



TE ENSEÑAMOS  
**LA BUENA EDUCACIÓN**



## Majadahonda IN

**EDITA:** MEIGA MEDIA S.L.

**GERENTE:** CARMEN MILLÁN

**REDACTOR JEFE:** GERMÁN POSE

**COLABORADORES:** ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO, MAY PAREDES, JOAQUÍN ALBAICÍN Y MICAELA MALAUSSENA.

**DISEÑO Y ARTE:** MIGUEL REDEL GÁMIZ • **FOTOGRAFÍA:** RICARDO RUBIO..

**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.

# OPEN DAY

## Descubriendo talento



VEN A CONOCERNOS

21 FEBRERO  
11:00 h.

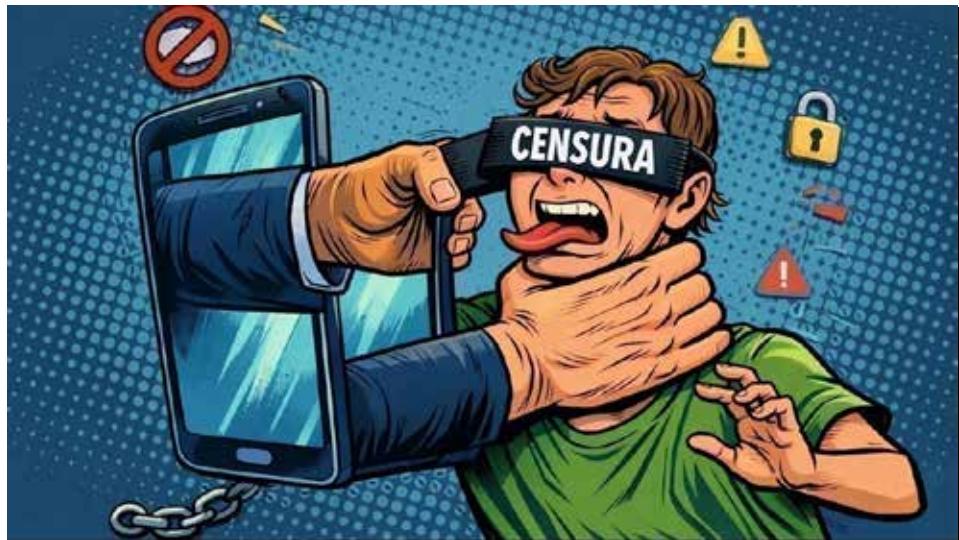


Desde E. Infantil (2 años) a Bachillerato

REGÍSTRATE:

[www.colegioceumonterprincipe.es](http://www.colegioceumonterprincipe.es) | 607 87 57 27





## La censura del siglo XXI

Por Enrique Moreno

EL PROBLEMA DE ESTE GOBIERNO NO ES LA TECNOLOGÍA, NI LOS MENORES, NI LAS REDES SOCIALES, AUNQUE LAS UTILICE COMO COARTADA. EL PROBLEMA ES EL VIEJO, PERSISTENTE Y MALSANO IMPULSO CENSOR, ESE REFLEJO AUTORITARIO QUE APARECE SIEMPRE QUE EL PODER PIERDE PRES-  
TIGIO, CREDIBILIDAD O CONTROL DEL RELATO. CUANDO EL GOBIERNO SE VE ACORRALADO POR SU PROPIA IMAGEN, APRIETA EL BOZAL. Y LO LLAMA PROTECCIÓN.

Pedro Sánchez anuncia la prohibición de las redes sociales a los menores de 16 años en plena crisis política, comunicativa y moral del Ejecutivo, y de paso promete mano dura contra las plataformas que no retiren “contenidos de odio o ilegales”. Todo muy higiénico, muy paternal, muy de médico de cabecera del Estado. Pero conviene hacerse la pregunta incómoda, la pregunta prohibida:

¿quién demonios decide qué es odio y qué no lo es?

Porque el odio, hoy, es un concepto elástico, inflamable y peligrosamente administrativo. Odio puede ser un insulto, una opinión, una ironía, un chiste, una discrepancia o una verdad inoportuna. Odio es todo aquello que molesta al poder cuando está nervioso. Y este poder lo está.

Esto no huele a protección del menor. Huele a desinfectante ideológico, a cuarentena del pensamiento, a cordón sanitario del discurso público. Se empieza “por los niños” —siempre se empieza por los niños— y se acaba vigilando a los adultos. Es el mismo método que la historia conoce bien: primero se protege, luego se regula, después se castiga y finalmente se prohíbe.

Mientras tanto, desde Majadahonda, la alcaldesa Lola Moreno valora “positivamente” la limitación de redes a menores y subraya que fue “una propuesta del Partido Popular”. Aquí el lector tiene derecho a elegir entre dos diagnósticos, ambos inquietantes.

Primera posibilidad: esto demuestra que PSOE y PP, esas dos grandes empresas demoscópicas que cotizan a diario en el CIS de Tezanos, comparten más anhelos de control de los que confiesan en campaña. Distintas siglas, mismo reflejo: regular la palabra ajena cuando la propia ya no convence.

Segunda posibilidad: que al Partido Popular le estén colando, bajo cuerda y con sonrisa institucional, el paquete completo: la limitación a menores —vendible, amable, fotogénica— junto con las medidas contra las plataformas que no eliminan contenidos “problemáticos”, es decir, la censura con corbata, como ya les han hecho tragar otras veces con otros asuntos. Y aquí surge la duda existencial: no saber qué es peor, ser malo o ser inútil.

Porque prohibir redes no educa, censurar no protege y vigilar no sustituye a la responsabilidad familiar ni al criterio personal. Lo que sí hace es acostumbrar al ciudadano a que el Estado piense por él, decida por él y filtre por él. Una sociedad infantilizada es una sociedad dócil. Y una sociedad dócil es el sueño húmedo de cualquier poder con complejo de tutor moral.

Ya hemos visto este fenómeno antes. En la cultura, en el humor, en la ficción, en el lenguaje. Primero se persigue el “discurso de odio”. Luego desaparece la ironía. Despues el chiste. Más tarde la crítica. Y al final solo queda el boletín oficial y el aplauso reglamentario. El mismo proceso, la misma enfermedad, distinto órgano afectado.

Nos dicen que es por el bien común. Siempre es por el bien común. También la censura previa, la hoguera y el índice de libros prohibidos se hicieron por el bien común. Cambian los nombres, no las intenciones. Antes se hablaba de moral. Ahora de convivencia. Antes de fe. Ahora de sensibilidad. El garrote es el mismo; solo cambia el barniz.

Conviene decirlo alto antes de que también esto sea “odio”: no es función del Gobierno decidir qué podemos leer, decir o pensar, ni siquiera con la excusa de los menores.

