

# de reojo

la revista J

## SALUD Y BIENESTAR

Manos, corazón y cuerpo,  
las precisas y suaves artes  
del masaje japonés

Posturas de yoga  
para hacer con niños

## COACHING

Somos más fuertes de lo que  
pensamos

El desapego, la cura emocional

## SOCIEDAD

Empoderamiento femenino

A portrait of José M. Bermúdez, a middle-aged man with short brown hair, wearing a dark blue blazer over a light blue striped shirt. He is standing outdoors with a blurred background of greenery and colorful structures. His hands are clasped in front of him.

**JOSÉ M. BERMÚDEZ**

“La negligencia es lo que no perdono en política”

**PCCL** *Radio*



**Mirando  
al futuro**

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

95.3 fm  
TELDE



**pclradio.es**





22  
MARZO

# DÍA MUNDIAL DEL AGUA



*Aguas de Telde*  
Gestión Integral del Servicio, S.A.

**#ElAguaEsVida**

## SUMARIO

### SALUD Y BIENESTAR

- 6 • Posturas de Yoga para hacer con niños
- 7 • Manos, corazón y cuerpo. Las precisas y suaves artes del masaje japonés

### COACHING

- 8 • Somos más fuertes de lo que pensamos
- 9 • El desapego, la cura emocional
- 10 • Javier Iriondo

### PORTADA

- 12 • José Manuel Bermúdez : “La negligencia es lo que no perdono en política”

### SOCIEDAD

- 15 • ¿Qué es el empoderamiento femenino para ti?
- 16 • SITCA
- 17 • Cuando el talento, el buen trabajo y la ambición se unen... el talentoso boxeador Javier Barroso Ferrer

### GASTRONOMÍA

- 18 • Hamburguesas de aguacate y quinoa / Queque de naranja

## CARTA DEL DIRECTOR

Querid@s amig@s de De Reajo,

Volvemos con una edición ilusionante, llena de colorido y buena vibra, porque bastantes cosas malas están pasando en el mundo y no queremos seguir “contagiándonos” de la negatividad y las malas energías.

Dentro del mes de Marzo, mes de la mujer, queremos seguir poniendo en valor la figura de los hombres feministas, como es el caso de José Manuel Bermúdez, alcalde de Santa Cruz de Tenerife. Un hombre feminista porque cree firmemente en la igualdad real.

Salud, bienestar, coaching y protagonistas de la sociedad ocupan estas hojas, deseando que disfruten nuevamente de la lectura, llegamos al número 40. No ha sido fácil, pero sí muy gratificante el esfuerzo realizado.

¿Nos acompañas?  
¡Bienvenid@!

Patricia, Laura y Carolina

### DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

### DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

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

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

### EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

### AGRADECIMIENTOS

REDES:  
INMA BRISSON

CONTENIDOS:  
PEDRO FLEITAS  
JESSICA MARTÍN  
MARÍA DEL PINO SANTANA  
DULCE N. GONZÁLEZ  
ANTONIO RODRÍGUEZ  
IRAYA RAMÍREZ ESPINOSA





# LA MAYOR VINOTECA DE CANARIAS

El Gusto por el [Vino.com](http://Vino.com)

Av. San Sebastián, 55  
Santa Cruz de Tenerife

922 882 890

EL  
GUSTO  
POR EL  
VINO



# Posturas de Yoga

## PARA HACER CON NIÑOS

En general, los niños pueden realizar las mismas posturas que los adultos, exceptuando las posturas invertidas sobre la cabeza, pues al tener las cervicales aún muy débiles no son recomendables.

La diferencia está en cómo se entra en las posturas y el tiempo que se mantienen, pues en los niños no se puede pretender que las mantengan mucho rato, y menos cuanto más pequeños son. Por eso las posturas se trabajan de forma más dinámica, enlazando unas con otras.

Las posturas de animales y elementos de la naturaleza son las más fáciles de entender para ellos, y también son las más divertidas.

Si hacemos nosotros las posturas, enseguida comprenderán la imagen y nos imitarán. Veamos algunas de ellas, ideales para empezar:

*Los niños aprenden por imitación.  
Si queremos que hagan yoga en casa,  
lo mejor es hacerlo nosotros también.*

» **Postura del árbol:** Es una gran postura de equilibrio para los niños, muy visual y fácil de entender. Los niños más pequeños se pueden apoyar en la pared, luego se les puede animar a apoyarse en ti, o si hay hermanos, el uno en el otro... Se les puede decir que imaginen cómo crece el árbol hacia arriba.

» **Postura del niño** o de la hoja plegada: Es muy recomendable para ayudarlos a relajarse.

» **Postura del gato:** Es una postura muy fácil de entender y, si se les anima a hacerla por las mañanas, es ideal para ayudarles a desperezarse. Otra forma divertida de presentarla es proponiendo hacer de "gato enfadado".

» **Postura de la vaca:** Podemos pasar de la anterior a esta y también es divertida para hacer con sonidos, mugiendo.

» **Postura de la cobra:** Otra postura que se puede acompañar con el sonido del animal. Ayuda a trabajar la respiración.

» **Postura del perro:** Puede sorprender que los más pequeños hagan la postura del perro boca abajo, pero en realidad, cuando los niños empiezan a intentar ponerse de pie lo hacen levantando la cadera y apoyándose en manos y pies, como en Adho Mukha Svanasana.

## Instituto de Belleza

La Belleza es Confianza

- Tratamientos faciales
- Tratamientos corporales
- Masajes terapéuticos
- Rollaction
- Slim fit
- Diatermia
- Presoterapias

YV  
Yessica Viera



# Manos, corazón y cuerpo

## las precisas y suaves artes del masaje japonés.

EN NUESTRO CENTRO DESDE YA HACE MUCHOS AÑOS APLICAMOS ESTA TÉCNICA MILENARIA JAPONESA ADEMÁS DE DEDICARNOS A LA FORMACIÓN DE NUEVOS PROFESIONALES EN DICHA MATERIA ORIENTAL. A CONTINUACIÓN, COMPARTIMOS UNOS TRAZOS SOBRE LOS ORÍGENES DE ESTE ARTE JAPONÉS.

