

Alberto
Caballero:

**POZUELO,
aquí sí hay
quien viva**

READY TO
LOVE
READY TO
LIVE



Educación Británica
y Filosofía Montessori
DE 3 a 18 AÑOS

MATRÍCULAS ABIERTAS
2018/2019

Nuevo edificio de Infantil
en Septiembre 2018

JORNADAS
PUERTAS
ABIERTAS

18 Abril

Sesión informativa y tour por el colegio

¡Te esperamos!

**Si lo deseas, también puedes
concertar una visita privada.**



91 715 33 90



LA MEJOR CARNE DESDE 1972

POZUELO IN

67 • ABRIL 2018

DEFINIMOS POZUELO

06 Actualidad

EN RED resumimos los acontecimientos habidos y por haber...

12 Comentarios

Soledad Arroyo, Ángel Luis Rodríguez y Adolfo Moreno analizan la actualidad.

26 Emprendedores

El YIN y el YANG en el mundo laboral de la alta empresa

44 AMEP

La asociación estrena Junta Directiva.

ENTREVISTAS

20 Alberto Caballero

El Baúl de Katy presenta al creador de dos de las series de TV más populares.



*Definiendo las noticias,
la cultura, la moda,
la gastronomía
y las personalidades
que impulsan
Pozuelo de Alarcón*



BELLEZA Y SALUD

32 Pablo Villegas

experto en SALUD nos da algunas claves para mantenernos en buena forma.



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 52.000 lectores.

Publicación auditada por:



Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: MIGUEL REDEL

REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN, KATY MIKHAILOVA, FÉLIX ARROYO, PABLO VILLEGAS.

COLABORADORES: SOLEDAD ARROYO, ÁNGEL LUIS RODRÍGUEZ, ADOLFO MORENO, FERNANDO MORALES.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: BEATRIZ MARTÍNEZ-FALERO, MIKY GUERRA.

DTO. PUBLICIDAD: M^a TERESA HAERING PORTOLÉS • MARCO ANTONIO BARRENA.

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

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 027 10 94 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es • (+34) 680 53 02 49

POZUELO 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.



**De 0 a 18 años
ABIERTO PLAZO
DE MATRÍCULA**

www.colegiomirabal.com

- ✓ Inmersión en inglés
- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Centro Autorizado de Música
- ✓ Desarrollo creativo
- ✓ Comprometidos con la salud y el deporte
- ✓ Bachillerato Internacional (IB)
- ✓ Programa de Años Intermedios (PAI)



CIUDAD INFANTIL MIRABAL
C/Monte Romanillos, s/n
Urbanización El Olivar de Mirabal
28660 Boadilla del Monte - Madrid
Tfno.: 91 632 49 20 - Fax: 91 632 49 21

info-infantil@colegiomirabal.com



COLEGIO MIRABAL
C/ Monte Almenara, s/n
Urbanización El Olivar de Mirabal
28660 Boadilla del Monte - Madrid
Tfno.: 91 633 17 11 - Fax: 91 633 11 94

mirabal@colegiomirabal.com



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
ESOL Examinations



CICA E





1 La oposición exige explicaciones a Quisilant sobre la vivienda pública de la concejala de Educación #Pozuelo



2 El @ayto_pozuelo y los sindicatos firman el acuerdo de funcionarios y el convenio colectivo para personal laboral #Pozuelo



3 #Pozuelo promociona con placas los lugares de la ciudad con importancia en la historia local



4 @CsPozuelo de Alarcón presenta una iniciativa contra la 'sextorsión' y otros delitos digitales #Pozuelo



5 @Vox_Pozuelo lamenta la desidia del Ayuntamiento ante la caída de árboles en la ciudad #Pozuelo



6 Los populares se suman a Somos Pozuelo y proponen reconocer la figura y trayectoria de Forges



7 El @PSOEPozuelo pide eliminar barreras arquitectónicas, más pasos de cebra, mejora de la seguridad y limpieza en el barrio Colonia San José de la Estación #PozuelodeAlarcon



8 El Ayuntamiento adquiere dos mil pulseras con código de identificación para mejorar la seguridad de los mayores #Pozuelo



[9] Ángel González Bascuñana @AngelBascunana pide coherencia a la Alcaldesa de #Pozuelo @spquislant



[10] El @ayto_pozuelo responde a las acusaciones de @AngelBascunana #Pozuelo



[11] La Policía Municipal de #Pozuelo detiene a dos hombres y recupera dos vehículos robados tras una persecución anoche en la ciudad



[12] La mejora de varias calles de la urbanización Somosaguas A tendrá un coste de 200.000 euros #Pozuelo



[13] @PSOEPozuelo y @Somos_Pozuelo respaldan en la Asamblea de Madrid la PNL para proteger el Monte de #Pozuelo



OPEN DAY Stella Maris College

Colegio Bilingüe Masculino
Learning the Art of Living

Abril

SÁBADO

21

12 – 14h

Confirmar asistencia:

informacion@stellamariscollege.es

91 088 23 53 / 689 750 153

“Two Schools, One Family”

Convenio con el colegio Mater Salvatoris

Te esperamos en:

Calle Valdesquí 16, 28023 Madrid



- 14 @palomaadrados favoreció con 90.000€ a Diario de Pozuelo, web donde trabajaba su sobrino #pozuelo



- 15 Más Medio millar de pozueleros firman contra el aparcamiento en la calle Diamante #Pozuelo



- 16 La oposición en #Pozuelo le pide pluralidad en la comunicación institucional al Partido Popular



- 17 Los mayores seguirán disfrutando de peluquería a precios reducidos en el Centro de Padre Vallet #Pozuelo



- 18 #Pozuelo manda tranquilidad a las familias del colegio cercano al tiroteo



- 19 Comienzan las campañas de donación de sangre de Cruz Roja en Pozuelo



- 20 El profesor del máster de Cifuentes es presidente de un órgano de #Pozuelo



- 21 El @CRC_rugby #Pozuelo Universidad Francisco de Vitoria se alza con el segundo puesto en la liga regular



- 22 @pozufem: ENHORABUENA CAMPEONA!!!

