

REVISTA DEL CENTRO DE DÍA DE VILLACAÑAS



Nº 115 FEBRERO 2021

<u>SECCIONES</u>	<u>PAG.</u>
• COMENTARIO	2
• ENTREVISTA	3
• COMENTARIOS	9
• RINCÓN DEL POETA	17
• NOTICIAS DE NUESTRO CENTRO.....	19
• ¿SABÍAS QUE...?.....	20
• CITAS Y REFRANES.....	21
• HUMOR.....	22
• RINCÓN DE LECTURA.....	23
• TU CEREBRO EN FORMA	24

FEBRERO 2021

Queridos lectores: Gracias por estar aquí de nuevo, fieles a nuestra cita.

Espero que el comienzo de este año haya sido bueno para vosotros, aunque “Filomena” nos haya complicado las cosas. A ver si en el 2021 se cumple el refrán: “Año de nieves, año de bienes”.

Por el momento, las Navidades nos han salido “muy caras”, en lo que al COVID se refiere.

El número de casos ha crecido mucho en nuestra región, y esta situación, nos afecta a todos, en mayor o menor medida.

En cuanto al Centro de Día, estábamos muy ilusionados en recuperar servicios, como la podología y reanudar otros, como la peluquería, pero, la situación nos obliga a aplazarlos por motivos de seguridad, y porque así lo establecen las autoridades sanitarias.

De momento, continuamos con nuestras actividades adaptadas a la situación actual (talleres de memoria, ortografía y club de lectura), además de los envíos de contenido diarios, a través del correo electrónico y las redes sociales.

Saludos y deseos de encontrarnos pronto.

Pilar. Centro de Día

ENTREVISTA A JOSÉ Y ROSI

Realizada por: Carmen Alejo Almendros.

Sin darnos cuenta han pasado los dos meses de vacaciones y durante ellos hemos vivido las Navidades más extrañas de nuestra vida.

Hace ya un año que nos metimos en casa y... ¡Aquí seguimos! Es como si estuviéramos atrapados en una burbuja del tiempo donde todo es igual, pero siempre diferente y de vez en cuando tienes que despedir a alguien que quieres, con lo que eso significa. En fin, demos gracias de estar aquí y vamos con la entrevista.

Este mes entrevistaré a José M^a Aragonés Fernández -Baillo y a M^a del Rosario Gallego-de la Sacristana (no son de Villacañas) y por los nombres es seguro que no sabéis quien son, pero si digo que todos los viernes y sábado ponen un estupendo puesto en el Mercado de frutas y verduras, que nos atienden con cercanía, agrado y simpatía... Todos los que vamos al mercado sabremos que son **José y Rosi**, nuestros hortelanos que vienen de Herencia a vendernos los productos cosechados por ellos. **Vamos a conocerlos.**

¿José cuando empezaste a vender tus productos en Villacañas?

Yo empecé a ayudar a mi padre en el año 1982, con apenas 8 años. Mi padre, según me contaba él, llevaba yendo a Villacañas a vender desde que finalizó el

servicio militar, que sería alrededor de los años 1951-1952 y más tarde, cuando se jubiló mi padre me quedé con el negocio.

¿Viniendo tantos años conocerás a la gente de aquí mejor que nosotros?

Pues la verdad es que conozco a muchísima gente, incluso ya a varias generaciones. Muchos clientes son la tercera generación de la familia que me compra. De hecho, como hacemos muchos repartos, la mayoría de las calles y casas me las conozco mejor que mi pueblo.

¿Siempre vas a vender en los Mercados?

Sí, desde siempre, nuestro negocio es en los mercados o mercadillos, siempre frente al público, aunque también vendemos y entregamos a muchos bares y restaurantes, a residencias y colegios, como el colegio Consolación de aquí de Villacañas, que llevamos varios años sirviéndole los pedidos todas las semanas.

¿Rosi, cuando te incorporaste al negocio?

Yo trabajaba con mi padre y en el año 2001, cuando se jubiló, antes de casarnos José y yo, empecé a ayudar en la venta y así de esta manera ampliamos el puesto empezando a llevar fruta.

¿Además de vender, Rosi, también ayudas en la huerta?

