

# Gente

AÑO 14, NÚMERO 593  
DEL 6 AL 13 DE NOVIEMBRE DE 2020

madrid

COMUNIDAD ESTE: ALCALÁ | COSLADA | TORREJÓN | SAN FERNANDO | ARGANDA | RIV

MUYFAN | PÁG. 14

"Con los niños todo tiene que ser sencillo"

La modelo **Vanesa Lorenzo** presenta su segundo libro, 'Crecer juntos', donde aúna el yoga con la disciplina positiva.



## COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO  
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

[www.librosalcana.com](http://www.librosalcana.com)

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

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📍684.442.863

Libros Alcana

SANIDAD | PÁG. 8

## La pandemia continúa cebándose con Coslada

Dos de sus Zonas Básicas de Salud, Doctor Tamames y Barrio del Puerto, siguen con una tasa superior a 500 casos

CONSUMO | PÁG. 6

Claves para ahorrar en calefacción este invierno

Usar un termostato y programar una temperatura adecuada son algunas de ellas

ACTUALIDAD | PÁG. 7

Publicado el calendario laboral del año 2021

Una de las novedades con respecto a 2020 es que el viernes 19 de marzo será festivo

gentedigital.es



ACTUALIDAD | PÁG. 4

Madrid no pide el confinamiento

Varias autonomías solicitan al Ministerio de Sanidad que incluya en el decreto del estado de alarma una herramienta que les permita encerrar a sus ciudadanos • La Comunidad de Madrid se apoya en la evolución positiva de sus datos para insistir en su estrategia de cierres selectivos

¡Que el otoño no llegue a tus dientes!  
¡Pon tu salud bucal en manos de profesionales!



**Clínica StarDental**  
DISEÑAMOS SONRISAS  
NO SOMOS FRANCHICIA

DIAGNÓSTICO Y PRESUPUESTO  
**GRATUITO**  
para niños y adultos

Somos especialistas en:

- Odontopediatría
- Ortodoncia
- Implantología
- Endodoncia
- Prótesis fija y removible
- Diseño de sonrisa
- Medicina Estética Facial

**Implante + Corona**  
Todo **900€**  
Precio habitual 1.200€

[www.stardental.es](http://www.stardental.es)  
f stardental

Torrejón de Ardoz: Avda. de Madrid, 38 (Esq. C/ Florencia) - Telf.: 91 675 67 39 - 639 607 738 - Vicálvaro: C/ Minerva, 85 - Telf.: 91 513 85 63  
HORARIO: Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:30h

## LA FRASE

“Los políticos actuales no se mandan pistoleros porque no pueden”

**Arturo Pérez-Reverte**

El escritor estableció una comparación entre su nueva novela, 'Línea de fuego', y el clima político en España.



## LA CIFRA

1,4%

**Octubre trae más frío al paro**

Al igual que en varias comunidades autónomas, el dato del paro del mes de octubre en la Comunidad de Madrid dejó un repunte del 1,4% en las personas sin empleo.

## EL PERSONAJE



**Una resolución a fuego lento**

El juez del 'caso Kitchen' ha ordenado un careo entre Jorge Fernández Díaz, exministro del Interior, y su antiguo número dos, Francisco Martínez.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:**  
CARLOS ECHEGUREN

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**



EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS



**Fernando Simón, en una comparecencia reciente**

## EL APUNTE

## Simón y el camino de Cristina Cifuentes

Una sola gota de agua puede parecer insignificante pero, al mismo tiempo, se puede convertir en el desencadenante para que el vaso se desborde. El recipiente donde se almacenan las críticas a Fernando Simón parece gozar de una gran capacidad, aunque llama poderosamente la atención que, en algunos momentos, haya estado cerca de saturarse por cuestiones que no están del todo relacionadas con su labor profesional. Su excursión con el aventurero Jesús Calleja y un chiste censurable sobre enfermeras han generado más ruido que muchas de sus intervenciones públicas. El propio Simón ya ha pedido disculpas por el chiste, lo cual le honra, pero no limpia la mancha sobre un colectivo que también está implicado en la lucha contra la Covid-19.

De una persona que ocupa el cargo de Fernando Simón se esperan datos realistas y consejos prácticos para enfrentarse a la pandemia; su sentido del humor o sus dotes buceando son cuestiones casi anecdóticas. Sin embargo, esto pone de manifiesto las peculiaridades de la opinión pública, que se escandaliza más por un robo de cremas que por la presunta falsificación de un máster, como quedó probado en la dimisión de Cristina Cifuentes como presidenta regional.

## LA FOTO DE LA SEMANA



### Jóvenes que sí representan un gran ejemplo

Logroño fue una de las ciudades que, al igual que Madrid, registró disturbios el pasado fin de semana. Dentro de las turbulencias, la noticia positiva se vio a la mañana siguiente, cuando un grupo de jóvenes salió de manera espontánea a la calle para contribuir con las labores de limpieza.

## EL SEMÁFORO



### ¿Cuestión económica, o de prioridades?

En medio de la segunda ola de la pandemia, el Gobierno vetó unas propuestas de la oposición para financiar mascarillas y PCR alegando sobrecoste presupuestario.



### El cerco se estrecha sobre Juan Carlos I

La Fiscalía Anticorrupción está investigando si el rey emérito hizo uso de unas tarjetas de crédito vinculadas a cuentas que no son suyas. Los hechos serían posteriores a su abdicación.

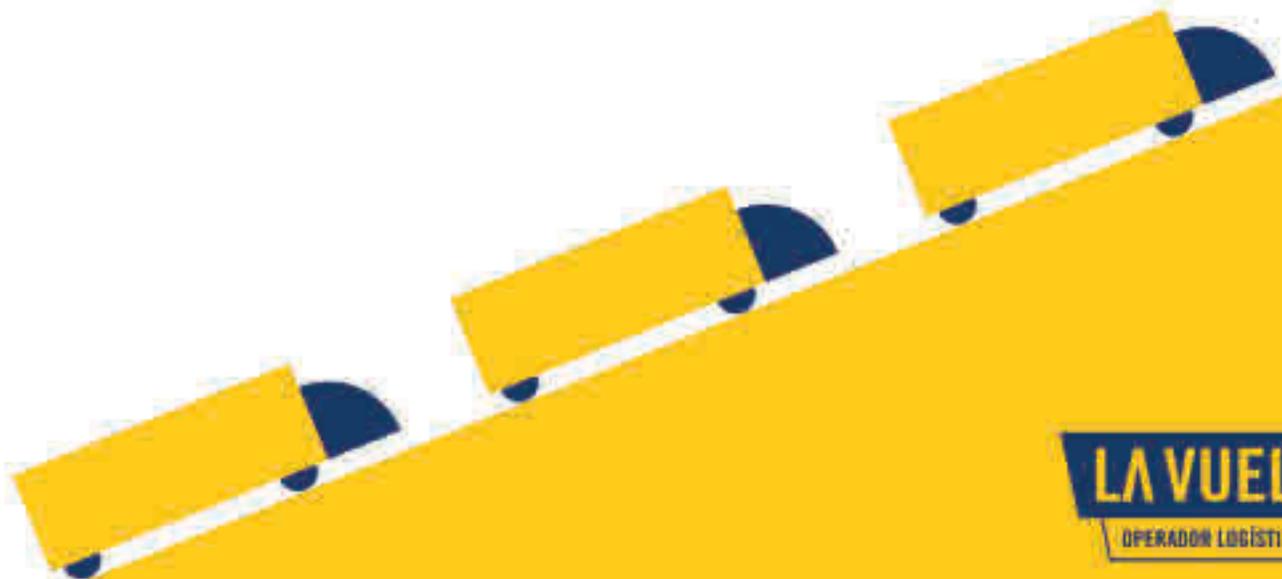


### Una buena trinchera de camino hacia los Oscar

La Academia de Cine ha elegido 'La trinchera infinita', protagonizada por Antonio de la Torre y Belén Cuesta, entre otros, como la candidata española en la carrera hacia los Oscar.