Porque cuando el poder empieza a definir el odio, el amor por la libertad suele ser lo primero que desaparece. Ω

# INNOVATION SPIRIT

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)



- CATERING DE FUEGOS Y ASADO ARGENTINO ·
- EVENTOS SOCIALES & CORPORATIVOS ·

676 52 42 88

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



- CARNES PREMIUM SELECCIONADAS ·
- VINOS DE EXCEPCIÓN ·



AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN

91 041 40 73

[bistec.eu](http://bistec.eu)





## El genocidio que no puntúa

Por José Antonio Fernández

Escribo yo. Yo, que aún conservo memoria, lecturas y un mínimo de vergüenza histórica. Lo escribo hoy, 22 de enero de 2026, mientras Occidente bosteza y se acomoda en el sofá de su superioridad moral de quita y pon. Y lo escribo porque alguien tiene que hacerlo sin pedir permiso, sin hashtags y sin la voz temblorosa del cobarde profesional.

Mientras millones de cristianos rezaban en Nochebuena con el miedo metido en el cuerpo —no por la digestión, sino por la muerte—, aquí discutíamos si el Belén ofende, si la Navidad excluye y si el árbol tiene género. Más de 380 millones de cristianos perseguidos, asesinados, mutilados, expulsados, quemados vivos o degollados por el simple delito de creer en Cristo. Y Occidente, ese Occidente que inventó los Derechos Humanos cuando aún sabía lo que era el derecho y lo humano, mirando de perfil. Como siempre que el muerto no da votos.

Lo llaman persecución. Error. Es un genocidio. Un genocidio lento, sistemático y perfectamente identificable. Pero no importa. No interesa. No commueve. No genera lágrimas televisivas ni camisetas solidarias. No hay conciertos benéficos ni discursos solemnes porque el cristiano asesinado no encaja en el catálogo de víctimas rentables. No es moderno morir por la fe. No es progresista. No da audiencia.

Los ejecutores tienen nombre y doctrina. No son meteorología ni conflictos complejos. Islamismo, en su versión tribal, yihadista o institucional. Somalia, Nigeria, Libia, Siria, Sudán. Lugares donde ser cristiano es una sentencia de muerte y donde el Artículo 18 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos sirve exactamente para envolver pescado. Pero cuidado: decirlo alto es “islamofobia”. Llamar

al verdugo por su nombre es pecado. El silencio, en cambio, es virtud.

Y mientras sacerdotes y misioneros piden auxilio —auxilio real, no subvenciones para talleres de género—, los gobiernos occidentales afinan su intolerancia secular, esa nueva religión obligatoria que persigue al cristianismo en casa mientras lo abandona fuera. Aquí se ridiculiza la cruz, se criminaliza la objeción de conciencia y se persigue al disidente cristiano con más saña que al fanático que degüella en África. Hipocresía en estado puro. La cobardía elevada a sistema.

Es enternecedor ver a los mismos que se envuelven en la bandera de los derechos humanos callar como muertos cuando los cristianos son masacrados. Los mismos que lloran por causas importadas, cuidadosamente seleccionadas por el departamento de marketing ideológico, se vuelven mudos ante Nigeria, donde bandas islamistas asesinan cristianos con una regularidad que haría palidecer a cualquier estadístico del horror. Pero claro, Nigeria no está en Netflix. Se rasgan las vestiduras cuando alguien osa recordarlo en voz alta. Que si es exageración. Que si es alarmismo. Que si hay que contextualizar. Contextualizar es el verbo favorito del miserable. Al muerto no se le contextualiza: se le entierra o se le defiende. Y aquí no se hace ni lo uno ni lo otro. Alguno, desde la política, ha tenido la osadía de señalarlo. Y automáticamente ha sido señalado él. Porque denunciar el genocidio cristiano rompe el relato. Y el relato, hoy, es sagrado. Más sagrado que la vida humana. Más sagrado que la verdad. Más sagrado que la historia.

Recuerdo —y no lo hago por nostalgia, sino por contraste— el Edicto de Milán, año 313. Diecisiete siglos después, hemos retrocedido moralmente hasta antes de Constantino. Entonces se garantizó la libertad de culto. Hoy se garantiza la libertad de callar. El progreso, dicen.

Occidente ha decidido que hay víctimas de primera y mártires prescindibles. Ha decidido que el cristiano puede morir sin ruido. Que su sangre no mancha titulares. Que su fe estorba. Y cuando una civilización decide qué muertos importan y cuáles no, esa civilización ya ha empezado a morir. Yo lo escribo. Que conste.

Luego que no digan que no lo sabían. Ω



# FS CROSS NUEVO BOX NATACIÓN ESTIRAMIENTOS



LLAMA AHORA  
**91 799 2801**  
AVDA. JUAN ANTONIO SAMARANCH TORELLÓ 8  
28223 POZUELO DE ALARCÓN

  
**FITNESS SPORTS**  
Valle de las Cañas, Madrid





## La agenda y el despacho

Por Guillermo Molina

A MÍ, LO CONFIESO, SIEMPRE ME HA DADO CIERTA TERNURA —Y ALGO DE INQUIETUD— ESO DE PENSAR CÓMO EMPIEZA EL DÍA UN ALCALDE. UNO SE IMAGINA EL DESPACHO, EL CAFÉ YA FRÍO, EL MÓVIL VIBRANDO COMO UN AVISPERO Y LA AGENDA APRETADA COMO UN VAGÓN DE CERCANÍAS EN HORA PUNTA. Y ENTONCES ME PREGUNTO, COMO VECINO VIEJO EN ESTAS LIDES: ¿SE ESTÁ USANDO BIEN ESE TIEMPO?, ¿SE ESTÁ GOBERNANDO DE VERDAD O SOLO ADMINISTRANDO PRESENCIA?

Porque gobernar no es poca cosa. No estamos hablando de un pueblo donde el alcalde conoce a todos por el mote y se arregla todo con dos llamadas y un apretón de manos en la plaza. Aquí somos casi 90.000 almas, cada una con su problema pequeño, que para quien lo sufre nunca es pequeño. Y desde junio de 2023, desde que Lola Moreno se sentó en el sillón principal del Ayuntamiento, esa responsabilidad tiene nombre y apellidos.

El día a día de una alcaldesa no es lucido, porque debería ser intenso. ¿Reuniones con concejales?, ¿con técnicos?. Urbanismo, seguridad, limpieza, movilidad, servicios sociales, cultura, deporte... dicho así parece una lista de asignaturas, pero son decisiones que afectan a cómo vivimos. Y ahí no vale mirar para otro lado ni dejar que el expediente duerma el sueño de los justos. El alcalde no lo hace todo, claro, pero marca prioridades, y cuando no las marca, el atasco se nota. Luego está la firma. Firmar decretos, contratos, licencias. Firmar con conocimiento de causa. Porque firmar sin mirar es como conducir de noche sin luces: puede que no pase nada... hasta que pasa. Y cuando pasa, no sirve decir que el

papel venía ya preparado.

Después viene la calle. Esa parte que a algunos les incomoda y que, a su historia me remito, desde tiempos de Sepúlveda parece ser que se ha olvidado. Reunirse con asociaciones, urbanizaciones vecinales, AMPAs, comerciantes, clubes deportivos. Escuchar quejas repetidas, problemas enquistados, peticiones que no caben en un tuit. Visitar barrios sin aviso, ver aceras levantadas, contenedores rebosados, zonas olvidadas. En una ciudad media, la cercanía no es posturoe: es método de gobierno y parece ser que esa asignatura de la universidad de alcaldismo, se la saltaron..

