

UNO+

DE ARROYO



Felicidades
Fiestas

Carla
JUNIO 2023

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a la revista digital UNO+ de Arroyo, la primera revista creada por los vecinos de Arroyomolinos, en la que nuestros colaboradores, expertos en distintas materias, compartirán con nosotros propuestas, consejos e información de interés.

¿Quieres participar?

Si tienes conocimientos sobre algún tema que pueda ser de interés y quieres colaborar con UNO+ de Arroyo, no dudes en ponerte en contacto nosotros. Estaremos encantados de escuchar nuevas propuestas que sean de utilidad para nuestros vecinos.

UNO+ de Arroyo es una revista digital interactiva, en la que podrás acceder desde cada sección a la web, redes sociales, al contacto de nuestros colaboradores y a otros enlaces de interés. Veamos como funciona:

Puedes pulsar en los **textos resaltados** que están subrayados para acceder a enlaces, vídeos y demás.

Pulsa estos iconos para seguirnos en redes sociales.
¡Síguenos, comenta y comparte!

Pulsa en los iconos de nuestros colaboradores para acceder a sus **enlaces de contacto**: Facebook, Instagram, Whatsapp, web...

Pulsa en el nº de página y vuelve al índice

Pulsa este icono de **Whatsapp** para contactar con UNO+ o mándanos un mensaje por RRSS

diseño y edición

portada

redes sociales



SELVA DIGITAL

Diseño gráfico, web, diseño editorial y 3D



CARLA ROBLES

Ilustración personalizada y más.



ELSA GAITÁN NOGAL

Community Manager y Marketing digital



4

PSICOLOGÍA

Preocúpate de lo preocupante

7

SALUD FEMENINA

¿Te duele la espalda?

8

ÑASANA ZEN

Chakras

10

ESTAMPACIÓN DE CAMISETAS

Tu estilo, tu historia, tus diseños impresos

11

ASESORÁNDO-T

La importancia de la digitalización

14

LITERACTÚA

Viajes extraordinarios

18

COME SANO

Helados saludables



PSICOLOGÍA

Preocúpate de lo preocupante

Hoy en día, el mindfulness y todas las orientaciones y técnicas relacionadas con el parar la mente, vaciarla por un instante, vivir el aquí y el ahora, están de moda. Esto se debe a que, a nuestra mente de mono, le cuesta muchísimo soltar una liana si no tiene otra ya cogida, enlazando pensamientos, uno tras otro.

PSICOLOGÍA MONZÓN

Psicóloga de adultos e infantil



A nuestros peques les pasa lo mismo y, como a nosotr@s, les cuesta mucho parar. Para ello es importante conocer el contenido de lo que tenemos en la cabeza, analizarlo y manejarlo correctamente. Os quiero compartir una pequeña técnica que les puede ayudar a aprender a colocar sus mentes.

En una cuadrícula como la siguiente, vamos a intentar colocar las preocupaciones que el o la peque tenga y distinguirlas.

PREOCUPACIONES

	ESTÁ OCURRIENDO	SUCEDERÁ EN UN FUTURO
PUEDO CAMBIARLO	 A. DE ACCIÓN	 C. ESPERO
NO PUEDO CAMBIARLO	 B. ME ADAPTO	 D. ESPERO

1. *Haced un listado de las preocupaciones, o si ya habéis trabajado con esta técnica, simplemente, "pillad" la preocupación y escribirla.*
2. *Responded a esta pregunta por cada una de las preocupaciones: ¿Es un problema que esté sucediendo en este mismo momento? ¿O es un problema que puede llegar a suceder?*
3. *¿Puedo hacer yo, algo por cambiarlo?*
4. *Dependiendo de las respuestas, colocaremos las preocupaciones en la plantilla:*
 - *Si está ocurriendo ahora mismo y puedo hacer algo para arreglarlo, casilla A.*
 - *Si está ocurriendo ahora mismo y no puedo hacer nada, casilla B.*
 - *Si no está ocurriendo ahora mismo y pudiera hacer algo, casilla C.*
 - *Si no está ocurriendo ahora mismo y no pudiera hacer nada, casilla D.*
5. *Explicamos las acciones correspondientes a cada una de las casillas, para saber cómo manejar esos pensamientos.*
 - *En esta casilla, tendremos que definir cuál es el problema que tenemos entre manos y qué plan de acción podemos seguir para solucionarlo. Después, ponernos en marcha con él.*
 - *En esta casilla, aunque el problema es real, no tenemos control para poder hacer nada, así que las estrategias que debemos poner en marcha van en la línea de aceptar que no podemos cambiarlo y adaptarnos a dicha situación lo mejor posible para no sentirnos mal. Asimilar esto puede llevar su tiempo y requerir apoyo del entorno. En muchas ocasiones las técnicas de relajación pueden ayudar, ya que la falta de control suele aumentar los síntomas de ansiedad.*
 - *En esta casilla, y en la D, el problema no está presente, por lo que no podemos ponernos en marcha. En esta ocasión, el mensaje que le tenemos que dar a nuestra cabeza es "cuando aparezca el problema, lo clasificaré de nuevo en el cuadro y veré que hago con él, ahora no debe ocuparme espacio en mi mente".*

Es una técnica sencilla, pero si se entrena desde los 6-7 añitos, que es cuando empiezan a tener más conciencia de los pensamientos que les rondan la mente, pueden ser grandes malabaristas de preocupaciones.

