

ANTONIO RESINES
“EL ACTUAL
GOBIERNO
DE SÁNCHEZ
ES ABERRANTE”



el Amor tiene muchas caras

Un San Valentín para celebrar
las infinitas maneras que tiene el amor

del 9 al 14 de febrero

Viernes 9, lunes 12, martes 13 y miércoles 14 de 17:00 a 20:00h.

Sábado 10 de 12:00 a 14:00h. y de 17:00 a 20:00h.

Domingo 11 de 12:00 a 14:00h.

Tatuajes de Henna y Make up Corner
para los adultos **Tatuajes efímeros** y
Peinados divertidos para niños

Los perritos también tendrán su lugar,
un **Corner Beauty especial**
y **Photocall** para ellos

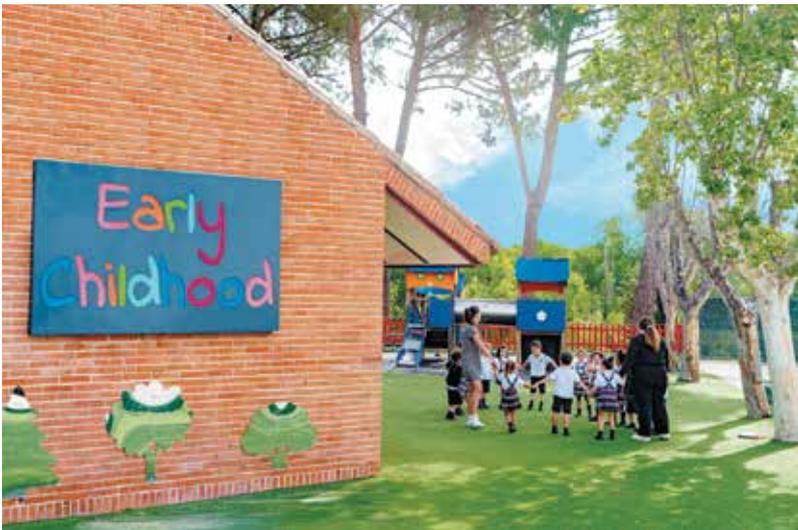


#zielovexperience

COLEGIO INTERNACIONAL SEK EL CASTILLO

PREPARADOS PARA LOS RETOS DEL MUNDO

Con una extensión de 40.000 m² en contacto con la naturaleza, el río y los bosques colindantes al colegio, SEK-El Castillo se ubica en la Urbanización de Villafranca del Castillo, a menos de 10 minutos de Majadahonda. Imparte todas las etapas educativas, desde los cuatro meses hasta los 18 años, y es un referente en innovación y excelencia.



A la vanguardia de la educación a nivel mundial, SEK-El Castillo -al igual que el resto de los colegios de SEK Education Group- imparte un modelo educativo único como resultado de la revisión del Aula Inteligente, SEK Future Learning Model (FLM), con metodologías pedagógicas innovadoras, con el inglés como una de sus máximas prioridades, y los valores de libertad, responsabilidad individual y compromiso social con el objetivo de preparar a los alumnos para afrontar el futuro con éxito.

SEK-El Castillo cuenta con un perfil competencial que abarca cinco transformaciones distintas y subcompetencias con el objetivo de potenciar una educación holística en sus alumnos, para que tengan un impacto tanto en su aprendizaje como en el mundo, para que puedan afrontar y también asumir los retos que les presenta el mundo.

La educación bilingüe es una característica de SEK-El Castillo, que además ofrece la oportunidad de adquirir lenguas adicionales tanto dentro del currículo como en actividades extraescolares, como experiencias internacionales en los Colegios SEK-Dublin y SEK-Les Alpes.

Pionero en España, desde 1977, en la impartición de los programas de la Organización del Bachillerato Internacional, ofrece el Programa de la Escuela Primaria (PEP), el Programa de los Años Intermedios (PAI) para la etapa de Educación Secundaria y el Programa de Diploma en Bachillerato de la Organización del Bachillerato Internacional (IB). Esto se traduce en excelentes resultados académicos en las pruebas de acceso a las universidades españolas e internacionales, así como reconocimientos de su preparación académica por distintos organismos.

En el plano nacional, imparte el Bachillerato LOMLOE en modalidad de Ciencias, Ciencias Sociales, Tecnología, Humanidades y Artes. Desde los 4 meses de edad, los profesores nativos y bilingües imparten el 100% de la jornada

en inglés y, a partir de 3º de primaria, incorporan un tercer idioma (francés o alemán).

Todos los alumnos SEK que cursan el Programa del Diploma del Bachillerato Internacional y el bachillerato nacional consiguen el High School Diploma, lo que les facilita el acceso a multitud de universidades de Estados Unidos y otros países.

Modelo educativo único

SEK-El Castillo cuenta con laboratorios, aulas de robótica y espacio Maker, bibliotecas, ocho aulas en su Escuela de Música con Programa de Alto Rendimiento artístico y residencias internacionales con estudiantes de más de veinte nacionalidades.

En el plano deportivo, el programa SEK International Sports Academy permite a sus alumnos compaginar los entrenamientos y la práctica del deporte de alto rendimiento con sus estudios, también en el UCJC Sports Club, un campus deportivo que incluye hípica, pistas de tenis, pádel, campos de fútbol, polideportivo completo y piscina climatizada.

El centro cuenta también con el Modelo de Debate y Oratoria de Naciones Unidas SEKMUN y cada año participa en el proyecto International Space Academy de la NASA y en intercambios internacionales de la Escuela de Música.



Más información

900 878 798

www.elcastillo.sek.es



Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO Y MAY PAREDES.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • **FOTOGRAFÍA:** CARLOS GALEANO.

DTO. PUBLICIDAD: 616 64 90 11 • **PUBLICIDAD@MAJADAHONDAIN.ES.**

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 **IMPRIME:** MONTERREINA • **www.majadahondain.es** • **redaccion@majadahondain.es**

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 649 011 • **PUBLICIDAD:** **publicidad@majadahondain.es**

MAJADAHONDA IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

"LOS BIOMARCADORES PERMITEN DETECTAR LA EXISTENCIA BIOLÓGICA DEL ALZHEIMER"



HABLAMOS CON LA CLÍNICA SOMOSAGUAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE PREVENIR Y CÓMO SABER SI LA PÉRDIDA DE MEMORIA ES PRODUCIDA POR EL PASO DE LOS AÑOS O SI REALMENTE HAY UN PROBLEMA.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a una gran parte de la población mayor. Hablamos con la Clínica Somosaguas sobre la importancia de prevenir y cómo saber si la pérdida de memoria es producida por algo tan normal como es el paso de los años o si realmente hay un problema y nos adelanta las jornadas que se realizarán este viernes 26 de enero en el Espacio Cultural Mira Teatro.

—**¿Cuáles son los principales síntomas que hacen sospechar de que un paciente puede padecer Alzheimer? ¿Qué diferencia hay con la pérdida de memoria “habitual” en la vejez?**

El síntoma de presentación más frecuente de la enfermedad de Alzheimer es la pérdida de memoria. Suelen existir más problemas para recordar hechos o acontecimientos recientes (detalles sobre viajes o lugares visitados, olvido de conversaciones, mostrarse repetitivo por haber olvidado algo que ya había dicho, confusión de la relación temporal entre dos eventos, pérdida de objetos...) que para recordar acontecimientos sucedidos hace muchos años. No obstante, en otras ocasiones los primeros síntomas afectan al lenguaje (capacidad para expresarse o para encontrar palabras concretas), a la capacidad de organizarse o planificarse, o para interpretar el espacio (desorientarse en lugares conocidos o juzgar las distancias al conducir).

Por otra parte, el olvido forma parte de nuestro día a día y puede considerarse un rasgo fisiológico, que todos hemos experimentado en algún momento. Problemas ocasionales para recordar dónde se ha aparcado el coche o para qué se ha entrado en una habitación suelen ser “benignos”.

—**Algunos estudios señalan un posible aumento de los casos de Alzheimer. ¿A qué cree que es debido?**

En general, en nuestro medio hay más número de casos a nivel global porque la población cada vez está más envejecida y la edad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad, pero el mejor control de algunos factores de riesgo (como la hipertensión, diabetes, sedentarismo, obesidad, consumo de alcohol, aislamiento social, fumar, nivel educativo...) hace que, para una misma edad, pueda haber menos casos.

