

# derecho

# ojo

la revista

## ACTUALIDAD

En las faldas del volcán sin nombre

## CULTURA

Asistimos a los Premios Dial en Tenerife

## MÚSICA

QUEVEDO: Juventud y talento, garantía de éxito #ahoraysiempre

## COACHING

El hábito de hacer el amor



**EVELYN ALONSO**

“En ningún momento he pensado en tirar la toalla”



# PCOL *Radio*

Gracias por  
acompañarnos  
un año más.

Te deseamos Feliz Navidad  
y próspero Año Nuevo 2022

#mirandoalfuturo  
#laradioquetambienseve

95.3 fm  
TELDE

Síguenos en Streaming a través de  
Facebook, Youtube y nuestra página web



**pclradio.es**

# Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



*Aguas de Telde*

Gestión Integral del Servicio, S.A.

## SUMARIO

### ACTUALIDAD

5 • En las faldas del volcán sin nombre

### CULTURA

6 • Los Premios Dial regresan al Corazón de Tenerife demostrando que la cultura es segura

### PORTADA

10 • Evelyn Alonso: "En ningún momento he pensado en tirar la toalla"

### MÚSICA

14 • Quevedo: Juventud y talento, garantía de éxito #ahoraysiempre

### SALUD Y BIENESTAR

16 • Los beneficios demostrados de la acupuntura en situaciones de ansiedad

### COACHING

18 • El hábito de hacer el amor. "Felicidad, fidelidad y conexión en pareja"

## CARTA DEL DIRECTOR

### Querid@s lectores

Despedimos el año 2021, con el ánimo de quedarnos con lo mejor que hemos experimentado y vivido, aprendiendo, como siempre, de los errores que hayamos podido cometer. Intentando ser mejores personas cada día y disfrutar de la vida, que ha demostrado ser tan frágil.

Recibimos el 2022 con la ilusión de un nuevo año, aunque también con la incertidumbre de ¿qué más va a pasar?, una pandemia, una crisis económica, la erupción de un volcán en nuestra tierra...

El equipo de De Reojo les desea un año "fácil e ilusionante", con lo más importante: salud, buena estabilidad económica y mucho amor.

Deseamos que sigan edición tras edición con nosotras, leyendo De Reojo con las mismas ganas con las que la preparamos mes a mes. Gracias una vez más a todas las empresas que se anuncian en este magazine, apostando así por este proyecto y sosteniéndolo con tanto cariño y confianza.

Felices fiestas y próspero año 2022.

*Patricia, Laura y Carolina*

### DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

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

### EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

### DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

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

### AGRADECIMIENTOS

REDES:  
INMA BRISSON

CONTENIDOS:  
BEATRIZ GÓMEZ  
PEDRO FLEITAS  
EVA SÁNCHEZ

FOTOS:  
JOSÉ BRINGAS  
JEANNY GH



En las faldas del

# Volcán sin Nombre

En Canarias vivimos sobre volcanes dormidos. Pero el 19 de septiembre de este mismo año, ocurría algo que nadie esperaba después de medio siglo. Un volcán sin nombre despierta en Cumbre Vieja para descontrolar una isla calmada y convertirla en el foco de atención de todos los medios de comunicación del Mundo.

El fenómeno acapara todas las portadas de la prensa física y digital, se adueña de las pantallas de todas las televisiones y en las redes se vuelven virales las publicaciones. Nadie esperaba ver tan de cerca un volcán y mucho menos, sufrir sus consecuencias.

En la Palma comienza la revolución. La primera boca se abre en una zona que arrastra la lava hacia terreno edificado convirtiéndose en una auténtica catástrofe para la población. La belleza y magnitud que representa el fenómeno para algunos turistas pronto se convierte en un problema insular a todos los niveles, dejando a muchas familias sin hogar, sin fincas, sin segundas residencias, sin empresas y, sobretodo, sin recuerdos. Todo, absolutamente todo, es engullido por la lava, que sigue abriendo bocas sin dar tregua y atrayendo multitud de turismo a la Isla.

Los días pasan y la preocupación cada vez es mayor. No hay tranquilidad para una isla que respira ceniza y llora con intensidad para apagar esa lava candente que se ha llevado parte de una vida en los mejores casos, y, una vida entera en otros.

No existe consuelo para tantas pérdidas. Tantos corazones destrozados y tanta necesidad que se ha podido ir solventando con la generosidad de la gente. Pero esta escena, que parece salida de una película de ciencia ficción no deja de arremeter contra la población de una isla que camina hacia adelante, y el monstruo de colores vivos y centelleantes, no deja de

rugir y de acabar con todo a su paso. Destrozando aún más la existencia de todos los palmeros y canarios.

El volcán sin nombre, o el volcán de Cumbre Vieja (porque ahí fue donde se originó), ya ha cumplido tres meses de erupción, superando en todos los sentidos a los últimos que se originaron en La Palma; el volcán de San Juan en el año 49 y el Teneguía en el 71. Y aunque aparentemente parece dormido porque lleva varios días sin actividad eruptiva, continúa la alerta en toda la población palmera, porque todavía el Comité Científico del Pevolca (Plan de Emergencias Volcánicas de Canarias) sigue observando con sus sistemas de vigilancia el dióxido de azufre que desprende, la sismicidad y los temores.

Por parte del Instituto Geográfico Nacional (IGN) se ha detectado una elevación del terreno de varios centímetros en la estación más próxima a los centros eruptivos del volcán, pero esta deformación ha comenzado a remitir y "no altera el agotamiento del volcán". Sin embargo, el resto de parámetros que determinan la actividad del volcán se mantienen en los mismos niveles.

De momento, parece que tiene intención de volver a entregarse a los brazos de Morfeo, pero no sabemos qué pasará finalmente. Sólo puedo asegurar que el deseo más pedido esta Navidad será que se acabe esta pesadilla y que el Gobierno no se olvide de esas 2.988 construcciones destruidas y de tantos sueños que se esfumaron en las brasas de este gigante.

La Palma, nos duele a todos y ahora necesita más ayuda que nunca.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA

**Instituto de Belleza**  
La Belleza es Confianza

En estas fechas regala salud, belleza y bienestar con nuestros **BONO REGALO**

**YV**  
Yessica Viera

Pide tu cita en: 928 70 30 38 | Calle Doctor Melián 42, local izquierda, Telde | [www.institutoyessicaviera.es](http://www.institutoyessicaviera.es)

# Los Premios Dial regresan al Corazón de Tenerife demostrando que la cultura es segura

Si tuviéramos que definir con una sola palabra lo que sentimos durante la cobertura de los ansiados Premios Dial 2021 sería “ilusión”.