No, en la huerta no, me encargo de gestionar y administrar el trabajo. Bueno, en la pandemia sí ayudé a preparar los pedidos porque fue una locura y José no podía con tanto trabajo.

Tú, José, eres el vicepresidente de la Asociación de Hortelanos de Herencia, ¿Funciona como una cooperativa?

No, la asociación la creamos para resolver los problemas burocráticos y aprender nuevas formas de abonados, fertirrigación... etc. también creamos una asociación de sanidad vegetal (SV) para aprender nuevas técnicas de fitosanitarios. Aparte, hacemos muchos coloquios y diferentes charlas para mejorar nuestras formas de cultivo, incluso hemos hecho varios viajes para visitar otros agricultores y ferias del campo.

¿Qué tipos de abono utilizas?

Principalmente, abonos orgánicos y en algunas ocasiones puntuales, abonos minerales bajo recomendación de técnicos.

¿Hay una cosa que me gustaría saber porque creo que es muy difícil de conservar, tienes semillas autóctonas?

Sí, aunque cada vez tenemos menos, aún conservamos semillas de nuestros abuelos, como por ejemplo el combro, la zanahoria morada, la cebolleta o el tomate moruno.

¿Como habéis evolucionado en la forma de cultivar la tierra? Porque el trabajo en el campo no tiene nada que ver con lo que era.

En los últimos 40 años ha habido un cambio impresionante, gracias a la maquinaria, nuestra manera de cultivar ha mejorado en todos los aspectos: la forma

de regar, la manera de preparar las tierras, pero hay una cosa que no hemos cambiado, la recolección la seguimos haciendo manual, todos nuestros productos los recolectamos directamente con nuestras manos. Se recolecta un día por la tarde, y a la mañana siguiente los llevamos al mercadillo. Incluso, los domingos recolectamos muchos productos, por ejemplo, pepinos y calabacines que hay que recogerlos todos los días porque se ponen demasiado gordos.

Por tu forma de trabajar veo que tus productos son ecológicos ¿porque no los ofreces como tal?

Porque para que sean ecológicos se necesitan un montón de trámites burocráticos y varios años hasta que te lo concedan, por eso nosotros los ofrecemos como cultivos naturales o tradicionales que es lo mismo. Además, nuestros clientes nos conocen y lo saben.

¿Como os afectó la pandemia? Porque gracias a vosotros muchas personas pudimos comer fruta y verdura sin movernos de casa. ¿Ganasteis o perdisteis clientes?

Debido a las restricciones la gente no podía bajar a los mercados, incluso muchos mercadillos cerraron. Gracias a las nuevas tecnologías, intentábamos llegar al mayor público posible. Suponía el doble de trabajo, ya que yo me iba al mercado y después tenía que repartir a domicilio, pero gracias al esfuerzo de mi mujer y mis hijos pudimos sacarlo hacia delante. Ganamos nueva clientela, pero después de la cuarentena algunos dejaron de comprarnos.

Eso por desgracia suele pasar, a la gente se le olvida muy pronto que has ayudado cuando lo necesitaban, pero... ¡El comercio es así!

¿Como ha afectado a la huerta el temporal de nieve que nos ha traído “Filomena”?

Pues nos ha afectado de dos maneras. Al estar en la huerta dos semanas, prácticamente, los productos enterrados en nieve, más de un 70% se ha estropeado, y por otra parte, como no hemos podido salir a los mercadillos por el estado de las carreteras, las pérdidas han sido dobles, porque los pocos productos que se podían coger se estropeaban sin poderlos vender, ¡así que te puedes imaginar las pérdidas!

Rosi tenéis tres hijos que ya son mayorcitos, pero cuando eran pequeños ¿cómo te las arreglabas teniendo que ir tan temprano a los mercados? Cuando eran pequeños los llevaba la noche anterior a casa de mis hermanas y de mis padres para poder irme a vender desde temprano con José y cuando llegábamos, los recogíamos. Ahora, sin embargo, como ya tienen más años, sobre todo en verano, los mayores se encargan del pequeño y en invierno me voy cuando lo dejo en el colegio.