@gentedigital



**LA VUELTA**  
OPERADOR LOGÍSTICO OFICIAL



## NOVEDAD

**UCI flexible para el Gregorio Marañón**

El Hospital General Universitario Gregorio Marañón estrenó esta semana una nueva Unidad de Cuidados Intensivos, pionera por su carácter flexible, ya que cuenta con una serie de instalaciones y equipamiento que permite pasar de las 23 camas habituales a 35 de forma inmediata. La presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, visitó el lunes estas instalaciones, en las que el Gobierno regional ha hecho una inversión de 1,6 millones de euros.



## Madrid descarta pedir el confinamiento domiciliario

Varias autonomías solicitan esta herramienta, pero el Ministerio de Sanidad pide tiempo • El Gobierno regional se apoya en la evolución positiva de su tasa de contagios para defender su estrategia de cierres selectivos por zonas básicas

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

“El confinamiento domiciliario será nuestra última opción”. Con esta frase resumía esta semana la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, la posición de la Comunidad de Madrid en el debate que se ha abierto en los últimos días sobre la necesidad de modificar el decreto del estado de alarma para que contemple la posibilidad de que los gobiernos autonómicos puedan tomar esta medida para combatir la segunda ola de Covid-19.

Comunidades como Asturias o Cataluña han solicitado formalmente esta herramienta legal para encerrar a sus ciudadanos, mientras que otras como Castilla y León o La Rioja han decidido clausurar durante varias semanas las actividades no esenciales, como el comercio o la hostelería. Por el momento, la respuesta del Ministerio de Sanidad ha sido negativa, ya que prefieren esperar al menos hasta la semana que viene para comprobar la eficacia

de las restricciones aplicadas desde que se decretó el estado de alarma el pasado 25 de octubre.

**Descenso**

En medio de esta escalada, Madrid, que hace un mes y medio era el epicentro de la pandemia en Europa, ve cómo los datos le dan un respiro dentro de la gravedad de la situación. Según el último

SOLO DOS DE LAS  
24 CIUDADES DE  
LA REGIÓN HAN  
EMPEORADO  
SUS CIFRAS

informe epidemiológico semanal publicado este martes 3 de noviembre, el número de contagios por cada 100.000 habitantes en los 14 días anteriores bajó hasta los 359, lo que supone una rebaja del 10% con respecto a la semana anterior y muy por debajo de la media nacional, que ya supera los 500 casos.

Esta incidencia acumulada se redujo en 22 de los 24

## MADRID | RESTRICCIONES

### La región se cierra por el Puente de La Almodena

La medida estará en vigor hasta el próximo martes 10 de noviembre • Ignacio Aguado es partidario de prorrogarlo hasta final de mes

Tal como sucediera hace solo unos días con motivo de la festividad de Todos los Santos, la Comunidad de Madrid se ha cerrado perimetralmente desde la madrugada de este jueves 5 al vier-

nes 6 para evitar entradas y salidas no justificadas con motivo del Puente de La Almodena. La medida estará en vigor hasta el próximo martes 10 de noviembre, día en el que ya se podrá



Control policial en la Comunidad de Madrid

## LOS DATOS

# 359

**Incidencia**

Es el número de contagios por cada 100.000 habitantes en la Comunidad

# 40%

**Nuevos ingresos**

Es el descenso que se ha registrado con respecto a finales de septiembre

# 20

**Distritos**

De los 21 con los que cuenta la capital han visto cómo se reducían sus contagios

municipios con más de 50.000 habitantes de la región, con las únicas excepciones de Collado Villalba y Coslada, así como en 20 de los 21 distritos de la capital. En cuanto a los nuevos ingresos hospitalarios, la Consejería de Sanidad señala que han descendido un 40% con respecto al pico máximo, que se produjo a finales de septiembre.

**Pruebas en farmacias**

El Gobierno regional seguirá con su política de confinamiento perimetral de las zonas básicas de salud que superen los 500 casos y quiere insistir en el aumento de la capacidad diagnóstica. Por este motivo, ha solicitado esta semana que las farmacias madrileñas puedan realizar pruebas de antígenos, algo ahora mismo prohibido por las autoridades.

entrar y salir libremente de la región.

**Buenas cifras**

Se desconoce cuál será la estrategia del Gobierno autonómico a partir de la semana que viene, aunque el vicepresidente regional, Ignacio Aguado, adelantó esta semana que era partidario de prorrogar este cierre perimetral durante todo el mes de noviembre, sobre todo teniendo en cuenta las buenas cifras económicas para el comercio del pasado fin de semana.



**MURPROTEC**  
 Tratamientos definitivos contra la humedad

*Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti*  
**Cuando tu casa y tú vivís**  
**100% sin humedades,**  
**os cambia la cara**



 CONDENSACIÓN
  CAPILARIDAD
  FILTRACIONES




 Empresa líder del sector  
 con certificación  
 ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo

Más de  
**65**  
 AÑOS DE  
 EXPERIENCIA  
 DESDE 1954



*Solicita tu diagnóstico gratuito,  
 personalizado, in situ y sin compromiso*

**900 30 11 30**

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

# Diez claves para ahorrar en calefacción en casa con la llegada del frío

La bajada de las temperaturas y la extensión del teletrabajo hacen más necesaria que nunca la puesta en marcha de técnicas que nos ayuden a rebajar la factura energética

GENTE  
@gentedigital

La llegada del frío supone también el momento en el que empiezan a trabajar las calefacciones de las casas, que este año tendrán una labor extra a consecuencia de la extensión del teletrabajo y de las restricciones de movilidad. La Unión de Créditos Inmobiliarios (UCI) lanza una serie de recomendaciones para ahorrar en el principal gasto energético.

## Vivienda aislada:

**1:** Las casas que cuentan con buenos materiales aislantes pueden gastar hasta un 30% menos en calefacción que el resto. Además, gestos como cerrar las persianas por la noche ayudan en esta tarea.

## Ventilación:

**2:** Es importante airear las estancias durante algunos minutos, sobre todo por la presencia de la pandemia, pero también lo es volver a cerrar

puertas y ventanas para no tener pérdidas significativas del calor.

## Radiadores:

**3:** Hay que purgarlos para eliminar las burbujas de aire que se pueden formar durante los meses de calor, mientras que no es conveniente taparlos, ya sea con muebles decorativos o con ropa húmeda para secarla. Tampoco es conveniente que estén colocados justo debajo de una ventana. Los paneles reflectantes de calor potencian su efecto y ahorran entre un 10% y un 20% del gasto.

UN BUEN AISLAMIENTO PUEDE SUPONER UN AHORRO DE HASTA EL 30%

CADA GRADO DE MENOS EN EL TERMOSTATO PUEDE AHORRAR HASTA UN 11%

## Potencia contratada:

**4:** Para los sistemas que funcionan con electricidad, se recomienda revisar la potencia contratada, es decir, el número de aparatos que se pueden tener enchufados al mismo tiempo sin que salte la luz. Si es superior a la necesidad real, el gasto se dispara, por lo que hay que estudiar el gasto de cada aparato.

