

REVISTA DEL CENTRO DE DÍA DE VILLACAÑAS



Nº 134 MARZO 2023

SECCIONES	PAG.
• BIENVENIDA...	2
• ENTREVISTA	3
• COMENTARIOS	14
• SABÍAS QUE...?.....	17
• RINCÓN DEL POETA	25
• REFRANES DE MARZO.....	31
• FRASES MOTIVADORAS PARA MUJERES.....	32
• HUMOR.....	33
• RINCÓN DE LECTURA.....	34
• NOTICIAS DE NUESTRO CENTRO.....	35
• TU CEREBRO EN FORMA	36

MARZO 2023

¿Qué tendrá el mes de marzo que incluye tantas celebraciones?

Después de esta pregunta, es de rigor ofrecer mi más cordial bienvenida a un nuevo número de la revista mensual del Centro de Día.

Y es que este mes se caracteriza por la variedad de cambios y acontecimientos que incluye:

- ♦ Día Mundial de la Naturaleza (3 de **marzo**)
- ♦ Día Internacional de la Mujer (8 de **marzo**)
- ♦ Día Internacional de las Matemáticas (14 de **marzo**)
- ♦ Día del Padre (19 de marzo).
- ♦ Entrada de la primavera (20 de marzo)
- ♦ Día Internacional de la Felicidad (20 de **marzo**)
- ♦ Día Mundial de la Poesía (21 de **marzo**)
- ♦ Día Mundial del Agua (22 de **marzo**)
- ♦ Día Mundial del Teatro (27 de **marzo**)

Como veis, un mes muy especial que nos evoca cambios. El más importante, el cambio de estación con la llegada de la primavera, inicio del buen tiempo, la floración, la limpieza de primavera, las alergias, la astenia primaveral.... En fin, marzo amado y odiado por lo cambiante que puede llegar a ser.

Y tú ¿de qué parte estás?

Pilar. Centro de Día

ENTREVISTA A JUANI MORENO TORRES

Realizada por Carmen Alejo Almendros.

En la entrevista de este mes vamos a conocer a una persona súper agradable, simpática, villacañera cien por cien, que conoce a todo el mundo, habla con todo el mundo, puedes pedir su colaboración para cualquier cosa y si está en su mano seguro que te la da. En fin, una persona entrañable ella es: Juani Moreno Torres.

Juani ha vivido siempre con su familia en la calle de La Virgen, hasta que se marchó a Madrid para cursar sus estudios. Antes pasó por el colegio Nuestra Señora de la Consolación y después por el instituto Enrique de Arfe para hacer el bachillerato.

A los 18 años inicia sus estudios en la Universidad Complutense realizando la Licenciatura en Comunicación Audiovisual. Posee un máster en Marketing y Digital Business, otro en Comunicación Corporativa y Publicitaria, y acaba de finalizar otro en Dirección y Gestión de Museos con nota sobresaliente y diploma a la excelencia académica. Es Técnico Superior en Recursos Humanos y Formador de Formadores ... (lo siento Juani, si pongo todo lo que eres me quedo sin espacio para la entrevista) así que....

Vamos a empezar por el principio, ¿Cómo fue tu experiencia en el colegio y en el Instituto?

En primer lugar, me gustaría decir que es un honor poder estar aquí con vosotros y permitirme un espacio en vuestra revista.

Nací en Toledo el día 30 de abril, víspera del Cristo de la Viga. Mi madre cuenta que estaba viendo las vísperas en casa del tío José “El Colorao” cuando notó que

había llegado mi momento, así que viajaron a Toledo donde rápidamente me vieron nacer. No sé si el Cristo, mi familia o mis amistades me ligaron de alguna manera a mi pueblo.

Por cercanía a casa de mis padres y porque mi hermana mayor ya asistía al colegio Nuestra Señora de la Consolación, mi formación fue en dicho centro. De esa etapa guardo grandes recuerdos, amistades que aún perduran, y cariño a cada uno de los profesores y profesoras que dedicaron su tiempo a mi enseñanza.

Todo el profesorado coincidía en que éramos un grupo de alumnos con muchas inquietudes, pero demasiado habladores. Tengo tantos recuerdos en el colegio que podría escribir un libro, pero en este espacio me gustaría recordar al profesorado que supo dejar una huella en mí. Henry Adams señala que “nadie puede decir dónde acaba su influencia”, y la madre Ignacia, Matilde, Lola, Inma, Claudio, Hilario, Luis, Felipa, Sargrario, Mari Carmen, Charo... me influyeron e inspiraron. Entre todos ellos a los que aprecio, recuerdo con especial gratitud a Beatriz Torres, profesora en secundaria de Lengua y Literatura, tan exigente como brillante, despertó en mí la pasión por la comunicación. Actualmente cuando imparto formaciones o talleres, me pregunto si ella lo haría de tal modo o si estará orgullosa en lo que me he convertido porque, aunque ella no lo sepa, marcó toda mi trayectoria.

De mis compañeros y compañeras de clase, os podría decir los nombres, apellidos y el número de la lista

de cada uno de ellos. Llegamos a ser más de 40 alumnos en el aula, pero nuestro vínculo aún se mantiene. Cada vez que nos cruzamos por la calle, nos saludamos, preguntamos y seguimos manteniendo el mismo cariño. Es cierto que algunos ya no residen en Villacañas, pero cuando regresan al pueblo los lazos siguen siendo los mismos.

También en el colegio hice mis primeras amistades; y debo confesar que me siento una chica con suerte porque aún permanecen a mi lado. Amigas desde los tres años como Ana Cristina Torres, Inma Sánchez, Nuria Sesmero, María Torres, Noelia Lillo, Rosa Plumé... que sé que están siempre disponibles para un buen café o una gran conversación.

En la etapa escolar también disfruté muchísimo de las extraescolares que el colegio ofertaba. Disfrutaba jugando al baloncesto con mis compañeras y los sábados nos desplazábamos a otros municipios. Nuestra entrenadora era María Elena y confieso que yo era bastante buena practicando este deporte.

