





## **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](http://www.majadahondain.es) • [redaccion@majadahondain.es](mailto:redaccion@majadahondain.es)

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



# DRA. LOURDES LINZOAIN REFERENCIA EN TRASPLANTE DE PELO

UNA CHARLA CON LA CIRUJANA CAPILAR DRA. LOURDES LINZOAIN.

## —¿Qué te inspiró a especializarte en Cirugía Capilar?

Terminando Medicina descubrí que podía mejorar la autoestima y calidad de vida de las personas con la Cirugía Estética. En estos más de 30 años trabajando en trasplante de pelo es muy satisfactorio para mí ver el cambio físico y emocional en mis pacientes al resolver su problema de alopecia. Esto hace que cada vez me guste más mi trabajo y busque en él la perfección y excelencia.

## —¿Quién es candidato a un trasplante de pelo?

En una primera visita tengo que hacer un estudio de cada persona porque cada uno requiere un tratamiento individualizado. No hay dos pacientes iguales. Tengo que valorar y explicarle clara y honestamente si puede beneficiarse de este tratamiento y qué puedo conseguir. El resultado que me gustaría para mí, un familiar o amigo.

Para esto, tendré en cuenta su fisonomía, rasgos faciales, y muchos otros factores.

Para mí es prioritario que el resultado sea absolutamente natural. Que imite perfectamente el crecimiento natural del pelo.

## —¿En qué consiste el proceso?

Comienzo con el diseño junto con el paciente de la zona receptora, la cual queremos repoblar. Tras valoración por parte del anestésista y anestesia local de la zona, realizo la extracción de las unidades foliculares en la zona donante que es la parte posterior y lateral de la cabeza. Después marco sobre la zona diseñada, con instrumental específico de mi método, dónde quiero que vaya cada injerto y la dirección que quiero que tenga. Es la parte más bonita, donde dejamos el “sello de la mano del pintor impresionista”.

Finalmente, con la ayuda de las enfermeras, coloco el pelo uno a uno.

El trasplante dura aproximadamente 7-8 horas, es una cirugía-artesanía como la defino yo.

## —¿Es segura esta cirugía?

Es muy segura teniendo en cuenta que es fundamental que tenga lugar en el quirófano con la autorización correspondiente y trabajar con un equipo sanitario cualificado. Esto es Medicina y salud y lo primero es asegurarnos el bienestar del paciente.

## —¿Quién realiza el trasplante de pelo?

Me encargo personalmente de todo el proceso de la cirugía, de principio a fin, y posterior seguimiento del paciente. El equipo que me ayuda está formado de dos a tres enfermeras y un anestésista.

## —¿Cuándo se puede retomar la actividad física?

Los cuatro días tras la intervención son delicados, es necesario mantener un reposo relativo, no realizar actividad física. Los injertos deben fijarse en el nuevo lecho donde

los hemos colocado. Cualquier roce o sobreesfuerzo puede provocar que se pierdan. Se forman unas costras tanto en zona donante como receptora, que caen aproximadamente a partir del décimo día, los injertos ya han prendido y pueden retomar su actividad física normal.

## —¿Duele?

No es doloroso.

El día de la cirugía el paciente lo recuerda con confort, gracias a los cuidados del anestésista.

Es incómodo dormir las primeras noches por el miedo a no rozar la zona injertada pero no duele.

Sí refieren a veces picor en zona donante.

## —¿Cómo es el postoperatorio?

A partir de la tercera semana se cae el pelo trasplantado.

A partir del tercer mes, comienza a crecer gradualmente el pelo definitivo. A los seis meses comienza a notarse el resultado pero no es hasta el año que termina el proceso.

Me encargo personalmente del seguimiento del paciente durante el postoperatorio, que dura un año hasta que le doy el alta, aunque mi compromiso con los pacientes es para siempre.

## —¿El pelo trasplantado se cae?

Si el diagnóstico y cirugía están bien hechos, el pelo trasplantado no cae por alopecia androgénica como causa, sino que sigue el mismo ciclo vital que tenía en su zona de origen.

Debe elegirse correctamente la zona donante, cogiendo sólo el pelo genéticamente bueno y se trasplanta a la zona receptora.

Tengo pacientes operados hace 20-30 años que conservan todo el pelo trasplantado.

## —¿Es obligatorio tomar medicación después la cirugía?

No es obligatorio. El pelo trasplantado no necesita de ningún tratamiento. El paciente decide si quiere tomar medicación para mantener su pelo genéticamente débil.

## —¿Es satisfactorio el trasplante de pelo en mujeres?

Por supuesto que sí.

Cada vez son más las mujeres con problemas de alopecia. Previo diagnóstico y estudio personalizado, el TP en mujeres es muy buena opción

Es fundamental elegir la zona donante y la zona a cubrir. En mujeres realizo la técnica sin rasurar, para que puedan seguir con su imagen al poco tiempo de la cirugía.

## —¿Merece la pena un trasplante capilar?

Merece la pena.

Bien realizado puede cambiar la vida del paciente.

Este se ve mejor, aumenta su autoestima, mejora su imagen. A la pregunta de si se alegran de haberse operado, el 100% me responden que sí.



## ¡Cuando pueda!

Por Alberto Gómez Font

—PÓNGAME UNO SOLO, UN CORTADO Y UNA CAÑA CUANDO PUEDA.

—Cuando puedas, ponme un vino tinto y un pinchito de tortilla.

¿Quién no ha oído la coletilla «cuando pueda» o «cuando puedas» en la barra de un bar? ¿Se tratará de un tic o en verdad hay quien habla y dice cosas sin pensar? Analicemos la cosa con la moviola:

Un tipo entra en un bar, se acerca a la barra, y viendo a la camarera o al camarero ocupados sirviendo a otras personas que han llegado antes que él, les dice, o les grita algo tal que así:

—Cuando puedas, uno con leche y unos churros.

Y ese es el momento en el que yo les recomiendo que se fijen en la cara del camarero, que puede ir desde la mera indiferencia, como si no hubiera oído nada, hasta gestos y miradas cercanos deseo de asesinar.

¡Pero diantres! ¡Cómo va la camarera a servirle a uno cuando no pueda! Lógicamente tendrá que hacerlo cuando pueda, y no cuando no pueda, parece una bobada pero es así.

Lo que ocurre es que el cliente maleducado, prepotente y autoritario, para el que camareras y camareros son unos sirvientes, lo que quiere decir con ese «cuando pueda» es nada más ni nada menos que «¡ahora mismo!»; y quiere indicarle que termine de prisa lo que esté haciendo y se centre en servirle a él.

Menos mal que normalmente quienes trabajan detrás de la barra no van armados, pues de lo contrario harían grandes escabechinas y las puertas de los bares estarían llenas de ambulancias, policías y forenses.

