

# de reojo

la revista

## NUTRICIÓN

La celiacía, una enfermedad que pide atención

## MÚSICA

Tutto Durán: "Quiero un Grammy y voy a por él mediante composiciones"

## COACHING

La falsa alegría en los adolescentes; la emoción olvidada

Darse el permiso a vivir plenamente en 2024

## SALUD Y BIENESTAR

Descubriendo el poder de tu propia respiración a través del Breathwork

# LORENA ALEMÁN

La periodista e influencer canaria, que acumula más de medio millón de seguidores en sus redes sociales, nos abre las puertas de su hogar





## Tiendas de Artesanía FEDAC Cabildo de Gran Canaria

### Artesanía Tradicional

c/ Domingo J. Navarro 7  
35002

Las Palmas de Gran Canaria

Tlf: 928.369661

Horarios: de lunes a viernes 10'00 a 13'30  
y de 16'30 a 20'00 horas

### Artesanía Tradicional e Innovación

Centro Etnográfico Faro de Maspalomas

Plazoleta del Faro s/n 35100

Maspalomas-San Bartolomé de Tirajana

Tlf: 928.772.445

Horario: de lunes a domingo de 10'30 a  
17'00 horas





# Programación Cultural Telde



10€

**MARIO EZNO**  
"Las aventuras de Manolo Bolaño"  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Domingo 17 de marzo  
12:00h



**VIVE LA LÍRICA**  
**SOFÍA ESPARZA**  
Iglesia Hospitalaria San Pedro  
Mártir de Verona  
Jueves 21 de marzo  
19:00h

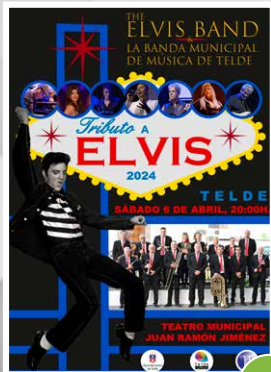


**DÍA MUNDIAL DEL PIANO**  
Escuela Municipal de Música,  
Danza y Teatro de Telde  
Patio de la Escuela Municipal  
de Música de San Juan  
Miércoles 3 de abril  
18:30h



5€

**Móviles, Redes Sociales  
y cerebro: Su impacto  
en la Salud Mental**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Viernes 5 de abril  
20:00h



10€

**The Elvis Band & Banda  
Municipal de Música de  
Telde**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 6 de abril  
20:30h



10€

**ADRILOX,**  
"Más allá de la ilusión"  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Domingo 7 de abril  
12:00h



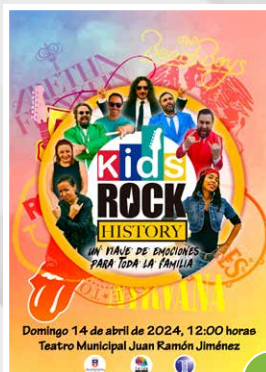
10€

**TESLA / EDISON**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Viernes 12 de abril  
20:30h



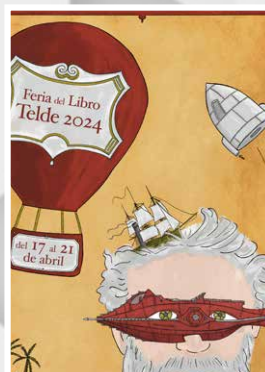
12€

**JABICOMBÉ**  
Señora deje ese bolso que no  
es suyo  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 13 de abril  
20:30h



8€

**Kids Rock History:**  
Un viaje de emociones para  
toda la familia  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Domingo 14 de abril  
12:00h



**FERIA DEL LIBRO**  
PLAZA DE SAN JUAN  
DEL 18 AL 21  
DE ABRIL DE 2024



15€

**EL SEVILLA**  
"La vida es rocanrol"  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Viernes 26 de abril  
20:30h

## SUMARIO

### COACHING

- 5 • Darse el permiso a vivir plenamente en 2024
- 6 • El secreto de las tres cartas
- 7 • La falsa alegría en los adolescentes; la emoción olvidada.

### SALUD Y BIENESTAR

- 8 • Descubriendo el poder de tu propia respiración a través del Breathwork

### PORTADA

- 10 • Lorena Alemán: La periodista e influencer canaria, que acumula más de medio millón de seguidores en sus redes sociales, nos abre las puertas de su hogar.

### MÚSICA

- 14 • Tutto Durán: "Quiero un Grammy y voy a por él mediante composiciones"

### TURISMO

- 16 • Los Indianos "La fiesta más blanca de La Palma"

### NUTRICIÓN

- 17 • ¡Sin gluten, por favor! La celiaquía, una enfermedad que pide atención

### SOCIEDAD

- 18 • SITCA gana otras elecciones en sector aeroportuario de Canarias / SITCA logra la revisión salarial de la aparcería en Las Palmas

## CARTA DEL DIRECTOR

Estimad@s lectores/as,

En los tiempos que corren es una auténtica peripecia mantener un magazine a papel activo... si bien sobrevivir ya supone una gran aventura. De Rejo estrena una nueva edición, empoderada, valiente y con nombre de mujer como protagonista de portada.

Lorena Alemán, periodista e influencer, nos recibió en su hogar abriendo su corazón y experiencias a nuestro público, ansioso de contenido de calidad.

Nos consolidamos, una vez más, como la revista gratuita más leída de Canarias... algo que hemos conseguido gracias a ser una publicación independiente, libre y con un objetivo claro y conciso: difundir cultura a la par que dar visibilidad, poniendo en valor a las empresas y emprendedores canarios.

Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de Tenerife continúan haciendo un guiño a De Rejo, otra manera de mirar.

Ale Hernández

#### 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

ALE HERNÁNDEZ  
ISABEL MARTÍNEZ ARES  
MAPI SANTANA  
GUILLERMO JANSSEN  
ALBA QUADRADO  
BEATRIZ GÓMEZ  
IVÁN TARDÓN MALDONADO  
ANTONIO RODRÍGUEZ

#### IMPRESIÓN

DYSTECA PRINT  
TEL. 928427575



¡ATENCIÓN A NUESTRAS REDES SOCIALES!



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30  
35200 - Telde  
Las Palmas de Gran Canaria  
revistaderejo@gmail.com



# DARSE EL PERMISO A VIVIR PLENAMENTE EN 2024

## ¿Quién se atreve a vencer al tiempo?

Ser un sol victorioso, un "sol invictus" que vence a la oscuridad, y a partir del 21 de diciembre se orienta de nuevo al norte y devuelve a los días crecimiento hacia la primavera. Ser un dios Cronos que mide el tiempo, define su divinidad unificando el pasado el presente y el futuro ¿Te suena? ¡LA ETERNIDAD!