### Definición de la Terapia Anma

El masaje Anma (Ankyo Doin) que ha sido descrito en la historia médica China antigua y ha sido traducido al Japonés como “Presionar” (An) y “Fricción o Masajear” (Ma). Anma es la terapia tradicional de masaje basada en el sistema energético de la medicina tradicional China, y es de hecho uno de sus 5 pilares.

En adición a hacer fricciones y masajear, Anma incluye otras técnicas como amasar, vibrar, sacudir, ejercitar, corregir y percutir. Todas éstas técnicas son realizadas en los meridianos y puntos vitales llamados TSUBO, que al ser estimulados a través del Anma mejoran la circulación de Ki o Chi (Energía vital) al balancear el exceso o escasez de Ki. Consecuentemente, la terapia de Anma puede promover la salud en el cuerpo, mente y espíritu. Se pueden prevenir y curar enfermedades con Anma y es una herramienta y técnica poderosa para el mantenimiento de una buena salud. El masaje Anma es una terapia neutral esencial, que se puede aplicar a la patología del paciente cuando esta no es abrumadoramente Yin o Yang en naturaleza. Por ejemplo, si el paciente no tiene una queja muy severa salvo estrés general, la terapia con Anma no agota el sistema de energía (Cómo podría la acupuntura) y no lo sobre estimula (Como podría la moxibustión), siendo muy segura y efectiva.

### Herencia de la Terapia Anma en Japón

Durante el periodo Nara (710-793 A.D) el gobierno Japonés habilitó el primer hospital y escuela médica basada en el sistema médico Chino.

El establecimiento de un curso de estudio de 3 años incluyó titulaciones en Anma y Acupuntura. La medicina China estableció gradualmente su propio estilo en Japón durante el periodo Edo (1603 – 1867 A.D), muchos libros se publicaron sobre Anma. El famoso maestro ciego de acupuntura, Waichi Sugiyama (1601-1694 A.D), hizo el estilo de acupuntura japonés único. Desde que su éxito fue honrado por el Shogun Tsunayoshi Tokugawa, muchos acupunturistas ciegos y terapeutas de Anma se entrenaron en su escuela. Shuan Kagawa introdujo el Anpuku (Terapia Abdominal Anma) en su libro “Consejos médicos de Ippondo” y también, durante éste tiempo Ryohaku Fujibayashi escribió “Anma Tebiki” (Manual

de Anma). La “Ilustración de Anpuku” por Shinsai Ota fue una publicación a resaltar de este periodo. Genetsu y Genteki Kagawa aplicaban Anpuku en protocolos Ginecológicos.

En China el diagnóstico por el pulso y la lengua fueron altamente desarrollados, mientras que en Japón múltiples perspectivas culturales llevaron a que el diagnóstico abdominal llegase a un mayor nivel de sofisticación. El texto de Shinsai Ota para el Anma Abdominal sirvió posteriormente para inspirar el desarrollo del Shiatsu durante el periodo Showa (1925 a 1989 AD). Todo Yoshimasu concluyó que 10.000 enfermedades se originan del abdomen. Esto llevo a que la práctica del auto-Anpuku fuera altamente recomendada para preservar una buena salud.

### Caída y resurrección de la terapia Anma en Japón.

Durante el periodo Meiji (1868-1911 AD) La medicina occidental y el masaje llegaron al este y pronto establecieron dominancia sobre la medicina Chino-Japonesa tradicional. La mayoría de las personas japonesas, sin embargo, siguieron confiando y usando la medicina tradicional.

Recientemente ha habido una dilución del potencial terapéutico del Anma. La comercialización ha llevado a centrarse en la relajación y no en el tratamiento terapéutico.

A pesar de estos desarrollos, se ha puesto atención y esfuerzo a restaurar y reconocer el mérito de la terapia tradicional Anma. Sorei Yanagiya, líder acupuntor y traductor de mucho de los clásicos chinos al japonés moderno, ha organizado una teoría científica sobre la terapia Anma en el periodo Showa. Compiló un libro para estudiantes en su escuela de acupuntura y ha hecho

grandes esfuerzos por reintroducir la terapia Anma como un arte curativo significativo y científico.

Sorei Yanagiya tuvo una gran influencia y muchos de sus discípulos se volvieron famosos también. Tras su muerte el Dr. Katsuke Serizawa se ha vuelto la autoridad científica líder en el campo de la medicina oriental. El Dr. Serizawa y su grupo en la universidad y hospital Tokyo Kyoiku han continuado investigando sobre la terapia de masaje Anma.



# SOMOS MÁS FUERTES DE LO QUE PENSAMOS

A veces, la vida te pone a prueba, y es entonces cuando nuestras creencias y las etiquetas que nos hemos puesto a nosotros mismos, se desvanecen de golpe...

Hace casi 4 años salíamos de vacaciones a Fuerteventura, mi marido, nuestro hijo que no llegaba a dos años y yo. Carlos, mi marido, un hombre sano y deportista de 37 años, durante ese día sentía como si tuviese agujetas en las manos. De madrugada se despertó y no podía levantar los brazos. Llamé a una ambulancia, y a medida que iban pasando las horas, su cuerpo iba perdiendo movilidad, cada vez le costaba más respirar. Después de muchos médicos pasando por el box de urgencias, cada hora se iba apagando más... Por fin llegó el médico que dio con el diagnóstico, Síndrome de Guillain Barré. Una enfermedad rara y autoinmune, que se puede activar después de un virus. En ese momento no quise mirar en internet qué era. Horas más tarde me vi corriendo detrás de una camilla camino a la UCI, sin saber qué pasaría. Tuvieron que inducirle el coma. Y al día siguiente el pronóstico era que "con suerte" se quedaba tetrapléjico, que lo normal era que muriese o se quedase vegetal, esas fueron las palabras del médico. En ese momento sentí que me rompía por dentro, no entendía nada, ver a Carlos así, y mirar a nuestro hijo...

