



LAVAPIÉS,^{La} LATINA y **EMBAJADORES**

Ejemplar gratuito • www.nacionhumanauniversal.org/periodico • nhu.lavapiés@gmail.com • Abril 2022

Año 9

Número

99

Para anunciarse en el periódico llame al teléfono 636877952 o envíe un correo electrónico nhupublicidad@gmail.com



P2 Barrio
Gracias



P4 Opinión
Ansiedad



P5 Opinión
El deber
de la búsqueda
de información veraz



P11 Asesoría
Nos hemos
quedado en tierra

Clinica veterinaria
Can Contento

Consulta · Vacunaciones
Electrocardiograma · Cirugía
Análisis · Rayos X · Ecografía
Peluquería canina y felina · Accesorios

91 530 04 67
Calle San Carlos, 6 - 28012 Madrid
cancontento@gmail.com



ENTREVISTA A

Ferxa Lojo

Escritora y vecina de Lavapiés

Una vida

“Mi esencia es luchar
por lo que quiero” **P8** ▶

LAVAPIÉS, LATINA y EMBAJADORES

Editado por:
Nación Humana Universal
Plaza de Cascorro, 11,
locales 5,6 y 7 (corrala)

nhu.lavapiés@gmail.com



nhuperiodico



@NHULavapiés



Descarga todos los nºs:
www.nacionhumanauniversal.org/
periodico

PERIÓDICO SUBVENCIONADO
POR EL AYUNTAMIENTO DE MADRID



MADRID

HACEN ESTE PERIÓDICO:

- Alberto Romeral
- Alejandro Flórez-Estrada Vergara
- Alfonso Becerra
- Álvaro de Miguel
- Antonio (Alcohólicos Anónimos)
- Asunción Cobo Guardo
- Bertha Pérez Quiroz
- Carlos Sánchez Tárrago
- Conchi Villanueva López
- Eduardo Levaggi Mendoza
- Elena Novel Picazo
- Federico Gutiérrez Cifuentes
- Javier Herranz Aguayo
- José Fernando Sánchez Ruiz
- José Manuel Sánchez Rosell
- Manuel González
- Marcos García Sandberg
- María del Pilar Novoa Salvador
- María García Gómez
- Miguel Ángel Carreño Jiménez
- Natividad Jiménez López
- Nines Fuentes Moreno
- Nuria Salmerón Díaz
- Pilar Corrales
- Pilar de la Fuente Cano
- Riday Abdur Rahaman
- Roberto Ruiz y Huerga

Tirada: 10.000 ejemplares.

NHU es un periódico abierto a gran diversidad de puntos de vista. Por esta razón, los artículos firmados reflejan únicamente la opinión del autor o autores y no tienen por qué coincidir con la de los editores, quienes declinan toda responsabilidad derivada de las mismas.

Depósito Legal: M-24371-2013

Puntos de distribución gratuita de este periódico:

- Biblioteca Pública Pedro Salinas**
Puerta de Toledo, 1
- Centro Cultural Puerta de Toledo**
Gran Vía de San Francisco, 2
- Centro de especialidades de Pontones**
Ronda de Segovia, 52
- Centro de Servicios Sociales Puerta de Toledo**
C/ Paloma, 39
- Centro Social Comunitario "Casino de la Reina"**
C/ Casino, 3
- Centro Sociocultural Lavapiés**
C/ Olivar, 46
- Cine Artistic Metropol**
C/ Cigarreras, 6
- Escuela de Idiomas**
C/ Embajadores, 68
(junto instituto Cervantes)
- Escuelas Pías**
C/ Tribulete, 14
- I.E.S. Cervantes**
C/ Embajadores, 70
- La Casa Encendida**
Ronda de Valencia, 2
- La Encina Teatro**
C/ Ercilla, 15
- La Polifacética**
Plaza de Cascorro, 11, locales 5, 6 y 7
- Librería Los Pequeños Seres**
C/ Ribera de Curtidores, 19
- Mercado de Antón Martín**
C/ Santa Isabel, 5
- Mercado de la Cebada**
Plaza de la Cebada, 15
- Mercado de San Fernando**
C/ Embajadores, 41
- Museo de Artes y Tradiciones Populares**
C/ Carlos Arniches, 3 y 5
- Museo de San Isidro**
Plaza de San Andrés, 2
- Real Conservatorio Superior de Música de Madrid**
C/ Santa Isabel, 53
- Teatro del Barrio**
C/ Zurita, 20
- Teatro Lagrada**
C/ Ercilla, 20
- UNED Gregorio Marañón**
C/ Argumosa, 3
(junto plaza de Lavapiés)

5000 periódicos buzzoneados + 5000 en los puntos de distribución gratuita. También en comercios barriales y en todos los anunciantes.

Imprime:
Impresa Norte, S.L.U.



NHU

Es posible que mañana nos aniquile una guerra nuclear o que la inflación disparada y las huelgas en la distribución de alimentos sean la puerta de una era de hambre y miseria. ¡Todo eso es posible! En los últimos tiempos lo posible y lo imposible ha quedado muy desdibujado.

No nos creemos todo y menos la propaganda del terror durante todo el día y en todos los medios, como no nos la hemos creído durante la pandemia. Pero NHU no se va a pasar a por ningún cheque por la embajada rusa, y no vamos a reír las gracias a quienes quieren describir la invasión de Ucrania como una liberación.

Es de ser absoluta y completamente imbéciles creer que quienes nos pueden proteger del "nuevo orden mundial" detallado en su agenda 2030 son las potencias que solo pueden ofrecer un orden mundial alternativo de absoluta represión y falta de libertades.

Desde luego que necesi-

tamos a Europa como actor en sus mejores esencias y tradiciones culturales, y necesitamos que las esencias culturales y las formas de vida de lo que hoy se define, torpemente, como "mundo rural" se reivindicquen y se rebelen contra los dictados de las grandes urbes y sus posturos pseudoprogresistas.

Barrios y pueblos se pueden entender, y organizaciones de base y proyectos municipalistas diversos se pueden enriquecer en relaciones no mediatizadas por opciones políticas que se presentaron como la voz de la base social y se han aplicado en silenciar y disciplinar esa base.

Como decíamos, es posible que las amenazas enormes que se ciernen sobre las buenas gentes de este barrio acaben con nuestra vida en pocos meses, pero eso no ha ocurrido todavía y, mientras vemos el modo de influir a los niveles en los que hoy se toman las decisiones,

mientras eso ocurre, aquí no nos vamos a amargar; nos vamos a divertir y nos vamos a cuidar.

Ni vamos a seguir eternamente con la mascarilla, ni vamos a vaciar los supermercados apilando garrafas de aceite en el salón, ni nos vamos a construir un refugio nuclear. Nos vamos a seguir juntando los lunes en el consejo abierto de redacción, y los viernes para tomar un cafecito, una infusión y comer unos dulces con o sin azúcar, ya que, de momento, en la corrala de Cascorro, 11, no se pueden asar sardinas ni panceta.

Todo se va a poner muy jodido y estamos al borde del apocalipsis, pero ese apocalipsis no es hoy, será mañana, como decía un conocido humorista.

No sabemos, en realidad, si amanece o cae la noche y, cuando alimentamos la creencia de que a los monstruos que toman las decisiones militares geoestratégicas, económicas y de control

social no les va a salir el experimento, lo hacemos desde la certeza de que van a necesitar nuestra obediencia y nuestra colaboración.

Sobre Ucrania, vamos a seguir hablando de la OTAN y de los antecedentes de esta guerra justo al minuto siguiente de que el último soldado ruso haya salido de territorio ucraniano, del mismo modo que nunca hemos comprado las razones de EE.UU. para sus múltiples agresiones militares. Desde luego que con una Rusia que no agrede a países soberanos de su entorno hay que hablar y hay que cerrar acuerdos, aunque incomoden a EE.UU., y habrá que cerrar también acuerdos que rebajen la tensión en nuestra vieja Europa.

La gente quiere hablar de paz y de futuro, la gente quiere recuperar afectos y relaciones, la gente no quiere vivir permanentemente amenazada, y se empeñan en hablarnos de rearme, de alianzas supranacionales y de complejas decisiones estratégicas sin saber que ya les hemos calado y que sabemos que esas decisiones no se toman en defensa de nuestros intereses.

Tiempos terribles: ¡qué miedo!

Gracias



concesión, pero algunos no lo entendían.

Lo que no entiendo es como nadie, pero nadie, ni vocales vecinos, ni ningún inspector que pueda tener algo que ver con el mantenimiento y mejoras de las vías públicas, incluido el mobiliario, repito, nadie, reparaba en que en la calle Embajadores, desde Cascorro a la calle Tribulete, hay 22 bancos y en la Ribera de Curtidores ninguno. Pero bueno, por fin ya tenemos 8 en la Ribera. Por eso, en nombre de todos los usuarios, vecinos o no, GRACIAS.

PERO...

Sí, por desgracia, está el que con su hacer provoca que casi todo tenga un pero. Vaya por delante que solo soy un ciudadano, vecino y colaborador con asociaciones y autoridades para intentar conseguir seguridad, tranquilidad, en definitiva, bienestar vecinal. Alguien al que, por lo tanto, en cierta medida no tienen que darle ninguna explicación de las causas de las clamorosas deficiencias. Pero sí me gustaría saber por qué, si nos dan a los veci-

nos y a las asociaciones la oportunidad de opinar y de colaborar en cómo atacar ciertas mejoras en el barrio que redunden en mejorar la calidad de vida de los ciudadanos en general, la concesión sea tan trabajosa y que, cuando por fin se consigue, no tiene el final que debería tener y que estaba programado. ¿Por qué digo esto? Pues porque es muy grato ver y compartir el interés, en este caso del concejal presidente de Centro, José Fernández, y la asesora Margot Lozano, en salir una vez más de sus despachos y patear la calle para corroborar con las fotos en la mano que la ubicación sugerida por la Asociación de Vecinos **El Rastro de Madrid** para cada uno de los solicitados bancos era bastante coherente. PERO llegó el técnico de turno y, apoyándose en no sé qué criterio, comprobamos que varios bancos están puestos, bajo nuestro punto de vista, donde SÍ estorban, y eso es justo lo que intentábamos evitar.

Abril
2022Nines
Fuentes
Moreno

Últimamente no duermo bien. Me despierto varias veces en la noche sobresaltada por todo lo que está pasando. Hemos tenido un mes de marzo movidito: las subidas de la luz, la calima, la huelga de transportistas, la subida de la gasolina, la manifestación de agricultores y ganaderos, España-Marruecos-el Sahara, la nueva ley de tráfico, la reforma de la Ley de Seguridad Nacional y, lo que me tiene en vilo, la invasión de Rusia a Ucrania.

Ucrania es el segundo país más grande de Europa, y desde 1991 es independiente. La expansión de la OTAN hacia el este de Europa en las décadas de 1990 y los años 2000, incluyendo países como Polonia, Lituania, Letonia y Estonia, elevó el miedo en Moscú. En Rusia ven a la OTAN como una organización afín que defiende los intereses de los Estados Unidos en la región, por lo que si Ucrania formase parte de la OTAN supondría limitar al mínimo la soberanía e influencia que Rusia cree tener sobre el país. Pero que Ucrania entre en la OTAN no forma parte de los planes de Putin.

Ante la presencia de Joe Biden en Polonia (territorio de la OTAN), Vladimir Putin se dedica a bombardear Lutsk, muy cerca de la frontera. Si Putin ataca, o un misil cayera en territorio OTAN, habría una Tercera Guerra Mundial. Un solo movimiento en ese sentido y habrá 12.000 soldados norteamericanos a lo largo de la frontera con Rusia. Además, involucraría el uso de armas nucleares.

El gobierno ha dejado claro que España está obligada por el Artículo 5 del Tratado del Atlántico Norte a acudir en apoyo de otro miembro de la OTAN y también por el Artículo 42.7 de la UE está obligada a ser solidaria y responder de manera conjunta en caso de que "Putin invada o plantee la escalada bélica" en otro país, como los bálticos o Polonia. Sánchez también ha reiterado que España no enviará tropas a Ucrania, pero lo que sí hará será defender las fronteras de la UE y de la OTAN.

Me asusta muchísimo imaginarme a mi hijo de 19 años y a sus amigos, a la pareja de mi hija, a mis compañeros de trabajo, a mis amigos avanzando hacia una guerra que responde a los intereses económicos de los cuatro que manejan el cotarro. Y me lo imagino así porque, en la recién aprobada reforma de la Ley de Seguridad Nacional (de la que casi ni nos hemos enterado), se articula un sistema de contribución de todos los recursos necesarios para la Seguridad Nacional, tanto públicos como privados. Las normas relativas a la participación o colaboración privada establece el "deber de colaborar, personal o materialmente, en la situación de interés para la Seguridad Nacional en caso de requerimiento de la autoridad competente...". En particular llama la atención (respecto de los ciudadanos) el que, además de la posibilidad de requisar temporal o intervención u ocupación transitoria de todo tipo de bienes, la previsión de que "cualquier persona, a partir de la mayoría de edad, estará obligada a la realización de las prestaciones personales que exijan las autoridades competentes, siguiendo las directrices del Consejo de Seguridad Nacional o de la autoridad funcional...". Es decir, nos pueden requisar nuestros bienes, pero, además, llevarse a nuestros hijos, parejas, familiares, etc., si así lo consideran. Así que ¿cómo no voy a estar asustada?

En los últimos días, no paro de cantar la canción de *El cobarde*, de Víctor Manuel.

*Era la tarde un suspiro
Y aquellos soldados llegaron acá
Quietos los niños y viejos
La gente más joven tendrá que luchar*

*Tiembla el fusil en mi mano
Cerrando los ojos disparo al azar
Bala perdida que mata a cualquier
Inocente con ansia de paz*

¿Por qué será? 🐦

La cueva

Alejandro
Flórez-Estrada
Vergara

Vine al mundo por los pelos un 15 de febrero de 1966. Fue un parto difícil debido a mi tozudez. Y es que, aunque mi madre ya había de sobra salido de cuentas y me rogaba a gritos que naciera de una vez, no me apetecía dejar el calor de sus entrañas y buscaba cualquier excusa para quedarme ahí dentro un poco más. Algo, quizá el instinto de supervivencia, me decía que allá fuera me toparía con los delirios de los poderosos, la vanidad de los necios y la furia de los violentos. En suma, presentía que al sitio al que me dirigía le faltaba bondad y le sobraba crueldad.