Rodeadas de talento, sonrisas perennes y la mejor música en español, la cultura segura se imponía en una velada mágica colmada de confesiones.

La alfombra verde se vestía de fiesta para recibir a grandes artistas que parecían exhalar “confeti” a cada palabra que pronunciaban.

Sin lugar a duda alguna la alegría fue la gran protagonista de la fiesta de la música en español, a la par que una exultante Santa Cruz ávida de cultura segura.



Una organización intachable daba paso a los canutazos a los artistas por parte de los medios de comunicación, que echábamos muchísimo de menos la “música en directo en vena”.

David Bisbal, Luis Fonsi, Pablo Alborán, Málú, Rozalen, Conchita, Antonio Orozco, David De María, Sergio Dalma, Raphael, Blas Cantó y Ana Guerra fueron algunos de los artistas que desfilaron, cual pez en el Atlántico chicharrero, sobre una alfombra colmada de buenas vibraciones.

Sinergias, sincronía, ilusión, pasión, música y euforia acompañaron a todos y cada uno de los protagonistas de una entrega de premios que ha convertido a Santa Cruz de Tenerife en capital europea de la música en español.

Hablamos con todos los artistas presentes, y rescatamos algunas de las declaraciones para nuestra editorial.

## ALE AL ALCALDE D. JOSE MANUEL BERMÚDEZ, ¿CÓMO ESTÁ?

Radiante, muy contento. Volver a recuperar los Premios Cadena Dial después de todo lo que hemos pasado, que se puedan celebrar en Santa Cruz... un evento que ya es una tradición porque lleva muchos años celebrándose, para mí es una satisfacción tremenda. Que vuelvan a brillar esos grandes músicos, que brillan siempre, pero cuando vienen aquí, más todavía.

## ¿CUÁNTO DE IMPORTANTE ES TENER EN SANTA CRUZ, LOS PREMIOS MÁS IMPORTANTES DE LA MÚSICA EN ESPAÑOL?

Somos la capital sin lugar a dudas en estos momentos, de la música en español. Todos los premiados son grandes artistas de la música en español. Me consta porque lo he comentado con alguno de ellos, que cuando vienen, lo hacen especialmente motivados. Me consta también que después de los Premios, cuando se juntan todos, es un momento mágico ya que muy pocas veces al año se pueden ver, y es aquí. Es un acontecimiento muy bonito para nosotros, pero también para ellos.





**CAROL: VANESSA MARTÍN, ¿FELIZ DE ESTAR DE NUEVO EN TENERIFE DESPUÉS DE TENER QUE APLAZAR ESTA ENTREGA POR PANDEMIA?**

Feliz de volver a Tenerife, feliz de que después de casi 20 meses podamos volver a celebrar la gala de los Premios Dial, feliz de reencontrarme con tantos compañeros... Poco a poco se va reactivando todo, en mi caso con un disco maravilloso que me está dando muchas alegrías. El 10 de diciembre salimos a la calle con mucho contenido inédito, produciendo temas nuevos... me siento como cuando el agua empieza a hervir, porque estamos preparando muchas cosas para el año que viene.

**TENER DISCO DE PLATINO EN UN MOMENTO EN EL QUE YA NO SE VENDEN TANTOS DISCOS COMO ANTES TIENE, SI CABE, MÁS MÉRITO.**

Pues sí, la verdad que es un momento muy delicado para la venta física, aprovecho para abogar por ella, por favor, que oloamos los discos, que veamos quien ha participado y apreciemos todo el trabajo que hay detrás, no solo nuestro y de la discográfica, sino de los músicos, productores... Es un momento en el que tenemos que remar fuerte y duro, apostar por lo que realmente nos viste que es la música, el formato disco, el streaming por supuesto también, pero intentar encontrar un equilibrio entre todo. Y la gira, la gira ha sido increíble. Hemos agotado localidades en casi todos los conciertos y retomamos en primavera, viajando a América por fin. Más que nunca tenemos que demostrar la fortaleza y las ganas que tenemos de subirnos a un escenario.

**ALE A ROZALÉN: TE VOY A HACER UNA CONFESIÓN, SOY UNA VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO DE HACE MUCHO TIEMPO, Y LUCHO PARA QUE LAS MUJERES QUE TUVIERON QUE PASAR UNA ETAPA EN SU VIDA TAN JODIDA COMO YO, PUEDAN SALIR DE ESE AGUJERO, Y NO SER VÍCTIMAS, SINO GUERRERAS. TE AGRADEZCO "LA PUERTA VIOLETA", TENÍA QUE DECÍRTELO.**

Muchas gracias, es súper importante que sigamos visibilizando. Las que lo habéis vivido creo que hacéis lo que deberíais hacer, contarlo, por salud vuestra y porque creo que muchas personas, muchas mujeres, al verlo se dan cuenta de que les está sucediendo lo mismo. Ya no solo violencia física sino maltrato psicológico, que a veces es muy confuso y complicado de ver. No podemos dar pasos hacia atrás, porque las mujeres que estuvieron antes hicieron mucho para que estemos donde estamos.

.....



**CAROLINA A BERET: SI POR MI FUERA, TE QUEDABAS YA AQUÍ EN TENERIFE. EN GRAN CANARIA YA TIENES FECHA EN ENERO PARA VOLVER, ¿NO?**

Sí, la tenemos en enero. La hemos cambiado ya unas cuantas veces, pero por fin la tenemos. Muchas ganas de estar aquí de nuevo, que hace dos años casi que no veníamos para acá, muy contento. Por fin volvemos a la gira, que ya estábamos pensando "¿Cuándo vamos a empezar a cantar canciones del disco?" Que nunca he podido cantarlas en persona. Y por fin.

**MUCHA INCERTIDUMBRE SI. AUNQUE PARECE QUE YA ESTAMOS UN POQUITO MEJOR, NO PODEMOS BAJAR LA GUARDIA, PERO POR LO MENOS PODEMOS DISFRUTAR DE LOS SHOWS, DE UNA NOCHE COMO ÉSTA...**

Ya estamos un poquito más cerca, todo el mundo viene con muchísimas ganas después de tanto tiempo guardándoselas. Yo sobre todo interactuando mucho con los fans por redes, pero sin poder "pagar" esa deuda que tengo de cantar mis canciones con el disco que saqué. Volver a la gira va a ser una necesidad.

.....