Después de trasladarlo en helicóptero al Hospital Insular días más tarde, despertó del coma, estaba tetrapléjico e intubado. Sin hablar y sin poder moverse, nos comunicábamos por medio de un abecedario escrito a mano y pestañeos.

Cuando la batalla parecía perdida luchó, aun cuando el cansancio y el dolor superaban la situación, no se rindió y lo consiguió. Se recuperó sin secuelas. Podríamos escribir un libro con todas las anécdotas que vivimos, él como paciente y yo como cuidadora. Ahora miro atrás y parece una historia de película, este resumen apenas roza lo duro de la realidad. Hoy escribo sobre cómo lo viví yo, y debo decir que la vida me enseñó a deshacerme de los apegos.

Salí un día de mi hogar para irme de vacaciones sin saber que nunca más volvería a vivir allí, tuvimos que mudarnos a una casa adaptada mientras mi marido se recuperaba. Me di cuenta que lo único que me importaba era estar cerca de los míos. Es difícil de explicar, pero a pesar de todo sentía mucha paz, y un amor inmenso, no necesitaba nada, no aspiraba a nada, vivía en el presente. Mi mundo se convirtió en sobrevivir a todo aquello que estaba ocurriendo a mi alrededor, sin olvidarme de mí, de cuidarme para estar bien para mi marido y mi hijo.

Puede que te estés preguntando cómo me cuidaba, y lo cierto es que no era fácil. Al principio me conformaba con comer bien, dormir por al menos unas horas y respirar conscientemente. Cuando necesitaba llorar lo hacía en el coche y en la ducha, y con el tiempo sacaba huecos para meditar, bailar, hacer yoga, algo de ejercicio, aunque fuera unos minutos... El humor y la actitud fueron claves. Aprendí mucho sobre mí misma. Me di cuenta de que era más fuerte de lo que pensaba.

Con lo que nos pasa tenemos tres opciones, victimizarnos, aprender y seguir adelante o aprender y hacer algo con ello. Ahora sé que puedo volver a empezar lo que sea cuando sea. Hay una fuerza interior que, yo llamo amor, que nos impulsa a seguir, porque todas nuestras limitaciones están en nuestra mente. Y créeme, todos somos más fuertes de lo que pensamos.



# El desapego

## la cura emocional



**Apego y amor, dos palabras incompatibles que en su contexto son muy diferentes. El amor mueve al mundo, ¿cómo es posible que se sufra tanto por amor?**

No es nada nuevo que el apego sea igual a la dependencia. Lo que debemos entender y empezar a tomar conciencia es que el apego es una de las grandes enfermedades del alma, pues es ahí donde los seres vivos guardamos el amor.

El desapego es el proceso del respeto hacia el otro. Es un movimiento necesario para alcanzar el máximo estado de libertad para todos. A veces hay que soltar lo que amas y, por eso, es doloroso. Es un dolor que nos invade y que no sabemos dónde situarlo, pues nos duele todo, se produce una sensación que nos hace sentir que nos morimos.

Razonemos: *¿Nuestros padres nos pertenecen? ¿Nuestros hijos nos pertenecen? ¿Nuestra pareja nos pertenece? ¿Nuestros amigos nos pertenecen? ¿Nuestras mascotas nos pertenecen? Realmente, ¿nos pertenece nuestro trabajo, los lugares, las situaciones...? ¿y el tiempo?*

Cuando integramos el desapego, el alivio que experimentamos no se puede explicar con palabras; perdemos el miedo al dolor, al

sufrimiento, a la soledad, al sentimiento de abandono por no ser queridos o amados como nos gustaría que nos amaran. Es una sabiduría que incorporamos a través de la propia experiencia.

El apego es el descontrol de las emociones que nos esclaviza en todos los tiempos (pasado, presente y futuro). En cambio, el desapego nos mantiene en un orden, en un bienestar y seguridad emocional, donde se gestionan las emociones de manera práctica y con éxito en el aquí y ahora.

“TODO ESTÁ BIEN”. Hasta ahora, nuestras creencias obsoletas y tóxicas nos enseñaron que éramos alguien si teníamos posiciones de cualquier tipo, obviaron decirnos que, cuanto más tenemos, más esclavos y sometidos estamos.

**Fórmula clave en la vida.**

**APEGO = ESCLAVITUD / DESAPEGO = Libertad**

**Conclusión:**

El desarrollo hacia el desapego es una toma de conciencia, un aprendizaje basado en dejar de hacer, para centrarte en ti, en tus cualidades positivas, en tus capacidades y tus talentos. Una de las maneras en las que puedes trabajar el desapego es realizando mandalas de arena o alfombras de flores. Este ejercicio te ayudará a representar mediante la creatividad cómo nos sentimos ante este proceso; ponemos nuestro esfuerzo y empeño en crear algo bello que sabemos que desaparecerá, que es efímero y que no perdurará.

La cura emocional pasa por transformar el APEGO en DESAPEGO, un regalo para ti y para todos los que te rodean, donde desaparece la servidumbre, las condiciones y las limitaciones para dar paso a la complicidad, el compartir, la asertividad, la fortaleza para luchar, el disfrute, el respeto y el amor SANO.

Cuando incluyes el desapego como una forma sana de relacionarte, positiva y armónica, se borra el camino de retorno. El DESAPEGO es confiar en que hay que soltar para recoger, perder para ganar, transformar para cambiar, siempre a algo mejor para ti y los que te rodean, aceptando que la riqueza se consigue a través del “servicio a la vida”.

*María del Pino Santana*

MUNDO DUSA

*La mente lo es todo, te conviertes en lo que piensas*

**TERAPIA EMOCIONAL MÉTODO DUSA**

- Desestructura familiar
- Gestión emocional en adolescentes
- Estrés
- Ansiedad
- Problemas de pareja
- Liberación de Emociones Atrapadas
- Ataques de Pánico





# Javier Iriondo

Javier Iriondo es autor del best seller **"Donde tus sueños te lleven"**, con más de 30 ediciones, de **"Un lugar llamado destino"**, **"Los 10 pasos hacia tu cima personal"** y **"La vida te está esperando"**.