## Energías limpias:

**5:** Se recomienda sustituir las calefacciones de gasoil o carbón, más perjudiciales para el medio ambiente y para nuestros bolsillos, por otras más limpias, como las de cogeneración de gas.

## Calefacción eficiente:

**6:** Las fuentes de energía renovables como la aerotermia (bomba de calor que utiliza aire) o la geotermia (calor de agua que viene del subsuelo) suponen grandes ahorros, aunque es necesario que la vivienda sea compatible,



El gasto energético se dispara en invierno

para lo que hay que consultar con un experto.

## No abusar:

**7:** La temperatura ideal está en torno a los 19-21 grados y se calcula que por cada grado de menos se ahorra entre un 7% y un 11% de energía. Por la noche se sugiere que no pase de 16 grados, ya que puede dar un beneficio del 13%.

## Ropa de invierno:

**8:** Lo ideal es vestir en nuestros domicilios prendas invernales cómodas que permitan también guardar el calor corporal y no sobrepasar la temperatura de calefacción recomendada. Nada de ir en pantalón corto y en tirantes en pleno mes de enero.

## Programación:

**9:** El mejor sistema es un termostato programable que permita regular la temperatura y que automáticamente encienda la calefacción un tiempo antes de llegar a casa para que se vaya calentando. Evita cambios bruscos, que causan gran parte del gasto.

## Por estancias:

**10:** Hay habitaciones que prácticamente no utilizamos en nuestro hogares, por lo que no es necesario que estén climatizadas. Apagar el radiador en estas estancias supone un ahorro nada despreciable.

## Estudio piloto para ventilar mejor las aulas

Murprotec lo ha llevado a cabo en el colegio La Salle La Paloma • Ha instalado un dispositivo que regenera el aire mecánicamente en un aula

### REDACCIÓN

La calidad del aire interior y la ventilación de los espacios cerrados se han convertido en una de las grandes preocupaciones ante la situación sanitaria actual, pero hay ocasiones en las es imposible que el aire se regenere de manera natural.

Murprotec, líder en Europa en el tratamiento contra las humedades estructurales, instaló el pasado 28 de agosto en un aula del colegio La Salle La Paloma una Central de Tratamiento del Aire (CTA). Este dispositivo aspira aire nuevo tomado del exterior, lo filtra y lo introduce



Aula con el dispositivo CTA

tratado en la estancia. El aire contaminado de la estancia es mecánicamente expulsado al exterior a través de unas rejillas, lo que provoca una renovación continua en el interior, combatiendo el posible contagio por aerosoles.

### Mejores resultados

Para el estudio de campo, pionero en España, se han utilizado dos aulas en condiciones similares: mismo número de alumnos, misma distribución y mismos metros cuadrados. En el aula sin central de tratamiento del aire se

han llevado a cabo los protocolos de ventilación natural indicados por las instituciones, mientras que la que contaba con el dispositivo CTA ha permanecido ventilada mediante el sistema electrónico y en ningún momento ha abierto sus ventanas.

Tras ocho semanas de mediciones, en el primer espacio los índices de CO2 alcanzaron más de 2.500 ppm (partes por millón) mientras que en el aula CTA no sobrepasaron las 1.050 ppm (el valor máximo recomendado es de 1.500 ppm).



## Ya son oficiales los festivos y los puentes del año 2021

El calendario laboral se ha publicado esta semana en el BOE • En la Comunidad habrá 12 fiestas, además de dos locales

GENTE  
@gentedigital

Los meses de octubre y noviembre suele ser el periodo elegido por las administraciones para anunciar los días festivos del año siguiente, una noticia muy esperada por los que quieren empezar a planificar sus vacaciones con tiempo. A pesar de que 2020 nos está enseñando de la peor manera posible que es mejor no hacer demasiados planes a largo plazo, la publicación en el BOE esta semana del calendario laboral es una buena excusa para soñar con un 2021 más propicio para las escapadas.

El documento aprobado por el Gobierno central contempla ocho días que no serán laborables en ningún rincón del país: el viernes 1 de enero (Año Nuevo), el viernes 2 de abril (Viernes Santo), el sábado 1 de mayo (Fiesta del Trabajo), el martes 12 de octubre (Fiesta Nacional de España), el lunes 1 de noviembre (Todos los Santos), el lunes 6 de diciembre (Día de la Constitución Española), el miércoles 8 de diciembre (Inmaculada Concepción) y el sábado 25 de diciembre (Natividad del Señor). A pesar de que era opcional, todas las comunidades autónomas, incluida Madrid, han decidido

que el miércoles 6 de enero (Epifanía del Señor, más conocida como Día de Reyes) sea festivo.

El Ejecutivo madrileño también ha optado por establecer como no laborables el viernes 19 de marzo (San José), el jueves 1 de abril (Jueves Santo) y el lunes 3 de mayo (traslado del Día de la Comunidad de Madrid, que este año caerá en domingo). Hay que recordar que cada

MADRID HA DECIDIDO QUE EL DÍA DE SAN JOSÉ (19 DE MARZO) SEA FESTIVO

LA CAPITAL TENDRÁ EL 15 DE MAYO Y EL 9 DE NOVIEMBRE DE FIESTAS LOCALES

ayuntamiento añade otros dos festivos locales más. En el caso de la capital, serán el sábado 15 de mayo (San Isidro) y el martes 9 de noviembre (La Almudena).

### Mejores opciones

Teniendo en cuenta esta distribución, las mejores combinaciones para salir de la Co-

munidad (si es que se puede) serán los cinco días del Puente de Diciembre (del sábado 4 al miércoles 8, aunque el martes 7 es laborable) o las cuatro jornadas de la Semana Santa (del jueves 1 al domingo 4 de abril). El resto será para escapadas cortas.



Ignacio Aguado, durante la presentación del calendario laboral de 2020

**A TODOS LOS QUE TRABAJAMOS POR Y PARA LAS PERSONAS MAYORES**

**QUEREMOS DECIRLOS QUE TENEMOS QUE ESTAR ORGULLOSOS DEL ESFUERZO QUE HEMOS HECHO, QUE SEGUIREMOS LUCHANDO POR ELLOS Y QUE, JUNTOS, SEREMOS AÚN MUCHO MÁS FUERTES.**

**ESTIEMPO DE UNIÓN**

901 30 20 10 • [www.amavir.es](http://www.amavir.es)

f t g+ in

**amavir**  
residencias para mayores

## La vivienda usada subió casi un 4% en octubre

El precio del metro cuadrado es de 2.740 euros, según un informe de Pisos.com

### AGENCIAS

El precio de la vivienda de segunda mano en la Comunidad de Madrid se incrementó en octubre frente al mismo mes del año pasado, con una subida del 3,97% y con un

precio medio de 2.740 euros por metro cuadrado, según el informe mensual de precios de venta de Pisos.com. En relación a septiembre, el aumento fue del 0,38%.

En cuanto a Madrid capital, el ascenso mensual fue del 0,53% y el anual del 1,81%, por debajo de la media regional. El metro cuadrado en la ciudad se eleva hasta los 4.024 euros.