Menos mal que las buenas camareras y los buenos camareros saben distinguir entre la gente bien educada y la que no lo está, y siempre sirven en último lugar, poniéndolos así en su sitio, a esos clientes o clientas que los apremian con el «¡cuando pueda!»! Ω

Sanitas 

**Clínicas  
Dentales**

**Ven,**

en la clínica de  
**Majadahonda** te espera  
tu mejor sonrisa

**Seas o no de Sanitas**



Revisión  
bucodental  
**GRATIS**

**PIDE TU CITA**



Clínica Dental Sanitas Majadahonda  
C/ Doctor Calero, 17.

**810 511 900**



## El indulgente

Por May Paredes

AY, QUE BONITO ERES, MI ABRIL, EL MES EN EL QUE NACÍ Y AL QUE SE LO PERDONO TODO. NO VAMOS A REPASAR EL CALENDARIO, PERO SIN DUDA ES EL MES INDULGENTE. HAY SUEÑOS INDISTINGUIBLES, DESPERTARES DE ALIVIO Y VIGILIAS DE OLVIDO, ESCASOS TESOROS DE INSTANTES DE PAZ. LA BREVE AUSENCIA DE LA PROPIA REALIDAD, ES EL HERMOSO REGALO QUE AL DESPERTAR, NOS HACE LIBRES POR SEGUNDOS, SIN CARGAS, SIN DOLOR, SIN ALEGRÍA, SIN AMAR.

Hay días como un sueño anhelado, en el que las palabras riman sin rimar, horas robadas al azar que en ocasiones logramos burlar, parece mentira que a través de la lluvia el sol pueda brillar, esa dulzura que no queremos que se vaya y aún despiertos, no queremos despertar.

Eso solo ocurre en abril, incluso esa mayoría, si, si, mayoría que no sabe apreciar la belleza y solo creen posible soñar con paraísos caribeños, de vez en cuando tienen leves despertares y son capaces de admirar la hermosura que nos rodea, esa magia que tiene abril, sus ferias, su tiempo hostil y de pronto exageradamente amable, es loco, venus domina el cielo y su seductora presencia es como el canto de sirena y como Circe, te atraen, te quieren atrapar y si no tienes fuerza serás un bello animal.

Hay días grises en los que parece que nada bueno ni malo pueda pasar, tiempo que sobra y no queremos regalar, minutos que pasan sin pena ni gloria, pero de nuestra propiedad. Necesarios para reponernos, pensar, para ilusionarnos con lo que la vida nos quiera deparar. Que bella laxitud, que tranquilidad.

Yo desde este, mi pedestal, os invito a dejaros llevar, a ser indulgentes, a no juzgar, a amar como si no hubiera un despertar, bebed, gozad, luego será imposible, de verdad.

Hay días en la vida, la vida es el manantial, es dormir, esperar, soñar. Vivir como meta principal, aferrarse a ella es amar.

No importa si es cruel, amable o insustancial. No es pecado ni egoísmo querer estar. Porque mientras haya días, hay razones para amar.

No importa si es cruel, amable o insustancial. No es pecado ni egoísmo querer estar. Porque mientras nos quede tiempo, hay razones para abrazar. Ω

# ESCUELA INGLESA SE ALZA DE NUEVO CON LOS PREMIOS A LA EXCELENCIA EDUCATIVA

## MÁS DE 20 AÑOS OFRECIENDO UNA EXCELENCIA EDUCATIVA EN POZUELO DE ALARCÓN

**N**uria Foreman es un ejemplo como persona y como empresaria. Estudió Filología Inglesa en la Complutense siendo número 1 de su promoción y finalizó sus cursos de doctorado con sobresaliente.

Fundadora de Escuela Inglesa, lleva ya 12 premios a la Excelencia Educativa, por su modelo de enseñanza de la lengua inglesa. Nuria ha logrado crear una prestigiosa Escuela que apuesta por la enseñanza del idioma en edades avanzadas que desde luego, es un orgullo para todos los vecinos de Pozuelo, llevando el nombre de nuestro municipio a lo más alto en educación.



Madre de tres hijas, propietaria de tres escuelas, luchadora, amable, siempre dispuesta a dar lo mejor de ella a los demás. En la actualidad está



centrada en su pasión, la investigación y la dirección de sus Escuelas, mejorando día a día su propio método de enseñanza, Método DEL (The Definite English Learning Method), ganador de un prestigioso reconocimiento internacional y que este año vuelve a



ganar por sexto año consecutivo.

El método DEL consiste en conseguir que el alumno codifique y aprenda la lengua inglesa de forma rápida, segura, fácil y definitiva. Que su aprendizaje del inglés sea interiorizado definitivamente haciendo posible que lo utilice de forma cotidiana. Un método comunicativo con el que se le pide al alumno que interactúe constantemente con el profesor siendo grupos de no más de 6 u 8 alumnos.

Si tenemos que definir porqué se distingue Nuria con su Escuela Inglesa, sin duda sería por su búsqueda constante de la excelencia, su preocupación por ofrecer siempre una educación de calidad, un servicio impecable, innovación y por supuesto seriedad. Anteponiendo siempre los intereses del alumno, luchando por conseguir sus objetivos y preocupándose de que disfruten a la vez que aprenden.

Nuria ha conseguido poner a Majadahonda en el mapa desde su Escuela Inglesa situada en la C/ San Isidro, 23. Un premio que le siguen otorgando gracias a su implicación en la educación, su pasión, su constancia y su excelencia.

Enhorabuena



**Escuela inglesa** Calle San Isidro, 23, 28221 Majadahonda. [www.escuelainglesa.es](http://www.escuelainglesa.es)

Solicita información llamando al **620 354 305** o bien enviando un correo a [web@escuelainglesa.es](mailto:web@escuelainglesa.es)



## Alcohol y tulipanes

Por Tony Capote

ES TIEMPO DE TULIPANES CUANDO UNO QUIERE Y SIEMPRE REPOSA ALGÚN TALLO DORMIDO EN UN RINCÓN OSCURO DE LA MEMORIA ESCONDIDA DE MI CUARTO DE JUGUETES JUNTO A LA BOTELLA DE WODKA. NO SE BEBE PARA OLVIDAR, SE BEBE PARA SEGUIR VIVO Y, A VECES, PARA SOPORTAR EL AGRIO ALIENTO DE UN AMOR VENCIDO. Y, también, para seguir escribiendo y derramar tinta de sangre en las hojas en blanco que se manchan con la mano helada, entre tragos ardientes, en las servilletas de la barra de los bares. Chinaski, poeta de neón crispado, sostenía a su manera de borracho

fino que para escribir de amor tienes que estar enamorado o con el corazón roto “y no sé cual de las dos es peor”, remataba recostado en su sofá, sonriendo.

Mirando al techo pienso en los tulipanes frescos y marchitos que se lleva el tiempo y pensando y pensando en musarañas muertas arranco un pétalo y lo zambullo en mi vaso de alcohol blanco. Un pétalo de tulipán náufrago, wodka, yo y mi corazón roto, vaya trío de ases jugando una baza de póker sin cartas.

