

de reojo

la revista

ACTUALIDAD

Asistimos a la presentación de "No tengo nada" de Alejandro Sanz

¿Hasta cuándo se van a seguir riendo de los trabajadores?

SALUD Y BIENESTAR

La Dra. Lang nos presenta Derma-To-Login

Trastornos de la conducta de la alimentación

PSICOLOGÍA

La otra Navidad

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA

Para IOS y Android.

**De Reojo La
Revista**

TUTTO DURÁN

"Nos hemos preocupado mucho por quedarnos en la red social más potente que hay, los corazones de la gente."

Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA
DIFERENTE
Y AUDIOVISUAL
DE MOSTRAR
TU NEGOCIO

+ DE 10.000
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!



RECUERDA, eres:

GRANDE

Porque nuestra isla

🥰 DIO NOMBRE A TODO EL ARCHIPIÉLAGO

Ya en 1393

🥰 FUE CITADA COMO "CANARIA LA GRANDE"

Y desde el Fuero Real de 1494

🥰 NUESTRA ISLA SE LLAMA "GRAN CANARIA"



Eres de:



"GRAN CANARIA"

¡Una GRAN DESTINO!

¡Una GRAN ORGULLO de isla!



SUMARIO

TURISMO

5 • Tijarafe: El encanto de un municipio de raíces

ACTUALIDAD

6 • Éxito rotundo del nuevo single de Alejandro Sanz

7 • Anastasia: El musical que no te puedes perder

8 • Gobierno de Canarias

10 • La metroguagua, nuevas zonas verdes y espacios para el peatón

11 • ¿Hasta cuándo se van a seguir riendo de los trabajadores?

13 • Salas de cine VS. cine en casa

MÚSICA

14 • Regreso al Mediterráneo

15 • "Solo piano" de Fito Paez, directo al Kraus

16 • Charlamos con... Pasión Vega

PORTADA

18 • Entrevista a Tutto Durán

EDUCACIÓN

20 • 120 docentes comparten experiencias sobre e-learning en Edulnspiration del CAS

SALUD Y BIENESTAR

22 • La Dra. Lang nos presenta Derma-To-Login

24 • Trastornos de conducta de la alimentación

25 • Terapia Visual

26 • Ninjutsu: Historia y tradición

PSICOLOGÍA

27 • La otra Navidad

SOCIEDAD

28 • A ti, Mujer

29 • Escritor de terror, escritor de tantas cosas

30 • Machismo: Pensamientos y acciones

BELLEZA

32 • Mímate

SOLIDARIDAD

34 • La Gala Asdownsur

GASTRONOMÍA

35 • Propiedades del trigo sarraceno

36 • Échale mojo: Mucho + que gastronomía

38 • Recetas

Estimados lectores,

No sé si ustedes tienen la misma sensación que nosotras, pero ¡qué rápido ha pasado este año! Y de nuevo las carreteras colapsadas, los centros comerciales a reventar, los turroneos en la despensa y los adornos de Navidad decoran nuestro hogar, nuestra oficina... Los buenos deseos vienen y van, las dietas se apartan hasta mitad de Enero y los objetivos para el próximo año se vuelven a apuntar. Hacerlos realidad ya es otro cantar. Desde estas líneas, desearles a tod@s unas felices fiestas y que el año 2019 sea mucho mejor que el que dejamos atrás. Vivir cada día como si fuera el último no debería ser un tópico, sino una realidad.

Deseamos que les guste y les entretenga esta nueva edición, muy musical, como podrán comprobar. Tutto Durán protagoniza la portada, un músico canario que saltó a la fama a través de nada más y nada menos que Gran Hermano Vip, un auténtico desconocido haciendo de famoso y ahora triunfa en la música y lleva el nombre de Gran Canaria por todos lados. Un chico sencillo y encantador, al que le auguramos una larga carrera en el mundo de la música.

Gracias a tod@s los que nos siguen y a las empresas e instituciones que apoyan esta publicación. ¡Feliz Navidad y Próspero año nuevo 2019!

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

FOTOGRAFÍA

JOSÉ BRINGAS
(Tutto Durán y Dra. Lang)

CORRECTORA DE ESTILO

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

AGRADECIMIENTOS

BEATRIZ GÓMEZ
INDICA CANARIAS
IVÁN TAGUA
NÉSTOR HERNÁNDEZ
GORZAN
ANTONIO RODRÍGUEZ
EVA FERNÁNDEZ
ARIDANE SOSA
MARÍA AMEIRO
ART-BEMBÉ
NICOLE SINGER
PEDRO FLEITAS GONZÁLEZ
JOSÉ MARÍA VALIDO
IRINA GARCÍA
MIGUEL AGUERRALDE
DAIDA SANTANA
ASDOWSUR

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561



PRÓXIMA EDICIÓN · MARZO '19



@dereojolarevista

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

Tijarafe

El encanto de un municipio de raíces

Tijarafe es tierra de raíces, de sustento, de trabajo incansable y de un entorno rural donde predomina la belleza de un municipio que trae consigo costumbres, historias... El orgullo de una tradición viva.

Este municipio de la isla de **La Palma** está situado al noroeste, siendo su extensión 53.76km², superficie que lo convierte en el quinto municipio más extenso de la isla.

Entre las bellezas que se pueden contemplar en Tijarafe, destacan sus paisajes naturales. La mejor forma de apreciarlos es desde cualquiera de los **nueve miradores** que se encuentran en este municipio lleno de encanto.

El mirador del Time es uno de los más conocidos y el más frecuentado por los turistas. También por los ciudadanos de la isla, ya que, es uno de los puntos de referencia de una de las rutas más realizadas, la popular **"Vuelta a la Isla"**. Desde este mirador, o de cualquier otro, también se puede disfrutar de la visión nocturna. El Cielo limpio y despejado de Tijarafe es otro de los grandes atractivos de este lugar.

Pero Tijarafe está repleto de espacios naturales que son de gran interés turístico, entre los que destacan: **El Roque Palmero, La Cueva Bonita, el Pozo de Tinizara, las Cuevas del Prois de la Candelaria** (imagen), **La Playa de la Veta, La Playa del Jurado y, el Barranco del Jurado entre otros**. Lugares, que sin duda, hay que tener presentes a la hora de entrar en este emblemático municipio.



La zona de la costa es un espectáculo de sensaciones, con aguas cálidas y limpias todo el año, pero no son de fácil acceso debido a la orografía del territorio.

Es recomendable **dejarse asesorar** por algún/a guía turístico/a que conozca en profundidad la zona para evitar posibles complicaciones. Otra opción recomendable es acceder a sus bonitas playas por mar. **Existen embarcaciones de recreo** que hacen visitas guiadas por la costa tijarafera. La más solicitada por los turistas es la visita a la "Cueva Bonita", una cavidad geológica que en el siglo XVII resguardó a muchos pescadores de los ataques piratas que se produjeron en La Palma.

La zona de monte es otro de los grandes atractivos que tiene Tijarafe, donde sus senderos bien señalizados te conducirán a un remanso de paz que en muy pocos lugares puedes encontrar.

Pero no todo es tranquilidad en este pueblo que tiene esa particularidad. Cada 7 de septiembre las calles de este municipio se despiertan **para danzar junto al Diablo**, una fiesta declarada de Bien de Interés Cultural y Fiesta de Interés turístico de Canarias.

"La Danza del Diablo" es el plato fuerte de las Fiestas Patronales de este municipio. Los tijaraferos esperan con emoción la salida del maligno en la Plaza de la Candelaria, que año tras año sigue convirtiendo a este lugar en una "Tradición Viva"; bella tradición que nunca morirá ni dejará de sorprendernos.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA



PRÓXIMA EDICIÓN EN MARZO

Conócenos, participa, ¡y anúnciate con nosotros!

de reojo
la revista

LA REVISTA GRATUITA MÁS LEÍDA DE CANARIAS

618 30 85 61

contacto@derejo-larevista.es

Éxito rotundo del nuevo single “No tengo nada” de Alejandro Sanz.

Asistimos a la presentación en Madrid. Viajamos a la capital de España para ver si era cierto eso de que Alejandro Sanz “no tiene nada” y volvimos llenos de él... de su carisma, su humildad, y sobre todo, sorprendidos porque una vez más el artista español más aclamado nos presenta una canción que nos llena el alma, con un mensaje claro, *“lo material sólo es eso, material, un abrazo, una mirada... es mucho más valioso”*.

“No tengo nada” es sin duda una canción muy auténtica, muy Alejandro. Con la producción de Julio Reyes Copello con quién Alejandro trabajó en el álbum “La música no se toca” en 2012, Alfonso Pérez, músico que acompaña a Alejandro desde el año 1997 y el propio Sanz.

La sala “Espacio Harley” estaba llena de medios de comunicación y periodistas... Un aplauso después de disfrutar del nuevo videoclip del artista madrileño era inevitable. Alejandro entra en la sala con una gran sonrisa, comparte unas pocas palabras e invita a los medios asistentes a realizarle preguntas, se hace un silencio rotundo.... Había que romper el hielo y ahí, entre tantísimos medios nacionales e internacionales, estaba yo:

HOLA ALEJANDRO! CAROLINA, GRAN CANARIA, PCL RADIO, DE REJO LA REVISTA. UN PLACER ASISTIR A LA PRESENTACIÓN DE TU PRIMER SINGLE, YA ESTAMOS DESEANDO QUE PRESENTES TU NUEVO DISCO AL COMPLETO. ANOCHE ESTÁBAMOS TODOS PENDIENTES PARA VER EL VIDEOCLIP Y ESCUCHAR ESA CANCIÓN, “NO TENGO NADA”, ¿LAS EXPECTATIVAS SE HAN SUPERADO YA DESDE ESE MOMENTO?

La verdad que nunca había habido un lanzamiento así. Estábamos todo el equipo de Universal y de Mowmanagement en casa. Estábamos como con la salida de un cohete al espacio, con la cuenta atrás y al final aplaudiendo. Fue muy emotivo ver la respuesta de la gente, todos los que querían escuchar la canción, lo viví de una manera muy especial. En estos tiempos

en los que todo el éxito se mide a través de Google, también es muy importante no olvidarse de las emociones, porque para mí eso es medir el éxito. Las llamadas de mi gente, de mis amigos, y por supuesto también la reacción en las redes. Pero por ejemplo me llamo Pancho Céspedes, el tipo llorando, le dije “me alegro que te guste” y me dijo “gustarme me gustan los helados” (risas), para mí esto es bonito, ver la reacción de la gente, como han vivido el lanzamiento de esta canción y lo que han sentido cuando la han escuchado, eso es lo más importante.

Alejandro Sanz nos anticipó el nombre de su nuevo álbum se llamará **#ElDisco**. “No tengo nada” aborda esa incansable obsesión del ser humano por poseer cosas cuando, en ese empeño, no es dueño de nada. Porque bien pensado, ¿de qué somos dueños en realidad?

Alejandro Sanz ha anunciado que en junio de 2019 realizará un “tour” por 4 estadios de fútbol de España. **“#LaGira”** comenzará en Sevilla en El Benito Villamarín el 1 de junio, Pasará después por el Real Club Deportivo Espanyol Stadium en Barcelona, el día 8; por el Metropolitano de Madrid, el día 15; y por el Manuel Martínez Valero de Elche, el 21.




 A promotional image for the musical Anastasia. It features a woman with long blonde hair, seen from behind, wearing a dark, flowing dress. She stands on a Parisian street at dusk, with the Eiffel Tower and other city landmarks visible in the background. The title 'ANASTASIA' is written in large, golden, serif letters across the middle.

ANASTASIA

EL MUSICAL QUE NO TE PUEDES PERDER

Anastasia es un musical traído directamente desde Broadway, de hecho, el **Teatro Coliseum situado en la Gran Vía de Madrid** es el primero de Europa en el que se representa, de mano de Stage Entertainment. Sin duda destila una magia propia, que encandilará a aquellos amantes de la película de animación de la Fox, dirigida por Don Bluth, que arrasó en cines en 1997, aunque en este caso dan más peso a los acontecimientos históricos.

Narra la historia de la joven Anastasia Romanov, la hija pequeña de los últimos zares de Rusia quien, según la leyenda, sobrevivió al fusilamiento de sus padres y hermanos y, tras escapar de la revolución comunista de 1917, viajó desde San Petersburgo a París, donde acabó encontrando su verdadera identidad.

Lo más destacable del musical es que todo está automatizado, y que durante el espectáculo estaremos presenciando en todo momento una **escenografía mixta**. ¿Esto qué quiere decir? Pues que tienen tanta importancia los elementos tangibles como los digitales, que se apoyan en una pantalla 4k de casi 4 toneladas, ideal para generar ambientes exteriores y olvidarnos de que estamos en un teatro. De este modo las atmósferas quedan muy bien integradas y podemos dejarnos llevar por el magnífico trabajo de todo el equipo.

En cuanto a aspectos técnicos, es toda una virguería. Es escenario es a-lu-ci-nan-te. No hay otras palabras para describirlo. Hace uso del sistema de bofetones que se instauró allá por el siglo XVII, y que sirven para evitar los fundidos a negro con música ambiental mientras se cambia la escena. En *Anastasia* el cambio escenográfico es parte del espectáculo, no hubo ni un solo corte excepto en el descanso, lo que nos aporta una inmersión mucho más profunda en la trama, y nos deja con la boca abierta en más de una ocasión.

De los elementos de atrezzo, el vagón de tren nos dejó estupefactos. Han conseguido capturar muy, muy bien la

esencia de un vagón, eliminando todas las incomodidades a nivel visual e interpretativo, y acompañado de la pantalla, logra un efecto de perspectiva espectacular, además de incorporarle una pauta de movimiento a través de unos raíles especiales. ¡Esa escena es una auténtica pasada!

Por otro lado, los actores utilizan micrófonos en la frente, cuya ventaja respecto a los situados en la mejilla es que no escucharemos en ningún momento el jadeo proveniente de las zonas respiratorias, sólo se captura el sonido más limpio de la voz. Y se nota, desde luego las canciones nos llegaban al alma.

