

UNO+

DE ARROYO



Feliz 2024



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 seguimos 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



ÍNDICE

4

PSICOLOGÍA

El acoso sexual

8

SALUD FEMENINA

Alimentación y dolor menstrual

10

PILATES Y SALUD

La importancia de la música en pilates

13

SALUD ANIMAL

La Flor de Pascua

15

ASESORÁNDO-T

Estrategias infalibles para negocios locales en redes sociales

17

SERVICIO EDITORIAL

La aventura de convertirse en escritor

21

RUTAS POR MADRID

Paisaje de la Luz

24

SECRETOS DELUXE

Adiós a la caída del cabello

27

REFLEXIONES DE UNA BRUJA

Tradiciones navideñas





PSICOLOGÍA MONZÓN

Psicóloga de adultos e infantil



PSICOLOGÍA

El acoso sexual

En esta ocasión, me gustaría aprovechar el reciente día contra la violencia de género, para sacar a la palestra e intentar dar visibilidad, a una emoción que han sentido muchas mujeres de nuestro país, la CONFUSIÓN. Os pongo en contexto.

Imagínate por un momento, que estás en un autobús, al lado tienes a un señor mayor, que ocupa todo el asiento y roza su pierna contra la tuya y empieza a frotarla. Imagina que estás en el metro y sientes que un hombre tiene su pelvis apoyada en tu culo, con cierto movimiento. Imagina que están dándote un masaje y los genitales del masajista acaban apoyados en tu mano. Imagínate que estás entrenando y tu entrenador personal te corrige la postura tocando muy cerca de la ingle o de tus pechos.... Podría seguir y llenar páginas de estas experiencias, a las que se ven sometidas el 80% o más, de la población femenina.

Todas ellas tienen algunas variables en común:

- *El hombre se acerca a una mujer.*
- *El contexto ofrece la posibilidad de que haya contacto físico.*
- *El contacto físico es inadecuado y persistente.*
- *La mujer se siente incómoda y confusa.*



El que, de repente, la mujer se encuentre en un compromiso sexual inesperado, despierta una oleada de emociones en ella. La primera de todas, alarma. Mi cerebro me dice que algo va mal y no me gusta. La segunda confusión: ¿será que no se ha dado cuenta?, ¿estaré exagerando?, ¿lo mismo no es la parte de su cuerpo que parece ser?, ¿el movimiento es por el transporte? Momento en el que la víctima empieza a tomar un poquito de distancia. Si el agresor insiste y se vuelve a acercarse... ¿se está rozando aposta?, ¿qué hago?; hay mucha gente, qué incómodo, o va a pensar que soy una creída...

Es ahí donde la confusión se transforma en una mezcla de miedo, vergüenza e impotencia que hace que la víctima no se decida a actuar, a poner un límite o a manifestar su incomodidad ante el agresor, en muchas ocasiones. Si la situación se alarga en el tiempo, la mujer sufre un rato de tensión emocional entre moderado-grave y tiende a intentar salir de la situación lo antes posible, para protegerse.

Cuando lo consigue, y se tranquiliza, asoma la culpa y la vergüenza por no haberse defendido: ¿por qué no le dije nada?

Y si para protegerse se enfrenta al agresor y le pide explicaciones, ellos siempre van a marcharse o van a negar la evidencia, dejándote una sensación de injusticia, de vergüenza, de estar loca... terrible.

En la mayoría de las ocasiones, las mujeres no hablan de ello, no quieren darle importancia, lo minimizan para disminuir esa culpa y vergüenza y lo ocultan porque, al contarlo, sienten que se verían expuestas al juicio externo o a la incompreensión.

La realidad es que la víctima, se encuentra el rol de víctima por el camino, no hicieron nada para ganarse la agresión sexual. Ni su ropa, ni el horario, ni la falta de límites tienen que ver con que el agresor, sí decidió utilizar el cuerpo de otra persona, sin su consentimiento, para excitarse sexualmente.

FISIOTERAPIA

Kinesis

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

PINTOR PICASSO, 13
MÓSTOLES
610 820 392



Síguenos en  

Todas las emociones que sientes son normales. No es que tú seas torpe o ingenua, es que la situación es confusa e inesperada de por sí, y el agresor cuenta con ello para bloquearte y aprovechar ese impás en el que estás intentando aclararte, para utilizar tu cuerpo.

Teniendo en cuenta la cantidad de mujeres que viven esta situación tan incómoda, es muy probable que cuando lo cuentes, descubras que te entienden, y que más de una puede contarte su propia experiencia. Así que anímate a contarlo y al menos, soltarlo.

Si ves que, pasado un tiempo, siguen rondando las imágenes de lo sucedido por tu cabeza, te amordaza la culpa o tienes pesadillas, pide ayuda psicológica porque es probable que la experiencia haya sido traumática para ti y necesites un apoyo para reubicarla en tu mente, para procesar.

Mujeres víctimas de agresiones sexuales por desconocidos, y resto de mujeres afortunadas de no haberlo sido, hombres en general, no minimicéis este tipo de situaciones, generan dolor emocional en las víctimas y son una base pequeña del reto de agresiones sexuales mucho más graves.

De hecho, estas agresiones son una pequeñísima parte del grueso de las agresiones. Porque la mayoría de las agresiones sexuales se dan por parte de personas del entorno de las mujeres y niñas, es decir, de CONOCIDOS.

Si toleramos los pequeños gestos, damos paso a los siguientes, sin darnos cuenta.

Intentemos entre tod@s, hacer visibles estas experiencias, para disminuir la culpa en las víctimas y preparar a nuestras generaciones próximas a que:

**EL CONTACTO NO ESTÁ PERMITIDO SIN
CONSENTIMIENTO, POR LEVE QUE SEA.**



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  

ARROYOMOLINOS

2023 / 2024

Navidad



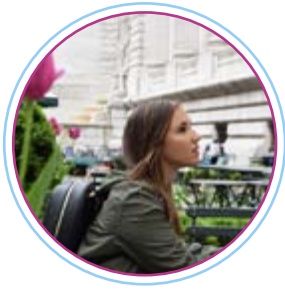
AYUNTAMIENTO DE
ARROYOMOLINOS



DESCARGA EL PRORAMA COMPLETO
WWW.ARROYOMOLINOSESNABIDAD.COM



Síguenos en  



SALUD FEMENINA

Alimentación y dolor menstrual

Por desgracia, el dolor menstrual, es algo que la sociedad tiende a subestimar y a considerarlo como una parte natural del ciclo menstrual; pero, no lo es.