**CAROLINA A PABLO ALBORÁN: ¿SOY CAPAZ DE COLARME PABLO! (RISAS) TENÍA TANTAS GANAS DE TENERTE POR AQUÍ. TU ÚLTIMA CANCIÓN NOS LLEVA CASI A TUS INICIOS, ESA BALADITA.**

Sí, tenía muchas ganas de hacer una balada desgarradora, me apetecía. Es un tema muy clásico que se inspira en un bolero, me apetecía volver a esa raíz. Creo que la esencia

.....

no hay que perderla nunca, siempre está a la hora de cantar, pero hay que intentar no perderla al escribir.

**ESTAR EN TENERIFE ESTA NOCHE... UNA NOCHE MUY ESPECIAL, QUE ADEMÁS EL TIEMPO ESTÁ ACOMPAÑANDO. IMAGINO QUE FELIZ DE ESTAR CON LOS COMPAÑEROS TAMBIÉN.**

Si, se está de lujo, es gloria bendita. Estar aquí es un regalo. Hemos viajado juntos unos cuantos, pero tengo ganas de entrar para que nos pongamos todos al día, que los nos echábamos mucho de menos.

**CAROLA LUISFONSI: CON TU ÚLTIMA CANCIÓN "NUESTRA BALADA", VUELVES A LA ESENCIA FONSI, ESA ESENCIA QUE CONOCIMOS EN CANARIAS, ¿A QUE SI?**

Estoy contento, el romántico en mí nunca se ha ido y nunca lo hará. Hasta cierto punto era importante dejarle saber a mi público que de repente bailamos un poquito, pero yo por dentro soy un tipo romántico. Por eso quise hacer este tema y por eso se llama "nuestra balada", porque no es mía, es nuestra. Contento y agradecido de que a la gente le guste.

**Y VOLVER A CANARIAS, ¿ES COMO VOLVER A CASA?**

Esta es mi segunda casa, es la razón por la que conocí a España y estoy muy agradecido del amor que me han brindado año tras año. Esas primeras visitas, ese comienzo, fue mágico, y todo lo que pasó fue gracias al cariño de Canarias.

**ALE A SERGIO DALMA: HAY QUE DEJAR BIEN CLARO QUE LA CULTURA ES SEGURA. SERGIO, HE ESCUCHADO TUS CANCIONES EN MOMENTOS PUNTALES DE MI VIDA, MOMENTOS MUY IMPORTANTES, TU MÚSICA ME HA AYUDADO MUCHO.**

Qué bueno, al final uno hace la música para ayudar a la gente, para despertarles algo, emocionarles. Entrar de alguna manera en su día a día, y que eso ocurra es la mejor señal.

**CAROLINA A SERGIO DALMA: "QUE ALEGRÍA" TENERTE AQUÍ EN TENERIFE.**

"Alegría" la nuestra, volver a veros, volver a reencontrarnos con los compañeros... porque esto ha sido muy largo y muy duro. Para mí es muy emocionante, ya estos Premios siempre son una cita muy significativa, pero este año más.



**ADEMÁS VIENES CON UN DISCAZO RECIÉN SALIDITO.**

Muy ilusionado, sí. Este disco nació en pleno confinamiento con lo cual a mí me resultó terapéutico, porque me ayudó a salir del agujero. Pero además es un disco con el que queremos transmitir positividad, vitalismo... es muy colorista. Es lo que pretendemos con este trabajo de "Alegría".

**DE ESE ÁLBUM SI TUVIERAS QUE ELEGIR LA CANCIÓN MÁS ESPECIAL ¿CUÁL SERÍA? SÉ QUE ES DIFÍCIL...**

"Noche de San Juan" me gustó mucho. "La vida" creo que también es una canción muy importante por el significado que tiene. Creo que me quedo con La vida, es una de mis favoritas.



¡Enhorabuena a los ganadores de este año!

### PREMIADOS

PABLO ALBORÁN  
ANTONIO OROZCO  
DAVID BISBAL  
ROZALÉN  
BERET  
CEPEDA  
ANA GUERRA  
DAVID DEMARÍA

VANESA MARTÍN  
CARLOS VIVES  
MELENDI  
MALÚ

### PREMIO DIAL LATINO:

CAMILO

### PREMIOS A LA TRAYECTORIA:

RAPHAEL  
ROSARIO

Carolina Uche y Ate Hernández

# “ TAMBIÉN SOMOS LA SOSTENIBILIDAD ”

CANARIAS  
2030

AGENDA CANARIA 2030  
CONÓCELA Y PARTICIPA EN  
[CANARIAS2030.ORG](https://canarias2030.org)



Gobierno  
de Canarias

# EVELYN ALONSO

“En ningún momento he pensado en tirar la toalla”

Evelyn Alonso es, sin lugar a duda alguna, una luchadora nata. Hija de taxista y ama de casa, esta chicharrera de corazón se abre camino a cada paso que da.

Vital, noble, valiente, sin “papas en la boca” y leal a sus convicciones, Evelyn Alonso no lo ha tenido nada fácil desde el preciso momento en el que decidió firmar la Moción de Censura que derrocaría a Patricia Hernández de la Alcaldía del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.

Alonso, escudo en mano cual Wonder Woman, siguió adelante protegiendo sus ideales sin mirar atrás. Tras este

año y medio de senda escarpada, soportando estoicamente la “política del odio” esta mujer, valiente donde las haya y a la que muchos denominan “la salvadora de Santa Cruz”, trabaja incansablemente llevando tres áreas municipales de la mano de un equipo al que no para de ensalzar.

Evelyn Alonso pisa fuerte, cual heroína imparables, en pro del bienestar de la ciudad a la que tanto amor profesa, Santa Cruz de Tenerife. Una mujer cuya firme decisión la ha convertido en referente de dignidad, valores inquebrantables y un sentido de Estado digno de emulación, que trabaja codo a codo con su equipo, para hacer de Santa Cruz un eterno camino de baldosas amarillas.



**TODOS SABEN QUIEN ES EVELYN ALONSO, CONCEJALA DE SEGURIDAD CIUDADANA Y PROMOCIÓN ECONÓMICA DEL AYUNTAMIENTO DE SANTA CRUZ DE TENERIFE, PERO, CUANDO SE QUITA “EL TRAJE DE CONCEJALA”... ¿CÓMO ES LA MUJER QUE HABITA EN EL CARGO?**

No tengo “traje de concejala”, cuando la gente me ve en los Plenos, o hablando con un comerciante o con algún ciudadano por la calle... Esa es Evelyn Alonso. No hay ningún personaje, soy yo, y quiero morir como política de esa manera. Creo que no se puede perder ni la naturalidad ni la cercanía, una cosa es saber estar en el mundo de la política, tienes un compromiso con la ciudadanía, pero eso no quita que seas tal y como eres. Soy una ciudadana más. Empatizo con los problemas de la gente, mi padre ha sido autónomo, mi madre ama de casa y mi abuelo emigró a Venezuela sin saber leer ni escribir y sacó a su familia adelante teniendo que dejarla en Tenerife.