Pero no solo nos impresionaron por su pureza, sino porque los actores cantan como los ángeles ¡Qué voces! El elenco escogido nos pareció magnífico, en especial Dimitri (Íñigo Etayo), Gleb (Carlos Salgado) y Vlad (Javier Navares). Bueno, y por supuesto la propia Anastasia, interpretada por Jana Gómez, que tiene varias canciones en solitario en las que se nos saltaron las lágrimas.

Acompañando a las voces tenemos a la espectacular orquesta, formada por 15 músicos que tocarán más de 18 instrumentos, dirigida por Xavier Torras, que durante dos horas nos encandilará con preciosa música en directo.

Y por último... ¡El vestuario! Diseñado por Linda Cho, cada pieza quita el aliento. Sobre todo, nos pareció deslumbrante el vestido azul con el que Anastasia acude a la ópera, que por cierto, a nivel escenográfico es otra escena muy potente.

Si les apetece disfrutar de esta maravilla de musical están de suerte, porque visto el éxito que han tenido, han ampliado el calendario de la venta de entradas hasta marzo de 2019. ¡No se lo pierdan!

Eva Fernández y Aridane Sosa



EL GOBIERNO DE CANARIAS DESTINA MÁS DE 7 MILLONES DE EUROS PARA INFRAESTRUCTURAS TURÍSTICAS DE FUERTEVENTURA EN 2018

La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes licitará el Mirador de los Canarios, en el que invierte 2.864.925 euros, una vez que ya se cuenta con la autorización medioambiental.

Además, el Ejecutivo autonómico financia con 2.871.145 euros el acondicionamiento de la avenida marítima de Puerto del Rosario, que contempla la construcción de un paseo peatonal de seis metros de anchura, cuyo trazado pretende ajustarse a la servidumbre de tránsito. El espacio que se generará entre el nuevo paseo y el desvío del camino de tierra se aprovechará para crear una zona verde.

Al municipio de Tuineje se destinan 900.000 euros, 450.000 para el paseo marítimo de Giniginámar y otros 450.000 euros cuya finalidad todavía está pendiente de definir. Asimismo, el Gobierno de Canarias financia con 385.000 euros la ampliación de la rambla Juan Évora Suárez, en Castillo Caleta de Fuste, en Antigua. Finalmente,

la inversión en Betancuria asciende a 200.000 euros para para señalización, pavimento y mobiliario urbano, que se suman a los 100.000 euros que se destinaron ya para este fin en 2017.

El director general de Infraestructura Turística, Héctor Suárez, resaltó la importancia de sacar adelante estas obras *“que conforman un destino de calidad, mejorando el servicio que se ofrece a los visitantes y a los residentes, siempre con la máxima de adaptarse a la idiosincrasia de cada espacio y de estimular un mayor gasto turístico que reactive la economía local”*.



EL GOBIERNO DE CANARIAS CREA UN CENSO DE EMPRESAS DE TURISMO ACTIVO QUE CUANTIFICA UN TOTAL DE 930 EN TODAS LAS ISLAS

Nuevas actividades y profesiones se abren al mercado tras la entrada en vigor del Decreto 226/2017 de Turismo Activo en febrero de este año.

Cada una de ellas ha sido adaptada al Decreto 226/2017 de 13 de noviembre, “una norma de la que estamos muy satisfechos por considerar que se trata del Decreto más completo de España, en

línea con la normativa europea”, afirmó el director general de Infraestructura Turística del Gobierno de Canarias, Héctor Suárez, durante la inauguración de las IV Jornadas Profesionales de Turismo Activo celebradas en Gran Canaria.

Suárez señaló que *“gracias a esta norma, nuevas profesiones y actividades de turismo activo tienen un marco legal que ofrece garantías de seguridad a los turistas, empresarios, y todos aquellos que las practiquen”*. “Así”, indicó, *“abarcan actividades tan diversas y, algunas muy conocidas, como senderismo, parapente, itinerarios de bicicletas, submarinismo o surf y otras más modernas como itinerarios de segway, paintball, paddlesurf, supervivencia, rutas en Quad, rutas en buggies o puentes tibetanos”*.

En este sentido, el director explicó que *“en Canarias existen actualmente 930 empresas de Turismo Activo: 161 empresas que operan en Gran Canaria; 166 en Fuerteventura; 132 en Lanzarote; 336 en Tenerife; 62 en La Palma; 27 en La Gomera y 20 en El Hierro: en total 904 empresas de turismo activo en sus diferentes modalidades más otras 26 que se han inscrito después de la entrada en vigor del Decreto”*.

Además indicó que *“desde el Gobierno de Canarias vamos a seguir promocionando el turismo activo como parte esencial de nuestra comunicación en Europa y, en todo el mundo, a través de Internet. Son varias las plataformas on line que dedicamos a los deportes en la naturaleza como Reserva de la Extremofera, o Non stop Training; Un destino con Estrella; the canary way of surf; Senderos de verdad que parecen de mentira y un largo etc. que se puede encontrar en www.holaislascanarias.com”*.

“El turista de hoy en día elige un destino en función de lo que quiere hacer y de la experiencia que quiere vivir”, concluyó Héctor Suárez, “y las Islas Canarias le dice: ven porque aquí podrás hacerlo y además en el mejor clima del mundo”.



CANARIAS INVERTIRÁ 15 MILLONES EN MEJORAS DEL DESTINO TRAS DESBLOQUEAR EL CONVENIO DE INFRAESTRUCTURAS TURÍSTICAS

El Gobierno de Canarias destinará 15 millones de euros para la modernización y renovación de las infraestructuras turísticas de las Islas, tras la firma del convenio entre la Administración General del Estado y el Ejecutivo para la Rehabilitación de Infraestructura y Equipamiento Turístico. En total, el nuevo convenio incluye 33 obras repartidas en siete islas:

- 9 en Tenerife: 4,6 millones de euros
- 1 en La Palma: 850.000 euros
- 2 en La Gomera: 650.000 euros
- 1 en El Hierro: 500.000 euros
- 17 en Gran Canaria: 3,9 millones de euros
- 2 en Lanzarote: 2,5 millones de euros
- 1 en Fuerteventura: 2 millones de euros.



EL PRESUPUESTO DE LA CONSEJERÍA DE TURISMO, CULTURA Y DEPORTES SUBE UN 21,4% HASTA UN TOTAL DE 118.647.413 EUROS

Siete de cada diez euros de las cuentas del área que dirige Isaac Castellano serán destinados a inversión, lo que redundará en la generación de actividad y la creación de empleo.

El presupuesto para 2019 de la Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias crecerá hasta el mayor aumento de esta Legislatura. Este dato se traduce en una subida de 20.930.669 euros con respecto a las cuentas del año anterior.

Así lo explicó este viernes en comparecencia parlamentaria el consejero responsable del departamento, Isaac Castellano, quien destacó que **siete de cada diez euros del presupuesto serán destinados a gastos de inversión**, un euro más que el año anterior, lo que potenciará la generación de actividad y la creación de empleo.

En Turismo, la partida presupuestaria alcanza los 75.999.455 euros, un 28,7% más, lo que implica un crecimiento de 16.965.162 euros con respecto al año anterior.

“Estas cuentas nos permitirán, entre otros aspectos, seguir trabajando para que Canarias se consolide como un destino líder, innovador, sostenible, competitivo y generador de empleo, puesto que el sector turístico ha de servir de tractor a otros sectores productivos, además de contribuir, como les decía, a la creación de empleo”.



Las cuentas del área de Cultura aumentan el 13% hasta alcanzar los 28.349.011 euros, unos 3 millones más que en 2018. Dentro de esta área, el presupuesto servirá para garantizar el acceso a la cultura a toda la ciudadanía, un objetivo principal del departamento: el impulso de la promoción exterior de Canarias y facilitar la movilidad de los artistas; el establecimiento de un programa específico en materia de igualdad de género; o la continuidad del programa de nuevos públicos y nuevos mercados, sin olvidar la implementación de las dos nuevas leyes: Patrimonio Cultural y Bibliotecas.

El gasto **en Deportes** prácticamente mantiene las cifras del pasado año después de ser el que más ha subido porcentualmente durante la legislatura. De esta forma, se han ido recuperando partidas que desaparecieron durante la crisis. Entre los programas más importantes se encuentran la apuesta por los deportes autóctonos, la continuidad de los programas para el acercamiento de la actividad física a la ciudadanía y colectivos especiales, y el fomento de la igualdad en la práctica deportiva.

HECANSÁ CELEBRA CON ÉXITO EN GRAN CANARIA LAS JORNADAS 'FORMACIÓN PROFESIONAL DUAL, CREA CANTERA EN TU EMPRESA' CON UN CENTENAR DE INSCRITOS

El evento congregó a una decena de representantes de empresas nacionales e internacionales que han desarrollado con éxito esta metodología formativa, que se realiza en alternancia entre el centro educativo y la empresa, con el objetivo de captar a trabajadores con perfiles adaptados sus necesidades.

Representantes de compañías como Lidl España, El Corte Inglés, Leroy Merlin, Bankia, SGS España, MediaMarkt o Nestlé trataron todo tipo de temas de actualidad relacionados con esta metodología, un sistema que combina procesos de aprendizaje teóricos con prácticas en las empresas, en el que

Hecansa es pionero a nivel estatal.

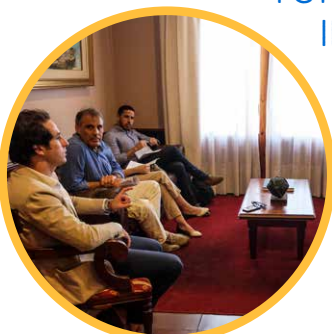
Los expertos aportaron una visión global y transversal sobre el desarrollo de iniciativas que contribuyan a la mejora del modelo y a la empleabilidad a través de charlas, ponencias, y mesas redondas dirigidas a empresas, colectivos y especialistas en formación y recursos humanos.



TURISMO Y PUERTO DE LA CRUZ SE COORDINAN PARA INCLUIR ACTUACIONES VALORADAS EN 370.000 EUROS EN EL PITCAN

El director general de Infraestructura Turística, Héctor Suárez, el alcalde, Lope Afonso, y una representación del grupo de gobierno se reunieron para valorar estas obras, a las que se sumará una intervención en la Ola de Martiánez valorada en 50.000 euros.

Entre las intervenciones previstas, destaca la rehabilitación de viarios turísticos degradados, con cinco proyectos en total a los que se destinarán 263.191 euros. Además, se invertirán 48.488 euros en la reforma y accesibilidad de los aseos públicos del Muelle de Puerto de la Cruz, así como 26.925 euros para la instalación de un tótem que facilite la información turística tanto a los visitantes del municipio como a sus vecinos..



LA METROGUAGUA

Dota a Blas Cabrera Felipe de nuevas zonas verdes y espacios para el peatón



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA ASPIRA A CONVERTIRSE EN UNA CIUDAD MÁS SEGURA, LIMPIA Y ACCESIBLE PARA EL PEATÓN, UNA TRANSFORMACIÓN EN LA QUE LA PROMOCIÓN DEL USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO Y LA MEJORA DE LA CONEXIÓN ENTRE BARRIOS ES ESENCIAL.

La remodelación del **Paseo Blas Cabrera Felipe**, actualmente en obras, es un ejemplo de lo que va a suponer la implantación de la MetroGuagua, el sistema Bus de Rapid Transit (BRT), escogido por el Ayuntamiento y Guaguas Municipales para mejorar la actual red de transporte.

La implantación de la MetroGuagua va a suponer un cambio del aspecto urbanístico de la ciudad, con la creación de una plataforma para su circulación, el acondicionamiento de las calles por las que discurre su trazado y la **creación de nuevos espacios para el peatón, zonas verdes de ocio y de esparcimiento**.

Según explica el concejal de Movilidad, José Eduardo Ramírez, *“el paseo de Blas Cabrera Felipe se va a convertir en una zona renovada y completamente accesible, con más espacios verdes. Una vez concluida la intervención, se mejorará las conexiones con otras zonas de la ciudad y también la calidad de vida de los vecinos del Cono Sur que disfrutará de una zona más atractiva para pasear”*.

EL BALCÓN DEL CONO SUR

Uno de los elementos más destacados de esta zona es el llamado Balcón del Cono Sur. **Un balcón con vistas al frente marítimo recorrerá todo el paseo**, ampliando en un 50% el espacio de

entrada para peatones a las instalaciones universitarias y el acceso para los vehículos desde Blas Cabrera Felipe.

El paseo contará también con **nuevos carriles bici y nuevas zonas verdes**. Se plantarán ejemplares de metrosidero excelsa, una especie resistente al salitre del mar e idónea para las condiciones de la zona. De este modo, las palmeras washingtonias serán trasplantadas y reubicadas en los barrios más cercanos.

“Con la construcción de la plataforma por la que circulará la MetroGuagua, se ganarán 10.330 metros cuadrados de espacio en el entorno del paseo, abriendo la vía al mar y convirtiéndose en una zona ideal para pasear. El peatón dispondrá de una gran acera de más de dos metros para transitar, además de nuevos espacios ajardinados que embellecerán la zona”, explica José Eduardo Ramírez.

Próxima a esta zona, la estación de Hoya de La Plata, será origen y destino del trayecto de la MetroGuagua y será terminal de paso de otros líneas de Guaguas Municipales. Contará con una amplia plaza verde con vegetación, luz y ventilación natural. Contará con nuevas luminarias, zona de recreo para los más pequeños y áreas de paseo y descanso. En ella se ubicarán también los talleres para el mantenimiento de los vehículos y acogerá la sede administrativa y el centro de control y atención al pasajero.

¿HASTA CUÁNDO SE VAN A SEGUIR RIENDO DE LOS TRABAJADORES?

Los trabajadores españoles están a la cola de Europa, con los salarios más bajos y con uno de los peores índices de precariedad laboral de toda Europa, como consecuencia de la reforma laboral del 12 de febrero del año 2012.

Tenemos uno de los niveles más bajos de la Unión Europea en el cobro de jubilaciones por media y habitante, un nivel salarial de los más bajos de Europa, hasta el punto de que la figura del trabajador pobre (a media jornada, por hora o por días puntualmente) es el modelo que se nos quiere vender para disminuir el desempleo. Y por si fuera poco, se modifica la ley a golpe de decretazo y se alarga la edad de jubilación hasta los 67 años.