No obstante, la mejora de métodos diagnósticos y el reconocimiento de que fallos leves también pueden ser síntomas de la enfermedad de Alzheimer puede hacer que se diagnostiquen casos que antes pasaban desapercibidos.

—**Cada vez hay más investigaciones sobre los biomarcadores del Alzheimer. ¿Qué están aportando en la práctica clínica? ¿Están permitiendo detectar antes a los pacientes?**

Los biomarcadores permiten detectar la existencia biológica de la enfermedad de Alzheimer, es decir, identificar que en el cerebro se están produciendo los cambios característicos de esta enfermedad. Esto nos permite aportar mucha más seguridad diagnóstica y atribuir la causa de los síntomas a una enfermedad de Alzheimer, en vez de a otros factores que pueden jugar un papel confuso. Todo ello permite detectar antes y con más facilidad los casos en sus estadios iniciales.

—**¿Qué investigaciones considera más relevantes que se están produciendo en esta área?**

Se están realizando avances tanto a nivel diagnóstico como terapéutico. A nivel diagnóstico, los biomarcadores plasmáticos se encuentran en una fase avanzada de validación y pronto podremos obtener evidencia del proceso fisiopatológico de la enfermedad de Alzheimer con un simple análisis de sangre. A nivel terapéutico, existen en la actualidad unos 200 ensayos clínicos a nivel mundial que investigan la potencial utilidad de hasta 140 fármacos diferentes para el tratamiento de la enfermedad.

—**Esta enfermedad no tiene cura pero... ¿qué tratamientos hay disponibles en la actualidad?**

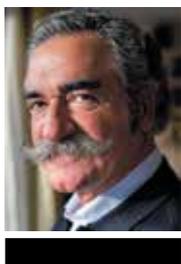
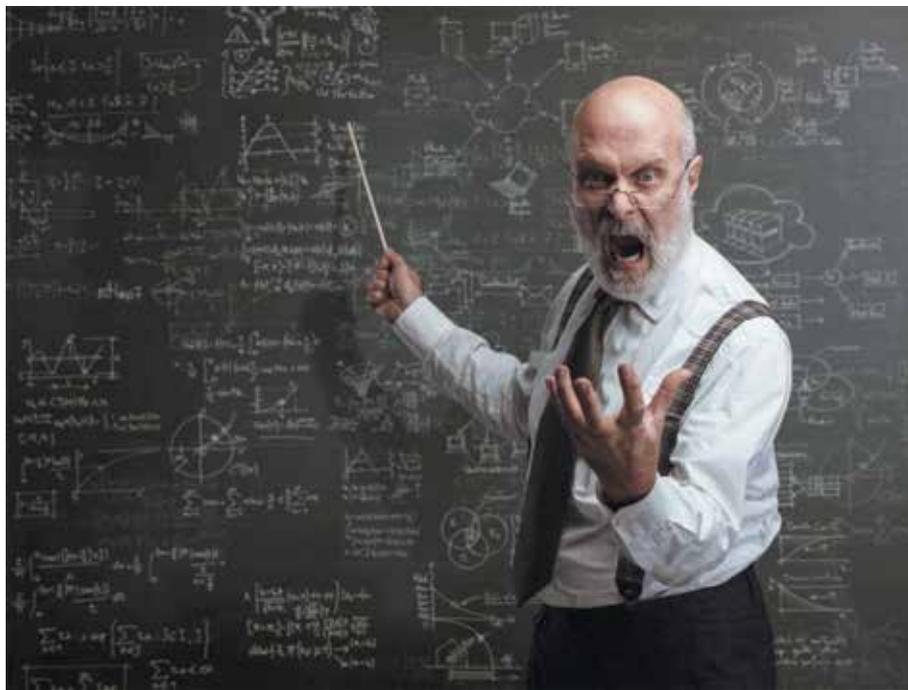
Los tratamientos disponibles en la actualidad son sintomáticos: mejoran algunos síntomas propios de la enfermedad, pero no modifican su evolución. Existen tratamientos tanto farmacológicos como no que han demostrado mejorar la calidad de vida y ayudan al control sintomático.

En Estados Unidos se ha aprobado un fármaco que, probablemente, pueda modificar la evolución de la enfermedad, aunque la magnitud real de su efecto y su aprobación en Europa aún son dos temas que deben evaluarse.

—**¿Cómo se aborda el Alzheimer?**

Inicialmente se realiza una valoración de los síntomas que perciben el enfermo y la familia, analizamos su progresión y consideramos potenciales explicaciones alternativas a los mismos. Tras ello, realizamos un estudio neuropsicológico y posteriormente se solicitan las pruebas complementarias necesarias para ampliar nuestro grado de certeza diagnóstica.

Una vez definido el diagnóstico, establecemos el tratamiento más apropiado en cada caso individual, tanto farmacológico como no farmacológico.



Tono de voz

Por Alberto Gómez Font

ES HABITUAL QUE CUANDO UN URBANITA LE DESCRIBE A OTRO LAS SENSACIONES VIVIDAS EN SU VISITA A UN CONVENTO, O A UN MONASTERIO, HAGA HINCAPIÉ EN EL SILENCIO DEL QUE DISFRUTÓ DURANTE SU RECORRIDO POR EL EDIFICIO Y SUS JARDINES. ÉSE SILENCIO ES ALGO QUE SIEMPRE FORMA PARTE DE LA DESCRIPCIÓN MINUCIOSA, JUNTO CON LOS DETALLES ARQUITECTÓNICOS Y EL PAISAJE.

También nos llama la atención a quienes no hemos optado por la vida monástica la forma de hablar de las monjas y de los frailes, que además de caracterizarse por una cadencia

especial, tiene como principal característica el bajo tono de voz con el que se comunican entre sí.

Nos gustan, pues, dos cosas que no estamos acostumbrados a disfrutar en las ciudades: el silencio y el tono de voz bajo y suave. Lo del silencio es algo que no podemos solucionar, a no ser que huyamos de la urbe y nos instalemos en el extrarradio, en zonas tranquilas, como Pozuelo. Pero encontrar solución al asunto del tono de voz sí está en nuestras manos: basta con que seamos educados, nada más ni nada menos, pues hablar alto es señal de desaliño y mala educación.

Puede argumentarse que lo de hablar alto o casi gritando es algo intrínseco al carácter latino y relacionarlo con la alegría de vivir propia de los países meridionales; pero también es bien fácil constatar que las personas refinadas nunca elevan el tono de voz, sean de Italia, de España o de Puerto Rico.

Pocas cosas son tan elegantes como una voz clara y bien educada, un tono de voz bajo, acompañado de cierta suavidad, claridad y naturalidad es una de las cosas más agradables con las que uno puede encontrarse y es también una de esas cosas que hay que tomar como ejemplo e imitar, por más esfuerzo que nos cueste, pues este mundo se divide en dos clases de personas: los que saben hablar y los que necesitan hablar alto. Ω