Llevo trabajando desde los 19 años y tengo cotizados 14 años en mi trabajo en el sector privado. Sé lo que implica la disciplina a la par que conseguir unos objetivos en la empresa privada... Eso me gusta trasladarlo a la actividad política. Soy una mujer que no tiene “pelos en la lengua”.

**APOSTÓ POR EL CAMBIO EN SANTA CRUZ... ¿CÓMO HA SIDO ESTE AÑO Y MEDIO PARA USTED?**

Lo he pasado mal por el tema de la moción de censura... No se lo deseo a nadie. Lo que me ha sucedido no lo

tiene que volver a pasar ningún político, independientemente de ideología alguna. No todo vale, hay ciertas líneas que no se deben cruzar. Dicho esto, estoy muy contenta con el trabajo que estamos haciendo a la par que contentísima con el grupo de Gobierno al que pertenezco conformado por el PP y CC.

**¿CUÁLES FUERON SUS MOTIVOS PARA APOYAR LA MOCIÓN DE CENSURA EN LA CAPITAL?**

Hay que ir un poco más atrás, yo fui concejala en otro mandato, en el cual gobernaban CC y PP, y fui muy crítica a la par que constructiva con ciertas políticas que se hicieron. Hacíamos propuestas, teníamos Grupo propio en Cs'... Recordemos que la señora Matilde Zambudio perdió un concejal, siendo ella la candidata, y ahora estamos en el Grupo Mixto.

Nosotros nos reuníamos con el Grupo de Gobierno, ya que la cuestión no es criticar por criticar, el tema está en debatir con propuestas en la mano... Fuimos una Oposición constructiva en ese momento. El equipo de Gobierno, CC y PP, nos escuchaba y se reunía con nosotros sin ningún problema. Esa es la manera de trabajar por y para la ciudad. Pasan las elecciones, llega el año 2019 y la señora Zambudio decide

desobedecer a su partido ya que la intención de Cs' era votarse a sí mismo para que gobernase CC y PP. Fue expulsada, todos sabemos lo que ha pasado. La señora Patricia Hernández pierde la Alcaldía porque no sabe mantener un equipo. El señor Lazcano se fue por su propio pie, yo vengo después, no tengo nada que ver con la decisión del señor Lazcano.

La Sra Hernández paralizó el Ayuntamiento, no salía ninguna propuesta y las cuatro que tenían eran de CC y PP... A mí se me caería la cara de vergüenza de adueñarme de otros proyectos cuando se han pasado un año haciendo oposición a la Oposición.

Prometieron un cambio que no lo fue, al contrario, todo fue a peor. Con la señora Hernández como alcaldesa no se podía acceder al grupo de Gobierno, la cercanía que había previamente a su mandato se anuló completamente, esta gente está obsesionada con CC.

Con la salida del señor Lazcano todo el mundo se fijó en mí, porque sabían perfectamente que yo iba a firmar la moción de censura y también porque, mediante una videoconferencia que tuve con Cs', el señor Carlos Cuadrado reconoció que el Gobierno que le correspondía y le convenía a Santa Cruz era CC y PP. Me afiancé en mi propósito de sacar a Santa Cruz adelante y mucho más durante la Pandemia. Todos sabemos lo que pasó, ahora pertenezco al grupo de Cs', estoy trabajando por Santa Cruz y muy orgullosa de portar mis siglas porque yo no he cambiado...

Sigo siendo la misma de 2014, cuando me afilié por primera vez a Cs'. Voy con la cabeza muy alta... El apoyo de la gente es lo que me ha ayudado a aguantar, durante este año y medio, los insultos por parte de la Oposición. Han metido hasta a mi familia, y me olvido de que soy política cuando nombran a mi hijo, eso es intocable, los niños son sagrados. El hecho de que tanto la señora Hernández como la señora Zambudio no hayan condenado que se haya nombrado a un niño, cuando las dos son madres y van de progresistas, lo que me parece es que son unas hipócritas.

Tengo 205.000 "razones" para haber apoyado la Moción de censura, son los 205.000 ciudadanos de Santa Cruz.

#### ¿HA LLEGADO A SENTIR MIEDO?

Sí, he llorado mucho, aunque no lo haya mostrado de forma pública. Aunque reconozco que al principio, cuando los escoltas me recogían, lloraba en el coche porque no me creía estar en esa situación. Sabía que iba a ser duro políticamente, no en el ámbito personal. Nunca pensé que se iba a tocar a mi familia. Yo no salgo sola a la calle y mucho menos con mi hijo, tengo miedo.

#### ¿SE CONSIDERA UNA PROFESIONAL DE EQUIPO?

Me encanta hacer equipo, no sé trabajar sin hacerlo. Quiero que mi equipo se sienta valorado y escuchado, siendo yo la encargada de elevar esas propuestas o esas "quejas" para mejorar.

Nuestra Policía Local es la mejor a nivel regional. Somos el único Ayuntamiento de Canarias que tiene una Unidad de Medio Natural, estoy muy orgullosa de ellos. Teníamos la mejor Protección Civil de Canarias hasta que llegó el señor Florentino Guzmán y la destrozó...

Estamos volviendo a construirla para que vuelva a ser referencia en Canarias. Estoy para escuchar, para apoyar y para trabajar por y para Santa Cruz junto con mi equipo.

#### ¿ES CAPAZ DE APAGAR EL MÓVIL EN ALGÚN MOMENTO?

No, estoy localizable siempre. Me han llamado de madrugada por algún suceso y he ido. Hace tiempo que no lo hago, pero me gusta salir de noche con la Policía Local para ver cómo son los servicios y también con los agentes de Medio Natural y Protección Civil. El área de Seguridad Ciudadana precisa de un 24/7. Es un área que me apasiona.

#### ESTÁ DIRIGIENDO UN ÁREA MUY "COMPLICADA", VE SITUACIONES Y ESCENAS EN PRIMERA "LÍNEA DE FUEGO". EN BASE A ELLO... ¿CUÁL ES EL DIAGNÓSTICO DE SANTA CRUZ EN LO QUE A SEGURIDAD CIUDADANA SE REFIERE?