Hoy, os dejo unos pequeños tips de alimentación para que podáis mejorar vuestro ciclo menstrual.

HABLEMOS DE LA MUJER

Fisioterapeuta especialista en obstetricia y uroginecología



Alimentos que aumentan el dolor menstrual:

- **Embutidos de mala calidad:** este tipo de productos además de contener azúcar, contienen bastante sal. El exceso de sal en la dieta puede contribuir a la retención de agua y a la hinchazón, lo que puede acabar agravando los cólicos menstruales. Además, estos alimentos contienen químicos añadidos e ingredientes de baja calidad nutricional que, al ser absorbidos, aumentan los desequilibrios inflamatorios y el descontrol hormonal.
- **Azúcar refinado:** el consumo excesivo de azúcar refinado puede desencadenar una respuesta inflamatoria en el cuerpo, lo que podría empeorar los síntomas de la dismenorrea.
- **Grasas saturadas:** las grasas saturadas, presentes en alimentos como carnes grasas, productos lácteos y alimentos fritos, pueden aumentar la inflamación y potencialmente contribuir a sufrir cólicos más dolorosos.
- **Carbohidratos refinados:** los carbohidratos refinados, como el pan blanco, las pastas y los productos de repostería, pueden provocar fluctuaciones en los niveles de azúcar en sangre y aumentar la inflamación, lo que podría empeorar los cólicos menstruales.
- **Alcohol:** el alcohol puede deshidratar el cuerpo y agravar la hinchazón, lo que a su vez puede aumentar la incomodidad durante la menstruación.
- **Cafeína:** las bebidas con cafeína, como el café, el té y las bebidas energéticas, producen un aumento de la producción de prostaglandinas. Esto se puede traducir en vasoconstricción a nivel de los vasos sanguíneos aumentando la sensibilidad en los músculos. Además, pueden aumentar la retención de líquidos.



Por contra, ¿qué alimentos pueden reducir el dolor de la regla?

En este punto ya sabemos que la alimentación puede hacer mucho más de lo que pensamos y que existen ciertos alimentos que, por sus propiedades, pueden ayudar a aliviar el dolor menstrual.

Frutas y verduras: son alimentos ricos en vitaminas y minerales y, además, son antioxidantes, propiedades que contribuyen a reducir la inflamación y, por tanto, pueden ayudar a reducir el dolor menstrual.

Pescado rico en omega-3: los ácidos grasos omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias y se ha observado que pueden reducir los síntomas de la dismenorrea. También pueden ayudarte a aliviar el dolor menstrual otros alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como las nueces o las semillas de chía y lino.

Jengibre: existen estudios que sugieren que el jengibre tiene efectos antiinflamatorios y analgésicos, lo que puede contribuir a aliviar los cólicos menstruales.

Chocolate: hay estudios que demuestran que el magnesio actúa como antidepresivo, resultando perfecto para combatir los síntomas menstruales como la ansiedad, el bajo ánimo o incluso algunos signos de depresión. Debemos optar por chocolate negro ya que contiene mucho menos azúcar y aditivos.



A graphic banner for Selva Digital. It features a background image of a computer monitor displaying a website design. Overlaid on this is the text 'SELVADIGITAL' in large white letters, with 'TU ESTUDIO DE DISEÑO GRÁFICO EN ARROYOMOLINOS' underneath. In the top right corner, there are icons for email, Instagram, WhatsApp, and a globe. At the bottom, a list of services is provided in white text on a dark background: 'DISEÑO GRÁFICO WEB DISEÑO EDITORIAL BRANDING INFOARQUITECTURA REVISTAS ILUSTRACIÓN FLYERS CATÁLOGOS LOGOTIPOS 3D TARJETAS CÓDIGOS QR BANNERS'.



Síguenos en  



DÉBORAH LÓPEZ

Instructora de Pilates
contemporáneo



PILATES Y SALUD

La Importancia de la Música en Pilates

¡Hola a todos! ¿Cómo estáis? En este artículo especial para las fiestas de Navidad, he querido hablar de dos de las cosas que más disfruto en el mundo: el método Pilates y la música. Espero que os guste.

1. Armonía para el Cuerpo y la Mente.

El Pilates es una forma de ejercicio que ha ganado popularidad en todo el mundo debido a sus beneficios para la salud física y mental. Esta disciplina se centra en mejorar la fuerza, la flexibilidad y la postura, a través de movimientos controlados y precisos. Si bien la técnica de Pilates es conocida por su énfasis en la concentración, la respiración, la música también desempeña un papel fundamental en la práctica de Pilates. La música puede ser un acompañante poderoso que aporta ritmo, motivación y relajación a esta actividad física.



2. Ritmo y Coordinación.

La música aporta un ritmo constante y controlado que ayuda a los alumnos a mantener un flujo adecuado de movimientos. El ritmo musical puede sincronizarse con los ejercicios, lo que facilita la realización de las secuencias de manera precisa y fluida. Esto mejora la coordinación, permitiendo a los participantes concentrarse en la alineación y la técnica, sin la preocupación de perder el tiempo o el compás.

3. Motivación y Energía.

La música también puede inyectar energía y motivación a la rutina de Pilates. Una melodía estimulante puede elevar el estado de ánimo y ayudar a las personas a mantener el compromiso con sus ejercicios. El Pilates puede ser desafiante, y la música adecuada puede hacer que los ejercicios se sientan menos tediosos, impulsando a los alumnos a dar lo mejor de sí mismos en cada repetición.



4. Relajación y Concentración.

Si bien la música puede proporcionar energía, también puede promover la relajación y la concentración. Las melodías suaves y armoniosas pueden ayudar a los alumnos a entrar en un estado de concentración profunda, mejorando la conexión mente-cuerpo que es fundamental en Pilates ayudando a reducir el estrés y la tensión, lo que contribuye a una experiencia más placentera y efectiva.