Tras un pasado como deportista profesional en USA, desarrolló su carrera profesional en el área de ventas, liderazgo y desarrollo personal, contando con una dilatada experiencia profesional en distintas áreas de negocio, siendo a su vez fundador e inversor de distintos proyectos.

Gracias a su experiencia ha impartido conferencias y talleres sobre motivación, liderazgo y transformación personal en más de 10 países, para todo tipo de empresas y organizaciones. La trayectoria de vida, su conocimiento y sus experiencias personales aportan un alto valor añadido a sus intervenciones, por su profundo carácter inspirador y de superación personal.

En la actualidad Javier es uno de los conferencias principales en el tour de [www.mentesexpertas.com](http://www.mentesexpertas.com). También es formador y Coach de Intervención Estrategia, especializado en la resolución de conflictos emocionales y superación personal.

## SUPERACIÓN Y FORTALEZA EMOCIONAL

Este encuentro tendrá lugar el 21 de mayo del 2022 en Santa Cruz de Tenerife, con 2 horas de duración. La conferencia tiene como objetivo crear un espacio de reflexión que sirva de inspiración para cualquier persona tanto en el aspecto personal como profesional.

Con el estilo profundo y emotivo que el escritor Javier Iriondo aporta en sus intervenciones, la ponencia tiene un potente fondo de experiencia personal y emocional, en el que tratará las claves de la fortaleza mental, la superación personal, el liderazgo y la evolución, como fundamentos para seguir creciendo, ser más productivos y lograr una vida más plena.



21 AÑOS  
PRESTANDO SERVICIO EN CANARIAS

**"El negocio del éxito  
HUELE BIEN".**



MARKETING OLFATIVO · CREACIÓN DE ODOTIPO  
HIGIENE Y AMBIENTACIÓN PARA TODO TIPO DE ESTABLECIMIENTOS

+34 928 437 555 | [info@aromas2000.es](mailto:info@aromas2000.es) [aromas2000.com](http://aromas2000.com)







# Javier Iriondo

CON LA CONFERENCIA:  
SUPERACIÓN Y FORTALEZA EMOCIONAL

**Tenerife** 2022  
**21 de mayo**

10:30 a 12:30 horas

En el Hotel Silken Atlántida - S/C de Tenerife

Organiza:

**EVENTOPTF**



info@eventoptf.com / 653 30 52 77



Venta de entradas:

**TOMATICKET.es**

# José Manuel Bermúdez

“La negligencia es lo que no perdono en política”

Charlar con José Manuel Bermúdez siempre es constructivo, es un hombre con una experiencia de vida irrefutable. Sosegado, sin pelos en la lengua, honesto, leal, tanto a sus principios como a su gente, y currante donde los haya, lo que más define al alcalde de Santa Cruz de Tenerife es su carisma arrollador.

Bermúdez gana en las distancias cortas y conquista con sus hechos, que van de la mano de sus palabras. Son muchas las entrevistas que se le hacen al Alcalde,

pero pocas al hombre que hay en el interior del “traje” del primer edil. Consecuente con su modo de vida, José Manuel Bermúdez pone en valor la labor de su equipo, del que afirma que sin los que lo conforman no podría hacer su trabajo.

Su amor incondicional por Santa Cruz acapara su tiempo y su abnegación por su adorada ciudad hace de su agenda su vida.

## TODOS CONOCEN AL ALCALDE, PERO NO TANTOS A LA PERSONA... ¿QUIÉN ES JOSÉ MANUEL BERMÚDEZ?

Soy un chicharrero que quiere mucho a su ciudad. Soy muy familiar y, afortunadamente, tengo amigas y amigos. Lo único que pretendo es intentar ser feliz y hacer bien a la gente. Lo que me gustaría que la gente piense de mí es lo que pretendo ser.

## ES IRREFUTABLE SU AMOR POR SANTA CRUZ... ¿LO HA SENTIDO DESDE SU INFANCIA O ES ALGO QUE SURGIÓ CON EL PASO DEL TIEMPO?

Desde pequeño siempre he querido a Santa Cruz, ya que forma parte de la historia de mi vida... Desde el rincón donde di mi primer beso, el primer concierto multitudinario al que asistí, (fue el de Miguel Ríos en el Estadio Heliodoro Rodríguez López), los baños en la playa de Valleseco, el primer baile de Magos, el primer Carnaval... Todos esos sitios hacen que quiera a la ciudad, porque la historia de mi vida va ligada a muchos rincones de Santa Cruz.

## TANTO EN SU ADOLESCENCIA COMO EN SU NIÑEZ, ¿SE CUESTIONABA EL PORQUÉ DE LO QUE SUCEDÍA EN CADA MOMENTO?

Sí, pero no de forma obsesiva. Con el paso del tiempo he aprendido a valorar las cosas no desde el punto de vista del blanco o del negro, sino intentar ponerme en la piel del

otro y comprender, y para eso hay que hacerse preguntas. Hay que preguntarse qué hubieras hecho tú en el lugar de esa persona, por qué opinan así...

Hay algo que me gusta mucho y es el estudio sobre la historia de la Civilización moderna, de Canarias, de España etc. Siempre me he hecho preguntas sobre el pasado, para aprender de los errores.

## ES USTED EL MEJOR CONOCEDOR DE SANTA CRUZ, COMO TAL LE IMAGINO SABRIENDO DONDE ESTÁ CADA CALLE Y A QUÉ BARRIO PERTENECE...

Sí, creo que conozco bastante bien Santa Cruz y sus calles. Soy de los que se patean los barrios. No hay semana en la que no vaya a algún barrio, vea alguna obra o algún problema... Todas las semanas estoy mucho más en los barrios que en el centro de la ciudad.







Siempre he querido a Santa Cruz, ya que forma parte de la historia de mi vida... Desde el rincón donde di mi primer beso, el primer concierto multitudinario al que asistí, el primer baile de Magos, el primer Carnaval... la historia de mi vida va ligada a muchos rincones de la ciudad.