Con todo este panorama de desastre social, laboral y económico para la clase trabajadora de este país, tenemos que soportar diariamente como la Comisión Europea, el Banco de España, el Fondo Monetario Internacional, el Banco Central Europeo y grandes lobbys empresariales y bancarios nos intentan imponer fórmulas mágicas, donde se manifiestan (con mucha contundencia) pronosticando poco más o menos que el apocalipsis si se adelanta la edad de jubilación y se suben los salarios acorde del crecimiento económico.

Por ende, se entiende que podría ser un incentivo en el consumo que el salario mínimo oscile entre los 900 y los 1.000€. Por ejemplo, en Alemania está en 1498€, en Reino Unido 1.463,80 y en Holanda 1.594€. No se sonrojan ni les da vergüenza decirlo cuando en todos estos organismos la persona que menos cobra recibe un salario de 25.000€ mensuales.

Por supuesto, sus sueldos desorbitados no perjudican a la economía, pero que un obrero gane 100€ más al mes puede poner en peligro la economía de España y de la zona euro. Esto demuestra no tener vergüenza, son terroristas y genocidas de la miseria y la desolación que han dejado en la clase obrera y en la ciudadanía de este país.

¿Hasta cuándo nosotros, los trabajadores, vamos a seguir admitiendo la tomadura de pelo de estos señores? Ellos viven en unos reinos de Taifa, ajenos a la situación de estallido social que se vive en Europa. ¿Qué tiene que ocurrir para que estos señores se callen de una vez por todas y dejen de ofender y humillar a los millones de víctimas de una crisis económica que llevamos padeciendo desde el año 2008? Ellos fueron los culpables, por obra u omisión, y ahora nos quieren dar recetas milagrosas a cambio de nuestra calidad de vida, pensiones... En definitiva, quieren enterrar nuestro futuro.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

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



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



¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?



¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



SITCA.

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

Estos y otros problemas pueden tener solución, depende de ti.

INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES



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



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

7.7 RADIO EN TELDE 87.6 FM y ONLINE

¡NUEVA PROGRAMACIÓN!

PL RADIO

La Hora
Mariuja



Lunes - 11:00h

LA HORA MARUJA

con Elsa Marrero
y Alba Nadales

Lunes - 12:00h

DE TÚ A TÚ

con Antonio Uche

Martes - 11:00h

ÉCHALE MOJO

MUCHO MÁS QUE GASTRONOMÍA

con Andrés Rodríguez



Miércoles - 12:00h

BALANCE y KOKORO

con Pedro Fleitas González



Viernes - 11:00h

SECRETOS PARA UNA VIDA PLENA

con Ángel López



Lunes a Viernes
de 12:00 a 13:00h

CANARIAS DE REJO

con Carolina Uche



Lunes a Viernes de 13:00 a 14:00h

EL TERMÓMETRO

con Carolina Uche



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



pclradio.es

¡Participa con nosotros!

contacto@pclradio.es | 618 308 561

Salas de cine VS. cine en casa

El **cine en casa** cada vez gana más adeptos, y tal vez tendríamos que empezar a preguntarnos por qué. El primer motivo es la facilidad de conseguir una televisión bastante grande a precios cada vez más asequibles, así como los buenos equipos de sonido a la venta en cualquier gran superficie.

Por otro lado, **las plataformas de streaming** le ganan terreno a los estrenos en cartelera, sobre todo por su amplísima oferta, al mismo precio mensual que lo que nos cuestan dos entradas de cine. (Aunque dado el boom de plataformas y las futuras incorporaciones de nuevos canales, vamos a tener que aflojar unos cuantos euros al mes si queremos gozar de todas las opciones). Además, este tipo de plataformas ofrecen un **servicio a la carta**, totalmente adaptable a nuestras rutinas y hábitos, en las que nosotros mismos establecemos el ritmo de visionado, incluso sin depender de la publicidad en muchas ocasiones.

Pero sobre todo, al menos en nuestra opinión, lo que nos empuja a quedarnos en casa tranquilamente con el plan de sofá y manta es no saber lo que nos vamos a encontrar cuando nos sentemos en nuestra butaca, por la que hemos pagado (posiblemente más de lo que nos gustaría) y con la que tenemos derecho a disfrutar de un **servicio de calidad**. ¿Por qué? Simplemente porque no sabemos quién será el gracioso de turno que nos amargue la película, no sabemos con qué nueva falta de respeto tendremos que lidiar.

Muchas personas olvidan de que al cine se va a ver un largometraje, no a retransmitirlo en directo por Instagram.

Cotillear el Facebook y el Whatsapp continuamente resulta enfermizo y obsesivo, por no hablar de lo molesto que resulta para los demás espectadores la luz de la pantalla del smartphone dándoles en plena cara.

Puede ser que quien esté sentado a tu derecha haya tenido un día espantoso, y haya decidido ir al cine a desconectar y pasar un buen rato. A lo mejor, la pareja que tienes a tu izquierda ha ahorrado durante semanas para permitirse ir al cine y disfrutar del placer de compartir unas palomitas y un refresco. Puede ser que la familia que tienes detrás apenas coincidan en casa, y que hayan aprovechado un festivo para hacer algo juntos. Tal vez ese grupo de amigos que tienes delante lleven mucho tiempo sin ir al cine, y han acudido a esa película con mucha ilusión. Y como estos, miles de ejemplos más, con los que seguro que alguno se siente identificado.

En definitiva, **las salas de cine deben evolucionar**, tanto a nivel económico como a nivel de comodidad para el espectador. Si los precios suben, que lo haga en consecuencia la calidad del servicio. La figura del acomodador hace más falta que nunca, cuando el respeto por los demás cada vez es más escaso, y cuando la obsesión por las redes sociales domina el tiempo de ocio de los que nos acompañan en la sala.

Si no, nos veremos obligados a quedarnos en casa, tranquilos, con una buena pizza pedida a domicilio, sin nadie que nos moleste y pasando una velada de lo más agradable.

Eva Fernández y Aridane Sosa


DéjenseVer

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

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



¡Te esperamos en nuestro grupo de facebook!

dejensever.es
¡Síguenos en Facebook!



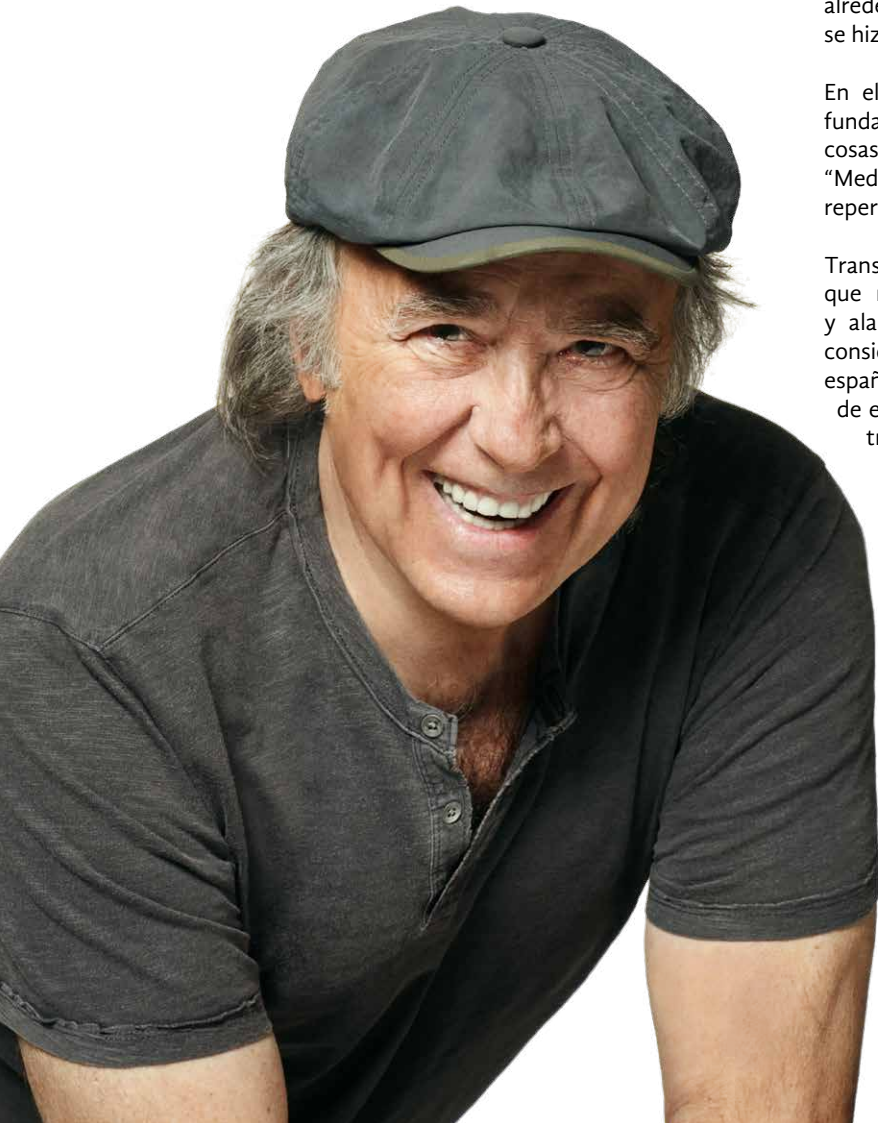
Regreso al Mediterráneo

¿QUÉ ES SERRAT SINO TODA UNA VIDA?, O ¿QUÉ ES LA PALABRA “MEDITERRÁNEO” SIN SERRAT DE POR MEDIO? NADA. SERRAT Y MEDITERRÁNEO SON PALABRAS QUE SIEMPRE EMPASTARÁN BIEN.

Quizás por eso el cantautor catalán viaja nuevamente al Mediterráneo, lo rescata para esta gira pero le añade un “Da Capo”, expresión italiana que significa “volver al principio”. Enero es un mes en el que este último proyecto, la gira “Mediterráneo Da Capo” estará presente en Canarias.

Las fechas para estos lujos de conciertos son el 11 de enero en el Gran Canaria Arena y, el 12, en el Pabellón Santiago Martín, con las entradas a través de la web tomaticket.es

“Mediterráneo Da Capo” es una vuelta al pasado. La juventud de Serrat se ha disipado y la madurez ya casi le sobrepasa, es historia viva de nuestra cultura musical y es un privilegio que sus temas traspasen generaciones y etapas vividas; es algo natural que Serrat sea la banda sonora de muchas vidas, de modo que es un privilegio contar con estas actuaciones en las que el catalán seguirá contando magníficas historias musicadas.



Sobre la gira, con este sugerente nombre, destacar que existe un viejo proverbio catalán que resume la epopeya de Ulises, La Odisea, en siete palabras: Roda el món i torna al Born (“Gira el mundo y vuelve al Borne”, uno de los principales y más antiguos mercados de abastos de Barcelona). Esto equivale a decir que es positivo recorrer caminos, cruzar fronteras, conocer otros mundos y finalmente regresar a casa con lo aprendido en la travesía de ida y vuelta, como las olas.

Hace casi medio siglo Serrat se embarcó en un frágil barquito de papel en busca de nuevos horizontes y, emulando a Ulises, también se topó con cantos de sirena, con polifemos y cíclopes, se enamoró de bellas ‘Nausicas y Circes’, descendió al hades, el infierno y, después de haber sobrevivido a aventuras y peligros, vuelve hoy a casa, más sabio y convencido que antes. De ahí el título del espectáculo “Mediterráneo Da Capo”, con el que ha decidido desplegar velas para navegar de nuevo con su disco “Mediterráneo” (1971) como el eje alrededor del cual gira este concierto con el que el cantautor se hizo a la mar hace un buen puñado de años.

En el viaje se repasarán las diez canciones de aquel LP fundamental donde joyas como “Lucía”, “Aquellas pequeñas cosas”, “Pueblo blanco”, “Barquito de papel” y el mítico “Mediterráneo” navegarán junto a lo mejor de su amplísimo repertorio y alguna sorpresa musical de nuevo cuño.

Transcurrido casi medio siglo, Serrat regresa al Mediterráneo que nunca abandonó. En tiempos de visados, fronteras y alambradas, el artista ha tenido la feliz ocurrencia de considerar que, además de ciudadano del mundo, de catalán, español y europeo, lo es sobre todo de su mar de cada día, de esa patria líquida que une más que separa, continentes, tradiciones, creencias, colores de piel e incluso hombres y mujeres que nadan en sus playas, navegan en sus yates y naufragan en sus pateras.

“Solo piano” de Fito Paez directo al Kraus



ERA UNA DEUDA PENDIENTE CON EL PÚBLICO CANARIO EL PODER DISFRUTAR DE LA SOLEDAD, LA GRANDEZA Y LA VOZ ADICTIVA, TODO AL MISMO TIEMPO, DE UN ARTISTA CONSOLIDADO COMO ES FITO PAEZ, Y SERÁ SOBRE EL ESCENARIO DEL AUDITORIO ALFREDO KRAUS EL PRÓXIMO MES DE FEBRERO.

Paez, uno de los máximos exponentes del rock argentino, visitará Gran Canaria el próximo 9 de febrero para deleitar con “Solo piano”, nombre del tour en el que repasará lo más destacado de su repertorio de 30 años musicales.

La soledad en el escenario no la contemplan con agrado otros artistas, pero si Fito. “Solo Piano” es el contexto de una mini gira española que llevará al rosarino a tres ciudades más, Madrid, Barcelona y Andorra. Solo tres fechas que se suman a la grancanaria y que dejarán más ganas que otra cosa a su legión de seguidores. Las entradas para ver al artista argentino ya están a la venta a través de la web del Auditorio, www.auditorioteatrolaspalmasgc.es, y en la taquilla física del recinto capitalino.