# Las ZBS de Doctor Tamames y Barrio del Puerto, en problemas

Estas dos áreas de Coslada, con restricciones desde el pasado lunes, vuelven a dejar datos preocupantes en el último informe epidemiológico de la Comunidad de Madrid ● Por su parte, Torrejón continúa mejorando sus cifras

casos, mejor que los 620 registrados la semana pasada, pero aún lejos de los 500 que estipula la Consejería de Sanidad para levantar las restricciones. Ese leve descenso contrasta con el aumento que ha experimentado Barrio del Puerto, donde los positivos ya ascienden a 618. En ambas zonas la Policía Local de Coslada ha puesto en marcha un operativo especial en el que los agentes se encargan del control perimetral.

Las otras dos ZBS restantes de Coslada, Jaime Vera y Valleaguado, también han visto crecer sus tasas de contagios, pero aún no rebasan la barrera de los 500.

## En descenso

En el resto de localidades del Corredor, Torrejón de Ardoz

LAS OTRAS ZBS DE COSLADA TAMBIÉN HAN REGISTRADO MÁS POSITIVOS

EN SAN FERNANDO, LOS ALPERCHINES YA BAJA SU TASA DE LOS 400 CASOS

continúa con su tendencia a la baja (la tasa más alta es la de Los Fresnos, con 371), mientras que en San Fernando, la ZBS de Los Alperchines ya ha bajado de 400, para situarse en 399,84.

## MÁS INFORMACIÓN

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

Toda la actualidad del Este de la región, en nuestra web

## EN BREVE



Imagen de la sala

## TORREJÓN DE ARDOZ

### Reabre la biblioteca Gabriel Celaya

La Biblioteca Gabriel Celaya del Centro Cultural Las Fronteras ha reabierto sus puertas con su horario habitual de invierno de lunes a viernes de 8:30 a 21:15 horas, aunque solo podrán acceder a la misma los vecinos residentes en la misma zona.

## SAN FERNANDO DE HENARES

### La N-203, con paradas a demanda

Desde el pasado 30 de octubre, los autobuses de la línea N-203, que recorre un trazado entre Madrid capital y Vellilla de San Antonio, cuenta con un servicio de paradas a demanda, dirigido especialmente a menores de edad y a mujeres.

## GOSLADA

### Primera Escuela de Repartidores

Ya opera en Coslada la primera Escuela de Repartidores de España, una formación que se imparte a los profesionales en las instalaciones de CEXCO. El alcalde, Ángel Viveros, y el director general de Tráfico, Pere Navarro, visitaron sus dependencias.

## ARGANDA

### Un trabajo para muchos parados

El Ayuntamiento de Arganda del Rey ha contratado a casi un centenar de personas desempleadas como monitores de ocio y mantenimiento. Según fuentes municipales, se trata de trabajadores que llevaban inscritos en el Sepe un largo periodo.

## SANIDAD

F.Q.  
@gentedigital

Esta semana las restricciones llegaban a la localidad de Coslada, concretamente a las Zonas Básicas de Salud (ZBS) de Doctor Tamames y Barrio del Puerto, tras haber superado en ambos casos sus tasas de incidencia acumulada los 500 positivos por cada 100.000 habitantes. Aún es pronto para saber si esas medidas,

# 618

## Tasa de incidencia

La ZBS de Barrio del Puerto ha superado a la de Doctor Tamames en cuanto a casos

consistentes en un confinamiento perimetral, dan el resultado deseado, pero el último informe epidemiológico, presentado por la Comunidad de Madrid el pasado martes 3 de noviembre, volvía a poner de manifiesto las preocupantes cifras que arrojan estas dos áreas.

En el caso de Doctor Tamames, su tasa se ha rebajado levemente, hasta los 615



Centro de Salud de Doctor Tamames. en Coslada

## Condena a las proclamas racistas y xenófobas

## SAN FERNANDO

### REDACCIÓN

La irrupción de un grupo de jóvenes en algunas calles de San Fernando de Henares que lanzaban proclamas racistas y de tinte xenófobo ha hecho que el Ayuntamiento de la localidad tome cartas en el asunto. Así, diferentes formaciones políticas con re-

presentación en el Consistorio firmaron de forma conjunta un comunicado en el que condenaban estas manifestaciones, poniendo el acento en que San Fernando es "una ciudad inclusiva y acogedora, multicultural y multirracial en la que todas/os tenemos cabida, independientemente de nuestra nacionalidad, color, raza, sexo y/u orientación sexual".



Fachada del Ayuntamiento

## Las ayudas municipales llegarán a más comercios

## TORREJÓN DE ARDOZ

### GENTE

Hasta el momento, 474 establecimientos de Torrejón de Ardoz habían solicitado la ayuda de 500 euros que ofrece el Ayuntamiento de la localidad para tratar de paliar la crisis derivada de la pandemia. Pues bien, el Consistorio ha decidido ampliar el plazo

y los requisitos para que ningún comercio de proximidad se quede atrás.

La convocatoria se extiende ahora diversos establecimientos, independientemente de si están ubicados a pie de calle o en planta. Además, ya no será requisito imprescindible que hayan cerrado durante al menos un mes como consecuencia de la actual situación.

## El Ayuntamiento licita la gestión de la incineradora de Valdemingómez

Cibeles asegura que el futuro de la planta de Las Lomas dependerá de la nueva estrategia de residuos ● Ecologistas y vecinos defienden el final en 2025

### MEDIO AMBIENTE

M. H. NAVARRO  
@gentedigital

El Ayuntamiento de Madrid ha abierto el proceso de licitación del nuevo contrato de gestión de la incineradora de Valdemingómez, que incluirá el mantenimiento y explotación de la planta de clasificación y valorización energética de residuos municipales de Las Lomas. Así lo adelantan a GENTE fuentes de la Área de Medio Ambiente y Movilidad del Consistorio madrileño.

Este anuncio coincide con las críticas vertidas por ecologistas y asociaciones vecinales por la continuidad de la actual gestión a pesar de que el contrato finalizó en junio.

“¿Cómo es posible que haya vencido sin que el Consistorio tenga listo el nuevo ni haya desvelado aún su propósito respecto a la incineradora?”, se preguntan Ecologistas en Acción, la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) y

el Grupo de Acción para el Medio Ambiente (GRAMA). “No tiene sentido perpetuar un sistema de reducción de residuos tan arcaico, poco eficiente, caro y, sobre todo, peligroso para la salud, ya que las emisiones contienen benzenos y metales pesados, además de dioxinas y furanos, y para el medio ambiente como la incineración”, insisten estas mismas fuentes.

EL PLAZO DEL  
CONTRATO  
ACTUAL VENCió  
EL PASADO  
MES DE JUNIO

“Se está trabajando en el desarrollo de la futura Estrategia de Residuos. Hasta que esté aprobada tiene que continuar la actividad de la planta de incineración, cuyo contrato finalizó en junio de 2020, fecha a partir de la cual la empresa concesionaria asumió el encargo del Ayuntamiento para la continuación en la prestación del servicio hasta la formalización del

## Un mes de cultura contra la violencia de género

### SAN BLAS-CANILLEJAS

GENTE

Los espacios culturales municipales del distrito de San Blas-Canillejas llenan su programación de propuestas para conmemorar el 25 de noviembre, Día internacional contra la violencia de género. Teatro infantil, danza, cine, musicales, conciertos y

hasta magia tienen como objetivo concienciar a los vecinos sobre esta lacra, explican desde la Junta de distrito.