## La apertura de conciencia vence al tiempo, permite vivir un presente constante creativo.

Cronos fue llamado por los romanos Saturno "el satisfecho", el dios de las cosechas. La saturnalia era una celebración de fin del año, podía durar todo el mes, en la que se reunía la familia llegada de diferentes lugares, se congregaba todo el pueblo en celebraciones, se hacía balance de lo logrado y cosechado en los once meses anteriores. Se vendía lo que no se necesitaba, se hacían regalos, se decoraba la casa y había mucho tiempo para disfrutar, comer, beber, ocio. Con la filosofía cristiana desde Roma llegó a nosotros La Navidad. Termina un ciclo e iniciamos otro, donde volvemos a revisar lo logrado, lo que queda por hacer, qué riquezas físicas, emocionales, qué intenciones y herramientas tengo para este nuevo año.

## Algunos consejos que puedes seguir para sentirte satisfecho como Saturno:

- La meditación diaria te ayuda a calmar la mente, y mantenerte más presente.
- Respira profundamente, siéntete vivo, en la Naturaleza multiplica tu bienestar.
- Agradece por las más pequeñas cosas de cada día y las superaciones logradas que te han hecho ser quien eres. Te mantiene en una energía más abierta a recibir lo que mereces, sin quejas.
- Practica el autocuidado, escúchate, ámate, descansa lo suficiente, come sano, rodéate de prácticas y personas que te recarguen de energía, brinden alegría, relajación, aprendizaje.

• Sé compasivo contigo y los demás, cada uno forma parte de su proceso y a la vez se entreteje con el tuyo.

En un mundo cada vez más conectado tecnológicamente, donde la sostenibilidad puede ir de la mano con el cuidado de la tierra a la par que la era de la inteligencia artificial, donde el futuro se puede construir más próspero y equilibrado, con nuevas oportunidades y desafíos.

- *Asumo mi responsabilidad, siendo mi propio juez, liberando mis traumas, bloqueos, carencias adquiridas familiares y puedo liberarlas, sanarlas, con entusiasmo y motivación.*
- *Me enfoco al futuro sabiendo que soy la suma de muchos otros que llegaron antes y otros que ya lo lograron.*
- *Integro a mi padre en mi realización, tomo su fuerza, valentía, orden interno, constancia.*
- *Integro a mi madre en mi corazón, ella me transmite la abundancia, el sentirse asistido por la vida, con respeto y sin miedo, permitirme tiempo para el descanso, disfrute, el éxito y compartirlo, el amar y ser amado, el saber dar y saber recibir.*

## Darse el permiso a vivir libremente, en equilibrio y transitar a lo nuevo, sin temer al tiempo.

Acoge tu método propio en el proceso para realizar tus metas, pide ayuda cuando sea necesario. Sabemos que lo único que siempre permanece es el cambio. Ahora mira atrás y aprecia lo valioso que fue para ti el año 2023.

- ¿Qué momentos hicieron brillar tu corazón?
  - ¿Qué valiosa lección te llevas aprendida y quién la estaba acompañando?
  - ¿Cuáles son tus principios y valores?
- Atesora año tras año esos regalos invisibles que guardas en tu alma y tu corazón.

¡El tiempo sobra!

Isabel Martínez Ares

EL OJO DE HORUS



**DISFRUTA A LO GRANDE CON NUESTRO EQUIPO**

Globoflexia · Visita de personajes · Castillos Hinchables  
Pintacaras · Minidisco · Búsqueda del Tesoro

EN TODA LA ISLA DE GRAN CANARIA

Fems PRODUCCIONES

606 988 402 | femsproducciones.com | femsproducciones@gmail.com





# EL SECRETO DE LAS TRES CARTAS



Gracias a la tremenda curiosidad que el ser humano posee, puede crecer, reconocer y acceder a un conocimiento al que le cuesta, a veces, aceptar que lo tiene. Muchos vivimos en una especie de rutina en piloto automático, y ni siquiera nos cuestionamos. Hay que despertar la curiosidad para crecer y también... Bueno, mejor lo explico a través de éste pequeño cuento.

## EL SECRETO DE LAS TRES CARTAS

Había una vez, hace mucho tiempo, en un pueblo muy remoto del norte de España llamado Brañosera y fundado en el año 824... Entre los habitantes del pueblo existían habladurías y viejas historias, mitad verdad, mitad fantasía, que anidaban en sus mentes. Se rumoreaba entre los vecinos sobre el misterio de las tres cartas. Cuenta la leyenda que, en lo alto de la montaña del pueblo de Brañosera, existía una cueva donde solamente se podía llegar en primavera, pues la nieve en los meses duros de invierno era la única dueña de aquellos terrenos escabrosos y de difícil acceso.

En la vieja montaña vivía un sabio anciano que se decía guardaba tres cartas. La custodia de dichas cartas le fue legada hace muchos años, de manos de un viajero de tierras muy lejanas, que afirmaba que contenían el conocimiento más valioso que un ser humano pudiese tener.

Así pues, una de las habitantes del pueblo de Brañosera, una joven tan bella como rebelde y tremendamente curiosa llamada Padme, quería saber si en esa montaña vivía el misterioso y sabio anciano, así que esperó pacientemente a que la hermosa primavera visitara el pueblo y le permitiera transitar sus duros caminos hasta llegar a la cueva

El día que las primeras flores enseñaron sus colores la joven Padme, con su humilde mochila y su enorme valentía, se dirigió hacia la cima de la montaña, guiada por las indicaciones de los habitantes del pueblo. A cada paso en su mente mil preguntas se acumulaban, deseando compartirlas con el anciano de la montaña.

Después de muchas horas encontró la cueva, y se dirigió al anciano, que extrañamente parecía esperarla. Sin demora, le preguntó: ¿Tiene usted las tres cartas? Y el anciano le respondió: ¿TIENE USTED CONCIENCIA PARA RECIBIRLAS?

## ¿Qué es tener CONCIENCIA?

Es tener el conocimiento del bien y del mal, que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios. Para ello, debemos prepararnos y crecer emocionalmente para que esta maravillosa personalidad pueda crear y desarrollar una vida llena de experiencias enriquecedoras para uno mismo y para los demás. Hagamos de este planeta un mundo mejor, un legado para que quienes nos precedieron se sientan orgullosos de nosotros.

Mapy Santana

MUNDO DUSA

# Sushican

Sí, vendemos comida a domicilio. Bueno, sushi.

Date una vuelta por Playa del Hombre, en Telde y pide sushi, **hazte un favor.**

[pedidos@sushican.es](mailto:pedidos@sushican.es)

+34 928 131 704

[www.sushican.es](http://www.sushican.es)





Es increíble la cantidad de veces que los jóvenes reprimen sus emociones, ante la familia, y las tapan con “falsa alegría”, nada genuina sino más bien autoimpuesta. Son muchos los hogares donde nos enseñaron que la rabia, la tristeza y el miedo son emociones “negativas” cuando hay ocasiones en las que, sin duda, son beneficiosas ya que nos ayudan a expresar lo que nos está pasando de verdad internamente.