Pero hubo una persona que marcó mi vida y mi pasión por el arte. Por las tardes, el colegio impartía clases de teatro y era el Gran Bautista Serra el encargado de las clases. Como se diría en el lenguaje teatral, abrió en mí el telón a la imaginación y a la interpretación. Fue la persona que me animó a subir a los escenarios, me enseñó a proyectar la voz, a improvisar y a moverme por los escenarios. Siempre me decía que yo no necesitaba adornos ni luces, porque era capaz de llenar el escenario con mi sola presencia. Hoy le recuerdo con tanta emoción que me encantaría gritar que fue el mejor maestro.

¿Te gustaba vivir en Madrid, o echabas en falta algunas veces tu pueblo?

Madrid es una ciudad que engancha y siempre tiene vida. Es cierto que cuando salí del pueblo, estuve viviendo durante cinco años en Aranjuez donde cursé mis estudios universitarios. Aranjuez me daba todo aquello que necesitaba, pues tenía todos los servicios de una gran ciudad y al mismo tiempo, la comodidad y cercanía de un pueblo.

Después llegó mi etapa en la capital donde trabajaba y compaginaba el trabajo con un máster. Los primeros años poco pude disfrutar de Madrid pues trabajaba en el Departamento de Comunicación de Telefónica, en el Área de Seguimiento de Información Corporativa, en el turno de noche. Salía de trabajar a las 7:00 de la mañana, dormía y por las tardes iba a la facultad.

Años después las circunstancias cambiaron, llegaron nuevas ofertas laborales y pude descubrir Madrid desde otra perspectiva. Me encantaba andar por Madrid, descubrir sus calles, sus rincones y como buena amante del arte, visitar teatros y museos. Os cuento que durante dos años tuve un casero (en la capital siempre viví de alquiler y compartí piso) que trabajaba en una empresa de seguridad y me permitía acceder gratuitamente a los museos. Recuerdo que los fines de semana que no regresaba al pueblo, le llamaba para saber en qué museo trabajaba y gracias a él llegué a visitar distintas colecciones, galerías y museos.

Villacañas siempre ha estado presente en mí y cuando tuve la oportunidad regresé al pueblo en busca de estabilidad y calidad de vida. El pueblo me da esa paz

que necesito para mi día a día, y el teletrabajo me permite estar aún vinculada con la ciudad.

Mientras estudiabas hiciste algunas actividades en Villacañas como la coronación de las Reinas en la Feria. ¿Qué sacaste de esa experiencia?

Hace poco hablando con las amigas recordé que llevo más de 20 años ejerciendo como presentadora oficial de la Coronación Infantil de Villacañas. ¡Era tan solo una niña cuando cogía el micrófono y me subía delante de todo el pueblo!

En ello tuvo mucho que ver Bautista Serra y Luis Oliver que me animaron a hacerlo. Después llegaron otras presentaciones de actos oficiales y eventos como el desfile de comparsas y carrozas, carnavales, entregas de premios, conciertos de música, encuentros de Coros y Danzas, homenajes a los danzantes del Cristo de la Viga, festivales benéficos...

Bien puedo decir que soy una colaboradora de las actividades culturales y festivas de Villacañas y que desempeño con gusto de manera voluntaria. Estas actividades me han permitido conocer gente maravillosa que hay en nuestro pueblo y poder difundir el talento de otros de manera desinteresada.

También compartiste tus estudios con los medios de comunicación e hiciste prácticas en Radio Villacañas, ¿te gustaría volver a trabajar aquí en la radio, haciendo entrevistas a los que ya conoces?

Era el verano de 2007 cuando realicé mis primeras prácticas en Radio Villacañas de la mano de Flori Novillo, una mujer brillante, inteligente y con una voz increíble. Tenía tal control y seguridad en su trabajo que hacía mucho más fácil estar a su lado. En esa primera etapa fui locutora en diversos programas de entretenimiento e informativos. Además, pude redactar contenidos en la revista “Villacañas Información”.

Más tarde fui colaboradora en el espacio “Emprende y Redes Sociales”, en el programa de mi gran amiga Rosa Aranda. Rosa se ganó el cariño de todos los oyentes con su buen hacer y su profesionalidad. Además, creó una comunidad de colaboradores que asistíamos periódicamente con ilusión por compartir con nuestro pueblo y pasar un rato agradable con ella.

No tendría problemas en regresar a la que considero mi casa y sé que las puertas están siempre abiertas. Admiro a Graci, Sandra, Marta, Luismi, Nuria... pues ellos ya estaban por aquel verano de 2007 y siempre que puedo me escapo a saludar.

Has trabajado como Ejecutiva de Cuentas, Marketing y Ventas en el Área de Nuevo Negocio y relaciones públicas con grandes marcas Asus, Panasonic, Renfe entre otras ... dime ¿siempre te has sentido cómoda en esos ambientes o no tanto?

Es otro sector totalmente distinto, donde se exige un lenguaje y trato más formal. Nos reuníamos con presidentes, directivos y ejecutivos de alto nivel para cerrar acuerdos.

De esta etapa aprendí mucho, pues detrás de un traje, de una corbata, de una falda... siempre hay una persona. Y lo importante es saber conectar con esa persona dejando a un lado su manera de vestir o de dónde venga. Conectar emocionalmente con los demás es una asignatura que no se enseña en las escuelas; se aprende compartiendo con los demás. Una sonrisa, una escucha activa, una mirada, mostrar interés hacia la otra persona... facilita las relaciones interpersonales.

En eso consistía mi trabajo y, si lo piensas bien, es el trabajo de muchos de los lectores.

Durante más de ocho años has trabajado para Coca-Cola España mientras que los demás nos divertíamos (pongo como ejemplo Nochevieja) ¿Qué tal lo llevabas? ¿Qué hacías exactamente?

Durante más de ocho años he trabajado para The Coca-Cola Company, una compañía que me apasiona y un reto a nivel profesional. He sido CX Intelligence Architect & Innovation Leader, y me encargaba del Social Listening de todas las marcas de Coca-Cola. Para que los lectores lo entiendan, tenía que tener los ojos abiertos para detectar alertas o posibles amenazas que pudiesen afectar a la empresa y realizar informes estratégicos de actuación.