—Alcaldesa, es que aquí llevamos meses así —le dice el vecino.

—Ya lo miraremos —contesta alguien.

Y el “ya lo miraremos” es el enemigo silencioso de la política municipal.

Está también la seguridad. Policía Local, Protección Civil, emergencias. Cuando hay un problema serio, el vecino no busca al concejal de zona ni al técnico de guardia. Busca al alcalde. Para eso está. Para dar la cara cuando toca y para coordinar cuando aprieta.

Y sí, claro que están los actos, las inauguraciones, los homenajes, las fotos. Eso forma parte del cargo, no lo niego. Pero confundir agenda social con gobierno es como confundir el escaparate con la tienda. Mucho brillo fuera y poco género dentro acaba pasando factura.

Luego está la comunicación. Explicar, comparecer, responder, negociar con la oposición, asumir errores cuando los hay, nadie es perfecto. Gobernar sin explicar es mandar; mandar sin escuchar es el camino más corto al desgaste.

Por eso, a veces, me pregunto —y se lo pregunto a usted, lector, y a usted, alcaldesa— si se está cumpliendo con todo eso que no se ve pero sostiene la ciudad. Si el despacho no se ha convertido en refugio y la calle en decorado. Si se gobierna con los pies en el suelo o con la agenda en la mano.

No lo digo con mala intención. Lo digo porque Majadahonda es exigente y tiene memoria. Y porque el cargo no se mide por las fotos que se hacen, sino por los problemas que se resuelven. Al final, el vecino no pide milagros. Pide gestión, presencia y sentido común. Lo demás, como decímos por aquí, es La Lira tocando de fondo. Ω



## El ruido y el mando a distancia

Por Jorge Gómez

LOS NARRADORES DE FÚTBOL EN ESPAÑA SE PARECEN CADA VEZ MÁS A ESOS PELMAZOS DE LOS CONCURSOS DE SOBREMESA QUE NO SOPORTAN EL SILENCIO Y CREEN QUE, SI DEJAN DE HABLAR, EL ESPECTADOR DESCUBRIRÁ ALGO INTOLERABLE: QUE PIENSA POR SU CUENTA. EL PROBLEMA NO ES QUE NARREN MAL; ES QUE NO NARRAN. OPINAN. INSINÚAN. EDITORIALIZAN. SE PASAN NOVENTA MINUTOS INTENTANDO INFLUIR EN EL ÁNIMO DEL TELESPECTADOR COMO SI ESTE FUERA UN PRIMO LEJANO AL QUE HAY QUE EXPLICARLE EN QUÉ MOMENTO DEBE INDIGNARSE Y A QUIÉN CONVIENE SEÑALAR CON EL DEDO.

Limítense a contar lo que ocurre. Nada más. El balón entra o no entra. Hay falta o no la hay. El resto —el juicio moral, la lectura política, el encuadre emocional— déjennlo para después, si quieren, en la columna firmada o en la tertulia nocturna. Yo ya tengo neuronas propias para opinar. No necesito un lazarillo emocional que me lleve de la mano por el partido como si fuera un museo de cera.

La retransmisión futbolística española se ha convertido en un partido dentro del partido, pero sin árbitro. Un espacio donde el micrófono actúa como megáfono del prejuicio y donde la supuesta neutralidad es una escenografía tan convincente como el cartón piedra. Se finge objetividad mientras se empuja el relato. Y el relato, casi siempre, va en la misma dirección.

Tomemos a uno muy famoso, por ejemplo, convertido ya en un género en sí mismo. Sus gritos histéricos ante una ocasión de gol contra el Real Madrid alcanzan registros que harían palidecer a una soprano en plena Traviata. En cambio, cuando la ocasión es del equipo blanco, el entusiasmo se modula, se administra, se sirve templado, como si el exceso de decibelios pudiera interpretarse como simpatía indebi-

da, o pudiera parecer que es una ocasión clara. La emoción, aquí, también tiene ideología.

Y luego está esa prudencia casi reverencial ante el árbitro cuando la decisión perjudica al Madrid. Dudas razonables, matices, comprensión del error humano. Desde Negreira hasta hoy —porque Negreira no fue un meteorito, sino un clima—, esa cautela se ha mantenido como una costumbre bien aprendida. El árbitro, figura sagrada. El jugador protestón, figura sospechosa. El guion no se toca.

Un veterano que le acompaña es otro capítulo. Un oráculo que nació en Canal Plus, en tiempos del falso directo, cuando hacía alarde de anticipar lo que iba a ocurrir... porque ya había ocurrido. Desde entonces no ha vuelto a acertar un pronóstico con regularidad, pero ahí sigue, ejerciendo de augur con la eficacia de una galleta de la suerte. El equipo que él da por vencedor suele quedar condenado, como si llevara incorporada una maldición doméstica. Pero el prestigio, como ciertas estatuas ecuestres, aguanta incluso cuando el caballo ya no tiene patas.

Radios, televisiones, medios digitales: todos participan del mismo impulso. No se conforman con contar el partido; quieren fabricar la lectura. Que el receptor piense como ellos. Que sienta lo que ellos sienten. Que se indigne donde ellos se indignan. El fútbol ya no se retransmite: se interpreta en tiempo real, como si el espectador fuera incapaz de sostener una duda durante más de tres segundos.

Esto enlaza con algo más profundo y más viejo: la desconfianza hacia el criterio ajeno. El narrador contemporáneo no soporta la idea de un espectador autónomo. Necesita guiarlo, corregirlo, advertirle. Como si el fútbol fuera demasiado complejo para dejarlo a la intemperie del pensamiento individual. Como si mirar noventa minutos sin tutela fuera un deporte de riesgo.

El resultado es un ruido constante, una verborragia pedagógica que no ilumina nada y lo empaña todo. Se grita para tapar el vacío. Se opina para no callar. Se construye un relato para no asumir que el fútbol, como la vida, admite interpretaciones incómodas y contradictorias.

Al final, el mando a distancia se convierte en el último acto de resistencia. Bajar el volumen. Quitar el sonido. Ver el partido como se veían antes las películas mudas: atendiendo a lo esencial. Porque quizás el mayor lujo del espectador moderno no sea la alta definición, sino el silencio. Y porque cuando el narrador deja de creerse protagonista, el fútbol —a veces— vuelve a parecerse a sí mismo. Ω



## El Minimalismo de la Resignación

Por May Paredes

APENAS SE ACABAN DE ESCAPAR LOS ÚLTIMOS COPOS DE LA NEVADA QUE DESPIDE ESTE ENERO EN UNA MAÑANA BLANCA COMO LA DE LOS INVIERNOS DEANTES, AQUELLOS QUE ALGUNOS DICEN QUE SIEMPRE FUERON ASÍ, PERO QUE YO RECUERDO SOLO DE FORMA AISLADA, Y SIEMPRE CON JÚBILO, COMO SI DE UN CONFETTI CELESTIAL SE TRATASE.