El adolescente tiene todo el derecho a manifestar lo que siente. Probablemente en situaciones que le produzcan miedo, tristeza o enfado gritará, llorará e incluso lanzará cosas, pero si como adultos acompañamos y miramos sin juicio y con buenos ojos esas emociones, poco a poco aprenderán a verbalizar lo que les pasa y a tener herramientas para gestionarlas, en vez de hacer de la vida un teatro donde la mejor opción es taparlas.

¿Cuál es la mejor manera de acompañarles? Empieza por ti. Sí, sí, tú eres el grande y su ejemplo a seguir, su inspiración. La realidad es que ellos no actúan por aquello que les expresas o tratas de enseñarles sino, más bien, te sienten y actúan en base a lo que les trasmite la coherencia de tus acciones.

Aunque a veces creas que no puedes con lo que les pasa y en algún momento sientas que vas a explotar, respira, sostén tu emocionalidad y trata de no tomarte personalmente sus dificultades. Es a ti a quien más necesita.

Como padre o madre eres su lugar seguro; su puerto y su ancla, el hombre o mujer de su vida, espejo, donde aprender a hacerlo diferente para así conseguir resultados distintos. Es lo único que tu adolescente necesita a nivel emocional; que lo quieras tal y como es. Todo se traduce en ofrecerle tu presencia, tu tiempo y tu mirada.

En mis años de experiencia como profesor y coach familiar he podido experimentar que la mejor manera de compartir tiempo de calidad en familia es haciendo planes juntos, disfrutando de los maravillosos entornos naturales de nuestras islas. Lo importante es que entiendan que sentir y compartir lo que les pasa, con papá y/o mamá, es sano y natural; que se sientan libres de expresar sus emociones y de poder ser ellos mismos. Porque si reprimen la emoción y la rechazan aprenderán que lo que deben hacer es aguantar, y rechazar una emoción solo sirve para que esta crezca.

Si queremos criar a jóvenes emocionalmente sanos es vital validar lo que sienten y les está pasando, disfrutando de la alegría cuando emana y surge de verdad, del corazón, sin forzar nada ni utilizarla como escudo.

Como padre o madre eres su lugar seguro; su puerto y su ancla, el hombre o mujer de su vida, espejo, donde aprender a hacerlo diferente para así conseguir resultados distintos.

## La falsa alegría en los adolescentes; la emoción olvidada.



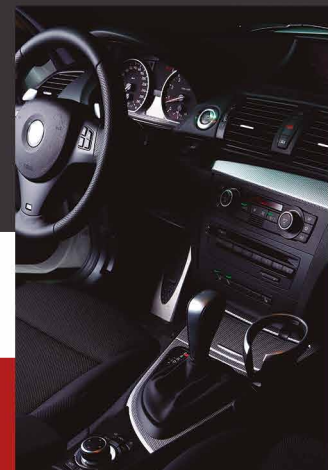
COACH FAMILIAR

Guillermo Janssen

## Servicio de Tapizado de vehículos

Tapicería  
**PEÑATE**  
#LoTapizamosTodo

**ASIENTOS, TECHOS, VOLANTES  
PUERTAS Y PALANCAS DE CAMBIOS**





# Descubriendo el poder de tu propia respiración a través del *Breathwork*

Los beneficios del Breathwork son variados y profundos. Algunos de los efectos más comunes que las personas experimentan incluyen una sensación inmediata de relajación y calma, una reducción del estrés y la ansiedad, una mayor claridad mental y una mayor capacidad para gestionar las emociones. A nivel físico, puede ayudar a mejorar la función pulmonar, aumentar los niveles de energía y fortalecer el sistema inmunológico. Además, muchas personas encuentran que les permite conectarse más profundamente consigo mismos, lo que puede llevar a una mayor autoconciencia y autoaceptación.

La práctica del Breathwork puede variar según la técnica utilizada y las preferencias individuales, pero generalmente implica respirar conscientemente de manera rítmica y profunda durante un período de tiempo determinado. Una técnica comúnmente utilizada es la respiración circular, donde inhalas y exhalas sin pausa entre cada respiración, creando un flujo continuo de aire. Durante la sesión, es común experimentar sensaciones físicas, emocionales e incluso espirituales intensas. Es importante permitir que estas experiencias se desarrollen sin juzgarlas, confiando en el proceso y en el apoyo del facilitador.

El Breathwork puede beneficiar a casi cualquier persona, independientemente de su edad, condición física o experiencia previa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que puede ser una experiencia poderosa y a veces desafiante. Puede traer a la superficie emociones profundas o desencadenar recuerdos pasados. Por esta razón, es fundamental practicarlo en un entorno seguro y con la guía de un facilitador experimentado que pueda ofrecer apoyo y orientación.

**El Breathwork es mucho más que simplemente respirar. Es una herramienta poderosa para la sanación, la transformación y la expansión de la conciencia. Si estás buscando una manera de reducir el estrés, mejorar tu bienestar mental y emocional, o simplemente explorar tu conexión más profunda contigo mismo, esta práctica puede ser exactamente lo que necesitas.**

En un mundo que a menudo se siente abrumador y lleno de estrés, encontrar formas de calmar la mente y revitalizar el cuerpo es esencial para nuestro bienestar. Una práctica que está ganando cada vez más atención es el Breathwork, una técnica ancestral que utiliza la respiración consciente para promover la sanación y el equilibrio en todos los niveles del ser humano. Esta herramienta puede transformar tu vida en todos los sentidos, incluso ayudándote a sanar heridas emocionales muy profundas, gestión de emociones estancadas e incluso mejora de síntomas en enfermedades complicadas.

En su forma más básica, implica trabajar con la respiración de manera consciente para acceder a estados ampliados de conciencia y bienestar. Aunque las raíces del Breathwork se remontan a diversas tradiciones espirituales y culturales en todo el mundo, la versión contemporánea a menudo se practica en entornos seguros y guiados por un facilitador capacitado.





**SAMONY**

# COCINAS SINGULARES PARA HOGARES EXCLUSIVOS

PROMOCIÓN ESPECIAL LOMA TALIARTE

**36**  
meses

**SIN INTERESES  
NI COMISIONES**

+ INFO EN [SAMONY.COM](http://SAMONY.COM) Y EN NUESTROS ESTUDIOS DE TELDE Y SIETE PALMAS

**SANTOS**





# Lorena Alemán

La periodista e influencer canaria, que acumula más de medio millón de seguidores en sus redes sociales, nos abre las puertas de su hogar.