Al mismo tiempo, gestionaba las redes sociales de todas las marcas (Coca-Cola, Fanta, Nestea, Appletiser, Aquarius, Royal Bliss, Nordic Mist...) y canales corporativos de Coca-Cola España. Así que pude interactuar con una amplia comunidad de seguidores e influencers, y dar cobertura digital a eventos en tiempos real.

Y como bien dices, han sido muchos años que mientras otros estaban tomándose las uvas, yo estaba con el ordenador trabajando y publicando contenido en todos los canales. He tenido que renunciar a muchas reuniones familiares y de amigos por estar conectada, pero toda la experiencia y el equipo de profesionales con los que he trabajado es algo que me llevo para siempre.

Estás independizada y vives sola ¿tal y como están las cosas crees que eso es factible para todos los jóvenes?

Es un tema delicado y me preocupa pues son muchos los jóvenes que desean independizarse y no pueden. Existen grandes dificultades que hacen que cada día sea más difícil abandonar la casa de los padres o adquirir una vivienda.

Irse de casa no es solo coger la maleta, es poder llegar a fin de mes. Los sueldos son precarios o no suben, existe una gran tasa de paro juvenil y los alquileres cada día son más altos, por no mencionar el precio de las viviendas. Todo ello hace que no se pueda vivir solo y que encuentres a personas de 40 años compartiendo pisos con desconocidos. La edad media para independizarse ya es superior a los 30 años en España.

Tengo amigos y amigas con temor a verse obligados a regresar a casa de sus padres por falta de ingresos. Todos ellos profesionales y con trabajos, pero sin estabilidad suficiente para hacer frente a una situación donde la lista de la compra cada vez es más cara.

Afortunadamente yo opté por regresar al pueblo y conseguí la estabilidad laboral, pero es cierto que

necesitamos un Pacto de Estado que involucre a todos los sectores. Y a los que deciden como yo regresar a los pueblos, es necesario que las empresas faciliten el teletrabajo pues en el mundo rural también hay talento.

Llevas dando clases de formación en marketing, comunicación, estrategias digitales y redes sociales más de 10 años a todo tipo de público. Empresas, jóvenes, mayores... ¿dime con quién trabajas mejor y qué te ha aportado cada uno?

La formación me apasiona porque es otra forma de compartir. Es cierto que he trabajado con alumnado muy diverso entre los que destacan diversas asociaciones, empresas, emprendedores, jóvenes y mayores. Pero cada uno es especial y hacen que las formaciones sean únicas.

No puedo impartir el mismo temario para una asociación que para un grupo de adolescentes donde usan en su día a día las redes sociales. Con los jóvenes el reto es más alto pues conlleva un extra de motivación para que saquen provecho a sus redes sociales y a su comunidad digital.

En cambio, con personas mayores la satisfacción es enorme cuando compartes con ellos su primer correo electrónico, su primera conversación en WhatsApp o sus primeras fotografías en Facebook e Instagram. Llevamos mucho tiempo hablando de brecha digital, sin embargo, necesitamos dotar de competencias necesarias a toda la ciudadanía. Aún existen desigualdades de acceso, de conocimientos y de uso de las TICs entre gran parte de la población, y si con mis talleres puedo ayudar a las personas de mi comunidad, creceremos como sociedad.

A la asociación Amas de Hogar nos has dado un curso de Redes que nos ha venido genial. Nosotras hemos encontrado no sólo a la profesora, también a una compañera y sobre todo a una amiga pero... ¿de dónde has sacado la paciencia para aguantarnos?

¡El placer ha sido mío! He conocido a mujeres valientes de Villacañas que necesitaban un empujón para difundir sus actividades a través de las redes sociales. Siempre digo que en mis formaciones siempre el alumnado se lleva algo. Puede ser conocimiento, práctica, amigos o un buen rato. Y lo que ha pasado con la Asociación Amas de Hogar es que todo se ha unido.

Lo importante de esta formación es que ha permitido a la asociación hacer frente al proceso de cambio que estamos viviendo y apoyar a las mujeres favoreciendo el desarrollo de sus capacidades básicas.

Desde aquí animo a todas las mujeres a participar de las actividades que organiza la asociación y si lo desean a asociarse porque encontrarán una comunidad de mujeres con ganas de compartir, disfrutar e innovar.

Eres muy polifacética también has hecho teatro. ¿volverías a hacerlo ahora?

¡Claro que sí! Respondo sin pensármelo dos veces. El teatro es una de las actividades artísticas más antiguas que conoce la humanidad y gustan tanto a niños como a mayores.

Por motivos de trabajo llevo años sin poder realizar ninguna obra, pero disfruto tanto en el escenario como en la butaca.

Estamos celebrando nuestro querido Festival de Teatro nº 48. ¿qué le quitarías y que le pondrías, después de tantos años?

El Festival de Teatro Aficionado de Villacañas es uno de los certámenes teatrales más antiguos de la región y aún hay villacañeros y villacañeras que lo desconocen. Durante semanas la Comisión Organizadora visualiza todas las propuestas que llegan a Villacañas para seleccionar las obras que después conforman el programa del Festival.

Es una labor complicada porque es imposible agradecer a todo el mundo, pero es cierto que en los últimos años las obras han tenido un alto nivel.

Yo echo en falta en el programa del Festival alguna representación infantil o para jóvenes. Debemos educar a las nuevas generaciones a disfrutar de este arte y poder dar nuevas alternativas a su ocio habitual. De ellos y de ellas también dependerá la supervivencia de nuestro Festival.

¿Qué es para ti el amor?

¿El amor como palabra o como concepto universal? Yo creo que el amor está relacionado con el afecto, con la bondad y con las experiencias de cada uno.

Para mí el amor es una de las emociones más poderosas y actúa en todas las relaciones, no solamente de parejas y afectivas, el amor va más allá. Existen muchas manifestaciones del amor que van desde el amor romántico, fraternal, filial, espiritual... pero en todas estas manifestaciones hay un sentimiento que nace de la necesidad de compartir y socializar.

¿Y la amistad?

Página 14

La amistad es otra manifestación del amor. Es la afinidad que tenemos con ciertas personas y que crea entre nosotros una relación desinteresada.