FISIOTERAPIA

KINESIS

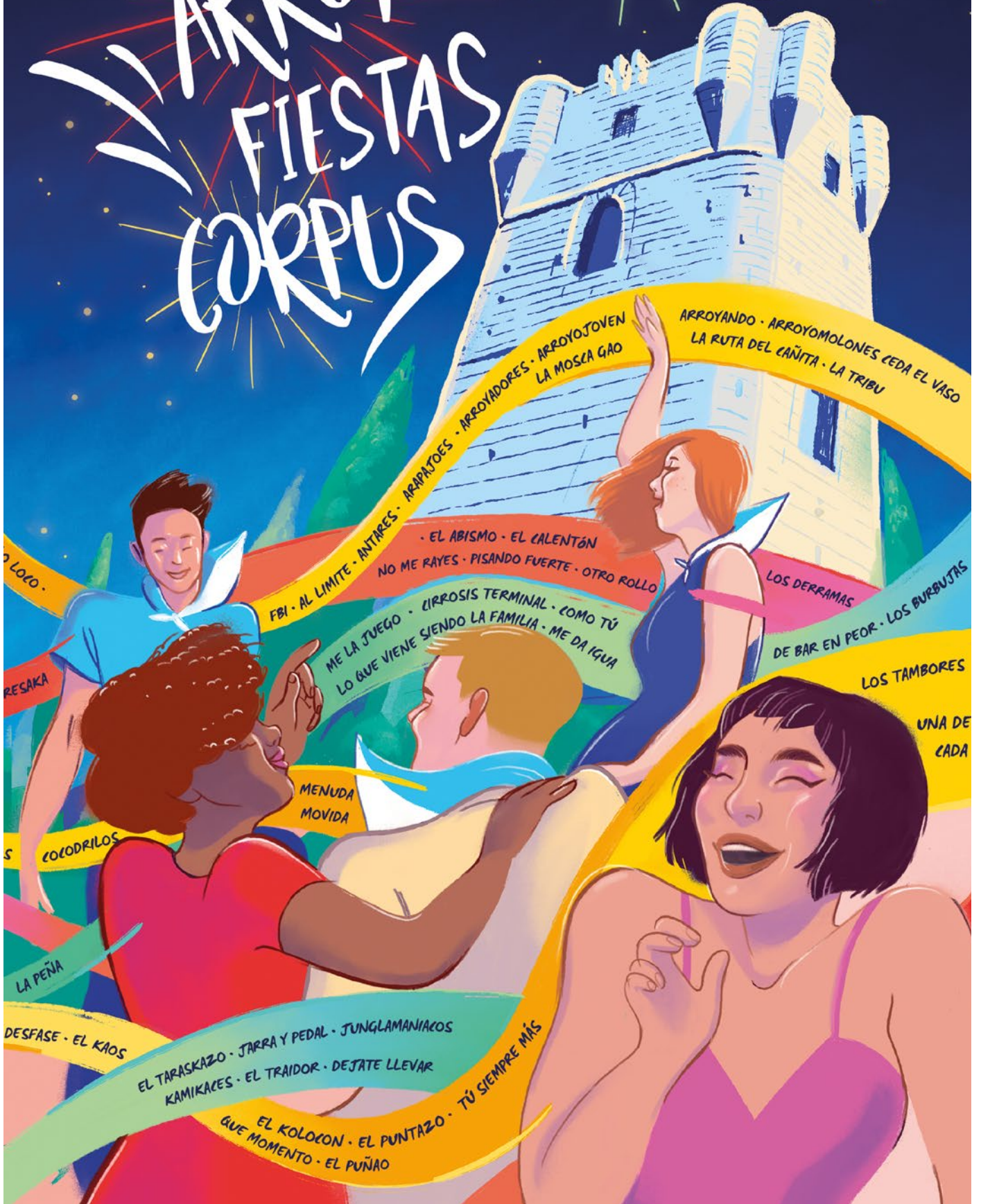
SUELO PÉLVICO
EMBARAZO Y POSTPARTO
TERAPIA MANUAL Y PUNCIÓN SECA
FISIOTERAPIA DEPORTIVA
FISIOPEDIATRÍA

PINTOR PICASSO, 13
MÓSTOLES
610 820 392



Síguenos en  

2023 ARROYOMOLINOS FIESTAS CORPUS



ARROYANDO · ARROYOMOLONES CEDA EL VASO
LA RUTA DEL CAÑITA · LA TRIBU

ARROYADORES · ARROYOJOVEN
LA MOSCA GAO

· EL ABISMO · EL CALENTÓN
NO ME RAYES · PISANDO FUERTE · OTRO ROLLO

FBI · AL LIMITE · ANTARES · ARAPAQUES ·

LOS DERRAMAS

DE BAR EN PEOR · LOS BURBUJAS

LOS TAMBORES

UNA DE
CADA

ME LA JUEGO · CIRROSIS TERMINAL · COMO TÚ
LO QUE VIENE SIENDO LA FAMILIA · ME DA IGUA

MENUDA
MOVIDA

EL TARASKAZO · JARRA Y PEDAL · JUNGLAMANIACOS
KAMIKAZES · EL TRAIOR · DEJATE LLEVAR

EL KOLOCON · EL PUNTAZO · TÚ SIEMPRE MÁS
QUE MOMENTO · EL PUÑO

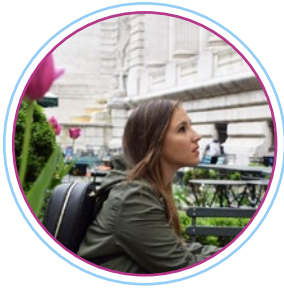
LA PEÑA

DESFASE · EL KAOS

COCODRILOS

RESAKA

LOLO ·



SALUD FEMENINA

HABLEMOS DE LA MUJER

Fisioterapeuta especialista en obstetricia y uroginecología



¿Te duele la espalda?