Llaman a la puerta de casa. -Hola ¿qué tal? Soy tu enfermera de noche-, me dice una señorita que se me aparece vestida de azul. En el tocadiscos del cuarto lejano se desgarran Tom Waits. -Pase y sírvase una copa, le digo, mientras Waits, derrengado y con la garganta rajada, suelta, como puede, que es el piano el que está borracho, no él.

Afuera hace frío, cero grados, siempre un cero, como ese No que te aniquila a cada paso, pero ya dejé de temblar. A la enfermera también le gustan los tulipanes y me guiña un ojo mientras me toma sin bata la tensión que no tengo. Y pasa lo que tiene que pasar mientras Tom Waits continúa maldiciendo a su pobre piano. Siempre estarás atrapado entre dos opciones, o te mueres de soledad mientras esperas a la persona correcta o terminas tu vida soportando a la persona equivocada. Ω





# Taller de flores

¿Quieres aprender a hacer un arreglo floral?,  
¿una corona de flores?, ¿aprender a crear un Ikebana japonés?  
o ¿conocer los secretos de arte floral?

Te invitamos a descubrirlo en las Masterclass para mayores y pequeños.  
Y entra en el sorteo de clases de floristería y tarjetas regalo.

**Del 10 al 19 de mayo\***

\*consulta días y horarios en [www.zielo.es](http://www.zielo.es)

Plazas limitadas. Inscríbete en  
[www.zielo.es](http://www.zielo.es)



#zieloexperience



## Innovación tecnológica en pequeños negocios

Por Raquel Calvo Vega  
Experta en SEO y Automatización de Procesos

EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS DIGITAL, LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA SE HA CONVERTIDO EN EL MOTOR QUE IMPULSA EL CRECIMIENTO Y LA SOSTENIBILIDAD DE LOS NEGOCIOS, INDEPENDIENTEMENTE DE SU TAMAÑO. LOS PEQUEÑOS NEGOCIOS, LEJOS DE QUEDARSE REZAGADOS, ESTÁN LIDERANDO LA REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA EN SUS COLECTIVOS, ADOPTANDO NUEVAS HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA PROSPERAR EN EL SIGLO XXI.

He aquí los puntos clave:

La revolución digital en la puerta de todos: dedicar tiempo a las actividades que generan mayores beneficios es esencial para el éxito a largo plazo. Lo que alguna vez fue considerado terreno exclusivo de grandes corporativos, ahora está al alcance de pequeños comerciantes y emprendedores. La implementación de tecnologías innovadoras, como plataformas de comercio electrónico y herramientas de gestión en la nube, está democratizando la optimización de procesos.

Aumento de la eficiencia operativa: la adopción de tecnología ha permitido a los pequeños negocios mejorar significativamente su eficiencia operativa. Sistemas de gestión de inventario automatizados, por ejemplo, no solo reducen los errores humanos, sino que también proporcionan datos en tiempo real que informan decisiones estratégicas. Este aumento de la eficiencia no solo mejora la calidad del servicio, sino que también libera tiempo para que los propietarios de negocios se centren en la innovación y la expansión.

El poder de la conexión digital con el cliente: las redes so-

ciales y las plataformas de comercio electrónico han abierto una ventana directa entre los pequeños negocios y sus clientes. Ahora, los propietarios de tiendas pueden interactuar, comprender las preferencias y responder a las necesidades de sus clientes de manera más efectiva. Campañas de marketing personalizadas, comunicación instantánea y procesos de compra simplificados son solo algunas de las formas en que la tecnología está fortaleciendo la relación entre los negocios locales y su comunidad.

Innovación en el punto de venta: los sistemas de punto de venta (POS) inteligentes no solo facilitan las transacciones, sino que también proporcionan análisis detallados sobre el comportamiento del cliente. Esto permite a los pequeños negocios personalizar ofertas, optimizar su inventario y mejorar la experiencia general del cliente. La capacidad de aceptar pagos digitales y ofrecer opciones de compra online también amplía el alcance y la conveniencia para los clientes.

Desafíos y oportunidades: aunque la innovación tecnológica ofrece oportunidades emocionantes, también presenta desafíos. La curva de aprendizaje asociada con nuevas tecnologías, los costos iniciales de implementación y la seguridad de los datos son preocupaciones comunes. Sin embargo, las comunidades empresariales y las asociaciones locales están desempeñando un papel crucial al proporcionar recursos y apoyo para superar estos desafíos.

El futuro de los pequeños negocios es digital: la innovación tecnológica no es solo una opción para los pequeños negocios, sino una necesidad para mantenerse competitivos en un entorno empresarial en constante evolución. La adopción de soluciones tecnológicas no solo mejora la eficiencia interna, sino que también redefine la forma en que los negocios interactúan con sus clientes y comunidades. Al adoptar la revolución digital, los pequeños negocios no solo sobreviven, sino que florecen en un mundo cada vez más conectado.

La próxima vez que visites tu cafetería local favorita o una tienda boutique, recuerda que, detrás de esa taza de café perfecta o de esa experiencia de compra única, es probable que haya una pequeña empresa que esté abrazando la innovación tecnológica para construir su propio camino hacia el futuro.. Ω

# Inspección Técnica de Embarcaciones

Realizamos Peritaje

Inspección Precompra de Embarcaciones

Tf: 900 494 530

[info@aldamaritb.com](mailto:info@aldamaritb.com)

**aldamar**  
INSPECCIÓN Y CERTIFICACIÓN

**Marítimo e industrial**



# OPTIMIZANDO EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: ESTRATEGIAS DE ESTUDIO EFECTIVAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

EN LA RECTA FINAL DEL CURSO ESCOLAR, ES ESENCIAL ENFOCARSE EN MÉTODOS DE ESTUDIO QUE NO SOLO MEJOREN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS MENORES, SINO QUE TAMBIÉN FOMENTEN UN ENFOQUE SALUDABLE HACIA EL APRENDIZAJE. MERCEDES BERMEJO, UNA RECONOCIDA PSICÓLOGA SANITARIA CON AMPLIA EXPERIENCIA CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES, COMPARTE ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A MAXIMIZAR SU POTENCIAL DE ESTUDIO EN ESTE ÚLTIMO TRIMESTRE.

*Por Mercedes Bermejo  
Psicóloga sanitaria (M-21493)*

## 1. Crear un entorno de estudio óptimo

Es fundamental lograr un espacio de estudio tranquilo y ordenado, libre de distracciones. El entorno físico puede tener un impacto significativo en la concentración y la retención de información. Conviene dedicar una zona específica para el estudio, donde todo el material necesario esté al alcance y se minimicen las interrupciones.