Resumiendo este mágico momento, hermoso para mirar y recordar. Y aquí, en un pronto, caigo en que dentro de dos semanas será San Valentín, se fue la magia. Sí, ese santo meloso acompañado por un Cupido intrusivo que invade nuestro espacio físico y emocional, una declaración de amor como si la hiciera el mismísimo Trump, el clásico "os queréis como yo digo u os queréis como yo digo". Y es que eso no va así, ni en el amor ni en la guerra.

Aquí es donde la memoria y el recuerdo pueden pasar de aliados a enemigos, nos mantendrá en un cálido engaño de lo que fue y lo que queda, la raíz que nos une, las primeras miradas, las risas nuevas, aquel fin de semana, los besos, el ansia.

Pasaron los años y aquí estamos, juntos. A veces no sabemos por qué y otras sabemos que tenemos que estar, que llega un punto en toda relación en el que el 14 de febrero deja de ser una fecha especial y toma el rol de comercial para convertirse en una jornada de servicios mínimos. Ya no hay colas en la floristería ni paquetes envueltos con lazo; sólo queda la extraña conciencia de que hoy es "el día" y ninguno de los dos tiene la energía suficiente para fingir que le importa. Es el San Valentín de la desnudez logística. No hay regalos porque, a estas alturas, comprar algo sería admitir que todavía queda un rastro de hipocresía que alimentar, y pre-

ferimos no malgastar el frágil equilibrio para mantener en pie el camino recorrido.

Miradas sobre el plato de la cena habitual, la de cualquier noche, con una pregunta muda flotando en el vapor de la sopa: "¿Vamos a decir algo o podemos seguir viendo la peli en silencio?". Tratar de no convertirnos en adolescentes forzados, y aprender con la práctica que la vida no es como nos dijeron en la películas rosas, salvo que sean de Douglas Sirk, entonces sí.

En estas casas, el romanticismo ha sido sustituido por una paz armada. La ausencia de detalles no es un descuido, es un pacto implícito de honestidad brutal: "Yo no te compro nada, tú no me compras nada, y así nos ahorramos el teatro de dar las gracias por algo que no necesitamos". Es la máxima expresión de la confianza, pero de esa confianza que ya no tiene dónde ir, porque en realidad es amor puro, al natural, sin maquillaje. El amor que comprende, que no espera nada, el de San Pablo a los Corintios, el único que puede sobrevivir, el de la verdad.

No hay velas, pero hay una luz azul de pantalla que ilumina el salón con la calidez de una nevera abierta. Por alguna razón sientes que estás en tu hogar, que esa persona que se sienta a tu lado es ese pilar de tu hogar que te cuestionas casi a diario, pero que no lo concibes sin él. Quizá López sabría decir si esto es amor, nosotros ya no sabemos nada.

Es, posiblemente, la forma más pura de celebrar la fecha: aceptando que el mayor gesto de amor es, simplemente, no obligar al otro a participar en un simulacro que a ambos les queda grande. Y nos vamos a dormir cada uno en su lado de la cordillera de las sábanas, celebrando la victoria de haber sobrevivido a otra festividad sin haber tenido que mirarse a los ojos más de lo estrictamente necesario, pero en la paz de la esperanza, la misma que introdujeron los copos de nieve de la mañana de hoy, en que el día menos señalado, el más inesperado en un instante cotidiano, nos miraremos a los ojos de forma casual e inesperada y veremos el amor que siempre estuvo ahí, el que nos impidió marcharnos, ese mismo que nos hizo pelear, distanciarnos y volvemos a acercar, el amor común y el propio, el dolor, la soledad, la compañía y la ausencia, y de nuevo una risa compartida.

Y San Valentín, Cupido con sus flechas y Julia Roberts con sus perfumes tendrán que entender que no son para nosotros, el 14 de febrero es un día para los amantes eternos. Ω

**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

Pasarás la ITV  
sobre ruedas.

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

\*Oferta válida hasta el 31/12/2026

**Talleres Riscal**

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



MONTECLARO

Colegios **RC** España

Cambridge Assessment  
International Education

Cambridge International School

THE EVEREST  
**Legacy**



EDUCACIÓN CATÓLICA  
Y FORMACIÓN INTERNACIONAL  
DE 1 A 18 AÑOS

OPEN DAY | 27 de febrero | 14:30H

¡Ven a conocernos!



### San Valentín no es solo para floristerías

Por Raquel Calvo Vega

EL MES DE FEBRERO SUELE ASOCIARSE A CAMPAÑAS MUY CONCRETAS VINCULADAS A SAN VALENTÍN, COMO LAS FLORISTERÍAS O LA RESTAURACIÓN. SIN EMBARGO, CADA VEZ SON MÁS LOS NEGOCIOS LOCALES QUE ESTÁN APROVECHANDO ESTA FECHA PARA ACTIVAR SUS VENTAS Y REFORZAR SU VISIBILIDAD, INDEPENDIENTEMENTE DE SU SECTOR O TAMAÑO. Especialistas en marketing digital para pymes coinciden en que San Valentín se ha transformado en una **campaña emocional y transversal**, en la que los consumidores buscan experiencias, detalles personalizados y propuestas con valor añadido, más allá del regalo tradicional. Ya no se trata solo de comprar un producto, sino de regalar sensaciones, tiempo o cuidado.

**Un consumidor más reflexivo y emocional.** Tras la campaña navideña, febrero se caracteriza por un consumo más consciente. Los clientes comparan, analizan opciones y buscan cercanía, valorando especialmente la atención personalizada, un terreno en el que el comercio local tiene una clara ventaja competitiva frente a las grandes plataformas.

Negocios relacionados con la salud, el bienestar, la belleza, la formación, el comercio especializado o los servicios profesionales están encontrando en este mes una oportunidad para comunicar desde la utilidad, el cuidado personal y la experiencia, conectando de forma directa con las necesidades reales del cliente y reforzando la confianza.

**La importancia de una comunicación adaptada.** Las campañas más efectivas en febrero no se basan en grandes descuentos, sino en una comunicación bien planteada y coherente con la identidad del negocio. Packs especiales, bonos

regalo, servicios personalizados o pequeños detalles exclusivos permiten a los negocios locales diferenciarse sin entrar en guerras de precios que perjudican su rentabilidad.

El uso de canales digitales como las redes sociales o la ficha de Google se vuelve clave para ganar visibilidad local, especialmente en un mes en el que las búsquedas de proximidad siguen siendo elevadas y el consumidor busca soluciones cercanas y fiables.

**San Valentín como excusa para fidelizar.** Más allá de la venta puntual, febrero se consolida como un momento idóneo para reforzar la relación con los clientes habituales. Acciones de agradecimiento, ventajas exclusivas, mensajes personalizados o recomendaciones adaptadas ayudan a construir una relación a largo plazo y a posicionar la marca local en la mente del consumidor.