Supongo que tendréis mil anécdotas como todos los que estamos cara al público, pero... cuéntame, ¿te has encontrado con alguien que pensabas que era de una manera y al conocerle te ha sorprendido lo equivocado que estabas e incluso ha llegado a ser tu amigo?

Como todo en la vida hay gente de todo tipo, hay mucha gente que aparte de ser clientes son amigos. Después de tantos años he visto fallecer muchos clientes y eso es algo que produce mucha tristeza.

Esta pregunta es casi obligada estando en febrero y siendo una pareja joven ¿Qué pensáis del Día de San Valentín?

Creo que después de tantos años juntos el amor nos lo demostramos todos los días, aunque ese día siempre hay hueco para algún detalle o algo especial.

Os podría seguir preguntando mil cosas que serían interesantes, pero creo que ;me he pasado de espacio!

Hay que despedirnos, así que pongo la revista a vuestra disposición para que digáis lo que queráis, y sólo me queda darte las gracias por tu colaboración.

Muchas gracias a ti por acordarte de nosotros, y aprovecho estas líneas para mandar un saludo y un fuerte abrazo a toda la gente de Villacañas.



¿QUÉ ES EL AMOR

El amor para mí, no es una palabra, es un sentimiento que nace de dentro, hacia otra persona.

Siempre que decimos “amor”, lo relacionamos con la pareja, y no tiene por qué.

El amor está entre padres, hijos, hermanos, amigos, hacia ti mismo....

Hay que amarnos nosotros. Si no tenemos amor para nosotros, no podremos repartir a los demás.

Por poner ejemplos: Qué bonito el amor de una familia unida. Qué bonito amor, la inocencia de unos niños jugando. Qué bonito amor, las palabras de un amigo cuando tienes días “chungos”. Este es un tema que no tendría fin.

El amor es bonito y difícil de entender. Con el amor ríes, con el amor lloras. La vida misma, es todo amor.

Para mí el amor es:

- * El sol, que todos los días, entra por mi ventana.
- * Los pajarillos que cantan por las mañanas.
- * La primavera con sus campos y sus flores.
- * El arco iris con sus bonitos colores.

Y para acabar, decir cual es el amor más grande. Para mí no hay otro amor como el amor de una MADRE.

A mí me gustan muchísimo unas palabras de una canción de José Luis Perales, que dicen así:

“El amor es parar el tiempo en el reloj, el amor es llorar cuando te dice adiós”.

Celes Santos

EL CUMPLEAÑOS

El mes de febrero tiene para mí una connotación especial, porque es el mes en que cumpla los años. El día de mi cumpleaños siempre lo he considerado una jornada muy importante, puesto que tiene un gran significado vital. El reloj de nuestra vida, que no se detiene, va marcando tiempos y, una vez al año, nos recuerda que tal día como éste nacimos y comenzaron a contarse los años que Dios nos ha asignado en este mundo terrenal. Nuestra vida es como un cuaderno en blanco en el que vamos escribiendo.

Cuando vamos siendo mayores, y miramos por el retrovisor de la vida, vemos claro que los años han sido muy cortos, en general; aunque ha podido haber alguno, o varios, que por enfermedad, pérdida de seres queridos, esperas, problemas diversos..., han sido genuinamente largos. La vida va pasando, a veces, como un leve soplo del viento; por eso, cada día es un regalo y cumplir años es ir sumando y añadiendo días a nuestra vida. De ahí que cada jornada debe ser un momento de plenitud y debemos vivirla como un eterno presente.

Para mí el día del cumpleaños es un día de dar gracias a Dios. Me acuerdo especialmente de mis padres que fueron las personas de quienes se sirvió para que viniera a este mundo. Me da mucha alegría celebrarlo y quienes me conocen saben que lo tengo como un día grande. Así procuro hacerlo con los cumpleaños de mis familiares.

No obstante, todos conocemos a personas a quienes no les gusta mencionar su cumpleaños ni celebrarlo ni decir cuando es; sus motivos tendrán, quizás ven el paso del tiempo como algo negativo y sienten temor por hacerse mayores, perder la lozanía de la juventud, verse arrugas en el rostro... Es respetable su opinión.