¿Tienes una hernia o una protusión?

- "Me duele mucho la espalda porque tengo dos hernias".
- "Tengo una protusión en L4 y L5".
- "Me dolía la espalda y al hacerme una resonancia salió que tenía varias protusiones".
- "Por culpa de las hernias, estoy que me muero de dolor".

Estás son frases que escuchamos a diario en consulta y no siempre son ciertas.

Por lo tanto, os planteo una pregunta: ¿si tengo una hernia o una protusión, tengo que tener dolor?

La respuesta es NO.

Cuando te hacen una resonancia o un escáner es normal encontrar hallazgos positivos (hernias, protusiones, deshidratación del disco...), pero estas lesiones también son normales en pacientes sanos y asintomáticos.

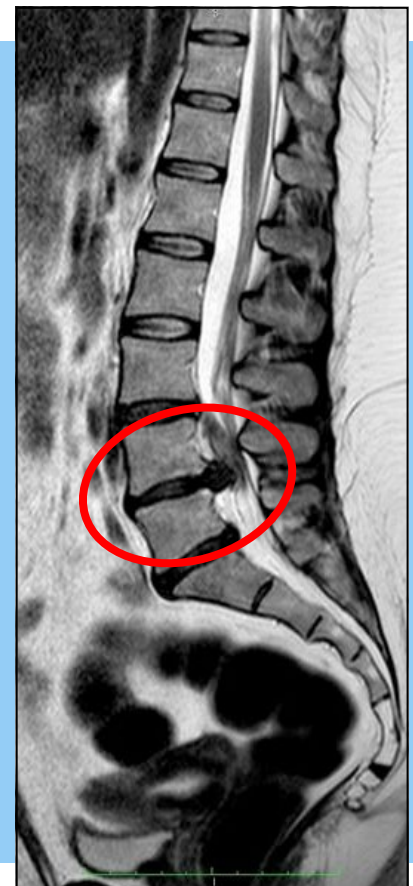
Con esto no os quiero decir que no tengáis una hernia o que no os duela la espalda, lo que digo es que no siempre hay relación entre la hernia y el dolor.

Os lo voy a explicar de otra forma:

Te duele la espalda desde hace un año y te hacen una resonancia para ver si hay alguna lesión. En los resultados, te dicen que efectivamente tienes una protrusión o una hernia. Pero... si no tienes un estudio previo, ¿cómo sabes desde cuando tienes esa hernia? Quizás lleve años ahí y ni siquiera te habías enterado.

Por eso, el hecho de hallar una hernia o una protrusión en la resonancia magnética, no siempre es significativo.

Dicho de otra manera: no quiere decir que si te duele la espalda, sea por la hernia.





VANESSA SIKALE

Instructora y formadora en
yoga y pilates.



ÑSANA ZEN

Chakras

Seguimos con Yoga y los Chakras, ya que una vez explicados me da la sensación que los entendemos un poquito mas. Como hablamos anteriormente;

Los chakras son centros de energía situados en el cuerpo humano. Equilibran el cuerpo y la mente a través de los nadis y trabajan juntos como un sistema de engranajes. La palabra sánscrita chakra se traduce literalmente como la rueda o el disco. En yoga, meditación, y

Ayurveda, este término se refiere a las ruedas de la energía en todo el cuerpo.

Hay siete chakras principales, que alinean la columna vertebral, desde la base de la columna hasta la coronilla. Estas "ruedas giratorias" impulsan la energía por nuestros canales provocando un equilibrio o desequilibrio de la misma funcionando como un sistema de engranajes que impulsan la energía por nuestro cuerpo, por nuestros canales energéticos. En el nivel físico cada chakra gobierna un órgano principal o glándula, los cuales están conectados a otras partes del cuerpo que resuenan en la misma frecuencia. Cada órgano, glándula y sistema del cuerpo está conectado con un chakra, y cada chakra es conectado a una frecuencia vibratoria de color. como la rueda o el disco. En yoga, meditación, y Ayurveda, este término se refiere a las ruedas de la energía en todo el cuerpo.

Por ejemplo, el chakra corazón gobierna la glándula timo y también está encargado del funcionamiento del corazón, pulmones, sistema bronquial, glándulas linfáticas, sistema circulatorio secundario, sistema inmunológico así como los brazos y las manos; el chakra corazón resuena al color verde. Los siete centros chakras principales están alineados a lo largo de la columna vertebral. Si hay alguna perturbación en algún nivel, esto se refleja en el nivel de vitalidad del chakra y de todos los chakras. Cada chakra no solo está asociado con nuestra salud física, sino que también controlan aspectos conectados a nuestro sistema emocional, mental y espiritual.

asesorando
Marketing para pymes

ASESORÍA DE MARKETING INTEGRAL

Redes sociales, analítica de clientes, publicidad, kit digital y mucho más.