Inspección Técnica de Embarcaciones

Realizamos Peritaje

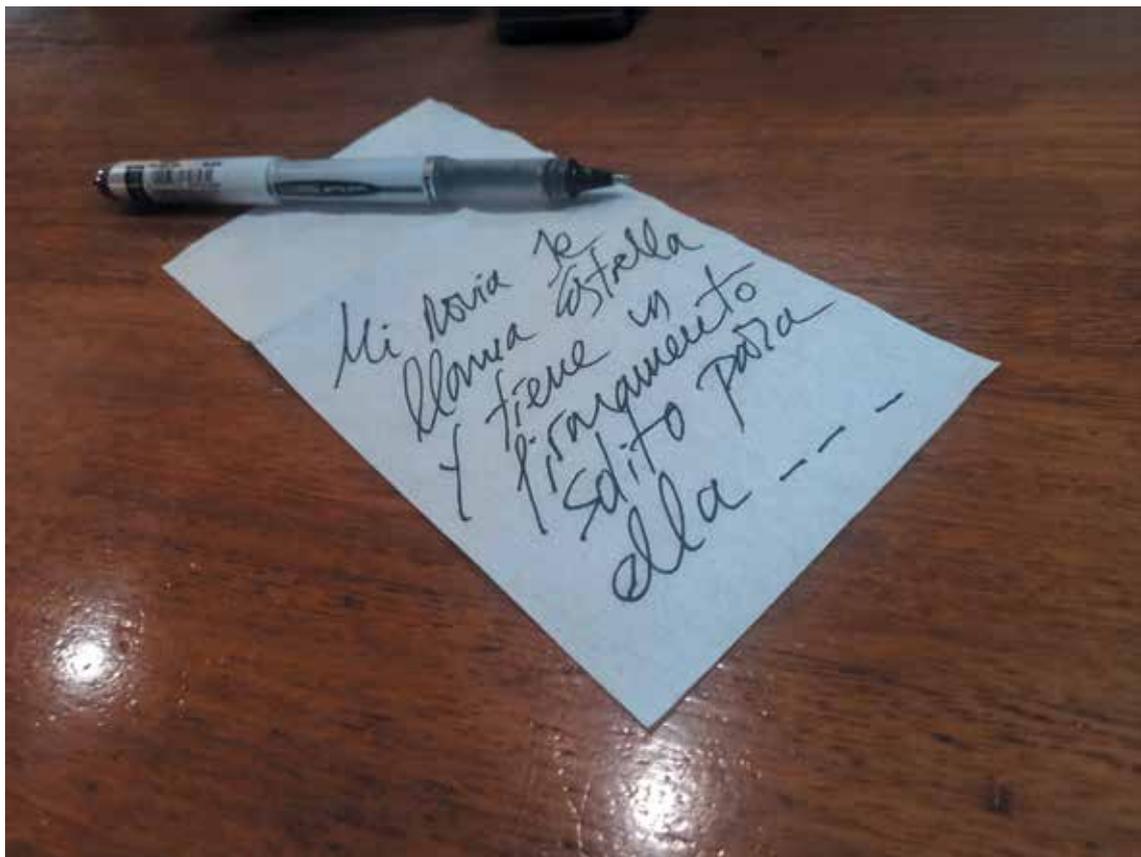
Inspección Precompra de Embarcaciones

Tf: 900 494 530

info@aldamaritb.com

aldamar
INSPECCIÓN Y CERTIFICACIÓN

Marítimo e industrial



Quando uno **falte**

Por Tony Capote

SE VA ALEJANDO POR ESOS CAMINOS LA VIDA DE LOS AMIGOS, TAN CALLANDO. MALAS NUEVAS SE AGOLPAN Y VAN LLEGANDO DESDE LOS CUARTOS

DESNUDOS DE LOS HOSPITALES. Y UNO, FUMANDO EN CASA O EN LA BARRA DE UN BAR, RECUERDA SUS SONRISAS Y SE ECHA AL COLETO OTRO TRAGO QUE DEJA RASTRO DE LLAMAS EN SU EXTRAÑO VIAJE A LA CONCHINCHINA, ACURRUCADO EN LA SOMBRA DE UN COCOTERO.

Y cuando yo falte, ay, ¿quién se estremecerá? Alguna lágrima se perderá en el viento y volará hasta el cielo para quedar prendida en la punta de alguna estrella medio loca. ¿Dónde quedarán aquellas nanas, aquellos poemas que sangraban en las servilletas de papel? ¿Adonde viajarán los besos, las caricias y las penas? Alguien los recogerá y los prenderá de su melena. Esa noche el sol no asomará pero siempre quedará el aroma de una bufanda, David Bowie y Groucho Marx. Ω

Pasarás la ITV sobre ruedas.

Revisión Pre-ITV Gratuita
y si detectamos alguna anomalía
te ofrecemos un 10% en recambios.*

*Oferta válida hasta el 30/06/2024.

Talleres Riscal

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - servicioriscal.es



ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE

ARREGLOS

TASACIÓN DE HERENCIAS

VENTA JOYAS

659 94 84 21



Oro-Silver

C.C EL PALACIO LOCAL 42B (Junto a Bankia o Gimnasio)

PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO
PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE



NO IMPORTA LO QUE CELEBRES, EN **CHENSI** LO TENEMOS TODO



C/ MÁRTIRES, 8 (POSTERIOR), BOADILLA

© Tel. 918 70 96 06



Por May Paredes

Carnaval pa ti

MI ENLACE EN MAJADAHONDA IN, G.P, AHÍ LO DEJO, NO PARA DE TENTARME CON LOS TEMAS QUE ME PROPONE, JUSTAMENTE HOY HA TOCADO MI TALÓN DE AQUILES. CIERTO QUE TENGO MUCHOS, LLÁMAME MANIÁTICA, TOCAPELOTAS O COMO QUIERAS.

El Carnaval, es mi encargo de este mes y ahí empiezo a salivar porque me permite despotricar y quedarme a gusto.

Siempre odié los disfraces y la mentira, y eso es el Carnaval. Todo empezó de niña, cuando mi madre nos llevó a mi hermana y a mí al circo y la pobre tuvo que contemplar que, lejos de ver en nuestro semblante caritas de felicidad, se encontró con dos demonios de Tasmania fuera de sí, ojos rojos, furia y, porqué no decirlo, con lo fue nuestro primer comportamiento violento. ¿Qué lo provocó? Pues ni más ni menos que los payasos, esas caras que bajo sus maquillaje lejos de ser amigables desvelaban lo lamentable de la vida, sentí pena, odio a los demás niños y desprecio absolu-

to por el espectáculo que me robó la ilusión y la inocencia. Sí, ahí empezó mi pequeño mundo a tomar forma. Desarrollé un odio visceral a payasos, máscaras, disfraces, mimos, pierrots y polichinelas.

Esos bailes de disfraces en los que la gente sueña por un día lo que querría ser y nos es, esa alegría forzada y que no viene a cuento.

Esas estúpidas que se ponen antifaces felinos y juegan a que son vampiresas y femmes fatales solo delatan lo pobre de su espíritu y lo aburridas que son sus vidas. Es lo mismo que aquel que se disfraza de superhéroe o el Zorro, otra vez la máscara. También se puede hablar de quienes se disfrazan de personaje de terror, quieren dar miedo y en sus vidas no logran que nadie recuerde sus nombres, esos deberían hacerse mirar, y averiguar por qué quieren dar miedo.

Yo solo veo un atajo de impostores que, amparados por el Carnaval, se ocultan y a la vez revelan sus miserias.

Sí, yo desde que tengo recuerdos odio a Charly Rivell y Marcel Marceau, con sus mudas, desafortunadas e irascibles memeces, y vendiendo humo que los papás y mamás, junto con algún intelectual prepotente falto de autoestima querían aseverar que ahí había talento, Tontos perdíos que compraban su humo y no cejaban en su empeño de intentar convencernos del timo que les habían metido, porque los muy malandrines ganaban pasta, eh.

Ahora llegamos a los que quieren comenzar en estas lides y ser famosos con ese ¿trabajo? O el jetismo de no currar y esperar unas monedas mientras sueñan que llegarán lejos haciendo el imbécil en parques y vías públicas con sus gestos y sonrisas postizas acompañadas de un lenguaje corporal solo comparable a quienes sufren una enfermedad neurode-



generativa. ¿De que coño se ríen? ¿Creen que hacen gracia? ¿Saben de que su provocación es cuasi delictiva, pero se la juegan y están pidiendo a gritos un pedazo de bofetón a mano abierta en sus caretos pintarrajeados? ¿Son conscientes de su agresión cuando se plantan delante de ti, sin tomar distancia, mientras das un paseo por el Retiro?

Y a mí el humor me encanta, lo majadero me fascina y las historias descabelladas son mi debilidad. Desde Muñoz Seca con su magnífica "La Venganza de Don Mendo", llegando a su culmen con la versión cinematográfica de Fernando Fernán Gómez, la puedo ver mil veces y mil veces me río, hasta obras de Autor como "Dos tontos muy tontos". Me los creo siempre y logran que olvide quien les interpreta, para mí son Lloyd y Harry o descubrir que "El tercer hombre" es una comedia de lo más irónica que se ríe de todos, aunque algunos no se den cuenta su protagonista Holly Martins es un inocentón que representa esa burla al ser humano.