**TRABAJO, HUMILDAD Y CERCANÍA SON SUS LEMAS... UNA DEDICACIÓN 24/7 POR Y PARA SANTA CRUZ... ¿CÓMO COMBINA SU VIDA PRIVADA ESTANDO PERMANENTEMENTE A DISPOSICIÓN DE LA CIUDAD Y SUS GENTES?**

No hay vida privada, me refiero a que la vida personal la tienes que integrar en tu agenda. Es así de duro, pero es cierto. Tengo una agenda oficial, un trabajo que me absorbe 24/7 y tengo que ir encajando las cosas personales. Por ejemplo, hay una cosa que tengo en agenda y que es impenable, como mínimo una vez a la semana voy a comer a casa de mis padres. Eso es algo que está en la agenda porque si no lo estuviese no podría hacerlo.

**¿EN ALGÚN MOMENTO DESCONECTA DE SANTA CRUZ?**

No, siendo alcalde no puedes desconectar nunca de Santa Cruz. Es más, cuando he estado de viaje, por motivos incluso personales, no puedes desconectar de la ciudad porque en cualquier momento puede pasar cualquier cosa y tienes que estar al quite. Hace unos días un vecino de El Sobradillo me dijo que él estaba tranquilo, porque si pasa algo sabe que hay una persona que está trabajando.

**USTED LLEVA SUS REDES SOCIALES, ME CONSTA QUE ATIENDE A TODOS Y CADA UNO DE LOS MENSAJES PRIVADOS QUE RECIBE... ¿CÓMO CONSIGUE MULTIPLICARSE PARA RESPONDER TANTA DEMANDA CIUDADANA VÍA FACEBOOK?**

Lo último que hago cada noche antes de irme a dormir es contestar a los mensajes de Messenger. Salvo error u omisión, contesto e interactúo bastante con la gente. Eso me requiere un esfuerzo personal, porque mis redes sociales las llevo yo... Nadie contesta en mi nombre. Respondo a todo, incluso a algunas críticas injustas a las que siempre respondo "espero poder hacerle cambiar de opinión".

**¿CUÁNTAS HORAS DUERME DIARIAMENTE? ¿QUÉ ES LO ÚLTIMO QUE PIENSA ANTES DE DORMIR Y LO PRIMERO AL DESPERTAR?**

Normalmente duermo 6 horas y media. Me acuesto sobre las 00:30 y me levanto a las 7:00 horas. En lo primero que pienso al despertar es en tomarme un café y segundo en mirar la agenda. Lo último que pienso antes de dormir es en la agenda.

**SU CARGO CONLLEVA POPULARIDAD... ¿USTED PUEDE IR TRANQUILAMENTE AL CINE O A ALMORZAR?**

Sí, puedo ir tranquilo. Es muy normal

que en el cine o en un restaurante alguien me diga alguna cosa de la ciudad, eso forma parte de mi trabajo e intento atender lo mejor posible.

**TIENE UN TALANTE SOSEGADO, NO TIENE PINTA DE ENFADARSE CON FRECUENCIA...**

Hay una cosa que no soporto, la negligencia, el no encarar los problemas y mirar hacia otro lado. Eso no me gusta y es lo que más me enfada. Nosotros tenemos que encarar los problemas e intentar resolverlos, te podrán acusar de conseguirlo o no, pero nunca de no afrontarlo. La negligencia es lo que no perdono en política.

**SIEMPRE PONE EN VALOR A SU EQUIPO... ¿CUÁL ES LA ESENCIA DEL EQUIPO BERMÚDEZ?**

La esencia de mi equipo es intentar trabajar en los valores en los que creo... Humildad, cercanía con la gente y trabajo intenso. Creo que así es cómo conseguimos resultados. Si ganamos las elecciones en 2019 fue porque el equipo aplicó esa línea... Mi equipo es fundamental.

**ESTAMOS SUMERGIDOS EN MARZO, MES DE LA MUJER TRABAJADORA... ¿SE CONSIDERA FEMINISTA?**

Sí, creo que todavía hay que seguir

luchando por conseguir la igualdad entre hombres y mujeres en muchos aspectos, como por ejemplo la brecha salarial o el acceso a puestos directivos a las mujeres. Soy feminista porque creo en la igualdad.

### ¿QUÉ CREE QUE ES NECESARIO PARA CONSEGUIR ESA ANSIADA IGUALDAD REAL DE GÉNERO?

Lo que hace falta es discriminación positiva hacia la mujer en algunos temas. Hay algo que me produce mucho rechazo, la figura del abusador... Ante eso no se puede ceder, hay que poner sobre la mesa valores de igualdad y respeto.

que nos trataron displicentemente, ahora tienen la piel muy fina.

### HABLEMOS DEL AÑO EN EL QUE ESTUVO EN LA OPOSICIÓN... ¿QUÉ APRENDIÓ DURANTE EL MISMO?

Ese año fue extraordinariamente bueno desde el punto de vista personal por muchos temas. En primer lugar, aprendes que la política es algo que hay que intentar relativizar, de repente el teléfono deja de sonar, las personas que se suponía que eran de tu entorno personal ya no te llaman, para los periodistas que antes te llamaban ya no consideran que tu opinión sea tan importante para entrevistas... Aprendí

ciudad que teníamos en mayo de 2019, una capital activa y dinámica con ocio todos los fines de semana. Por eso no veo la hora de que eliminen todas las restricciones y empecemos a recuperar lo que perdimos. En lo que a puestos de trabajo se refiere, Santa Cruz sigue siendo el motor económico de la Isla, el 40% de los contratos que se firman en Tenerife se hacen en Santa Cruz. Vamos por el buen camino pero necesitamos que vaya más rápido.