Hay una frase que me gusta mucho que dice: “El mayor regalo de la vida es la amistad, y yo lo he recibido”.

Juani no sé si después de tu entrevista no me despidrán por pasarme de mi espacio. ¡Pero es que te preguntaría tantas cosas! Pero bueno en otra ocasión nos seguirás contando algo más de tu vida para así conocer a una villacañera que es amiga de todo el PUEBLO.

Yo te quedo muy agradecida por cederme un poco de tu tiempo y un mucho de tu amistad. Sabes que siempre podrás contar conmigo para todo.

Muchísimas, muchísimas gracias.

Un besito



NEUROPLASTICIDAD- CÓMO FAVORECERLA

Soco Aparicio

El cerebro humano es un órgano misterioso y complejo que gestiona la actividad del sistema nervioso y controla el funcionamiento de todo nuestro cuerpo. Está compuesto por millones de células interconectadas, llamadas neuronas, que son capaces de regular las funciones del cuerpo y de la mente de cada persona, como: la respiración, el sueño, la capacidad de razonamiento, las sensaciones de hambre y sed, el control de las emociones, la conducta, los movimientos y el mantenimiento de la postura corporal...

Nuestro cerebro pesa aproximadamente un kilo y medio y funciona gracias a la transmisión de información entre las células nerviosas a través de impulsos de naturaleza eléctrica o química. Desde la antigüedad se ha considerado como una de las creaciones más perfectas, enigmáticas y desconocidas, pero hoy en día, gracias a los avances tecnológicos en neurociencia, especialmente en neuroimagen, medicina, biología y psicología, se han podido desentrañar grandes misterios en relación con su anatomía y con su funcionamiento.

No obstante, aún queda mucho por investigar acerca de este interesante y complejo órgano. El cerebro madura con la edad hasta llegar a la juventud y a partir de ahí la generación de nuevas neuronas se mantiene en determinadas áreas, aunque en menor grado que en la infancia, así como la **posibilidad de crear nuevas conexiones neuronales** a través del entrenamiento, que refuerza las funciones cerebrales. Esta capacidad del cerebro para adaptarse

a nuevas situaciones, regenerarse y recuperarse, a través de un proceso de entrenamiento y aprendizaje se denomina **plasticidad cerebral** o **neuroplasticidad**.

Expertos en este tema recomiendan poner en práctica las siguientes rutinas para **favorecer la neuroplasticidad** y así mejorar la memoria, la agilidad mental o la capacidad de aprendizaje:

- ♦ **Dormir**: todos somos conscientes de que la falta de sueño nos impide concentrarnos y disminuye nuestra capacidad de aprender cosas nuevas o recordar información. Echarse una siesta de una hora parece aumentar la neuroplasticidad, ya que el descanso es necesario para un correcto funcionamiento de nuestro cerebro.
- ♦ **Practicar deporte o ejercicio físico**: Hay estudios que demuestran la relación entre la práctica habitual de ejercicio físico o deporte y la generación de nuevas conexiones neuronales, lo que puede ayudar a la prevención de enfermedades como la depresión o el alzhéimer y contribuir a un aumento en la esperanza de vida. También el ejercicio físico fortalece el corazón, al favorecer el riego sanguíneo, y es fundamental para que lleguen al cerebro todos los nutrientes necesarios para que funcione de manera óptima.
- ♦ **Entrenar el cerebro**: el cerebro es como un músculo que se puede entrenar, así que realizar ejercicios de agilidad mental de manera habitual

ayuda a mejorar la actividad cerebral. Otros modos de ejercitar el cerebro pueden ser: estudiar un idioma, escuchar música e manera consciente o practicar juegos interactivos.

Activar tu cerebro de la forma adecuada es posible llevando hábitos de vida saludables.

Cuida tus hábitos y cuidarás tu cerebro

¿SABÍAS QUE...?

- ♦ La capacidad para pensar rápidamente y recordar información alcanza su pico de máxima actividad a los 20 años.
- ♦ El pico de máxima actividad en el procesamiento de información es a los 18-19 años. A partir de esa edad, nuestra mente no es capaz de analizar los datos que recibe tan rápidamente.
- ♦ Por otro lado, la **memoria a corto plazo** alcanza su máximo rendimiento a los 25 años.
- ♦ Sin embargo, la habilidad para empatizar con las emociones de terceras personas presenta un pico máximo de actividad que puede encontrarse entre los 40 y los 50 años.

LA IGUALDAD DE GÉNERO ES UN DERECHO HUMANO

El Día Internacional de la Mujer

Ya en Marzo de 2021 en nuestra revista dejaba muy claro mi defensa de la mujer. Defensa que he realizado no solo en esta revista; también en muchos lugares de España y otros países. El Día Internacional de la Mujer es una fecha que se conmemora en muchos países del mundo.

Es cierto que se ha conseguido mucho sobre la igualdad en estos 70 años, pero aún queda mucho por hacer. Cuando oigo a ciertos grupos de hombres como hablan de la mujer, me pregunto si la igualdad de género no es asunto suyo, pero lo que más me asombra y me deja perplejo, es que hay algunas mujeres que les apoyan y ayudan en su forma de juzgar. Formas que son degradante para la mujer. Como demócrata, aunque con recelo, lo admito, pero no lo comprendo.

Veamos...decía que se ha conseguido **mucho** y para demostrarlo voy a escribir algo sobre la historia que tengo leída de **Agnocide**, la primera mujer científica de la Historia, (siglo IV a C.)

Una joven considerada por muchos expertos e historiadores como la primera científica de la Historia. A Agnocide le preocupaba mucho que los fallecimientos de mujeres y recién nacidos durante el parto eran muchos y que cada vez aumentaban más. Este antecedente la hizo tomar la decisión de estudiar medicina con el fin de que la situación mejorase.

En aquella época de una sociedad super machista las mujeres no podían dedicarse profesionalmente a la ciencia. Pero.... ella no tubo obstáculos; se cortó el pelo se travistió de

hombre y viajó a Alejandría para tomar clases de anatomía, medicina y obstetricia del insigne Herófilo.