Hay grandes actores, entre los cuales Chaplin está excluido, que sí son capaces de hacerte reír. Harold Lloyd, el hombre sin expresión que logra que en sus películas mudas, sin muecas y desprovisto de gestos, hablen más que en cualquier capítulo de "Te quiero Lucy". Para terminar, admiro a esos actores que logran esa perfección entre lo serio y la comedia más terrible, por ejemplo Gila, gran intérprete de alguien que no era él y que defendió con veracidad su papel hasta el fin.

El máximo exponente para mí, si ya sé vuestra opinión, es Jim Carrey, mi preferido. Merece un artículo solo para él.

Y por supuesto, mis adorados e imprescindibles genios Tony Leblanc, Manuel Alexandre y Leslie Nielsen.

Y pensaba salvar a Miliki, pero no. Ω

POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

Instrumentos Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

Clases de Música

Luthería





El futuro del Comercio Electrónico: oportunidades para los Negocios Locales

Por Raquel Calvo Vega
Experta en SEO y Automatización de Procesos

EL COMERCIO ELECTRÓNICO HA EVOLUCIONADO RÁPIDAMENTE, CONVIRTIÉNDOSE EN UN PILAR FUNDAMENTAL DEL MERCADO GLOBAL. LO QUE UNA VEZ FUE CONSIDERADO UN NICHOS EXCLUSIVO PARA LAS GRANDES CORPORACIONES, AHORA SE HA CONVERTIDO EN UNA HERRAMIENTA ESENCIAL Y ACCESIBLE PARA LOS NEGOCIOS LOCALES QUE BUSCAN EXPANDIR SU ALCANCE Y CRECER.

En un mundo donde la tecnología y la conectividad se han entrelazado estrechamente con la vida cotidiana, los consumidores buscan comodidad, accesibilidad y opciones variadas al realizar sus compras. Esta tendencia ha llevado a una transición significativa en los hábitos de compra, donde el comercio electrónico se ha erigido como una alternativa práctica y atractiva.

Los negocios locales se encuentran en un punto de inflexión donde la capacidad de adaptarse, innovar y capitalizar el comercio electrónico determinará su supervivencia y éxito en el mercado competitivo actual.

Expansión del alcance y acceso global: uno de los aspectos más prometedores del comercio electrónico para los negocios locales es su capacidad para llegar a una audiencia

global. A través de plataformas de comercio electrónico y redes sociales, los negocios locales pueden promocionar sus productos y servicios más allá de las fronteras físicas, alcanzando a clientes potenciales en todo el mundo.

Adaptabilidad y flexibilidad: el comercio electrónico permite a los negocios locales adaptarse a las cambiantes demandas del mercado de manera más rápida y eficiente. La flexibilidad para modificar catálogos de productos, ajustar estrategias de marketing y experimentar con diferentes modelos de negocio proporciona una agilidad única para mantenerse relevantes y competitivos.

Personalización y experiencia del cliente: la capacidad de ofrecer experiencias de compra personalizadas es un factor clave en el éxito del comercio electrónico. Mediante el uso de datos y análisis, los negocios locales pueden comprender mejor a sus clientes, brindando recomendaciones personalizadas, ofertas exclusivas y un servicio al cliente excepcional. Colaboración y alianzas estratégicas: el futuro del comercio electrónico para los negocios locales no solo se trata de competir, sino también de colaborar. Las alianzas estratégicas con otras empresas locales o plataformas de comercio electrónico pueden abrir nuevas oportunidades de crecimiento y aumentar la visibilidad de la marca.

Innovación y tecnología: el avance tecnológico continúa moldeando el comercio electrónico. Desde la realidad aumentada hasta la inteligencia artificial, la innovación tecnológica ofrece nuevas formas de mejorar la experiencia de compra online, lo que permite a los negocios locales destacar y diferenciarse en el mercado digital.

El futuro del comercio electrónico para los negocios locales es prometedor. Aprovechar estas oportunidades requiere de una mentalidad abierta a la adaptación, la innovación y la colaboración. Aquellos que abracen el cambio y aprovechen las herramientas digitales podrán expandir su alcance, conectar con una audiencia más amplia y asegurar su lugar en el mercado global en constante evolución. Ω

EDUCACIÓN PERSONALIZADA, MENTALIDAD INTERNACIONAL E INNOVACIÓN EDUCATIVA



Internacional Aravaca, fundado en 2008, es un colegio bilingüe, privado, mixto y de carácter laico. Siguiendo el Sistema Educativo Español imparte todos los niveles educativos desde los dos años hasta la Universidad. Colegio del Mundo del IB con el Programa de Escuela Primaria (PEP) autorizado y el Programa de Años Intermedios (PAI), y solicitante del Programa Diploma del Bachillerato Internacional (IB). **Lo que le convierte en el único colegio de la zona de Pozuelo-Aravaca en tener los prestigiosos Programas del Bachillerato Internacional desde Infantil.**

La misión del colegio es formar personas íntegras, comprometidas con la sociedad, que sepan y puedan vivir en un entorno multicultural, conscientes de la capacidad de adaptación al cambio, responsables de su aprendizaje, emocionalmente inteligentes y guiados adecuadamente hacia los retos del siglo XXI.

El colegio se construye sobre tres pilares que garantizan el éxito de sus alumnos:

1- Educación 100% personalizada -haciendo un seguimiento y acompañamiento integral del desarrollo del alumno, no todos los alumnos son iguales y en Internacional Aravaca sacan lo mejor de cada uno de ellos.

2- Mentalidad internacional -siendo colegio IB desde Infantil y teniendo en el colegio más de 36 nacionalidades entre sus alumnos. Además, el multilingüismo, siendo bilingüe en inglés y español -donde en 2 y 3 años el 100% de las clases son en inglés y estudiando de forma obligatoria un tercer idioma (entre francés y alemán) desde 5º de Primaria, hasta 2º de Bachillerato incluido. El colegio prepara a sus alumnos para los exámenes oficiales de idiomas de inglés, francés y alemán durante el horario escolar. Ade-

más, Internacional Aravaca pertenece a uno de los grupos educativos más grandes del mundo, International Schools Partnership, lo que garantiza una mejora constante del colegio y un gran abanico de oportunidades internacionales para sus alumnos -desde el Modelo de Naciones Unidas, TEDxTalks, Concursos de Ajedrez Internacionales, hasta intercambios con alumnos de colegios del grupo.

3- Por último, la innovación educativa. Por una parte, la tecnología al servicio de la educación como la programación y la robótica, que se enseña desde 1º EPO. Además, innovación metodológica con un amplio programa de formación en soft skills (oratoria, resolución de conflictos, liderazgo y emprendimiento). Esto ha supuesto que los alumnos de Internacional Aravaca hayan sido cinco veces ganadores del certamen DrawingED y cuatro veces ganadores de la categoría KIDS de la Feria de Innovación y Emprendimiento Internacional más importante, SOUTH SUMMIT.

Considerado Mejor colegio Privado de Madrid según Mico- le.Net, entre los Mejores Colegios De España Según Forbes, El Confidencial y El Español.

Próxima jornada de Puertas Abiertas Presencial: 16 de febrero.

¡Apúntate!



INTERNACIONAL
ARAVACA





DONDE SE ESTAMPAN LOS SUEÑOS

Por Germán Pose - De Madrid al cielo pasando por Pozuelo, dicen los paisanos del pueblo buscando en las paredes desconchadas un rayo de sol postrero. En esta imagen se recorta a lo lejos el sky line de Madrid, la línea del cielo, en su horizonte de sueños y emociones que brillan en la punta de los botines lustrosos. En ese viaje onírico, psicotrópico, diabólico y encantador uno se queda pasmado a los mandos de su bólido camino a Soria, que es el cha, cha, chá de Madrid. Y esa ilustre silueta coronando el límite, la última frontera donde se estampan los sueños y bailan descalzas a media tarde las violetas. Ω



barata

Tu ITV desde 29,95

Compra tu ticket para pasar la revisión de la ITV con nosotros y benefíciate de los mejores precios del mercado.

- Podrás obtener descuentos adicionales para las horas de menor afluencia, en aquellas estaciones de ITV que lo ofrezcan,
- Siendo cliente de ITVbarata.com podrás tener acceso a las ofertas de las ITVs más cercanas a tu zona además de recibir descuentos para Estaciones ITV, compra de neumáticos, o compra venta de vehículos.
- Los clientes y usuarios de ITVbarata.com saben que contratar su revisión de ITV a través de nuestra página es garantía de contar con el mejor precio de una forma sencilla y rápida.
- En menos de 2 minutos, y sin tener que registrarte tienes tu revisión ITV pagada y a un precio sin competencia.