Además, los amantes del séptimo arte tienen una cita con proyecciones de cine español e internacional con especial atención al XI Ciclo ‘Miradas de Mujer’ en el Centro Cultural Buero Vallejo, con títulos destacados como ‘Madre’ o ‘Júlia Ist’, entre otros.



La incineradora de Valdemingómez

nuevo contrato”, replican desde Cibeles.

### ¿Cierre en 2025?

Los residentes defienden la hoja de ruta aprobada por la anterior Corporación de eliminarla en 2025, pero Cibeles considera que ese plazo “se previó en base a nada.”

### MÁS INFORMACIÓN

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

Toda la información de los distritos en nuestra web

# ¿Quieres vivir en el centro de Torrejón?

Pisos de 2 y 3 dormitorios con garaje, trastero y piscina

ENTREGA - NOVIEMBRE 2021

Infórmate en: C/ Curas, 33 • Torrejón de Ardoz  
Tlf: 616 310 548 • [www.tecnohabitat.info](http://www.tecnohabitat.info)

## Más refuerzo para la gran labor del comedor social

### SS DE LOS REYES

#### GENTE

Una de las entidades de San Sebastián de los Reyes que desarrolla una importante labor solidaria es la Hermandad del Santísimo Cristo de los Remedios. Por ello, el Ayuntamiento de la localidad ha renovado el convenio mediante el cual esta hermandad gestiona el comedor social situado en dependencias municipales, un enclave que cobra todavía más importancia en estos difíciles tiempos.

#### Colaboración

Dentro de dicho convenio de colaboración entre Hermandad y Ayuntamiento, la Concejalía Delegada de Bienestar y Protección Social incrementa su compromiso, en el marco de su Programa de Inclusión, con el voluntariado integrado en la Hermandad, que en las últimas fechas se ha volcado en la ayuda directa a las personas en máximo grado de exclusión social, incorporando al soporte y suministro alimentario la compañía y el apoyo personal.

Bienestar Social reconoce y elogia el esfuerzo de la Hermandad y la aportación de la ayuda directa por parte de dichos voluntarios, que contribuyen a favorecer un clima más integrador en comedores sociales y otros lugares, donde las personas más excluidas no solo reciben alimento sino que, además, encuentran un lugar para la socialización y la inclusión.



Representantes de diferentes localidades

## Una mesa técnica perfilará la estrategia frente al plan de Aena

Varias localidades del Norte de la región, como Alcobendas y San Sebastián de los Reyes, se unen ante la posible ampliación del aeropuerto

### URBANISMO

#### REDACCIÓN

Los planes de Aena en relación a una ampliación del aeropuerto Adolfo Suárez han puesto en alerta a los alcaldes de varias localidades limítrofes con este emplazamiento. Entre los municipios que podrían verse afectados están Alcobendas y San Sebastián de los Reyes.

Por esta razón, los ayuntamientos de estas dos localidades, Madrid y Paracuellos de Jarama han acordado crear una mesa técnica para perfilar una estrategia común sobre el desarrollo urbanístico de las 323 hectáreas en las que se tiene proyectada la ampliación del aeropuerto

madriense. Según los representantes municipales, el objetivo principal es "avanzar en una estrategia metropolitana común".

#### Detalles

La constitución de dicha mesa de trabajo comenzó a planificarse en una reunión a la que asistieron el alcalde de San Sebastián de los Reyes, Narciso Romero; el vicealcalde de Alcobendas, Miguel Ángel Arranz; el regidor y el primer teniente de alcalde de Paracuellos, Jorge Alberto Campos y Aitor Monasterio; y el delegado del Área de Gobierno de Desarrollo Urbano, Mariano Fuentes. Entre las medidas se encuentran la variante de la autovía A-1 o las conexiones de la M-12.

## La ZBS de V Centenario, la única que podría ser confinada

Este área sobrepasa los 500 casos en su tasa de incidencia y podría sufrir restricciones

### SANIDAD

#### F. Q.

@gentedigital

Con cierta cautela pero con margen para el respiro, Alcobendas y San Sebastián de los Reyes han vivido una semana sin restricciones. Sin embargo, los datos del último informe epidemiológico de la Comunidad de Madrid colocan a una de las Zonas Básicas de Salud (ZBS) en disposición de que el Gobierno regional tome medidas este viernes 6 de noviembre.

Se trata de V Centenario, un área perteneciente a San Sebastián de los Reyes que la semana pasada se libró de las restricciones, aunque la tasa de incidencia acumulada era ligeramente superior a los 500 casos que marca normalmente la Consejería de Sanidad como tope para decretar el confinamiento. Esta última semana, lejos de bajar, los positivos se elevan un poco más, hasta los 520 por cada 100.000 habitantes, una cifra preocupante.

#### Cambios

En lo que a Tres Cantos y Colmenar Viejo se refiere, este informe epidemiológico re-



Test de antígenos en Colmenar Viejo

### COLMENAR VIEJO NORTE PODRÍA LIBRARSE EN BREVE DE LAS RESTRICCIONES

fleja la buena labor de la ZBS de Colmenar Viejo Norte. Con una tasa de incidencia acumulada de 526 casos por cada 100.000 habitantes, la Consejería de Sanidad decidió incluir a este área entre aquellas que sufrirían restricciones en estos días.

Sin embargo, esa situación podría tocar a su fin muy pronto, ya que el último balance marca que Colmenar Viejo Norte sigue con su tendencia a la baja en cuanto al número de contagios, situándose ya en 489,32, es decir, por debajo de la barrera de los 500 que la Consejería pone como requisito para confinamientos.

#### MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://gentedigital.es)

Toda la actualidad de la zona Norte de la región, en la web.

## Una imagen más moderna en la cuenta atrás para el XXX aniversario

El Ayuntamiento moderniza su identidad digital, con un nuevo logo • En enero verá la luz la emisora de radio DOS.DOS, en el dial 102.2

### TRES CANTOS

#### REDACCIÓN

"Un homenaje a los primeros vecinos que vinieron aquí pero, a la vez, Tres Cantos mira al futuro". Con estas pa-

labras, el alcalde de la localidad, Jesús Moreno, presentó esta semana las novedades del Consistorio en materia de imagen, con un nuevo logo tanto para el Ayuntamiento como para la localidad. En palabras del regidor, este



Jesús Moreno GENTE

cambio supone el "inicio de una nueva etapa", en lo que es un adelanto de los actos que tendrán lugar en el próximo 2021, cuando Tres Cantos cumplirá su trigésimo aniversario como localidad.

#### Más cambios

Esta renovación también conlleva importantes novedades para los vecinos. Así, en el próximo mes de enero verá la luz DOS.DOS, una emisora de radio que se podrá escuchar en el dial 102.2 y que servirá para que los jóvenes hagan prácticas.

## Las paradas a demanda ya funcionan en la N702

### COLMENAR VIEJO

#### GENTE

El transporte público, además de ser una excelente alternativa para reducir la contaminación, es también una opción que no está reñida con la seguridad. La semana pasada, el Consorcio Regional de Transportes implantaba el servicio de parada a de-

manda en las líneas nocturnas interurbanas de la Comunidad de Madrid, una iniciativa que tiene como objetivo que determinados colectivos, como menores de edad y mujeres, puedan usar este servicio con la certeza de que podrán bajarse cerca de su domicilio. Una de las líneas de autobuses que cuenta con este sistema es la N702, que tiene paso por Colmenar.