En mis años de docente he vivido en la escuela el día del cumpleaños de muchos niños/as. Los pequeños sí que ansían que llegue su “cumple”. Celebrarlo lo ven una obligación inexcusable. Cuando les cantábamos el “cumpleaños feliz” se sentían enormemente halagados y protagonistas del día. Lo que llevaban para invitarnos lo repartían con alegría generosa de quien desea obsequiar con magnanimidad. Ciertamente el cumpleaños de los niños era un gran acontecimiento para el grupo-clase. Ahora bien, siempre me gustaba hacerles la observación de que ese mismo día muchos otros niños en el mundo cumplían años; pero, al ser pobres, no podían celebrarlo como quisieran porque les faltaba incluso el pan. Yo pretendía hacerles ver que somos unos privilegiados y eso hay que saberlo valorar. Siempre les dejaba claro que lo realmente importante es el cariño, no los regalos.

Hay cumpleaños, como el de Villacañas, el 12 de mayo, que debemos tenerlo “in mente”. También podríamos referir otras muchas fechas de cumpleaños que todos debíamos conocer y recordar.

En lo personal, quien lea estas líneas le vendrán a su memoria cumpleaños muy singulares que ha tenido en su vida y que lleva en el corazón. Por ejemplo, yo tengo muy presente el día en que mi madre, Teresa, cumplió los 100 años y cuando cumplió los 101; nunca lo olvidaré, he sido un afortunado de haber tenido una madre tan longeva.

Es bueno y bonito acordarse del cumpleaños de otras personas (amigos, vecinos, conocidos, compañeros de trabajo...gente que conocemos por diversos motivos). Suelen llevarse una agradable sorpresa cuando les felicitamos, y no se lo esperaban ni imaginaban; esa felicitación inesperada les hace pensar, ciertamente, que los tenemos en consideración, son importantes para nosotros y los apreciamos. Hoy incluso las nuevas tecnologías nos avisan cuando es el cumpleaños de alguien ¡cuántas facilidades!

Es bueno cumplir años e ir atravesando las etapas de la vida. Aunque las velas de la tarta nos evidencien el número de años, es una suerte tenerlos, haberlos disfrutado sanamente, habiéndonos dado a nuestra familia, entregados en nuestra profesión, haciendo el bien, sembrando un mundo mejor a nuestro alrededor y en la medida de nuestras posibilidades y limitaciones personales... También podríamos hablar del origen de soplar las velas, de la diferencia entre los cumpleaños de antes y los de ahora, de los regalos, de cumpleaños tristes que hemos tenido, de celebrarlo en su día o en otro más próximo...

Por todo lo dicho, y muchísimo más que se podía añadir, y respetando todas las posturas y opiniones, creo que el cumpleaños es un día muy destacado y que merece la pena verlo así.

Ángel Novillo Prisuelos

.....

CANTIGAS DE ALFONSO X

Hace unos meses tratamos el tema de la música medieval, en el que hablamos sobre el Llibre Vermell, conservado en el Monasterio de Montserrat (Barcelona) que es un manuscrito del siglo XIV de carácter popular que giraba en torno al culto a la Virgen. En esta ocasión nos adentramos en la música medieval a través de las Cantigas a santa María de Alfonso X el Sabio que, junto al Llibre Vermell de Montserrat, constituyen el repertorio musical mariano, de época medieval, que conservamos hoy en día.

La palabra cantiga, y su variante esdrújula, cántiga, significa según la RAE "la antigua composición poética destinada al canto". Es muy interesante la información que nos da la RAE en esta ocasión ya que esta palabra está catalogada como de etimología discutida, bastante inexplicable.

En cualquier caso, las cantigas son un tipo de composiciones dedicadas a la Virgen María, como muestra del auge de la devoción mariana que se manifestaba en esta época. Gracias a ellas podemos conocer cómo era el repertorio en las cortes de Castilla y de León, restringiéndose su uso para ocasiones especiales vinculadas a las actividades que se daban en la corte real. Además, la corte tenía un excelente grupo de trabajo formado por músicos y poetas.