91.737.77.96 info@asesorandot-mk.es

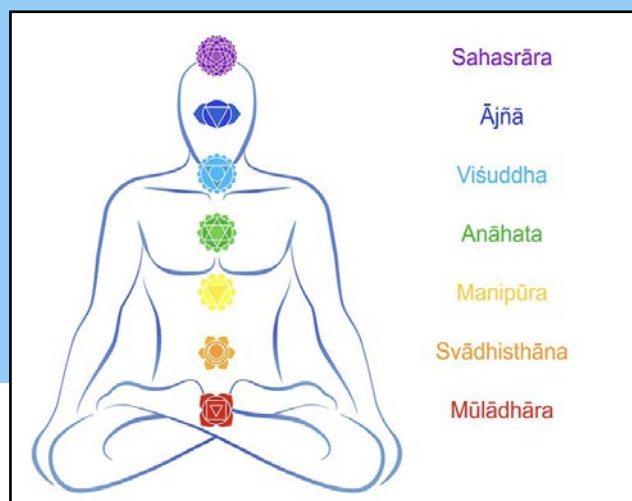
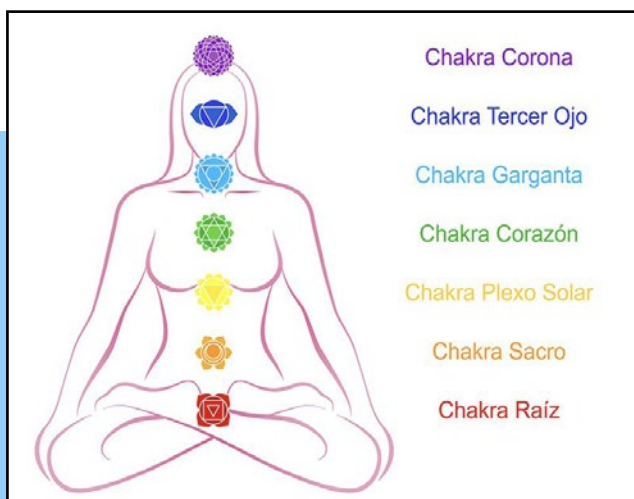


Síguenos en

En mis prácticas de yoga me gusta equilibrarlos con posturas (asanas) y con la respiración controlando los nadis.

Los nombres de los siete chakras principales, el color y el órgano dominante que cada uno gobierna son los siguientes:

CHAKRA	COLOR	GLÁNDULA
Coronilla	Violeta	Pineal
Ceja	Índigo	Pituitaria
Garganta	Azul	Tiroides
Corazón	Verde	Timo
Plexo Solar	Amarillo	Páncreas
Bazo	Naranja	Gónadas
Raíz	Rojo	Adrenal



MERCADITOS

Carnicería *Pollería*
Charcutería *Frutería*
Alimentación *Asados*
Platos preparados *Panadería*

[f](https://www.facebook.com/jlmercaditos) [i](https://www.instagram.com/jlmercaditos)
 jlmercaditos.charcutero.es
 ☎ 91-609-53-55 📞 638-60-75-75
 C/ Potro N°7 Arroyomolinos

Psicología
Monzón

ATENCIÓN PSICOLÓGICA
INFANTIL
ADULTOS

WWW.PSICOLOGIAMONZON.ES

C/PARQUE VOSA Nº11 LOCAL11. MÓSTOLES



Síguenos en



PERSOCAMISETAS.COM

Tienda online de
camisetas personalizadas



ESTAMPACIÓN DE CAMISETAS

Tu estilo, tu historia, tus diseños impresos

Detrás de PersoCamisetas.com hay una pareja apasionada que ha unido sus fuerzas y dedicación para transformar una prenda básica en algo verdaderamente excepcional.

Nosotros entendemos que cada camiseta cuenta una historia única y estamos comprometidos en brindar a nuestros clientes la posibilidad de expresarse y destacar con su estilo.

¿Eres un apasionado de las camisetas?

Descubre la magia de las camisetas personalizadas en un mundo lleno de opciones, ¿por qué conformarte con lo común? Entra en nuestra tienda y te ofrecemos la oportunidad de plasmar tu diseño en una camiseta única que refleje tu estilo y personalidad.

Confeccionadas en algodón de alta calidad y las últimas técnicas de impresión, cada camiseta se convierte en una obra de arte personalizada. ¡Deja volar tu imaginación y lleva contigo ese diseño que realmente te represente en cada paso que das!



¿Eventos como peñas, despedidas de solter@ o festivales?

En eventos especiales como las despedidas de solter@, peñas y festivales, la unión y la diversión son primordiales. ¿Qué mejor manera de destacar y crear un espíritu de equipo que con camisetas personalizadas? En nuestra tienda, te ofrecemos la oportunidad de hacer de tu ocasión un momento inolvidable con diseños exclusivos que reflejen la esencia de tu grupo.

Crea recuerdos duraderos en el tiempo con nuestras camisetas serigrafiadas.





ELSA GAITÁN NOGAL

Especialista en Marketing
Digital y RRSS



ASESORÁNDO-T

La importancia de la digitalización

Desde el inicio de la pandemia, son incontables las empresas que se han visto obligadas a cesar sus actividades debido a las restricciones impuestas por los gobiernos en prácticamente todos los países del mundo. Afortunadamente, muchas empresas han conseguido mantenerse a flote. No obstante, existen otras que no han sido capaces de soportar la incertidumbre de no saber cuándo podrían continuar con sus negocios, ni han podido recuperarse de las enormes pérdidas que el

confinamiento les ha ocasionado.