Estas pocas fechas en el país hacen aún más exclusivo un concierto en el que Fito estará acompañado únicamente de un piano. El cantautor, natural de la ciudad de Rosario, llevará al público a través de un viaje en el tiempo, repasando grandes éxitos como “Un vestido y un amor”, “Yo vengo a ofrecer mi corazón”, “Mariposa tecknicolor” o “Parte del aire”, así como clásicos del rock en español como “Tumbas de la gloria”, “El chico de la tapa” o “La rueda mágica”. Pero habrá hueco para nuevos temas, donde retoma acordes y melodías, por ejemplo en “Tu vida, mi vida”, recientemente premiada en la 19 edición de los Latin Grammys, la fiesta más importante para la música latina, con el premio a la “Mejor Canción de Rock”, del álbum “La ciudad liberada.”

La actuación grancanaria será la más íntima de las veladas con un artista que no se guarda nada y lo descerraja todo cada vez que sube a un escenario. Paez cuenta con 23 discos de estudio en la calle que han ido naciendo a lo largo de 30 años dedicados al noble arte de la música, pero en los que también ha dejado hueco a sus inquietudes en otras facetas artísticas como la escritura y el cine.

Entre esos 23 discos se incluyen dos álbumes en colaboración, uno con Joaquín Sabina, del que destacó sobremanera el tema “Llueve sobre mojado”, del álbum del mismo nombre, con el que consiguió su verdadera lanzadera en nuestro país, su éxito comercial y del que se vendieron más de un millón de copias; y otro con Paulino Moshka. A estos se suman cuatro discos grabados en directo y tres DVD. Paez, uno de los más grandes músicos latinoamericanos de todos los tiempos, es el creador de “El amor después del amor”, el disco más vendido en la historia del rock nacional argentino.

Los inicios de Fito datan de finales de los 70. Luego, en 1981, se unió a la banda de Juan Carlos Baglietto, rosarino igual que él, con quien se estableció en Buenos Aires, donde conoció a Charly García, quien lo invitó a integrar su grupo. Desde su debut en 1984 con su disco “Del 63”, vendió más de 3 millones y medio de discos, pero sobre todo le avalan cinco premios Grammy Latino. Los dos primeros los conquistó en el año 2000 como “mejor cantante masculino de rock” por su álbum “Abre” (1999) y “Al lado del camino” como “mejor canción de rock”.



CHARLAMOS CON Pasi3n Vega

Estuvimos con Pasi3n Vega conociendo su nuevo trabajo discogr3fico, 40 quilates. Nos demuestra que la cantante malagueña vuela y trasciende por encima de las modas y los clich3s y que, al igual que el oro, es un valor seguro del panorama nacional e internacional. Octavo 3lbum de estudio, en el que ha contado con la producci3n del prestigioso y afamado director musical y director de orquesta Fernando Vel3zquez, creador de bandas sonoras tan importantes como "Lo Imposible" o "Un monstruo viene a verme", -obras maestras de J.A Bayona-

Este a3o Pasi3n Vega celebra sus 25 a3os de carrera con una gira mucho m3s personal, Íntimo, en la que muestra su sensibilidad y el magnetismo que la caracteriza, y se reafirma como la gran artista que es, a trav3s de unos textos y una musicalidad sin etiquetas. En definitiva, m3s Pasi3n que nunca. Podremos disfrutar de ella este pr3ximo 15 de Diciembre en el Auditorio Alfredo Kraus gracias a la producci3n de Art – Bemb3.

8 TRABAJOS DISCOGR3FICOS, SE DICE PRONTO... ¿QU3 BALANCE HACES DE ESTOS A3OS DE CARRERA?

Pues muy positivo, muy sacrificado pero muy bonito porque al final una elige la vocaci3n y lo que le hace feliz, y esa felicidad se va multiplicando, va en aumento, sin duda. Yo creo que siempre pensando en positivo y siempre reinvent3ndome, queriendo estar mejor y respetando la profesi3n.

¿EN QU3 MOMENTO TE ENCUENTRAS AHORA?

Es un momento muy dulce, de trabajo, de esfuerzo, de gira. De carretera, de maletas, de promoci3n. Pero bonito.

40 QUILATES, CU3NTANOS UN POQUITO COMO HA SIDO EL PROCESO PARA CREAR ESTE NUEVO DISCO.

Un proceso largo, ha sido a fuego lento, eligiendo las canciones y d3ndole forma a cada una de ellas con delicadeza y cuidado, hasta que te das cuenta de que el disco est3 terminado y lo llevas a f3brica.

Es un disco muy autobiogr3fico, muy personal, donde tambi3n he descubierto a nuevos compositores que han escrito para m3 como el Kanka, Los Ant3lopes... La verdad que hago una reflexi3n muy positiva sobre el disco, es muy fresco, lleno de nueva savia para que la gente lo pueda disfrutar y escuchar esas letras tan profundas.

HABLAS DE OTROS ARTISTAS, ¿TE GUSTA HACER COLABORACIONES CON OTROS ARTISTAS?

Bueno para m3 es fundamental, compartir con los dem3s siempre multiplica much3simo lo que uno lleva dentro, para m3 es s3per importante. A lo largo de mi carrera he tenido la oportunidad de hacer colaboraciones con gente muy, muy importante a la que he admirado mucho. Serrat, Antonio Banderas, Ana Bel3n...

¿CON QUI3N TE HAR3A ESPECIAL ILUSI3N TENER UNA COLABORACI3N?

Mira hay alguien con quien siempre disfruto mucho cantando, hace unos d3as estuve en Madrid en una Gala Solidaria y pudimos hacer un par de cosas juntos. Nos miramos y nos entendemos... es Miguel Poveda. Siempre que me encuentro con el surge la magia, y eso no siempre pasa.

¿Y EL FEEDBACK CON TUS FANS EN LAS REDES? AHORA QUE ESTAMOS TODOS SIEMPRE CONECTADOS, QUE EL CONTACTO CON TUS SEGUIDORES PUEDE SER TAN INSTANT3NEO, ¿C3MO LLEVAS ESO?

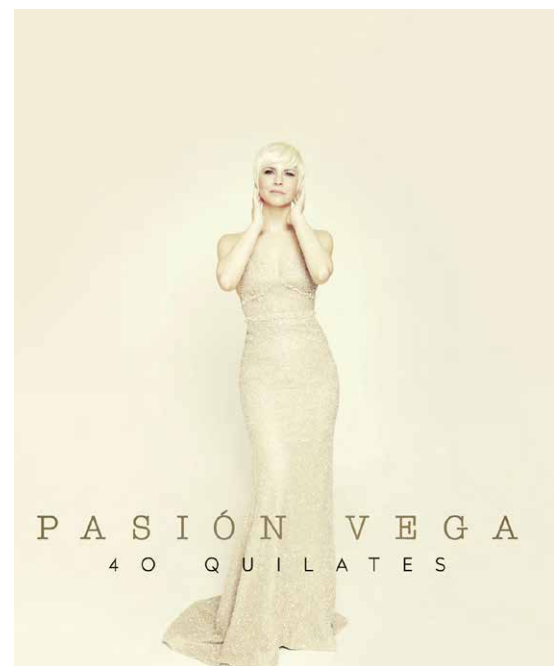
Bueno, manejo las redes pero no soy una adicta. Comunico sobre todo cosas de promoci3n, fotitos y comentarios, pero de una manera muy tranquila.

ENTONCES EL M3VIL LO JUSTO, ¿NO? MEJOR EL CONTACTO CON LA GENTE.

S3, s3, lo justo. No soy mucho de hablar por tel3fono, soy m3s de sentarme y hablar a los ojos, y contar y contar.

¿ESTAR3S EN EL AUDITORIO ALFREDO KRAUS EL 15 DE DICIEMBRE?

S3, es maravilloso, creo que es un templo para la m3sica, uno de los m3s importantes de nuestro pa3s. Para m3 es un orgullo, un honor venir a Canarias. Me encanta.



P A S I 3 N V E G A
4 0 Q U I L A T E S

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE CANARIAS?

La gente, me encantáis. (risas) Yo siempre digo que los lugares los hace la gente, porque lo de siempre, tenéis un clima y una gastronomía exquisita, pero eso se puede encontrar en otros lugares. Esa calidez de la gente, esa forma de hablar que tenéis, esa serenidad... me encanta de vosotros. Y por eso me siento tan feliz aquí.

¿QUÉ TAL UNAS PAPITAS CON MOJO?

Me encantan, me encantan. Sabes que a mí por la boca me ganáis.

APARTE DEL EQUIPO QUE TIENES A TU ALREDEDOR A LA HORA DE CREAR EL DISCO, ¿HAY ALGUIEN DE TU FAMILIA A QUIEN TE GUSTE PONERLE LAS CANCIONES? ¿QUE SEA UN POCO COMO EL TERMÓMETRO QUE DIGA SI ES BUENA O MALA LA CANCIÓN?

Pues la verdad es que no, a ellos todos les parece bien. En mi familia me quieren tanto que no son objetivos, mejor se lo pongo a mi equipo de producción (risas)

www.pasionvega.es



Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DE REOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

Un lugar que **habla de ti**, donde degustar jamón de bellota de primera calidad, un chuletón que despertará tus sentidos o un arroz caldoso con langosta que te hará soñar...

Un lugar que **habla de ti**, de los vinos que te apasionan...
Un lugar que **habla de ti**, y que te endulzará el día con su gran variedad de postres...

¡Comparte tu experiencia!



Reserva tu mesa 828 01 46 46



HABLA
De ti

RESTAURANTE · CAFÉ · TABERNA

C/ DE CERVANTES, 1 ESQUINA PLAZA SAN GREGORIO 35200, TELDE. GRAN CANARIA

TUTTO DURÁN

ENTREVISTA A

Tras sus éxitos “Cómo Vuelvo Al Pasado” y “Te Vuelvo a Enamorar”, el artista vuelve a la escena con “Me Gustas”, una canción que marca un nuevo camino en su rumbo de demostrar la versatilidad de sus composiciones, con una voz y lírica que lleva impregnado un sello inconfundible. Una refrescante canción donde el artista se mete de lleno en el terreno pop, una canción energética que no vas a dejar de tararear en ningún momento.

“ME GUSTAS” ES TU NUEVO SINGLE Y SE QUEDA CORTO PORQUE A NOSOTROS ¡NOS ENCANTA!

¡Sí! La canción me encanta porque tiene energía positiva y buena vibra, está calando en mucha gente, sobre todo en gente que está pasándolo mal, y eso me está gustando mucho.

BUENO, YA DE TUTTO DURÁN HEMOS ESCUCHADO TEMAS MELÓDICOS, OTROS CON MUCHA FUERZA, PERO ESTE ES MUY DIVERTIDO, COMO UNA EXPLOSIÓN DE ENERGÍA, ¿VERDAD?

Sí, es muy... como dice la canción, “muy loco”, esa chispita que hace falta, y la verdad que estoy súper contento con el riesgo que tomamos al cambiar un poquito el género, que nos vean un poquito más versátiles. Fuimos valientes y creo que acertamos.

VEMOS QUE A TRAVÉS DE LAS REDES, TODO EL MUNDO SE ESTÁ VOLCANDO CON LA CANCIÓN. YO SÉ QUE TE EMOCIONA MUCHO CUANDO TE MANDAN VÍDEOS, DESDE LOS MÁS PEQUEÑITOS HASTA LOS MAYORES CANTANDO TU CANCIÓN. INCLUSO

PUSISTE UN VÍDEO DE UN CHICO CANTANDO OTRA DE TUS CANCIONES Y DIJISTE... “¡ES QUE LA CANTA MEJOR QUE YO!” ESO PASA, ¿NO? CUANDO EMPIEZAN A VERSIONAR TU CANCIÓN TE SORPRENDEN.

A mí me encanta oír mis canciones en otras voces, de hecho, mi verdadera vocación es hacer canciones para otras voces. Pero si es cierto que en este single estoy notando mucho más el fenómeno en la red, eso que la gente se hace un vídeo, una acción para etiquetarme. Y sobre todo vídeos de niños.

GUSTAS MUCHO AL PÚBLICO INFANTIL. Y YA QUE TÚ TIENES UN NIÑO PEQUEÑO TAMBIÉN, SUPONGO QUE TE LLENA DE FELICIDAD.

Me encanta. Los padres me etiquetan, con niños de 2 años cantándola entera. Niños que solo comen con la canción puesta. Más que una canción, es vibra.

TODAS LAS CANCIONES QUE ESTAS SACANDO SON MUY, MUY BUENAS. A LOS QUE TE HEMOS VISTO EN DIRECTO NOS HAS DEJADO CON LA BOCA ABIERTA. ¿ERES CONSCIENTE?

Yo creo que no, que no soy consciente,

porque siempre estoy con la cabeza pendiente en mejorar. Pero si es verdad que la gente por la calle me para y me habla de mi música, ahí es cuando notas que está pasando algo. O cuando tienes un concierto programado y en 4 horas tienes el 80% del teatro lleno. Y aquí empiezas a ser un poquito consciente. Yo trabajo siendo muy exigente, sobre todo para hacer las cosas bien y llegar con verdad a la gente, siendo uno mismo y cantando en directo.

YA HEMOS OLVIDADO AQUEL MOMENTO EN EL QUE APARECISTE EN TELEVISIÓN. YA TIENES TU NOMBRE, TIENES TUS CANCIONES. AHORA EN ESE PROGRAMA ESCUCHAMOS LA MÚSICA DE TUTTO DURÁN, LOS CONCURSANTES LA CANTAN. SUPONGO QUE PARA TI, QUE HAS LUCHADO Y SOÑADO TANTO CON ESTO ES UNA ILUSIÓN MUY GRANDE.

El programa me dio una oportunidad única, estaré eternamente agradecido. Pero además uno tiene que trabajárselo por sí mismo, porque el programa te ayuda un instante, estamos en la era del YA, también YA se olvidan de ti si no estás ahí. Nos hemos preocupado mucho en quedarnos en la red social más potente que hay, los corazones de la gente, que es donde te van a recordar. Si mañana dejaran de existir las redes sociales nadie se va a acordar de la foto que subiste hace un mes, pero de las canciones sí porque le das un momento que recordará. Esa es mi obsesión, estar en la gente.