Acerté. Recuerdo que, apenas me asomé entre llantos al exterior, la matrona me espetó que venía al planeta de las injusticias infames y que, dependiendo de la vara de medir, provocaban indignación o indiferencia. Al oír aquello, que confirmaba lo que ya intuía, me asaltaron unos deseos irreprimibles de volver por donde había venido, pero de lo desnortado que estaba no atiné con el camino de vuelta. Además, a mamá se la veía tan feliz con mi nacimiento, pese a los dolores de la cesárea que hubo que practicarle para que yo tuviera a bien salir, que no me atreví a hacerle el feo de huir y refugiarme de nuevo en la cueva cálida e inexpugnable de su útero. Ella era el ser

maravilloso que con gran sufrimiento me había dado la vida, arriesgándose a perder la suya, y debía agradecerse naciendo y acurrucándose entre sus pechos mientras aspiraba su olor a amor eterno.

Ya en casa, pasaba muchos ratos en el salón en brazos de mamá. Un lugar presidido por una tele en blanco y negro donde se loaba a diario la figura del redentor que nos guiaba, un elegido que inauguraba pantanos, pescaba salmones gigantes, besaba niños mofletudos, protegía a los buenos españoles y se daba golpes de pecho en los reclinatorios de las iglesias. Pero, en realidad, se trataba de un dictador feroz, con vocecilla de eunuco, que nos adoctrinaba en su credo fascista, reprimía con saña a los valientes disidentes que luchaban por la libertad y odiaba a los más indefensos, etiquetados como vagos, maleantes e invertidos. Y al pensar en todos los tiranos sueltos por ahí, al imaginar sus galones sanguinarios y su alma podrida, sentía asco y, sumido en un mar de lágrimas, extrañaba la cueva de mamá.

Para colmo, los telediaros me mortificaban con guerras que estallaban por sed de poder y codicia, y con hambrunas que azotaban países enteros mientras eran saqueados. ¡Cuánta sinrazón! Eso sí, se tapaban los atroces asesinatos machistas, llamados con cinismo crímenes pasionales en la sociedad de la época, los años 60. Servidor, ante tanto caos, prorrumpía en una llorea imposible de aplacar. Una verraquera de bebé angustiada que arreciaba de madrugada, cuando desde mi cuna oía a unos locos a quienes nadie hacía caso profetizar a voces por las calles vacías que, en el avanzado siglo XXI, la humanidad retrocedería hasta la oscuridad y viviría aterrada por virus que nos convertirían durante demasiado tiempo en seres aislados, acrílicos y grises, para luego sobrevenir el pánico a otra guerra mundial, a una inflación desbocada, a un ataque nuclear... ¿Qué sería lo próximo? Y yo añoraba cada vez más las entrañas de mamá.

Y hoy, ya en 2022 —y aunque, como auguraban los locos aquellos, el terror nos haya idiotizado y maneje nuestras vidas—, celebro haber nacido y estar vivo, con ganas de pelear por un mundo mejor, luminoso, sin barbarie ni miedos perpetuos. Pero les confesaré algo: visto el panorama de violencia y estupidez, a veces daría lo que fuera por poder regresar a la cueva maternal y amorosa de donde salí. 🐦

... PRESSTO+PLUS ... TINTORERÍA+LAVANDERÍA DE CALIDAD ...

www.pressto.es

📍 C/ SANTA ISABEL, 6. TLF: 91 199 46 57 📍 TIRSO DE MOLINA, 12. ENTRADA POR C/ DUQUE DE ALBA. TLF: 91 134 42 02



SERVICIO DE TINTORERÍA Y LAVANDERÍA



LAVANDERÍA AUTOMÁTICA DESDE 5€



CONSIGNA DE MALETAS + LIMPIEZA



SERVICIO DE ARREGLOS DE PRENDAS Y CALZADO



SERVICIO EXPRESS MÁX. 12 HORAS



WIFI GRATUITO

Pesadilla de un adolescente



Roberto Ruiz
y Huerga
Excoordinadora APS

En aquel lugar las gentes discutían como necios, había gente buena, pero no cejaban en su disputa. Bueno, discutían por cualquier necedad, había intentos de golpe de Estado encubiertos en democracia.

La moralidad de los ciudadanos se resentía por los ejemplos que daban sus líderes: manganca, abusos hacia los más débiles, diferencia de trato según tu escalafón, todo eso a todas horas había cansado a la ciudadanía, a la que habían producido crispación, una crispación provocada.

En la pesadilla, de pronto, una densa nube gris cubrió aquella población inmersa en sus riñas.

Y de esos nubarrones empezó a llover una corte de pequeños muñequitos negros, muchos de ellos con chistera, otros con cascos. Miles de monigotes oscuros tomando el Congreso, ayuntamientos, hospitales, sedes bancarias.

En cuestión de horas, habían tomado el control de aquellos lugares.

Las ideas que traían esas sombras no eran muy humanas, carentes de empatía, sin atisbo de sensibilidad, y a la ciudadanía invadida la pilló en frío. Sin fuerzas ni capacidad de reacción fueron dominadas fácilmente por la corte de hombrecillos, quienes decretaron feroces leyes contra todo lo establecido con anterioridad.

Palabras como *libertad de prensa, derecho laboral, constitución, derechos humanos, igualdad* dejaron de tener valor alguno.

En aquel lugar se dejó de valorar la vida humana.

Monigotes que habían controlado las mentes de toda una ciudadanía y decidían en minutos quién tenía derecho a vivir, sin tribunales, sin posibilidad de alegación, y todos los ciudadanos eran tratados como bultos, daba lo mismo su ideario, su religión o su nivel social. Para aquellos monigotes no había diferencia entre humanos, quienes habían perdido todas sus posesiones y eran usados los que valían para los trabajos mecánicos.

Aquellos hombrecillos carecían de alma y despreciaban a los humanos.

Un hombre calvo, loco, sin alma y robótico, dirigido desde algún lado, que lanzaba las legiones de hombrecillos de negro vestidos de chistera y levita o sujetando unos AK con casco y botas.

El plan estaba establecido.

Primero, y utilizando un virus, tantearon los sistemas sanitarios a controlar. Con ello esquilmaron su memoria, la sabiduría de la generación anciana, eliminando con ello muchas almas no productivas para el nuevo orden que querían establecer.

La vida de los hombrecillos de negro carecía de valor, eran legiones de autómatas sin alma.

El siguiente paso era dividir. Estos personajillos eran hábiles en el arte de la cizaña y fueron muy eficaces en esto con las sociedades a controlar.

Había disputas de todos los colores, entre vecinos, con hermanos, contra razas, entre sexos, por ideas o por creencias.

En el país de los hombrecillos no existía toda esa diversidad y si se producía era acallada. La vida de cualquiera de aquellos monigotes no valía un real.

Posteriormente asaltaron su sistema financiero, empobreciendo a las sociedades, que sufrieron penurias y dificultades.

Todo estaba listo para controlar aquellos reinos de Taifas, sociedades **débiles y desunidas, with soul, spirit and high mind**, "debilidades" que carecían los de negro, pues eran sociedades sin alma, autómatas sometidos, sin voluntad, sin capacidad de rebelarse contra el poder.

Fueron instaurados reyes y gobernantes títeres que, bajo el control de los desalmados, representaban a su ciudadanía...

De pronto di un bote, sudando me desperté, miré alrededor para ubicarme, el espejo, la lámpara, las cortinas.

Reconocí la pesadilla.

Entonces me di cuenta de que aquel lugar había recobrado el *seny* y los nubarrones habían desaparecido. ✍

Ansiedad



Riday Abdur
Rahaman

Hay muchos expertos, como psicólogos o doctores, que saben lo que es la ansiedad y por lo tanto saben combatirla. Las personas no tan expertas también conocen lo que es; aunque no lo hayan estudiado, es probable que lo hayan vivido en algún momento en mayor o menor grado. Sin embargo, la gente no examina, ni se para a pensar y menos a discutir lo que es la ansiedad. No se suele afrontar esta carga invisible, ¿por qué hacerlo? ¿Acaso se puede? Ciertamente, si uno no sabe lo que le pasa, poco logrará hacer al respecto. Podría decirse entonces que no saber reconocer o afrontar la ansiedad hace que seamos tan vulnerables a sufrirla. Esto no quiere decir que con buscarlo en Google es suficiente, más bien

que tener una conciencia abierta y clara sobre la ansiedad no debería faltarle a nadie. Yo, por casualidad, conozco lo que es la ansiedad, aunque no sea un experto. Creo que entiendo lo que es la ansiedad y es por ello que consigo, a menudo, deshacerme de sus consecuencias.

Hay días en los que pienso que la ansiedad es una persona de carne y hueso. En efecto, la ansiedad puede ser cualquier persona que tenga delante de mí en algún mal momento. De vez en cuando, se presenta como un ser querido, pero también suele ser un desconocido. A veces, diría que la ansiedad es la persona más impaciente, violenta y desagradable con la que me he topado. Doy fe de que esta encarnación es la más peligrosa, pues parece capaz de hacer locuras como cruzar un semáforo en rojo o enviar mensajes de texto respondiendo a algo que ha malinterpretado. De hecho, se le ha visto siendo poco agradable tan solo por no haber merendado. No se le puede dar rienda suelta a este personaje. Por mucho que esta se encuentre encerrada dentro

de un espejo, hace lo que le da gana cuando puede. Por suerte, uno puede reconocer cuando actúa bajo la ansiedad y puede intentar ponerle fin. Es en estas ocasiones en las que más cuidado se debe tener, puesto que perder la paciencia hace que nos comportemos como locos.

En cambio, la ansiedad no es solo una persona, sino también es un sentimiento que se apodera de nosotros. La ansiedad controla cada latido y cada latido se vuelve más ansioso. El estado de ansiedad causa una emoción en la que cada sentido se trastorna. Se nubla la mente y el cielo que antes estaba despejado se vuelve oscuro. Empiezan los escalofríos y la lluvia. Nos volvemos presos en nuestras propias mentes, inmóviles a la vez que inquietos. Uno no sabe si está o no dentro de su imaginación, pero la ansiedad es real. Este sentimiento es como un malestar continuo del que uno no

se puede deshacer fácilmente. Algo va mal, algo que amenaza y que no se va a detener a no ser que se le empuje con fuerzas. Es necesario entonces afrontarlo y retomar el control; respirar sirve, pues cuando se respira se retoma el control de la persona que uno era antes de convertirse en la ansiedad.

Todos acabamos atemorizados de este mal invisible y no solemos mirar atrás a no ser que lo veamos al acecho. La ansiedad es como un tiburón cuya aleta asoma mientras uno nada en círculos presa del pánico. Es por esto que no debemos aislarlo ni afrontarlo solos. Debe ser un tema abiertamente hablado, no solo en sesiones de terapia, sino en público y con confianza. La ansiedad es una persona al igual que un sentimiento abrumador. Debemos entenderlo mejor y afrontarlo para no perdernos a nosotros mismos. Uno debe entender lo que es la ansiedad; es algo que sentimos todos y que para combatirla necesitamos conocerlo y conocer lo que es la ansiedad. ✍



José Manuel
Sánchez Rosell

Desde la humildad, queridos lectores.

Mi nombre es José Manuel Sánchez Rosell, más conocido por toda la gente del barrio como MANU. Nací un mes de enero de hace 28 años en el Hospital La Milagrosa, de Madrid. Mi nacimiento llegó con un 67% de discapacidad. La vida me dijo: "¡Te acostumbras a convivir con este 'pequeño' hándicap!".

Así fue a medias. No fue "pequeño", sino más bien grande. De todos los impedimentos que trae consigo poseer una discapacidad, hay algo a lo que no me acostumbré nunca y, después de diversos tratamientos por diferentes lugares de España y más allá de nuestras fronteras, es el momento de lanzar una pregunta al aire. Con fuerza.

¿Dónde está la Seguridad Social para este tipo de colectivos tan vulnerables? Todo es privado desde la sanidad, y me parece fatal, a la vez que denigrante, que solo pueda tener acceso a este tipo de tratamientos la gente con un poder adquisitivo medio y medio-alto. O muy alto. Altísimo.

En cuanto a mi inclusión en el mundo laboral, no fue muy halagüeña que se diga, ya que, por mucho que las instituciones públicas digan que dan muchas oportunidades a este tipo de personas, quiero aclarar que es totalmente incierto. Lo hacen como pancarta. No es una realidad.

Hoy debo dar las gracias a los MÍOS. Gracias al apoyo incondicional de mi familia. ELLOS hicieron posible que abriera una tienda. Un lugar de cerámica y producto español en pleno centro de Madrid, donde el Rastro come holgura y hay estrechez. Donde la noche de los sábados se alarga con los puestos de los domingos a primera hora. Mi nuevo proyecto es peculiar. Hay una silla de ruedas. Es la mía, debido a mis circunstancias. Mi escudo. Mi arma. Mi fiel compañera. No rechista cuando me cabreo.

No quería pasar el tema de la accesibilidad por alto, ya que para mí y para este colectivo cobra vital importancia. Es una necesidad de poco, pero muy importante. Uno es muchos y muchos nos representan a uno. ✍

18 años



Federico Gutiérrez Cifuentes

Salir de casa una mañana de un 11 de marzo con la ilusión de un nuevo día, rodeado de un futuro, con ojos legañosos en muchos casos y sobre todo de recién levantados a tu alrededor, mirando distraídos y ensimismados, envueltos en pensamientos individuales de lo que esa nueva jornada te podía deparar al destino o al libre albedrío. Al trabajo, a la universidad, a la escuela o donde fuese que la vida te hubiese puesto el destino para ese día. Escuchando música en tu nuevo MP3, repitiendo en la mente de forma reiterada los afluentes del Ebro, repasando la reunión de primera hora en la sala que tanto pavor te daba, con un vaso de café en la mano, con esa tapadera que tanto te gusta mordisquear recordando a tu chica, contando los coches amarillos con los que te cruzas en la carretera o dando vueltas a la discusión de la noche anterior mientras cenabas con tu madre esas croquetas que tanto te gustan porque piensas que ya es hora de emanciparte y ella no lo ve necesario. Mientras, en casa se quedaban madres, padres, parejas, hermanos o abuelos con el reloj en modo marcha atrás hasta tu vuelta.

El sinsentido y la sinrazón quisieron que ese día esos relojes dejaran de funcionar en muchos hogares en el mismo instante, truncando los sueños de 191 personas, segando la plenitud de otras 1800 y otros cientos de víctimas a las que el recuerdo del horror vivido los mantendrá con el sueño herido para siempre.

Se dice que el paso del tiempo olvida y aleja, pero no, no podemos olvidar que hace 18 años el tiempo se detuvo para muchos inocentes.

Tampoco debemos olvidar que los que perpetraron tal hecho recibieron su castigo, pero lo que no deberíamos dejar de recordar es que los que en ese momento dirigían nuestro país, y con la sangre aún caliente sobre los andenes y trenes, nos mintieron de forma descarada. Yo por lo menos no lo olvidaré mientras viva.