No es de extrañar que un gran número de las empresas que han sobrevivido son negocios con una cantidad de recursos abrumadora, unos recursos no solamente económicos sino también técnicos y de personal talentoso que les han permitido subsistir incluso sin alcanzar la cifra de negocios esperada en estos dos últimos años. El verdadero daño de la crisis de la COVID en cuanto al ámbito empresarial lo han sufrido las pequeñas y medianas empresas, muchas de las cuales tenían un número reducido de clientes a los que les podían poner cara, nombre y ofrecerles incluso servicios y productos personalizados, de ser esto posible. Estas empresas que cuentan con una liquidez relativamente limitada y definitivamente sin la capacidad de mantener vivo un negocio cerrado, contando prácticamente con ingresos extremadamente reducidos, se han visto arrinconadas por la duración y las consecuencias de la pandemia.

El momento en el que todos tuvimos que encerrarnos en casa, bajar las persianas de nuestros negocios y limitar nuestra actividad, conceder bajas a aquellas personas cuya salud se vio deteriorada, fomentar o instaurar maneras de adecuar la rutina al formato del teletrabajo y enfrentarnos a aquellas situaciones en las que la productividad de los trabajadores se redujo por motivos que se escapaban a su control (como los ingresos hospitalarios de sus familiares, la pérdida de amigos y compañeros, o el agobio derivado de la incertidumbre por la prolongación del Estado de alarma y la falta de información) fue el momento en el que miles de empresas se vieron automáticamente fuera del mercado, recibiendo un golpe tan visceral que nada tiene que envidiar a la última crisis financiera.



Es cierto que algunas empresas no pueden permitirse la comodidad de fomentar el teletrabajo debido a que en sus instalaciones el trabajo que prima es manual, pero tampoco podemos negar que existen otras empresas que han obviado, ya sea por la falta de experiencia o la imposibilidad económica, la importancia y los grandes beneficios que otorga el uso de las nuevas tecnologías para la empresa en todos sus ámbitos. Competir en el mercado ya no es una cuestión de quién ofrece el mejor producto o servicio, sino de quién puede sobrevivir empleando una amalgama de técnicas y costumbres tradicionales, e ideas y métodos innovadores. El mundo es un lugar dinámico y complejo, y ambas características afectan a cualquier sector empresarial, donde no nos podemos quedar al margen de los avances tecnológicos y de la importancia de su efecto en la sociedad cada día en los hábitos de consumo y en el marketing.

La digitalización de las empresas es un tema que está adquiriendo vital importancia desde que las calles volvieron a cobrar vida y hemos descubierto los beneficios y la importancia de la tecnología en los hogares. La tecnología nos permite realizar tareas con mayor rapidez y facilidad, mejorando nuestra eficiencia y, en consecuencia, nuestra productividad.

Creemos que es de vital importancia destacar que España es un país con un gran número de PYMES (específicamente más del 95% de las empresas en España son de este tipo), pero que cuenta con poca inversión en los sectores más punteros y una alta resistencia al cambio cultural. De hecho, nos atreveríamos a decir que el número de empresas locales que han sufrido de la paradoja de Ícaro en estos últimos años se deba en gran medida a esta obstinación por mantener las costumbres y por dar una respuesta negativa al cambio, dado que **1 de cada 3 empresas aún después de la pandemia considera que no es necesaria la digitalización**. No obstante, la rueda del cambio ha ido cogiendo ritmo y gracias tanto a las ayudas de la Unión Europea y las estatales como a los cambios en los hábitos del consumidor, la rueda parece que se ha vuelto imparable.

Hemos comentado antes que las grandes empresas han conseguido subsistir debido al gran número de recursos que tienen, pero esta no es la única razón. La inmensa mayoría de ellas ya había comenzado antes de la pandemia un **proceso de digitalización**. La llegada de la COVID solo forzó que este proceso cobrara mayor importancia y relevancia, y estas empresas optaron incrementar la parte de los recursos que estaban dedicados a dicho proceso.



DIGITALIZA TU NEGOCIO
¡EL MOMENTO ES AHORA!
infoasesorandot-mk.es

PORQUE UNA AYUDA SIEMPRE VIENE BIEN

Spain red.es KIT Digital European Union



La digitalización no es un proceso que una vez comenzado se termine, sino que es un proceso continuo que necesita de presupuesto anual, mucha paciencia y orientación al futuro. Es importante mencionar que la idea de que la digitalización ocurre de la noche a la mañana no es realista y nuestras necesidades se cubrirán poco a poco conforme avance el tiempo. La digitalización engloba acciones que nos pueden parecer simples cómo crear un email de empresa o administrar las cuentas en redes sociales, hasta temas más avanzados como pueden ser crear un departamento de IT que filtre y encuadre los datos de los consumidores para poder realizar mejores campañas de marketing o emplear un sistema compartido de almacenamiento en la nube que permita el teletrabajo de los empleados usando los mismos recursos a tiempo real.

La digitalización trae consigo un sin fin de beneficios y fortalezas para la empresa, a la vez que minimiza los perjuicios causados por el entorno. Entre los beneficios se encuentran la capacidad de trabajar de forma remota para los empleados, la seguridad de poder acceder a todos los archivos y documentos desde cualquier dispositivo, el ahorro derivado de una mejora en la eficiencia al permitir que los empleados dediquen menos tiempo a las acciones más automatizadas, la posibilidad de entrar en nuevos mercados por el uso de internet o un mejor conocimiento del consumidor gracias al Big Data.