Licenciada en Periodismo y madre de dos niñas, a sus 41 años Lorena Alemán se ha convertido en una de las mujeres más seguidas en las redes sociales, supera el medio millón de seguidores entre Instagram, Facebook y Tik Tok, gracias a sus consejos de decoración y organización del hogar. Hoy charlamos con ella sobre cuáles son sus retos, cómo ha llegado a tener este éxito y cuáles son las claves para que los vídeos se hagan virales.



**TE CONOCIMOS A TRAVÉS DE REDES Y NOS FASCINA EL MODO EN QUE ORGANIZAS TU HOGAR, PERO ¿QUIÉN ES LORENA ALEMÁN?**

Las redes sociales me han permitido llegar a muchos hogares y eso me parece fascinante. Es una ventana al mundo desde nuestra isla y es algo realmente grandioso. Allí mostramos una parte de nuestro día a día, pero en realidad es una pequeña parte. Soy una persona a la que le apasiona la comunicación, me gusta mucho disfrutar de los espacios en calma y pasar mucho tiempo en familia. Mi hogar es mi burbuja, mi refugio, mi calma.

**ERES PERIODISTA DE CARRERA E INFLUENCER DE LA DECORACIÓN Y LA ORGANIZACIÓN DEL HOGAR, ¿CÓMO NACE TU FIGURA PÚBLICA?**

Las redes sociales llegaron a mi vida de manera casual. Soy Licenciada en Periodismo y siempre había trabajado en los medios de comunicación, en la prensa y en la TV, pero cuando la maternidad llegó a mi vida decidí darle un giro y emprender un nuevo camino. Poco después llegó la pandemia y sentí la necesidad de volver a comunicar, expresar mis sentimientos y cómo era mi día a día. Abrí, en aquel entonces, una página en Facebook que en menos de una semana tenía 12.000 seguidores. Mi hermana me propuso dar el salto a Instagram y surgió una nueva cuenta @lorena\_aleman.

Después de la pandemia compramos nuestra casa y empecé a subir los nuevos proyectos decorativos, de repente comenzó a gustar y algunos vídeos se hicieron virales. Fue todo muy rápido y de manera muy fortuita por lo que me siento muy afortunada de la comunidad que tengo. Las redes sociales me han regalado muchas cosas, he conocido a

personas increíbles y he vivido grandes experiencias. El reconocimiento como Mejor Creadora de Contenido Deco en 2022 fue también un gran aliciente.

**¿PASIÓN U OBSESIÓN POR LA LIMPIEZA?**

En casa colaboramos los cuatro (mis dos hijas, mi chico y yo) e intentamos hacerlo como una actividad familiar más. Hemos ido eliminando las connotaciones negativas de la limpieza, no lo vemos como algo malo. Las rutinas de orden son fundamentales para ello e intentamos depurar mucho para que la casa no esté cargada de objetos.

**¿CÓMO VIVES EL RECONOCIMIENTO Y LAS CRÍTICAS? POR DESGRACIA SABEMOS QUE EN INTERNET HAY MUCHO PERMISISMO CON ESTO...**

Me siento muy afortunada, ya que apenas recibo críticas. Tengo una Comunidad en Redes Sociales maravillosa que apoya y valora mi trabajo. Crear contenido es más complejo de lo que parece y se le dedican muchas horas. Detrás de cada Reel hay una planificación, reuniones, grabaciones, edición de vídeos... y lo hacemos solas. Es complicado y más si lo compaginas con la vida diaria.

**¿QUÉ CONSEJOS LES DARÍAS A AQUELLAS PERSONAS QUE QUIEREN COMENZAR EN REDES SOCIALES?**

El primer consejo es la constancia, eso es fundamental en las redes sociales y lo que premia el algoritmo. A mí me ha ayudado hacerme también algunas preguntas: ¿por qué me siguen? La considero prioritaria ya que debo pensar en qué contribuyo en la vida de las personas, por ejemplo, para entretener, para dar consejos de decoración, para contar trucos de belleza, etc. Eso nos da una pista de cómo elaborar el contenido y



En Yanima Catering queremos  
**ELABORAR**  
tus mejores recuerdos... ¡juntos!

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



La calidad... nuestra razón de ser!

**22**  
Yanima  
Catering  
ANIVERSARIO

 +34 682 099 242

qué enfoque darle. Otra pregunta importante es ¿para qué quiero los seguidores? Si es una empresa sería para captar clientes potenciales. Hay que darle vueltas a estas cuestiones e ir formando las respuestas. Una vez las tengamos, lanzarse a crear contenido de forma orgánica y ser constante en las publicaciones, marcarse incluso un calendario. La calidad de los vídeos también es fundamental y tener una buena biografía. Se trata, en general, de disfrutar con lo que uno hace y transmitirlo en los vídeos.

### ¿CUÁL ES TU PROPÓSITO DE VIDA?

Mi propósito es disfrutar de las pequeñas cosas, de las sonrisas, de los atardeceres, de los juegos de mesa con mis hijas, de un buen café, de las charlas con amigas. Me planteo metas que me mantienen la mente ocupada porque me encantan los retos, pero no son propósitos de vida, eso es algo más grande y creo que muchas veces lo olvidamos.

### ¿QUÉ ES LO MÁS LLAMATIVO QUE TE HA OCURRIDO HASTA AHORA COMPARTIENDO TU ESTILO DE VIDA?

Me han pasado algunas cosas curiosas, pero sobre todo que la gente me reconozca, por ejemplo, en los centros comerciales, a la salida del cole de las peques o en un restaurante. Es bastante raro. Esto es una isla y poco a poco la gente te va conociendo.

El otro día venía un chico caminando hacía mí y me decía, “eres tú, eres tú...” y yo con cara de ¿qué? Y me dice “es que te acabo de ver en un vídeo ahora y justo levantó la cabeza y te veo”. Nos reímos los dos porque le dije que acaba de salir de su pantalla del móvil. Fue curioso. La gente es muy amable y siempre me da las gracias por ayudarles o motivarles a tener una casa más organizada o bonita, o enseñarles enclaves de la Isla que visito con mi familia y les gusta.

**EN TU INSTAGRAM LEEMOS ESTA FRASE: “TODO COMIENZA CON UN SUEÑO” ¿QUÉ SUEÑOS HAS CUMPLIDO YA? IMAGINO QUE AÚN TE QUEDAN MUCHOS POR CUMPLIR... ¿PUEDES COMPARTIR ALGUNO CON NOSOTROS?**

He cumplido muchos sueños, como

el de tener un hogar, creo que el más importante. No una casa, sino un hogar, un refugio que compartir con mi familia y la gente que quiero. Otra de mis pasiones es viajar y me encantaría visitar Asia, que todavía no conozco.