Este tipo de estrategias no solo generan ventas inmediatas, sino que fortalecen el vínculo emocional con el cliente, aumentando las posibilidades de repetición y recomendación.

**Comprar local, una decisión con impacto.** El consumidor actual no solo valora el producto, sino también el impacto de su compra. Apostar por negocios de proximidad se percibe como una decisión responsable y con valor social, un mensaje que cada vez conecta más con la sensibilidad del público.

En este contexto, San Valentín se presenta como una oportunidad para recordar que regalar en un negocio local es también una forma de apoyar el entorno cercano, fomentar el empleo y mantener viva la actividad económica del municipio.

**Febrero, un mes con recorrido.** Lejos de ser un mes de transición, febrero puede convertirse en una auténtica palanca de crecimiento para los negocios que sepan adaptar su estrategia de marketing y su mensaje al momento del consumidor.

La clave está en entender que San Valentín no pertenece a un sector concreto, sino a todos aquellos negocios capaces de ofrecer experiencias, cercanía y valor en un entorno cada vez más digital.

**Recuerda:** San Valentín no es una fecha sectorial, es una fecha emocional.

Y las emociones venden en cualquier tipo de negocio. Ω



# OPEN DAY

Todas las etapas

de 0 a 2º Bachillerato

**19 FEBRERO**

**15:00 HORAS**

913 527 250



admisiones@colegioalar.com



Meiga Media S.L.

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



# 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

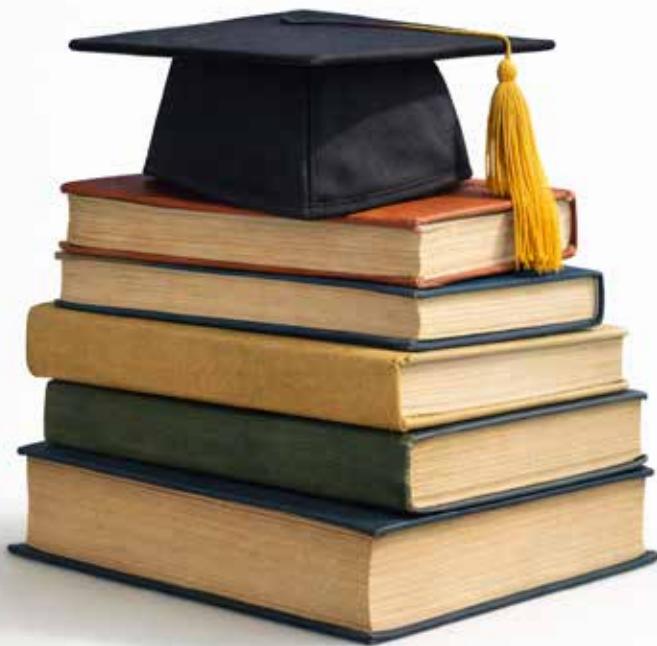


# LA BUENA EDUCAC

MAJADAHONDA IN



IÓN SE SIRVE AQUÍ



**Ómo los colegios privados e internacionales del noroeste de Madrid ,de CEU Montepríncipe a Highlands, Everest o Alarcón, se han convertido en espacios donde las familias no solo escolarizan a sus hijos, sino donde proyectan valores, estatus, redes sociales y una idea muy concreta de futuro en un mundo cada vez más competitivo y globalizado.**

*Por Micaela Malaussena*

En el noroeste de Madrid la educación no se anuncia: se reconoce. Está en la forma en que las mañanas se ordenan alrededor de horarios escolares milimétricos, en las urbanizaciones silenciosas donde los colegios funcionan como auténticos centros gravi-

tacionales, en un lenguaje compartido —bilingüismo, excelencia, acompañamiento, valores— que atraviesa conversaciones, decisiones familiares y proyectos de vida. Aquí, elegir colegio no es un trámite administrativo ni una preferencia pasajera. Es una declaración íntima y, a la vez, profundamente social.

Pozuelo de Alarcón, Boadilla del Monte, Majadahonda, Las Rozas y su entorno inmediato concentran algunas de las instituciones educativas privadas y concertadas más prestigiosas de España. No es casualidad. Este territorio ha crecido de la mano de una clase media-alta y alta que concibe la educación como inversión, como herencia y como mecanismo de continuidad. Los colegios no solo enseñan contenidos: producen relatos sobre el éxito, el esfuerzo, la identidad y el futuro. Y lo hacen desde modelos distintos, a veces complementarios, a veces claramente divergentes.

## **EN EL NOROESTE DE MADRID, ELEGIR COLEGIO NO ES UNA DECISIÓN EDUCATIVA: ES UNA DECLARACIÓN DE INTENCIÓNES**





# La Española

UN LUGAR PARA DISFRUTAR

Qué disfrutes de nuestras recetas es nuestra devoción,  
por ello ponemos a tu disposición Servicio a Domicilio.....

Fijo: 91 715 87 85  
Móvil: 671 435 576

RESTAURANTE LA ESPAÑOLA • AVD. JUAN XXIII, S/N • 28223 POZUELO DE ALARCÓN  
[WWW.RESTAURANTELAESPAÑOLA.ES](http://WWW.RESTAURANTELAESPAÑOLA.ES)

# COLEGIOS COMO CEU MONTEPRÍNCIPE, HIGHLANDS LOS FRESNOS O EVEREST MONTECLARO NO VENDEN SOLO BILINGÜÍSMO: OFRECEN CARÁCTER, PERTENENCIA Y FUTURO



Entre todos ellos, hay centros que actúan como auténticos pilares de este ecosistema. No necesariamente los más visibles ni los más publicitados, pero sí los que mejor condensan las aspiraciones educativas del noroeste madrileño.

El **Colegio CEU Montepríncipe** representa, quizás como pocos, la idea de tradición adaptada. Su proyecto educativo se apoya en la larga trayectoria del CEU como institución académica, con una identidad católica explícita y una vocación universitaria clara. En su discurso institucional aparece de forma constante la noción de formación integral: excelencia académica, educación en valores, acompañamiento personal y bilingüismo. No hay ruptura con el modelo clásico, sino una actualización cuidadosa.



El CEU Montepríncipe ofrece estructura, estabilidad y un itinerario reconocible, pensado para familias que valoran el orden, la continuidad y una idea de mérito construida a base de esfuerzo sostenido. La innovación pedagógica se presenta como una herramienta, no como un fin en sí mismo.



**Highlands Los Fresnos**, por su parte, introduce una narrativa más explícitamente orientada a la formación del carácter. Vinculado a los Legionarios de Cristo, el colegio articula su propuesta alrededor de la educación personalizada y el liderazgo. En sus valores se insiste en el acompañamiento individual del alumno, en la colaboración estrecha con las familias y en la importancia de educar personas íntegras, capaces de influir positivamente en la sociedad. El bilingüismo y la exigencia académica son pilares fundamentales, pero siempre subordinados a una visión más amplia: la de formar individuos con sentido de responsabilidad, criterio propio y compromiso. Highlands no es solo un lugar donde se aprende; es un entorno donde se moldea una determinada manera de entender el mundo.