Como especialista en marketing digital y redes sociales, te animo a que, si tienes un negocio, te informes de la ayuda de **KIT DIGITAL** y contactes conmigo para resolverte todas las dudas que tengas al respecto y recibir así un buen asesoramiento sobre soluciones digitales.

¡AHORA ES EL MOMENTO!



Casitas Personalizadas

PARA NACIMIENTO, BAUTIZO, CUMPLEAÑOS, PRIMER DIENTE, NAVIDAD, ETC

INFO: ELSA-676.18.54.89

¡PERSONALIZADA A TU GUSTO!

RATÓN PEREZ, MICKEY, MINNIE, NAVIDAD.

RATÓN PEREZ SIN LUZ 30€, CON LUZ 35€, DISNEY 40€

Three personalized figurines are shown. The first is a house-shaped figurine for 'DAVID VALERO' with a blue roof and a white house. The second is a purple house-shaped figurine for 'CARLA' with a purple roof and a white house. The third is a Mickey Mouse house-shaped figurine with a red roof and a white house, featuring Mickey Mouse and Minnie Mouse.



ANNA AGUILAR PALOMARES

Bibliotecaria, Tallerista especializada en animación lectora. Lectora infatigable.



LITERACTÚA

Viajes extraordinarios

Viajar nos permite descubrir y ampliar nuestros horizontes y mentes. Hay muchos motivos por los que empezar un viaje, además de muchos motivos para seguir adelante, ya sea para adquirir conocimiento, rescatar a un ser querido, cambiar nuestra perspectiva del mundo, alejarnos de los que nos hace daño...

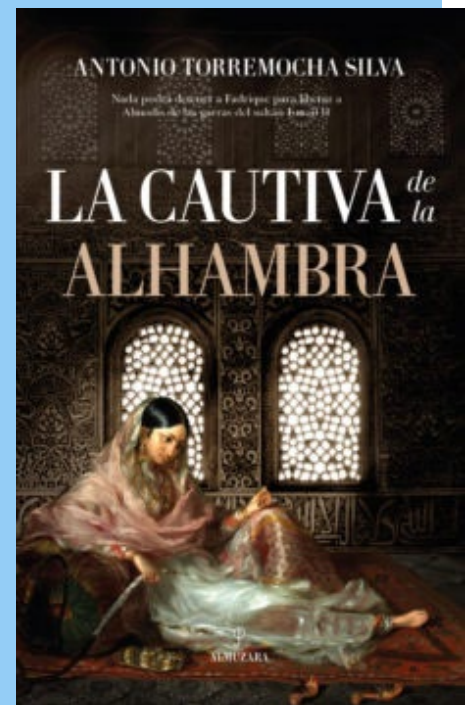
Los protagonistas de este mes dejarán su estabilidad para comenzar un viaje que les cambiará para siempre.

"La cautiva de la Alhambra", de Antonio Torremocha Silva, ed. Almuzara, publicado en 2022.

Escrito por Antonio Torremocha. Es licenciado en Filosofía y Letras y Doctor en Historia Medieval. Es miembro de diferentes asociaciones históricas y ha publicado numerosos libros de consulta sobre historia.

Sinopsis: Fadrique es el hijo mayor de unos molineros que viven en Córdoba, cerca de la frontera con los musulmanes. Es un niño con un gran talento para la pintura. Con ayuda del párroco del pueblo y con el apoyo de su madre es admitido en el monasterio franciscano de Santo Toribio de Liébana. Allí recibe la terrible noticia de que sus padres y su hermana han sido capturados por una partida de guerreros al servicio del emir Muhammad V. En ese momento pide su secularización y empieza su aventura para rescatar a su familia.

Su viaje lo llevará a adentrarse en la vida y cultura musulmana. Fadrique tendrá que interiorizar esta cultura además de su lengua para poder encontrar pistas de sus familiares. Pero esto lo llevará a seguir formándose como iluminador, ahora bajo su identidad musulmana. Al meterse tanto en su papel, aprenderá a apreciar las cosas buenas de una cultura que tenía como enemiga por el hecho de haber nacido cristiano. Este crecimiento personal lo convertirá en una mejor persona, más sabia y tolerante.



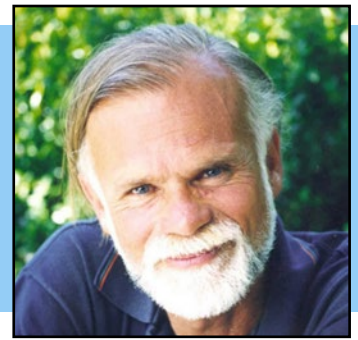
La novela está muy bien documentada. Al contrario de lo que suele pasar con las novelas históricas ambientadas en esta época, no se centra en la lucha de los reinos para ver quién consigue un metro más de tierra. Esta es una aventura, donde el autor explica a través de sus personajes la diversidad cultural que había, las relaciones económicas necesarias para los diferentes reinos y las ayudas que se prestaron los reyes para mantenerse en el poder. Pero también encontramos traiciones y barbaries que ejecutaron ambos bandos, por seguir manteniéndose en los respectivos tronos.

En ningún momento el autor intenta que ninguna de las partes quede por encima de la otra, simplemente es la historia de dos culturas que convivieron en un territorio que todos querían dominar. Y aunque algunas escenas son durísimas en ningún momento da la sensación de que sobran, sino que son muy necesarias tanto para la comprensión socio-económica y cultural de la época, como para el desarrollo de los personajes.