## 2. Técnicas de gestión del tiempo

La gestión efectiva del tiempo es clave para evitar el agobio de última hora. Conviene planificar las horas, y días, previos a un examen, teniendo por escrito en un lugar visible un horario, con tiempos de descanso, y juego, en el caso de los niños y niñas, ya que el juego también es aprendizaje, y es necesario para el desarrollo evolutivo del menor. Alter-

nar descanso, ocio y tareas no solo mejora la concentración, sino que también promueve un mejor manejo del tiempo, permitiendo a los estudiantes equilibrar el estudio con el descanso y las actividades recreativas.

### 3. Métodos de estudio participativo

Las estrategias de estudio activo que involucran la participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje mejoran la comprensión y la memoria a largo plazo. Técnicas como la elaboración de mapas conceptuales, la enseñanza de lo aprendido a otra persona, o la realización de pruebas prácticas pueden contribuir a asentar mejor los conocimientos adquiridos.



### 4. La importancia de la motivación

La motivación juega un papel crucial en el éxito académico. Para ello es aconsejable establecer metas claras y alcanzables, que sean específicas, medibles, relevantes y temporales. Celebrar los pequeños logros puede ser muy motivador y ayuda a mantener el interés y el compromiso con el estudio.

### 5. Salud mental y bienestar físico

Es importante recalcar la importancia de cuidar la salud mental y el bienestar físico como parte integral de un enfoque de estudio efectivo. Tener una buena higiene del sueño, mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio regularmente son aspectos fundamentales que contribuyen no solo al rendimiento académico, sino también al bienestar general del estudiante.

Hacer un uso responsable de las pantallas es fundamental, y el papel del adulto supervisándolo es clave, teniendo en cuenta que no es recomendable el uso de pantallas en menores de 12 años.

En caso de problemas de salud mental, o síntomas de malestar que perduren en el tiempo, siempre es recomendable consultar con un profesional de la psicología especializado. En definitiva, al adoptar estas estrategias, los estudiantes no solo están preparándose para tener éxito en el último trimestre del curso, sino que también están desarrollando habilidades de estudio y gestión del tiempo que les serán útiles a lo largo de su vida académica y profesional. Alentar a niños, niñas y adolescentes a adoptar un enfoque proactivo y saludable hacia el estudio es fundamental para su desarrollo y éxito futuros. 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







# Liz Emiliano

**La modelo, comunicadora y empresaria, desvela las claves de su éxito en España**

*Por María Teresa Haering Portolés  
@teresahaering*

Liz Emiliano fue descubierta como modelo en su país y llegó a la televisión española gracias al reality “Gran Hermano”. Tras pasar por “Gran Hermano Vip”, empezó de colaboradora en programas como “Ya es mediodía”. Es mucho más que una cara bonita y una personalidad arrolladora. Graduada en Comunicación Social y cuenta con un máster en doblaje. Sigue estudiando, su dicción es perfecta y su mente es rápida. La primera vez que la vi y le propuse realizar una entrevista, fue en un evento de Mujeres empoderadas organizado por el Instituto de dominicanos y dominicanas en el exterior y la Embajada de República Dominicana, en el que ella era ponente y explicaba su trayectoria a otras mujeres. Madre, mujer coraje y empresaria, que no deja a nadie indiferente con sus más de 285.000 seguidores en su Instagram @lizzzev. Hoy almorzamos con Liz en @cavannapozuelo y con Carmen, la gerente de @majadahondain. En este encuentro las preguntas surgen por doquier, y Liz responde con naturalidad y fuerza. Es auténtica, genuina y eso es parte de su encanto. Vestida de Sandro y con un estilismo perfecto, escuchamos atentas su historia como quien quiere comprender el secreto del brillo de una piedra preciosa.



**—¿Cómo llegas a España?**

Empecé en el mundo de la moda con 15 años, viajando por toda Europa. Ahí empezó todo.

**—¿Te ficharon en tu país?**

Sí, ahí comenzó todo y empecé a ser modelo en pasarelas nacionales e internacionales. Con casi 19 años el sueño de toda niña dominicana, era ser Reina de su país y participé en Miss República Dominicana.

**—Has tenido más reconocimiento a nivel internacional que en tu país, ¿Por qué consideras que ha sido así?**

Porque salí muy joven de mi país e internacionalmente es donde me he desarrollado como profesional.

**—¿Cómo aterrizas en Madrid?**

Después de mi primera aparición en la televisión en Telecinco, decidí quedarme en Madrid porque es la capital y está todo el trabajo aquí.

Entrar en Telecinco supone un antes y un después en tu carrera

Un antes y un muy después. Entrar en Telecinco fue muy positivo, para mí lo mejor que me pasó en la vida.

**—¿Por qué crees que has perdurado en televisión como colaboradora?**

Porque se me da bien (Risitas). En la televisión en España suelen buscar a personas auténticas, que no tengan miedo a decir lo que piensan, que sean rápidas, concretas, precisas y directas.

**—¿En tu carrera en TV qué destacarías? ¿Y cómo modelo?**

Para mí ambos mundos van casi de la mano. En primer lugar, de la televisión destacaría que es un mundo muy competitivo en el que hoy estás y mañana no, con mucha inestabilidad a nivel laboral. Pero he aprendido mucho y he conocido personas increíbles. A pesar de todo, amo la televisión.

En la moda, al comenzar muy joven, enfermé de bulimia porque me exigían estar muy delgada. Por suerte, mi familia se dio cuenta y obtuve ayuda inmediata. Considero que la moda es un mundo peligroso para las niñas muy jóvenes. Los trastornos alimenticios siempre dejan secuelas por eso hay que buscar ayuda. A pesar de las dificultades, la moda y la genética de mi padre, me ayudaron a abrirme todas las puertas.

**—¿Cómo ha evolucionado la Liz del pasado a la actual?**

Los seres humanos estamos en constante cambio. Conservo mi esencia pero he madurado. Los años no pasan en vano.

**—¿Quién significa una inspiración para ti?**

La mujer que más me inspira es Oprah Winfrey a nivel internacional y Sonsoles Ónega y Risto Mejide a nivel nacional.

**—¿En qué estás trabajando en la actualidad?**

En “Desata tu potencial financiero”. Esta empresa se encarga de realizar networking de alto standing con los empresarios más potentes, a nivel nacional e internacional y retiros asociados al lujo, en los lugares más top del mundo.

Además soy intermediaria comercial y ponente en charlas para el empoderamiento de mujeres.





# EventAres.

*Creemos que la verdadera magia de un evento radica en comprender tus necesidades y deseos más profundos. Cada detalle se cuida con esmero y cada momento se planifica con pasión, para crear experiencias que perduran en la memoria.*

📞 637539135

🌐 [eventares.com](http://eventares.com)

✉ [mariaredondo@eventares.com](mailto:mariaredondo@eventares.com)



**British Council School**  
El Colegio Británico



## Explore. Excel. Empower.

¡Ven a conocernos!

[www.britishcouncilschool.es](http://www.britishcouncilschool.es)



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 16.500m<sup>2</sup> de instalaciones dedicadas a la educación en **Boadilla del Monte.**

Un colegio para toda la vida.

