las normas obligatorias de sanidad y distanciamiento.”

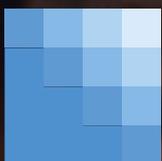
Gracias por venir a visitarnos y disfrutar de buenos momentos con todos nosotros.”





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 Turin Madrid