# La construcción repunta un 5% en la capital en lo que va de año

Un total de 506 proyectos de edificación está en marcha, según el informe 'Madrid desde el cielo' de CBRE España • El análisis refleja que el 74% de ellos corresponden a obra nueva y el 26% restante a rehabilitación de inmuebles

se llevan a cabo (50). Esto es debido a la expansión del nuevo barrio de El Cañaveral, que continúa su fase de desarrollo con más de 3.200 viviendas en marcha.

Le sigue, en segunda posición, Fuencarral-El Pardo con 43 grúas y 45 proyectos. En el tercer escalón del ranking se encuentran Hortaleza, por número de grúas (41), y Tetuán, por volumen de proyectos (39).

En el cómputo total, los 14 distritos periféricos concentran el 71% (271) de las grúas y el 60% (303) de los proyectos, siendo el uso residencial el predominante.

CENTRO,  
CHAMBERÍ Y  
SALAMANCA  
CONCENTRAN LAS  
REHABILITACIONES

EL SECTOR  
TERCIARIO SUMA  
EL 19% DE LOS  
PROYECTOS EN  
DESARROLLO

Mientras, los siete distritos en el interior de la M-30, suman 111 grúas y 203 proyectos, 29% y 40% del total, respectivamente.

En conjunto, de los 21 distritos analizados en el informe, 12 de ellos han registrado un incremento respecto al año pasado en el número de obras en curso contabilizadas, según el estudio.

MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://www.gentedigital.es)

Toda la información de los distritos en nuestra web

## Más de 36 millones para la gestión de agua y jardines

### MEDIO AMBIENTE

#### GENTE

El área de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento de la capital va a contar con un acuerdo marco para invertir más de 36 millones de euros en mejoras de la gestión del agua y zonas verdes de la capital. El mencionado documento, aprobado la semana pasada, se divide en lotes determinados por la ubicación geográfica de la zona verde objeto de mejora o de la tipología de las obras para el caso de actuaciones de gestión del agua.

Además, según fuentes municipales, contempla que el plazo de ejecución no podrá superar los 12 meses y la exclusión de las mejoras en parques históricos, singulares o forestales por su naturaleza heterogénea y específica, así como las labores que se encuentren recogidas en alguno de los actuales contratos de gestión integral para la conservación de vías públicas o zonas verdes.

#### Actuaciones

La rehabilitación, remodelación y reforma total o parcial de parques, o jardines no históricos queda dentro de este acuerdo, así como la adecuación, adaptación y acondicionamiento de ajardinamientos públicos a nuevos usos. También está incluida la mejora y reparación de la red de alcantarillado y drenaje de espacios públicos municipales.

### VIVIENDA

M. H. NAVARRO

@gentedigital

La capital registra 506 proyectos de construcción en la capital, 74% de nueva construcción y el 26% restante de rehabilitación, lo que supone un 5% más que hace un año (482), con un total de 382 grúas activas (16 más que en 2019). Así lo asegura el informe 'Madrid desde el cielo' de CBRE España, que establece que el segmento residencial concentra 395 proyectos (78% del total, un 1% más que en 2019) con 303 grúas que "aportarán unas 14.184 viviendas en los próximos 2 a 3 años". Los expertos de esta compañía aseguran que solo 64 proyectos residenciales son rehabilitaciones, que se concentran principalmente en los distritos de Chamberí (22), Salamanca (13) y Centro (11).

Por otra parte, el sector terciario (oficinas, retail, hoteles y alternativos) suma el 19% de los proyectos contabilizados y el restante 3% son de uso dotacional.

Asimismo, el análisis destaca que la evolución de la actividad en el sector de oficinas registra su cifra más ele-



Una promoción de viviendas en construcción en el barrio de El Cañaveral

### EVOLUCIÓN EN LA CIUDAD

#### El tirón de los distritos periféricos

Alrededor del 64% (9.015 viviendas) de la nueva oferta residencial se concentra en los distritos de Vicálvaro, Hortaleza, Villaverde, Fuencarral-El Pardo, Tetuán y de Villa Vallecas. La segunda mayor aportación a la oferta inmobiliaria en construcción la hace Hortaleza con casi 2.000 pisos y en tercera posición se sitúa Villaverde con alrededor de 1.300.

vada de los últimos cuatro años, con un total de 475.000 metros cuadrados en desarrollo.

#### Por zonas

Vicálvaro es el distrito de la capital en el que, este año, se vuelve a concentrar el mayor número de grúas (85) y, además, supera al resto en cuanto a la cifra de proyectos que

El Comercio Local  
**NOS NECESITA**  
más que nunca

**Gente** en apoyo al comercio local

Comprando en tu localidad también ayudas a mantener viva tu ciudad, a generar empleo, a dinamizar la economía local, a apoyar a emprendedores de la zona

Y a su vez te beneficias de un trato profesional y de confianza, variedad, calidad y producto local, precios competitivos, evitas desplazamientos innecesarios.

No queremos verte cerrar...





En pocos meses, el Móstoles CF ha pasado de jugar en Preferente a disputar la Copa del Rey

Adrián Sotelo 'Popler' llegó al banquillo y con él, el equipo mostoleño firmó un comienzo de curso fulgurante, con 21 puntos sobre 24 posibles. Quince jornadas después, el Móstoles CF firmaba un empate en el campo del Ciempozuelos que le permitía mantener el colchón de 13 puntos de diferencia respecto a un Aranjuez que se iba desinflando. Pero ya no hubo tiempo para que este pulso se prolongara, ni siquiera para que los azulones se desquitaran de aquel mal sabor de boca de la campaña 2018-2019. La temporada se dio por finalizada meses después y el Móstoles se convir-

DE ESTA FORMA,  
EL EQUIPO  
AZULÓN COGE  
EL TESTIGO DEL  
CD EL ÁLAMO

## FÚTBOL | COPA DEL REY

# Modestia aparte

El Móstoles CF jugará el miércoles 11 el primer partido en el torneo del KO dentro de su corta historia ● Este club, de apenas siete años de vida, recibirá al Marchamalo ● En caso de pasar de ronda, se medirá a un equipo de Primera División

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Inmersos en la actual pandemia y después de haber vivido un confinamiento estricto, la percepción temporal se ha

distorsionado más de lo habitual. Tanto es así que echar la vista a lo que sucedía hace justamente un año supone un ejercicio muy intenso para la memoria. Ese viaje en el tiempo sirve para poner aún más en valor la cita histórica

EL SORTEO QUISO  
QUE ESTA RONDA  
A PARTIDO ÚNICO  
SE DISPUTE  
EN EL SOTO

que vivirá el Móstoles Club de Fútbol el próximo miércoles 11 de noviembre.

Ajenos a la complicada situación sanitaria que reservaba el 2020, los equipos de la Preferente madrileña inauguraban el mes de noviembre de 2019 con el Real Aranjuez liderando el Grupo 2, seguido de cerca por el Móstoles CF, un club que en la temporada anterior se había quedado a las puertas del ascenso, superado en la última jornada por el Móstoles Balompié, que a la postre se convertiría en el actual Flat Earth, y el filial del Móstoles URJC.

### Premio tardío

Lejos de tirar la toalla, el equipo azulón siguió apostando fuerte por hacerse con un hueco en Tercera División.