COMPRA AHORA TU ITV AL MEJOR PRECIO EN
www.itvbarata.com

“EL CINE ESPAÑOL
MOLA DE VERDAD”



MAJADAHONDA IN



Por Germán Pose
Fotografía: Carlos Galeano.



Antonio Resines (Torrelavega, Cantabria, 1954) es un actor español que se ha debatido entre la comedia y el drama con un éxito sin estridencias. Con más de 140 películas en su historial solo logró un Goya, algo que le deja perplejo. Ahora acaba de estrenar la serie "Serrines, madera de actor", y tiene dos películas más a la vista. Resines recibe a Pozuelo IN con buen humor y sin complejos, y no se corta.

—Arranca otro año y que se trae usted entre manos?

Pues mira, acabamos de estrenar en Amazon Prime Vídeo una serie que se llama "Serrines, madera de actor".

—¿Y de qué va la historia?

De un actor que se llama Antonio Serrines, que ha tenido un éxito brutal con una serie llamada "Los Tocino" -ríe-, no sé si te suena, pero ya no quiere seguir haciendo gilipolleces de ese tipo, entrevistas y demás. Lo único que quiere es prestigio. Y decide estudiar a fondo el oficio de actor y quiere hacer el "Otelo", de Shakespeare, y se presenta a una audición en la que todos los candidatos al papel son negros y a él se le ocurre pintarse la cara de negro y le mandan a freír espárragos y les acusa de racistas. En fin, ese es el nivel.

—Su actividad es frenética porque también está rodando una película con un singular título: "Cuerpo escombros".

Sí, hago de padre de Dani Rovira y Ernesto Sevilla, y el Lan-gui también aparece por ahí. Es la historia de uno que se hace pasar por discapacitado para cobrar y, no sé, una gam-

“LO PASO FATAL VIENDO A MIS AMIGOS EN EL TEATRO, PIENSO QUE SE VAN A QUEDAR EN BLANCO”

berrada de cuidado. También participo en una serie que se llama "Atasco", donde interpreto a un guardia de seguridad de un furgón y se le ocurre atracarlo, como "El Dioni". Y hay más, no te creas, también otra película que se llama "AP 6", de Daniel Calparsoro, que empezamos a rodar en marzo.



☎ 91 159 00 79 📞 602 255 225

🌐 www.podoactiva.com



Estudio 3

Colegio de Educación Especial

Estudio 3
Afanas

¿Qué hacemos en el cole? Pues muy sencillo: mejorar la calidad de vida con aprendizajes para el alumnado en todas las áreas de desarrollo.

Apostamos por un proyecto de educación propio y personalizado para alumnos con discapacidad, ya sea intelectual y del desarrollo.

¡Educamos desde los 3 hasta los 21!

¿Quieres más información?

¡Escanea el QR!
Conócenos ya



Estamos en C/ Evangelina Sobredo Galanes, 27
Aravaca - Madrid www.afanas.org

Afanas ASOCIACIÓN PRO-PERSONAS
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



Colegios RC
España

Este es el espíritu de **Highlands School Los Fresnos**, que recibirá tu hijo desde los 4 meses hasta la Universidad: **una educación bilingüe, académica y humana**, en un ambiente familiar de acompañamiento, innovación tecnológica, pedagógica y deportiva. **Tu hijo será el centro de todo aprendizaje.**

Somos uno de los 16 colegios en España certificados como **Microsoft Showcase School** y contamos con más de 16.500m² de instalaciones dedicadas a la educación en **Boadilla del Monte**.

Un colegio para toda la vida.

 Cambridge Assessment
International Education
Cambridge International School

highlandslsfresnos.es

**HIGHLANDS
SCHOOL
LOS FRESNOS**
BOADILLA DEL MONTE

—¿Donde se siente mejor haciendo programas o series para la televisión, el cine o el teatro?

-Los programas no me gustan y prefiero las series o el cine, que ya es lo mismo. Con el teatro lo paso fatal, sobre todo cuando veo una obra y veo a mis amigos o compañeros sufriendo en el escenario. Sé lo mal que se pasa ahí arriba y no paro de pensar que se van a equivocar. Y te quedas en blanco encima de un escenario y es lo peor de lo peor. Hay un sueño recurrente entre los actores que es cuando se te olvida el texto.

—Una de las series de mayor éxito en España fue “Los Serrano”, que usted protagonizaba, pero al cabo del tiempo llegó a declarar que había que acabar, que le estaba volviendo loco, ¿qué ocurrió?

Sí, a mí y a todo el mundo. Paramos porque no podíamos más. Era un trabajo brutal, a diario, cinco años y medio estudiando como un cabrón, grabábamos durante muchas horas y terminamos agotados. Y llegó un momento enloquecedor en el que no sabíamos quien se iba a liar con quien, no sé, el niño con la abuela -ríe-, y así. Y cuando Belén Rueda muere en la serie me cayó todo el peso encima. Fue terrible, estaba exhausto y había que terminar.

“CASI ME VUELVO LOCO CON “LOS SERRANO” ESTABA AGOTADO, HABÍA QUE TERMINAR COMO FUERA”

—Han pasado 20 años y “Los Serrano” se está reponiendo en televisión con buena audiencia, además, ¿cuál es la clave?

Pues mira ahora esta serie tiene más éxito que cuando se emitió en su día. La gente de 12 a veintitantos años la vuelve a ver. A mí me viene muy bien porque algo ingresamos por derechos de imagen. Es una fórmula de éxito porque hay tres cosas fundamentales y todo el mundo se siente identificado: la familia, el bar y el colegio.

—Empezó a estudiar Derecho pero luego lo dejó por Imagen, en Ciencias de la Información, donde coincidió



con Fernando Trueba, con quien poco después se estrenaría en el cine con “Ópera prima”.

Sí, primera película, en 1979, y la de Trueba, que funcionó muy bien, fue un éxito junto a Óscar Ladoire. Pero yo aún no me sentía actor. Tenía pelo y todo, unos 23 años. Éramos unos críos, aunque antes habíamos hecho un montón de cortometrajes.

—¿Y no tenía aspiraciones de ser actor?

No, pero a mí me gustaba mucho el cine, y cuando se fundó en 1977 la facultad de Ciencias de la Información, la de rama imagen, me junté con mucha gente que quería hacer lo mismo. Y tuve la suerte de juntarme con gente muy buena, que querían ser guionistas, realizadores, directores de fotografía, no sé. Y yo me manejaba muy bien en el asunto de la organización porque era el menos borracho de todos. Y como la película tuvo éxito me empezó a llamar



gente. Y de 1979 hasta 1985 hice 15 películas, la mayoría de protagonista.

—Y le llamó Fernando Colomo para hacer “La línea del cielo”.

Sí para rodar en Nueva York, y me pagó una pasta de aquella época, y ahí ya me lo empecé a tomar en serio. Empecé a sentir que podía ser actor.

—Cosas de esas las cuenta en un libro que escribió muchos años después que se llamaba “Para habernos matao, memorias de un calvo”. ¿Ahi

lo contaba todo?

Pues claro, lo contaba todo, no tenía nada que ocultar, quitando algunas tías que me había follado, pero vamos, sí, lo contaba todo.

—¿Una o dos tías, no?

—Más o menos, pero vamos somos caballeros, dejemos el tema. Eran memorias cinematográficas, para entendernos. Quedó muy bien la primera parte y la segunda, algo peor. Íbamos muy rápidos porque teníamos que salir en

la Feria del libro de mayo y nos pillaba el toro.

—¿Y qué tal su experiencia como escritor?

Ejem, yo no escribí ni una línea, creo que solo puse los pies de fotos. Fue mi mujer la que escribió todo el libro sin experiencia de escritora, echándole lo que había que echar. Y quedó muy bien, y la editorial Random House, encantada.



“FUI ESTRELLA DEL RUGBY PERO EN EL FÚTBOL SOY DEL REAL MADRID. ¿QUÉ PASA CON LA CORRUPCIÓN DEL BARSA?”