A nivel literario, todos los personajes están muy bien planteados, son complejos y tienen una gran evolución a lo largo de la historia. El libro mantiene un buen ritmo, está lleno de viajes y de acontecimientos que se encadenan. A pesar del buen ritmo general de la obra, en algunos momentos más importantes históricamente, el autor se centra en hacer descripciones muy elaboradas y minuciosas. En esos momentos la narración se ralentiza muchísimo y parece que estamos asistiendo a una clase de historia.



"Silbo el dromedario que nunca muere" de Gonzalo Moure, ilustrado por Juan Hernaz; ed. Lóguez, publicado en 2017.

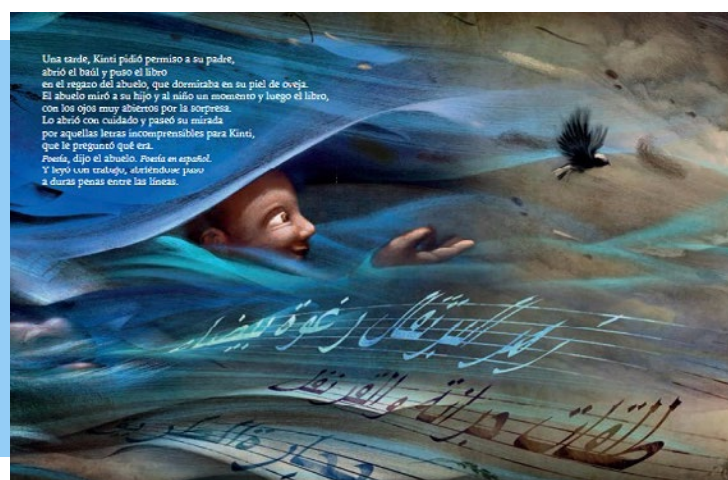


Gonzalo Moure Trénor nació en Valencia en 1951. Empezó la carrera de Ciencias Políticas en la Universidad Complutense de Madrid, fue encarcelado por razones políticas. Finalmente abandonó la carrera y empezó a trabajar como periodista. Su labor periodística la abandonó en 1989 para dedicarse a la literatura. Su primera novela titulada **"Geranium"** se publicó en 1991, desde entonces no ha parado de publicar y de ganar premios. Además, sus obras abordan problemas sociales como el analfabetismo, la discriminación o la exclusión social.



Juan Hernaz ha creado ilustraciones para cartelera, campañas publicitarias, escenografías teatrales... Sus trabajos has recibido premios nacionales e internacionales, entre los que destacan el Premio de Álbum Ilustrado **"Ciutat de Benicarló"** en 2016 y en 2017, el Premio de Ilustración en el Certamen Arte Joven de Castilla y León (consecutivamente entre 1998 y 2005), el Premio Oh! De Teatro a la Mejor Escenografía en 2013, 2015 y 2017 o las Medallas de Oro y Plata en los Vision Awards...

Sinopsis: *Kinti encontró bajo una acacia, junto al esqueleto de un dromedario, un zurrón de cuero en el que había una honda para lanzar piedras, un Corán muy usado y un libro con palabras que no conoce. La poesía nace de la tierra, de la necesidad de nombrar las cosas, de hacer magia con las palabras.*



Arte es una palabra que según la RAE tiene nueve significados, y ninguno de ellos hace referencia a la belleza o sentimientos. Si me preguntan a mí, lo definiría como "cosa" que nos despierta algún tipo de sentimiento, y que además nos deja un recuerdo permanente. Así que para mí este libro es una obra de arte. La unión entre las ilustraciones y el texto crea un cuento lleno de sentimiento.



La dulzura del texto esconde un mensaje fuerte y esperanzador, con momentos de gran tristeza y frustración, con fragmentos como este:

*"El abuelo había aprendido español en los tiempos antiguos,
en la escuela de una ciudad de la costa.
En el Sáhara que tenía mar y gaviotas.
Kinti preguntaba qué quería decir lo que leía.
El abuelo lo intentaba, pero no conocía todas las palabras.
Este poema habla de colores. De flores. Claveles.
¿Qué son claveles? Flores que huelen a noche dulce.
De azahares. ¿Qué son azahares? Flores de las que nacen naranjas.
Y aquellas ideas eran relámpagos en la mente de Kinti.
¿Qué son tiros de gana?

No lo sé.

Así acababa siempre,
y el "no lo sé" eran puertas cerradas para Kinti.
Noches sin luna, tormentas sin relámpagos."*

El texto es pausado, y la historia se narra con la tranquilidad de saber que disponemos de tiempo para paladear las palabras y disfrutar de su significado. Esta historia es un viaje hacia el conocimiento, de ansia por saber, vista a través de los ojos brillantes y llenos de esperanza de un niño.

Pero también es una historia de frustración al saber que nunca nada cambiará, que tus días seguirán iguales que los de tus antepasados, aunque en ti esté sembrada la semilla de la esperanza y del conocimiento. Un conocimiento que quiere usar para saber qué esconde el horizonte.

Para terminar de coronar este cuento tenemos unas ilustraciones llenas de fuerza y ternura. Donde los colores rojizos del desierto contrastan con el azul de las túnicas de los tuareg y el cielo nocturno. El ilustrador consigue captar el movimiento del aire a través de la gracilidad de las telas de las túnicas.