 Cambridge Assessment  
International Education  
Cambridge International School

[highlandslosfresnos.es](http://highlandslosfresnos.es)





**—¿Cuál es tu próximo proyecto?**

Tengo un proyecto de vida. Estamos en proceso de montar una clínica de estética enfocada a ex enfermos y enfermas de cáncer.

Cuando se cura a alguien del cáncer de forma física, después de la quimio, nos olvidamos de que las personas no se sienten bien consigo mismas. Nos gustaría ayudar a las personas a volverse a mirar al espejo con la ilusión de antes. Creemos que este es un primer paso para ayudar a las personas que han padecido esta situación.

**—¿Crees que podrás abrir antes del fin de 2024?**

Esperamos que sí. Estamos trabajando para ello. Si lo crees, lo creas.

**—¿Cuál es tu sitio favorito de Majadahonda?**

El campo de Golf pero además me encanta la restauración de Majadahonda, el ambiente familiar y la tranquilidad que se respira.

**—¿Algún sueño por cumplir?**

Sí, muchos. Soy muy soñadora. Por ejemplo: Terminar de conocer el mundo. Además me encantaría construir una escuela formativa para los adolescentes de mi barrio en Herrera (Santo Domingo Oeste) de República Dominicana. También me gustaría expandir nuestras clínicas a nivel nacional.

Por último, me encantaría tener una casa en la playa (Risas).

**—¿Crees en la suerte?**

No, creo en el trabajo, el esfuerzo y la constancia. En lo que sí creo al 100% es en Dios.

**—¿Cómo es tu día a día?**

Me gusta madrugar. Despertar cada mañana es un regalo de la vida. Me levanto a las 7:30 y mi día empieza a las 8:30. Al despertar suelo tomar una taza de agua tibia con un toque de vinagre de manzana y lima para depurar el intestino. Después me preparo mi café solo. Por las mañanas estudio medicina estética. Después de eso, trabajo y me voy al gim. Tras el entrenamiento sigo trabajando online. A mediodía almuerzo con mi hija. Por las tardes, sigo trabajando hasta la noche que suelo cenar en familia.

**—¿Con qué cualidad te sientes más identificada?**

La empatía es mi mayor cualidad y mi mayor defecto. Hay muchas cosas que me han hecho grande por ser empática y hay otras que me han hecho daño por el mismo motivo. No conozco a ningún acuario que no sea empático.

**—¿Tienes pareja?**

No

**—¿Cuáles son tus hobbies?**

Tengo varios hobbies. El primero es cocinar. El segundo es jugar al golf. También me encanta leer. Por último, mi hobby es hacer dinero (Risas).

**—¿Tienes algún mantra o alguna frase favorita para ti que te repitas cada día?**

La primera frase que digo cada día por la mañana es: “Gracias Dios”.

**—Tienes un tatuaje que es la frase: “Dar es recibir”, ¿Qué significa para ti?**

Creo firmemente que todo lo que das, antes o después lo recibes. Tu eliges si lo que das es lo mejor de ti. Ω

**ORO-SILVER**

**JOYERÍA COMPRO-ORO**  
BOADILLA DEL MONTE

ARREGLOS

TASACIÓN DE HERENCIAS

VENTA JOYAS

**659 94 84 21**



**PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO**  
**PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE**

**Oro-Silver**

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

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](http://servicioriscal.es)



**Tú puedes llover**

**CADA VEZ QUE AHORRAS AGUA, LLUEVE UN POQUITO**

Llueves cuando te duchas rápido, cuando cierras el grifo al enjabonar o al lavarte los dientes, cuando llenas al máximo la lavadora y el lavavajillas, cuando reutilizas el agua para regar...

¿LLOVEMOS  
JUNTOS?



**Canal de Isabel II**

Cuidamos el agua



# ASIMPEA HOMENAJEA A LA MUJER EMPRESARIA

EN UN EMOTIVO ACTO LLEVADO A CABO EL MIÉRCOLES 6 DE MARZO EN EL VIVERO DE EMPRESAS INNPART DE POZUELO DE ALARCÓN, LA ASOCIACIÓN INTERMUNICIPAL DE MUJERES PROFESIONALES, EMPRESARIAS Y AUTÓNOMAS DE LA ZONA NOROESTE DE MADRID, ASIMPEA, CELEBRÓ LA ENTREGA DE LA II EDICIÓN DE LOS PRESTIGIOSOS PREMIOS "MUJER EMPRESARIA ASIMPEA".

La ceremonia se organizó como parte de las actividades conmemorativas por el Día Internacional de la Mujer, que se celebra el 8 de marzo.

Presidido por la alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Paloma Tejero, el evento ha contado con la destacada presencia de Susana Penedo, concejal de Comercio y Desarrollo Empresarial, el alcalde de las Rozas, José de la Uz y concejales, el concejal de Comercio y Empresas de Boadilla, José Lobato, la Teniente de alcalde M. Jesús García-Alarilla y Carmen

Rodríguez-Millán, presidenta de ASIMPEA, entre otros distinguidos invitados.

Tampoco faltaron a la cita el resto de los partidos políticos que componen el ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, Vox, Psoe y Somos Pozuelo, mostrando su apoyo a todas las mujeres allí presentes.

Estos premios fueron patrocinados por Banco Sabadell. En esta edición, se han otorgado dos galardones a mujeres empresarias destacadas:



**Premio Mujer Empresaria No ASIMPEA** (dotado con 200 euros): Nuria Moreno, de Escuela Inglesa, ubicada en varios municipios de la zona, entre ellos Pozuelo.

**Premio Mujer Empresaria ASIMPEA** (valorado en 400 euros): Esther González, de PodoActiva Pozuelo.

La alcaldesa, Paloma Tejero, expresó su felicitación a las galardonadas, destacando la importancia de sus éxitos como fuente de inspiración para otras mujeres emprendedoras.

"Con este galardón queremos que vuestro trabajo inspire a otras mujeres. El éxito de vuestros proyectos empresariales demuestra que el esfuerzo siempre merece la pena. Y confirma que la mujer juega un papel imprescindible en el ámbito económico".

Muchas fueron las empresarias que se presentaron a los premios y que no se quisieron perder la cita. Un reconocimiento a la trayectoria laboral y empresarial de las mujeres, a su esfuerzo, su incansable dedicación y la habilidad para liderar y contribuir en diferentes sectores, sin duda, todas merecedoras del premio.

Asimpea quiso dar voz a todas esas distinguidas empresarias, que en cada logro, en cada empresa exitosa están reescribiendo una historia que merece ser contada y por supuesto, celebrada.