—Aparte del cine, usted apuntaba maneras como jugador de rugby.

No, perdona, yo era muy bueno y jugaba en el CAU. Fui el último subcampeón de la Copa del Generalísimo de rugby, ganó Arquitectura. He jugado contra todos los grandes de la élite del rugby. Yo jugaba de ala, corría 13 segundos en 100 metros, cuidado. El rugby es muy importante en mi vida y sigo relacionado con todo ese mundo.

—Rugby aparte, otra de sus pasiones es el fútbol y creo que tiene corazón madridista, ¿qué supone ser del Real Madrid?

Lo más grande, es algo superior. Siempre se decía por ahí que el Madrid era el equipo del régimen y le ayudaban los árbitros y ahora sale la corrupción del Barsa, ¡30 años pagando a los árbitros! Y parece que no pasa nada. Y entre tanto el Madrid ha ganado 14 copas de Europa y no sé cuántas Ligas, y eso con los corruptos del Barsa detrás.

—¿Y en política de qué pie cojea?

A ver, yo siempre he sido social demócrata que se llama, más o menos de izquierdas, ¿y qué significa eso? Que te gustaría que todo el mundo viviera lo mejor posible, apoyando el bienestar social.

“SOY SOCIALISTA, PERO LO QUE ESTÁ HACIENDO PEDRO SÁNCHEZ ME PARECE UN CACHONDEO”

—De izquierdas se proclama el gobierno que tenemos, ¿qué le parece?

Pues que no estoy de acuerdo con Pedro Sánchez y compañía en absoluto, eso es una aberración. No me ha gustado la deriva con el asunto catalán y



los independentistas, no me gustan los indultos, el tema de la amnistía, la malversación de los políticos catalanes, en fin. Y lo que no puede ser es lo que ha ocurrido, que para tener mayoría y gobernar tengas que pactar Sánchez con los que ha pactado, es de cachondeo y muy serio a la vez. Lo que está haciendo el Psoe ahora no me parece ni medio bien, teniendo en cuenta que nunca votaría al PP ni a Vox, pero dicho queda.

—Le iba a preguntar por qué la mayoría de los actores son de izquierdas, pero no sé.

Oye ¿va a durar mucho esta entrevista?, porque vamos. ¿Y si nos tomamos algo?

—Todo a su tiempo.

—Bueno, pues qué quieres que te diga, cada uno que sea lo que quiera. ¿Pero nos tomamos algo, cuánto queda? ¿puedo pedir una cerveza?

—Más de 140 películas y solo un premio Goya, ¿le parece injusto?

Absolutamente, pero bueno, así es la vida. ¿Y si dejas de preguntar?

—Bueno, ya terminamos, dígame, ¿el

cine español mola de verdad?

A ver, ¿los periodistas españoles, la prensa española mola, de verdad?, ¿la radio y la televisión española molan de verdad, los restaurantes de Pozuelo molan, de verdad?

—Disculpe, pero el que pregunta soy yo.

Vale, pues sí, el cine español mola, de verdad. Hay un problema con la asistencia al cine, que ha bajado un 40 por ciento, pero hay que recordar que la industria del cine español es el 4 por ciento del PIB de este país. Hombre, ahora la gente tiene pantallas en su casa de 60 pulgadas y se queda en su salón viendo películas tan a gusto. Todo hay que decirlo.

—¿Se siente incómodo en las escenas de sexo?

Bueno, ya está bien, ¿tomamos algo o no? Me niego a hacer más escenas de sexo en las películas.

—Venga, terminamos, ¿cómo le ha cambiado la vida desde que es un personaje famoso?

La mía no mucho. Sigo siendo aquél, como decía Raphael. Ω



British Council School
El Colegio Británico



**Explore. Excel.
Empower.**

¡Ven a conocernos!

www.britishcouncilschool.es

CLUB BIN

Infórmate a través de
www.clubin.es

COLEGIO
INGENIO

Infantil,
Primaria y
Secundaria

Calle del Zénit 15 Tel. 676386396
formularios@colegioingenio.com
www.colegioingenio.com



Meiga Media S.L.

**Impresión, buzoneo
y reparto de publicidad,
folletos y catálogos
allí donde quieras llegar...**
616 649 011
Seriedad y eficacia.



EXPLORANDO HORIZONTES: LA IMPORTANCIA VITAL DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN LA EDUCACION INFANTIL

La educación de los niños no solo se limita a las aulas, sino que se extiende a un vasto terreno de descubrimientos y crecimiento personal a través de las actividades extraescolares. En este reportaje, nos sumergiremos en el fascinante mundo de las experiencias fuera del horario escolar, explorando cómo estas actividades no solo complementan la enseñanza tradicional, sino que desempeñan un papel esencial en el desarrollo integral de los niños.

Desde deportes y artes hasta ciencias y música, las actividades extraescolares ofrecen un espacio donde los niños pueden explorar sus intereses, descubrir sus talentos y construir habilidades fundamentales para la vida.



El voleibol en San Luis de los Franceses

La formación integral de sus alumnos es muy importante para el colegio San Luis de los Franceses y por ello cultivan entre otras, la formación deportiva con una gran variedad de actividades entre las que destacan disciplinas como baloncesto, fútbol, tenis, gimnasia rítmica, voleibol...

El voleibol es el deporte con más participación en San Luis de los Franceses. Alrededor de 170 alumnos, repartidos en 17 equipos, 1 masculino, desde 1º de Primaria hasta categoría senior, equipo integrado por antiguos alumnos del colegio. El voleibol es un deporte muy completo con poco contacto físico, en el que se ejercita todo el cuerpo y con el que transmiten valores como el compañerismo, el esfuerzo, el compromiso o la tolerancia a la frustración y que, cada año, da grandes alegrías al colegio. La progresión de los equipos, formados únicamente por alumnos del colegio, ha sido muy significativa desde sus inicios en la liga municipal para, pasando por la liga de Escuelas Católicas, dar el salto a federación donde, actualmente, tiene representación de un equipo en primera división en todas las categorías de edad escolar, lo que representa estar entre los 12 mejores clubes de todo Madrid.



La Highleague, la versión colegial de la Kings League impulsada por Highlands School Los Fresnos

El colegio Highlands School Los Fresnos organiza su propia versión de la Kings League, la Highleague. Para situarnos, la Kings League, según dicen en sus propias plataformas, es el torneo de fútbol 7 organizado por Kosmos.

Basándose en esa idea, Highlands School Los Fresnos ha puesto en marcha la Highleague, un proyecto deportivo y de integración que tiene lugar durante todo el curso escolar en las instalaciones del colegio. Los jugadores son alumnos desde 1º ESO hasta 1º BACHILLERATO, organizándose en 11 equipos y son capitaneados por un docente.

La Highleague es retransmitida por YouTube a través del canal Highleague Los Fresnos. Mediante esta plataforma los partidos se emiten en directo y posteriormente se publican en la web.

El centro ha contado con la participación de Alberto Bueno para inaugurar el primer partido de la jornada.

Francisco Loro, director de Highlands School Los Fresnos: "Esta iniciativa es solo una muestra más del carácter innovador de nuestro colegio. Estamos encantados de incorporar este formato a las actividades deportivas de nuestros alumnos. Consideramos el deporte un medio fundamental para su formación ya que les enseña a trabajar en equipo, competir sanamente, a adquirir el hábito de la diligencia, la fuerza de voluntad, el coraje, la amistad, el compañerismo, el respeto, la superación y la alegría".



Sek International Sports Academy

En el Colegio SEK-El Castillo y Residencias conviven alumnos pertenecientes al programa de alto rendimiento deportivo SEK International Sports Academy. Un programa para alumnos de entre 8 y 18 años de Escuelas de Rendimiento o Tecnificación y Escuelas Deportivas que hace compatible estudio y deporte de competición, tanto nacional como internacional.