TUTTO, TIENES LOS PIES EN LA TIERRA, TE VEO SIEMPRE MUY SERENO Y TRANQUILO, CASI PARECE QUE LO QUE OCURRE NO VA CONTIGO, ME ENCANTA ESTA SENSACIÓN TAN RARA QUE ME TRANSMITES.

Es un poquito así, porque yo sigo igual que he estado siempre, igual que “antes de”, solo que la gente ahora me



reconoce un poquito más. Puedo hacer lo que me gusta con un poco más de comodidad, pero es que si no, no sería yo. Yo me muevo siempre en la verdad, creo que dentro de la industria musical, se puede vender también la verdad, aunque todo sea un poco un disfraz, yo abogo por la verdad.

PERO ES QUE ES DIFÍCIL, SOBRE TODO CUANDO YA SE FORMA PARTE DE UNA COMPAÑÍA TAN POTENTE COMO UNIVERSAL, EN LA QUE HAY TANTOS ARTISTAS, A LOS QUE POCO A POCO VAS CONOCIENDO, DONDE INCLUSO PODRÍAN SURGIR COLABORACIONES. ESTÁS EMPEZANDO, PERO VAS PISANDO FUERTE.

Voy a por ello, voy a que la gente sepa que vine para quedarme, y cada vez me quedaré más fuerte. Lo tengo clarísimo, sé lo que tengo, lo que la gente no ha visto y va a empezar a ver, poquito a poco, que es como se hacen las carreras sólidas, descubriéndose.

CUÉNTANOS UN POQUITO LA HISTORIA DE "ME GUSTAS", ¿QUÉ TE INSPIRÓ?

La empecé un poco por mi novia, que está un poco loca. (risas) La canción la tenía pensada desde hace un año y pico. El amor tiene un puntito de locura, siempre buscamos esa chispa. El que no la tiene busca en el otro esa locura, y el que la tiene busca lo contrario, más la cordura.

BIPOLAR TOUR, ASÍ SE LLAMA TU GIRA.

Se refiere un poco a los extremos de emociones que toco en mis conciertos, puedes llorar en una canción y bailar y reírte en la siguiente. Yo no paso por en medio nunca.

Nos hemos preocupado mucho en quedarnos en la red social más potente que hay, los corazones de la gente, que es donde te van a recordar.



Carolina Uche Aquino

120 docentes comparten experiencias sobre e-learning en EduInspirations del CAS

INSPIRATIONS NACIÓ EN EL COLEGIO ARENAS SUR (CAS) HACE 4 AÑOS COMO UNA FORMA DE COMPARTIR EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON EL USO EDUCATIVO DEL IPAD ENTRE SUS DOCENTES. ANTERIORMENTE A ESTAS JORNADAS EL BILINGÜISMO HABÍA CENTRADO LA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN DE ESTE CENTRO QUE, ADEMÁS DEL INGLÉS OFRECE ALEMÁN (DESDE LOS 4 AÑOS) Y CHINO EN LA ETAPA PRIMARIA.

Con motivo del 25 aniversario del centro el Colegio Arenas Sur ha hecho partícipe a 120 docentes de todas las Islas sus jornadas de inspiración y colaboración entre profesores. El sábado 17 de noviembre tuvo lugar la I Jornada EDU-Inspirations organizada en colaboración con Banana Education.

El evento se estructuró en talleres en los que explorar estrategias de motivación al alumnado usando aplicaciones digitales pero sobre todo abordando todo el proceso creativo y con el foco puesto en los objetivos pedagógicos a alcanzar. Rosa Liarte, profesora de Geografía e Historia y experta en aprendizaje con TIC, mostró proyectos que van desde la construcción de catedrales góticas con Minecraft hasta itinerarios virtuales para museos o libros digitales con 2000 fichas creadas por alumnos que han sorprendido a los directores de bibliotecas públicas. "Lo más importante es que, años después, se siguen acordando de los proyectos" explicó esta Apple Education Trainer. Otros talleristas como Héctor Pino, Google Educator, mostraron el uso de la tecnología en el aula para trabajar en equipo, tecnología que el Dpto de Innovación del CAS ha trasladado no solo a la evaluación de competencias y su comunicación con las familias sino sobre todo a otros procesos de control de proyectos cooperativos, gamificación de tareas y otras estrategias de motivación en el aprendizaje.



El CAS es el Primer Apple Lighthouse de Canarias e impulsa un modelo one to one con iPads desde 5º a Bachillerato con libros digitales construidos en el centro.

NUEVOS RETOS, NUEVAS ESTRATEGIAS

El Colegio Arenas Sur ha venido prestando desde el año 2000 una atención estratégica a la formación, con congresos como el Symposium, del que se celebraron 4 ediciones, con 25 formadores y más de 450 participantes en total, fuimos pioneros en trasladar a los profesores el debate de la enseñanza de idiomas desde la edad temprana o la introducción de idiomas emergentes como el chino, que hoy continúa su implantación en la mayoría de colegios internacionales europeos (Colegios del Mundo) de los que formamos parte.

Este congreso educativo está enmarcado en una celebración de aniversario que finalizará con la inauguración del busto a los fundadores Antonio Ojeda y Lucía Pérez en el colegio de San Agustín. En el año 2018 ha querido sumar a los miembros de su comunicad a esta la celebración de su aniversario en distintos eventos, que puedes ver en las imágenes que acompañan a este artículo.

Firma y renovación de convenios (Herbalife, UD San Fernando en escuelas deportivas y con ONGs para programa de valores)



Graduación de alumnos.



School Day y Día de la Infancia.

(Con actividades para alumnos como talleres de robótica o teatro en inglés)



XXV Olimpiada y Carrera solidaria



Actos con antiguos alumnos y Eventos solidarios

En este curso CAS ha certificado procesos que garantizan su compromiso con la calidad y diferenciación de su proyecto educativo destacando la renovación de sus certificados ISO y el programa exclusivo del Bachillerato Internacional, así como la oferta abierta de certificaciones de inglés Oxford disponible a través de su web



**COLEGIO
ARENAS
SUR**

Regala Idiomas

OXFORD TEST OF ENGLISH

**INTERNATIONAL
SCHOOL**



CERTIFICADO POR LA OXFORD UNIVERSITY



- **PRÓXIMAS CONVOCATORIAS:**
17 DICIEMBRE 2018, 11 MARZO y 27 MAYO 2019
- **NIVELES DESDE A2 a B2**
- **A PARTIR DE 12 AÑOS**
- **COMPUTER BASED (EXÁMENES REALIZADOS ONLINE EN PC)**
- **LUGAR DE EXAMEN:**
COLEGIO ARENAS SUR, CALLE MARGARITAS, s/n (SAN AGUSTÍN)
- **PRECIO: 80,25 (I.G.I.C. INCLUIDO)**

www.colegioarenassur.com

928 765 934

DRA. ESTEFANÍA LANG

“Queremos facilitar al médico y al estudiante la enseñanza mediante un formato móvil.”



DRA. LANG ¿SIEMPRE TUVISTE CLARO QUE QUERÍAS ESTUDIAR MEDICINA?

Sí, siempre ha sido mi sueño estudiar Medicina, y poder ayudar a otras personas.

¿CÓMO RECUERDAS TUS AÑOS DE ESTUDIO EN LA ISLA?

Me gustaba mucho ir a la Facultad y aprender de los docentes en un ambiente casi familiar. Recuerdo que a veces iba algún que otro domingo a Urgencias del Insular de voluntaria a aprender. La vida en la isla siempre la disfruté mucho, dándome un baño de vuelta a casa después de clase.

DECIDES TERMINAR LA ESPECIALIDAD EN LA TIERRA NATAL DE TU MADRE, ALEMANIA, CULTURA E IDIOMA QUE CONOCES Y DOMINAS MUY BIEN DESDE NIÑA. ¿TENÍAS CLARO QUE QUERÍAS TRABAJAR EN ALEMANIA O HAN SIDO COSAS DEL DESTINO?

Me fui en 5º de carrera con el programa Erasmus a Colonia, y fue ahí donde me di cuenta de que necesitaba un cambio de aires. Vivir en Alemania y adaptarme a la gente y al nuevo ritmo de vida ha abierto mucho mi mente y he aprendido muchísimo.

¿POR QUÉ ELIGES DERMATOLOGÍA?

Es un placer poder hacer un diagnóstico con un solo vistazo. ¡Y ayudar a pacientes de todas las edades! Además, la dermatología es muy amplia, puedes especializarte en Cirugía, Pediatría, Estética. ¡Imposible aburrirte!

CUÉNTANOS CÓMO HAN SIDO ESTOS ÚLTIMOS AÑOS, DESDE QUE TE INSTALAS EN ALEMANIA.

Yo que soy muy playera... me costó un poco al principio, no lograba acostumbrarme a la lluvia y al color gris del cielo durante semanas y meses. Poco a poco empecé a hacer esquí, ir a clases de tenis, conocí a gente de todos sitios y comencé a vivir las diferentes estaciones del año. En Alemania la época navideña es preciosa, los mercadillos de Navidad se convierten en grandes reuniones familiares y de amigos...

FORMAS UNA FAMILIA PRECIOSA Y TE CENTRAS TAMBIÉN EN TU TRABAJO ¿VERDAD?

Justo poco antes de terminar la residencia de dermatología me llegó el regalo más bonito de la vida, mi hija Catalina. Desde entonces he reducido la jornada y trabajo 30 horas semanales. Tras siete años trabajando en el Hospital Universitario de Düsseldorf, la capital de Renania del Norte-Westfalia, comencé a trabajar como dermatóloga y dermatocirujana en una consulta donde somos un total de seis médicos.

TE VEMOS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES CON UN PROYECTO MUY NOVEDOSO, "DERMA-TO-LOGIN". CUÉNTANOS CÓMO NACE, EN QUÉ CONSISTE Y A QUIÉN VA DIRIGIDO.

Derma-to-login es un portal online que ofrece cursos en línea y presenciales sobre Dermatología, Cirugía y Medicina Estética para médicos y estudiantes de Medicina. Además ofrecemos de manera gratuita audiolibros o podcasts en Spotify e iTunes, pronto también en castellano para aprovechar el tiempo y poder oír lecciones de dermatología, ya sea haciendo deporte, la compra o incluso de camino a algún sitio.

¿QUÉ PRETENDES APORTAR AL MUNDO CON ESTE PROYECTO?

Queremos facilitar al médico y al estudiante la enseñanza mediante un formato móvil, es decir: te metes en nuestra página y tienes las lecciones a mano, en la que enseñamos por ejemplo cómo hacer suturas y colgajos según la herida, cómo interpretar lesiones cutáneas con el dermatoscopio o el cálculo de unidades al inyectar toxina botulínica. Además, nos gustaría publicar en línea lecciones de dermatología para pacientes para facilitar el acceso a la información acerca de los diagnósticos más importantes. Todo en un clic.

Derma-to-login es un portal online que ofrece cursos en línea y presenciales sobre Dermatología

DERMA-TO-LOGIN



Carolina Uche Aquino



TRASTORNOS DE CONDUCTA DE LA ALIMENTACIÓN

CLARIFICACIÓN DE TÉRMINOS

Los trastornos de la conducta alimentaria son una serie de problemas relacionados con la alteración de la alimentación. Generalmente son desarrollados por personas que se sienten insatisfechas con su imagen corporal, que experimentan mucha presión social y suelen contar con un componente genético. Se ve afectado el estado psicológico, social, físico y nutricional. Estos trastornos pueden basarse tanto en la reducción o eliminación de la ingesta de alimentos, como en la compulsión de comer sin control.

- **Anorexia nerviosa:** Se reduce drásticamente el consumo de alimentos por miedo a incrementar el peso, también suelen realizarse actividades físicas en exceso.
- **Bulimia nerviosa:** Se caracteriza por comer sin control y para compensar ese exceso de comida los afectados se provocan el vómito, emplean laxantes o realizan ejercicio físico excesivo.
- **Trastorno por atracón:** Las personas que lo padecen tienen deseos periódicos de ingerir alimentos de forma totalmente descontrolada, pero posteriormente no se centran en la compensación calórica de su ingesta. Tiene un componente genético (adicción) y frecuentemente está relacionado con estrés o ansiedad.
- **Vigorexia:** La persona afectada se percibe a sí mismo como delgado y débil, aunque no sea su apariencia real. Como respuesta a esta percepción alterada es frecuente que aparezca un trastorno alimentario y una adicción al ejercicio físico, intentando ganar masa muscular para dejar de parecer débil.
- **Megarexia:** Es parecido a la vigorexia, las personas que la padecen se ven a sí mismas delgadas y sanas cuando en realidad tienen sobrepeso u obesidad.

Al contrario de la vigorexia, al sentirse satisfechos con su físico no siguen ningún tipo de dieta saludable ni hacen deporte.

- **Ebriorexia:** La conducta difiere en cada caso, las razones más frecuentes son pacientes alcohólicos en situación de marginación social que no comen para ahorrar ese dinero e invertirlo en alcohol. O adolescentes (frecuentemente mujeres) que no comen para compensar las calorías obtenidas por la ingesta excesiva de alcohol (previa o posterior).
- **Permarexia:** Las personas que lo padecen tienen una obsesión constante por las calorías que ingieren y queman, se trata de una dieta hipocalórica con restricción de muchos alimentos permanentemente. No ingieren los nutrientes necesarios, por lo que no es una dieta equilibrada y sana y se considera que tienen riesgo de padecer anorexia o bulimia en un futuro cercano.
- **Ortorexia:** Se trata de una obsesión por consumir alimentos que consideran saludables, frecuentemente omitiendo carnes y grasas (incluso las sanas). Se considera un trastorno cuando tiene como consecuencia un daño al paciente, tanto físico, social o emocional. Personas con un trastorno obsesivo – compulsivo, que han sufrido anorexia nerviosa o deportistas muy exigentes consigo mismos tienen mayor predisposición a padecer este trastorno.

Los objetivos del tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria son, sobre todo, restaurar una nutrición equilibrada y lograr un peso corporal adecuado. El tratamiento depende de las necesidades de cada paciente, los principales son la psicoterapia, el asesoramiento nutricional y en algunos casos terapia farmacológica.