Volvió a Atenas, manteniendo su identidad oculta y montó su propia consulta. Pues si... si.. y ¡si! su trato, dedicación y logros, tuvo un gran éxito entre las mujeres. ¿Como no? Aquello levantó tal cantidad de envidias, recelo y hasta insomnio entre sus compañeros de profesión, que algunos decidieron difundir bulos sobre Agnocide. Los bulos fueron, que utilizaba malas praxis y hasta abusos sexuales a sus pacientes. Por esta razón se vio obligada a presentarse ante un tribunal y no tuvo mas remedio que desvelar su verdadera identidad.

Para aquella gente hipócrita fue una gran alegría porque pudo ser condenada a muerte por suplantación de identidad. Pero... ¡se equivocaban! ya entonces las mujeres empezaban a demostrar que sabían defenderse, y un gran número de mujeres se presentó ante el tribunal para defenderla como científica y médico, elogiando su gran profesionalidad que permitieron no solo salvar su vida sino seguir ejerciendo su profesión convirtiéndose en la primera mujer que lo lograba en la Historia.

Y para terminar: Esta historia deja claro que cuando las mujeres de todos los continentes, aunque estén separadas por fronteras, por diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas, e **incluso políticas** se unen en la lucha de igualdad consiguen logros, como lo demuestra la tradición de más de un siglo, y la misma historia que acabo de escribir.

**¡BASTA YA! PONGAMOS FIN A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES!**

Manuel Egido Perea

150 AÑOS DE ENRICO CARUSO

El 25 de febrero de 2023 se cumplieron 150 años del nacimiento de Enrico Caruso, célebre tenor napolitano. Caruso nació en Nápoles en 1873 en una familia con escasos recursos. Desde bien pequeño compaginaba trabajos como mecánico con ser cantante callejero. Actualmente, es uno de los tenores más admirados de la historia, además de ser uno de los primeros en conservar su voz para la posteridad a través de los registros fonográficos, pero sus inicios en la música no fueron demasiado optimistas, tuvo que ser muy perseverante hasta ser lo que hoy conocemos sobre él.

En 1904 participó en dos producciones de *Rigoletto* en el Gran Teatro del Liceu de Barcelona, pero no volvió a actuar allí. La reseña del Diario de Barcelona señala que su función no tuvo una buena acogida:

“El señor Caruso, que tiene, como es muy frecuente entre artistas, sus días buenos y malos, no se hallaba en uno de los primeros, y sus grandes facultades, que se manifestaron sin duda alguna, no pudieron ser apreciadas en toda su pureza, y quedaron a veces deslucidas por la

inseguridad de la entonación, que es de las cosas que más difícilmente disimula nuestro público y que no quiso dejar pasar sin protesta, especialmente en el dúo del acto segundo, donde más descompuesto se mostró el artista.”

Otra de las curiosidades de la biografía de Caruso, es su mención en *The New York Times*, no en su faceta de cantante, sino porque fue detenido en 1906 por “sobrepasarse con una mujer” en la casa de los monos del zoológico de Central Park. La prensa habló del “escándalo de los monos” y dicho suceso, fue aprovechado por los sectores racistas de la sociedad norteamericana para cargar contra la población italiana. Caruso fue condenado a pagar una multa de 275 dólares...

En el terreno musical, su singular voz le dio algunos de los roles que le catapultaron a la fama: Mauricio en *Adriana Lecouvreur*, Loris en *Fedora*, Mario en *Tosca* o Pinkerton en *Madama Butterfly*, entre otros.

La figura de Caruso resulta muy interesante en el ámbito de la industria musical ya que marca la línea divisoria entre dos eras: la de la música efímera y la de la música grabada. La potencia, la demoledora energía de los agudos, la descomunal tensión de sus interpretaciones, han hecho

historia. Era un caso sorprendente de producción del sonido. Nadie tuvo la proyección ni la influencia del tenor en la industria discográfica de principios del s. XX. Algunas críticas de la época hacen referencia a las grabaciones de Caruso como “Uno de los retratos más naturales y fieles de Caruso jamás tomados, escuchas al verdadero Caruso”.

En las primeras grabaciones (1902-1904) encontramos a un Caruso de una seguridad notable en su interpretación, aunque en sonoridades aéreas, blancas y algunos falsetes del viejo estilo. Unos años más tarde, la robustez de la voz ya es relevante y el fenómeno Caruso se hace presente como una figura universal. Una de las interpretaciones más aclamadas de Caruso es esa *Furtiva lágrima* cantada a flor de labio y con un perfecto control del aliento: <https://www.youtube.com/watch?v=X5vL-ejDMj8>

En los últimos días, se ha hecho pública la noticia de que, con motivo del 150 aniversario de Caruso, tendrá un museo en su ciudad natal porque "Caruso representó un excelso ejemplo del genio itálico, capaz de innovar sobre la tradición y comprendiendo plenamente cómo valorar su propio talento adaptándolo a la modernidad”.

Irene Novillo Fernández

NUNCA PERDAMOS NUESTRAS RAÍCES

“Cambia tus hojas, pero nunca pierdas tus raíces...”

Hace un tiempo leí esta frase, paré la lectura que estaba haciendo y me quedé, por un momento, meditando y pensando sobre el contenido profundo que tenía y tiene.

Enseguida recordé a los árboles de hoja caduca que en otoño pierden sus hojas, las cuales sirven de abono a la tierra, pero dichos árboles están a la espera de rebrotar en primavera, estación en la que poco a poco y paso a paso, con lentitud, pero sin pausa, van saliendo las hojas que, con el crecimiento paulatino, se harán hojas hermosas.

Un árbol, con hojas o sin hojas, es el mismo siempre, pero con diferente fisonomía, aspecto y estética. No parece el mismo en invierno, con su desnudez, a cuando está en la frondosidad del verano, pero sus raíces están ahí, como invisibles, pero constantes. Las raíces son el anclaje a la tierra, lo sostiene y son el vehículo de su alimentación, hidratación y nutrición. ¡Qué grandísima importancia tienen las raíces de todos los vegetales! ¡Cuánto nos pueden hablar de ellas nuestros queridos y sabios agricultores villacañeros! Las personas tenemos algunos parecidos a los vegetales, como seres vivos que somos.