Santa Cruz, como todas las ciudades, tiene una "pata" muy importante como lo es la Seguridad Ciudadana. Apostamos, desde este grupo de Gobierno, en mejorar las plazas de Policía Local para poder ir cubriendo ese ratio de efectivos que no tenemos, a la par que invertir en material, para que puedan realizar mejor su trabajo. Santa Cruz es una ciudad segura, así lo muestran los índices del Ministerio del Interior. En cuanto a la Covid-19 se refiere, ponemos todas las herramientas necesarias para hacer cumplir las medidas sanitarias para que se pueda disfrutar de la ciudad de una forma más tranquila.

#### ¿TIENE "MADERA POLICIAL"?

Elegí la Policía Local porque me parece un área muy importante y muy transversal, trabaja con los sectores económicos, con los más desfavorecidos... Es un área que, fuera de esa imagen recaudadora o disciplinaria, cuenta con excelentes

profesionales que abarcan temas de formación, de información y que ayudan a los ciudadanos en cualquier momento. Dicho esto, para ver ese lado positivo, te tiene que gustar lo que implica la seguridad, pero no creo que tenga "madera" de policía local, para eso es necesario tener una preparación física y mental muy importante, pero sí comparto el gran trabajo que hacen y me siento muy identificada con la Policía Local de Santa Cruz.

#### ¿QUÉ TIENE SANTA CRUZ QUE NO TENGAN OTRAS CIUDADES DE LA ISLA?

Santa Cruz es cocapital de Canarias y capital de provincia, eso implica tener todos los recursos a nivel de infraestructura, economía... Somos la capital de más de 100.000 habitantes con menor presión fiscal a nivel nacional. Seguimos trabajando para crear empleo y en pro de la estabilidad económica. Tenemos que ser un ejemplo a seguir para el resto de ciudades.

#### LA JUSTICIA HA ARCHIVADO SU DENUNCIA POR AMENAZAS TANTO HACIA USTED COMO A SU HIJO... ¿CUÁLES CREE QUE HAN SIDO LOS MOTIVOS PARA ELLO?

Respeto las sentencias judiciales. Es cierto que en un principio, cuando se archivó provisionalmente, mi abogado rechazó dicho archivo provisional con un escrito en el cual se sumó la Fiscalía. Fueron tres personas identificadas por ese delito, las amenazas existieron y lo que me queda es acatar la sentencia con todo el respeto que merece. Aún así me sigo sintiendo asustada ante el hecho de que en cualquier momento se puedan volver a activar este tipo de perfiles acosadores y amenazantes.

#### ¿SIGUE SINTIÉNDOSE AMENAZADA?

Amenazada de muerte no, ya que no he vuelto a recibir amenazas de ese tipo, pero me siento vigilada, no salgo sola a ningún sitio, y mucho menos con mi hijo. Hay que tener en cuenta que, tanto Patricia Hernández como los que la rodean, intentan que Evelyn Alonso esté siempre en el foco del odio y del descrédito, centrándose en lo personal y no en lo profesional. Todo esto hace que me sienta insegura.

#### ¿CÓMO DEFINIRÍA AL GRUPO DE GOBIERNO MUNICIPAL DEL CONSISTORIO CHICHARRERO?

Es un grupo cohesionado, con un fin común, que es la ciudad de Santa Cruz. Tenemos un proyecto claro de ciudad y por supuesto tenemos muy claro que el Pueblo chicharrero es nuestra meta. Estamos en un momento muy complicado, en el cual las siglas políticas quedan a un lado y lo que importa es sacar los proyectos adelante.



Tengo  
205.000 "razones"  
para haber apoyado la  
Moción de censura, son  
los 205.000 ciudadanos  
de Santa Cruz.

Estamos y estaremos por y para la ciudad, para resolver sus problemas y buscar soluciones.

### ¿HASTA DÓNDE QUIERE LLEGAR EN POLÍTICA?

Deseo llegar a ser una gran política. No sé hasta cuando estaré como cargo público, eso dependerá de los ciudadanos, pero sí quiero que me recuerden como una persona que estubo para atender a los ciudadanos, para sacar las cosas adelante y para ayudarles. Hasta donde llegue en política lo irá diciendo tanto el tiempo como la gestión que pueda hacer para los chicharreros.

### DÍGAME TRES VALORES IMPRESCINDIBLES PARA EJERCER UN CARGO INSTITUCIONAL.

Humildad, lealtad y transparencia.

### ¿CÓMO ES SU TRATO COTIDIANO CON EL ALCALDE DE SANTA CRUZ DE TENERIFE, JOSÉ MANUEL BERMÚDEZ?

Es un trato cordial, continuo y de total confianza, exactamente igual que cuando yo estaba en la Oposición en el mandato pasado. No ha cambiado nada, aunque es cierto que ahora, estando en el Grupo de Gobierno, el trato es mucho más continuo. Un contacto diario ante cualquier problema que él me pueda plantear o cualquier duda que yo le pueda consultar, que es como debe ser... El alcalde es el jefe del Gobierno de Santa Cruz, siempre sigo sus consejos y apporto, desde mis áreas, las soluciones ante cualquier problema que le puedan plantear los vecinos.

### MUCHOS CHICHARREROS LA CALIFICAN COMO LA "SALVADORA DEL CORAZÓN DE TENERIFE"... ¿SE SIENTE UNA HEROÍNA?

En cuanto a la Moción de censura se refiere, no me siento ninguna heroína, pero sí estoy muy orgullosa de haber dado ese paso, siempre he dicho que lo volvería a hacer porque es lo mejor que le ha pasado a Santa Cruz, ya que ha vuelto a ser el Corazón de la Isla. Me siento orgullosa de ser fiel a mis valores, y aunque no ha sido fácil, es lo correcto.

### ¿EN ALGUNA OCASIÓN PENSÓ EN "TIRAR LA TOALLA"?

En ningún momento pensé en "tirar la toalla", he llorado mucho y sigo haciéndolo ante ciertas circunstancias que se están dando, pero en ningún momento he pensando en desistir. El apoyo que tengo es muy grande, tanto de la Sociedad como de los compañeros del grupo de Gobierno, y



a nivel familiar es lo que me da fuerzas para seguir adelante, sabiendo que ha valido la pena.

### AUNQUE USTED NO LO CREA, PARA MUCHOS CHICHARREROS ES UNA HEROÍNA, COMO TAL... ¿CUÁL ES SU "KRYPTONITA"?

Pensar y confiar que algunos políticos salgan del lodo y se pongan a trabajar... Soy una romántica.

### HABLEMOS DE FUTURO... ¿QUÉ OFRECE EVELYN ALONSO A LA CIUDAD?

Mucho trabajo, con mis compañeros de gobierno, para devolverle la ilusión a la ciudadanía. Estoy convencida que la copital de Canarias tiene una clara vocación internacional con su principal compromiso en ser la locomotora del empleo en estas islas.