Nicole Singer



ALOJAMIENTO
elbaladero

Carlos E Navarro, 7
San Francisco Telde
Gran Canaria

629 55 55 52

info@elbaladero.es

(estancia mínima 4 noches)



Terapia Visual

Pensamos que signos como ver borroso, tardar en enfocar, parpadear en exceso ligado al acto visual, confundir letras y/o números, ver la imagen parcial o totalmente doble se deben o bien a patologías oculares diversas o a problemas refractivos tales como la miopía, hipermetropía o astigmatismo en sus diferentes variedades; con lo cual deducimos que o bien el tratamiento médico sería la solución en el primer caso o bien lo resolvería una "gafa" en el segundo caso.

Podríamos seguir añadiendo otros signos como:

- Saltar palabras o líneas cuando estamos leyendo.
- Dolor ocular o de cabeza que se acentúan conforme pasan las horas del día.
- Dificultad en la orientación espacial.
- No tener integrado cuál es mi lado derecho y/o izquierdo, así como el de los demás.
- Comprensión lectora y escritura por debajo de la media.
- Habilidades matemáticas limitadas: ignora signos, omite pasos.
- Se distrae fácilmente con demasiada información visual.
- Memorizar textos.
- Lectura lenta y dificultosa.
- Chocar con las cosas.
- Invertir letras, números, palabras.
- Fatiga ocular tras pasar minutos ante el ordenador, lectura, tarea cercana.
- Somnolencia cuando llevamos unas hojas leyendo.
- Picor ocular, enrojecimiento, lagrimeo.
- No poder aguantar la fijación en un determinado punto del espacio.

Y en todos ellos pensaríamos que la solución se llevaría a cabo de la misma manera. No todos los problemas oculares se deben a patologías o a problemas refractivos. También hay otras anomalías que repercuten en el correcto funcionamiento ocular:

- **Disfunciones en la eficacia visual por incorrecta:** Capacidad oculomotora (movimientos oculares), capacidad acomodativa (enfoque-desenfoque) y capacidad binocular (coordinación simultánea de ambos ojos)
- **Problema de aprendizaje:** Trastorno en la capacidad del habla, lenguaje escrito, lectura, vocabulario y aritmética. La más conocida por todos es la Dislexia.
- **Problemas en la percepción:** Si bien no son considerados discapacidades en el aprendizaje, hay que decir que abundan en niños con dichas discapacidades. Lo definiríamos como "debilidad" del cerebro en procesar el mundo visual (símbolos, imágenes, distancias). Hay que decir que es el cerebro y no

los ojos el encargado de dicha función, así que nos podemos encontrar dicha discapacidad en personas con agudeza visual unidad (visión perfecta).

Aquí es donde entra en acción la **TERAPIA VISUAL** rehabilitando o minimizando dichas anomalías a través de ejercicios visuales individualizados consiguiendo normalizar las habilidades que están disminuidas. **La Terapia Visual se basa en ejercicios diarios de 15-20 minutos en casa, de acuerdo con la pauta marcada por el especialista, combinados con sesiones semanales de 45 minutos en consulta en donde se usan las técnicas e instrumentos más indicados para cada paciente y anomalía asociada al mismo.**

Centro Óptico Telde cuenta con una Nueva Área de Terapia Visual, con Optometristas Especializados, en donde tratamos estas anomalías.

Los niños no suelen quejarse, pero sí sabemos si su rendimiento escolar es bajo y si va acompañado de los "signos" arriba indicados, pensaremos que algo puede estar pasando. **Con la terapia visual mejoramos el rendimiento escolar de niños con dificultades acomodativas, binoculares, oculomotoras, de aprendizaje y de percepción.**

RECORDAD:

- **No todos los problemas oculares están originados por una patología o un problema refractivo.** Hay otras anomalías que los pueden originar que se resuelven o minimizan a través de Terapia Visual.
- Gracias a la creación de **Nuevas Conexiones Neurológicas** los ojos "Aprenden a Ver".
- **La motivación es un aspecto fundamental;** por lo que en CENTRO ÓPTICO TELDE planteamos la Terapia Visual a través de ejercicios que resulten como un juego y no como deberes y conseguimos que el trabajo se lleve a cabo para lograr el objetivo: "Lograr Calidad, Eficacia y Buen Rendimiento Visual enmarcado como Visión Confortable y Estable en pro de un correcto desarrollo en integración del niño en el mundo que le rodea".



Centro Optico Telde

Su vista en buenas manos desde 1.986

• REFRACCIÓN
• TONOMETRÍA

• PAQUIMETRÍA
• TOPOGRAFÍA

• RETINOGRAFÍA NO
MIDRIÁTICA

• EXPLORACIÓN DEL
POLO ANTERIOR

PIDA CITA PARA SU REVISIÓN

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



928 695 488

www.centroopticotelde.com

facebook

YouTube

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





NINJUTSU

Historia y tradición

Los métodos físicos y espirituales de supervivencia, eventualmente inmortalizados por el Ninja de Japón fueron, de hecho, una de las raíces de las artes marciales japonesas.

La iluminación personal puede, sólo, venir a través de la inmersión en las artes marciales como un camino de vida. El practicante de ninjutsu puede obtener la fuerza y la invencibilidad que permite disfrutar del movimiento de las flores en el viento, la apreciación del amor de otros y estar presente pacíficamente en la paz.

JIHI NO KOKORO, EL CORAZÓN BENEVOLENTE.

El corazón benevolente del Ninpo, es la llave para encontrar la armonía y la comprensión de las realidades de los mundos espirituales y naturales.

Takamatsu Sensei escribió:

“La esencia de todas las artes marciales y estrategias militares es la autoprotección y la prevención del peligro. El ninjutsu

subraya, el concepto total de autoprotección mediante el entrenamiento marcial en el que las artes ninja habla no sólo de la protección del cuerpo físico, sino de la mente y el espíritu.. El camino del ninja es el camino de la constancia, supervivencia y prevalecer sobre todo lo que lo pueda destruir. El ninjutsu es el camino de obtener lo que se necesita mientras se hace del mundo un lugar mejor. La habilidad del ninja es el arte de vencer.”

“Si un experto en las artes de lucha sinceramente busca la esencia del ninjutsu, evitando la influencia del ego, el estudiante progresará y obtendrá el último secreto para llegar a ser invencible.”

El combatiente que vence debe estar en armonía con los esquemas de la totalidad y debe ser guiado por un conocimiento intuitivo de jugar con lo verdadero y falso.

Pedro Fleitas González

Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**

mobiliario de cocina

TELDE

C/Viera y Clavijo, 18
San Gregorio
Tel.: 928 692 914

LAS PALMAS DE G.C.

Avda. Pintor Felo Monzón, 31
7 Palmas
Tel.: 928 414 217

www.samony.com

Visítanos en

La otra Navidad

.....
 Cuando la fraternidad
 y el amor no llegan
 ni por correspondencia

Para una gran cantidad de personas en nuestra cultura occidental, la Navidad está ligada a emociones positivas y recuerdos entrañables de la primera infancia. Es durante esta época de la vida en la que descubrimos el mundo físico y el mundo emocional que nos rodea, cuando más intensamente vivimos los distintos acontecimientos del ciclo anual, siendo estas fechas (a razón de tradiciones, usos, costumbres y mercantilismo), días muy señalados que se traducen en sentimientos, cenas, regalos, luces y canciones, entre otros reclamos.

Sin embargo para otra parte relativamente significativa de la población, **la Navidad no es precisamente sinónimo de amor y de armonía sino de todo lo contrario**. De hecho algunas estadísticas apuntan a que aproximadamente un 45% de la población llega a padecer síntomas de ansiedad y de depresión ligadas a la exaltación de las emociones y la frustración ante la imposibilidad de conseguir cumplir algunas expectativas tan dispares como la de comprar u obtener los regalos que desearía o la de volver a ver a aquellas personas queridas ya fallecidas. **No es que la Navidad por sí misma cause depresión**. No, no estoy afirmando eso. Sólo, que incrementa la posibilidad de intensificar síntomas ansioso-depresivos en las personas que sufren algún tipo de vulnerabilidad al respecto y que ven en la imposición social de la concordia, la felicidad impostada y el amor fraterno a golpe de calendario una realidad insufrible.

Por otro lado, aunque suene a tópico, capítulo aparte merecerían los conflictos personales que surgen durante estos días. Al igual que tras las vacaciones estivales el número de divorcios aumenta, las Navidades son, estadísticamente hablando, **propicias para despertar tensiones en la vida de pareja, rivalidades familiares o viejas rencillas no resueltas**. Si tenemos en cuenta el ritmo estresante al que nos someten las obligaciones del día a día y el escaso contacto emocional que durante el resto del año demostramos a las personas que nos rodean, estos tipos de conflictos pueden llegar a ser considerados hasta lógicos y predecibles.

Llega la Navidad y nos encontramos, de repente, con tiempo libre y una familia, pareja e hijos con diferentes ritmos e intereses vitales con los que convivir mucho más tiempo del que estamos acostumbrados y para lo que no siempre estamos preparados. Vuelvo a repetir: no es tópico, es lo que estadísticamente se describe.

Como vemos, la Navidad entonces, como tantos otros aspectos de la vida, **esconde una cara B** que no siempre se nos muestra en los anuncios publicitarios o en las obligaciones de querernos, compartir y ser felices que parecen imponernos socialmente, y que además, aunque no lo sepamos, estoy seguro que forman parte del día a día de muchos de los que nos rodean.

No sería fácil ni prudente proponer soluciones universales a todo lo descrito en tanto que cada situación requeriría un análisis propio del que entresacar sus propias soluciones. Aun así, se podrían establecer una serie de recomendaciones básicas que sirvieran para prevenir o mitigar los efectos de esa otra Navidad que a algunos nos sobreviene. A saber:

- **Mantener en lo posible las rutinas aproximadas a las que estamos acostumbrados.**
- **Realizar algunas actividades en común que ayuden a desconectar, reponer energías y compartir momentos agradables con nuestra familia y nuestros amigos**
- **Prestar atención al mundo de las emociones, a las propias y a las ajenas, en Navidad y el resto del año, de manera que nos sirvan de timón sobre los que tomar decisiones más o menos acertadas acerca de las palabras, actitudes y hechos que mostramos ante los posibles conflictos y realidades que no nos gusten en nuestra vida.**

En definitiva se trata que la Navidad, como cualquier otro momento del año, se disfrute y signifique cosas positivas para todos nosotros y que aprendamos a saborear, como fruta de temporada, los valores y momentos que nos aporta.

José María Valido Sánchez



Niños
Adultos
Mayores

Ithaca

Intervención Formación y Desarrollo

José María Valido Sánchez
 Psicólogo
 P-1305

619 909 404
 ithaca@centroithaca.es

C/. Pintor Manolo Millares, 27 2º D
 Playa del Burrero - Ingenio



PLC

PRODUCTOS LIMP CANARIAS
 PLCPEDIDOS@GMAIL.COM
 TLF.: 675 46 46 80
 VENTA DIRECTA DE PRODUCTOS Y MATERIAL DE LIMPIEZA

“

“Desea ser considerada como un instrumento esencial, diferente, de atención integral a la mujer en situación de vulnerabilidad”



Asociación Para el Apoyo integral a la Mujer

La asociación *A ti, Mujer* se diferencia de cualquier otra asociación de igualdad por dar un apoyo integral a las mujeres de una manera cercana, amigable y cariñosa, sin acercarse si quiera al asistencialismo. Busca potenciar a la mujer en todos los momentos de su vida, empoderarla y hacerla crecer para que ella, una vez fortalecida, salga al mundo poderosa y enérgica.

Para ello, la asociación *A ti, Mujer* cuenta con un equipo interdisciplinar de psicólogas, trabajadoras sociales, abogadas, educadoras sociales entre otros profesionales con los que capacita a la mujer de aquellas necesidades que se le planteen. Las mujeres que se acercan a la asociación pueden ser de cualquier índole, no necesariamente tienen que haber padecido algún caso de violencia, por lo que cualquier mujer que tenga alguna necesidad o esté atravesando un momento difícil, puede contactar con la entidad para que comience el trabajo personal.

En estos momentos, *A ti, Mujer* cuenta con varios proyectos en marcha apoyados por el Gobierno de Canarias y el Cabildo de Gran Canaria, entre otras muchas competencias políticas, como son:

Proyectos de Intervención Psicosocial con mujeres en situación o riesgo de exclusión social donde su objetivo es promover la inclusión de mujeres que se encuentren en riesgo de exclusión social, en situación de riesgo o que perciben la PCI, a través de la intervención individual y grupal, así como el uso y entrenamiento de habilidades sociales. Con este proyecto ofrecen informar, asesorar y orientar sobre aspectos jurídicos, sociales y psicológicos a mujeres en situación de vulnerabilidad para dar respuesta a sus necesidades de manera integral;

mejorar la autoestima fomentando el autoconocimiento, la autodeterminación y el empoderamiento; dotar de las herramientas necesarias para la mejora de la empleabilidad; y promover las habilidades sociales en la vida diaria.

Proyecto de Prevención de desigualdades y promoción de la igualdad entre hombres y mujeres en la isla de Gran Canaria consistiendo en impulsar acciones de prevención y sensibilización dirigidas a las mujeres y a los colectivos de mujeres con la finalidad de formar a estas mujeres para prevenir la discriminación por razón de sexo, mediante la formación intelectual, emocional y el empoderamiento de las mujeres como herramientas para prevenir esa discriminación.

Proyecto “Vacúnate contra la violencia”, consiste en la implantación de acciones educativas en centros escolares (de primaria y secundaria), impartiendo talleres de prevención de violencia de género al alumnado, profesorado y familias. Con estas acciones se pretende provocar la reflexión y el pensamiento crítico respecto a la violencia, fomentando una actitud positiva hacia los patrones de igualdad como base fundamental para la eliminación de esta problemática. Además, la entidad presta otros servicios a las mujeres, como grupos de apoyo, acompañamiento a mujeres en distintos momentos, talleres intensivos, conciliación familiar entre otros, buscando empoderar a la mujer, fortaleciendo sus cualidades y potenciar todos los aspectos de su vida.