Atravesamos épocas frías, sombrías y otras de alegrías, ilusiones, crecimiento, fructificación...; pero nuestras raíces, que no se ven, están en la tierra de nuestra existencia, son nuestra familia, los padres que tuvimos, la educación que recibimos, nuestros saberes profesionales, la cultura de nuestro entorno, la religiosidad que vivimos... todo ello, y mucho más, nos arraiga a nuestro lugar de origen, pueblo, comarca...

Todos sabemos que las personas, a lo largo de la vida, cambiamos nuestras hojas: vestíamos de diferente manera cuando éramos jóvenes a cuando somos mayores; la lozanía y fortaleza vital de la juventud va tornándose en “achaques” y en arrugas en la madurez y en la vejez; nuestros proyectos, inquietudes e ilusiones van variando según los años que cumplimos.

Nuestras raíces nos anclan, sostienen y sujetan en los momentos, que todos tenemos, de vaivenes y de aires tempestuosos que nos proporciona la vida, porque las raíces deparan y ofrecen seguridad, certeza, estabilidad, agarre fijo...; por todo ello nunca debemos perder nuestras raíces, todas las personas las tenemos, poseen una importancia trascendental, son parte fundamentalísima de nuestra existencia, son algo muy nuestro y de cada persona, están unidas a nuestro ser interior y a lo profundo de cada ser humano.

RINCÓN DEL POETA

“CÓMO PASA EL TIEMPO”

*La Junta de S. Sebastián
quiere celebrar su fiesta,
y nos hacen un homenaje
con gusto y delicadeza.*

*Hoy nos hemos reunido
los nacidos en los años 40,
me parece que fue ayer
y vamos para los 80.*

*Había mucho respeto
a nuestros padres y abuelos,
y cuanto nos acordamos
de aquellos buenos consejos.*

*A los 10 ó 12 años
se empezaba a trabajar,
se iba de noche a la escuela
para poder estudiar.*

*La comunión, por los 50,
la mili por los 60,
y como ya tenías novia,
la boda por los 70.*

*Cuanto nos acordamos
de tiempos pasados,
el mundo te comías.
Ya todo ha cambiado.*

*Ahora están las pastillas
encima de la mesa.
Las tomas en el desayuno,
en la comida y la cena*

*La vida no se para,
hay que seguir,
haciendo malabares
para vivir.*

*Todos vamos caminando
para los 80,
y con el paso del tiempo
hemos adquirido mucha experiencia.*

*Si te manda la “parienta”
a comprar algo al “mercao” te dice:
“¿A quien has visto?
Porque, ¡jojo lo que has tardao!”*

*A los nietos al colegio,
tu los tienes que llevar,
y cuando llegas de vuelta,
te mandan “pal Ahorramás”.*

*Estas palabras que escribo
os las quiero dedicar.
Y que nos veamos muchos años
para poderlo contar.*

*También es un buen momento
para volver a recordar
a todos los que se fueron
y que con nosotros no están.*

Nieves Privado Córdoba

REFLEXIÓN

En los albores del día
se esconde una pena mía.
Es verdad, quién lo diría.
Triste es la pena mía.
Y voy buscando en mi vida
donde encontrar la alegría.

En algo que no se vende.
Después de tanto pensar
y averiguar donde está
es algo que no te miente,
el corazón y la mente
que te dice la verdad

Escucha bien alma mía:
tu vida está en la alegría,
si practicas el amor
y si tienes compasión,
de aquel que lo necesita
y tendrás paz interior,
porque tienes corazón,
porque rebosa de amor
y es un canto de alegría
que ilumina el corazón.

Ángela López

EL CARIÑO DE LAS ABUELAS

Cuando siento la campana
del Cristo, nuestro patrón,
me encuentro con alegría
y también con devoción.

Recuerdo en tiempos lejanos
a una anciana en un rincón.

Aquella mujer anciana
que abuela llamaba yo.

Abuela, ¡cuantos recuerdos
que guardo en mi corazón!

Aquellos tiempos lejanos
cuando pequeño era yo.

Memoria ya no tenías,
pero nunca te olvidabas.
las fiestas y los domingos,
a misa tu me llevabas.

Aquella mujer tan buena,
cuantas veces me atendió.
Cuando siento la campana
del Cristo, nuestro Patrón,
me recuerda a mi abuela
Cuando la mano me dio.

Caminando los dos juntos,
a la ermita me llevó,
para rezar oraciones
a Cristo, nuestro Patrón.

Le pagaré con amor,
todos los servicios prestados,
a aquella que tantas veces
me llevaba de la mano.

Cuando yo era pequeñito,
en sus brazos me mecía.
Sus besos y sus caricias,
a mí, siempre me dormían.

Ya no siento tu alegría,
ni me acaricia tu amor.
Solo siento el vacío
que tu ausencia me dejó.

Por todos sitios te busco,
no te he podido encontrar.
Por todos sitios te veo,
solo por irte a buscar.

En el centro de mi mente,
también en mi corazón,
en el centro de mi vida,
ahí siempre te tengo yo.

Perfecto Zaragoza Carrascosa



REFRANES DE MARZO

- * EL PASTO EN MARZO ES ORO, EN ABRIL, PLATA Y EN MAYO, HOJALATA.
- * LA NIEVE MARCELINA, EN LAS PATAS SE LAS LLEVA LA GALLINA.
- * CABRITO, EL DE MARZO, CORDERO, EL DE ENERO.
- * CAMPOS POR MARZO ATRASADOS, SE VEN POR JUNIO, COLMADOS.
- * VIENTO MARZAL, BUEN TEMPORAL.
- * VEINTE DE MARZO, CALIENTA EL SOL EN LA LOMA Y CANTA LA ALONDRA.
- * EN MARZO, SACA LA CABEZA EL LAGARTO, EN ABRIL ACABA DE SALIR, Y EN MAYO CORRE COMO UN CABALLO.
- * CUANDO EN MARZO LA RANA CANTA, EN ABRIL SE CALLA.
- * POR S. JOSÉ, EL GARBANZAL, NI SEMBRADO NI POR SEMBRAR.