Este es un cuento para toda la familia. Este es un cuento para que abramos los ojos hacia una realidad no muy lejana, y que solo se podrá erradicar si en vez de enfatizar nuestras diferencias sumamos nuestras semejanzas.



DIETISTA GEMA ARANDA

Asesoramiento nutricional



COME SANO

Helados saludables

Llegan días de calor y a la mayoría de nosotros nos apetece refrescarnos con un fresquito y sabroso helado. ¿El problema? Que la mayoría de helados comerciales tienen una composición nutricional bastante poco deseable y un aporte de nutrientes escaso. ¿La solución? **Preparar helados un poco más saludables en nuestra propia casa:** no es difícil y de esta manera controlamos los ingredientes.

Para echaros una mano, os traigo **unas recetas de helados saludables** que podéis preparar en vuestra cocina y así disfrutar de su sabor y refrescaros de una manera más sana.

GRANIZADO DE SANDÍA Y MENTA

Pelamos la sandía y cortamos cubos, quitando las pepitas. Los congelamos. Cuando nos apetezca el granizado solo hay que poner los cubos de sandía congelada en la batidora y darle unos golpes fuertes, o usar la posición de "picar hielo" si la tiene. No darle a batir continuo. Una vez troceados los cubos de sandía, ya tenemos el granizado que se sirve con una juliana de hojas de menta por encima.



SEMIGRANIZADO DE COCO Y CAFÉ

Primero hacemos un café fuerte y lo congelamos en una cubitera. A la hora de hacer el helado ponemos los cubitos de café en la batidora y vamos añadiendo leche de coco, de la espesa, la que viene en lata y batiendo hasta que quede una textura entre helado y granizado. Se le puede poner algún edulcorante si no os gusta el café amargo. Este es ideal para poner en un vaso y tomar con pajita.



HELADO DE YOGUR + FRESA/CEREZA/ALBARICOQUE

Congelamos las fresas o cerezas (u otros frutos rojos), o los albaricoques, limpios y sin rabitos ni huesos, y seguimos el mismo sistema: las batimos junto a un yogur natural, o un yogur griego, o un yogur de soja hasta obtener textura cremosa. Vamos añadiendo el yogur poco a poco para controlar la textura que queremos. Se puede servir con unas almendras picadas por encima, por ejemplo.



HELADO DE BEBIDA DE ALMENDRA+PLÁTANO+CHOCOLATE NEGRO

Cortamos plátanos a rodajas y los congelamos. Cuando nos apetezca el helado echamos las rodajas de plátano en la batidora y batimos añadiendo poquito a poco la bebida de almendra fría hasta que quede una crema helada de la textura adecuada. Lo servimos con virutas de chocolate negro (de más del 75% cacao) por encima. Hay que prepararlo en el momento de servirlo, o como mucho unos 15 minutos antes y guardarlo en el congelador. Si lo guardamos más tiempo en vez de tener textura cremosa será un cubo duro congelado incomible.



CREMA DE CACAHUETE + CIRUELAS + QUESO BATIDO

Congelamos ciruelas secas, mejor a trocitos y una parte del queso batido (o tofu silken o yogur de soja si queremos hacerlo vegano). A la hora de batirlo ponemos en el vaso de la batidora las ciruelas congeladas y el queso/yogur/tofu congelado y lo batimos añadiendo la parte de yogur/queso/tofu que no hemos congelado más un par de cucharadas de crema de cacahuete (o crema de algún fruto seco). No hace falta que la crema lleve azúcar (hay cremas de cacahuete que no llevan), las ciruelas secas ya aportan el dulzor necesario.



EN GENERAL

Son preparaciones **para consumir en el momento**, si las guardamos mucho rato en el congelador después de hacerlas, se convierten en un hielo duro nada agradable.

Son muy rápidas de hacer, si tenemos los ingredientes congelados previamente.

Son un buen postre, merienda o desayuno de verano, también para niños (salvo el de café).

Os he dado unas ideas, pero se pueden hacer mil variantes:

- **Para granizados:** funcionan bien frutas muy acuosas como la sandía, el melón o los cítricos. Con frutas menos acuosas podemos hacerlo también añadiendo agua o una infusión que dará un sabor interesante (menta, tomillo, hierba luisa...) o limonada.
- **Para helados más cremosos:** el plátano da muy buen resultado, se puede combinar con otras frutas. La base de lácteo puede ser yogur natural, queso batido o yogur griego. Si lo queremos hacer vegano sirve la crema de coco, el tofu silken y los yogures de soja. La leche o las bebidas vegetales, en general, hacen que quede demasiado líquido, salvo si lo hacemos solo de plátano que como es bastante denso queda bien.
- También dan buena consistencia las **cremas de frutos secos y la tahina**.
- Podemos ponerles **tropezones o toppings** de la misma fruta u otra, de frutos secos, pasas, orejones a trocitos, nibs de cacao, fruta liofilizada o deshidratada...
- **Evitemos añadir azúcar** o usar lácteos u otros productos azucarados como base, la fruta ya aporta dulzor suficiente. También podemos añadir un dátil al batir.

¡A DISFRUTAR!



Rebeca Pérez Rodríguez
Asesora de lactancia online y presencial
(Arroyomolinos)

- Acompañamiento desde el embarazo hasta el destete.
- Revisión de la toma
- Diagnostico de anquiloglosia (frenillo sublingual corto)
- Extracción y banco de leche materna
- Suplementación y relactación
- Talleres y resolución de dudas

 @mimamatetita  +34 633 15 64 40