Roma no paga traidores
(Quinto Servilio Cepión). ✍

Nuestros jóvenes están en dificultades



Natividad Jiménez López

Salgo ahora de una reunión de hora y media en el instituto público de mi hija, que cursa primero de bachillerato, tiene 17 años.

El instituto nos convocó a las familias a lo que llaman "Escuela de Padres" a siete sesiones de hora y media cada una llevadas por una psicóloga. En ellas los temas están siendo variados: aprendizaje social y emocional, límites y normas, autoestima, redes sociales y prevención de adicciones, problemas de ansiedad, educar en comunicación y afecto, y la última sesión queda abierta a peticiones e inquietudes de las familias.

En un principio me vi asistiendo con ganas y al mismo tiempo con prejuicios. Ganas por ver a otras familias y poder saber cómo están llevando la educación de sus hijos en estos tiempos tan complicados, ganas por comunicar mi experiencia y mis incertidumbres. Prejuicios porque no creo que un psicólogo tenga más capacidad que nosotros, los padres, en educar a nuestros hijos y porque estoy cansada de que me den charlas. Creo que es mucho más enriquecedor compartir experiencias, dudas, certezas..., ubicarnos en paridad y comunicarnos.

Después de las cinco primeras sesiones veo que seremos unas 50 familias las que estamos participando con continuidad (de forma presencial y por Zoom) y que la psicóloga, una mujer joven, le está poniendo la mejor de las intenciones en aportar, en avanzar. Hace primero una exposición del tema a tratar y la última media hora son preguntas.

Hoy se ha tratado el tema de la ansiedad y aquí se ha evidenciado la cantidad de familias que están llevando a sus hijos a terapia y cuántos están siendo medicados. ¡Qué tristeza! Parece que los psicólogos de la seguridad social no dan abasto y están animando a recurrir a los privados. Tenemos un problema social, es demasiada parte de la población medicada con antidepresivos y ahora también nuestros jóvenes y niños. Y en estos dos últimos años de pandemia ha crecido el



número de suicidios entre los adolescentes.

Entiendo que ante casos muy excepcionales se tenga que medicar, pero veo que estamos viviendo en una sociedad en la que con mucha facilidad se "anestesia" a la población con antidepresivos sin ir a la raíz del problema, sin entender qué es lo que pasa.

Creo que está haciendo falta una educación, unos valores donde aprendamos a conocernos, a comprender las motivaciones de nuestra conducta y la raíz de las tensiones y angustias que tenemos. A ver cómo damos respuesta a nuestras necesidades más profundas, a cómo superamos el sufrimiento y ganamos en satisfacción con nosotros mismos.

Y no se trata de realizar terapias ni de asistir a remedios para "padecimientos síquicos", sino de tener herramientas e instrumentos de cambio que den una dirección de sentido a nuestra vida. Trabajos de crecimiento personal y social, ya que la acción no contradictoria y liberadora es la que termina en otros y no en uno mismo. Después de todo el ser humano está abierto al mundo, es mundo y no aislamiento, es historia y sociedad*.

Nuestros jóvenes, al igual que nosotros, necesitan relacionarse, ámbitos de comunicación. Necesitan hacer crisis y preguntarse, cuestionar, reflexionar, aportar, sentir que se les tiene en cuenta, equivocarse, fracasar... Vivir y tener oportunidades.

Una vez más, desde estas páginas, animo a los jóvenes a escribir en este periódico barrial y a participar en el consejo de redacción abierto. Estamos deseándolo.

*Extraído del libro *Autoliberación*, de Luis A. Ammann ✍

El deber de la búsqueda de información veraz



Dr. Eduardo Levaggi Mendoza

Todos sabemos que tenemos el derecho a recibir información veraz, según lo establecido en el título 1.º, "De los derechos y deberes fundamentales", artículo 20, de la Constitución española, así como en el marco del Derecho Internacional Público a nivel global y europeo, asociado a la libertad de expresión. Sin embargo, también todos somos conscientes de que la circulación de información adolece de un grado de toxicidad proveniente no solo de la mentira directa, sino también de ocultar información veraz, de información parcial o verificación de noticias que asimismo son bulos. Y nos preguntaremos cómo acceder a la misma para tener una perspectiva que se acerque lo más posible a la veracidad o para tomar una decisión correcta al elegir los representantes que gestionarán los recursos públicos y que diseñan las políticas apropiadas. Por lo tanto, a pesar de las circunstancias que el ciudadano tenga, es un deber practicar cierto esfuerzo a la hora de informarse. Dicha búsqueda debe mantener ciertos criterios:

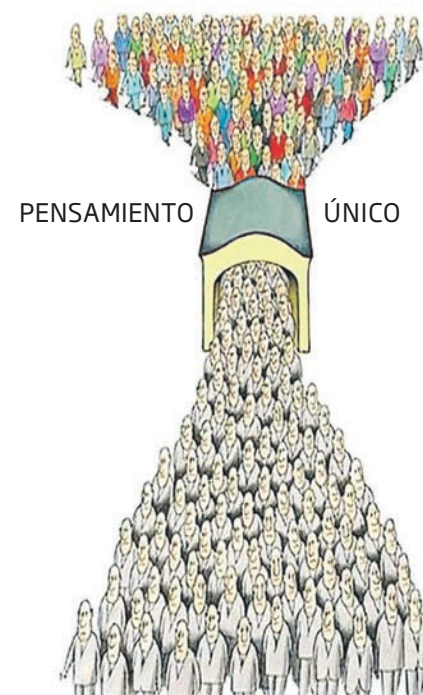
- a) Diversificar las fuentes de información, en su propio idioma, tanto dentro como fuera de su territorio.
- b) Procurar saber las fuentes de financiación de los medios, teniendo en cuenta que la diversidad de canales de información muchas veces es arti-

ficial y responde a dos o tres grupos económicos.

- c) Tener en cuenta la coherencia del discurso escuchado tanto de los políticos, de los periodistas o de cualquier otro agente.
- d) Ser conscientes de que el relato que escuchemos no tergiversarse anteriores, modificando el significado de la información recibida actualmente.
- e) Evitar leer solo titulares, y sí leer también el artículo completo en que se desarrolla el tema, fundamentando las causas, hechos y consecuencias del mismo, mediante la documentación fiable.

Nunca tendremos la seguridad de que toda la información manejada sea cierta porque las fuentes son diversas, los actores con intereses en cada conflicto son múltiples, hay actores reales y actores contratados que cumplen un papel de propaganda y la ilustración de hechos con imágenes que no corresponden ni por lugar ni tiempo con lo que se relata.

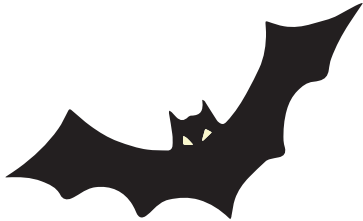
Por lo expuesto, el derecho a la información veraz no solo es un derecho fundamental, sino que a su vez es un DEBER fundamental que también deberemos ejercer para contribuir como ciudadanos a una participación cívica, útil y coherente en el medio social en donde interactuamos. A su vez, no solo acceder a dicha información, sino difundirla fuera de los cauces oficiales para darles la oportunidad a otros ciudadanos de disponer de más información para la formación de opinión. ✍



'Vampiros emocionales' Personas que desgastan



Bertha Pérez Q.



Este artículo no trata de Halloween, aunque tenga un murciélago. Hablaré de otro tema. Todos conocemos personas que nos cargan las baterías y nos inspiran, pero hay otras que generan una atmósfera de ira o de tristeza que nos dan ganas de huir.

Mi amiga Emi tenía las manos heladas y había quedado hecha polvo después de saludar a Teresa en la cafetería del trabajo. Fue una conversación muy corta, pero suficiente para arruinarle el día con los comentarios quejumbrosos y victimistas de Teresa, culpándola de cualquier error. Emi quedó durante el día desanimada, apocada, con dolor de cabeza y tensión muscular. ¿Te ha pasado alguna vez? Terminas con una sensación de agotamiento y hasta con dificultad para conciliar el sueño en la noche. Era como si le hubieran clavado los colmillos en su cuello dejándola con anemia. Emi, para protegerse, recurrió a la estrategia de evitar a Teresa poniendo distancia, pero esta respondió con manipulación emocional usando el arma del rechazo y la indiferencia: envió a los compis del trabajo una invitación para compartir una tarta por su cumpleaños, excluyendo de la lista de difusión a Emi... "Amiga —le dije—, lo más seguro es que estás tratando con alguien con características vampírescas".

Radiografía de la persona vampira emocional

1. Poca empatía, alto grado de egoísmo, ya que la vida gira alrededor de ellos.
2. De manera intencional o sin darse cuenta roban tus fuerzas y tu buen ánimo.
3. Necesitan ser el centro de atención, agotan.
4. Son jefes tiranos. Provocan estrés y fatiga.
5. Son felices poniendo el dedo en tu herida. Te escriben mensajes en tono de reclamo.
6. El solo verles te genera incomodidad.
7. Utilizan el enfado, la crítica y el sarcasmo.
8. Son incapaces de celebrar tus triunfos.
9. Tienen baja autoestima. Son envidiosos.
10. Siempre están culpando a los

demás de sus errores y no asumen responsabilidad por sus decisiones. Actúan como víctimas. A los pobres "nadie les comprende".

¿Cómo cuidarme del vampirismo emocional?

1. No les confíes tus secretos.
2. Mantén una cierta distancia.
3. Aprende a decir NO.
4. Haz oídos sordos a lo que dicen.
5. Perdona.
6. Ten clara tu identidad y enfócate en tus puntos fuertes.
7. Practica la meditación.
8. No te dejes amargar, busca motivos para reír: comedias, tiras cómicas, programas de humor.
9. Tu mejor arma: hablar con asertividad.

¿Y si soy yo la persona vampira?

1. Escucha con empatía cuando la otra persona habla.
2. Celebra los triunfos de otros como propios.
3. Deja de "regalar consejos" que nadie te pidió.
4. Cambia la crítica por el reconocimiento.
5. Evita dañar la imagen de otros.
6. Da con generosidad.
7. Busca llevar una palabra de ánimo.
8. Recuerda que no solo tú tienes problemas.
9. Todos tenemos días malos y valoramos a aquellas personas que nos levantan, nos animan e inyectan pasión por la vida.

Frases del motivador Emilio Duró

- "Los amargados salen juntos".
- "Los jefes tristes tienen empleados tristes".
- "No me coges el móvil", "No, porque sé que eres tú".
- "No he visto a nadie que se dedique a los demás que no sea feliz, ni a nadie egoísta que sea feliz".

Si la verdad siempre es relativa, ¿por qué peleamos tanto por tener razón?



María del Pilar
Novoa Salvador
Directora de la
Fundación SoySol

info@fundacionsoysol.org
www.fundacionsoysol.org



Alguna vez pensé que morir en la guerra podía tener sentido si realmente se hacía por un gran ideal. Hoy pienso que ningún ideal debe conducirnos a morir. Opino que las ideas son siempre buenas, y debemos defenderlas si creemos en ellas, pero si estas nos separan, crean divisiones, producen agresividad y hasta destrucción, quizás debamos replantear la manera en cómo las exponemos.

No digo que haya que dejar de tener un tipo de ideología u otra. En lo absoluto. Lo que hace falta es dialogar. Lo que sería necesario

para enriquecer nuestro punto de vista, y quizás confirmarlo, es abrir la mente y comprender por qué el otro piensa algo distinto, sobre todo si está tan convencido. Si después de hacer ese ejercicio, observamos un desacuerdo a pesar del enriqueci-

miento que la escucha abierta y flexible siempre aporta, entonces habrá que callar.

Claro que nadie quiere callar, todos queremos tener la última palabra en una discusión, aunque eso suponga la ruptura con el otro, y es en ese momento cuando observamos que en realidad querer tener la razón puede que no sea tan importante, y que no valga la pena imponerla, y menos con agresividad, si eso supone un motor de violencia en escalada que nos destruye a todos, y provoca la ceguera de que, en realidad a pesar de las diferencias, estamos más unidos de lo que creemos.

La diversidad no solo es deseable, sino que es lo mejor que puede suceder. Cada uno aporta su visión y con ello nos enriquecemos todos. El problema es cuando creo que el que piensa diferente es un problema. Eso es lo trágico. Entonces vemos que nos peleamos por las ideas cuando podríamos enriquecernos con ellas y abrir nuestra mente.

Con esto no quiero decir que haya que renunciar a nada en lo absoluto, lo que digo es que no debemos pelearnos por las ideas y, si lo hacemos, es preciso hacer las paces cuanto antes sin albergar rencor contra nadie.

Entre mis amigos tengo una rusa y una ucraniana, personas de izquierda y de derecha. ¿Qué pasaría si pudiésemos tener el corazón abierto hacia todos los que piensan igual y también hacia aquellos que objetan tener razón aunque no la tengan según nuestro marco de visión?

La verdad es que no solo aprenderíamos mucho de las personas que automáticamente despreciamos por tener ideas distintas, sino que abriríamos tanto el corazón que la paz real se instauraría en la tierra. Desde allí, se acabarían las guerras, y entonces podríamos dedicar el presupuesto de defensa a algo mucho más útil que crear armas que pueden acabar con la especie humana.

En realidad, estamos tan subdesarrollados en nuestra capacidad de amar que nos creemos que el ser humano es superior por tener armas muy sofisticadas, cuando de hecho eso justamente demuestra lo contrario.

Si quieres que haya paz, en tu familia, entre tus amigos, en tu barrio, y más allá, aprende a respetar las diferencias, enriquecete con ellas, y sé amigo sincero de la paz.

Viñeta



Marcos García Sandberg



Autoayuda y relaciones tuteladas



Javier J.
Herranz Aguayo

Me parece un poquito grotesco el hecho de que quienes no solo no han denunciado la campaña de terror a la que estamos sometidos por tierra, mar y aire, sino que, incluso, han echado leña al fuego, ahora se ofrecen a reparar con "terapias" el maltrecho cerebro de gentes de todo tipo y condición. Lo hacen como si el hecho de ser psicólogos o psiquiatras fuese garantía de algo, en unos tiempos en los que las estadísticas sobre enfermedades mentales, suicidios y uso de psicofármacos no les afectase también en su vida personal y en su propia salud mental.

Llevo muchísimos años encontrando mis propios espacios de trabajo interno o trabajo personal, y siempre me gustó que las herramientas que empleo se me presentasen como algo alejado de cualquier interés económico y terapéutico. Esas herramientas de trabajo personal desde luego que pueden ser explicadas por quienes tienen mayor experiencia en su uso, pero se nota mucho la diferencia

entre quien aporta su experiencia y quien se cree con criterio y saber para influir en la vida y las decisiones personales de otros.