FRASES MOTIVADORAS PARA MUJERES

- ♦ ***SOLO VIVES UNA VEZ, PERO SI LO HACES BIEN, UNA ES SUFICIENTE. (Mae West)***
- ♦ ***UNA MUJER FUERTE ES AQUELLA QUE LEVANTA A OTRAS MUJERES EN LUGAR DE DERRIBARLAS.***
- ♦ ***CON LOS AÑOS HE APRENDIDO QUE LO IMPORTANTE EN UN VESTIDO, ES LA MUJER QUE LO VISTE. (Yves Saint Laurent)***
- ♦ ***NO TE COMPARES CON OTROS, NO HAY COMPARACIÓN ENTRE EL SOL Y LA LUNA. CADA UNO TIENE SU PROPIO BRILLO. (Jane Goodall)***
- ♦ ***DEJA QUE TE JUZGUEN COMO LES PAREZCA, LA OPINIÓN ES DE ELLOS, PERO LA REALIDAD ES TUYA.***
- ♦ ***COMO DICEN LOS FOTÓGRAFOS: "SONRÍE Y LEVANTA LA CARA".***
- ♦ ***A CADA DECEPCIÓN , LE LLEGA SU OLVIDO.***
- ♦ ***PARA CONOCER LA LUZ HAY QUE APRENDER DE LA OSCURIDAD.***

HUMOR: “UNA OBRA DE ARTE”

La esposa de Antonio tenía muchas cualidades, tanto físicas como morales. Pero lo que más destacaba de su anatomía era un magnífico par de nalgas, redondas, carnosas, como dos melocotones... y grandes.

Un buen día, Antonio escuchó unos “ayes” angustiados de su esposa desde el baño:

- Antonio, ¡socorro, ayúdame, por favor!

Cuál no sería su sorpresa al advertir que la mayor característica de su amada esposa era la causa de su desasosiego, puesto que había quedado atrapada en el asiento del inodoro sin posibilidad de liberarse.

Intentaron empujones, tirones, todo en vano. Contemplaron la posibilidad de serrar el asiento, o quemarlo con un soplete, pero, ante la cara de terror de su esposa, Antonio decidió pedir consejo a un experto.

Desatornilló el asiento del inodoro, colocaron un abrigo sobre los hombros de la mujer, que tapara el desaguisado, y se encaminaron a una fontanería.

Al llegar, Antonio retiró el abrigo y le mostró el problema al atónito empleado.

- ¿Qué le parece?

- Hombre, no está mal, pero tampoco es para ponerle un marco, digo yo...



ARAMBURU, Fernando: “Hijos de la fábula”

Dos jóvenes exaltados, Asier y Joseba, se marchan en 2011 al sur de Francia con la intención de enrolarse en la banda terrorista ETA. Esperan instrucciones en una granja de pollos, acogidos por una pareja francesa con la que apenas se entienden. Allí se enteran de que la banda ha anunciado el abandono de la lucha armada. Tras su desconcierto, no quieren renunciar a sus aspiraciones épicas, y así uno asumirá el papel del jefe y disciplinado ideólogo, y el otro de subalterno más relajado. Pero el contraste entre el afán de gestas y las peripecias más ridículas, bajo una lluvia pertinaz, es cada vez más cómico. En sus diálogos, Asier y Joseba tienen algo de Quijote y Sancho, pero sobre todo del Gordo y el Flaco. Hasta que conocen a una joven que les propone un plan.

Tras el éxito de Patria, esta nueva novela de Fernando Aramburu nos arrastra, de una manera agilísima y sorprendente, por una peripecia inesperada con un desenlace magistral. Contada con un humor permanente, cáustica, veloz, escrita con frases cuya brevedad es un auténtico virtuosismo, Hijos de la fábula vuelve a demostrarnos que Fernando Aramburu pertenece a la estirpe de los grandes escritores, los que nos cuentan historias como nadie es capaz de contar.

NOTICIAS DE NUESTRO CENTRO

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL PADRE EN EL CENTRO DE DÍA. VIERNES, 17 DE MARZO A LAS 16:30 H.

- Entrega de premios y obsequios de los Campeonatos de juegos de Carnaval.
- Proyección de la película: **“LA VIDA PADRE”** (no recomendada para menores de 12 años)
- Refresco y picoteo.

CELEBRAMOS EL DIA MUNDIAL DE LA POESÍA CON UN CERTAMEN DEDICADO A LA IGUALDAD.

Para personas mayores de 60 años de la localidad.

Los trabajos se presentarán sin firmar y serán originales e inéditos. Con una extensión máxima de dos páginas. En papel DIN A-4, mecanografiados, por una sola cara. Irán acompañados de un sobre cerrado, en cuyo interior figurarán: nombre y apellidos del autor, dirección, teléfono y fotocopia del DNI.

Los originales se entregarán en el Centro de Día, o se enviarán por mail, **hasta el día 5 de abril de 2023.**

Se premiarán los tres mejores trabajos. Todos los participantes serán obsequiados.

VIAJE CULTURAL A GRANADA. (VER CARTEL DE LA ACTIVIDAD)

Plazo de inscripción a partir del 20 de marzo.



TU CEREBRO EN FORMA

Soluciones revista FEBRERO 23

LOS REFRANES

1. Relaciona el refrán con su significado.

Por la boca muere el pez.

No se sufre por lo que no se sabe.

Hijo de tigre pintito.

Se recibe la influencia de las personas con quienes convivimos.

Más vale tarde que nunca.

Los hijos aprenden de sus papás, o se parecen a ellos.

Matar a dos pájaros de un tiro.

Es mejor hacer las cosas, aunque sea tarde que no hacerlas.

Ojos que no ven, corazón que no siente.

A veces es mejor callar que hablar.