### ¿AYUDAS A DECORAR Y ORGANIZAR EL HOGAR A OTRAS PERSONAS?

Muchas personas me piden que si puedo ir a decorar sus hogares, pero, aunque me encantaría no tengo la disponibilidad para ese tipo de retos. Por ello, lo que hago es ayudarles con algunos espacios, pero, sobre todo, me esfuerzo en inspirar a otras personas con las decisiones de decoración y organización que tomo en mi casa.



Es maravilloso cuando leo los mensajes que me mandan diciéndome que les he ayudado en casa, que se han atrevido a pintar una pared porque me han visto a mí hacerlo, que les ha quedado ideal el mueble de la tv. Para mí el hogar es un lugar importante, que tiene que estar mimado porque allí pasamos mucho tiempo y es nuestro refugio en el mundo.

**PODRÍAMOS PENSAR QUE ESTÁS TODO EL DÍA CON LA MOPA Y EL PAÑO (RISAS) ¿CUÁLES SON PARA TI LAS CLAVES PARA TENER UN HOGAR LIMPIO Y SIN MUCHO ESFUERZO...?**

(risas) Me lo dicen muchas veces y no es así. La clave es la rutina de orden, es de suma importancia establecer

una rutina cada vez que llegamos a casa. Poner al día un espacio ordenado apenas cuesta, pero si tienes que ordenar y limpiar ya ahí la cosa cambia y nos invade la pereza.

A mí me gusta mucho seguir el método de las 5S de organización, que es sencillo y tiene muy buenos resultados.

El otro día mi hija me dijo algo que me pareció realmente hermoso: “mamá, cuando tú limpias nuestra habitación luego entramos y nos da mucha calma”. Me encantaron sus palabras porque es justo lo que busco. No nos damos cuenta de que los objetos emiten una vibración, es como si nos estuvieran ‘hablando’ y si estamos rodeados de conversaciones nos invade sensación de agobio. No somos conscientes de ello. La limpieza y la organización crean el efecto contrario y si comenzamos a desprendernos de objetos vemos la vida de otra manera.

### Y LA ORGANIZACIÓN TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE, ¿QUÉ TIPS LE DARÍAS A NUESTROS LECTORES PARA QUE DEN LOS PRIMEROS PASOS HACIA UN HOGAR O UNA OFICINA SIN CAOS?

Como decía anteriormente yo aplico un método sencillo que proviene de los países orientales y que consiste en: depurar (sacar todo lo que tenemos y eliminamos aquello que no usamos o esté viejo), clasificar (crear categorías), limpiar (todo el espacio), ordenar (colocarlo en su lugar de forma organizada) y establecer una rutina. Se trata de una serie de pasos sencillos.

### DICEN QUE TODO SE COMPLICA CUANDO HAY NIÑOS EN CASA, ¿CÓMO VIVES TÚ LA MATERNIDAD ENTRE ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA?

Si lo dijo la Reina del Orden, Marie Kondo, qué voy a decir yo (risas). Ella afirmó que mantener la casa ordenada era difícil cuando hay peques y tiene toda la razón. Es mucho más complejo, pero no es imposible. ¡Incluso me atrevería a decir que hay niños y niñas más ordenados que mayores! Lo importante es ser conscientes de hasta dónde pueden ordenar, por ejemplo, no le podemos pedir a una niña de 4 años que organice los colores por





### ¿QUÉ VALORES TE DEFINEN? ¿Y CUALIDADES?

Me quieres sacar los colores (risas). Creo que es algo que deberían responder las personas que me conocen más que decirlo yo, pero si me pones en este aprieto respondería que la integridad con aquello en lo que creo. La perseverancia es una cualidad que me define porque soy constante en los propósitos y estoy convencida de que el esfuerzo es el único camino.

### SIEMPRE HAY ALGO NUEVO QUE HACER EN CASA, NUEVA DECORACIÓN, ¿LO HACES POR TEMPORADAS?

Lo hago casi los 365 días del año porque me apasiona renovar espacios y crear nuevos ambientes. Siempre hay fechas señaladas como la Navidad o el verano con el cambio de alfombras, pero podría decirte que vienes a casa y encuentras siempre algo diferente. Mis hijas también lo han heredado y ellas también van cambiando jarrones y velas. Es muy divertido. Ahora mismo estoy renovando la zona del comedor y pronto me meteré con la habitación de las peques. La casa está llena de nuevos retos.

### TE HEMOS VISTO PINTAR, BROCHA EN MANO, TAREAS DE BRICOLAJE... ¿CUÁL ES LA PARTE QUE MENOS TE GUSTA DE LAS LABORES DEL HOGAR?

Confieso que la tarea que menos me gusta es planchar. ¡No le veo la gracia!

### ¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A TODAS ESAS PERSONAS QUE SE DESESPERAN CON LA LIMPIEZA Y VIVEN EN LA DESORGANIZACIÓN?

En estos temas soy muy prudente porque lo importante es la felicidad. Si esa persona no está molesta con esa situación yo no le diría nada. Otro caso es el de aquellas que quieren dar un nuevo aire a su hogar, en ese caso que

jadelante! que empiecen a ver muchos capítulos de Marie Kondo que a mí me han inspirado muchísimo a organizar mi casa y a necesitar cada vez menos cosas. No hay que tenerle miedo a la brocha, ni a la pintura, ni siquiera al taladro. Una de las cosas que más me gusta de las redes sociales es todos los mensajes que me llegan de seguidoras diciéndome que después de verme a mí se han atrevido a pintar una pared, a cambiar una lámpara y que les ha subido su autoestima. Eso es lo más bonito y confiere una dimensión social a la cuenta que me encanta.

### ¿QUÉ ESPERAS DE LO QUE QUEDA DE 2024?

Espero mucha salud para mí y para todas las personas a las que quiero. Es lo único que le pido a la vida.

tipología, pero sí que los meta todos en una caja, y establecer rutinas de orden con ellas. Nosotras cuando entramos en casa ponemos las mochilas en un baúl, nos quitamos los zapatos y los llevamos a la zapatera, nos lavamos las manos y luego ya lo demás. Lo repito antes de entrar en casa y poco a poco lo han ido asimilando y lo hacen solas. Es convertir el orden en un hábito.

Como te comenté anteriormente, es esencial que la organización y la limpieza sea algo hermoso y no tenga connotaciones negativas.

### ¿EDUCAS A TUS HIJOS EN ESTE ASPECTO, A QUE AYUDEN EN EL HOGAR?

Sí, así me lo enseñaron a mí y así lo repito con mis hijas. Los sábados por la mañana tenemos que dedicar un rato a la casa, en familia y con felicidad. Desayunamos, limpiamos, charlamos y entre todas dejamos la casa bonita. Ellas enseguida se quieren ir a jugar, pero saben que tienen que hacerlo y lo han ido asimilando.



Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DE REJOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

# PULLMON

Mantenimientos en general y fontanería.  
Pequeños trabajos de albañilería, pintura, electricidad...