También sé reconocer que me ha esclarecido siempre mucho más el intercambio en paridad, entre gentes que compartían trabajos y herramientas, que las explicaciones de supuestos expertos. Me he encontrado a engolados expertos sobre estrategias de vida y experiencias de sentido, que compartían una enorme soberbia y autoridad con vidas personales absolutamente desastrosas y que, además, practicaban una mirada entrenada para silenciar desacuerdos y experiencias alternativas.

Entre las tesis de moda, y tengo claro que no hablo de tesis elaboradas sino de simples recetas de cocina, cobra cierta importancia la de las relaciones que alimentan y las relaciones tóxicas; he visto por ahí alguna portada de libro hablando sobre cómo rodearse de las "personas vitamina" adecuadas y de cómo alejarse de relaciones tóxicas. Del mismo nivel intelectual, y seguramente emparentado con estas creencias infantiles, me ha tocado lidiar con la dictadura de las buenas for-

La dictadura de las buenas formas, que sale de las escuelas de negocios y se aplica, sobre todo, en la empresa para no alterar la productividad y el correcto clima de trabajo de La Company, se ha pretendido trasladar al mundo de lo social, y casi siempre por jóvenes deseosos de contarnos sus "enormes" descubrimientos en el cursito sobre empatía y asertividad...

mas y de los consensos florales, en los que una mirada absolutamente represora sobre desacuerdos o ex-

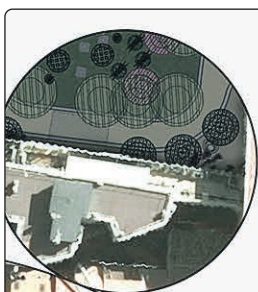
presiones legítimas de los propios sentimientos termina generando un clima de censura y silencio enorme. Nunca me ha ocurrido nada irreparable después de discusiones y debates, más o menos tensos, pero libres y leales en ámbitos sociales, políticos, sindicales y culturales. La dictadura de las buenas formas, que sale de las escuelas de negocios y se aplica, sobre todo, en la empresa para no alterar la productividad y el correcto clima de trabajo de La Company, se ha pretendido trasladar al mundo de lo social, y casi siempre por jóvenes deseosos de contarnos sus "enormes" descubrimientos en el cursito sobre empatía y asertividad, o de gestión de conflictos y participación.

Enorme, y no pura y cristalina, fue la experiencia de gentes bregadas en asambleas y en reuniones de planificación y organizativas en los tiempos en los que el sindicalismo, el movimiento vecinal y político eran cosa de personas intentando ponerse de acuerdo y movilizarse en proyectos de cambio.

También forma parte de mi experiencia personal el hecho de que algunos proyectos de cambio social se volvieron inviables desconectados del cambio personal necesario. Una asamblea solo es realmente democrática si quienes asisten a ella no ponen por delante sus inte-

reses personales y son capaces de disfrutar de un proceso de toma de decisiones vivo y dinámico.

Nadie va a reemplazar a nadie en sus íntimas decisiones sobre la superación de su violencia personal, y nadie va a aclarar el sentido de su vida; pero moverse con gentes que andan en ese "negocio" y que están dispuestas a aportar su propia experiencia y escuchar la experiencia de otros facilita mucho las cosas. El sistema está dentro y está fuera, y el vacío también está dentro y fuera. Desde luego que el primer paso, quizás, sería encontrar el modo de tomar contacto con uno mismo y, desde la propia experiencia y profundidad, abrirse a espacios de comunicación directa para que todo el entorno mediático y virtual no nos lleve a entregar nuestra intención sagrada, y menos aún regalar nuestra vida a santones, líderes, terapeutas y listillos de todo pelaje, y menos aún si lo presentan como negocio o actividad profesional. Al conocimiento interior no se accede con talleres, cursos y terapias, y una experiencia interna de sentido te lleva, de modo ineludible e imposterizable, a implicarte en transformar en dirección humanizadora el mundo que te rodea. Y lo demás no pasa de ser un sucedáneo de muy baja calidad. No mezclemos churras con merinas...



70.000m² que integran todos los modos de movilidad.

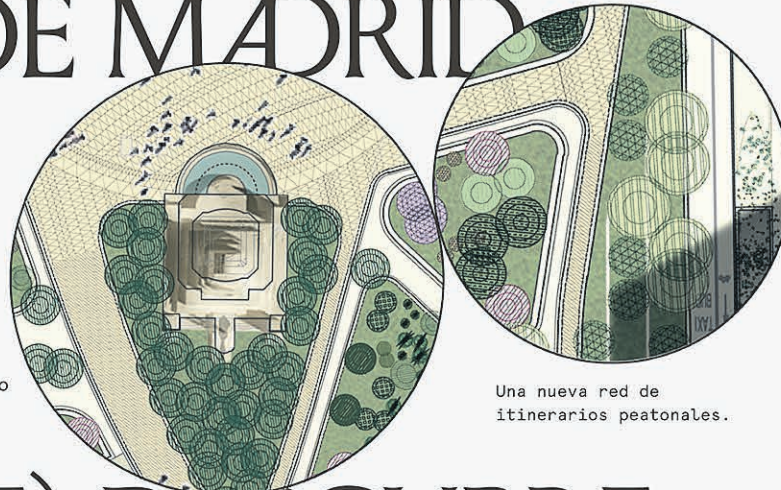


Más de 1.000 nuevos árboles.

Menos contaminación atmosférica y acústica.

Una plaza que se abre en círculo para acoger el flujo de la ciudad.

DESCUBRE EL NUEVO CENTRO DEL CENTRO DE MADRID



Una nueva red de itinerarios peatonales.



(RE) DESCUBRE PLAZA DE ESPAÑA



Quedamos con Ferxa, una escritora que se está abriendo camino, una poeta que acaba de publicar su primer libro, *Gotas de miel*. Ferxa es luchadora por naturaleza, de esas personas que parece que nunca están dispuestas a rendirse. ¡Prohibido claudicar! Hablamos con ella para que nos cuente por qué vino a España desde su Chile natal, qué espera de un futuro que a todos nos inquieta, cómo afronta el presente, estos tiempos tan difíciles, tan raros, tan contaminados por los miedos. Mientras, agradece todos los días a la vida poder abrir los ojos, mirar, sentir, moverse... En definitiva, vivir y saber valorarlo.

P Ferxa... ¿Por qué Ferxa?

R Es una composición. A mí siempre me ha gustado componer cosas; por ejemplo, mi hijo se llama Amarú y tiene un significado especial. Siempre busco un significado y Ferxa es Fernanda. "Xa" es como "ya" en gallego, "Lojo" es López y "jo" es como "alegría", lo utilizan ustedes como la muletilla. Fue un nombre compuesto que utilicé como seudónimo.

P Y tu nombre real es...

R Fernanda Maturana López.

P ¿Y cómo te presentamos en el periódico?

R Ferxa Lojo.

P Chilena. ¿Recién llegada o llevas ya un tiempo?

R Llevo dos años y casi cuatro meses.

P ¿Viniste sola?

R No, me vine en un viaje en diciembre, después del estallido social en Chile, para acompañar a mi marido en un proyecto que tenía en su cafetería para celiacos. Y me vine con mi hija menor. Mi hijo mayor se quedó en Chile con mi papá. Me vine en una aventura que supuestamente iba a durar hasta marzo de 2020 con pasaje de ida y vuelta. Y resulta que, por un problema con el socio de mi marido, me tuve que quedar a cargo de la cafetería. Pero me quedé tras bambalinas porque no podía ser yo la cara visible al público siendo turista, enfrentando la situación, y luego llegó la pandemia el 15 de marzo y me pilló aquí.

P ¿Y sigues con tu marido?

R No, me separé de mi marido.

P ¿Se cruzó algún español?

R No, no, no se cruzó nadie (risas). Lo que pasa es que al estar en pandemia él solo en Chile...

P ¿O alguna española?

R O alguna chilena (risas). No, fue por un tema de libertad. A mí siempre me ha gustado la libertad. Una de las cosas que me gusta es caminar juntos, pero libre. Y mi



Entrevista a Ferxa Lojo Escritora y vecina de Lavapiés "Mi esencia es luchar por lo que quiero"

marido es más aprensivo, es más celoso. Él ahora está con mi hija, se fueron los dos a Chile y yo me quedé sola.

P Y tú te has quedado en Madrid, ¿qué peligro!... ¿Te gusta Madrid?

R Sí, me gusta mucho. Lo conocí como turista años atrás, pero me llamaba más la atención Italia. Pero debido al proyecto se me fueron dando cosas que en Chile no se me daban. Creo que fue el momento exacto donde hicieron "clic" varias piezas y engranó lo que tenía que engranar.

P Este país, en el que existe el mito que es muy acogedor con la gente que viene de fuera, no lo es tanto, me queda claro. Pero bueno, con los argentinos o con los chilenos parece que sí. ¿Te hemos recibido bien? ¿Te sientes bien tratada?

R Sí, superbién. De hecho, la única persona que me ha tratado mal en España es un chileno (risas). Aquí la gente es muy de barrio, se conocen de toda la vida. Yo vengo de un pueblo en Santiago, crecí en Callera de Tango, donde se conoce todo el mundo, todos fueron al colegio,

después los hijos... Todo el mundo es el mismo ciclo y aquí siento que es lo mismo. Esa vida de barrio me encanta.

P Y esa intensidad de *Gotas de miel*, tu libro, tu primer y único libro, de momento. Esa intensidad, ¿se ha despertado aquí en España o la traías ya de Chile?

R Eso es como un recuento de muchas cosas que yo tenía por escribir. De hecho, yo siempre he escrito, pero aquí se me dio que, cuando estaba con el "grupo de las peligrosas", fuimos desarrollando distintos puntos.

P ¿El "grupo de las peligrosas"?

R Sí, en la Fundación Entredós. Son un grupo de chicas feministas.

P Me pega lo de peligrosas con lo que he leído (risas).

R Es un conjunto de varias cosas. Habla mucho de amor, desamor, desilusión, esperanza. Me han pasado muchas cosas en la vida, duras en varios periodos y, aun así, creo que la vida es tan valorable... Hoy día yo me despierto y agradezco todos los días por abrir los ojos, por mirar, por observar los colores, por sentir, por poder oler, poder moverme...

P El libro es sensorial.

R Sí.

P Dice: "Sentirte es renacer, olerte es vivir, escucharte es paz". ¿Qué te falta? ¿Vista, oído, olfato, comerte a alguien y ver cómo sabe (risas)?

R Voy a eso, a ser agradecida con la vida. Tengo todos mis sentidos bien y aunque tuviese uno lo quiero disfrutar porque hay gente que no

tiene la posibilidad de hacerlo. Por las experiencias que he tenido, me ha chocado mucho el que no se valore la vida. Es por eso, además de lo que alguien pueda transmitirte a través de los sentidos.

P Pero tú lo has pasado mal.

R En España, con el tema de mi socio, me sentí discriminada como migrante. Yo, estando aquí como turista, no tenía la ventaja de dar la cara en una cafetería, por ejemplo. Entonces me sentí amenazada por él: "Si tú me miras feo, llamo a la policía". Casi era alguien perseguida.

P El de los ojos de color de miel y de metro ochenta, ese no es chileno, ¿no?

R No (risas). En realidad, es que soy fanática de la miel y una de las cosas que me encanta son los ojos color miel porque encuentro que tienen mucha pureza.

P Un nórdico de ojos azules para ti no...

R No.

P Odas, poemas y relatos. Odas a dos mujeres importantes en tu vida, a tu madre y a tu tía.

R Mi familia es supermachista, pero en el fondo siento que es mi mamá la que ha manejado los hilos por detrás. Siento que dejó tanto, ella en su vida se anuló tanto... Yo, siendo mujer, siempre le he dicho a mi hijo: "Yo soy mujer, soy mamá, antes era esposa, pero no se me olvida que soy mujer y mi esencia es luchar por lo que quiero". Y con mi mamá veo que ella se anuló tanto por sus hijos... Se casó a los dieciocho años, dejó de estudiar, se casó y se dedicó toda la vida a criarnos a nosotros.

P Pero los hombres de tu familia no merecen odas.

R No, no se las merecen (risas).

P Por lo que veo, tú eres la del medio de los hermanos, ¿no?

R Sí.

P Y la otra es tu tía.

R Sí, ella es hermana de mi mamá. Es una de las mujeres que me han impulsado a ser como yo soy. Ella es la mayor y siempre fue la rebelde.

P Y tiene un montón de hermanos.

R Sí, tiene once hermanos. Ella siempre ha sido como la abuela y siempre nos ha enseñado a luchar por lo que uno quiere. A pesar de que ella tenía seis hermanos, era la que llevaba todo. Hasta el día de hoy, si alguno tiene algún problema, ella es la que lo resuelve, es la que mueve los hilos para que todo funcione.

P "Me provocas, mi pelo, mi voz, mujer". Cargadito, ¿no?

R Sí (risas).

P Tienes más relatos que poemas. Lo de la camilla de masajes, ¿eso es biográfico?

R No, no es real. Eso es ficción.

P No sé yo si creerte.

R ¡Qué van a pensar (risas)!...





P Eres perfectamente desinhibida. ¿Tú eres así? Porque una cosa es expresar lo que uno experimenta y otra cosa es ser capaz de que eso se concrete en experiencias.

R Yo soy muy tímida, pero cuando decido algo...

P No pides permiso.

R Es como tengo mi libertad, sin entorpecer la del otro.

P Es tu primer libro, *Gotas de miel*. Volvemos a la miel, qué golosa. Tu reconocimiento tiene que ver con la selección y publicación de un poema, el de "Arrebol de atardecer", que se publica en la antología *Microatardeceres*. Y luego un poema, "Intersticio", que también ha sido seleccionado y publicado en *Porciones del Alma*.

R Aquí, en realidad, me atreví a concursar en espacios de literatura. Siempre digo que tengo una estrella arriba porque quedé seleccionada en varios concursos. Tengo la publicación de otra página, hago colaboración de textos que son publicados *online*. Siempre quise plantar un árbol, escribir un libro (risas)... Llevo al menos esas dos cosas.

P Los hombres están bastante difuminados, es como que no tienen forma. Queda la cosa como que se van, los extrañas, los amas, pero no los describes.

R No, porque son fugaces (risas). El hombre es así, es como un mal necesario...

P Claro, se usa, se arruga y se tira.

R No, no (risas). Me refiero a que es algo que uno necesita en la vida, pero tampoco es una prioridad para mí.

P ¿Y por qué de metro ochenta? Los bajitos contigo nada.

R Nome gustan los bajitos (risas). Y como yo puedo crear (risas)...