- Programa innovador y único en España, IESEK es la primera Institución privada en ofrecer escuelas de Alto rendimiento deportivo.
- Apoyo a jóvenes deportistas desde educación primaria (8 años) hasta estudios universitarios (de 18 años en adelante).
- Completo desarrollo en el plano deportivo, académico y personal, modelo educativo SEK.
- Servicio de apoyo psicológico y mental training a través de nuestros psicólogos deportivos.
- Flexibilidad de horarios lectivos y orientación académica.
- Servicio de preparación física y fisioterapia.
- Educación a través del deporte.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

Para la práctica de las actividades deportivas el SEK International School El Castillo cuenta con:

- Pista de voleibol.
- 4 salas multiuso.
- Salas de taekwondo, de psicomotricidad, de danza, de patinaje y teatro.
- Pista polideportiva de 1.000 m² con 2 pistas de tenis y frontón, tres campos de baloncesto y uno de fútbol sala. Campo de vóley playa, con una superficie de 200 m².
- Un campo de fútbol 7 y un campo de entrenamiento de fútbol y atletismo.
- Piscina climatizada (25m de vaso) con sistema de placas solares para calentar el agua y mantener la temperatura constante de acuerdo al programa EcoSEK. Ocupa una superficie de 400 m².
- En el exterior cuenta con pistas polideportivas al aire libre de baloncesto, balonmano, fútbol, vóley playa y fútbol sala. Además, el Colegio SEK-El Castillo tiene la ventaja de disponer de las instalaciones del UCJC Sports Club con 10 pistas de tenis, 5 de pádel, hípica, piscina climatizada de 25 metros y gimnasio entre otras instalaciones donde los deportistas pueden disponer de Programas y sistemas de entrenamiento adecuados al nivel del deportista en tenis, pádel, hípica y natación desarrollando los diferentes parámetros (técnico, táctico, físico y mental) para conseguir que hacia el rendimiento.



Más de 300 jóvenes debaten si el Gobierno de España debería prohibir los móviles con acceso a internet a menores

Éxito en el II Torneo Clasificatorio de la VIII Liga de Debate Preuniversitario CICAIE – UCJC en el Colegio Internacional Aravaca.

El pasado mes de enero, el Colegio Internacional Aravaca fue el anfitrión del II Torneo Clasificatorio de la VIII Liga de Debate Preuniversitario CICAIE – UCJC. El evento reunió a 300 alumnos de Secundaria y Bachillerato procedentes de 37 colegios de toda España. El tema en debate fue “¿Debería el Gobierno de España prohibir los móviles con acceso a internet a menores de 14 años?”

Esta competición de debate escolar, única por celebrarse en español e inglés simultáneamente, es la de mayor participación en toda Europa. El proyecto busca formar a los estudiantes en habilidades fundamentales como el pensamiento crítico, el debate, la oratoria, la empatía y la búsqueda de información veraz.



En esta edición, participaron un total de 48 equipos en español y 26 en inglés. Los estudiantes, tras recibir la postura que debían defender mediante sorteo, expusieron sus argumentos con destreza y pasión.

La inauguración contó con la intervención del embajador del torneo, D. Manuel José Campo Vidal, periodista, sociólogo y presidente de Next Educación. Marta Martínez, directora en Internacional Aravaca, expresó su satisfacción por ser anfitriones y destacó la experiencia enriquecedora, el compañerismo y el alto nivel de aprendizaje que los participantes demostraron durante el evento.



Atreve a saber

Herederos del histórico colegio Estilo y la Institución Libre de Enseñanza, en Ingenio los niños aprenden en un entorno natural y con sensación de hogar, formándose en valores y desarrollando su autonomía, su capacidad creativa y analítica, trabajando las competencias intelectuales desde el respeto a la individualidad y sacando lo mejor de cada uno.

COLEGIO INGENIO

Educación Infantil, Primaria y Secundaria
Calle del Zénit 15
Tel. 915277106
676386396
formularios@colegioingenio.com
www.colegioingenio.com



Tratamientos de Atención Temprana, infantil y juvenil AFANIAS

“Te acompañamos desde el principio”

Valoración, Diagnóstico e Intervención para menores de 0 a 18 años.

Te ofrecemos atención integral y personalizada, en el Centro o en el entorno natural

Psicología, Logopedia, Fisioterapia, Integración Sensorial, Terapia Ocupacional y Psicomotricidad.

Tel.: 689021783 917402314

atenciontempranaij@afanias.org



British Council School, aprender a disfrutar del deporte

En British Council School creen firmemente en la importancia de ser físicamente activo y animan a sus alumnos a practicar deportes desde una temprana edad. La Educación Física tiene gran importancia en su programa y puede escogerse como una asignatura de los IGCSE.

¿Cómo beneficia el deporte a sus alumnos?

La Educación Física ofrece a sus alumnos beneficios más allá del bienestar físico. El diseño de su programa deportivo promueve el reto, liderazgo, les ayuda a superar las dificultades, aumentar la confianza en sí mismos, y les enseña a jugar en equipo.

Las actividades deportivas incluyen:

- Natación
- Atletismo
- Rugby
- Tenis
- Baloncesto
- Volleyball
- Fútbol

Los alumnos disfrutan practicando estas modalidades dentro y fuera del Colegio, incluyendo:

Olympic Days competition entre los family groups de cada sección.

Campeonato de Cross Country de Madrid

Animan a los alumnos a participar de las actividades que organiza el Club Deportivo y Cultural así como a practicar deportes individuales como golf.



PERSONAS MIGRANTES

Según el Evangelio de San Mateo: “Un ángel del Señor se aparece en sueños a José y le dice levántate, toma al niño y a su madre y huye a Egipto, pues Herodes va a buscar al niño para acabar con él”. José tomó al niño y a su madre de noche, y se retiró a Egipto”. José, María y el Niño Dios huyeron para escapar de la muerte: fueron unos emigrantes.

Quizás esta huida a Egipto debería hacernos pensar en las personas que, actualmente, tienen que huir de sus países para evitar la pobreza, la desgracia y, en muchos casos la muerte.

Estas personas no “son” un problema, son unos vecinos más que “tienen” problemas pero que, como nosotros, sueñan, se quieren en familia, enferman, tienen sus angustias y tristezas y claro que, igual que entre nosotros, hay gente buena y menos buena.

Cuando llegan a España estas personas se encuentran con muchas dificultades, como por ejemplo:

- La gran mayoría, nada más llegar, están en situación administrativa irregular. Se encuentran con obstáculos administrativos para regularizar su situación (dificultad para conseguir una cita para regularizar la documentación, plazos, dificultad de empadronamiento, etc.).
- Tienen expectativas poco ajustadas a la realidad, por ejemplo, llegan pensando que van a trabajar enseguida para enviar dinero a su familia. Y de golpe ven que esto no es posible y que todo son trabas y dificultades.
- Se enfrentan a un entorno social y cultural diferente, con escaso o nulo apoyo social y familiar. Tienen problemas para acceder a una vivienda digna y una atención sanitaria adecuada. También para la escolarización o, conseguida esta, para integrarse al nivel académico de los compañeros.

• Como es imposible, legalmente, acceder a empleos normalizados no cuentan con ingresos adecuados y tienen que recurrir a la economía sumergida con salarios de miseria.

• Son víctimas de personas, grupos y mafias que comercializan las citas con la Administración, los empadronamientos, alquiler y realquiler de habitaciones trabajos sin derechos y prestamistas sin escrúpulos.

Las personas atendidas por Cáritas Madrid, originarias de otros países, han pasado de ser el 50% del total personas atendidas en 2018 a ser el 71% el año pasado. Igualmente en 2018 el 35% de las personas que acudían a Cáritas estaban en situación administrativa irregular y en el año 2022 ha pasado a ser el 48% (casi una de cada dos).

“El primer capital que se ha de salvaguardar y valorar es el hombre, la persona en su integridad” (Gaudium et spes 63). Es decir, no podemos realizar nuestra identidad contra la de otros más débiles, sino junto con ellos.

Quizás sería el momento que cada uno de nosotros deba decir: “No puedo darte todo lo que necesitas y deberías de tener porque es tu derecho. Pero hay algo que no voy a dejar de hacer: estar contigo”.

Si quieres ser voluntario de Cáritas accede a la página web de Cáritas Madrid: www.caritasmadrid.org **Y APÚNTATE.**

¡Tú compromiso mejora el mundo! Ω



Por Germán Pose
Fotografía: Carmen Millán.