5. Mejora la Experiencia Global

La música no solo tiene beneficios físicos, sino que también mejora la experiencia general de la práctica pudiendo crear un ambiente agradable y atractivo en clase, lo que hace que los alumnos se sientan más cómodos y relajados. Además, puede promover un sentido de comunidad cuando se realiza en grupo, ya que todos comparten la misma banda sonora durante la clase.

6. Creatividad y Variedad.

La música nos permite a los instructores (al menos en mi caso) ser creativos en la planificación de las clases pudiendo adaptar la selección musical para satisfacer las necesidades y los objetivos de los alumnos, brindando variedad y emoción a las sesiones. Esto evita que las clases se vuelvan monótonas y mantiene el interés de los alumnos a lo largo del tiempo.



MERCADITOS

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

[jlmercaditos.charcutero.es](https://www.facebook.com/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



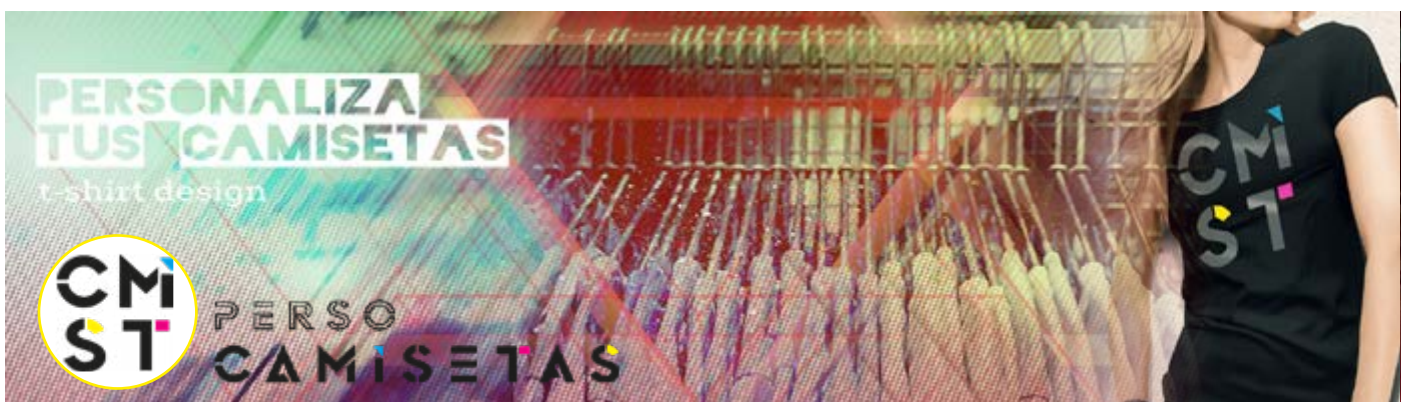
Conclusión:

La música en Pilates es más que un simple acompañamiento; es una herramienta valiosa que puede mejorar la calidad de la experiencia de la práctica. Al proporcionar ritmo, motivación, relajación y concentración, la música enriquece la disciplina del Pilates y ayuda a los alumnos a alcanzar sus objetivos de manera más efectiva. Ya sea que prefieras música suave y relajante o algo más energético, encontrar la banda sonora adecuada puede marcar la diferencia en tu práctica de Pilates. Por lo tanto, la próxima vez que te embarques en una sesión de Pilates, no subestimes el poder de la música para potenciar tus resultados y hacer que cada clase sea una experiencia enriquecedora tanto para el cuerpo como para la mente.

Os dejo un enlace directo a mi perfil spotify con algunas de las listas que pongo en clase:

<https://open.spotify.com/user/3xms7ld6frc6gquufycarrhae?si=d621bb0daeb941df>

**UN PLACER COMO SIEMPRE,
¡QUE PASÉIS UNAS ESTUPENDAS FIESTAS!**





BAM BAM VETERINARIA

Telemedicina y Veterinaria a Domicilio.



SALUD ANIMAL

La Flor de Pascua

En la mágica temporada navideña, las Flores de Pascua, con sus vibrantes hojas rojas, se convierten en un regalo emblemático. Su presencia en los hogares simboliza alegría y prosperidad, a menudo compartiendo el espíritu festivo con familiares y amigos. Sin embargo, detrás de su encanto ornamental, se esconde un peligro para nuestros queridos compañeros peludos.

En la mágica temporada navideña, las Flores de Pascua, con sus vibrantes hojas rojas, se convierten en un regalo emblemático. Su presencia en los hogares simboliza alegría y prosperidad, a menudo compartiendo el espíritu festivo con familiares y amigos. Sin embargo, detrás de su encanto ornamental, se esconde un peligro para nuestros queridos compañeros peludos.

Aunque la Flor de Pascua agrega un toque festivo, su toxicidad para nuestras mascotas es motivo de preocupación. La savia de la planta contiene látex y compuestos químicos nocivos que, al ingerirse, pueden desencadenar una serie de problemas de salud en perros y gatos. Conocer estos riesgos es esencial para mantener a nuestras mascotas seguras durante las festividades.

Síntomas de Intoxicación: Detectando el Peligro

- 1. Vómitos:** La ingestión de la Flor de Pascua puede desencadenar episodios repetidos de vómitos en perros y gatos.
- 2. Diarrea:** Las mascotas intoxicadas pueden experimentar diarrea, lo que contribuye a la pérdida de líquidos y electrolitos.
- 3. Salivación Excesiva:** El contacto con el látex puede provocar una reacción salival intensa en las mascotas afectadas.
- 4. Letargo:** La intoxicación puede manifestarse en forma de letargo, una disminución notable en la actividad y respuesta a estímulos.
- 5. Dificultad Respiratoria:** En casos más severos, la inhalación de sustancias tóxicas puede llevar a problemas respiratorios.



DIFERENCIAS ENTRE SÍNTOMAS EN GATOS Y PERROS: LEYENDO LAS SEÑALES

PARA PERROS:

Hiperactividad: Algunos perros pueden mostrar un aumento en la actividad antes de los síntomas más evidentes, lo que puede ser seguido por depresión.

Dolor Abdominal: Los perros pueden expresar malestar abdominal a través de lamido excesivo, gemidos o cambios en su postura.

Diarrea con Sangre: En casos graves, la diarrea puede presentar rastros de sangre.