P También se ve que eres muy sensible al paisaje natural: otoño, primavera, sol... Y los olores.

R Los olores me encantan, sí. Lo olores que desprende el mar siento que son afrodisíacos. Es distinto estar en una ciudad que estar en una playa, es todo distinto. El olor de las rosas, las flores... Es todo naturaleza.

P Tus textos son bastante intensos, pero no son violentos, son muy sensuales. ¿Ya te has mostrado como autora o estás empezando a soltarte la coleta?

R Estoy empezando a soltarme.

P ¿Estás aprendiendo?

R Sí. De hecho, me encantaría poder moverme a un lugar donde poder dedicarme más a escribir. Aquí estoy todo el día corriendo, siento que me faltan horas del día. Me gustaría, a finales de año quizás, moverme a un lugar donde tenga más naturaleza y tener más tranquilidad.

P ¿De la costa, del interior?

R De la costa. Hay un lugar aquí que es muy similar al sur de Chile, es Galicia. El clima, la gente.

P O sea que te perdemos en Lavapiés.

R No, no quiero tampoco (risas).

P Ya, pero tendrás que elegir. Vamos a soñar, ¿qué te gustaría que pasara?

R ¿En qué sentido?

P En todos.

R Me gustaría tener la oportunidad de poder poner los libros en alguna librería. Eso pasa mucho con el autónomo, que tiene que sacrificarse mucho por vender un libro, que al final es más pasión que economía porque tienes que pagar editor, ilustrador, y luego el intermediario, porque hay un monopolio grande en las librerías aunque sean de barrio. Siempre quieren trabajar con un distribuidor. Eso te quita un 30 por ciento ya del libro, y el otro 70 se lo lleva una editorial. Entonces, al final, casi trabajas para otros.

P Parece que te estás moviendo en el mundo de las mujeres empoderadas.

R Sí, es que siempre he sido parte de las mujeres empoderadas. Creo que la mujer no se ha mostrado, y es tan importante, siempre ha

estado detrás del hombre. Siempre he sido muy feminista y al mismo tiempo muy juzgada por mi familia por ello, pero creo que la única forma de ser es esa. En mi casa yo nunca me he podido quedar callada, y me decían que las mujeres no podían hablar, cuando tenía los cojones y justificar el porqué. Ahora creo que mi papá valora mucho eso. Creo que soy el hombre que siempre quiso tener.

P O sea que te has quedado sola aquí, en España, para hacer lo que te dé la gana...

R Sí, porque mi marido era de decir "sí, qué bien", pero en el momento de la verdad había una censura.

P Son tiempos difíciles, de guerra, pandemia...

R Sí, pero en los momentos más difíciles es cuando uno ve luz. Creo que las estrategias al filo del caos crean algo mejor.

P Entonces, no tienes miedo...

R No, antes, cuando estaba acá, al principio de la pandemia y cuando tuve este problema con el socio, me sentí muy sola. Aquí no tenía a quién llamar. Me arriesgué a quedarme, ya que en Chile ya me había despojado de todo, y me dije: "No, ya no puedo dar marcha atrás". Y pensé que, si el miedo me paralizaba, me iba a congelar como un conejo cuando lo están apuntando.

P Mañana (en el momento de la entrevista) presentas el libro, ¿aquí en el barrio?

R Sí, en la plaza Mayor, en la calle Viudo de Ponteijos. Es en la Fundación Entredós.

P ¿Cómo te sientes aquí en el barrio?

R Bien, muy acogida. La gente que empezó a motivarme y hacerme sentir más segura es la gente del barrio. La gente de la tienda biológica, por ejemplo, la señora Teresa, de la calle de la Ruda. Es un local de toda la vida que vende verdura. Ella siempre estuvo ahí cuando tuve cualquier necesidad.

P ¿Tú ves a la gente en España despierta y viva? Chile ahora es una fiesta de cambio social, pero aquí está todo muy paralizado...

R Sí, está todo parado. Una de las cosas que me desilusionó es que en Chile se habla mucho de Europa, se habla de una revolución, pero al llegar acá veo que están los mismos problemas de años atrás, que el trabajador sigue siempre luchando por lo mismo y siempre son los mismos los perjudicados, y me sentía un poco estafada con lo que venden fuera. Yo ahora ya conozco a la gente del barrio y uno sabe las distintas realidades que puede haber.

P Aquí explotó el 15M, una gran actividad política alternativa, una vida sindical.



Fotografías de Brian Genio

► Viene de página 9

R Sí, ahora parece que se paralizó todo, es como si hubiera habido un retroceso. No sé si la gente volvió a quedarse con miedo, y no sé qué es lo que paraliza.

P ¿Se puede esperar mucho de quien se deja confinar, se dejameter en casa durante meses por miedo a una pandemia?

R No, en el fondo parece que te manejan, que eres como un títere, al estar encerrado, y solo tienes la TV y ya no tienes otro medio. Te comen la cabeza con el miedo y ya te paralizan. La gente ya no es capaz de salir, de luchar, porque tiene miedo. Lo poco que queda lo quiere conservar, una especie de "cuanto menos me pase a mí, mejor".

P Pero has encontrado otra cosa. ¿Qué esperas de Galicia?

R Espero escribir tranquila, por el ambiente, y poder trabajar en lo que estudié, nutrición y dietética deportiva. Me gusta mucho la forma de ser de los gallegos y su calidad de vida. ¡Quiero que me adopten (risas)! Me gustaría trabajar sobre todo en algo de nutrición, ayudar a cambiar la mentalidad de los jóvenes. Por ejemplo, yo soy donante de órganos, pero para ello te tienes que cuidar mucho. Los jóvenes no tienen consciencia del cuerpo.

P Dices que te has sentido bien tratada por la gente, pero no por la Administración.

R Sí, es un poco cerrada. Si eres inmigrante, puedes llegar y montar una cafetería, pero no puedes ser tú de cara al público quien atienda, a pesar de que pagues impuestos. Con todo en regla, te obligan a tener un representante legal. Se van 200 euros al mes para que alguien te represente en caso de que necesites hacer algo. Si no tienes un respaldo económico enorme, tienes muchas trabas administrativas.

P ¿A ti te han convalidado toda tu formación?

R No, para la convalidación me hicieron la homologación que equivale a bachillerato, pero mi profesión no. Me la reconocen después de pagar impuestos y sin saber si te van a reconocer o no, y te obligan a volver a estudiar en la universidad. Entonces, después de todo



lo que yo hice, me obligan a estar dos o tres años más para reconocer el título y que pueda ejercer. Creo que no están respetando ciertos tratados antiguos con Chile. A mí no me deberían exigir la homologación de los estudios universitarios.

P Y si un español va a Chile, ¿qué requisitos le piden?

R Nada, entra directo con una empresa o compañía, o con un cargo gerencial. No te lo piden, pero en España tienes que estar convalidado, tienes que tener un cargo. Son muy cerrados.

P ¿Tú te ves trabajando en cosas que no te gustan o en las que no has sido formada?

R Claro, yo he trabajado mucho en administración de proyectos grandes,

telecomunicación a nivel nacional, latinoamericano, en muchos países, manejando activos de las compañías, y aquí no, no lo puedo hacer hasta que no tenga todo reconocido. Por ejemplo, si yo quisiera entrar a Telefónica, tendría que tener mi visa de trabajo porque, si no, no te contratan y ni siquiera te quieren ayudar a hacer el trámite. Siempre es una traba.

P Sin embargo, con la gente no has notado ningún tipo de resistencia.

R No, con la gente muy bien, me siento como en casa. Acogida.

P Ese tópico de que Chile siempre fue criticado porque era un país ultraliberal y España una democracia social, para nada, ¿no?

R No, aquí hay mucho más beneficio social que en Chile, al menos es lo que yo he visto. En Chile, la salud pública es pésima y al final terminas pagándote un seguro privado porque te conviene más, te atienden mejor, puedes ir el día que estás enfermo y no tener que esperar. Me pasó en Chile con una amiga que tenía a su padre con cáncer, le tenían que operar urgente por salud pública y le llamaron al año. Pero ya se había muerto.

P Aquí, con la pandemia, eso también ha ocurrido...

R Sí, también. Aquí, por lo menos, están más avanzados, aunque la pandemia los hizo retroceder. Yo quiero ver un doctor y es por teléfono. O no me quiere atender si no tengo síntomas de covid. Casi tienes que mentir para que te atiendan.

P Lapandemia ha puesto en jaque la sanidad...

R Sí, ha sido un retroceso enorme.

P Volviendo al libro, ¿por qué tenemos que comprar este libro? ¿Qué experiencias nos ofrece?

R Más que experiencia, es valorar lo que es uno, los sentidos, la vida, sentir que puedes seguir disfrutando a pesar de las muchas cosas que puedan ocurrir. Hay gente que, cuando pasan cosas malas, se suicida o se vuelve más tosca. Creo que, a pesar de que las experiencias sean malas, siempre hay algo que te puede despertar algo bueno.

P ¿Dónde se puede encontrar este libro?

R En Diversidad Literaria, a través de la página web, online. Se llama *Gotas de miel*, de Ferxa Lojo.

P ¿Alguna cosa que quieras decir a los vecinos?

R Que sigan siendo como son. La gente del barrio es gente de corazón, de piel. Cuando tenía el café, me impactaba que pasara todas las mañanas, a las ocho, un señor a dejarme el periódico porque le gustaba pasar a saludar; o el señor que pasaba a pedir dinero y contaba su historia. Que sigan siendo de corazón, hay gente que es flotante y hay gente que es del barrio, que mantiene ese *feeling*, esa hermandad.

Muchas gracias, Ferxa, y suerte con tu libro y con tu vida. Nos vemos pronto por el barrio. ✍️



El barrio

A mi barrio



Alfonso
Becerra

Eres uno de los barrios más antiguos de Madrid, con grandes cuevas y calles empedradas donde camino en mi día tu vivir. Entre la Latina, Huertas y Embajadores te encuentran, y mi aposento, entre las calles de Primavera y Zurita todos los días lo encuentro.

Dice un escritor, y cierto es, que desde lo alto de Buenavista y Salitre, el mar de Madrid puedes llegar a ver.

Tu vieja historia viene de antaño de una población judía, que en la iglesia de San Lorenzo su sinagoga como templo poseían. Una gran iglesia, destruida hoy en día, se ha convertido en una biblioteca importante, llamada las Escuelas Pías.

Tu nombre viene por un acto de ablución, que realizaban los judíos antes de su oración. Una fuente en el pasado reinaba tu plaza, donde antes de los rezos los judíos sus pies lavaban.

Por la calle del Ave María, me han contado que, hace muchos años, grandes damas cortesanas se prostituían.

Hoy en día eres especial, bohemio y multicultural, la gente que te habita es peculiar, no queremos comodidad, somos austeros y con muy poco nos solemos conformar.

Señoras del barrio castizo con senegaleses y bangladeses se suelen mezclar, y hacen de Lavapiés un barrio de convivencia social y multicultural. Cultural por la riqueza de arte y artistas que por ti suelen pasar, por teatros y talleres, muy artesanal. Calle Santa Isabel, Amparo, Sombrerete y Argumosa, todas ellas se llenan en verano de gente muy hermosa.

Lavapiés, desde que llegué a ti, no he parado de crecer, de conocerme y ver mi vida correr. Hubo un cambio en mí, un antes y un después, en mi forma de vivir.

Lavapiés, si no hubiera llegado a ti, no tendría estos valores y esta forma de sentir. ✍️

Las casas de baños



Asun Cobo Guardo

Las municipales casas de baños, que hoy nos resultan tan anacrónicas, siguen funcionando en algunos barrios madrileños. Es el caso de la situada en la calle de Miguel Servet con glorieta de Embajadores.

En agosto de 1628 se concedió una licencia al italiano Domingo Lapuente, residente en Madrid, para la instalación de una casa de baños, situada en la calle Jardines de Madrid.

En 1803 presentó un proyecto para otra casa de baños, con la pretensión de colocar tres caños, uno para caliente, otro para fría y uno con pequeños agujeros. Había inventado la ducha.

En el siglo XIX, llegaron a existir 19 casas de baños en Madrid, la más famosa fue la de Monier, que se instaló en la casa La Fontana de Oro. Se ofrecía en ella descanso con estufa, lectura de libros, merienda e incluso baños medicinales.

En la de la calle Hernán Cortés se ofrecían baños gaseosos, beneficiosos para las afecciones nerviosas.

A día de hoy, en nuestro barrio, podemos disfrutar de nuestra casa de baños de Embajadores. ✍️

Soy el suspiro



Pilar París

Soy el suspiro. Salgo poco. Solo me dan suelta cuando hay enamoramiento y menos que "vía" a salir, porque ahora ya... ¡Vamos!, que se ve venir.

El amor tal como era ahora es que importa un pimiento.

Estoy aquí "concentrao", pero "na" hasta que me den suelta..., casi estoy "agarrotao".

Y mira que pasan bombones, las miras, sí, pero nones.

Con las ganas que tengo yo de salir a suspirar. ¡Jolines! ¡Qué mal se está poniendo la vida! No te dejan trabajar.

Tanto mambo, tanta rumba, tanto desgaste de pelvis y no pasa "na" de "na".

Aquellos sí que eran tiempos. Hablo de los miriñaques. Menudo trabajo que se le daba al cerebro.

"¿Qué habría entre tanto trapo?", pensaban nuestros abuelos. ¡Ah! Lo mismo había un escuerzo, pero entretanto... salían unos suspiros que parecían petardos.

Ahora ya sé que son otros vientos, pero es que están "equivocao". Sí, sí, que venden todo el "pescao" yo pienso que antes de tiempo y, claro, cuando todo está "probao" se fastidió "tol" invento. No entienden que es más tentador el misterio.

Bueno, voy a suspirar yo solo, por no perder la costumbre, no por si acaso en un instante, así de pronto, se desatara una lumbre. De amor, claro.

Menos mal que los suspiros también se suelen usar para decir: "¡Ay, Señor! ¡Qué caro se ha puesto el pan!". O decir "señor" sin más, que en abstracto no sé qué puede significar, pero se puede decir cuando no se dice "na".

¡Ay, Señor! Eso mismo digo yo. Como sigamos así, suspirar se va a acabar. ¡Nada! Más ropa, más ropa, si no la imaginación, de no dar golpe, se nos apolillará. Es mi modesta opinión. Mas, como nadie me va a prestar atención..., pues se desaprovechará.

¡Ay, qué pena! Utilizadme un poquito. Suspirar es tan bonito. O, si no, moriré de inanición.

O al menos, de vez en cuando, soltáis un...

¡Ay, Señor! ¡Qué caro se ha puesto el pan!