El rey Alfonso X el Sabio perseguía unos intereses políticos de crear un reino unificado y centralizado. Es por ello que no perjudicó la convivencia de las tres culturas, sino que favorecía el enriquecimiento intercultural. Por todo ello, el interés que tenía con estas cantigas era el difundir la cultura al pueblo a través de la utilización de la música y la poesía. Como curiosidad, en el testamento del rey Alfonso X, se hace referencia a las cantigas.

Actualmente, de las Cantigas de Alfonso X se han conservado cuatro códices: uno perteneció a la Catedral de Toledo, pero ahora se encuentra en la Biblioteca Nacional de Madrid, conocido como el Códice de Toledo. Otros dos los encontramos en la Biblioteca de El Escorial y un cuarto en la Biblioteca Nacional de Florencia que se corresponde con la continuidad de uno de la Biblioteca de El Escorial.

Todos tienen en común la estructura de las cantigas ordenadas según su intención, siguiendo un ciclo de cada 10 cantigas de milagro, se incluía una de loor o de alabanza. Tienen peculiaridades como la grafía, y el copista que es diferente en cada uno, el idioma cambia y contienen cantigas distintas, es decir, los códices no son iguales en muchos aspectos.

Otra de las grandes aportaciones de esta colección del rey Sabio fueron las miniaturas y letras capitales decoradas que acompañan a estas cantigas. Todas las hojas de los códices están miniadas con unos colores muy ostentosos y llamativos. Es necesario recalcar la importancia que tienen los documentos y la calidad de los mismos, pues gracias a los excelentes materiales que utilizaban han podido llegar hasta nuestros días. Normalmente, los códices miniados suelen perder intensidad en los colores, por lo que se suelen llevar a cabo diversas técnicas de conservación para que se estropeen lo menos posible. En el código que más encontramos miniaturas es en uno de los que se conserva en El Escorial, conocido como *Codex Princeps*. En él se representan, de forma parecida a un cómic, milagros y acciones de la Virgen, según lo que narra la cantiga que lo acompaña. También aparecen numerosas alusiones al rey y a su familia.

Las cantigas solían acompañar el canto con una amplia gama de instrumentos musicales: trompa, laúd, dulzainas, castañuelas, salterios, entre otros.

Dos de las cantigas, de Alfonso X, más conocidas son *Santa Maria strela do día* o *Como podem per sas culpas*, ambas canciones muy rítmicas influidas por los ritmos de danza que se daban en el ámbito profano, las cuales les recomendamos que escuchen, puesto que constituyen parte de nuestro patrimonio cultural. En definitiva, las Cantigas de Alfonso X el Sabio se consideran la joya literario-musical más trascendental de la época medieval.

Silvia Astudillo Bermúdez
Irene Novillo Fernández

Bien sabía yo, mi señora,
que después que de vos me partiese,
nunca tendría sabor de nada,
después que a vos no viese;
porque vos sois la mejor
dueña de que nunca oyese
el hombre hablar,
pues vuestro buen semblante,
sé que par nunca nadie podrá hallar.

(Adaptación de cantiga de Alfonso X)

POEMAS CORTOS PARA ENAMORAR

Las manos de mi cariño
te están bordando una capa,
con agremán de alhelíes
y con esclavina de agua.
Cuando fuiste novio mío,
por la primavera blanca,
los cascos de tu caballo,
cuatro sollozos de plata.
La luna es un pozo chico,
las flores no valen nada,
lo que valen son tus brazos
cuando de noche me abrazan.

.....

Amparo,
¡qué sola estás en tu casa
vestida de blanco!.
Oyes los maravillosos
surtidores de tu patio,
y el débil trino amarillo
del canario.
Por la tarde ves temblar

los cipreses con los pájaros,
mientras bordas lentamente,
letras sobre el cañamazo.

Amparo,
¡qué sola estás en tu casa
vestida de blanco!

Amparo,
¡y qué difícil decirte:
yo te amo!

.....

¡Ay, qué trabajo me cuesta
quererte como te quiero!

Por tu amor me duele el aire,
el corazón y el sombrero.
¿Quién me compraría a mí
este cintillo que tengo
y esta tristeza de hilo blanco,
para hacer pañuelos?

¡Ay, qué trabajo me cuesta
quererte como te quiero!