PARA GATOS:

Irritación Oral: Los gatos pueden manifestar irritación oral, como masticar en exceso o restregar su cara, indicando malestar.

Vocalización Excesiva: La incomodidad puede llevar a vocalizaciones inusuales en gatos, como maullidos persistentes.

Dificultad para Tragar: Algunos gatos pueden experimentar dificultad para tragar debido a irritación en la garganta.



CÓMO PROTEGER A TUS MASCOTAS: CONSEJOS PRÁCTICOS

Altura Segura: Coloca la Flor de Pascua en lugares inaccesibles para tus mascotas, evitando mesas bajas o áreas al alcance de saltos felinos.

Supervisión Constante: Vigila de cerca a tus mascotas durante las festividades, especialmente si tienen acceso a la planta.

Educación Familiar: Asegúrate de que todos en casa conozcan los riesgos y estén preparados para actuar rápidamente en caso de síntomas.

Alternativas Seguras: Opta por decoraciones no tóxicas o sustitutos que no representen peligro para tus mascotas.

Consulta Veterinaria: Ante cualquier sospecha de intoxicación, busca atención veterinaria de inmediato para un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Al comprender los síntomas y las diferencias entre gatos y perros, puedes garantizar un entorno seguro para tus mascotas durante las festividades. Prevenir la exposición a la Flor de Pascua es clave para unas celebraciones alegres y sin complicaciones para todos.



ELSA GAITÁN NOGAL

Especialista en Márketing Digital y RRSS



ASESORÁNDO-T

Estrategias infalibles para negocios locales en las redes sociales

En el mundo del marketing digital, a menudo nos enfocamos en grandes estrategias globales, pero ¿qué pasa con esos pequeños negocios locales que dan vida a nuestros municipios o a nuestros barrios? En este artículo, te desvelaré secretos clave sobre cómo los negocios locales pueden aprovechar al máximo las redes sociales. Desde la optimización de perfiles hasta promociones geolocalizadas y colaboraciones comunitarias, descubrirás cómo transformar tu presencia en línea en una fuerza imparable para tu negocio.



La era digital ha abierto un sinfín de oportunidades para los negocios locales, y las redes sociales son el canal perfecto para destacar en la vecindad virtual. Vamos a ver cómo optimizar tu presencia en plataformas como Facebook e Instagram, cómo aprovechar al máximo las promociones geolocalizadas y cómo forjar conexiones auténticas a nivel red. Este enfoque estratégico no solo aumentará tu visibilidad, sino que también fortalecerá los lazos con tus clientes locales, construyendo una base sólida para el éxito a largo plazo.



1. Autenticidad: En un mundo digital saturado, destacar significa ser auténtico. Descubre cómo crear perfiles que reflejen la esencia única de tu negocio local, humanizando tu marca y conectando con la audiencia en un nivel personal.

2. El poder de las promociones geolocalizas: Aprende cómo atraer a clientes cercanos mediante ofertas exclusivas. Desde descuentos personalizados hasta eventos especiales, estas estrategias te permitirán cautivar a tu audiencia local.

3. Colaboraciones que impulsan: La colaboración es clave en el ámbito local. Explora cómo asociarte con otros negocios de tu comunidad para crear sinergias poderosas. Desde eventos conjuntos hasta promociones cruzadas, las colaboraciones comunitarias pueden llevar tu negocio a nuevas alturas.

4. Mantente en el radar local: Desde participar en eventos del municipio/barrio hasta compartir historias impactantes en tus redes sociales. Convertirte en una parte integral de la vida local aumentará la lealtad de los clientes y generará un boca a boca positivo.



Al aplicar estas estrategias, no solo impulsarás tu presencia en línea, sino que también contribuirás al florecimiento de tu comunidad. Estoy aquí para guiarte en cada paso. ¿Listo para llevar tu negocio al siguiente nivel?

¡Contáctanos para más información!



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





RAQUEL RODRÍGUEZ MUÑOZ

El Olmo Viejo
Servicios Editoriales



SERVICIO EDITORIAL

La aventura de convertirse en escritor

Desde hace unos años hemos asistido a un incremento de cursos que enseñan las claves para convertirse en un escritor: cursos de escritura creativa los llaman. Lo cierto es que la mayoría de ellos ayudan mucho a los autores —de hecho, han salido buenos escritores de sus aulas—, pero no es menos cierto que otros tantos autores brillantes no se han formado como tal y venden cientos y miles de ejemplares. Así que toca hacernos esta pregunta: ¿el escritor nace o se hace?

Lo normal es que un buen escritor combine las dos cosas. Es innegable que recibir pautas para plasmar una trama que resulte interesante al lector o para definir los personajes y dotarlos de aristas que muestren bien su personalidad, entre otras cosas, ayudan sobremano a que un aspirante a escritor o un autor novel termine de formarse y buscar su estilo. Pero no podemos olvidar que, si no se cuenta con un fondo propio, es decir, si no tenemos un don para escribir, para saber contar, para llegar a los lectores, no seremos capaces de sacarle partido a la formación que recibamos. Y es que mi experiencia me ha enseñado que no vale solo con hacer cursos, sino que tenemos que saber contar. Y muchos diréis: «Eso se aprende». Sí y no. Se aprende a escribir, pero ello no implica conectar con los lectores. Eso tiene más que ver con la personalidad del autor y con su aprendizaje vital.

Y, del mismo modo, salvo que se sea un virtuoso de las letras —y haberlos, haylos—, es necesario que a ese don de la palabra se le sume una formación que contribuya a poner en orden el *totum revolutum* que puebla la mente de algunos autores. Por tanto, si tuviéramos que responder a la pregunta anterior, ¿el escritor nace o se hace?, diríamos que sería una mezcla de estos dos elementos, que sin uno no suele funcionar el otro y que lo ideal es que exista un tándem para que ambos se complementen.



¿Y qué hacemos cuando sabemos conectar con los lectores, disfrutamos de ese don y además nos hemos formado para ello? ¿Por qué no soy un escritor de éxito?

Amén de que el éxito es un concepto muy relativo, en el mundo de la escritura no todo lo que reluce es oro. Ni todos los que lo intentan acaban vendiendo libros y firmando por sellos de prestigio contratos millonarios, ni es un camino fácil y unidireccional. Antes de enfrascarte en la aventura de la escritura, aquí van algunos consejos para que la realidad no te pegue de lleno.