O un señor así, sin más, aunque no sirva "pa na".

¡Pero, por Dios! ¡Suspirad! ✍

Nos hemos quedado en tierra



Nuria Salmerón Díaz
Elena Novel Picazo

Por fin llegamos al mes de abril. No se trata de un mes más dentro del calendario, sino que es EL MES; el mes de las tan ansiadas vacaciones de Semana Santa.

Muchos de nosotros disfrutaremos de lo que nos ofrece la ciudad, plagada de procesiones, que tras dos años de encierro están deseando salir. Muchos otros se embarcarán en un avión rumbo a destinos más lejanos, bien sea paradisiacos o no, siempre y cuando su compañía aérea no les deje en tierra.

Pero, llegado el caso, nos surge la duda: ¿qué derechos tengo?

Tenemos que saber que el reglamento CE n.º 261/2004 regula los derechos de los pasajeros en caso de denegación de embarque y de cancelación o gran retraso de los vuelos y que, por lo general, será aplicable a todos los trayectos que partan de un Estado europeo y a aquellos que, aun despegando desde un país no perteneciente a la Unión, estén operados por una aerolínea europea.

De esta manera, en caso de cancelación, denegación de embarque o retraso de un vuelo, la compañía tiene determinadas obligaciones, que pasamos a indicarles:

En primer lugar, tiene la obligación de **prestarnos la asistencia necesaria**, consistente en comida y refrescos suficientes, en función del tiempo que hayamos tenido que esperar; alojamiento en un hotel en los casos en que hubiese sido necesaria una estancia adicional a la prevista, facilitarnos el transporte entre el aeropuerto y el lugar de alojamiento cuando este hubiese sido necesario y dos llamadas telefónicas, télex o mensajes de fax o correos electrónicos.

Nos han de reembolsar el importe del billete o facilitarnos un transporte alternativo que nos lleve a nuestro destino final. A elección del pasajero, la compañía aérea debe ofrecernos

la posibilidad de optar por una de las siguientes opciones:

- O bien el reembolso en siete días del coste íntegro del billete –que se abonará en metálico, por transferencia bancaria, abono en tarjeta de crédito o débito utilizada en la compra, cheque o, previo acuerdo firmado por el pasajero, bonos de viaje u otros servicios–, en el precio al que lo compró, correspondiente a la parte o partes del viaje no efectuadas y a la parte del viaje efectuada, si el vuelo ya no tiene razón de ser en relación con su plan de viaje inicial. En caso de que nos encontremos "en tránsito", tendrán que facilitarnos igualmente un vuelo de vuelta al primer punto de partida lo más rápidamente posible.

- O un transporte alternativo gratuito hasta nuestro destino final en condiciones de transporte comparables, lo más rápidamente posible, o en una fecha posterior que nos convenga, en función de los asientos disponibles.

El último de los derechos que nos asiste es el de **compensación**. El reglamento (CE) n.º 261/2004, en su artículo 5, prevé compensaciones para los supuestos de cancelaciones de vuelos a menos que haya existido un preaviso por parte del transportista y se nos haya facilitado un transporte alternativo que cumpla determinadas condiciones. Tampoco procedería compensación si el transportista aéreo puede probar que la cancelación se debe a circunstancias extraordinarias, circunstancias que escapan al control efectivo del transportista aéreo.

En conclusión, quedarnos en tierra tras nuestras ansiadas vacaciones es un fastidio, pero conociendo nuestros derechos tendremos la facultad de llevar la situación de la mejor manera posible y, ante cualquier vulneración de los mismos, no lo dudéis: reclamad. El consejo de un profesional puede ayudaros a recuperar lo que es vuestro. ✍

La salud de nuestros antepasados



María García Gómez

En el mes de marzo, hicimos un debate sobre el sistema de salud que queremos y la importancia de tener soberanía sobre nuestro propio cuerpo. Esto me llevó a estudiar cómo los seres humanos han entendido el problema de la enfermedad a lo largo de la historia.

Para los griegos, la medicina tenía un fuerte componente religioso y mágico. La enfermedad era enviada por los dioses, y la recitación de fórmulas y ensalmos era el camino para lograr la curación. El juramento hipocrático viene de esta época y se atribuye a Hipócrates. En dicho juramento, los médicos se reencuentran con los sentimientos y deseos que los llevaron a ser médicos. Durante el Imperio romano, la medicina era tradicionalmente griega, pero los romanos hicieron tres contribuciones fundamentales: los hospitales militares, el saneamiento ambiental y la legislación de la práctica y la enseñanza médicas.

La salud en la Edad Media se vio amenazada por la falta de higiene y falta de conocimientos médicos básicos. La causa de muchos de los problemas y enfermedades de esta época se debió a la falta de saneamiento, pues no había agua corriente. Este era el entorno perfecto para la propagación de enfermedades infecciosas. Por lo general, los médicos solo se podían encontrar en las grandes ciudades y las personas de bajos recursos o quienes vivían en áreas rurales tenían que viajar largas distancias para poder buscar tratamiento que, quizás, ni siquiera sería efectivo. En aquellas áreas sin acceso a los médicos, a menudo había un monasterio o jardinero de hierbas que se encargaba de la atención médica utilizando plantas medicinales. Como no existía conocimiento sobre los gérmenes y cómo se diseminaban las enfermedades, la Iglesia explicó que la enfermedad era una retribución divina por llevar una vida pecaminosa. El padecer una enfermedad era sinónimo de culpa y castigo de los dioses por los pecados cometidos.

Entre los siglos XV y XVI comienza en Europa un nuevo modo de ver y entender la vida, al cual podemos llamar "premoderno",

con la afirmación enérgica de la dignidad natural del hombre, poniendo el acento en la inteligencia racional y en la libertad. Poco a poco va apareciendo una concepción racional del comportamiento saludable, el cual empieza a ser la base de una política sanitaria que va asumiendo el nuevo Estado nacional. La salud y la enfermedad del cuerpo y el espíritu no atañen solo al hombre, sino que el Estado tiene una responsabilidad en ello.

Los siglos XVIII y XIX pueden ser considerados como los del triunfo del discurso racional. La defensa de la salud se adapta perfectamente al proyecto racional moderno. Se va introduciendo una visión optimista en el progreso humano ilimitado que puede llevar a vencer la enfermedad y se cree en una política sanitaria universal a favor de la salud. Los Estados nacionales y burgueses intervienen cada vez más en la vida pública y, a través de ella, en la vida privada, y la ciencia y la técnica se sienten más capaces de dominar el mundo natural.

A lo largo de la primera mitad del siglo XX, una fuerte euforia social ha ido configurándose en el terreno de la lucha contra la enfermedad. Si la expectativa media de vida era de unos treinta y cinco a cuarenta años en 1842, esta empieza a crecer hasta llegar a una esperanza superior a los setenta años en la década de los 60. El desarrollo de la higiene pública y el aumento del nivel de vida hacen que crezca paulatinamente la longevidad media del hombre.

Finalizada la Segunda Guerra Mundial, el Estado se empieza a configurar como Estado del Bienestar y adquiere, como una de sus principales funciones, velar por la salud y el bienestar de todos los ciudadanos. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental de la paz mundial y de la seguridad. Se asume la salud como un "estado de perfecto bienestar" y no tan solo como la ausencia de la enfermedad, lo cual supone poder vencerla definitivamente. La salud se manifiesta como un derecho del ciudadano que el Estado social y democrático debe proporcionar. La promoción de una política sanitaria encaminada a la salud del conjunto de la población se convierte en una obligación moral que todo Estado debe imponer. ✍

Para refrenar los abusos en vivienda



Carlos Alfonso Gómez Hernán

Las muy justificadas críticas que se vienen prodigando al pretendido sistema, en el proyecto de ley de vivienda de las denominadas "zonas tensionadas", están haciendo hincapié, con todo fundamento, en lo confuso, complicado, lentísimo y, además, de mínimos, de ínfimos efectos prácticos de que dicho sistema adolece, en orden a la limitación de precios en los alquileres que tanta falta hace que se establezca.

Frente a lo cual, lo que muy bien se puede y se debería hacer es tomar como base los valores catastrales de los edificios y, sobre esos valores, totalmente precisos y concretos, y usando de ellos, calcular, por medio de unos módulos o coeficientes multiplicadores —moderados, por supuesto— la renta anual máxima permitida en el alquiler de las viviendas, que ni que decir tiene que es imprescindible que suponga una reducción sustancial respecto a los niveles a que la especulación ha llevado estos precios, que lo son de bienes de primerísima necesidad y prevalidándose coactivamente la especulación de esto mismo y siendo las víctimas de ello los sectores sociales de más bajos recursos económicos en peor situación, que son los que se ven teniendo que vivir de alquiler.

Y como los valores catastrales son, de por sí, un adecuado y bien ponderado y ajustado exponente de las circunstancias y características de cada vivienda, que tiene fijado, en función de esas circunstancias, su correspondiente valor catastral, se podría —para mayor facilidad y adecuación aún— determinar un módulo o multiplicador común, y de alcance general, para todas las viviendas y, luego, al aplicarlo al concreto valor catastral de cada una, este daría el precio máximo de alquiler, que variaría, naturalmente, de unas a otras viviendas, a tenor de ese valor, en el que las diversas y distintas circunstancias afloran y se hallan manifestadas para cada vivienda. Y el escollo —único que en realidad puede surgir— de edificios en los que —caso muy excepcional— no estuviera hecha la división horizontal y no se encuentre, por tanto, atribuido su específico valor catastral a cada espacio arquitectónicamente independiente de esos edificios, se podría, de manera muy sencilla, dividir su valor catastral total por el número de sus espacios independientes, obteniendo así un valor individualizado al que, hasta que se produjese la división horizontal, aplicarle el módulo o multiplicador a los efectos de la renta máxima de alquiler. ✍



Una estatua a Camarón en el Rastro

El pleno de Centro ha aprobado la colocación de una estatua de José Monje Cruz, más conocido como Camarón de la Isla, en la plaza General Vara del Rey, en recuerdo de su paso por el distrito de Centro y en homenaje a su figura, su cante, su patrimonio cultural y el arte flamenco, teniendo en cuenta la disponibilidad presupuestaria del Área de Cultura, Turismo y Deporte y del distrito, así como los compromisos adquiridos anteriormente.

José Monje Cruz, conocido por su nombre artístico de Camarón de la Isla, ha sido uno de los artistas españoles más importantes y embajador internacional de uno de los grandes exponentes de la cultura de nuestro país como es el flamenco. Camarón fue un ilustre vecino del distrito Centro de Madrid, vivió en la plaza de Cascorro y declaró que su estancia en Madrid jugó un papel clave en su carrera artística. Lavapiés ha perdido recientemente dos templos del cante como Candela y Casa Patas. Una estatua de Camarón, que a su vez sería un homenaje a todo un arte, vendría a visibilizar la profunda huella flamenca que habita la zona.

Manual de histeria universal



He asistido a una función de este montaje teatral en busca de un texto fresco e irreverente y mi disfrute fue completo. Un elenco joven que, con pocos elementos escenográficos, saca partido de la voz y de sus cuerpos para una inmersión en la historia y hacernos reír en esta creación satírica colectiva, autofinanciada, sobre el origen del poder y de cómo se perpetúa a lo largo del tiempo.

El grupo KuraSana, de ocho integrantes, proviene del grupo de teatro No Damos Crédito, de la Facultad de Medicina de la UAM.

Si estas interesado en verla, tendrás la oportunidad durante el mes de abril, en la sala Off Latina, calle de los Mancebos, 4, los días 1, 15 y 29 a las 19:00 horas.

Instalación de ascensor en la finca. Artículos 9 y 10 de la Ley de Propiedad Horizontal

- Obligación si en la finca lo solicita un mayor de 70 años con discapacidad.
- Presentación, previa a la votación, de la memoria de la obra que hay que realizar a cada propietario del proyecto.
- Las subvenciones del ayuntamiento serán del 40 al 90 por ciento, con máximos de 4000 a 10.000 €.
- Aprobación por tres quintas partes de los propietarios y cuotas de participación.
- Los propietarios que se vean perjudicados tienen derecho a indemnización por daños y perjuicios, y deben hacer constar en acta su disconformidad y derecho a indemnización.
- Se puede solicitar arbitraje o dictamen técnico.

Abril, mes del libro

En abril se celebra el mes del libro, en el que las bibliotecas municipales y librerías del distrito colaborarán en la realización de diferentes actividades.

Así, los días 2 y 3 de abril la Biblioteca Pública Municipal Iván de Vargas (calle San Justo, 5) será el centro de diferentes actividades. En sus aledaños se instala-



rán, además, puestos de diferentes librerías para acercar el mundo del libro y su cultura a todos los públicos.

El Espacio Annette Cabelli de Centro acoge la exposición #MujeresResistentes hasta el 23 de abril

Dentro de los actos conmemorativos que el distrito de Centro realiza con motivo del Día Internacional de la Mujer, se inauguró en el Espacio Annette Cabelli la exposición temporal #MujeresResistentes, que muestra el papel que desempeñaron 15 mujeres de diferentes nacionalidades para resistir al nazismo.



#MujeresResistentes es una producción original del Museo del Holocausto de Buenos Aires en colaboración con el Centro Sefarad-Israel, nacida, en principio, como una campaña de las redes sociales del museo argentino que rescata historias con nombres y apellidos de mujeres que se resistieron al régimen nazi de tres formas distintas: la oposición a las políticas de Hitler, la lucha armada en contextos de extrema vulnerabilidad y la decisión de rescatar y esconder a personas judías perseguidas.

La exposición podrá visitarse hasta el 23 de abril en el Espacio Annette Cabelli, situado en la Ribera de Curtidores, 2. El horario es de lunes a viernes entre las 13:00 y 18:30 h, y los sábados de 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h.

Las cafeterías y los comedores de los centros de mayores de Centro abren en abril

Centro ha anunciado la apertura de las cafeterías y los comedores de los cuatro centros de mayores el próximo día 20 de abril, cerrados desde el 7 de marzo de 2020. Con el objeto de proteger de la COVID-19 al grupo de población más vulnerable, los centros de mayores del distrito están reiniciando sus actividades y servicios de forma progresiva y segura, siguiendo las directrices marcadas por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

El concejal de Centro ha explicado que los centros de mayores son un espacio singular donde, además de realizar actividades, mitigan la soledad y evitan el aislamiento.

A pesar de que durante estos dos años de cierre los servicios no se han prestado en los centros de mayores, se ha garantizado la cobertura de necesidades básicas de alimentación para las personas más vulnerables.