**Everest School** comparte parte de ese universo conceptual, aunque con un acento distinto. También de inspiración católica y con educación diferenciada, Everest apuesta por un modelo bilingüe exigente, con una orientación internacional clara. Su proyecto educativo subraya la importancia del esfuerzo, la disciplina y la constancia como virtudes necesarias para alcanzar la excelencia. La preparación académica rigurosa y el dominio de idiomas se presentan como herramientas imprescindibles para un futuro globalizado. Everest interpela a familias que buscan un camino bien delimitado, con altas expectativas desde edades tempranas y una estructura que minimiza la improvisación.





DATE UN **RESPIRO**



**neuroclic**

Oler & Mejorar

# FRENTE AL MARKETING EDUCATIVO, CENTROS COMO LOS ROSALES O ALARCÓN CONSTRUYEN PRESTIGIO DESDE LA CONSTANCIA, EL RIGOR Y LA CERCANÍA



El **Colegio Santa María de los Rosales** ocupa un lugar singular en este mapa. Su prestigio es anterior al auge del marketing educativo y su comunicación institucional es deliberadamente sobria. En su proyecto educativo destacan la atención individualizada, la excelencia académica y la formación integral, pero sin grandes eslóganes ni promesas grandilocuentes. Los Rosales representa una idea de educación asociada a la discreción, al cuidado casi artesanal del alumno y a una concepción del éxito que no necesita explicarse. Aquí, la estabilidad, el orden y la continuidad no son argumentos comerciales, sino prácticas asumidas.



El **Colegio Alarcón** completa este quinteto desde una posición más híbrida. Su propuesta bilingüe se apoya en una sólida base académica y en una clara vocación de cercanía. El centro destaca la innovación pedagógica y la atención personalizada, pero siempre desde un marco reconocible, sin rupturas radicales. Alarcón se presenta como un colegio que equilibra exigencia y acompañamiento, tradición y adaptación, ofreciendo una educación coherente y bien estructurada.

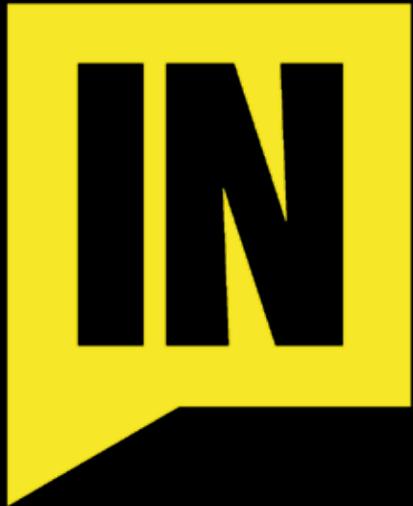
Alrededor de estos centros se despliega un abanico amplio y sofisticado de opciones educativas que completan el paisaje. Montessori School Madrid propone una alternativa pedagógica basada en el método Montessori auténtico, con énfasis en la autonomía, el respeto a los ritmos individuales y el aprendizaje a través de la experiencia. SEK El Castillo se erige como uno de los grandes emblemas de la educación internacional e innovadora, con programas como el Bachillerato Internacional y una clara vocación global.

La American School of Madrid y The British School of Madrid representan modelos educativos importados, donde el idioma no es una asignatura, sino el vehículo natural del aprendizaje. El Lycée Français Saint Louis des Français encarna la solidez del sistema educativo francés, ofreciendo una continuidad académica que conecta directamente con universidades europeas e internacionales. Centros como Retamar, Schoenstatt, Cluny, Monte Tabor, Escolapios Pozuelo, Liceo Sorolla, Kensington School o el Colegio Internacional Aravaca completan un ecosistema donde cada familia puede encontrar el relato que mejor se ajusta a sus valores, expectativas y aspiraciones.

En el noroeste de Madrid, la educación funciona como un sistema de pertenencia. Cada colegio propone una interpretación distinta de la excelencia, pero todos comparten una misma promesa: continuidad, capital cultural y acceso a un futuro cuidadosamente planificado. Aquí, la buena educación no se improvisa. Se diseña, se cuida y se sirve cada mañana con una puntualidad casi litúrgica, como uno de los rituales centrales de la vida contemporánea. Ω

**Sin chismes  
ni cotilleos...  
Que no  
te engañen,  
la información  
a pie de calle**

Majadahonda



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



@majadahondain

**POZUELO ROCKING GUITARS**



A photograph of a man with a beard and glasses standing behind a counter in a guitar shop. He is surrounded by numerous acoustic guitars of various colors and models. The shop is filled with musical instruments and equipment.

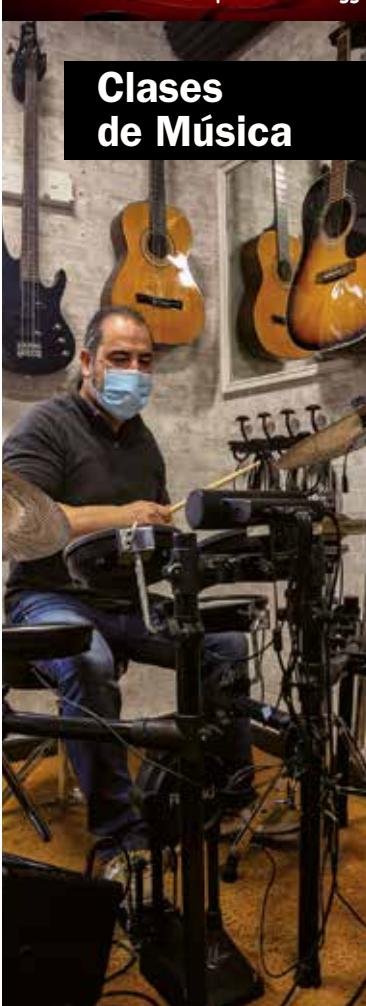
**TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO**  
**Instrumentos Musicales**



A logo for 'POZUELO ROCKING GUITARS' featuring a red electric guitar and a yellow electric guitar with wings.

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

**Clases de Música**



A photograph of a man wearing a blue shirt and a blue surgical mask, sitting at a drum set and playing it. In the background, several acoustic guitars are hanging on the wall.

**Luthería**



A photograph of a man with long hair and a beard, wearing a grey shirt, working on a guitar in a workshop. He is focused on his task, and various tools and equipment are visible in the background.



EL PLAN SECRETO QUE VUELVE



BAJO EL RADAR EN POZUELO



## DISCOS VOLANDO ENTRE PINOS, RISAS COMPARTIDAS Y LA SENSACIÓN DE HABER DESCUBIERTO ALGO SOLO PARA TI

Por Carmen Millán

**H**ay planes que no necesitan escaparates ni grandes campañas. Planes que funcionan boca a boca, casi en voz baja, como los buenos secretos. En Pozuelo de Alarcón existe uno de esos planes que, cuando lo pruebas, te preguntas cómo has podido pasar tanto tiempo sin conocerlo.

Está ahí. En el corazón del Parque Forestal Adolfo Suárez. Al aire libre. Gratis. Sin reservas. Para todas las edades.