### ¿QUÉ SE ACONTECE PARA 2022?

El Presupuesto del Área de Seguridad sube en 2022 casi en 1.200.000 euros, pasando de 10.105.774 euros en 2021, a 11.297.000 euros para el año próximo. Una mejor formación de los funcionarios y funcionarias de la Policía Local, (aumenta en 37.000€), el contrato de señalización viaria, (aumenta en 80.000€), el contrato de regulación semafórica, (que aumenta en 180.000€, material sanitario y equipamiento para Protección Civil, (aumenta unos 18.000€), y la adquisición de material, (vehículos para la Unidad Canina, adquisición de motos eléctricas, adquisición de emisoras, etc), para la Policía Local de Santa Cruz de Tenerife se incrementa en unos 250.000 €

### ES USTED UNA FIGURA PÚBLICA, ESO CONLLEVA SER "FAMOSA"... ¿LE GUSTA QUE LE RECONOZCAN POR LA CALLE Y QUE LE PAREN PARA HACERLE SUGERENCIAS PARA SANTA CRUZ?

Sí, me encanta atender a la ciudadanía, es más, he tenido que coger un taxi en alguna ocasión y los taxistas me han agradecido por apoyar el cambio

en Santa Cruz. Además, mi padre fue taxista durante 30 años en la capital, muy querido en el sector, y también me reconocen por ser la hija de Francisco. Me fascina atender a la ciudadanía y que me comenten lo que piensan en pro de Santa Cruz.

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED EL TÉRMINO SORORIDAD?

Para mí la sororidad es el respeto hacia la mujer, sin victimizarnos, ya que somos suficientemente fuertes, estamos preparadas, somos inteligentes y capaces de estar en cualquier puesto de responsabilidad, tanto en la empresa privada como en la pública.

### PERCIBO EN USTED UNA MUJER APASIONADA, VALIENTE E ILUSIONADA CON LO QUE HACE PERO... ¿EN CUÁNTAS OCASIONES TIENE QUE CONTAR HASTA 10?

Tengo que hacerlo muchas veces en los Plenos y en las Comisiones de control, cuando escucho a la Oposición y siento que me están haciendo perder el tiempo escuchándoles decir insultos y memeces.

### ¿HA CONSEGUIDO LA DESEADA CONCILIACIÓN FAMILIAR?

La conciliación familiar en España no existe. El "sacrificio" lo tiene que hacer la familia, en este caso lo hacen mis padres y mi pareja, que tiene un horario familiar más flexible que el mío y que le permite compaginar su trabajo con las actividades escolares del niño. Mi familia me apoya muchísimo en mi labor profesional porque saben que me gusta lo que hago a pesar de los sacrificios personales que tengo que hacer.

### UN SLOGAN QUE DEFINA A LA CAPITAL DE TENERIFE.

"Santa Cruz, una oportunidad".

### UN SUEÑO RECURRENTE.

Terminar mi carrera universitaria de arquitectura técnica.

comercio  
cercano  
de



**SANTACRUZ**

El corazón de Tenerife

# REBAJAS Impresionantes

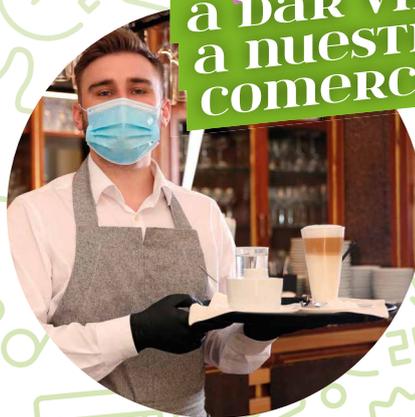
**Sí**

aL  
aHORRO



**Sí**

a DAR VIDA  
a NUESTRO  
COMERCIO



**Sí**

a COMPRAR CON  
RESPONSABILIDAD,  
CON DISTANCIA Y  
mascarilla



Santa Cruz de Tenerife  
AYUNTAMIENTO

SOCIEDAD  
DE DESARROLLO

[www.santacruzcomercio.com](http://www.santacruzcomercio.com)



# QUEVEDO

## JUVENTUD Y TALENTO GARANTÍA DE ÉXITO #AHORAYSIEMPRE

QUEVEDO YA SUMA UN NÚMERO IMPORTANTE DE SEGUIDORES EN REDES, CHARLAMOS CON ÉL PARA CONOCERLE MEJOR. PEDRO DOMÍNGUEZ QUEVEDO (QUEVEDO) NACIÓ EN MADRID EL 7 DE DICIEMBRE DEL 2001. AL AÑO DE NACIMIENTO FUE A VIVIR A BRASIL HASTA LOS 5 AÑOS, FINALMENTE SU RESIDENCIA SE FIJA EN GRAN CANARIA INFLUENCIÁNDOSE ASÍ DE LA CULTURA MUSICAL DE LA ISLA, HIP HOP Y RITMOS LATINOS, SOBRE TODO. COMENZÓ SU CARRERA MUSICAL EN JUNIO DEL 2020 DE LA MANO DE SU PRODUCTOR LINTON. Y AUNQUE LLEVA RELATIVAMENTE POCO TIEMPO EN LA MÚSICA, TIENE TODO LO NECESARIO PARA TRIUNFAR COMO YA LO ESTÁ HACIENDO.

### ¿TE SIENTES CANARIO, BRASILEÑO O MADRILEÑO?

Me siento bastante canario, aunque nací en Madrid la forma de vida que llevo es de aquí. De hecho, siempre llevo una cadena de una pintadera canaria, un símbolo. Yo me siento más canario que el gofio. (risas)

### LA PREGUNTA DEL MILLÓN, TIENES YA UN MONTÓN DE SEGUIDORES Y UN SÉQUITO DE FANS QUE TE SIGUEN. ¿CÓMO COMIENZAS EN LA MÚSICA? ¿CUÁNDO TE DAS CUENTA DE QUE TE QUIERES DEDICAR A ESTO?

Yo empecé en la música mucho antes de pensar que me dedicaría a ello, siempre supe que mi vida estaría ligada a la música en algún momento, pero

no sabía cuándo ni cómo ni de que manera.

Siempre me habían gustado mucho las batallas de gallos e improvisar, y cuando me hice un poco más mayor me interesó mucho el rap y el hecho de escribirlo. Empecé a hacerlo y aunque nunca había encontrado un momento para centrarme en ello porque pensaba que era algo a lo que no podía sacarle mucho provecho, la cuarentena me dio mucho tiempo para reflexionar; ya estaba un poco cansado de la misma rutina de siempre, y como había tenido esa espinita clavada, me dije que lo probaría. Empecé con un colega, con Luis, a hacer música, cada uno en su casa.