La calle se mueve y no sabemos en qué dirección



NHU

Este mes de marzo ha sido raro. Por un lado, nos alegramos de que la calle se vuelva a mover después de que la pandemia y toda su liturgia nos metiera en casa, nos embozara, nos hiciera apartarnos unos de otros con terror al contacto y convirtiera a gentes normales en discriminadores y violentos aplaudiendo un pase covid absolutamente indecente. Desde luego, como alguna persona de las que han conservado su lucidez y su identidad de izquierda real ya ha advertido, la complicidad de esta izquierda entregada va a tener muy difícil recuperar algo del crédito que ya tenía muy perdido y parece que viene la derecha sin haber hecho ningún mérito y sin haber movido ni un músculo ni una neurona.

Es difícil que alguien nos movilice con el rostro tapado por una mordaza y es difícil que nos hable de libertades quien está dispuesto a mostrar su pase a un empleado de un búrger. Pero este mes de marzo la gente ha vuelto a la calle y se ha movilizad.

La división del 8 de marzo

El 8 de marzo ya nos sorprendió que dos manifestaciones rompieran una unidad impostada y nos parece que la que terminó en la plaza de España, sin bendiciones oficiales, fue mucho más potente y espontánea que la que se movió siguiendo los parámetros del Gobierno. Los gritos contra Irene Montero y la reivindicación del feminismo y su tradición de lucha no admiten mezclas ni distorsiones a la moda. Hemos entrevistado en esta publicación a viejas luchadoras feministas, y nos parece que esos teóricos profesores asociados que inventaron un partido y que no venían de ninguna lucha real cada vez están quedando más separados del pulso de la calle y la gente real.

Pero después ha habido otras movilizaciones y, por mucho que se ha intentado hacer creer que las vecinas y los vecinos y el personal

sanitario podían compartir pancarta, nos parece que no ha funcionado y la gente se ha dado cuenta de que se trataba de movilizaciones sindicales y que las contrataciones absolutamente necesarias no se hacían para evitar que el sanitario cobarde siguiera atendiendo por teléfono o para permitir que la gente que lleva meses llenando sin distancia el transporte público dejara de hacer colas en la puerta de los centros de salud. Los policías de bata blanca que en la puerta de los centros

En una de las dos manifestaciones feministas gritos contra Irene Montero y sus "ellos", las feministas de siempre se han cansado de relativismos y no se dejan quitar la pancarta

de salud te exigía con malas formas que te pusieras la mascarilla y se creyó con derecho a controlar los accesos a las salas de espera han terminado por perder el afecto del vecindario. Es raro compartir las ganas de exigir a la derecha que preside la Comunidad las contrataciones que no hace y no sentirse hermanados con los sanitarios que escriben el guion de las pancartas. Esas manifestaciones han



sido muy numerosas, pero han contado con muy poco apoyo vecinal a pesar de que las asociaciones de vecinos clásicas han entrado en el juego.

Sindicatos muertos y patronales activas

Sin embargo, hubo dos movilizaciones patronales en las que empresarios del campo o del transporte de mercancías han llenado Madrid como no consiguen llenarlo los sindicatos desde hace mucho tiempo. 500 personas subieron a finales de marzo por la calle Atocha convocadas por los sindicatos y por las asociaciones de vecinos, y más de 200.000 tomaron todos los carriles del paseo del Prado unos días antes. En esa manifestación, en la que es verdad que las pancartas defendiendo "la caza" y burlándose de la legislación del ecologismo y animalismo urbanita fueron muy numerosas, la estética de chalecos de caza y de jinetes montados a caballo rodeados de banderas nacionales y de banderas regionales suponía un cambio de compositiva y de estética muy importante si lo comparamos con las marchas por



la dignidad o las mareas de las que ya no quedan ni el eco ni la ilusión.

Después las patronales del transporte, reclamando ayudas para no reducir sus beneficios empresariales, han puesto en jaque al Gobierno y han recibido un extraño apoyo popular, a pesar de que ni un céntimo de esas ayudas va a ir destinada a compensar la pérdida de poder adquisitivo de conductores asalariados, como las ayudas que pueda conseguir el campo o la pesca no van a ir destinadas ni a jornaleros ni a trabajadores de la pesca. Si el viento no cambia de dirección, parece que se aproximan tiempos de mayorías de derechas que muchos no aplaudimos, pero que tampoco vamos a sentir la pérdida de una izquierda que ha dejado tirada a la gente de los barrios, del campo y de eso que han llamado la España vaciada.

El campo se mueve y Vox se frota las manos

No tiene capacidad intelectual Vox ni capacidad organizativa para tanto crecimiento electoral y, sin embargo, la izquierda política, sindical y vecinal parece empeñada

en regalarles un espacio que trasciende cualquiera de sus sueños delirantes.

Sorprende, entre tanto taurino, tanto cazador y tanta reivindicación de las tradiciones rurales, la denuncia de que la Agenda 2030 es una amenaza para el campo y la vida de la gente, y produce una sensación de vértigo que gentes con esa estética y esos valores tradicionales puedan hacer frente a la globalización monstruosa que nos amenaza.



Somos un pueblo al que nos han metido en casa y nos han hecho inocularnos unas sustancias experimentales sin seguimiento de efectos y sin información. Somos un pueblo con el que las técnicas de control social funcionan a la perfección y que ahora, con la guerra de Putin que suma miedo al miedo, nos van a terminar de desarticular la estructura productiva, nuestro

moderado nivel económico y unos servicios públicos que tenían mucho más de decorado que de realidad.

Es raro todo lo que está moviendo y no tiene ni pies ni cabeza. Tendrían que ser los sindicatos, los partidos políticos de izquierda y el movimiento vecinal quienes se pusieran al frente de tanta gente asustada y apisonada, y sin embargo no está siendo así. Viendo al sujeto impresentable que lidera la movilización de los camioneros casi se sienten náuseas, un jeta de libro que ni conduce un camión ni tiene una empresa de transporte, pero el apoyo popular a esa movilización y las ganas de catarsis social sí son reales y no son tan ridículas e hilarantes.

Tiempos raros, un mes de marzo raro en el que no ha faltado ni una amenaza de apocalipsis nuclear que acabe con todo. Desde luego que no sabemos si amanece o cae la noche, y desde luego que no vamos a dejar de afinar los sensores para captar ese subterráneo reclamo del pueblo que puede salir por cualquier lado. En eso estamos y a quien no le guste... 🐾

Un tipo ridículo que ni conduce un camión ni es un empresario del transporte pone contra las cuerdas a un Gobierno blandito. Los sindicatos no mueven a nadie y los agricultores y los ganaderos llenan el paseo del Prado de caballos y tractores



Apoyo escolar público: clave para que la educación sea para todos



Álvaro de Miguel
Miembro del Círculo
Centro de Podemos

Todas las semanas se incorpora algún alumno nuevo al sistema educativo madrileño a lo largo del curso escolar (incluso en el mes de junio), en su mayoría inmigrantes. En ocasiones sus desfases curriculares son grandes y, según la legislación vigente, deben ser matriculados en el curso en el que les correspondiere por edad o en su defecto en un curso inferior en función de su nivel académico.

Este alumnado de incorporación tardía al sistema educativo español suele tener necesidad de refuerzo académico. Pero no solo refuerzo académico; la mayoría de las veces también tienen una gran necesidad de apoyo psicológico. Además de las situaciones familiares que acarrea, que en determinadas ocasiones son dramáticas, hay que añadir el impacto que supone para cualquier persona el proceso de adaptación a un nuevo país de residencia (cultural, social, etc.). Otras veces el obstáculo está en el idioma, según su lengua materna del país de procedencia. Si no se maneja mínimamente un idioma, el fracaso escolar es inmediato.

Por otra parte, es un hecho constatado que los casos de problemas relacionados con la salud mental se han incrementado notablemente entre nuestro alumnado durante el presente curso, llegando incluso a materializarse en conductas autolesivas, lo que ha desatado las alarmas. No se sabe a ciencia cierta la causa del problema, pero no se descarta un efecto postpandémico.

En el caso de la ESO, Enseñanza Secundaria Obligatoria, a partir de 12 años, las competencias de los centros educativos pertenecen exclusivamente a la Comunidad de Madrid, pero en el caso de los colegios de primaria las competencias están compartidas al cincuenta por ciento con los ayuntamientos. Es ahí donde el Consistorio juega un papel clave en la gestión y desarrollo de esas enseñanzas.

A día de hoy existe un apoyo educativo institucional que se da solo en algunos colegios de primaria del distrito, fuera del horario escolar, pero resulta insuficiente. Esas intervenciones que se hacen son de refuerzo académico e intervención socioeducativa, pero no existe ningún tipo de apoyo psicológico. Tampoco se contempla el apoyo para la castellanización para esta franja de edad.

Estos refuerzos académicos extraescolares se están llevando a cabo en su mayoría a través de asociaciones u organismos subvencionados por fundaciones y organizaciones de carácter privado. Desde Podemos Centro queremos impulsar y promover un aumento de la inversión pública con un incremento del apoyo institucional para cubrir todas aquellas necesidades que el sistema educativo público no puede abarcar en el presente.

El sistema educativo tiene que tener en cuenta las particularidades de las diferentes familias y adaptarse a sus realidades. Responder a los ya mencionados problemas de salud mental, tema que aunque nos afecta a todos —adultos, niños, ancianos—, parece que se ha caído de la agenda informativa, y bien valdría atajarlos desde la niñez para formar adultos responsables y conscientes emocionalmente.

No se puede dejar en manos de la buena fe de un cuerpo docente sobrecargado atender a estas realidades sin recursos y sin refuerzos.

No se puede dejar atrás al alumnado que fracasa escolarmente debido a problemas externos.

No es algo que nos podamos permitir en Madrid, comunidad autónoma en la que el abandono escolar temprano se ha incrementado en siete décimas, hasta el 10,7%, durante el último año (la única junto a Asturias donde ha crecido esta problemática).

No se puede dejar en manos privadas algo tan esencial para nuestra sociedad. Tampoco perpetuar un sistema educativo meritocrático.

Para ello, desde el Círculo Centro de Podemos estamos organizando una jornada informativa abierta con objeto de analizar y evaluar la situación actual de la educación en el distrito. Sesión a la que invitamos a todos los vecinos del barrio para que compartan sus experiencias y aporten sus ideas. Entre otros expertos, contaremos y pondremos en valor el trabajo altruista de los profesores voluntarios que están ayudando a los pequeños del barrio en el Espacio Olmo.

Organizamos esta jornada para crear un frente común ciudadano que abogue por una mayor implicación institucional y conseguir que el Ayuntamiento de Madrid se involucre con la educación primaria aportando recursos para conseguir apoyo escolar para todos los niños que lo necesiten. En un Madrid cada día más desigual, la educación es una de las herramientas fundamentales para cerrar una brecha que, por desgracia, aumenta cada día.

Pasando por la vida



Pilar Corrales

*Algún día yo me iré,
No quiero irme con pena
Ni quiero que me llores,
Miradme con luz serena.*

*Porque pasé por la vida
Viviendo mil cosas nuevas,
Que siempre me dieron fuerza
Para no sentirme sierva.*

*Siempre me sentí señora,
Siempre me sentí mujer,
Siempre luché por la vida,
Esa que me vio nacer.*

*Tuve y tengo mil defectos,
Creo que alguna virtud,
El mayor de mis defectos,
Eleva sola mi cruz.*

*De pequeña silenciaba
Aquello que me hacía daño,
Y a pesar de que me duela,
Así sigo con los años.*

*Solo de mi dolor físico
Es del que a veces me quejo,
Porque mi dolor moral
Le cuento frente al espejo.*

*De niña pasaron cosas
Que claro que me hicieron daño,
De adolescente también
He sufrido con los años.*

*Pero he tenido en la vida,
Horas de felicidad,
Me han mandado la fuerza
Para volver a empezar.*

*Pues recuerdo mi niñez,
Recuerdo mi adolescencia,
Recuerdo mi madurez,
Y vivo esta presencia.*

*Fui esposa muy feliz,
A veces surgieron penas,
Pero yo intenté vivir
Poniendo garra y destreza.*

*Me gustaría saber
Mi huella en madre y abuela,
Pues mis hijos y mis nietos
Fueron mi apoyo y mi fuerza.*

*Han sido muchos mis años
Y muchas mis experiencias,
Vine a aprender a esta vida
Y me iré muy satisfecha,
Pues la vida me ha enseñado,
Que si la sabes vivir,
Es hermoso estar en E.L.L.A.*

Primer aniversario del grupo de Alcohólicos Anónimos, Luna Llena



Antonio
Miembro del grupo Luna Llena
de Alcohólicos Anónimos

Primeramente, nos gustaría dar las gracias a este periódico del barrio de Lavapiés, Embajadores y La Latina. Siempre nos ha apoyado, desde que nacimos, hace ya un año.

Sí, gracias a muchos de vosotros, este grupo, Luna Llena, en el que varios alcohólicos nos recuperamos, celebra su primer aniversario. Es una gran victoria para muchos de nosotros el tener las puertas abiertas de este grupo, Luna Llena, para que algún alcohólico que aún sufre porque quiere dejar de beber y no puede acudir a nosotros y encuentre el grupo abierto. Esa es nuestra primera responsabilidad, mantener el grupo abierto. No supone ningún sacrificio para nosotros, sino todo lo contrario, es un privilegio abrir el grupo y ofrecer, así, la misma oportunidad de recuperación que nosotros tuvimos en su momento.

¡Luna Llena cumple un año! Un año en el que hemos recibido a varias personas que deseaban recuperarse y con las que hemos compartido y dado libremente lo que a nosotros se nos dio. Un año en el que hemos visto recuperarse a varios compañeros y, sobre todo, hemos visto esa transformación que se produce en nosotros cuando dejamos de beber y practicamos

el programa que Alcohólicos Anónimos nos ofrece. **No solo dejamos de beber, sino que adquirimos un nuevo estilo de vida** basado en principios espirituales, que no religiosos, que hacen que ahora llevemos una vida feliz, útil y sin alcohol.

Un año en el que nosotros hemos seguido recuperándonos, simplemente ha-

blando unos con otros, sin juzgarnos, sin obligaciones ni prohibiciones, sin reglas, ya que el único requisito para ser miembro de Alcohólicos Anónimos es el deseo de querer dejar de beber. Nosotros no diagnosticamos a nadie, no somos expertos en nada, tan solo compartimos nuestras experiencias y cumplimos con el objetivo primordial del grupo: **llevar el mensaje de que hay una solución al alcohólico que aún está sufriendo.**

Gracias a personas como las que hacen posible este periódico, párrocos, profesionales de la salud y el apoyo incondicional de nuestra Comunidad, Alcohólicos Anónimos, en todos los niveles de su estructura, celebramos el próximo día 11 de abril nuestro primer aniversario. Te invitamos a visitarnos, la reunión está abierta a todo el público, a cualquiera que tenga un cierto interés en el problema del alcoholismo. **Te esperamos el 11 de abril a las 18:55 en la iglesia Purísimo Corazón de María, situada en la calle Embajadores, 81, 1.ª planta.**

¡Por el alcohólico que aún está sufriendo y desea dejar de beber!