EDUARDO CHOZAS:

“CORRER EL TOUR ES EL SUEÑO DE CUALQUIER CICLISTA”

EDUARDO CHOZAS (MADRID, 1960) HA SIDO UNO DE LOS GRANDES DE LA HISTORIA DEL CICLISMO ESPAÑOL. GANADOR DE 4 ETAPAS EN EL TOUR DE FRANCIA Y 3 EN EL GIRO DE ITALIA Y OTRAS DIVERSAS HAZAÑAS. SU GRAN ÍDOLO SIEMPRE FUE EDDY MERCK, EL CANÍBAL. VIVE EN POZUELO DESDE HACE CASI 40 AÑOS Y EL GRAN CLUB CICLISTA DEL MUNICIPIO LLEVA SU NOMBRE: PEÑA CICLISTA EDUARDO CHOZAS.

—**Empezó muy pronto a correr carreras, con 11 años, ¿por qué le dio por la bicicleta?**

Yo jugaba en mi barrio de Orcasitas con mis amigos a todo, desde el tenis o fútbol al patinaje, y también montaba en bici y veía que se me daba muy bien. Un amigo de mi padre, el carnicero de Orcasitas, que era muy aficionado al ciclismo me dejó una bici de su época y empecé a correr carreras.

—**Al paso de los años se hizo muy pronto profesional y destacó por su habilidad y potencia como escalador.**

Bueno, yo he sido un corredor muy completo. No era un escalador puro pero subía muy bien; era un gran rodador, que me mantenía mucho tiempo en una escapada y bajaba muy bien los puertos. Es verdad que en la alta montaña me he defendido muy bien y ha sido donde he logrado mis mejores triunfos.

“EL CICLISMO TE LLEVA AL LÍMITE Y ES UNO DE LOS DEPORTES MÁS DUROS”

—**Hablando de la montaña miremos hacia la etapa del Alpe D’Huez, ¿cuánto se sufre subiendo ese puerto mítico?**

El Alpe D’Huez es siempre final de carrera y está precedido de puertos muy largos y duros. Primero subes el Galibier,

que son 40 kilómetros de subida, luego está la Croix de Fer, que son otros 30 kilómetros. Empleas más de una hora es subir cada cima de estas. Entonces, claro, cuando llegas al alpe D’Huez estás destrozado. Sufres mucho porque vas al límite de tus fuerzas. Los últimos kilómetros son agónicos, terribles.

—**¿Se puede considerar el ciclismo uno de los deportes más duros que existen?**

En cuanto al límite de resistencia en un día creo que sí. Hay etapas en las que te tiras 4 horas al máximo de lo que puede dar tu cuerpo. Y, claro, las grandes vueltas son 21 días a más de 200 kilómetros por jornada. Y se suele competir al año más de 100 días.

—**¿Dese importancia, ha ganado 4 etapas en el Tour de Francia y 3 en el Giro de Italia, aparte de otras conquistas. ¿Qué sensación le queda al mirar para atrás y ver lo conseguido?**

Me siento muy orgulloso de haber sido durante una década uno de los 10 mejores corredores del mundo, no está mal, no? Y además esas grandes etapas las solía ganar en solitario, sin ayuda, después de haber dejado a todo el pelotón detrás.

—**¿De cuál de todas tus hazañas se siente más orgulloso?**

De las etapas ganadas en el Tour y en el Giro, sobre todo, pero también de haber disputado 27 grandes vueltas. Pero me siento muy orgulloso de todas. Destacaría la del Tour de Francia de 1986, que terminó en el Coll Du Granon, aquél día se acabó el ciclo de ganadores franceses en el Tour. Fue una escapada de 150 kilómetros, fue una gesta impresionante.





“HE CORRIDO JUNTO A LOS MÁS GRANDES PERO, SOBRE TODOS, CREO QUE EDDY MERCK ES EL MEJOR DE LA HISTORIA”

—Para un ciclista profesional ¿qué significa el Tour de Francia?

Mucho, es un sueño para cualquier ciclista y donde te confirmas en este deporte. Es la mejor del mundo y tiene mucha repercusión todo lo que haces. Es como una Champions League o campeonato del mundo de fútbol. El

Tour es la meta soñada por cualquier ciclista. Hay un dicho que refiere que hasta que no acabas un Tour no te dan el “carnet” de ciclista.

—¿Quiénes fueron sus más célebres compañeros de equipo?

Muchos, desde Faustino Rupérez, que ganó la Vuelta a España de 1980, y era mi primer año de profesional. En la ONCE, estuve con grandísimos corredores, Marino Lejarreta, Pedro Muñoz, Ruiz Cabestany, Anselmo Fuerte, y por supuesto con Miguel Indurain en el Reynolds, en 1985. También compartí equipo con Perico Delgado en mi época amateur, en 1979.

—El ciclismo ha sido uno de los deportes más afectados por el dopaje después de todos los memorables sucesos ocurridos que culminaron con la retirada a Armstrong de los siete Tours. Al espectador le llegó a dar la sensación de que todos los corrido-

res iban dopados, ¿es cierto?

Ese es un tema que da varios masters. Las autoridades marcan aun código velando por la salud de los deportistas y esas normas van cambiando año tras año según los avances médicos. Siempre habrá polémica pero lo que está claro es que el control antidopaje es necesario. En el tema de Armstrong, cuando corría, no se detectaba una hormona artificial que regula el nivel de glóbulos rojos en la sangre, que es la eritropoyetina (EPO), que la tenemos todos en nuestro organismo. Alguno se aprovechó de manera artificial de esa ventaja pero no se detectó hasta tiempo después.

—¿El doparse para mejorar el rendimiento es un acto individual o los médicos de los equipos están detrás?

Es un acto individual, pero en el ciclismo moderno tiene que haber un especialista médico detrás que oriente el asunto.



“EL CONTROL ANTIDOPAJE EN EL CICLISMO ES MUY NECESARIO”

—Ahora comenta el ciclismo en televisión, en Eurosport, ¿cómo contempla un gran ciclista como usted las carreras “detrás de la barrera”?, en el monitor de la tele.

Lo veo como si estuviera yo en la carrera. Mi misión de comentarista es analizar lo que está ocurriendo en cada momento y por qué. No es todo dar pedales y agachar la cabeza, sino que se corre con una lógica de equipo y una estrategia. Aporto detalles técnicos para que el espectador tenga una me-

jor idea de lo que está viendo.

—¿Quiénes han sido sus ciclistas ídolos de todos los tiempos?

Bernard Hinault, con quien compartí pelotón en mi primer Tour y en el último de los cinco que ganó. Miguel Indurain, por supuesto; el gran Luis Ocaña, que me inspiró para ser ciclista, y Eddy Merck, claro, quien creo que ha sido el más grande ciclista de la historia.

—Con lo duro que es ser ciclista, ¿cree que están bien pagados? ¿Usted ha ganado pasta en esto?

Esto es muy subjetivo, aquí no hay taquilla, por ejemplo, como en el fútbol, y otras cosas. Yo me consideré bien pagado porque he sido un corredor de élite y he estado entre los mejores.

—¿Desde cuándo vive en Pozuelo de Alarcón?

Desde 1985, año en que corrí mi primer Tour. Un personaje muy popular en el barrio de la Estación, Antoñito el quisquero, me dijo que si ganaba una

etapa en el Tour me regalaba los periódicos, así que le tocó pagar cinco o seis años seguidos.

—¿Qué tal su vida en Pozuelo?

Muy bien, es un sitio apacible, tranquilo, con muchos espacios verdes, muy cerquita de Madrid y con la Casa de Campo de vecina. Estoy muy contento. Ha cambiado mucho el pueblo desde que llegué, la Avenida de Europa no existía y era todo campo, ahora Pozuelo es una gran ciudad con casi 90.000 habitantes.

—Además, uno de los más importantes clubes ciclistas está en Pozuelo y lleva su nombre. Peña ciclista Eduardo Chozas.

Sí, ahí estamos. Tenemos varios equipos, uno de carretera, de Sub-23 y otro de mountain bike mixto, de chicos y chicas, además de la actividad y organización de los campus que también llevan mi nombre. Ω

COLOR HOME Real Estate

INMOBILIARIA & REFORMAS



“Posiblemente,
la mejor inmobiliaria
de Pozuelo”

Plaza Mayor 2, local 10 Pozuelo de Alarcón

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate



@colorhome.realestate

www.colorhome.realestate