### LA PANDEMIA NOS AFECTÓ A TODOS, EN MAYOR O MENOR MEDIDA... LLEGADOS A ESTE PUNTO, HAY QUE SACARLE EL LADO BUENO A TODO ¿NO?

Quitando lo del virus en sí, y las vidas que se perdieron y se siguen perdiendo... fueron muchas horas con uno mismo para pensar. La mayoría de la gente que hace música de la isla, la que yo conozco al menos, ha salido de una "generación de la cuarentena" en una situación muy parecida a la mía.

Después de tanto tiempo solos, mucha gente habrá recapacitado, no solo con la música sino con cualquier objetivo que pudiera tener o con formas de ver la vida.

### ESTÁS CENTRADO EN LA MÚSICA, ¿ESTÁS ESTUDIANDO TAMBIÉN? CUÉNTANOS UN POQUITO, PORQUE ERES MUY JOVEN.

¡Sí, tengo 19 años! Yo estaba estudiando una carrera, pero la dejé

porque sentía que tenía que hacer algo que me gustara y enfocarme en ello al 100%, no hacer dos cosas a medias, ni del todo bien ni del todo mal. Si tienes un propósito, céntrate en eso y haz que avance. Ese fue mi pensamiento, además de que estaba muy motivado, la música cada vez iba un poquito mejor. Aunque aún queda muchísimo por hacer, algo hemos conseguido.

### ¿TIENES EL APOYO DE TU FAMILIA?, DE LA GENTE QUE TE QUIERE, TUS AMIGOS... DEDICARTE A LA MÚSICA AL 100% ES UN RIESGO.

Mi familia siempre ha sido bastante estricta, pero con el tiempo se ha ido haciendo a la situación, mis padres son los que más me apoyan y los que más siguen todo lo que hago en la música.

Mi madre siempre está pendiente de cómo van los números y ese tipo de cosas. Realmente me apoyan y lo agradezco, porque imagino que no todos tendrán tanta suerte.

### LOS QUE YA HEMOS ESCUCHADO TUS CANCIONES SABEMOS QUE TIENES UNA VOZ SÚPER PECULIAR, Y QUIZÁ ESO SEA LO QUE TE DIFERENCIA DE OTROS ARTISTAS DE TU GÉNERO, ADEMÁS DE TUS COMPOSICIONES.

Mucha gente me lo dice sí, que la tengo muy grave y ronca. Pero realmente creo que es porque lo que es "cantar", no sé "cantar bonito", pero aprendí a entonar de forma autodidacta, para hacerlo bien a pesar de no cantar de la forma correcta, por así decirlo, y conseguir un buen sonido.

### AL FINAL LO IMPORTANTE ES TRANSMITIR Y LLEGAR CON LAS CANCIONES. HAY ARTISTAS QUE VOCAL-



**MENTE SON PERFECTOS, PERO NO TRANSMITEN TANTO, Y OTROS QUE NO TIENEN ESA HABILIDAD, PERO LLEGAN MUCHÍSIMO. Y HABLANDO DE COMPOSICIONES, QUE TUS LETRAS A VECES DICEN COSITAS "FUERTES"... ¿TE PREOCUPA EL HECHO DE SER INFLUENCIA PARA LOS DEMÁS, QUE LA GENTE JOVEN DE 14 O 15 AÑOS ESCUCHE TUS CANCIONES?**

Realmente no me pesa la conciencia, porque primero no tengo que encargarme de que nadie escuche ni deje de escuchar mi música, si a alguien no le parece bien lo que canto, que no me siga. Tampoco creo que mis letras sean lo más explícito del mundo, pero pienso en la edad que tengo, y que quienes me escuchan son más o menos de la misma edad que yo, todavía con ese punto adolescente. Al final lo explícito es parte de nuestra vida, lo veo como algo normal. Aunque quizá uso palabras "fuertes" en algunas ocasiones, no doy un mensaje malo, creo que eso sí sería incorrecto. Pero usar palabras fuertes es mi lenguaje del día a día.

**TENEMOS UN AMIGO EN COMÚN, PARA MI ÉL ES MUCHO MÁS QUE UN AMIGO. ADEMÁS SABEMOS QUE COMO PROFESIONAL ES LO MEJOR DE CANARIAS. ¿CÓMO HA SIDO TRABAJAR CON SAOT ST?**

Pues un cambio para mí, él siempre ha sido un icono dentro de la música y el hecho de que valore mi trabajo me hace sentir muy orgulloso. A nivel profesional ha sido un gran paso. Además, es una persona que se involucra mucho en todo, lo hace todo mucho más fácil.

**¿QUÉ BALANCE HACES DE ESTE AÑO 2021 QUE YA ACABA?**

Estoy súper contento, este último mes del año va a ser un salto porque se vienen cosas muy grandes. He currado mucho, he hecho mucha música y me he movido bastante. Está empezando a sonar mi nombre y estoy muy feliz.



# Los beneficios demostrados de la ACUPUNTURA en situaciones de ansiedad

Ante la ansiedad, la mayoría de las personas son capaces de superarla y continuar con sus deberes de toda índole, pero también existen personas que no pueden vencer a este trastorno, que produce en ellas miedo y preocupación irracional, convirtiéndose en un serio factor perjudicial para la vida cotidiana de las personas que la padecen, tratándose de uno de los trastornos psicológicos más frecuentes.

## 1. Sintomatología:

- Aceleración de pulsos, respiraciones y latidos cardíacos.
- Boca seca, hiperhidrosis, sensación de taponamiento de garganta.
- Mareo o pérdida de conocimiento.
- Parestesia o pinchazos en pies y manos, u otras partes del cuerpo.
- Trastornos gastrointestinales.

## 2. Distintas variantes:

- **Ansiedad generalizada:** Se considera que se trata de la exteriorización del nerviosismo y conflicto interno del individuo bajo la acción de algunos factores activadores casuales del exterior. El sujeto es incapaz de disfrutar la felicidad del momento y se limita a lamentar los errores cometidos con anterioridad o preocuparse por los problemas que pueden surgir en el día siguiente.
- **Fobia específica:** Reacción elusiva en base a la valoración ilógica y alarmista a ciertos fenómenos, asuntos, cosas o entornos. Por ej. aerofobia (temor a volar), acrofobia (a las alturas), claustrofobia, hemafofia (miedo a la sangre), miedo a tormenta o a las bacterias, etc... En general el paciente es consciente de lo irracional de su temor, pero no es capaz de luchar con ese sentimiento.
- **Pánico y agorafobia:** el pánico se refiere a miedo extremo injustificado y repetitivo, que puede afectar seriamente a la vida cotidiana de quien lo padezca. Algunos pacientes presentan manifestaciones de la agorafobia, ésta se refiere al temor de hallarse en un espacio en donde resulte difícil refugiarse si se siente amenazado o ser socorrido si lo necesita, como estar entre la multitud, hacer cola, viajar en transportes públicos, etc., por todo ello, el paciente siempre intenta evitar esos lugares o incluso procura quedarse en casa, actitud seriamente perjudicial a la vida social del sujeto.