### SI USTED HUBIESE SIDO EL PRESIDENTE DEL GOBIERNO DE CANARIAS... ¿CÓMO HUBIESE GESTIONADO LA PANDEMIA DE LA COVID-19?

En primer lugar, no hubiese hecho seguidismo del Gobierno de Sánchez. El problema que ha tenido el Gobierno de Ángel Víctor Torres es que ha estado a la merced del Gobierno de España. Un Gobierno nacional que ha llevado la batuta del Gobierno de Canarias, que ha agachado la cabeza tanto en ese como en muchos temas. Lo normal es que, siendo un Gobierno del mismo partido, Canarias se debería beneficiar, pero no ha sido así. Para lo que ha servido es para que nos pongan la pierna todavía más encima. No sirve para beneficiar a Canarias que el PSOE gobierne en Canarias y en Madrid.

### LA PREGUNTA DEL MILLÓN... ¿ES CIERTO QUE SE VA A PRESENTAR COMO CANDIDATO A LA PRESIDENCIA DEL GOBIERNO INSULAR DE TENERIFE?

Las candidaturas no están decididas, ni al Cabildo ni a Santa Cruz. Yo estaré como siempre he estado, a disposición del Partido. Siempre he ido donde he creído que podía sumar más y ahí es donde estaré.

### UN SUEÑO PERSONAL RECURRENTE.

Que mi familia tenga buena salud. Las noticias que más me impactan son las que ocurren por una desgracia por falta de salud. A veces no nos damos cuenta de lo frágil que es la vida. Todos mis mejores deseos a nivel personal están enfocados en que mi gente goce de buena salud.

### ¿CARNAVAL EN LA CALLE EN JUNIO?

Espero que sí. Nosotros estamos preparando todo para que se haga el Carnaval en la calle. Todo apunta a que, a partir de junio, Santa Cruz va a vivir el mayor catálogo de actividades en la calle que ha vivido nunca. Actividades al aire libre para toda la familia y a disfrutar.



### TIENE UNA OPOSICIÓN DIGAMOS UN TANTO DIFÍCIL DE "LIDIAR" Y ESO SE REFLEJA EN LOS PLENOS... ¿POR QUÉ CREE QUE EXISTE TANTO SECTARISMO Y HASTA ODIO POR PARTE DE SUS CONTRINCANTES?

Creo que eso depende del carácter de las personas, intento no generalizar y no quiero decir que todo el mundo es igual por ser de otro partido. Hay personas que por su manera de ser y de pensar llegarían un acuerdo muy rápidamente, y hasta me tomaría un café e incluso saldría con ellos en Carnaval y me lo pasaría bien. Hay otras personas que sinceramente no se mueven en los mismos valores que yo y, por lo tanto, difícilmente podemos llegar a acuerdos porque no respetan unas reglas del juego y las traspasan en los Plenos y fuera de ellos. Cuando yo estaba en la Oposición tendí la mano y nunca la recogieron, siempre recibí un trato displicente y cuando volví aquellos

que los sectores productivos están con quienes gobiernan, cuando no gobiernas "adiós, muy buenas".

Yo hice lo que tenía que hacer, me mantuve en Santa Cruz desde la Oposición, no podía defraudar a los 10 concejales que habíamos sacado y a todos nuestros votantes, e hicimos una Oposición constructiva que no traspasó líneas rojas, desde el respeto. Sabes lo que pasa, en este tipo de cosas hay algo que se denomina Karma... Cuando uno intenta hacer las cosas bien y ser buena gente recibe eso mismo de vuelta.

### ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE PREOCUPA CON RESPECTO A LA ACTUALIDAD DE SANTA CRUZ?

La reactivación de la ciudad después de la pandemia. Cuando digo reactivación me refiero tanto a puestos de trabajo como al ánimo y confianza de la gente. Quiero que se recupere rápidamente la



# ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO FEMENINO PARA TI?

Esa es la pregunta por la que empieza todo periodista en las entrevistas que me hacen.

Para mí tiene muchos significados, pero quizás la definición más correcta que le puedo dar, según mi percepción, es la de darle poder a una persona desfavorecida, y con el término "desfavorecida" me refiero a una persona que no siente la suficiente confianza en sí misma... Algo imprescindible para mantener una autoestima alta y la base para amarse y respetarse a una misma, sin ella permitiríamos que los demás dirijan nuestro destino.

Por desgracia vivimos en una sociedad donde carecemos de ella, nos han inculcado que tenemos que seguir unas "normas" establecidas por nuestros antepasados y si te sales de ahí ya no formas parte del "rebaño" por lo tanto y como consecuencia de ello eres tachada de que no haces lo correcto.

Las mujeres han sido las más vulnerables, nos han educado desde nuestra infancia sobre que no debemos salir del "camino correcto" ... Nos inculcaron que si una mujer se sale de lo establecido las demás debemos juzgarla y enjuiciarla solo por el simple hecho de ratificar que nosotras mismas debemos continuar las pautas tanto obsoletas como patriarcales.

El género femenino suele ser su peor enemigo, somos nuestras peores críticas, como consecuencia no llegamos a darnos el apoyo mutuo que necesitamos para avanzar.

Si hay una palabra con la que me siento muy identificada, es con el término "sororidad". Muchas mujeres lo desconocen, y por lo tanto, no la practican.

Esta desconocida palabra significa el apoyo entre mujeres, con la finalidad de conseguir ese ansiado empoderamiento entre las mismas.

Siempre se ha dicho que la unión hace la fuerza, por lo cual mi incansable lucha por empoderar a las mujeres no cesará, pues mi visión de ver un mundo donde todas nos apoyemos tiene demasiado peso como para abandonar.

Mi comunidad se denomina "Las Indomables", una definición exacta de lo que toda mujer empoderada es considerada por tener la suficiente confianza en sí misma como para tomar sus propias decisiones sin importarle la opinión ajena y, por ende, tomar las riendas de su destino.

Esa bonita visión me ha llevado a poner en marcha la primera "Escuela de Emprendimiento Femenino" del mundo, donde la base de toda formación es el aumento de confianza en una misma, sin límites.

Si necesitas esa motivación continua para llegar a obtener esa fuerza necesaria para tomar tus propias decisiones, únete a mi comunidad de mujeres empoderadas... mujeres indomables.