**¡GRACIAS A TODOS!
LUNA LLENNA**

1º
ANIVERSARIO



**GRUPO
LUNA LLENNA**

REUNIÓN INFORMATIVA PÚBLICA

11 DE ABRIL DE 2022

DE 18:55 a 20:25h

Lugar: IGLESIA PURÍSIMO CORAZÓN DE MARÍA
C/ EMBAJADORES, 81; 1ª PLANTA

www.alcoholicos-anonimos.org
Teléfono: 91 341 82 82

Hospital Provincial de Madrid

Actual Museo Reina Sofía



Carlos Sánchez Tárrago

El Hospital General de Madrid, denominado inicialmente Hospital General y de la Pasión, más tarde Hospital Provincial de Madrid, en 1849 pasó a depender de la Diputación Provincial. Fue una institución sanitaria ubicada en lo que es hoy la plaza Juan Goytisolo, edificios que hoy ocupan el Museo Reina Sofía, inaugurado en 1992, y el Conservatorio, 1990. Se salvó de un posible derribo al ser catalogado como monumento histórico-artístico.

A finales del siglo XV había quince hospitales en Madrid, de ahí la decisión de Felipe II de unificarlos ante el crecimiento de la población. La Junta de Hospitales pronto decidió buscar un sitio conveniente, eligiendo un solar fuera de la cerca.

El hospital, a mediados del XVIII, atendía unos 14.000 enfermos anuales. Su financiación, privada, gozaba de protección real, pero se veía obligado a solicitar limosnas, de ahí que en 1749, con la construcción de la plaza de toros, con un aforo de 12.000 personas, se decretó que sus ingresos financiaran a los hospitales hasta que quedó reducido solamente a la corrida de beneficencia. Se eligió el proyecto de Hermosilla, en 1756, en el que comenzó simultáneamente la compra de terrenos adyacentes.

El edificio reunía a hombres y mujeres en salas claramente separadas (dos tercios de los ingresos en el Hospital General eran masculinos). La vocación formativa del hospital comenzó en 1701 cuando, en el reinado de Felipe V, se le dotó de una cátedra de Anatomía ubicada en los sótanos. Las obras inacabadas a comienzos del siglo XIX dejaban un complejo hospitalario que constaba realmente de tres: el General Antiguo, la Pasión y las galerías del nuevo hospital. La Junta de Hospitales dio por imposible la realización del proyecto de Hermosilla, fundamentalmente por problemas financieros y por la situación política generada por la invasión francesa. Esta decisión fue importante, ya que a partir de este instante el hospital dejaría de estar en construcción para experimentar únicamente mantenimientos ocasionales.

Durante la Segunda República se potenciaría el eje norte-sur en la Castellana, lo que convertiría la glorietta de Atocha en una zona de intenso tráfico rodado durante las décadas de 1950 y 1960. Los hospitales de Atocha sufrieron la agitación social durante los días 24 y 25 de marzo de 1931, en los que estudiantes de la Universidad Central de Madrid se enfrentaron a la fuerza pública en la Facultad de Medicina. En la refriega muere un guardia civil y un alumno. La huelga estudiantil se extendió.

Una inspección, en 1936, decía:

El Hospital es el problema más grave que tiene la Diputación. Al entrar en aquel case-rón, ennegrecido, sucio, el primer problema que se nos plantea es si este edificio, y el sitio en que está emplazado, es el adecuado para los enfermos.

Cuando Felipe II concibió la idea de construcción del Hospital y Carlos III la desarrolló, aquel lugar estaba alejado de la ciudad, en medio del campo. Había, por lo tanto, sitio para la expansión de los enfermos, sol y aire libre.

El Hospital, en este tiempo, tenía una capacidad máxima para albergar 1000 enfermos y en ese momento había 1720. Hay salas con 20 camas en el suelo que no permiten hacer una limpieza adecuada. El Hospital desempeña, además, funciones que no le son propias. Allí hay enfermos incurables, viejos asilables, tuberculosos. Todos estos, si la Beneficencia tuviera una buena organización, debían estar recogidos en establecimientos adecuados. Carece de organización. Todo el mundo hace lo que quiere. El quirófano instalado en el centro del patio jardín constituye un peligro para el enfermo. Problemas de presupuesto, de reglamento.

SALA MIRADOR
Doctor Fourquet, 3
lamirador.com

LA KATARSIS DEL TOMATAZO
Sábados a las 22.30 h.



SIETE SEGUNDOS
Del 1 al 10 de abril. Viernes y sábados, 20h. Domingos, 19.30h.



ONDAS GRAVITACIONALES
Del 22 de abril al 1 de mayo. Viernes y sábados a las 20h. Domingos a las 19.30h.



CONCIERTO DE PIANO
Para niños y niñas a los/as que les gusta el piano. 2 y 3 de abril a las 12h.



FESTIVALUKI: DANZANDO LIBRES
Día 13 de abril a las 17h.



FESTIVALUKI: CUENTACUENTOS KAMISHIBAI + CORTOMETRAJE "CUERDAS" + TALLER FAMILIAR LENGUA DE SIGNOS.
Día 14 a las 17h.



FESTIVALUKI: CONCIERTO DE "LA BANDA MOCOSA"
Día 15 a las 17h. Día 16 a las 12h.



FESTIVALUKI: SHOW FAMILIAR DE MAGIA "ÚNICA"
Día 17 de abril a las 12h.



SOJO LABORATORIO TEATRAL
San Isidoro de Sevilla, 2
sojoteatro.com

EL CIELO DE HÚSAVIK
Poesía. Miércoles 27 a las 20h



DECONSTRUYENDO A L'ELEFANT
Drama. Jueves, 19h



PERREO
Comedia. Jueves a las 21h



CASI PROTAGONISTAS
Comedia. Viernes, a las 19:30h



A PALO SECO Y LA REBELIÓN DE LAS NANCYS
Los viernes a las 21:30 horas.



TEATRO DEL BARRIO
Zurita, 20
teatrodeldelbarrio.com

LOS DESPIERTOS
Del 6 al 29 de abril.

FEMINISMO PARA TORPES
Del 6 al 13 de abril.

EL FUEGO AMIGO
Del 7 al 8 de abril.

INMA CUEVAS & ALARM ANTIKI!
Del 7 al 10 de abril.

LA LENGUA EN PEDAZOS
(Basado en 'El Libro de La Vida' de Teresa de Jesús). Del 9 al 17 de abril.

NO ESTOY LOCA!
Sábado, 9 de abril.



PALABRAS PARA UNA REVOLUCIÓN
Del 10 al 24 de abril.

LIBERTAD DE OFENSIÓN
César Strawberry en monólogo. Martes, 12 de abril. Aforo completo.

NO SOLO DUELEN LOS GOLPES
Miércoles, 13 de abril.

#DESTINOMADRID?
Martes, 19 de abril.

EL GRAN INQUISIDOR
Del 20 al 24 de abril.

PEAJES
Del 20 al 23 de abril.

CÓMO HEMOS LLEGADO HASTA AQUÍ
Del 23 de abril al 20 de mayo.

PICCOLINO
Domingo, 24 de abril.

VIAJE DE FIN DE NOVIOS CAPITÁN BAZOFIA
Domingo, 24 de abril.

EL UMBRAL DE LA PRIMAVERA
Primavera, 11
eleumbraledelaprimavera.com

CÓMO SER CLEOPATRA
Jueves 7, 14 y 21.



CANTA Y NO LLORES
Viernes 1, 8, 15 y 22.



INTERIOR: DÍA
Sábados 2, 9, 16 y 23 matiné.



TRAGANTONA
Sábados 2, 9, 16 y 23.



LA COVACHA
Domingos 3, 10, 17 y 24 matiné.



ABYSSALIS
Domingos 3, 10, 17 y 24.



BAR SKINAZO
Plaza del Campillo del Mundo Nuevo, 1
Síguenos en facebook SKINAZO-BAR

Charcutería Jesús y Teñi
JAMONES EMBUTIDOS QUESOS LEGUMBRES BACALAO
PREPARAMOS JAMONES ENVASADOS AL VACIO
MERCADO DE LA CEBADA PUESTO 209 P.A. - TEL. 91 364 11 75

Debate abierto sobre la Ley de Seguridad Nacional

Viernes 22 de abril, 19 h
Plaza de Cascorro, 11, local 5
(dentro de la corrala)



No vamos a enviar a nuestros hijos a morir o a matar en el este de Europa, lo diga la OTAN, Pedro Sánchez o el papa de Roma.

¿A qué nos obliga la Ley de Seguridad Nacional?

¿Qué sistema de salud queremos?



El pasado 11 de marzo de 2022, hicimos un debate en el local de la plaza de Cascorro, 11, sobre el sistema de salud que queremos, organizado por NHU. Estas fueron algunas de las conclusiones.

Somos muchos los que estamos enfadados con el actual sistema público de salud. A raíz de la pandemia, sentimos que no hemos sido bien atendidos y, en la mayoría de los casos, por teléfono y con retraso. Incluso algunas personas con enfermedades crónicas hoy siguen siendo tratadas por teléfono y no presencialmente, y eso demuestra una gran carencia. Es necesaria la contratación de más personal sanitario porque hay desatención y abandono.

Hay personas que están tomando las riendas de su propia salud preguntándose: "¿Qué es lo que está pasando en mi propio cuerpo?". Recurren a terapias alternativas, homeopatía o terapia neural, acupuntura occidental, o toman plantas medicinales, como la artemisia o la estevia. Y algunos se reúnen en grupos presenciales para hablar de todo aquello que les interesa en relación con este tema de la salud. No obstante, aunque optemos por otro tipo de medicina, debemos defender y reivindicar la salud pública.

Y, por otro lado, aunque tengamos un sistema de salud público, es importante aprender a tener soberanía sobre nuestro cuerpo y elegir si queremos aplicarnos un tratamiento médico o no. Por ejemplo, durante la pandemia, se han dado casos de personas que han querido ser tratadas con ozonoterapia y no con otro tipo de tratamientos, como el uso de respiradores, y han tenido dificultades para ello.

Otro tema es el de la salud mental, y tenemos experiencias con médicos que, ante cualquier enfermedad, recetan con mucha facilidad el uso de antidepresivos para sobrellevarlo mejor. Esto es algo que no siempre es necesario, ya que el paciente puede recurrir a otras alternativas más saludables que no produzcan tantos efectos secundarios.

Como conclusión, deberíamos aprender a cuidarnos, prevenir enfermedades, alimentarnos bien, cooperando unos con otros, y aprender de la vida al aire libre y de las plantas, que son los remedios que usaron nuestros antepasados para curar y prevenir enfermedades.

El Rastro: crónica de un drama y de una esperanza

(Señal, resto, huella que queda de algo)



Manuel González
Presidente de la Asociación de Comerciantes Nuevo Rastro de Madrid

Los felices 20 se han convertido en una continua pesadilla: pandemia, guerra, carestía, que han acentuado el preámbulo del huracán que barre los históricos negocios de nuestro barrio.

El siglo XXI ha entrado en nuestras calles como si quisiera destruir el pasado. Desde hace más de una década, nuestra visibilidad como zona comercial clave con un mercado singular cultural y simbólico de Madrid está desapareciendo.

Actualmente, entre semana y especialmente los sábados, nuestra actividad es prácticamente nula y solamente el mercado ambulante del domingo atrae la visita de los ciudadanos, ignorando que la actividad comercial en el Rastro se desarrolla todos los días. Partiendo de esta situación, agravada por la crisis sanitaria, nos vemos en la necesidad de estudiar iniciativas conjuntas con los comercios y proponer proyectos desde esta columna.

Esta crisis tiene muchos factores: el cambio de gustos, la crisis de los jóvenes por poder emanciparse o poder construir una vivienda para el futuro. Cadenas de tiendas con gustos estándar, de asequible precio, dudosa calidad y complicados montajes, llenan y decoran las paredes de los nuevos consumidores, convirtiendo el alma de sus habitantes en espacios sin alma. Aplicaciones de internet, donde libremente puedes rastrear y comprar todo lo que quieras, sin tocar ni siquiera los objetos, con-

virtiéndolos del sueño de la nube al señuelo de lo real. Calles donde, para arrastrar una mercancía, el único cliente que llega suda por los permisos y la posibilidad de acceder hasta la tienda para recoger su compra sin ser penalizado con una multa.

Con todas estas piedras en el camino, tenemos que seguir levantando nuestros negocios, pagar nuestras facturas, seguir encendiendo la luz, rezar a san Pancracio y cubrir nuestros recibos de autónomos.

Pero el Rastro es también un barrio donde vecinos y tiendas forman una simbiosis centenaria; no es solo un mercado matinal de domingos, son decenas de almonedas y tiendas donde encontrar los sueños, recuerdos e historias de miles de objetos que abandonaron sus dueños o herederos y se escondieron en el laberinto de sus calles.

Por eso, queremos apostar por

una serie de proyectos:

1. Recuperación del pasado del barrio histórico, de su identidad y valores patrimoniales, fomentando actividades como la creación en el patio del corralón -Museo de Artes Populares y Tradicionales- de actividades teatrales que recuperen el sainete, la zarzuela o el género chico, en un espacio inigualable digno del corral de comedias de Almagro.
2. Dinamizar el presente con actividades en la calle los sábados, utilizando la plaza del General Vara de Rey y la Puerta de Toledo, los soportales de la Universidad Carlos III, como un gran centro de desembalaje y actividad comercial. Volver a ser un referente para todos los especialistas, coleccionistas y personas amantes de las antigüedades, así como de los seguidores de todas las tendencias del diseño, arte, moda, de-

coración, etc.

3. Mirar hacia el futuro brindando oportunidades para los jóvenes con el fin de dar cabida a viejos y nuevos oficios: diseñadores, artistas, artesanos, robótica, 3D, etc.

4. Apostar por la colaboración con las instituciones del Ayuntamiento, que tanto desde la Junta Municipal de Centro como desde el Área de Comercio nos han abierto sus puertas y nos prestan una gran ayuda.

En definitiva, vivir y ofrecer la huella de un Madrid castizo e infinito, con tiendas que recuperen el alma y la ilusión, donde vivan aquellas cartas de amor jamás leídas, los ajueres doblados en arcones y nunca mancillados, los linos teñidos de moho y amarillo, los mantones apolillados, las exóticas chinerías... En fin, la infinita vida abandonada y ofrecida de nuevo en una auténtica reencarnación.