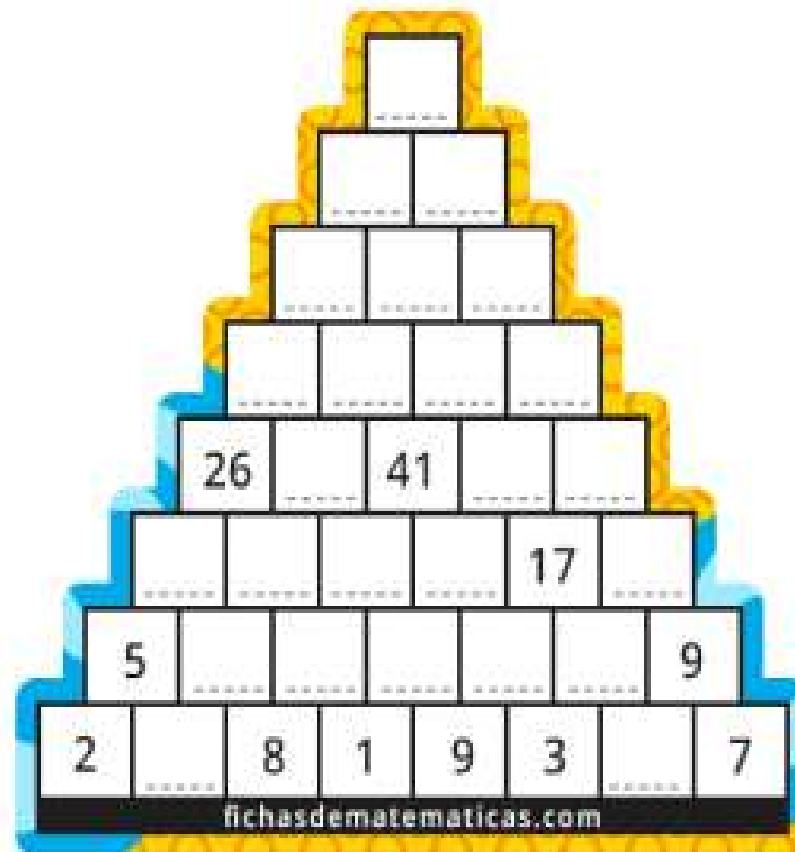
El que entre lobos anda, aullar se enseña.

Resolver dos cosas con una misma acción.

Nombre:
 Fecha: Curso:

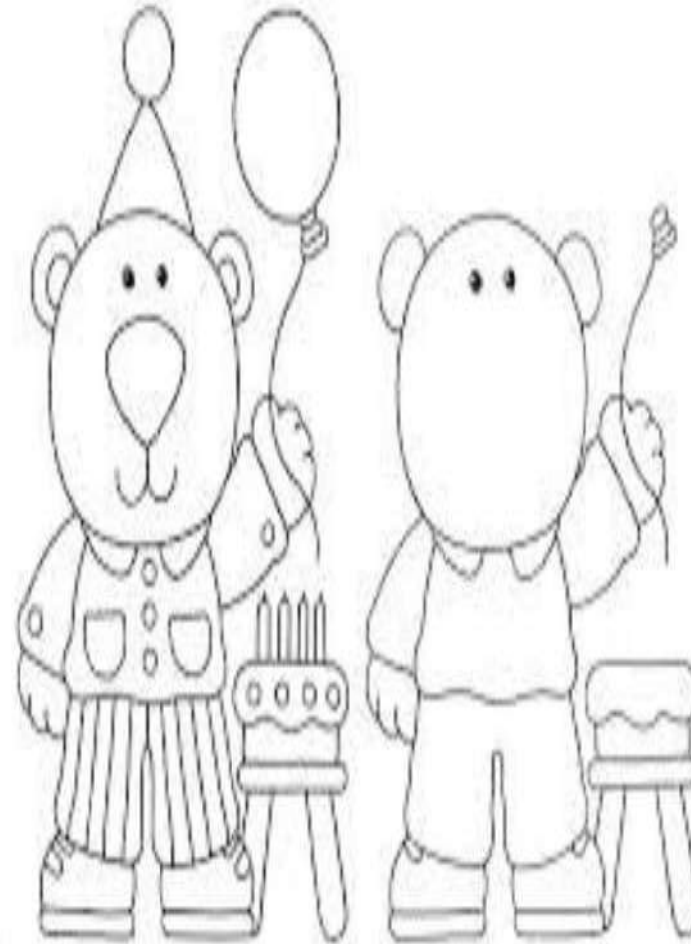


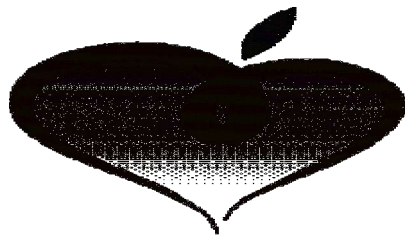
Pirámides numéricas



Nombre: _____

Fíjate en el dibujo de la izquierda y completa el de la derecha. Colorea los dos.





CUENTO PARA PENSAR:
“EL COJO Y EL CIEGO”

En un bosque cerca de la ciudad vivían dos vagabundos. Uno era ciego y otro cojo; durante el día entero en la ciudad competían el uno con el otro.

Pero una noche sus chozas se incendiaron porque todo el bosque ardió. El ciego podía escapar, pero no podía ver hacia donde correr, no podía ver hacia donde todavía no se había extendido el fuego. El cojo podía ver que aún existía la posibilidad de escapar, pero no podía salir corriendo – el fuego era demasiado rápido, salvaje- , así pues, lo único que podía ver con seguridad era que se acercaba el momento de la muerte.

Los dos se dieron cuenta que se necesitaban el uno al otro. El cojo tuvo una repentina claridad: «el otro hombre, el ciego, puede correr, y yo puedo ver». Olvidaron toda su competitividad.

En estos momentos críticos en los cuales ambos se enfrentaron a la muerte, necesariamente se olvidaron de toda estúpida enemistad, crearon una gran síntesis; se pusieron de acuerdo en que el hombre ciego cargaría al cojo sobre sus hombros y así funcionarían como un solo hombre, el cojo puede ver, y el ciego puede correr. Así salvaron sus vidas. Y por salvarse naturalmente la vida, se hicieron amigos; dejaron su antagonismo.

EDITA:

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

E-mail: centrodedia@aytovillacanas.com