Dulce N. González



**ORECADA**  
NEUMÁTICOS DE CONFIANZA

# SITCA

## Nuevo paso de gigante de SITCA en el aeropuerto de Gran Canaria

En SITCA volvemos a celebrar la llegada de un nuevo grupo de compañeros, representantes legales de los trabajadores, que se unen a nuestra gran familia en busca de una plataforma sindical desde la cual poder llevar a cabo con eficacia la tarea que tienen encomendada, y que a menudo se ve obstaculizada por cuestiones que no son justificables.

En este contexto, todos los representantes sindicales de los trabajadores en la empresa CMD Aeropuertos Canarias SL han tomado la determinación de unirse a nuestras filas, siguiendo la senda emprendida hace tan sólo unos días por sus compañeros de Fuerteventura, que también eligieron a SITCA como la Central Sindical más adecuada para la defensa de sus intereses.

CMD Aeropuertos Canarias SL es concesionaria de SEPSA para el suministro de combustible a las aeronaves en los aeropuertos de Canarias, y su personal lleva tiempo reclamando avances en la mejora de sus condiciones laborales, económicas y de conciliación familiar, además de un impulso a la negociación del convenio colectivo, que está actualmente siendo negociado, pero que precisa de nuevos bríos dada la situación de parálisis hasta la fecha.

Con esta incorporación, SITCA mantiene su línea de crecimiento sostenido en todos los sectores económicos de Canarias, creciendo año tras año en número de afiliados y en representación de los trabajadores en las distintas empresas. Es especialmente llamativo nuestro crecimiento en el sector energético y más concretamente el de los hidrocarburos.

Damos la bienvenida a los nuevos compañeros, y les animamos a seguir trabajando duro como lo han venido haciendo, con la diferencia de contar ahora con el respaldo decidido y el asesoramiento continuo de la gran familia de SITCA.

SEGUIMOS EN LA LUCHA.

## SITCA logra constituir una sección sindical por 1ª vez en Domingo Alonso

Seguimos creciendo. Por primera vez en nuestra historia, hemos logrado constituir una sección sindical en el Grupo de Empresas Domingo Alonso SLU, la mayor empresa automovilística de Canarias, que cuenta con representaciones de marcas como Volkswagen, Audi, Skoda, Hyundai, y un largo etcétera.

Este gran logro de nuestra Central Sindical ha sido posible gracias a la incorporación, en apenas unos días, de muchos compañeros que se han sumado a nuestra gran familia, y gracias a cuyo número ha sido posible crear esta sección sindical.

Estamos ante una circunstancia totalmente inusual, que en el plazo de unos pocos días, más de 70 trabajadores se hayan afiliado a una Central Sindical, en este caso SITCA, lo que da buena cuenta de la situación que se vive en esta plantilla, y de la falta que hace una acción sindical decidida, que a buen seguro vamos a llevar a cabo. Además, estos más de 70 nuevos afiliados se logran en una empresa donde la penetración sindical es siempre complicada, por las características de los puestos de trabajo que allí se desempeñan.

En todo caso, se trata de personas con ganas de trabajar duro por la defensa de los derechos de la plantilla de Domingo Alonso, dando la batalla en muchos temas que han permanecido durmiendo el sueño de los justos, es decir, arimados en un cajón mientras la situación laboral, social y económica de esta plantilla se deterioraba ante la mirada impasible de quienes tenían que dar la cara por ellos.

Esta situación cambiará radicalmente de ahora en adelante, ya que estos nuevos compañeros cuentan ahora con el respaldo de SITCA para afrontar con garantías las negociaciones que habrán de venir, con la fuerza que da además tener constituida una sección sindical.

Les damos a todos la bienvenida y las gracias por apostar por este proyecto de sindicalismo serio, riguroso, eficaz y a la altura de los tiempos que corren.



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



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

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

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



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

INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES

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



# CUANDO EL TALENTO, EL BUEN TRABAJO Y LA AMBICIÓN SE UNEN... EL TALENOSO BOXEADOR, JAVIER BARROSO FERRER



Javier Barroso Ferrer, procedente del municipio de Güimar (Tenerife) pero residente en Valsequillo (Gran Canaria) y perteneciente al club teldense Team Montaña I ya apuntaba maneras hace años, quedando bronce en su primer campeonato de España y oro en los dos siguientes campeonatos consecutivos.

Hace dos años fue también escogido para representar a Canarias en el equipo Taknara de la liga olímpica Visornets, habiendo ganado la totalidad de los combates de la misma, a excepción de una derrota un tanto dudosa. Hace dos semanas, la selección española de boxeo decidió contactar con Javier para proponerle asistir a su primer campeonato internacional (la 36ª edición del Boxam) celebrada en Castellón de la Plana, representado a España junto al equipo de la Selección Española.

El canario no se encontró un torneo fácil, tuvo que pelear contra el belga Litz Cuisinier, ganándole con bastante solvencia y elegancia. Pasó de ronda y le tocó enfrentarse con el mundialista mexicano Ángel Luiz Vázquez, haciendo un gran combate ambos, en el que el canario demostró bastante superioridad en cuanto a recursos técnicos, agilidad

e iniciativa, declarándose vencedor del mismo y asegurando la plata para luchar por el oro contra un experimentado Esloveno, al que ganó en los tres asaltos saliendo victorioso y consiguiendo el oro para España en su primer campeonato internacional.

Cabe destacar que ha sido nombrado el boxeador revelación en dicho torneo. Este joven canario boxeador, trabajador y estudiante alega que pretende seguir consiguiendo logros, creciendo y mejorando cada vez más. Su club Team Montaña I y su entrenador Domingo Artilles Hernández ponen toda su confianza y esfuerzo en esta promesa del boxeo... un chico de 20 años con mucha ilusión, constancia y ambición que dice: "no pararé de trabajar hasta conseguir mis objetivos" y, aunque se denota cansancio en él después de cuatro combates en una semana, sigue con ganas y ambición de alcanzar sus metas.

El boxeador quiere agradecer especialmente a la selección canaria (Juan Tomás Tejera) y Española de boxeo (Felipe Martínez y Rafa Lozano), a su club Montaña I y a su familia por darle la oportunidad y el apoyo en esta andadura.