La escritura es una carrera de fondo

Lo normal es que, cuando un escritor consigue hacerse un hueco en el mercado y tener lectores propios, lleve ya bastante tiempo lidiando con decepciones, malas ventas, libros buenos y no tan buenos... Aunque hay casos de autores que consiguen fama con su primera obra, cuando buceamos en la vida de la mayoría de ellos, tienen en su haber años de escritura, libros que han pasado desapercibidos a la crítica y a los lectores. Por eso, cuando antes sepamos que ser escritor no supone llegar y besar el santo, mejor toleraremos los bandazos de un sector, el editorial, muy cambiante y de un mercado, el del libro, que nada tiene que ver con la visión romántica que muchos autores tienen de la escritura.

Hay que pagar las facturas

Sé que a todos los escritores les gustaría vivir de esta profesión, pero la realidad es otra bien distinta y aceptarla es indispensable para evitar la frustración. Salvo algunos casos, es difícil vivir solo de escribir. Y, en la mayoría de esas ocasiones, esos autores compaginan su actividad con otras que son las que verdaderamente les reportan beneficios, como cursos, talleres, artículos y otras colaboraciones en los medios de comunicación o en publicidad. Los adelantos en conceptos de derechos de autor que aportan algunos sellos para que los autores escriban sus novelas — cuando hay contrato de exclusividad firmado y un compromiso de entrega— se acaban rápido y a menudo no tienen nada que ver con las cuantiosas cantidades que

se manejaban antes. Y, por lo que respecta a las ventas, la excesiva producción editorial, con muchos títulos nuevos al mes, complica que un libro esté semanas copando las vitrinas de las librerías. Por tanto, salvo que se convierta en un superventas o se trate de un autor con una larga lista de lectores, el *boom* de un libro en la calle dura semanas y es sustituido pronto por otros que acaban de salir de imprenta. Ni siquiera los reputados autores tienen las mismas ventas que antes. Así que, lo normal es que se tienda a complementar la escritura con formación o con colaboraciones en prensa o radio.

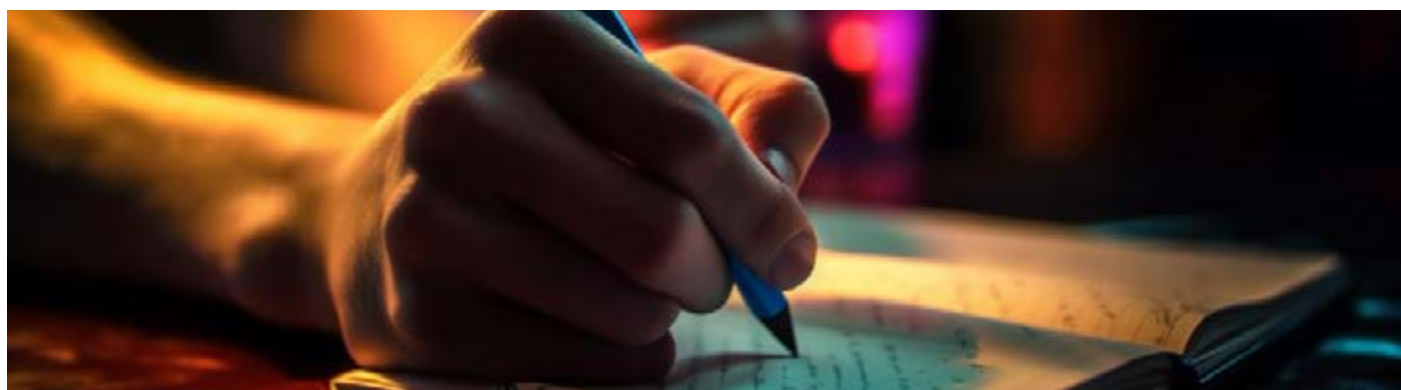


En el caso de un escritor novel o que no cuenta con tantos adeptos, suele ser recomendable que exista otra actividad que permita pagar las facturas mientras su carrera despegue o simplemente contribuya a completar los ingresos que puedan generar las ventas de sus libros.

El rechazo forma parte del éxito

A veces me llegan mensajes de autores que se sienten frustrados o están desilusionados porque no encuentran hueco en ninguna editorial. Amén de que la competencia de manuscritos que reciben los sellos es brutal y de que algunas casas, para asegurarse las ventas, tienen en cuenta otros factores ajenos a la calidad editorial, el rechazo forma parte de la vida del escritor, sobre todo, durante los primeros años. Y ello no está relacionado con que se sea buen o mal escritor o con el hecho de que una novela sea buena o mala. Hay ocasiones en las que los editores tienen ante sí novelas maravillosas que, desgraciadamente, no tienen el público que mereciera —bien por la difusión, bien porque el estilo ya no gusta a los lectores, bien porque la historia no ha terminado de calar—. Y nada tiene que ver con la calidad.

Incluso diría más: las decepciones y los rechazos forman parte de la rutina del escritor y benefician su carrera. Porque le sirven para mejorar, para darles otra vuelta de tuerca a sus libros, para conocer el mercado editorial, para esforzarse más... Y porque no deja de ser una experiencia común a todos los autores. Hasta los más grandes han sido rechazados. Por tanto, lejos de hundirse, hay que aprender de ellos y aceptarlos como algo natural del proceso. Y perseverar.



La promoción es vital

Atrás han quedado los tiempos en los que el autor publicaba su obra y se dejaba llevar por la vorágine de las presentaciones y la promoción editorial. Hoy día lo normal es que la promoción la hagan a medias la editorial, a través de sus canales oficiales, y el autor por medio de las redes sociales. Por ello, un elemento indispensable para conectar con los lectores y llegar a más público es abrirse perfiles en los principales canales de difusión. Además, es un excelente medio para conocer a otros autores, aprender de sus experiencias y no sentirse tan solo en esta actividad que te obliga a aislarte del mundo mientras escribes.