Un recorrido entre pinos, un disco volando, una canasta esperando y ese instante suspendido en el aire justo antes de lanzar.

Así es el Planazo Disc Golf.

No es solo deporte. Es desconexión. Es moverte sin darte cuenta. Es descubrir que el bosque puede ser también un campo de juego. Y que no hace falta salir del pueblo para sentir que has hecho algo distinto.

### Un deporte sencillo que se siente nuevo desde el primer minuto

El disc golf se parece al golf tradicional, pero cambia los palos y las bolas por discos voladores. El objetivo es claro y directo: llevar tu disco desde el punto de salida —el tee— hasta la canasta en el menor número de lanzamientos posible.

—No hay prisas.

—No hay ruido artificial.

—No hay presión.

Puedes jugar solo o en grupo. Lanzar, caminar, volver a lan-



zar. Respetar turnos. Mirar el vuelo del disco perderse entre los árboles y aprender, poco a poco, a leer el terreno. Las normas son sencillas y apelan al sentido común: seguridad primero, respeto al resto de jugadores y cuidado absoluto del parque. Ropa cómoda, calzado adecuado y ganas de disfrutar.

Nada más. Y nada menos.





# Baile de Carnaval a beneficio de Vínculos Dorados

20 de febrero

20:30

Restaurante La Montefiore

❖ Cóctel

❖ Música en directo

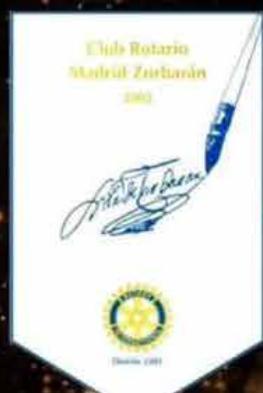
❖ Karaoke

❖ Rifa

Disfraz obligatorio

★ Premio a los 2 mejores disfraces ★

- Entrada 40 € -





### Recorridos pensados para todos los niveles (y todas las ganas)

Pozuelo Disc Golf activa recorridos temporales con churro-baskets, siguiendo un calendario propio, mientras continúa trabajando con el Ayuntamiento para que estos trazados puedan convertirse en permanentes.

Cada recorrido está diseñado con una idea clara: que todo el mundo tenga su espacio, su ritmo y su nivel de reto.

#### **Iniciación – 9 hoyos**

Hoyos cortos, seguros y amables.

El punto de entrada perfecto para quien nunca ha lanzado un disco. Ideal para familias, sesiones de prueba y primeras veces que se recuerdan con sonrisa.

Color verde. Fácil. Accesible. Disfrutable desde el primer lanzamiento.

#### **Intermedio – 18 hoyos**

El mismo trazado que el Avanzado, pero con tees más cortos.

Una forma natural de subir un escalón sin que el reto se convierta en frustración.

Color rojo. En fase de activación. Un puente entre aprender y atreverse.

#### **Avanzado – 18 hoyos**

Un recorrido que enamora. Hoyos variados, líneas interesantes y un terreno cuidado: sin barro, sin cardos, fluido y agradecido para caminar y jugar.

Color blanco. Nivel, belleza y disfrute en equilibrio.

#### **Exigente – 18 hoyos**

Aquí no hay concesiones.

Hoyos largos, líneas estrechas, decisiones difíciles. Técnica, cabeza y constancia. Un recorrido que pide respeto y de-

vuelve satisfacción.

Color azul. Para quienes buscan un desafío real.

#### **Caddie Books: conocer el recorrido antes de lanzarte**

Para quienes quieren entender el campo con un poco más de detalle, existen los Caddie Books, guías que describen cada hoyo: su disposición, obstáculos y distancias clave. Una herramienta práctica antes o durante la partida.



Disponibles para:

Iniciación

Intermedio (en fase de diseño)

Avanzado

Exigente

Porque conocer el terreno también forma parte del juego.

# DISC GOLF

## CLASE DE INICIACIÓN

### Sesiones de iniciación: llegar, lanzar y disfrutar

Cada semana se organizan sesiones gratuitas de Disc Golf, pensadas para distintos públicos. El objetivo es claro: que cualquiera pueda descubrir este deporte sin complicaciones.

Ellos ponen todo el material.

Tú solo traes ropa cómoda y calzado deportivo.

Las sesiones se adaptan a diferentes perfiles:

General – Para quien quiere probar por primera vez.

Mayores – Tranquilas, accesibles y pensadas para disfrutar moviéndose.

Mujeres – Aprender, reír y compartir sin presión.

Familias – Peques, padres, madres y abuelos jugando juntos.



Para apuntarte, basta con enviar un correo indicando la sesión y la fecha que te interesa.

Y si te apetece algo distinto, también puedes pedir una sesión a medida para tu grupo: amigos, vecinos, asociaciones. [pozuelodiscgolf@gmail.com](mailto:pozuelodiscgolf@gmail.com)

### Rondas Casual: jugar sin presión y conocer gente

Las Rondas Casual son quedadas abiertas, informales y sociales. No son torneos oficiales. Son partidas para aprender, charlar, reírse de los lanzamientos imposibles y disfrutar del campo.

Para organizarlo todo, existe la liga UDisc Pozuelo Casual, un espacio donde se centralizan las rondas y eventos informales.

Al unirte:

Recibes avisos cada vez que se crea un evento.

Ves quién juega y te sumas fácilmente.

Estás al día de todas las quedadas.

La liga está abierta a todos los niveles. Aquí lo importante no es cómo lanzas, sino que vengas con ganas de pasar un buen rato.



### ¿Y si quieres probar por tu cuenta?

No hace falta mucho.

Con un pack de iniciación de tres discos ya puedes empezar. Pero hay un consejo que se repite entre quienes saben: no te fies solo de lo que ves en internet. Cada persona lanza distinto. Lo que a un experto le funciona, puede no ser lo mejor para un principiante.

En Madrid existe una tienda especializada que recomiendan sin dudar: MAD DISC GOLF, en el Mercado de la Cebada. Su dueño, Robert, asesora de forma cercana y también dispone de tienda online.

Empezar bien también es parte del disfrute.

### Un deporte que crece desde lo local

Para quien quiera profundizar más, el disc golf cuenta con respaldo y estructura a nivel nacional e internacional a través de la Asociación Española de Disc Golf y la Professional Disc Golf Association.

Pero en Pozuelo, todo empieza de una forma mucho más sencilla.

Un disco.

Un paseo entre pinos.

Una canasta al fondo.

Y esa sensación íntima de haber descubierto un plan que no necesita ruido para quedarse contigo. Ω





# DEMUESTRALE QUE LE CONOCES POR TU REGALO

DECÁLOGO PARA SORPRENDERLE EN SAN VALENTÍN

Por Carmen Millán

## Conviértete en “experto” en tu pareja (el mapa del amor)

Antes de pensar en flores o cenas, dedica unos días a observar y anotar qué le ilusiona de verdad: manías, microcaprichos, series, olores, comidas, frases que repite, cosas que le estresan y cosas que le dan paz. Con esa “radiografía” diseña un San Valentín tan personalizado que sea imposible copiarlo: playlist con sus canciones fetiche, menú con sus sabores favoritos, detalles que conecten con recuerdos concretos, “la canción del primer viaje”, “el postre de aquella escapada”. La sorpresa no es el objeto, es la sensación de “me conoces de verdad”.