**A TU SERVICIO CON CALIDAD Y GARANTÍA**

PARA TU HOGAR, TU EMPRESA O COMUNIDAD DE VECINOS CONFÍA EN PULLMON

www.pullmon.es | info@pullmon.es | Teléfono 722 52 12 83



# Tutto Durán:

“Quiero un Grammy y voy a por él mediante composiciones”

Tiene un séquito de corazones negros que le seguimos, entre los cuales me incluyo, y no sabemos hacia dónde, pero sí estamos convencidos que el camino es firme y seguro. Cada nuevo tema nos eriza la piel y nos conecta con su esencia como artista. Compartir una charla con él siempre es descubrir un poco más sobre la persona, el padre, el compositor, el soñador, el visionario, el luchador... sobre Augusto y sobre Tutto.





### DESPUÉS DE ESTOS AÑOS DE MÚSICA, ¿QUÉ BALANCE HACES DE TU CARRERA HASTA EL MOMENTO?

Tengo un ejército de blackcoras que como bien dices van a donde va mi alma, nos sanamos a canciones, es mutuo. El balance que hago es positivo con creces, cuando te bajas de la industria más fría para entender "la industria" y adaptarla al calor de tu producto, ahí empiezas a ser feliz, a hacer al 100 % lo que te nace y a disfrutar hasta de los errores.

### HA HABIDO MUCHAS PIEDRAS EN EL CAMINO, EN ESO CONSISTE LA VIDA, YO DIRÍA QUE ES COMO LOS PROPIOS LATIDOS DEL CORAZÓN, DE SUBIDAS Y BAJADAS... QUÉ ABURRIDO SERÍA SI FUERA EN LÍNEA RECTA TODO EL RATO, TAMBIÉN ESTARÍAMOS MUERTOS, ¿NO CREES?

Todo es ritmo, hacer el amor es ritmo, bailar con los malos momentos es ritmo, se mueve tu vida, se mueve tu corazón, la línea recta y plana es para almas sin sueños.

### LA EVOLUCIÓN DEL SER HUMANO DEBE SER NATURAL, NO SOMOS LOS MISMOS QUE CUANDO TENÍAMOS 17 AÑOS Y MENOS MAL, SE APRENDE DE TODO, DE LO BUENO Y LO MALO, ¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR APRENDIZAJE EN ESTOS ÚLTIMOS TIEMPOS?

Que el ser humano no busca éxito, busca paz, calma en el alma. Cuando entiendes eso te vas directo a lo que realmente eres y empiezas a caminar desde un sitio que es un paseo y no un tren a toda velocidad que no te permite ver absolutamente nada por la ventana.

### Y HABLANDO DE EVOLUCIÓN, LOS QUE TE CONOCEMOS DESDE

### TUS INICIOS HEMOS OBSERVADO TAMBIÉN ESA TRANSFORMACIÓN EN TU MÚSICA, NUEVOS SONIDOS COMO LA BACHATA QUE HA LLEGADO A UN PÚBLICO TAMBIÉN DIFERENTE. HÁBLANOS DE QUÉ SIGNIFICA ESTE GÉNERO PARA TI, COMO LLEGAS A ÉL Y, SOBRE TODO, TU ÚLTIMO EP ES ÍNTEGRO DE ESTE GÉNERO, "COMO ANTES" NOS ENCANTA.

Siempre me ha gustado ser una especie de agujero negro que absorbe todo y mi ADN es latino. Tengo Cuba y Canarias en la sangre, para mí hacer una bachata es la misma felicidad que un pop más español. La bachata me rescató de uno de los peores momentos de mi carrera, esa comunidad me dio la mano y mi manera de agradecerlo ha sido escribiendo un EP de 6 bachatas como las de antes, porque el amor que me dio la comunidad bachata es para toda la vida.

### EN TU CARRERA HAS TENIDO COLABORACIONES MUY INTERESANTES Y CON ARTISTAS MUY RECONOCIDOS, RESALTO LA DE CARLOS BAUTE POR SER UN ARTISTA CONSAGRADO, MUY UNIDO A NUESTRA TIERRA, ¿QUE SIGNIFICÓ PARA TI ESE DÚO CON ÉL? Y ¿CÓMO SIENTES QUE TE HA AYUDADO EN TU PROYECCIÓN?

Para mi Baute es un hermano, me trató con un respeto brutal y para un compositor eso es todo lo que quiere sentir y ver que alguien con tantos éxitos mundiales te la da, es un descanso para muchas preguntas. La canción con Baute me dio dar un salto en mi visibilidad y respeto, el tema "Esta Canción" fue disco de oro en España hace poco, agradecido eternamente a él y a Santiago.

### HOY EN DÍA PARECE QUE LA VIDA SE BASA EN SEGUIDORES, "LIKES"

### Y VISUALIZACIONES, ¿CUÁNTO DE IMPORTANTE ES PARA TI TODO ESTO?

Las redes venden sensaciones, yo intento vender la sensación de la verdad y crecer con una comunidad fiel que te sostenga. No quiero "likes" quiero una lágrima juntos cuando estamos en concierto. No quiero visualizaciones, quiero que nos veamos al acabar y nos abracemos. No quiero seguidores, quiero una Familia donde nos ayudemos, ¡ESTO ES LO QUE PARA MI ES IMPORTANTE!

### ANTES HABLABA DE CAMINO, ESE MISMO QUE TÚ TE HAS MARCADO, ¿A DÓNDE QUIERES LLEGAR Y SOBRE TODO ¿CÓMO LO QUIERES HACER? ESA HOJA DE RUTA ¿HA IDO CAMBIANDO CON EL TIEMPO, O ES EL MISMO QUE TE PROPUSISTE EN UN PRINCIPIO?

He cambiado el plan porque mediante errores vas evolucionando, pero jamás voy a cambiar mi objetivo. Quiero un Grammy y voy a por él mediante composiciones. El otro "Grammy" ya lo tengo y están en cada concierto, tienen sueños como yo, a veces me aplauden y también me dejan saber cuándo algo está mal en mi música, es mi ejército y gracias a ellos soy mejor persona y músico.

### TENDREMOS GIRA DE TUTTO DURÁN ¿QUE NOS PUEDES ADELANTAR? FECHAS, LUGARES...

Viene gira por toda la península, Italia, Argentina y varios países. Será a partir de mayo y será un antes y un después de Tutto Durán Artista.