Si quieres saber más, llama al 689 984 546 o manda un correo a info@atimujer.es, donde recibirás información especializada.

EL PRIMER PASO ERES TÚ,
RECUERDA NO ESTÁS SOLA.

Irina García

TRABAJADORA SOCIAL

Pizco a Pizco

• SANDWICHERÍA •

ESPECIALIDAD EN
Sandwiches • Pulguitas
Té • Café • Chocolates
Batidos de helado

Pedidos: 654 247 830

C/ Poeta Fernando González, 11 San Gregorio - Telde

Escritor de TÉRRORES

Escritor de tantas cosas.

He pasado la mitad de mi vida sentado delante de un teclado, dedicado a inquietar, a estremecer, a solicitar la complicidad del lector para resolver un crimen, un misterio o un acertijo. Y a lo largo de doce novelas y dos antologías de relatos, el mismo adhesivo ha acompañado mi nombre casi desde el primer día: Miguel Aguerrealde, escritor de terror.

Sin embargo, no me considero escritor de terror, al menos, no de terror puro, pero tampoco puedo decir que me dedique a un género negro meramente policial o aséptico. En mis novelas, los eventuales detectives sufren y los lectores lo hacen, si tengo el día, tanto como ellos. Esto es debido a que no concibo el género de terror como algo que deba ir separado o al margen de la literatura de intriga. Veamos en qué se parecen.

Por un lado, la curiosidad. La necesidad de saber la verdad es el motor de la novela de misterio y es lo primero que un escritor de género debe ser capaz de crear. Sin curiosidad no abrimos las puertas cerradas con llave, no respondemos a esa llamada inesperada ni subimos la escalera hacia el desván para averiguar qué es ese extraño ruido que se repite y no nos deja dormir.

Por otro lado, el crimen es a menudo el centro narrativo tanto de la novela negra como de la de terror, y su tratamiento marca la fina línea que separa una de otra.

Imaginen un cuerpo sin vida encontrado en el suelo con signos de violencia. En torno a este descubrimiento, un autor policiaco podría tejer una red de conspiraciones y dar pie a una grandiosa novela de intriga. Pero quizá un escritor de

terror encontraría alrededor del mismo cadáver el modo de estremecernos y su manera de resolver el misterio sería, cuando menos, bastante más creativa.

Desde mi punto de vista el terror moderno no es otra cosa que una vuelta más en la tuerca —nunca mejor dicho— del género de misterio. El policiaco presenta un crimen frío, cerebral, calculado y dirigido por un motivo racional que permite al lector ordenar y categorizar las artimañas del criminal y valorar sus consecuencias. El terror moderno, en cambio, entronca más con lo visceral, con lo irracional, sin un motivo comprensible. El escritor de terror pone el foco en la maldad en sí, nos muestra en primer plano hasta qué punto el siniestro criminal puede llegar a serlo.

En muchos casos la separación entre policiaco y terror es apenas narrativa, más que argumental, y reside en la capacidad del autor para retorcer la historia y llevar al extremo los nervios de sus lectores. Tan unidos van el uno y otro que para nombrar su intersección hemos inventado el subgénero conocido como thriller.

Decía Lovecraft que el terror es un sentimiento primigenio que nos resulta reconocible a todos. Esta generalidad implica que una buena historia de terror debe incorporar a su narración elementos propios de todos los demás géneros: las relaciones personales, el amor y el desamor, el conflicto entre iguales y las dudas y los miedos inherentes al ser humano. El escritor de terror ha de saber escribir de lo suyo y de lo de todos, porque puede haber género policiaco, histórico o rosa que no toque siquiera de refilón el terror, pero en cambio, ya lo decía Lovecraft, el terror lo alcanza todo.

Miguel Aguerrealde



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

**RAPIDEZ Y PROFESIONALIDAD
EN TODOS NUESTROS TRABAJOS**

“

“Hay que dejar de criar princesas indefensas y machitos violentos.”

Autor/a desconocido/a

MACHISMO

Pensamientos y acciones

Del artículo de la edición anterior DeReojo, **“Machismo. ¿Sabemos realmente lo que significa?”**, destaco dos cosas importantes; la definición de machismo y una frase que nos puede hacer reflexionar: *“El machismo es una construcción social y cultural, y por lo tanto puede ser modificado.”* En este número quiero poner especial atención a las conductas machistas que nos rodean y que nosotras/os repetimos en algún momento de nuestra vida. Pensamientos y acciones que realizamos, unas veces conscientemente y otras inconscientemente. Que afectan a mujeres y hombres.

Recordamos la definición de machismo: *“una forma de sexismo en la que se discrimina y menosprecia a la mujer, considerándola inferior al hombre. El machismo está fundamentado en ideas preconcebidas y estereotipos, fuertemente influenciados por el entorno social. El machismo tiene la idea que la mentalidad de la mujer debe ser actitud de sumisión hacia el hombre, se manifiesta de diferentes maneras, por ejemplo, con actitudes y comportamientos de menosprecio, control...”*

Hay actitudes machistas que tenemos más claras, como por ejemplo; asesinar, violar, abusar sexualmente, agredir físicamente, amenazar, insultar, gritar. También hay otras actitudes que no tenemos tan claras y debemos reflexionar sobre ellas. A continuación expongo algunas.

“El piropo siempre es un insulto (galante o grosero) pues es la intromisión en el ámbito de autonomía de una persona desconocida, de carácter no consentido, no deseado, no solicitado y que se dice sin esperar réplica, no es simétrico.” (Luis Villavicencio M.) Y cuando una mujer va acompañada de un hombre no recibe piropos.

A las mujeres se les exige erróneamente: “Debes ser más femenina”, “Las mujeres conducen peor que los hombres”, “Mujer, busca un marido que te mantenga”, “Hay que educar a las mujeres para que no se dejen pegar”...

Pensamientos erróneos, como creer que se necesita un hombre para ser feliz (mito de la media naranja), creer que la maternidad es crucial para la mujer y sin ella una mujer no es feliz, todas las mujeres tienen instinto maternal, promover la idea de que la mujer es el “sexo débil”, dejar de tomar la iniciativa por miedo a ser juzgada... De las mujeres violadas; “fue culpa de ella al vestirse tan provocadora” o “debería haber cerrado las piernas”, entre otras.

El machismo también afecta a los hombres. Si un hombre expresa sus sentimientos es tachado de gay, amanerado, afeminado, sensible, sentimental, penoso, débil, niñato, llorón...

Escuchamos frases como “Los hombres de verdad no lloran”, “Llorar es de niñas”, “Los hombres deben ser el sostén de la familia”. Mostrar los sentimientos no les hace menos hombres, les hace más humanos. Deben pedir ayuda, hablar de miedos y preocupaciones. No tienen obligación ni deben sentir vergüenza si una mujer paga la cuenta. No hace falta que vayan de superhéroes por el mundo, ni peleándose para demostrar quién es el más fuerte o valiente o ganarse el respeto de la gente.

Daida Santana

PROMOTORA EN
IGUALDAD DE GÉNERO



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

**Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas.
Pizzas artesanales.**

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

¡PRUEBA, DISFRUTA Y SEGURO REPETIRÁS!

Programación Cultural Telde



Ayuntamiento de Telde



Gofiones

LOS GOFIONES, CONCIERTO DE NAVIDAD:
Plaza de San Juan,
14 de diciembre, 20:30h.



MICHAEL'S LEGACY:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
15 y 16 diciembre
18:30 y 21:30h. 15€/20€



A RAINBOW CHRISTMAS,
RAINBOW GOSPEL CHOIR:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
22 de diciembre, 20:30h. 10€



EN BUSCA DEL RENO PERDIDO:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
23 de diciembre, 12:00h. 5€



EL SOLDADITO DE PLOMO:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
25 de diciembre, 18:00h.
6€



SWINGSTAR:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
28 de diciembre, 20:30h.
15€



6º FESTIVAL FLAMENCOROMÍ:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
11 enero - 21:00h, 30€
13 enero - 20:30h, 25€



SAMANTHA MARTIN AND DELTA SUGAR:
Teatro Juan Ramón Jiménez,
2 de febrero, 21:00h. 15€



YUNKE EL MAGO:
Teatro Municipal Juan Ramón Jiménez,
9 de febrero, 18:30 y 21:00h.
15€/20€

Mimate



EPOCH POLISHING BAR

De los + de 250 productos que tenemos, les quiero compartir uno de mis básicos de belleza.... "Polishing Bar" una Barra despigmentante facial y corporal con ingredientes botánicos y barro marino con más de 50 minerales.

Lo que hará en tu cuerpo es:

- Despigmanta axilas, cuello, codos, rodillas etc.
- Limpia y exfolia sin reseca la piel
- Purifica los poros ayudando a eliminar el exceso de aceite
- Ayuda con problemas de acné
- Pule sin irritar la piel dejándola humectada y suave
- Hipoalergénico apto para niños y adultos.

COLÁGENO GUILLERMO DIAZ

¡Te animo a que lo pruebes y veas los resultados!

- 1.-Fortalece tus huesos, músculos, articulaciones y por sus propiedades antiinflamatorias reduce el dolor.
- 2.-Regula la tensión cardiovascular.
- 3.-Tu piel lucirá más tersa y radiante.
- 4.-Reduce la caída del cabello.
- 5.-Fortalece tus uñas.
- 6.-Regulará tu tránsito intestinal y el sistema digestivo.
- 7.-Mejora la cicatrización de heridas.
- 8.-Mejora tu calidad del sueño.
- 9.-Tendrás más energía y vitalidad!!

El MSM es un azufre orgánico que ayuda al páncreas a segregar más insulina y reducir la diabetes entre otros de sus beneficios. Tanto el magnesio, como el zinc !!!son minerales imprescindibles en nuestro organismo..pero debido a los abonos y pesticidas que se utilizan hoy en día no llegan a los alimentos y nuestro cuerpo manifiesta algunos síntomas cuando nos falta alguno de ellos como: **Debilidad, Tics faciales, Ansiedad, Falta de memoria, Problemas de concentración, Tensión alta, Arritmias, Stress, Anemia, Acné, Pintas blancas en las uñas, Gripes o resfriados frecuentes.**



SPRAY EN SECO RELLENA LÍNEAS DE EXPRESIÓN Y ARRUGAS

- 1.- Hidratante con ácido hialurónico y urea, fórmula libre de aceite, ayuda a mantener un nivel constante de humedad.
- 2.- Aumenta los niveles de humedad, haciendo que la piel se sienta flexible y suave.
- 3.- En el cabello veras una gran diferencia, estará más dócil, humectado y sedoso.
- 4.- TIP: Después de maquillar te das un rocío de Napca en la cara y sellas el maquillaje, dura mucho más tiempo y la cara queda super rejuvenecida e hidratada.



LUMISPA

¿Te acuestas maquillada por falta de tiempo?
¿Líneas de expresión prematuras? ¿Poros abiertos?

Solo necesitas 2 minutos para darle un mejor aspecto a tu piel. Un lifting, una microdermo, disminución de líneas. Todo en un solo equipo para hombres y mujeres. Lumispa es un dermolimpiador con cabezal de silicona, con recubrimiento de Plata antimicrobiano que permite una renovación celular sin dañar la piel, ¡deja la piel suave, brillante y libre de impurezas!

¿Un cepillo de limpieza que le da a tu piel una dimensión extra? Esto mata dos pájaros de un tiro. **Proporciona limpieza intensa sin dejar de ser muy suave.** Elimina el maquillaje y las impurezas más finas de la contaminación del aire. Todo esto se logra a través del cabezal de masaje de silicona cuyos dos discos diferentes giran en direcciones opuestas. Al instante notarás la diferencia. Estábamos completamente convencidos después de una sesión.

A través del masaje estimulante, mejora la circulación de la sangre en tu piel, que estará más radiante y ganará firmeza. Más sangre significa más elastina y menos arrugas. Ideal para prevenir el envejecimiento y las líneas finas. El cepillo de limpieza también ayuda contra la piel opaca o apagada, ya que el movimiento

de rotación cepilla suavemente la piel, reduciendo los poros y eliminando las células muertas de la piel sin abrasión. ¡Una razón más para que tu piel brille! Utiliza un gel limpiador, eligiendo entre tres tipos de piel: normal/mixta, seca o grasa. El mejor resultado se logra utilizando el cepillo de limpieza durante dos minutos por la mañana y de nuevo por la noche. Y eso se puede hacer bajo la ducha o en el baño porque el cepillo es resistente al agua.

En París pude probar el cepillo. Mi mano derecha fue masajead brevemente con el cepillo de limpieza. La diferencia tras compararla con la otra mano fue notable, y su efecto, de larga duración. Mi mano todavía parecía más fresca varias horas después.

¡Definitivamente algo que atesorar!



TRU FACE REVEALING GEL

Este avanzado gel ayuda:

- Estimular la renovación celular
- Mejora el tono y textura de la piel
- Refina el tamaño de los poros
- Aumenta la luminosidad de la piel



En resumen:

CUTIS LUMINOSO,
PERFECTO Y JOVEN!!!

Si deseas probar o adquirir algunos de estos productos no dudes en contactar conmigo
Patricia Uche | Distribuidora independiente | 628570105

Pedro Fleitas González
Socio nº 6142 de COFENAT

C/ Eduardo Dato, 9
35200 Telde, Gran Canaria
Tel. 928 699 924 - 663 593 877
info@balanceinternacional.com
www.balanceinternacional.com



CENTRO
BALANCE

ATENDEMOS A LOS
ASEGURADOS DE
CANAL 24 SALUD Y
SANTA LUCÍA

ACUPUNTURA
MOXIBUSTIÓN
AURICULOPUNTURA
ANMA
MASAJE JAPONÉS
OSTEOPATÍA
QMASAJE
NATUROPATÍA

TÉCNICAS DE CARACTER NO SANITARIO

LA BARRANQUERA (TELDE)

TLF: 615 013 012

· Yoga
(todos los niveles)

· Meditación



Jose Antonio Domínguez Viera

LA GALA

Ilusión, altruismo e inclusión

Asdownsur es una asociación de personas con discapacidad que pretende fomentar su desarrollo y su inclusión para que estén preparadas a la hora de enfrentarse al día a día en la sociedad actual. La evolución de las personas con discapacidad no sería posible sin el apoyo de sus familias, el apoyo de las administraciones públicas y el trabajo de las entidades como la nuestra.