La presidenta de Asimpea, Carmen Millán, quiso ensalzar

esa labor y recordar la importancia de las pymes "No es fácil lo que estamos haciendo en los tiempo que vivimos. Todas nosotras luchando por salir adelante con nuestras pequeñas y más o menos medianas empresas, que, son el motor y latido de un país, de una ciudad, de un pueblo. No hay vida en la calle si no hay mercado"

También quiso resaltar la importancia de estar unidas "Esta conquista ha sido un trabajo de todas, no hay coronas de laurel para líderes ni lideresas. Hoy celebramos la red de mujeres que se apoyan mutuamente y eso es Asimpea. Aquí encontramos un espacio donde nuestras voces son escuchadas, nuestras experiencias compartidas y donde la sinergia de talentos crea oportunidades que van más allá de lo individual"

El acto lo cerró la alcaldesa de Pozuelo destacando la importancia de los mismos "El éxito de vuestros proyectos empresariales demuestra que el esfuerzo siempre merece la pena y confirma que la mujer juega un papel imprescindible en el ámbito económico"

Tras finalizar, pasaron a un ágape servido por Suri Catering. En un ambiente festivo pero sin dejar a un lado las posibles sinergias que pudieran surgir entre las muchas empresas que allí se daban cita, haciendo gala del networking que les caracteriza y que tan importante es hoy en día. Ω







## ¿Cómo interpretar a nuestros adolescentes?

Mercedes Bermejo  
Directora Psicólogos Pozuelo

EN ESPAÑA, LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA ES UN TEMA DE CRECIENTE PREOCUPACIÓN. CON EL RITMO ACELERADO DE LA VIDA MODERNA, LOS ADOLESCENTES SE ENFRENTAN A UNA SERIE DE DESAFÍOS QUE PUEDEN IMPACTAR SIGNIFICATIVAMENTE EN SU BIENESTAR PSICOLÓGICO. DESDE LA PRESIÓN ACADÉMICA, EL USO ABUSIVO DE LAS PANTALLAS, LAS EXPECTATIVAS SOCIALES, LA INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO, HASTA LA TORMENTA CEREBRAL QUE SUPONE ESTA INCOMPRENDIDA ETAPA EVOLUTIVA GENERA UNA AMPLIA GAMA DE FACTORES ESTRESANTES QUE PUEDEN PERJUDICAR SU SALUD MENTAL.

Algunos datos de interés:

- España es el país europeo con mayor prevalencia de trastornos mentales en niños y adolescentes, según el último informe de Unicef.
- El 20,8 por ciento de los jóvenes de entre 10 y 19 años sufre trastornos mentales, cinco puntos por encima de la media europea.
- El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18.
- El 15% de los adolescentes españoles sufren algún tipo de trastorno de salud mental, y esta cifra parece estar en aumento según datos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

El uso abusivo, o mal uso de las pantallas contribuye en problemas del estado de ánimo, baja autoestima, adicciones, trastornos alimentarios...entre muchos de los síntomas que ya se recoge en la literatura científica, y que ya nos advierte de las secuelas psicológicas que tiene, y tendrá, en muchos de nuestros adolescentes, el no protegerles de esta frecuente intoxicación frente a las pantallas.

A pesar de estos desafíos, el ayuntamiento de Pozuelo, a través de su Concejalía de Educación, recientemente ha presentado un Programa de Atención a la Adolescencia, de prevención de las adicciones para velar por la educación, salud y bienestar de los más jóvenes del municipio. Es fundamental poder implementar programas de prevención y concienciación en centros educativos para ayudar a los adolescentes

a desarrollar habilidades de afrontamiento y a identificar señales de alerta temprana, así como promover iniciativas para reducir el estigma asociado con los trastornos mentales y fomentar un entorno de apoyo y comprensión.

Interpretar a nuestros adolescentes puede ser todo un desafío, pero comprender sus acciones y emociones es fundamental para establecer una comunicación afectiva y mantener una relación sólida. Debemos entender que están viviendo una etapa de transgresión, de poner a prueba nuestros límites, es su función, no lo hacen "aposta", ni para fastidiar, ni son malas personas por ello, forma parte de su etapa evolutiva, y nuestra función es recordar cuáles son esos límites, desde la comprensión y el afecto.

Aquí hay algunas claves para interpretar a los adolescentes: **Empatía:** Tratar de ponernos en su lugar es esencial. Recordemos cómo era ser adolescente, con todas las presiones y cambios emocionales que eso implica. Esto nos ayudará a comprender mejor sus acciones y reacciones.

**Comunicación asertiva:** Los adolescentes pueden no expresar sus sentimientos de manera directa, pero si creamos un entorno de confianza, no de juicios y críticas, donde se sientan seguros para hablar, es más probable que en algún momento compartan lo que están experimentando.

**Observación activa:** Prestar atención a las señales no verbales también es importante. Los cambios en el comportamiento, el lenguaje corporal y los patrones de sueño y alimentación pueden indicar cómo se sienten realmente. No se trata de controlar, sino de acompañar, contener y guiar.

**Respeto por su individualidad:** Reconocer que están en un proceso de descubrimiento de sí mismos y que pueden tener opiniones y gustos diferentes a los nuestros es fundamental. No intentemos imponer nuestras ideas, sino que tratemos de comprender las suyas.

**Darles espacio:** A veces, los adolescentes necesitan tiempo para procesar sus emociones y pensamientos. No los presionemos constantemente para que hablen, ni soltemos grandes charlas (a nivel atencional no nos van a escuchar), pero asegurémonos de que sepan que estamos disponibles cuando estén listos para compartir.

**Buscar ayuda profesional si es necesario:** Si observamos cambios preocupantes en su comportamiento, los síntomas disfuncionales perduran en el tiempo, hace comentarios despectivos sobre sí mismo, o si creemos que están lidiando con problemas más serios, no dudemos en buscar la ayuda de un profesional de la psicología.

En resumen, interpretar a nuestros adolescentes requiere paciencia, comprensión y un enfoque empático. A muchos adultos se nos olvida que nosotros también fuimos adolescentes, y la gran incomprensión y frustración que sentíamos. Brindarles nuestro apoyo y comprensión fomentará la creación y fortalecimiento de vínculos afectivos sólidos, y sanadores, para navegar con éxito por esta etapa de la vida de gran complejidad.. Ω



Pozuelo  
**IN**



[www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es)



[www.majadahondain.es](http://www.majadahondain.es)