*Iraya Ramírez Espinosa*



# Hamburguesas de aguacate y quinoa



## Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 60 g de quinoa cocida
- 50 g de cebolla morada
- Media lima
- 1 pimiento verde picante o guindilla
- Cilantro fresco
- ¼ cucharadita de ajo granulado
- Pimienta negra molida y Sal
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

- Cortamos el aguacate y sacamos la carne. Picamos la cebolla. Lavamos las hojas de cilantro, secamos y picamos.
- Cortamos el pimiento verde picante, retiramos el las semillas y picamos finamente.
- Mezclamos todos los ingredientes en un cuenco.
- Añadimos la quinoa cocida, el ajo granulado, el pan rallado, la ralladura de limón y su zumo y salpimentamos.
- Removemos bien hasta obtener una masa homogénea . Podemos añadir más pan rallado si la notamos demasiado blanda.
- Dividimos la masa en ocho porciones, les damos forma de mini hamburguesa y empanamos.
- Freímos en una sartén con un poco de aceite de oliva bien caliente. Cuando estén doradas, las retiramos y montamos las mini hamburguesas

# Queque de naranja

Tiempo de Preparación: 15 minutos  
Tiempo de Cocción: 50 minutos

## Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite
- 1 taza de azúcar granulada
- 2 huevos
- 2 naranjas
- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvos de hornear

## Elaboración:

- Precalentar el horno a 350°F (180°C).
- Mezclar aceite, azúcar y huevos.
- Agregar la ralladura de la cáscara de 1 naranja.
- Ir agregando la harina con los polvos de hornear a la mezcla anterior e ir añadiendo el juego de las dos naranjas que debería ser como 3/4 de taza.
- Enmantequillar (engrasar) un molde de 20 cms.
- Colocar la mezcla y hornear por 50 minutos o hasta que al introducir un palito o similar en el queque, y si este sale limpio el queque está listo, sino debe dejarlo más tiempo.
- Dejar unos minutos en el molde antes de desmoldar.





La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



## ¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

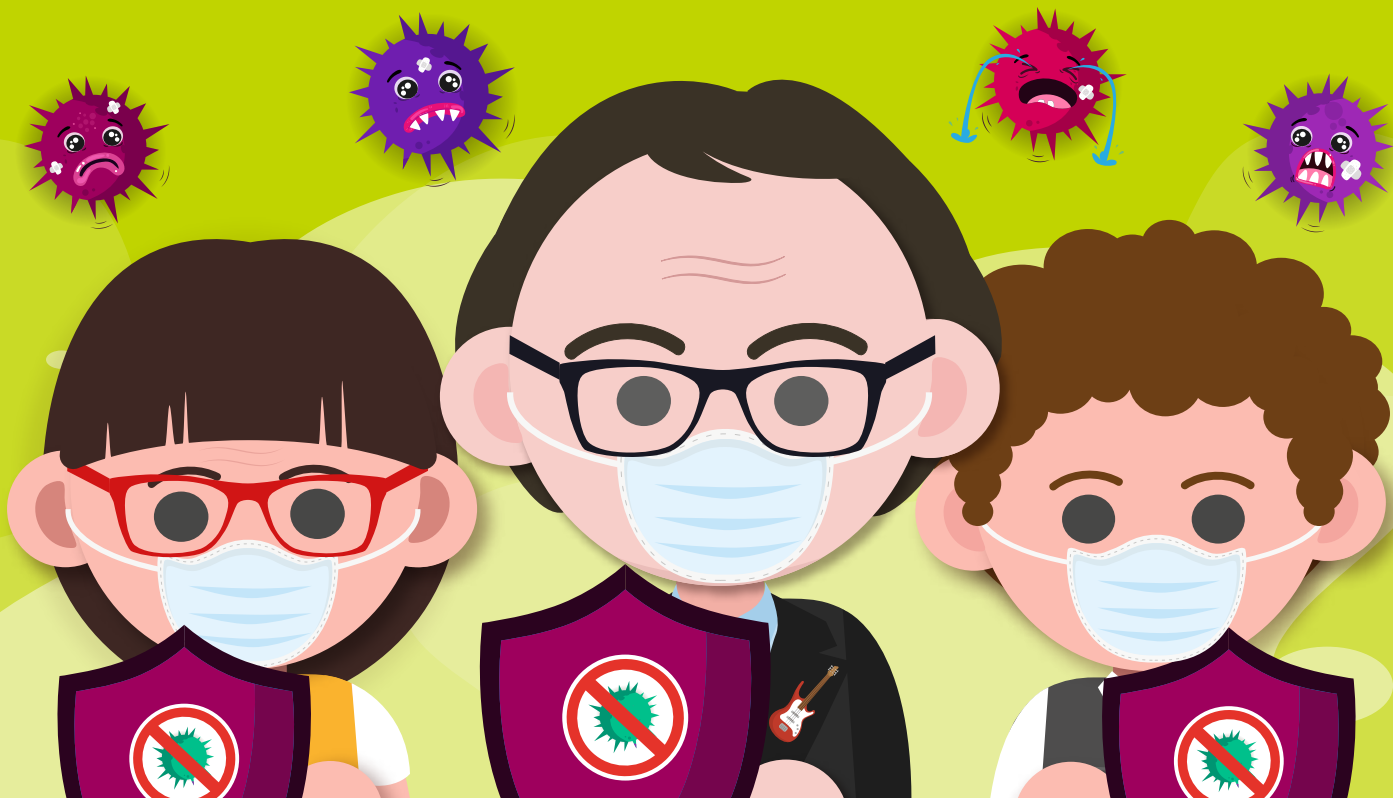
Local Climatizado  
Comidas y postres caseros  
Platos típicos canarios  
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra  
amplia terraza.*



# COVID-19

## No bajes la guardia



## Mantén las medidas de prevención



Higiene frecuente de manos



Mascarilla bien colocada



Distancia de al menos 1,5 metros



Ventilación que renueve el aire en interiores