Asdownsur lleva desde 2002 desarrollando su labor social y supliendo necesidades del sistema educativo, en relación a la falta de respuesta a la hora de integrar a las personas con discapacidad que cumplen los 21 años y son automáticamente sacados del sistema, con listas de espera en centros ocupacionales de más de 4 años. Estas necesidades se cubren con un proyecto para mayores de 21 años donde se trabaja la integración sociolaboral, el ocio y tiempo libre, el hip-hop, talleres de cocina, participación en programas de radio, acciones de visibilización en relación al colectivo y por supuesto **nuestra Gala, la cual se hace eco de la labor realizada durante todo el año, celebrándose el 3 de diciembre en conmemoración del Día Internacional de la Discapacidad en el teatro Víctor Jara de Vecindario, municipio donde se encuentra nuestra sede.**

Este año, al igual que el año anterior, la Gala ha estado dirigida por **Jose María Valido Sánchez** y con el apoyo de los voluntarios y voluntarias que conforman el equipo humano que mueve el alma de nuestra Asociación. Personas que, sin ánimo de lucro, entregan su tiempo y paciencia para trabajar por y para nuestros chicos/as. La temática de la gala de este año ha sido la búsqueda de la estrella perfecta, llegando a la conclusión de que todo eso ya lo tenemos en nuestro interior. Ambientada en el Caribe, el escenario se ha convertido en una calle muy transitada de La Habana, por donde han desfilado artistas de la talla de **Adrián Aguiar, Rubén Dizá, Trapasones Star, Aseres** y, por supuesto, nuestros chicos y chicas de **Asdownsur** acompañados de nuestros voluntarios/as y de **Gustavo Hernández**, nuestro presentador, colaborador y entregado, trabajador de medios de radio y televisión local que da siempre lo mejor de sí y se



adapta a las necesidades de nuestro evento, compartiendo escenario y presentación con uno de nuestros chicos.

Agradecer siempre a las entidades colaboradoras por el apoyo económico y logístico en actos como este, agradecer a los medios que se hacen eco de la labor que desarrolla **Asdownsur** y destacar, por supuesto la capacidad de nuestros chicos y chicas a la hora de subirse a un escenario. Las limitaciones las ponemos nosotros, ellos luchan simplemente por vivir.

Por último, recordar que la entidad se sostiene gracias a un **calendario solidario** que estará a la venta en los diferentes centros comerciales, en la propia asociación y por medio de nuestros usuarios y familiares de nuestros chicos/as. Con ello se hace posible nuestra labor y el desarrollo de los diferentes proyectos llevados a cabo cada año. ¡Gracias!

María Jessica Mendoza Mendoza

VOLUNTARIA ASDOWNSUR

+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

Propiedades del trigo sarraceno

El trigo sarraceno es originario de la zona de Manchuria, del noreste de Asia, y se expandió por Europa en el siglo XVI. Aunque tiene características similares a los cereales no lo es, es un **pseudocereal** y es fruto de una flor de la familia de las poligonáceas. **Sus características nutricionales son muy superiores a cereales como el trigo, avena o centeno y es apto para celíacos.**

100 gramos de trigo sarraceno contienen 13 gramos de proteína, ideal para veganos, vegetarianos y para reducir la cantidad de proteína animal de tu dieta. Tiene un alto contenido en aminoácidos esenciales, es rico en minerales (34% de manganeso, 28% de cobre, 21% de magnesio, 18% de hierro y 17% de fósforo), en vitaminas del grupo B (B2, B3, B6) y en fibra en un 18%. Posee también una gran cantidad de antioxidantes como la rutina o la quercina, **mejoran la circulación sanguínea, la inflamación y el perfil de las grasas en sangre bajando los niveles de colesterol malo (LDL) y subir el colesterol bueno (HDL).** Su gran cantidad de fibra ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre entre un 12 y un 19% y lo hace un alimento perfecto para regular el tránsito intestinal. Es un alimento ideal para deportistas y para climas fríos por su alto valor energético.



Las formas de consumo más habituales son en grano, fideos (pasta soba) y harinas. Y tiene múltiples usos en la cocina. La receta básica para cocinar el trigo sarraceno es similar a la del arroz para sushi. Primero hay que lavarlo bajo el grifo, hay que hervirlo durante 20 minutos en 3 partes de agua y una de trigo sarraceno.

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

¡El mejor
Pescado Fresco
de la zona!

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

DISFRUTA DE UN LOCAL IDEAL PARA
CELEBRACIONES Y DE SU AMPLIA
CARTA.



MUELLE DE TALIARTE (TELDE) - 928 134 387

LACOFRADIADETALIARTE@HOTMAIL.COM | WWW.LACOFRADIADETALIARTE.COM

Comenzamos nuestra andadura radiofónica con un espacio gastronómico en PCL Radio. **Échale mojo, mucho más que gastronomía**, te acompaña **cada Martes de 11 a 12 horas** en live streaming de Facebook, Instagram y canal de Youtube de la emisora teldense.

Nuestros primeros invitados a los estudios Antonio Uche fueron los chefs **Paco Romero**, que también es profesor de FP y **David Morera**, presidente de la asociación gastronómica "Cocina en acción". Con ellos debatimos sobre temas muy interesantes sobre gastronomía. Hablamos sobre sus inquietudes, consejos para la iniciación en la cocina, sobre el sector de la formación en Canarias, qué es lo que demandan los empresarios del sector y mucho más.

échale MUCHO MÁS QUE GASTRONOMÍA MOJO



Compartimos tertulia con **Jerónimo Marrero**, propietario de la bodega y bochinche La Montaña. Entre otras cosas hablamos acerca de la salud de los vinos de nuestra isla, vinos que poquito a poco vamos conociendo y valorando más. Es cierto que queda un largo recorrido para posicionarlos como se merecen, sobre todo en el consumo local, regional y nacional. Fuera de nuestras fronteras son muy valorados y reconocidos por sus singularidades.

Pudimos conocer de la mano de Jerónimo el bochinche La Montaña, que como bien él nos comentó es abrir literalmente las puertas de su casa a todos aquellos que les quieran visitar. Lugar entrañable en un enclave natural maravilloso que transporta a otra época, los platos que ofrecen son de carácter casero con productos propios de su finca, verdaderos manjares, no desvelo más, anímense y hagan su visita.

Manuel Navarro junto con sus hermanos, son los adjudicatarios de la concesión de las salinas de Tenefé, en Pozo Izquierdo. Manuel nos explicó como enfrentaron este reto, de devolver la vida a esta salina que tiene más de 400 años de historia, nos explicó lo duros que fueron los inicios y lo gratificante que resulta ahora echar la vista atrás y poder ver el camino recorrido, teniendo actualmente un espacio de una belleza única que da lugar a unos productos de ensueño, teniendo su máxima expresión en la flor de sal dedicada a los paladares más exquisitos a la par que exigentes.

Fue muy interesante conocer el proceso que sigue el agua marina hasta llegar a los tajos o cristalizadores que será de donde se recoja la sal en sus diferentes formatos, les invitamos a que vean el programa y conozcan tan interesante proyecto. Pero sobre todo que se acerquen a las salinas de Tenefé en Pozo Izquierdo y disfruten de un entorno incomparable que les enamorará.



Contamos con la presencia de **Abraham Ortega**, jefe de cocina del restaurante El Santo y miembro de la asociación de cocineros y reposteros "Mojo Picón" la más antigua de Canarias.

Es inspirador ver como un chico con tan solo 25 años ha hecho tantas cosas, tan dispares como diferentes, mostrando un entusiasmo y una pasión desbordantes. Después de ser semifinalistas y finalistas en diferentes concursos gastronómicos, asistir a ferias internacionales en defensa de nuestro producto, como por supuesto estar en la ONU representándonos. Me quedo con su sencillez y cercanía, con su defensa de una cocina tradicional de base que defienda los productos de cercanía, de la tierra, eso sí, sin olvidar el momento actual que vive la gastronomía y esa tendencia de contar historias a través de sus platos. Ese es Abraham Ortega, un chef con identidad propia que plasma en sus platos la idiosincrasia de su tierra y gentes.



PCL RADIO

www.pclradio.es



Andrés junto a la gerente de PCL Radio, Carolina Uche, y los invitados de su primer programa, Paco Romero y David Morera.



Benito Benítez, cocinero pionero y precursor de cambios en pro de la profesionalización del sector hostelero, trabajó como Jefe de cocina en los hoteles de mayor categoría del sur de Gran Canaria. Salió a territorio peninsular para continuar con su formación, lo que le permitió ser abanderado de nuestra tierra en varios continentes, siempre en defensa del gran potencial de los productos de Gran Canaria y Canarias en general.

Además de una carrera extensa y fructífera, fue también el primer responsable de la formación de los hoteles escuela y de la formación para el empleo, transmitiendo en cada una de sus facetas como docente, el respeto y las buenas prácticas de una profesión que no está hecha para el común de los mortales, ya que requiere dedicación y muchas renunciaciones. También tuvo tiempo de ser uno de los fundadores de la asociación gastronómica y cocina de maestros "Mojo picón" la más antigua de Canarias, que tiene en su haber grandes hitos de nuestra gastronomía, como hacer un potaje de berros de 10.000 litros para 50.000 personas o una pella de gofio de 1800 kg para 4.000 personas. Siempre con una vocación altruista y de colaboración con la sociedad canaria, aunando esfuerzos para dar visibilidad a nuestros profesionales como a nuestra gastronomía singular y sus productos únicos.

Pero si algo me gustaría destacar de la persona de Benito Benítez es su sencillez, su cercanía y su predisposición a colaborar en todo aquello en lo que se le propone, persona que rezuma sabiduría en cada uno de sus comentarios, hecho así mismo en el fragor de la batalla laboral, siendo querido, admirado y respetado allá donde va. Mil gracias por permitirme impregnarme de todo aquello que sabes, modelo para muchos de cómo ejercer una vida laboral y personal plena.

Andrés Rodríguez Díaz

CHEF Y GERENTE DEL CATERING ÉCHALE MOJO

Restaurante Casa Enrique te lleva a saborear nuestra comida típica canaria, hecha con el mismo cariño y dedicación de nuestras abuelas.

*¡Vive, disfruta, siente
y saborea Mogán con nosotros!*

#delomejorlosuperior #denuestrafincaanuestramesa

De lo mejor, lo superior, porque cocinamos con los productos más frescos de nuestra tierra.

Calle San José, 7 - Mogán | Haz tu reserva en el 617 70 49 66

Restaurante
Casa Enrique

¡SÍGUENOS EN
FACEBOOK!



Sarraceno con verduritas, curry y leche de coco.

Ingredientes

- 240 gr de trigo sarraceno
- 500 ml de leche de coco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Verduras: 1 zanahoria, 1 puerro, ¼ de col, 1 calabacín, 100 gr de setas, 2 alcachofas y 1 tomate grande maduro.
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de curry
- 1 pizca pimienta negra molida
- 1 trocito de jengibre fresco

¡BUEN PROVECHO!



PREPARACIÓN:

1. Cortar toda la verdura en juliana y reservamos.
2. Después pelamos la cebolla, el ajo y el jengibre. Troceamos los 3 ingredientes y los colocamos en una batidora y trituramos.
3. Calentamos una sartén grande a fuego medio con la cucharada de aceite de oliva y sofreímos el puré resultante a baja temperatura durante 5 minutos sin dejar de remover.
4. Añadimos las especias (nuez moscada, curry y pimienta) y cocinamos unos minutos más. Incorporamos las verduras troceaditas en juliana y pochamos un poquito. Introducimos la leche de coco y cocinamos 15 -20 minutos a fuego medio hasta que la verdura esté tierna.
5. Aparte, en una cacerola hervimos el trigo sarraceno durante 15 minutos en agua (1 parte de trigo sarraceno por 3 de agua). Una vez listo, lo mezclamos con la verdura y su salsa y listo para comer.

Hamburguesas de trigo sarraceno y quinoa

PREPARACIÓN:

1. Lavamos la quinoa y el trigo sarraceno. Luego los llevamos a ebullición y los dejamos cocer durante 15 minutos.
2. Dejamos reposar y enfriar.
3. A su vez sofreímos la cebolla, las zanahorias y el calabacín rallados. Añadimos la cucharada de miel o sirope de agave.
4. En un bol mezclamos el sofrito, la quinoa y el trigo sarraceno.
5. Añadimos la cúrcuma, la pimienta negra, el huevo y el pan rallado. Dejamos reposar el masa unos 30 minutos.
6. Después preparamos la masa en forma de hamburguesas, calentamos una sartén y las hacemos 3 minutos aproximadamente por cada lado hasta que estén doraditas. Las acompañamos con ensalada.



Ingredientes

- 1 taza de Trigo Sarraceno,
- 1 taza de Quinoa,
- Media cebolla roja rallada,
- 1 calabacín rallado,
- 1 zanahoria rallada
- Pan rallado
- 1 huevo o en su versión vegana harina de garbanzo y agua
- 1 cucharadita de Cúrcuma.
- 1 cucharadita de Pimienta Negra.
- 1 cucharada sopera de miel o sirope de agave

¡BUEN PROVECHO!



Échale

GASTRONOMÍA & EVENTOS

MOJO



SERVICIOS GASTRONÓMICOS:

CATERING PARA TODO TIPO DE EVENTOS

GASTRONOMÍA TEMÁTICA PARA FIESTAS

DINAMIZACIÓN DE ESPACIOS

663 952 847

618 308 561

echalemojogastronomia@gmail.com



 ÉchaleMojo
Gastronomía y Eventos

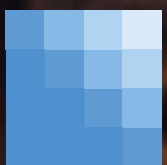
 [echalemojogastronomia](https://www.instagram.com/echalemojogastronomia)

 [@echalemojogye](https://twitter.com/echalemojogye)



we make **IT**
look so easy

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



mobinteg
we make IT look so easy



mobinteg.com

Lisboa Atlanta Turín Madrid