- **Obsesión / compulsión:** en algunos la ansiedad se manifiesta a través de ideas obsesivas y comportamientos anancásticos (forzado a realizar ciertos actos en contra de su voluntad). Ideas que aparecen en forma reiterada y persistente y que el individuo no puede alejar voluntariamente de su conciencia, como lavar las manos o ducharse reiteradamente, hacer las tareas de limpieza o revisar el cierre de las puertas y las ventanas una y otra vez.

## 3. Etiología:

- **Factor fisiológico:** las reacciones fisiológicas del individuo son más fuertes que en un sujeto normal, con los estímulos externos el organismo entra en un estado hiperfuncional con manifestaciones como subida de tensión arterial, aceleración de latidos cardíacos, etc.
- **Factor psicológico:** el paciente es débil y susceptible psicológicamente.
- **Presión del entorno:** los sucesos y experiencias negativas de la vida, como los fracasos, reveses, etc.
- **Problemas de salud:** cardiopatías, hipertiroidismo, hipoglucemia, los efectos provocados por la nicotina, alcohol o fármacos, etc.

## 4. Tratamientos:

- **Psicoterapia:** sería eficaz para la mayoría de los casos de ansiedad, de fobias y pánico.
- **Farmacoterapia:** tiene eficacia relativa para la ansiedad.
- **Con Medicina Tradicional China:**

Según las distintas causas, se optan por las fórmulas AN SHEN BU XIN PIAN, GUI PI PIAN, SHU GAN PIAN o SHOU WU PIAN. La MTC considera que la insuficiencia de Qi (energía) y sangre de corazón es la causa principal de la ansiedad, cuando la insuficiencia de Qi es de las unidades energética Vésicula Biliar/Hígado provoca miedo y temor.

### Recomendaciones de puntos acupunturales a usar:

- (1). *Insuficiencia de Qi y sangre cardiaca:* C7, PC6, REN17, QI SHEN ZHEN, V15, V18, V19, V23.
- (2). *Insuficiencia de Qi de VB/H:* B4, PC6, REN12, E40, E25, REN17, H13, H3, VB41.

Pedro Fleitas

## MERCADO GOURMET

“Somos una excelente opción para reencontrarnos con el placer de realizar nuestras compras con un trato humano, amable y cercano, lejos de las aglomeraciones”



C/ JOSE BARRERA SEGURA, 37 - EL CALERO ALTO, TELDE





# LA MAYOR VINOTECA DE CANARIAS



El Gusto por el Vino.com

Av. San Sebastián, 55  
Santa Cruz de Tenerife

922 882 890

EL  
GUSTO  
POR EL  
VINO





## El hábito de hacer el amor

“Felicidad, fidelidad y conexión en pareja”

Las parejas a las que acompaño con el Método MAC me comparten una sonrisa pícaro cuando les prescribo sexo “a demanda” y los animo a que el número de encuentros sexuales no sea inferior a uno por semana.

Cuando la relación comienza, se suelen tener relaciones íntimas muy a menudo, pero con el tiempo es muy habitual que las parejas se relajen y dejen el sexo en un segundo plano porque, entre otras cosas, creen que ya lo tienen todo ganado... y este es un gran error.

Me dicen que es por el ajetreo del día a día, el estrés, etc., pero lo cierto es que han olvidado lo que realmente importa en la pareja: cuidarla. Y es por esto por lo que, cuando a la sexualidad no se le da la importancia que tiene, los problemas afloran.

*“La sexualidad no satisfactoria provoca infidelidad, infelicidad y rupturas en la pareja”*

Obviamente, vuestra relación no será saludable sólo porque tengáis el hábito de hacer el amor, ya que hay que tener en cuenta diferentes factores, pero te aseguro que tenéis muchas más opciones de que la vuestra sea una pareja feliz a largo plazo. En cambio, si en vuestra relación no hay relaciones íntimas o éstas no son satisfactorias para uno o para ambos, sí que te puedo decir que la vuestra es muy probablemente una pareja disfuncional.

*“El grado de satisfacción con la vida sexual en el seno de la pareja es directamente proporcional al grado de felicidad, fidelidad y conexión”*

Estos tres conceptos os ayudarán a comprender la importancia del hábito de hacer el amor:

### EL SEXO ES COMUNICACIÓN

Tal y como os explico en mi libro Amor Consciente, uno de los pilares fundamentales de la relación de pareja es la comunicación, y sin ella, la relación de pareja se tambalea. Pues bien, la sexualidad es la herramienta más profunda y poderosa de comunicación sin palabras entre vosotros.

### SIN SEXUALIDAD, LA PAREJA PIERDE SENTIDO

Si dejáis de tener sexo, seréis sólo amigos. De hecho, si no tenéis relaciones sexuales o estas no son satisfactorias es más probable que se despierte el deseo por otras personas fuera de la relación, con lo que ello implica.

### HÁBITO NO ES OBLIGACIÓN

¿Verdad que al levantarte por las mañanas no te cuestionas si debes lavarte los dientes o darte una ducha? Es posible que estés cansado, que tengas preocupaciones, pero, aun así, lo haces. No lo dudas, porque sabes que estos hábitos te ayudarán en tu bienestar, tanto hoy como en el futuro.

Y entonces ¿por qué te cuestionas hacer el amor con tu pareja? Por supuesto que no hay obligación, pero si olvidas el hábito de cuidar las relaciones íntimas entre vosotros, vuestra relación saludable tiene fecha de caducidad.

Si hacer el amor está en vuestro calendario, tenéis muchas más opciones de ganar la partida en el amor.

¡Porque el amor consciente es el inicio de un final feliz!

La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387

¡Te deseamos felices fiestas!



## ¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado  
Comidas y postres caseros  
Platos típicos canarios  
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra  
amplia terraza en estas fiestas.*



Por unas  
**Navidades**

**seguras**



**Mantén siempre  
las medidas de protección:**



Higiene  
frecuente de  
manos



Mascarilla  
bien  
colocada



Distancia  
de al menos  
1,5 metros



Ventilación que  
renueve el aire  
en interiores