Federico García Lorca

NOTICIAS DE NUESTRO CENTRO

TALLERES PARA MAYORES DEL CENTRO DE DÍA ADAPTADOS A LA SITUACIÓN ACTUAL

Aún no podemos reanudar nuestras actividades presenciales, pero podéis participar de otra manera: recogiendo semanalmente los materiales impresos en el Centro de Día y realizándolos en casa. O recibirlos por mail.

Contareis con apoyo telefónico y por correo electrónico, para cualquier duda que os pueda surgir.

Las actividades que os ofrecemos son:

- **TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA.**
- **TALLER DE ORTOGRAFIA.**
- **CLUB DE LECTURA: “La Dama de las Camelias” de Alexandre Dumas (hijo).**

Para más información e inscripciones, puedes contactar por teléfono: **925 16 10 40** mail: **centrodedia@aytovillacanas.com**

Y si quieres recibir, por correo electrónico, los mensajes diarios del Centro de Día sobre temas de interés general. Tengas la edad que tengas, no dudes en contactar con nosotros y te incluiremos en nuestra lista de correo.

¿SABÍAS QUE...?

El origen del Carnaval de Brasil surge de la antigua tradición de tirarse agua para purificar el cuerpo. Más tarde, se prohibió, pues había personas que morían por infecciones por usar aguas contaminadas.

A finales del S. XIX, los carnavales fueron introducidos en Río de Janeiro, donde los antecesores de las modernas escuelas de samba, tocaban y bailaban por las calles.

El Carnaval de Salvador de Bahía es el más divertido del mundo, los mejores cantantes de reggae hacen disfrutar a todo el mundo desde camiones adaptados con grandes altavoces.

Los Carnavales más elegantes son los de Venecia. En su origen, proporcionaban la oportunidad a la nobleza de mezclarse con el pueblo, siendo las máscaras, el elemento más importante. Tienen una duración de diez días, y los trajes utilizados son los característicos de los años 1700.

CITAS

El misterio de la vida no es un problema a resolver, sino una realidad a experimentar
(Frank Herbert)

Estar solo no tiene nada que ver con cuantas personas hay alrededor.
(Richard Yates)

Si buscas la perfección nunca estarás contento.
(Leo Tolstoy)

Deja de preocuparte por envejecer y piensa en crecer.
(Philip Roth)

REFRANES

- * *Cochinillo de febrero, con su padre al humero.*
- * *En febrero, sale la lagartija del agujero.*
- * *En febrero, sale el oso del osero.*
- * *En febrero, un día malo y otro bueno.*
- * *Favor de señores y temporal de febrero, poco duraderos.*
- * *En Abril, poda el ruin, el bueno, en Marzo o Febrero.*

“HUMOR”

DISFRAZ DE HULK

Era un gordito, pero muy gordito, realmente gordito, bien simpático y lo invitaron a una fiesta de Carnaval. Se fue a comprar su disfraz pero no encuentra nada de su talla, así que piensa:

- ¡Ya sé! me voy a disfrazar de Hulk el hombre increíble, solo corto un pantalón y me pinto de verde todo el cuerpo.

Animado llega a la fiesta, baila con una chica, con otra, con otra y su cuerpo se movía para todos lados sin control.

A las 12 de la noche anuncian:

- Anunciamos los premios de los mejores disfraces: El tercer lugar y un premio de 50€ es paraaaa....la brujita de Blancanieves. El segundo lugar y un premio de 100€ es paraaa.....Drácula.

- ¡¡¡Buuuuu!!! esos disfraces los venden hechos!!! — grita la muchedumbre—.

- Y el primer lugar con premio de 5.000 € es paraaa.....el disfraz de la década!!!!, pedimos un fuerte aplauso paraaaaaa..... La gelatina de limoooooon!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

CARNAVAL

- Mañana es carnaval y no sé de qué disfrazarme.

- Ve de barco.

- Efe de Francia

- ¿Pero qué dices?

- Yo qué sé, has empezado tú...

RINCÓN DE LECTURA



LUIS LANDERO. “LLUVIA FINA”

Tras mucho tiempo sin apenas verse ni tratarse, Gabriel decide llamar a sus hermanas y reunir a toda la familia para celebrar el 80 cumpleaños de la madre y tratar así de reparar los viejos rencores que cada cual guarda en su corazón, y que los han distanciado durante tantos años.