### RECUERDO

#### Un homenaje para Antonio del Cerro

La historia del Móstoles CF no se puede entender sin la gestión de Antonio del Cerro, quien junto a Domingo Cieza fundó el club en 2013, justo después de la desaparición del histórico CD Móstoles. Después de siete años en la presidencia, Del Cerro no podrá ver a su equipo debutar en el torneo del KO, ya que falleció el pasado 26 de octubre.

tió en campeón de Preferente tras una final con más emoción que juego ante el Complutense Alcalá. La tanda de penaltis permitía a los hombres de Adrián Sotelo hacerse con el título y, sobre todo, sacar un billete para la Copa del Rey. El sorteo también estuvo de su parte, ya que en la ronda que se disputará el miércoles 11 a partido único tendrá lugar en El Soto, con el Marchamalo como rival.

En el caso de superar al equipo manchego, el Móstoles accedería a una fase de la Copa del Rey donde sería emparejado con un Primera División (a excepción de Barça, Atlético, Real Madrid y Real Sociedad, participantes en la Supercopa), una experiencia que ya vivió el curso pasado el CD El Álamo.

## FÚTBOL | LIGA SMARTBANK

# El derbi de los reencuentros

El Alcorcón, colista de la tabla, recibirá al Fuenlabrada en la undécima jornada

F. Q. SORIANO

Uno lleva más de una década en la categoría de plata del fútbol español y el otro apenas vive su segunda campaña en la Liga SmartBank. Sin em-

bargo, a la AD Alcorcón y al CF Fuenlabrada les unen algunas cosas, más allá de la cercanía geográfica.

Se da la curiosa circunstancia de que ambos equipos cuentan con nombres que saben lo que es defender ambos colores. Sin ir más lejos, el pasado verano Hugo Fraile llegaba a Santo Domingo tras triunfar en el Fernan-

do Torres, reencontrándose con Mere Hermoso, el técnico que logró el ascenso con el Fuenlabrada desde la Segunda División B. En el bando azulón, Mikel Iribas y Mula también vistieron de amarillo en un pasado no muy lejano.

Pero en la cita de este domingo 8 (16 horas) no habrá mucho margen para la nostalgia. Los locales son colistas,

mientras que el Fuenlabrada no quiere descolgarse de la zona del 'play-off' de ascenso a la máxima categoría.

### Más duelos

En esa parte noble está instalado el Leganés, que visita este viernes al Albacete, mientras que el Rayo, que es quinto, recibirá el domingo (16 horas) al Almería.



El Alcorcón solo ha ganado un partido esta temporada

## CICLISMO | VUELTA A ESPAÑA

# La capital vuelve a coronar al maillot rojo

La última etapa de la ronda española partirá este domingo desde el Hipódromo de la Zarzuela

F. Q. SORIANO  
@franciscoquiros

Con la pandemia como una continua espada de Damocles, la caravana de La Vuelta ha logrado resolver su edición más complicada, con un calendario condicionado por la Covid-19 y la cercanía del Tour de Francia y el Giro de Italia desplazando a la ronda española hasta fechas muy poco habituales.

Lo que no ha variado respecto a ediciones previas es



Podio del año pasado

que la última etapa, la decimotercera, tendrá como último destino Madrid. En esta ocasión, la línea de salida de esa jornada estará situada en

un lugar muy ligado al deporte, pero con escasa tradición ciclista: el Hipódromo de la Zarzuela.

### Recorrido

Desde ese punto partirá el pelotón, para después atravesar localidades como Pozuelo de Alarcón, Boadilla del Monte, Brunete, Villaviciosa de Odón, Móstoles, Alcorcón, Leganés y Getafe, antes de tomar la M-45 para llegar a Madrid capital a través de la A-3,

donde el pelotón dará siete vueltas a un circuito que finalizará entre las 17:05 y las 17:26 horas, en función de la velocidad que lleve.

## EN BREVE

### RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR

#### El Alcobendas Rugby llega líder al parón

Dos triunfos ante Getxo (39-6) e Independiente (10-31) permiten liderar la tabla a los pupilos de Tiki Inchausti. Su próxima cita, el día 22.

### BALONCESTO | LIGA FEMENINA 2

#### Interesante derbi en la cancha del Canoe

El Sinergia Soluciones Real Canoe y el Pacisa Alcobendas juegan este sábado 7 (19:30 horas) dentro de la jornada 6 de la Liga Femenina 2.

### HOCKEY HIERBA | DIV. HONOR

#### Dominio madrileño en la Liga Iberdrola

El Club de Campo defiende este domingo su liderato ante el RC Polo. Segundo es el SFV Complutense, que recibirá a la UD Taburiente.



El Urbas Fuenlabrada ha logrado tres triunfos seguidos

### BALONCESTO | LIGA ENDESA

## Doble sesión muy intensa en el WiZink

### A. RODRÍGUEZ

A trancas y barrancas, fijando aplazamientos en los pequeños resquicios que deja el calendario, la fase regular de la Liga Endesa avanza con cierta cadencia y con un Real Madrid en lo más alto de la clasificación que cuenta todos sus partidos por victorias, la última este miércoles pasa-

do en Bilbao. Este domingo 8 (12:30 horas), los blancos vuelven a jugar como locales ante un Urbas Fuenlabrada que ha dejado el farolillo rojo tras una gran reacción en las últimas semanas, con tres triunfos consecutivos. Ya en la sesión de tarde (18:30 horas), el Movistar Estudiantes recibe al Barça de Jasikevicius.

LA ABUELA, PAPÁ,  
MI SOBRI, JUAN...

ESTE AÑO  
TE NECESITAN  
MÁS QUE NUNCA

¡DEMUÉSTRASELO!

ENVÍALES UNA  
TARJETA NAVIDEÑA DE UNICEF



Abuelos Martínez,  
C/ Abrazos Fuertes, nº 1  
60120 La Ilusión  
ESPAÑA

unicef

para cada niño

902 080 811

www.RegaloSolidarioUnicef.es

**U**no de los mayores retos a los que se enfrenta cualquier adulto es el de educar a un hijo. Las expectativas generadas, el legado de un modelo que se ha repetido durante décadas y el estrés que genera la vorágine laboral pueden generar un resultado insatisfactorio. Afortunadamente, siempre hay alguien a quien recurrir para pedir ayuda. En este caso llega en forma de libro, 'Crecer juntos' (editorial Planeta), donde Vanesa Lorenzo mezcla las bondades de la disciplina positiva y el yoga para convertir esa relación entre padres e hijos en un ámbito alejado de los conflictos habituales.

**Con 'Crecer juntos', tu segundo libro, vuelves a poner de manifiesto que el yoga no es solo una actividad, sino toda un filosofía de vida.**

Absolutamente, yo la siento así y ya no concibo la vida sin esta práctica.

**Además de la base teórica, el libro también tiene mucha parte práctica. Alguien que te siga en redes sociales podrá comprobar que predicas con el ejemplo.**

Como madre, quería que este libro fuera muy práctico, con los niños las cosas tienen que ser sencillas. Aporta herramientas para luego ponerlas en práctica, donde he hecho mucho hincapié, además de la parte de la filosofía, que también hay que explicarla, en que haya mucha carga práctica para poder usar esas herramientas en los retos que surgen cada día.