Carolina Uche Aquino



## Terraza La Era

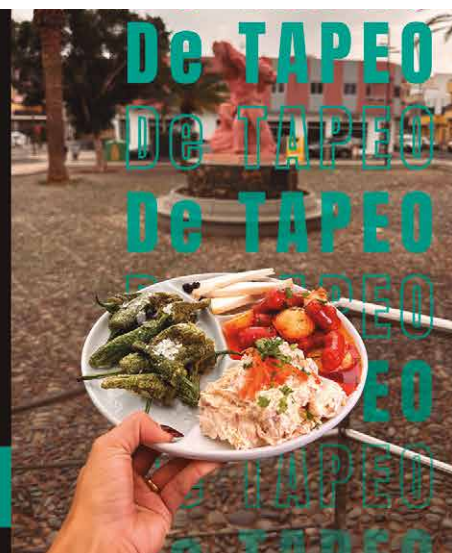
En cualquier momento del día  
détate sorprender y disfruta de  
nuestra amplia y deliciosa carta

@terrazza\_laera ¡Síguenos!

Reservas y pedidos

928753815

Avenida de Canarias S/N, Parque La Era,  
Santa Lucía de Tirajana





# Los Indianos

## “La fiesta más blanca de La Palma”

Se acercan las doce. A lo lejos, asoman los panameños y las sombrillas de encaje. Mientras avanzan, el beis y el blanco tiñen mis ojos. Son los indianos que cargan sus maletas, impolutos y llenos de alhajas. Ellos, con panameña y trajes de lino. Ellas, con trajes de época bordados, y en sus rostros, el mejor complemento de todos; una gran sonrisa que contagia felicidad. Y llega la hora. Frente al atrio del Ayuntamiento de Santa Cruz de La Palma, puntual como de costumbre, aparece la reina cubana; la negra Tomasa, personaje principal de esta celebración y tan imprescindible como los polvos de talco.

El acto de “La espera” acaba de comenzar, mientras se palpa el ambiente cubano en todas las esquinas de la ciudad. Olor a habano, a melaza y a caña de azúcar. Sonidos armoniosos que llenan las calles que van desde la Avenida de los Indianos hasta la Plaza de la Alameda. Guajiras, guarachas y sones que nos transportan a las calles de Cuba. Una fiesta tradicional que se integró en el marco del carnaval palmero en la primera década del siglo XX y que cada año reúne a centenares de personas en la maravillosa capital de la isla bonita.

Nos remontamos a los orígenes en el siglo XIX. Los palmeros retornaban a la isla después de haber emigrado con muchos sacrificios para hacer las Américas. El esfuerzo y trabajo en tierras cubanas había merecido la pena. Venían dichosos para reencontrarse con los que habían dejado atrás dispuestos a ofrecerles un mejor porvenir. Y lo hacían ostentosos, mostrando todas las riquezas que traían consigo para impresionar a los que no se habían atrevido a cruzar el charco. Llegaban con maletas rebosantes, vestimentas impecables y un buen tabaco en mano que no pasaba desapercibido ni por su tamaño ni por su aroma. Por eso La Palma, cada año les rinde homenaje a todas esas personas. A esos valientes que se aventuraron a salir para regresar de nuevo y construir una isla soñada. Un carnaval migrante, donde también se recuerdan los estrechos lazos que siempre existieron y existirán entre La Palma y Cuba.

Una tradición que cada lunes de carnaval está presente entre todos los palmeros y palmeras, pero son cada vez más los que quieren unirse a esta celebración para vivir la magia de los indianos, la esencia palmero-cubana que nos ha venido alegrando todos estos años donde las calles de Santa Cruz de La Palma se tiñen de blanco.

Para el palmero que ama a su tierra, indiscutiblemente, es un orgullo. Es el día que se levanta con el son en las venas y los polvos de talco en el corazón. Es la fiesta en la que dice: “hasta que el cuerpo aguante”, porque lleva esperando todo el año para festejar en uno de los mejores carnavales del mundo. Este 12 de febrero, es el día que todos estábamos esperando. Si todavía no sabes que se siente, te invito a descubrirlo el año que viene en el carnaval más blanco de Canarias.

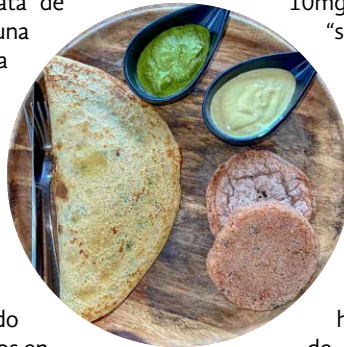




# ¡SIN GLUTEN, POR FAVOR!

## LA CELIAQUIA, UNA ENFERMEDAD QUE PIDE ATENCIÓN.

Seguramente habremos visto en los productos que compramos el símbolo de “sin gluten” o conoceremos a alguien cercano que es celiaco. No se trata de una moda, ni un estilo de vida, se trata de una enfermedad causada por una proteína llamada gluten que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y alimentos que hayan tenido una mala manipulación donde haya habido contaminación cruzada. Es decir: un alimento que no contenga gluten en su composición original y haya sido manipulado o elaborado con un utensilio o superficie que haya estado en contacto con un alimento con gluten anteriormente, pasa a estar contaminado por trazas de gluten y producir los mismos daños en las microvellosidades intestinales produciendo diarreas, flatulencias, hinchazón abdominal y cólicos, entre otras posibles manifestaciones.



La cantidad mínima que puede producir daño en las microvellosidades intestinales de la persona celiaca es de 10mg/día, por eso los alimentos certificados como “sin gluten” deben contener menos de 20 ppm de gluten. Un problema que existe es que los alimentos procesados sin gluten, suelen ser mucho más caros que los alimentos similares con gluten y eso hace que muchas personas se vean limitadas a la hora de elegir alimentos y pueda derivar en una desnutrición.

Otro problema que se encuentra, es que los alimentos procesados sin gluten, contienen harinas refinadas con poca fibra, mayor cantidad de azúcares, amilosas y amilopectinas o mayor cantidad de azúcar que hacen que tengan un mayor índice glucémico, dando como resultado mayor posibilidad de desarrollo de síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo II, obesidad o cáncer de colon. Las grasas que contienen suelen ser de peor calidad, pudiendo generar hígado graso, aumento de colesterol y triglicéridos, lo que convierte la alimentación de un celiaco en un problema de doble cara.

**La avena no tiene gluten de forma natural, pero contiene avenina que puede producir un efecto similar en la persona celiaca.**

Cuando estas microvellosidades intestinales se ven afectadas de forma permanente, pueden producir malabsorción de nutrientes, dando como resultado un déficit de hierro, déficit de calcio, vitamina b6, b9, b12, vitamina A y zinc, desencadenando problemas más graves para la salud si no es tratado por un profesional de la nutrición. Es por esto que el único tratamiento eficaz a día de hoy es la eliminación total del gluten de la dieta de por vida en personas celiacas, ya que no existe una prevención o tratamiento médico alternativo.