Aurora, dulce y ecuánime, la confidente de todos y la única que sabe hasta qué punto los demonios del pasado siguen tan vivos como siempre, trata de disuadirlo, porque teme que el intento de reconciliación agrave fatalmente los conflictos hasta ahora reprimidos. Y, en efecto, la primera llamada de teléfono desata otras llamadas y conversaciones, inocentes al principio y cada vez más enconadas, y de ese modo iremos conociendo las vidas de Sonia, de Andrea, de Horacio, de Aurora, del propio Gabriel y de la madre, y con ellas la historia familiar, desde la infancia de los hijos hasta la actualidad.

Tal como temía Aurora, las antiguas querellas van reapareciendo como una lluvia fina que amenaza con formar un poderoso cauce al límite del desbordamiento.

Cúdense mucho. Les esperamos en la Biblioteca Pública Municipal

Ruth López Alejo



TU CEREBRO EN FORMA

Soluciones revista Navidad 20

PALABRAS REVUELTAS DE NAVIDAD

1. NRSEO **RENOS**
2. LNOE **NOEL**
3. OLEAMSCRA **CARAMELOS**
4. ARBLO **ARBOL**
5. NEEVI **NIEVE**
6. BTANOS **BASTON**
7. AJSTTRAE **TARJETAS**
8. DCRMIIBEE **DICIEMBRE**
9. TOINER **TRINEO**
10. SELFO **ELFOS**
11. VDANIDA **NAVIDAD**
12. AIIALMF **FAMILIA**
13. OAINCEDCOR **DECORACION**
14. AOONDRS **ADORNOS**
15. LESOARG **REGALOS**

**COMPLETA CON NUMEROS PARA QUE TODAS
LAS FILAS Y LAS COLUMNAS DEN COMO
RESULTADO EL NÚMERO QUE SE INDICA EN EL
CENTRO**

CUADRADOS MÁGICOS

Muy sencillo: todas las filas y columnas tienen que sumar lo mismo. ¡¡¡Anímate!!!

1		3
3	0	

Suman 5

		3
1	2	
4		

4	0	
	3	1

Suman 6

3	2	
	3	
		5

4		
2		5
		1

Suman 7

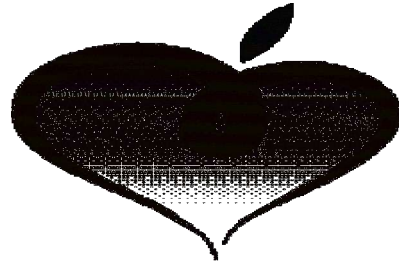
	2	
		3
2	3	

6		0
	4	3

Suman 8

		4
	5	1
	2	





MEJORA tu VIDA

No vemos el mundo tal y como es, sino que lo vemos a través de las “gafas” que llevamos puestas y que distorsionan la realidad. Estas gafas condicionan nuestra forma de percibir, comprender e interpretar el mundo.

El nivel de distorsión que aplicamos a la realidad depende, de nuestras experiencias anteriores, ya que se han convertido en un filtro que usamos a la hora de interpretar el mundo que nos rodea.

Por ejemplo, un perro que se acerca puede ser interpretado como un peligro o un motivo de alegría. Esta interpretación dependerá de la persona, en base a sus creencias y a sus experiencias anteriores con perros, porque, solo es un perro que se acerca.

No solemos ser conscientes de las gafas que llevamos puestas, y esto nos lleva en esforzarnos en intentar cambiar todo lo que nos rodea, en vez de intentar cambiar las gafas, a través de las que vemos e interpretamos las cosas.

¿cómo aplicarlo?

Observa las situaciones que te molestan a lo largo de día y pregúntate: ¿Podía haber reaccionado de otra forma?

Haciendo este tipo de observación, puedes reflexionar y cambiar tus gafas para tener una visión más ecuánime del mundo que te rodea.

EDITA:

CENTRO DE DÍA
La Rosa, 9. 45860 Villacañas
TFNO: 925 16 10 40

E-mail: centrodedia@aytovillacanas.com