**NUESTRA WEB  
ES NOTICIA.**

Majadahonda  
**IN**



## SIN MIEDO A LA I.T.V.

Por FÉLIX ARROYO

En Mayo de este año 2018 expira el plazo de adaptación de todos los centros de inspección técnica de vehículos a la nueva normativa. A partir de esa fecha esos centros deberán disponer de herramientas de lectura de diagnóstico para un control más exhaustivo, tanto de los sistemas de seguridad electrónicos, como de los sistemas de anticontaminación y gases de escape con niveles variables según antigüedad del vehículo y tipo de combustible. Los centros de ITV tendrán equipos electrónicos capaces de conectarse con las unidades del vehículo para poder comprobar el correcto funcionamiento de los sistemas electrónicos de seguridad activa y pasiva como ABS, Airbag, etc. así como de correcto funcionamiento de los sistemas de gestión electrónica del motor referentes a la opacidad (coeficiente máximo de absorción) en el caso de los motores diesel, o CO<sub>2</sub> en el caso de los motores de gasolina, prestando especial atención a los motores, que en su caso, hayan sido manipulados tanto electrónicamente como mecánicamente con el fin de evitar el encendido de la luz de avería, gestión del motor encendida en el cuadro o bien potenciación vía nueva configuración de parámetros de la unidad de gestión del motor o manipulación de componentes como filtro catalizador, filtro de partículas, válvula de recirculación de gases de escape, etc. En el caso de los diesel matriculados antes del 07/2008', motores sobrealimentados con turbo no podrán exceder del valor de opacidad 3,0g/km y en el caso de motores de aspiración natural no podrán exceder del valor de opacidad 2,5 g/km. Los vehículos diesel matriculados después del 07/2008', normativa EURO 4 o EURO 5, en la prueba de

opacidad, no podrán exceder del límite 1,5g/km. Por último, los matriculados a partir del 09/2014', normativa EURO 6, con mayor exigencia de anti-contaminación, no podrán exceder del límite 0,7g/km. En el caso de motores de gasolina EURO 1, 2 y 3 matriculados hasta 01/2005' no podrán exceder de CO 2,5g/km y los matriculados a partir de 01/2005' no podrán exceder de CO 1,0g/km.

Cualquier modificación de estos sistemas; es decir, que no cumplan los datos técnicos especificados por el constructor fabricante del vehículo, deben ser trabajos realizados por un taller autorizado y homologados mediante una Inspección especial del vehículo.

Si nos ponemos a analizar las diferencias, a niveles generales de usuario, pocos cambios nos afectan, siempre y cuando tengamos atendido nuestro vehículo en tiempo y kilómetros de uso, con los planes de mantenimiento programados por el fabricante.

El nuevo control sobre los sistemas de seguridad requiere que los sistemas electrónicos y todos los componentes mecánicos de desgaste, estén revisados y sustituidos cuando sea preciso para que las órdenes electrónicas que se emiten sobre los sistemas mecánicos sean correctamente realizadas por todos sus componentes, tales como articulaciones, amortiguadores, frenos, ruedas, etc. Tenemos que entender que no solo por el control más exhaustivo de la I.T.V., sino por nuestra propia seguridad, ante una situación de despiste, imprevisto o necesidad de maniobrar ágilmente, es necesario que todos los componentes, tanto electrónicos como mecánicos, estén en perfecta consonancia para una rápida respuesta; obedeciendo a nuestra maniobra solicitada. Al fin al cabo, somos noso-

tros los que nos exponemos a sufrir un accidente, como consecuencia de unos neumáticos desgastados o agrietados por antigüedad, entre otros. Si estos llevan más de 5 años instalados, aunque parezca que siguen como nuevos porque mantienen el dibujo... su caucho puede estar caducado, por tanto, no tendrán la capacidad de agarre suficiente. Igualmente puede suceder por una falta de control en la presión de los neumáticos.

Los amortiguadores son un componente sujeto a desgaste, se recomienda sustituirlos a partir de los 80.000 km. No podemos confiarnos y pensar que todo va bien. Lo mismo ocurre con silemblocks de articulaciones en trenes de rodaje delantero o trasero, discos de freno excedidos del límite de desgaste indicado por el fabricante... Cualquier componente mecánico en mal estado no obedece con rapidez suficiente las órdenes electrónicas de los sistemas activos de seguridad y puede ocasionar un accidente. Es como si vamos a practicar running y nos calzamos unos zapatos de suela lisa; el golpe está garantizado.

Cuando actuamos de manera responsable y decidimos concertar cita en un centro reparador autorizado comprometido con el buen control y supervisión de todos los puntos indicados por el fabricante del vehículo, además de reducir la probabilidad de accidente, ahorramos. Estudios demuestran que un vehículo con un mantenimiento óptimo y periódico, suponen un ahorro de costes de un 31% a lo largo de la vida útil.

No tengamos miedo a la ITV, sino a un profesional incompetente. "El que piensa que un profesional es muy costoso, desconoce lo caro que resulta un incompetente". Ω



## 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](http://www.itvbarata.com)

MAJADAHONDA IN

“EL NIVEL DE LOS MÚSICOS  
ESPANÓLES ES BAJÍSIMO”

Por Germán Pose  
Fotografía: Ricardo Rubio.



A JUDITH MATEO SE LE SUELE PRESENTAR COMO LA ÚNICA MUJER VIOLINISTA ROCKERA DE ESPAÑA, Y ES VERDAD, PERO JUDITH ES ALGO MÁS. DE FORMACIÓN CLÁSICA DE CONSERVATORIO LE ENTRÓ PRONTO EL VENENO DEL ROCK Y ASOMBRÓ CON SU DISCO DE VERSIONES DE GRANDES BANDAS COMO ROLLING STONE, AC/DC, U2, O QUEEN, ENTRE OTROS. JUDITH HA GRABADO 8 DISCOS Y HA ACTUADO EN LOS MÁS IMPORTANTES FESTIVALES DE MÚSICA EN TODO EL MUNDO. ES VECINA DE POZUELO DE ALARCÓN DESDE NO HACE MUCHO TIEMPO Y ESTA ES SU HISTORIA.

—Eres violinista con buena formación clásica de Conservatorio, ¿qué fue primero el violín o el rock?

Primero fue el violín y mi educación clásica, el rock lo descubrí más adelante. Pero yo en mis inicios tenía una cultura clásica cien por cien. Además, cuando estudias clásico los profesores te recomiendan que no escuches otro tipo de música.

—¿A qué aspirabas en tu época de estudiante de violín?

A ser docente y a formar parte de una gran orquesta.

—Pasa el tiempo y se te cruza en tu camino el rock, ¿el legendario Mariskal Romero tuvo mucho que ver en tu transformación?

Yo entrevistaba a grupos castellano manchegos en una radio. Una vez Mariskal me entrevistó a mí y me preguntó si quería quedarme con él en la radio y me fui con él a su radio: Radio Mariskal. Él fue quien me enseñó muchas cosas durante los 3 años que trabajamos juntos. Allí empecé a entrevistar y a asistir a conciertos de grupos rockeros y ahí se me abren otros ángulos porque mis primeros discos eran de música celta, más bien.

—Es cuando haces tu primer disco de versiones de rock con violín. ¿Cómo fue la experiencia?

Sí, porque eso no lo había hecho nunca nadie. Hice versiones de Led Zeppelin, Rolling Stones, AC/DC, U2, Queen...Fue un disco totalmente instrumental, no había ningún coro, ni voces, ni nada de eso y Charlie, el de Universal, me animó a seguir adelante. Al cabo de 4 meses la versión de AC/DC, "Highway to hell", por la cual no dábamos ni un duro, subió a 700.000 escuchas en las redes. Y flipamos mucho porque era surrealista que ocurriera eso con un disco instrumental. Y después saqué otro segundo disco de versiones para tener repertorio y material de cara a los conciertos que tenía previsto hacer.