El número de seguidores y los clics que generan los autores se han convertido, además, en un mecanismo que ayuda a algunos sellos a inclinar la balanza en favor de uno u otro autor. De todos es sabido que un perfil con mucha actividad hará que el libro se promocione mejor y se vendan más ejemplares. Y eso es, en definitiva, lo que quieren el autor y la editorial, que arriesga y hace una inversión importante, porque hacer un libro cuesta mucho dinero —sobre todo, si se es un pequeño sello independiente—, para que una obra vea la luz.

Así que, tanto si te adentras en este mundo como si tratas de buscar tu hueco después de años de escritura, la constancia, la paciencia y la resiliencia deben formar parte de tu vocabulario.



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 34€, DISNEY 45€

DAVID VALERO CARLA MAR

The advertisement features a vibrant orange background with a string of colorful circular lights at the top. Below the lights, the text 'Casitas Personalizadas' is written in a cursive font. Underneath, it lists occasions for which these personalized houses are suitable. Contact information and pricing details are provided. Three examples of personalized houses are shown: one with a white house and a blue rat, another with a purple house and a white rat, and a third with a white house and a red rat. Each house is decorated with small figurines and lights.



RUTAS MADRID FETÉN

Conoce Madrid y alrededores de la mano de Guías Oficiales.



RUTAS POR MADRID

Paisaje de la Luz

Soy Tatiana Rexa, fundadora de Rutas Madrid Fetén, una chulapa madrileña, y como tal, tengo un enorme amor por Madrid, por su historia, su arte, sus calles y esas gentes tan castizas que dan su esencia a nuestra ciudad. Pienso que conocer otros lugares y culturas a lo largo y ancho del mundo es uno de los mejores regalos que nos puede ofrecer la vida.



Llevo dieciocho años emocionándome cada día con rutas maravillosas que muestro a todos los que llegan a la Comunidad de Madrid a visitarnos, desde los más pequeños a los más sabios. Mis visitas guiadas van desde las más clásicas como el Madrid de los Austrias o el Barrio de las letras hasta las más tematizadas como el Madrid Misterioso o las Tabernas Centenarias.

Una de mis visitas favoritas y que me hacen sentir orgullosa de ser madrileña es la denominada como PAISAJE DE LA LUZ.



Madrid, la ciudad de la luz. Así se podría llamar a la capital española desde que el pasado 25 de julio de 2021, la Unesco declaró Patrimonio Mundial al conjunto formado por el Paseo del Prado, el Parque del Retiro y el barrio de los Jerónimos, bajo el nombre de Paisaje de la Luz. Se trata de la primera vez que Madrid entra en la prestigiosa lista de la Unesco, reconociendo el valor histórico, cultural, artístico y natural de esta zona emblemática de la ciudad.

El Paisaje de la Luz abarca una superficie de 190 hectáreas, de las que el 75% son espacios verdes. Su origen se remonta al siglo XVI, cuando el rey Felipe II trasladó la corte a Madrid y ordenó la construcción del Monasterio de San Jerónimo el Real, que dio nombre al barrio adyacente. También, realizó un paseo arbolado donde los madrileños y madrileñas pudiesen pasear y tomar brisa fresca en época estival, independientemente del rango social de cada uno ellos. Un lugar que hoy conocemos como Paseo del Prado y que tiene un valor excepcional por haber sido la primera alameda de una ciudad europea en el siglo XVI. En el siglo XVII, el rey Felipe IV mandó crear el Real Sitio del Buen Retiro, un complejo palaciego con jardines, fuentes, estanques y teatros, que se convirtió en el centro de la vida cortesana y cultural. En el siglo XVIII, el rey Carlos III impulsó la reforma urbanística del Paseo del Prado, dotándolo de fuentes monumentales, árboles y paseos, y creando instituciones científicas y culturales como el Real Jardín Botánico, el Observatorio Astronómico o el Museo del Prado.

El Paisaje de la Luz es, por tanto, un reflejo de la historia de Madrid y de España, pero también de la evolución de la ciencia, el arte y la cultura en Europa y el mundo. En sus calles y edificios se pueden admirar obras maestras de arquitectos como Juan de Villanueva, Ventura Rodríguez o José de Hermosilla, y de artistas como Velázquez, Goya, Rubens o Sorolla. También se pueden apreciar los testimonios de los avances científicos y técnicos que se produjeron en los siglos XVIII y XIX, como la iluminación pública, el alcantarillado, el abastecimiento de agua o el transporte urbano.



El Paisaje de la Luz es, en definitiva, un patrimonio de todos y para todos, que hay que conocer, valorar y proteger. Es un legado que nos han dejado nuestros antepasados, que nos identifica como madrileños y españoles, y que debemos transmitir a las generaciones futuras. Es un paisaje que nos habla de nuestra historia, de nuestra cultura y de nuestra identidad, pero que también nos abre al mundo y al futuro. Es un paisaje que nos hace sentir orgullosos de ser de Madrid, la ciudad de la luz.



OS INVITO A PARTICIPAR EN ALGUNA DE MIS VISITAS Y QUE SIGÁIS EMOCIONÁNDOME.





DELUXE PELUQUEROS

Peluquería y centro de estética
en Arroyomolinos



SECRETOS DELUXE

Despide el otoño con estilo

¡Di adiós a la caída del cabello con Deluxe Peluqueros!

En esta época del año, mientras el frío del invierno se aproxima, muchos de nosotros nos enfrentamos a un problema capilar que preocupa a la población en general: la caída del cabello. ¿Te suena familiar? No te preocupes, estás en el lugar correcto.

En Deluxe Peluqueros, entendemos la importancia de lucir un cabello saludable y radiante, y estamos aquí para compartir contigo algunos consejos prácticos que te ayudarán a despedir el otoño con estilo, sin tener que preocuparte por la pérdida de tu preciosa melena.

La caída del cabello es un tema que afecta a muchos, y en Deluxe Peluqueros queremos abordarlo de manera integral. Desde el estrés hasta la falta de vitaminas, múltiples factores pueden contribuir a este problema. Pero no te preocupes, ¡tenemos la solución!



En Deluxe Peluqueros, entendemos que, para combatir eficazmente la caída del cabello, primero debemos comprender las posibles causas que la desencadenan. A continuación, te mostramos algunos de los factores que contribuyen a este problema y aprenderás cómo abordarlos de manera proactiva.