## Extiende el San Valentín: el efecto “miniserie”

En lugar de un único gesto el 14, monta un arco narrativo de 3 días: “pre-San Valentín”, “día central” y “epílogo”.

• Día 1: algo pequeño y sugerente, nota en el bolso, audio tierno, un “hoy empieza nuestro San Valentín de tres capítulos”.

- Día 2: el plato fuerte, cena, escapada, experiencia.
- Día 3: un cierre íntimo y tranquilo, desayuno juntos sin pantallas, paseo, carta de balance.

Juegas con la anticipación, multiplicas los picos de emoción y creas recuerdo de “temporada”, no de episodio suelto.



**Diseña una experiencia, no un regalo**, en vez de pensar “qué le compro”, piensa “qué historia vamos a vivir ese día”. Algunas ideas que puedes hibridar y adaptar a vuestra realidad:

- Búsqueda del tesoro por casa o por vuestro barrio, con pistas ligadas a recuerdos, “Aquí nos dimos el primer beso...”
- “Tour emocional” por sitios clave de la relación, donde os conocisteis, el primer piso, el bar al que ibais al principio, acabando en una cena preparada por ti.
- Noche temática en casa: Japón, Italia, los 80... con menú, música y dress code acorde.

La clave es que el escenario tenga narrativa propia y no sea solo “cenar un poco más bonito”.

### Toca los cinco sentidos (neuroquímica a tu favor)

Cuantos más sentidos involucras, más memorables son los momentos, porque activas mejor los sistemas de recompensa y refuerzas el vínculo.

- Vista: iluminación cálida, fotos vuestras impresas, velas o guirnaldas que cambien el aspecto habitual de la casa.
- Oído: playlist cuidadosamente seleccionada con vuestra historia, no un “romantic songs” genérico.
- Olfato: un aroma asociado a ese día, incienso, vela, perfume que utilices solo en ocasiones especiales.
- Gusto: un plato o postre que hayas preparado tú, aunque sea sencillo, y algo que se coma “lento”, quesos, chocolates, cata casera.
- Tacto: momento de spa casero, masaje, manta suave, baño con espuma.

El cerebro recuerda “cómo me hizo sentir”, no solo “qué hicimos”.



### Rompe la rutina en algo que dé pereza

Rompe la rutina en algo que dé pereza. Una de las formas más eficaces de cuidar la relación es introducir pequeñas variaciones en la rutina, especialmente en zonas “aburridas” del día. Ejemplos:

- Si casi siempre desayunáis rápido y de pie, conviértelo en un desayuno largo y especial, con mesa bien puesta, móvil en otra habitación y tiempo para hablar.
- Si las noches suelen acabar con cada uno en una pantalla, proponed un “apagón digital romántico” con velas, música y conversación sin distracciones.
- Si siempre cocináis sin más, plantead concurso de cocina o receta conjunta que nunca hayáis probado.

La sorpresa es: “Hoy la vida normal se ha inclinado a favor nuestro”.

### El decálogo de tu amor (pero bien hecho)

El típico “10 razones por las que te quiero” puede ser un tópico... salvo que lo conviertas en algo jugable y profundo. En vez de una lista plana, escribe 10 “escenas”: momentos concretos en los que te hizo feliz, detalles que casi seguro ha olvidado, gestos cotidianos que valoras. Reparte cada escena en tarjetas escondidas por casa o en sobres numerados que vaya abriendo a lo largo del día. Graba versiones en audio o vídeo y crea una “playlist emocional” que pueda revisitar cuando os echéis de menos. No es cursilería si es específico, honesto y muy vuestro.

GRAN RE-  
PESCA

MOLINASECA  
supermercados

en C/ Francia 8, Po



### Crea un ritual nuevo que se quede

Más allá del impacto puntual, las parejas más felices mantienen pequeños rituales de cariño que se repiten. Aprovecha San Valentín para estrenar uno:

- Un mini “check-in” semanal: 10 minutos para preguntaros cómo estáis, qué necesitáis del otro esa semana, qué os ha gustado.
- Un abrazo largo y consciente cada vez que uno vuelve a casa.
- Un “micro San Valentín” mensual: el día 14 de cada mes, un detalle simbólico, nota, chocolate, paseo especial. Que el 14 de febrero sea la excusa para empezar una costumbre, no solo para comprar un detalle.

### La sorpresa invisible: atención plena y validación

Uno de los regalos más potentes y menos glamourosos: estar realmente presente.

Ese día, deja el móvil boca abajo y en silencio durante los momentos clave. Haz preguntas abiertas y escucha sin corregir, sin dar soluciones rápido, solo mostrando curiosidad genuina. Valida lo que siente: “Entiendo que estés cansada/o”, “Tiene sentido que eso te agobie”. Parece básico, pero sentirse visto y valorado es lo que diferencia un gesto bonito de un vínculo que se fortalece.

### Un detalle material, pero con contexto emocional

Si hay regalo físico, que sea la guinda, no el centro. Pistas para que funcione mejor:

- Que conecte con una afición o proyecto suyo (un curso online, material para su hobby, entrada a un evento que le haga ilusión).
- Añade una nota que explique por qué ese regalo te recuerda a él/ella o qué deseas que pase gracias a él (“Quiero que tengas más ratos para ti”, “Sé que este libro te acompañará en ese cambio que estás haciendo”).
- Puedes acompañarlo de “cupones caseros” de cosas que tú harás: masajes, cocinar su plato favorito, encargarte tú de algo que le pesa.

La combinación de objeto + significado + gesto de cuidado práctico suele ser imbatible.

### Personaliza el nivel de intensidad (y habla de expectativas)

No todas las parejas viven igual San Valentín: algunas lo adoran, otras lo detestan. Un paso muy maduro es pactar el marco general antes:

- Pregunta de forma relajada días antes: “¿Te apetece hacer algo especial el 14 o preferirías que lo celebremos de forma más discreta?”.
- Adapta el tono: de súper romántico a cómico, de íntimo a más social, de hogareño a escapada, según sea más coherente con vosotros.
- Incluso podéis acordar un San Valentín “anti-tópicos”: nada de corazones rojos, sino hacer juntos algo que normalmente posponéis, excursión, proyecto creativo, plan friki. La verdadera sorpresa es demostrar que priorizas su bienestar y vuestra autenticidad por encima del cliché. Ω

ESTRENO  
DERÍA

ozuelo de Alarcón

  
ÁNGEL GARCÍA  
PESCADERÍAS





# Estas a una consulta de volver a lucir melena salvaje

Te ofrecemos los mejores tratamientos capilares.

Pide tu cita en: +34 689 323 098  
o ven a vernos a: C/Doctor Barraquer 3, Córdoba, España



**AKIRA**

MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

[akiramed.com](http://akiramed.com)