**Para evitar la contaminación cruzada, tendremos que usar una superficie limpia, utensilios de cocina, manos bien lavadas y alejarnos de todo alimento que contenga gluten.**

**No todas las personas son celiacas, y tan sólo 1 de cada 7 personas celiacas son diagnosticadas.**

El mayor reto de hoy en día es conseguir que se normalicen los precios de los productos sin gluten y que los restaurantes, cafeterías, heladerías, etc, se conciencien y den a sus empleados una buena formación para entender que la manipulación y la contaminación cruzada son el mayor peligro que puede tener un cliente con este perfil.

*Ivan Tardón Maldonado*

## Cristian Rodríguez

*Cuidador profesional sociosanitario*

**Cuidador de personas  
con diversas patologías y deficiencias,  
tanto encamados como semienamados**

Ducha en cama o baño · Higiene y bienestar personal · Administración y control de medicación · Cambio de pañales y vestimenta · Hacer de comer, recados, compras y paseos · Ejercicios, rehabilitación y movilidad · Control de tensión y azúcar · Alimentación por vía

Teléfono de contacto: 667 166 932

*Cuidar con amor*



# SITCA

## SITCA gana otras elecciones en sector aeroportuario de Canarias

Los sectores estratégicos de una economía suelen ser aquellos de los que, en mayor o menor medida, depende el resto de la estructura económica y social de un territorio determinado. En el caso de Canarias, es bastante obvio decir que sectores como el aeroportuario, el portuario, y todos los vinculados, tienen una importancia crucial por nuestra condición de islas y por nuestra fuerte vinculación con el turismo, motor económico de nuestra región, para bien o para mal.

En esta ocasión tenemos que celebrar otra victoria aplastante en una empresa que presta servicios en el aeropuerto de Gran Canaria. Se trata de la UTE Pasarelas Las Palmas, que se encarga de las pasarelas que unen la terminal de pasajeros con los aviones, los conocidos popularmente como "fingers". Era la primera ocasión que concurríamos a elecciones en esta empresa, y el resultado no puede ser más clarificador: SITCA obtiene el 100% de la representación de los trabajadores, y barremos del mapa a UGT, con quien nos disputábamos estas elecciones. Estos números dejan bien a las claras el deseo de esta plantilla por dar un giro radical a lo que hasta ahora ha sido un sindicalismo apoltronado, acomodado e incapaz de dar solución a las múltiples reivindicaciones que vienen acumulándose durante años.

Con la llegada de SITCA se abre para estos trabajadores y trabajadoras un ciclo de renovación y esperanza de canalizar adecuadamente sus demandas para lograr mejoras sociales, laborales y económicas para esta plantilla. Con este resultado electoral SITCA firma un comienzo de año espectacular, logrando casi 80 nuevos delegados en apenas dos meses. Para nosotros es un orgullo que nuestra forma de hacer sindicalismo se vea recompensada con la confianza de más y más trabajadores cada día que pasa.

Desde aquí felicitamos a los compañeros de la candidatura de SITCA por el gran resultado a pesar de las muchas dificultades encontradas en el camino. En la foto que acompaña estas líneas, el compañero Manuel García Sosa, cabeza de lista por SITCA. Damos las gracias a la plantilla por su confianza y apoyo a nuestra candidatura y nos comprometemos a estar a la altura de la responsabilidad que se nos otorga.

## SITCA logra la revisión salarial de la aparcería en Las Palmas

El sector de la aparcería ha sido históricamente uno de los más sufridos en Canarias, y de los que menos derechos ha tenido dentro de los distintos sectores laborales y económicos del archipiélago. Desde SITCA hace años que nos propusimos remediar esa situación y terminar con tantos años de abandono y hasta abusos. Sabíamos que no iba a ser de un día para otro, ya que son costumbres e inercias que vienen arraigadas de muchos años, pero también estábamos convencidos de que, dando un pasito tras otros, lograríamos avances que entonces eran inimaginables.

Y así ha sido. Basta repasar la trayectoria de esta Central Sindical para comprobarlo. Hoy traemos otra gran noticia para estos trabajadores y trabajadoras. Se trata de la revisión y actualización salarial para todos los aparceros de la provincia de Las Palmas. En la actual situación de pérdida de poder adquisitivo, se hace evidente la trascendencia de esta noticia para las economías familiares.

Pero es que, además, la alegría es doble, ya que SITCA ha logrado también la firma de dos revisiones de convenios principales que afecta a este sector:

- 1.- El convenio provincial de aparcería de pepinos, que refleja un incremento salarial superior al 5% en todos los conceptos.
- 2.- El convenio provincial de aparcería de tomates, que igualmente recoge mejoras superiores al 5% en todos los epígrafes salariales.

Se pacta, además la retroactividad de estas mejoras a fecha 1 de enero de 2024, con lo cual estas plantillas percibirán una mejoría en sus bolsillos a contar desde comienzo de año. Queremos celebrar con todos estos trabajadores y trabajadoras este logro que nos parece de gran importancia, y animarlos a seguir en la unidad y la lucha sindical de la mano de SITCA para seguir logrando mejoras futuras. Desde SITCA queremos además expresar nuestro apoyo a los agricultores y sus movilizaciones en protesta contra la competencia desleal de terceros países y de la especulación de intermediarios, entre otras cuestiones, y seguimos reivindicando la mejora salarial de todos los trabajadores del campo en Canarias.

*Antonio Rodríguez*

SECRETARIO GENERAL DE SITCA





SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

## ¿Problemas laborales?

# Afíliate a SITCA

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



Calle La Marina N. 51  
Esc. 2 planta 1 of. 12 .  
922 289 917  
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

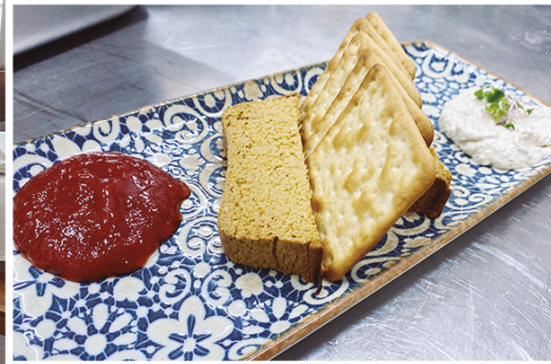


La Cofradía  
de Taliarte



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



**D**YSTECA



**Print**

# ¡PRÓXIMAMENTE!

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

Tu nueva página de personalización, con la garantía de **DYSTECA**



## Calentando motores...

Estamos Trabajando  
para ofrecerte un servicio de calidad.

Personaliza tus ideas con un solo click.

**IMPRESIÓN DTF  
TEXTIL**

**CORTE Y GRABADO  
LÁSER EN MADERA**

**METACRILATO**

**MERCHANDISING**

**SUBLIMACIÓN**



Metacrilatos con peana



Puzzles



Madera

Chapas  
varios modelos



Piedra pizarra

Textil DTF



Bolígrafos



Reloj metacrilato



Lienzos



**Y MUCHO MÁS...**

**SÍGUENOS EN REDES**