- **Estrés:** El estrés es un enemigo silencioso que puede afectar no solo tu bienestar general, sino también la salud de tu cabello. Los periodos prolongados de estrés pueden desencadenar la caída del cabello al afectar el ciclo de crecimiento capilar. En Deluxe Peluqueros, te recomendamos incorporar técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el yoga, en tu rutina diaria para mantener un equilibrio emocional saludable.
- **Cambios Hormonales:** Las fluctuaciones hormonales, ya sea debido al

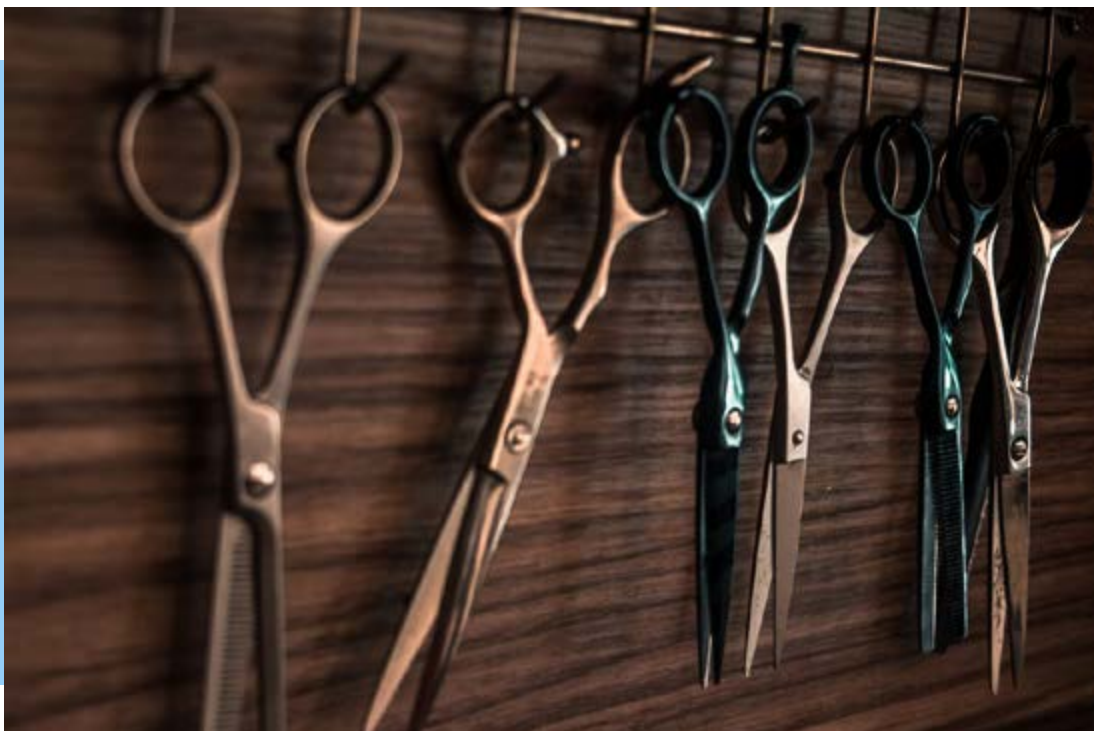


embarazo, la menopausia o condiciones médicas específicas, pueden desencadenar la caída del cabello. Es esencial comprender cómo estas variaciones afectan tu salud capilar y buscar orientación profesional. En Deluxe Peluqueros, nuestros expertos pueden asesorarte sobre tratamientos personalizados para contrarrestar los efectos de los cambios hormonales en tu cabello.

- **Deficiencias Nutricionales:** La falta de ciertos nutrientes, como vitaminas y minerales esenciales, puede contribuir significativamente a la pérdida de cabello. En Deluxe Peluqueros, abogamos por una dieta equilibrada y rica en nutrientes para mantener la salud capilar. Asegúrate de incluir alimentos como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables en tu dieta diaria.

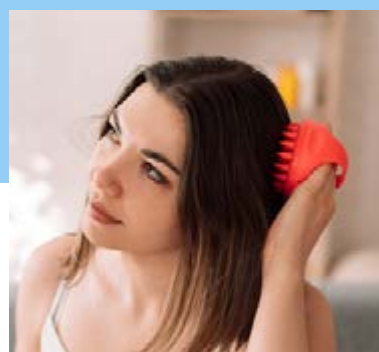
- **COVID-19 y Otros Factores Ambientales:** El impacto del COVID-19 en la salud capilar ha sido notable, ya que la enfermedad y el estrés asociado pueden desencadenar la pérdida temporal del cabello. Además, factores ambientales como la exposición excesiva al sol o el uso constante de productos químicos agresivos también pueden contribuir. En Deluxe Peluqueros, te aconsejamos adaptar tu rutina de cuidado capilar según las condiciones ambientales y buscar tratamientos específicos para contrarrestar los efectos del COVID-19 en tu melena.

- **Folículos Obstruidos:** La obstrucción de los folículos capilares es otro factor a considerar. La acumulación de residuos, productos para el cabello y células muertas puede obstruir los folículos, impidiendo el crecimiento saludable del cabello. En Deluxe Peluqueros, ofrecemos tratamientos de limpieza profunda y exfoliación del cuero cabelludo para liberar los folículos y promover un ambiente propicio para el crecimiento capilar.



En los siguientes consejos, te guiaremos a través de prácticas que revitalizarán tu cuero cabelludo y te revelaremos el arte de cuidar tu melena durante el invierno.

- **Higiene profunda del cuero cabelludo:** Una buena higiene es clave. Asegúrate de realizar una limpieza profunda del cuero cabelludo para eliminar impurezas y favorecer un ambiente saludable para tus folículos capilares.
- **Estimula la circulación con masajes craneales:** Los masajes craneales no solo son relajantes, sino que también estimulan la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, promoviendo así el crecimiento capilar. ¡Una razón más para disfrutar de un momento de cuidado personal!
- **Productos esenciales:** En Deluxe Peluqueros, contamos con una gama de productos esenciales diseñados para fortalecer tu cabello y prevenir la caída. ¡Descubre cómo nuestros productos pueden hacer maravillas por tu melena!
- **Importancia de la exfoliación:** La exfoliación no es solo para la piel; también es esencial para mantener un cuero cabelludo saludable. Elimina las células muertas y favorece un entorno propicio para el crecimiento capilar.
- **Ritual de lavado y cepillado:** Aprende la técnica adecuada para lavar y cepillar tu cabello. Te sorprenderá cómo pequeños cambios en tu rutina pueden marcar la diferencia. Cepillar el cabello por la noche no solo desenreda, sino que también activa el riego sanguíneo, promoviendo un cuero cabelludo más saludable.