**Explicas que durante el confinamiento fue básico para ti el yoga. ¿Ha sido fácil mantener la calma interior en todo momento?**

Claro que ha habido momentos de mucho estrés, de incertidumbre y eso provoca ansiedad. Pero el yoga me lleva mucho al aquí y al ahora, a intentar sobrellevar la situación, dentro de que era un privilegio que estuviéramos todos sanos y en unas circunstancias cómodas, que desgraciadamente hay mucha población que no ha podido estar así. No me puedo quejar en ninguno de los casos.

**Sobre la disciplina positiva, aseguras que hay que establecer una relación horizontal con los niños, ¿por qué es tan fácil caer en el modelo autoritario?**

Creo que es fácil y nos sale de forma automática; el modelo educativo que conocemos es aquel en el que el padre y la madre deciden y los hijos obedecen. Nuestra sociedad también era muy jerárquica. Ahora las cosas están cambiando, también a nivel familiar, merece la pena revisarnos para mejorar. Yo estoy en esa búsqueda, en ese deseo, y te das cuenta como madre de que no tienes herramientas, necesitas que te ayuden, porque ser padre no significa ser un buen educador, para eso tenemos que informarnos. Se supone que por ser padre ya tienes que saber educar y eso no es cierto, nadie nos ha enseñado.



**DESDE LA EXPERIENCIA:**  
La modelo redactó el libro durante el confinamiento, compatibilizándolo con el cuidado de sus hijas

## VANESA LORENZO

# "Ser padre no significa que seas un buen educador"

La modelo barcelonesa publica 'Crecer juntos', un libro que entiende como "una ayuda en la relación con los hijos" ● Aúna la disciplina positiva con el yoga, siempre bajo la legitimación de profesionales en ambas áreas

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@franciscoquiros) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

**¿Crees que también contribuye ese estrés diario que nos impide tener la dosis necesaria de paciencia para tratar con los niños?**

Paciencia es lo que más se necesita cuando eres madre o padre. Al final del día todos llegamos cansados y pecas de no tener paciencia, estás mucho más irascible y acabas sacando unas malas formas que el niño no se merece. Además, se crea una energía negativa que termina volviéndote, como un bumerán. La disciplina positiva te da una base para saber cómo afrontar esos retos, y el

"AL FINAL DEL DÍA ES COMPLICADO TENER LA PACIENCIA NECESARIA CON LOS HIJOS"

"ES IMPORTANTE QUE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA ENTIENDAN QUE VAN EN EL MISMO BARCO"

yoga te da esas herramientas propias para aprender a calmarte más rápido, creo que por eso son tan interesantes, porque son complementarias.

**En 'Crecer juntos' abordan la compatibilidad del teletrabajo con la educación de los hijos, una situación nueva para muchos. ¿Qué consejo les darías a los padres que se estén enfrentando a este doble desafío?**

Hay un aspecto en la disciplina positiva en el que se hace mucho hincapié: es básico prevenir. Al final el adulto tiene capacidad para adelantarse. Por ejemplo, si se está pasando la hora de cenar, debes saber de antemano que el niño va a estar más cansado e irascible, cualquier cosa le va a molestar.

**Otro tema que aparece en el libro es la carga mental femenina. ¿Qué se puede hacer, si no para erradicarlo, al menos para aliviarlo?**

Es importante que entendamos que vamos en el mismo barco, no somos dos grupos donde uno pide al otro que cambie porque es una injusticia: todos somos víctimas de esta situación. Es cierto que el género masculino está más favorecido por estos patrones que hemos creado, pero también vive cosas muy negativas en ello. Lo primero es cambiar el chip. Tenemos que hablarlo, ver qué se puede hacer para mejorar y llegar a un consenso, porque en pareja nos salen solas ciertas cosas a la hora de educar.



## AGENDA CULTURAL | EL OCIO DE LA REGIÓN



**CUATRO MEJOR QUE UNO:** Desde el pasado jueves 5 y hasta el día 29 de este mes, la capital se viste con uno de los géneros musicales más sugerentes en 'JazzMadrid20'. El ciclo presenta varias propuestas para este fin de semana, como la de 'Maureen Choi quartet', con el violín de la norteamericana como gran seña de identidad. Para este domingo 8, cita con Colina, Carmona, Serrano y Barrueta y su mezcla de guitarra, contrabajo, batería y armónica.

**MADRID >>** Domingo 8 de noviembre (19:30 horas) | Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa | Precio: 25 euros



**EL DUENDE DEL FLAMENCO:** La compañía 'Ballet José Porcel' presenta el espectáculo 'Impulso', una celebración de lo colectivo, donde la dirección escénica de Quino Falero y artistas de la talla de Víctor Márquez 'Tomate' ponen en valor el arte del flamenco.

**LEGANÉS >>** Sábado 7 noviembre (20 horas) | Teatro José Monleón | Precio: 5-9 euros



**MUCHO MÁS QUE UNA CENA:** La película 'Perfectos desconocidos', de Álex de la Iglesia, encuentra una gran adaptación teatral de la mano de Daniel Guzmán y con un reparto de altura, con actores como Álex Barahona, Elena Ballesteros y Olivia Molina.

**TRES CANTOS >>** Sábado 7 de noviembre (19 horas) | Teatro Municipal | Entrada: 15 euros



**FIGCIÓN Y REALIDAD:** Kamikaze Producciones lleva a las tablas la denuncia de una de las peores caras de la sociedad actual. 'Jauría' reproduce los testimonios de cinco agresores y su víctima, situándonos frente a la cara más desagradable del juicio por el caso de 'La manada'.

**SS. REYES >>** Viernes 6 de noviembre (20:30 horas) | T. Adolfo Marsillach | Precio: 15 €

### UN VIAJE AL MEJOR POP DE LA DÉCADA DE LOS 70

El grupo 'Canovas, Adolfo y Guzmán' ofrecerán lo mejor de su extenso repertorio en un concierto de 90 minutos.

**LAS ROZAS >>** Sábado 7 (20 horas) | Auditorio Joaquín Rodrigo | 12 €

### TEATRO INFANTIL A BASE DE MARIONETAS

'Nube nube' es un juego poético donde, con humor y amor, hablamos de lo que somos capaces de dar para ayudar.

**COSLADA >>** Domingo 8 (12:30 horas) | Teatro Municipal | De 6 a 12 €

### INTERNET, UN ALIADO PARA LA EDUCACIÓN

El Ayto de Fuenlabrada ofrece de forma gratuita 'Fuenli, el gallipato', donde se habla de valores como la solidaridad.

**FUENLABRADA >>** Desde el sábado 7 | Facebook.com/cultura.fuenlabrada

### DOBLE SESIÓN CON UN MUSICAL DE MIEDO

El musical 'Jekyll & Hyde' trata sobre la continua lucha entre el bien y el mal que habita en cada uno de nosotros.

**BOADILLA >>** Días 7 y 8 (17:30 y 21 horas) | Auditorio Municipal | 10 €



**HUMOR IRREVERENTE:** Las redes sociales y su canal de YouTube han hecho de Pantomima Full uno de los dúos de referencia en el humor nacional presente. Alberto Casado y Rober Bodegas presentan su hilarante montaje en seis sesiones selectas.

**MADRID >>** Sábado 7 de noviembre (20:30 horas) | Teatro Cofidis Alcázar | Desde 18 euros

# Residencial EL ISO en Villalbilla

Dúplex áticos y bajos con jardín  
de 3 dormitorios  
desde 162.000€ +IVA



Una promoción de



Más información:

 680 904 710

 [elviso@activitas.es](mailto:elviso@activitas.es)

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