—Tras pasar de lo clásico al rock con tu violín ¿qué te dijo tu familia?

Encantados, si yo era feliz, qué me iban a decir. Yo era independiente y libre para hacer lo que quisiera. Además, somos una familia con muchas influencias culturales, mi abuelo era músico, mis primas son actrices...vamos que no les iba a dar un pasmo.

—¿Cómo ha sido tu viaje en el mundo de la música siendo la única mujer violinista que hace rock?

Es más complicado si eres mujer, y además instrumentista, no vocalista.

—¿Quién es el violinista que más admiras?

Dentro de los clásicos, Anne-Sophie Mutter, la violinista en la que siempre me fijé desde pequeña. Y de los modernos, David Garret.

—Escribiste un libro que se llamaba "101 canciones con las que te ligarías a cualquiera", ¿cómo se te ocurrió eso?

Me lo encargó Planeta, estaba trabajando en televisión, en la 2, en el jurado del programa "Clásicos irreverentes" y me propusieron escribir ese libro. Intenté incluir 50 canciones femeninas y 50 masculinas que hubieran roto moldes por algo. Investigué mucho para obtener datos desconocidos y todas merecen estar en esa obra.

—Volviendo a tu libro de las canciones para ligar, ¿se liga mucho siendo violinista rockera?

Cualquier buen artista liga, el escenario es todo seducción. Estar ahí es lo que ahí. En un escenario, seas quien seas, ligas o te ponen verde, que también ocurre. Se liga mucho, depende quien seas, en las redes sociales, también. Hasta tías me han mandado de todo, pollas gordas y demás cosas ¿Te sigo contando?





—Ahora, cuando terminemos esta charla. Dime, ¿cómo te preparas para una actuación? ¿cuál es tu método de trabajo?

Yo estudio todos los días violín, tienes que estar preparado, una especie de gimnasia para los dedos y la mente. Tienes que estar listo por si te llaman para tocar mañana. Y con la banda hacemos ensayos regulares y generales para tenerlo todo preparado para la actuación. No te puedes despistar.

—¿Crees que los grandes maestros clásicos como Tchaikovski, Beethoven, Chopin, Vivaldi.... habrían sido rock stars en esta época nuestra?

Pues mira, esta mañana he hablado en Telemadrid del piano y hablaba de Liszt, fue un gran compositor y se consideró el primer rockero de la historia de los clásicos. Era tan famoso que salía tarde a tocar, bohemio y mujeriego, y le lanzaban ropa interior en los conciertos....el tío se lo pasaba bomba, iba de fiesta en fiesta, y además era un guaperas. Hubo en su época una Litszmanía, como la de los Beatles.

—O sea, que todos esos maestros clásicos ahora se podrían haber salido como grandes estrellas de la música.

Siempre lo he dicho, yo hice las 4 estaciones de Vivaldi mezcladas con rock, que nadie lo había hecho. Lo que quería demostrar es que esa obra de Vivaldi que están hechas para una orquesta de cámara se pueden actualizar con una banda de rock, metiendo batería, guitarra eléctrica que haga la respuesta que haría un segundo violín, meter un bajo y la obra ha quedado tan cañera que yo pienso que si Vivaldi viviera ahora seguro que sería una estrella del rock.

—¿Cómo has sentido que te han tratado en España con tu faceta de violinista rockera?

Raro, al principio. Me preguntaban, ¿ah, y tú no cantas?, cuando firmé con Universal. ¿No cantas con lo mona que eres? Y yo pensando en mi cabeza: ¡pero qué puto paleta! Porque sea mona tengo que cantar. Luego te das cuenta de que si eres mona, vas a la tele y te metes en Operación Triunfo si no cantas, no te valoran igual, en fin. Yo siempre les digo que yo no canto, y ya está, vosotros veréis. ¿A Carlos Santana, por ejemplo, le preguntaron alguna vez si sabía cantar? Esto de ser instrumentista en este país de Operación Triunfo, en un país tan pequeño parece, que no acaba de cuajar y expandirse.

—¿Cómo consideras la educación musical que se ejerce en las escuelas de España?

Muy mala, , en muchos países, no en España, en las escuelas a los niños les dan la oportunidad de tocar cualquier instrumento y lo toman como una asignatura más, en España falta cambiar la asignatura de música desde la base. Quitar la puta flauta de plástico que no conduce a nada. También ocurre que los maestros no están preparados para enseñar música de verdad ni tienen ganas de hacerlo. Es fundamental una buena educación musical.

—¿Qué te parece el nivel musical de los grupos españoles?

El nivel de los músicos españoles es bajísimo, parece que todo vale y aunque no hayas cantado en tu vida y toques los cuatro acordes básicos de música te montas un grupo, sales en la tele y la industria se pelea por tí para hacerte cuatro bolos. Eso sí, tienes que estar preparado para ser un grupo de usar y tirar. Y luego que no te llegue el llanto.

—¿Crees que programas como Operación Triunfo o Talent Show han hecho daño a la música?

Pues no sé, pero ahí están los resultados. Yo he sido jurado de un programa de esos en Castilla La Mancha y desde el primer programa ya se sabía quién iba a ser el ganador, así están las cosas. Me da mucha pena, me jode como se juega con la gente porque, de verdad, luego salen medio tarados del concurso.

—¿Con qué cantante actual te quedas?

Con ninguno. Con Chuso Joven, mi chico, ya está. No escucho nada, no me gustan. No me gusta ningún cantante ni grupo español, me aburren, a los dos minutos lo apago. Yo soy instrumentista de formación clásica. Yo escucho la música, la letra me importa tres cojones, escucho qué es lo que me dice cada instrumento. Por ejemplo, Joaquín Sabina, me resulta insufrible, imposible escucharle, no puedo con él porque es lineal, es una puta mierda. Uff. AC/DC tiene unos latigazo instrumentales que me llenan porque son muy buenos músicos. Sabina, nada.

—¿Qué tal tu vida en Pozuelo?

Fenomenal, vivo cerca de la Ciudad de La Imagen y estoy muy tranquila, paseo, saco a mis perros por el campo, respiro bien, estoy contenta. Me mola mucho Pozuelo. Toco el violín y no molesto a nadie. Ω

# Feria de Abril



**Sabado 20 de abril 2024**  
**A partir de las 18:00h**

**Nuestro coro rociero actuara a las 20:30h**

**En nuestra casa de hermandad**  
**Calle Luis Bejar, N.8**

[www.hdrociopozuelo.info](http://www.hdrociopozuelo.info)

Telefono: 673 21 84 66



@HadRocioPozuelo



@hermandadrociopezuelo



Hermandad Ntra. Señora  
del Rocio Pozuelo de alarcon

# 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