Identificar las causas de la caída del cabello es el primer paso crucial para abordar este problema de manera efectiva. En Deluxe Peluqueros, estamos comprometidos a proporcionarte no solo servicios de calidad, sino también orientación experta para que puedas disfrutar de una melena saludable y radiante. Si te preocupa la pérdida de cabello, no dudes en contactarnos. Estamos aquí para ayudarte a recuperar la confianza en tu cabello y a enfrentar el mundo con un look espectacular. ¡Despide el otoño con estilo en Deluxe Peluqueros!

Recuerda, en Deluxe Peluqueros, no solo ofrecemos servicios de calidad, sino que también nos preocupamos por el bienestar de tu cabello. ¡Estamos aquí para ayudarte a lograr un look radiante y saludable! ¿Tienes alguna pregunta o inquietud? No dudes en contactarnos; nuestro equipo de expertas está preparado para guiarte en tu viaje hacia un cabello espectacular.



BEATRIZ CG

Escritora, analista de emociones
y buscadora de sonrisas.



REFLEXIONES DE UNA BRUJA

Tradiciones navideñas

!!! FELICES FIESTAS !!!

Hay cosas que pasan hasta en las mejores familias...

Advertencia: Cualquier parecido con la realidad, es pura coincidencia...

DÍA 24 DE DICIEMBRE, 09:00 HORAS

- ¡Cariño! Te acabo de pasar por whatsapp la lista con las últimas cositas que nos queda por comprar. Nada, cuatro cositas de última hora- dice ella mientras se echa la crema hidratante en la cara.

- Pero ¿no lo habíamos comprado todo ayer?- dice el asomándose a la puerta del baño donde ella sigue con su crema.

- Sí, sí, esto son... nada, 4 cosillas que se me pasaron. Venga anda, ve a comprarlas- le aclara ella con voz suave mientras le mira a través del espejo.

- ¿No nos podemos apañar con lo que hay?- le pregunta él sabiendo la respuesta.

- Pues no, porque no hay salsa rosa para los langostinos, ni nueces, ni pasas para la salsa del solomillo- le contesta ella con los brazos en jarra, con retintín, como si él no supiera de salsas.

- Pues que se coman los langostinos con mahonesa, como toda la vida, y las pasas ni merece la pena ir a por ellas, total para que todos las dejen en el borde del plato...- le dice él arriesgando.

- ¡Pero, bueno! ¿Qué sabrás tú si van a apartar las pasas o se las van a comer todas?- ella con la crema ya repartida y comenzando a extenderse.

- Conclusión, que me va a tocar ir a por las pasitas- dice él con más retintín.

- Bueno, pues si quieres, voy yo y tú mientras te quedas limpiando los cubiertos y las copas que vamos a utilizar esta noche- le dice ella un poco mosca.

- Vale, eso se me da bien, total, recojo yo la cocina todas las noches...- se jacta con tono dantesco.

- Perfecto, pero, tienes que elegir qué vas a sacar de la vitrina del salón, que todo vaya a conjunto en color y forma con los centros de mesa que compré el



otro día y, además, doblar las servilletas en forma de flor con el diámetro de el vaso, no de las copas...

- Vale, vale, ¡para! Que voy yo a comprar- le corta él la frase- prefiero comprar pasitas que doblar las servilletas en flor, que lo mismo tengo que ver un video-tutorial para hacerlo y en vez de flores, salen sauces llorones y la liamos...

- Ves, si es que... lo que yo te decía, que vayas a comprar y ya hago yo las florecitas...

09:15, él ya está vestido junto a la puerta, con las bolsas de rafia en la mano para salir.

- ¿Cuatro cositas? Pero si hay por lo menos 15...

- Anda, anda, ¡exagerado!- dice ella suavizando la cosa.

- ¿Exagerado? Te leo: servilletas rojas de papel, ¿pero no ibas a doblar las de tela en florecitas?

- Si, pero esas son para que se limpien del marisco y el jamón, que luego me dejan todas las de tela llenas de manchas que no salen con tanta facilidad y, además, mi tía, usa ese pintalabios que mancha tanto y no sale ni frotando.

- Pues no pongas las florecitas...

- Que sí... que mi prima las puso el año pasado y le quedaron súper monas.

El suspira como si soplara el flequillo.

-Bueno, sigo: pasas, nueces, cogollos de lechuga, papel higiénico, suavizante de azul, pienso del perro, carne picada, 1 caja de leche, yogures bifidus, recambio de fregona, queso de untar y arándanos...¿esto son 4 cosas?

- Como eres, sí son cuatro cosas. Mira, las pasas y las nueces para la salsa; los cogollos porque me he dado cuenta que pueden ir bien como acompañamiento al solomillo si los pongo en una fuente con una salsa de queso y vinagreta de ajo con arándanos; el suavizante porque no queda; el pienso porque seguro que nos quedamos sin él, que vienen días de fiesta y no abren, y lo demás, porque me he acordado que nos falta...- dice ella en el pasillo frente a él.

-Ya... y la fregona, para ponerla con piña de postre...- le contesta él con sorna.

-Mira que no tengo tiempo para esto, que tengo muchas cosas que hacer.



22:00 HORAS, SENTADOS EN LA MESA.

- *¿Cuñado están ricas las pasas?*- le dice él a su cuñado que ve que las aparta a un lado del plato.

-*Pues no me gustan, pero le da un toque especial a la salsa.*

Ellos se miran y sonríen.

Moraleja: Si hay que ir a comprar pasas para la salsa, se va. Como si hay que ir a seleccionarlas al secadero. El secreto de la receta es, que entre el que la piensa y el que compra los ingredientes, se puede llegar a hacer una salsa con un toque muy especial. Esa es la cuestión, darle ese sabor a los momentos y que una vez pasados, nos produzca una sonrisa y algo para recordar.

!!! FELICES FIESTAS !!!