Miky Guerra
MIKY GUERRA
PHOTOGRAPHY

Eventos Sociales
Producto
Retratos
La fotografía que
tu necesitas

633 502 136 - info@mikyguerra.com





Campus de verano

Del 25 al 29 de junio

Del 2 al 13 de julio

Del 16 al 27 de julio

Del 2 al 27 de julio

Síguenos   

Avda Juan XXIII, 7. 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid. Tel.: 91 352 06 48. e-mail: secretariapozuelo@cluny.es

CONCIERTO SOLIDARIO JOSÉ MERLÉ

En Pozuelo de Alarcón

Jueves, 26 de abril, 20:30

Colegio Hogar del Buen Consejo

C/ Paseo de la Concepción

Entrada: 25€

Tlf.: 616 64 90 11





[23] Pasi3n Vega consigue agotar entradas para su actuaci3n de ma1ana en el MIRA Teatro de #Pozuelo de Alarc3n



[24] La Copa del Mundo de #Rugby visita #PozuelodeAlarcon



[25] Aitana S1nchez-Gij3n se sube a las tablas del MIRA Teatro este s1bado para protagonizar "Troyanas" #Pozuelo



[26] El Hogar Don Orione acudi3 a una audiencia con S. M. la Reina D1a Sofia como broche final a su 50 Aniversario



[27] @ColegioMirabal celebra las primeras jornadas econ3micas para j3venes #educacion



[28] Gran resultado para el @CNPO-ZUELO en el Trofeo de Primavera Prebenjam3n #Natacion #Pozuelo



[29] "La mujer en la escultura cubana" re1ne 70 obras seleccionadas de la Colecci3n Vi1as-Gil en Pozuelo



[30] La @HochsteinSchool ofrecer1 un concierto el pr3ximo d3a 7 en #Pozuelo Ω



VOX



voxpozuelo@voxespana.es

La alternativa REAL

www.voxespana.es

91 141 96 07

CASA TERE RESTAURANTE



El resurgir de uno de los restaurantes más importantes en Pozuelo de Alarcón bajo una nueva dirección gastronómica. Instalaciones renovadas, Carta amplia y mejorada, menú ejecutivo de lunes a viernes, excelente carta de vino a precios de Bodega.

Historia del restaurante CASA TERE

Casa Tere abrió sus puertas en 1969 como un negocio familiar. Comida casera, calidad y cantidad era su denominador común. Aunque los inicios fueron muy modestos, en los años 90 su prestigio se extendió por toda la comunidad de Madrid, convirtiéndose en uno de los restaurantes de moda entre los amantes de la buena gastronomía.

En octubre de 2017, el grupo S.O.S, importante grupo de restauración en Madrid, se hizo cargo de la nueva dirección del restaurante con la intención de volver a poner al restaurante en el primer plano gastronómico. La carta se ha ampliado, y los precios se han hecho asequibles a todo tipo de bolsillos, manteniéndose la excelencia gastronómica de siempre, con el cuidado de los detalles de elaboración y con una excelente calidad de materia prima en todos los platos de la carta. Cabe destacar entre los platos que se ofrecen en el restaurante, es la exquisita y elaborada la repostería casera.

Bajo la supervisión de la nueva dirección, se ha procedido a una remodelación del restaurante. Actualmente el restaurante Casa Tere, pone a disposición de sus clientes una terraza privada para el verano, una terraza de invierno para los fumadores. Además de poder celebrar sus eventos, cumpleaños y/o fiestas privadas en un entorno distendido y relajado en nuestra terraza Chill-Out.



RESERVAS: 913521998/917157622
casatererestaurante@gmail.com

Nos puede encontrar en:

Avda. Juan Pablo II, 64
Pozuelo de Alarcón
28223 Madrid

Comentarios

DENTRO: Soledad Arroyo / Ángel Luis Rodríguez / Adolfo Moreno



Fuera de cámara:
Soledad Arroyo

Mujeres y hombres buenos

SON LAS DOCE Y MEDIA DE LA MAÑANA Y EL CORTEJO FÚNEBRE SALE DE LA CATEDRAL DE ALMERÍA PORTANDO UN PEQUEÑO FÉRETRO BLANCO CON LOS RESTOS MORTALES DEL NIÑO GABRIEL. Los operarios colocan la caja cuidadosamente, con mimo, dentro del furgón que le conducirá al cementerio. Los aplausos que han acompañado el cadáver del pequeño por la ciudad de Almería vuelven a arreciar.

Patricia y Ángel, los padres del niño, salen de la Catedral detrás de su hijo. Están superados. No sólo les acompañan miles de vecinos almerienses. En ese momento toda España está con ellos.

Entre lágrimas que no cesan, pero agradecidos, los dos se acercan al coche fúnebre blanco en el que no caben más flores blancas. Almería se ha quedado sin flores blancas este día. Con el portón abierto Patricia acaricia suavemente la caja, con esa mano de madre que tantas veces ha colocado los pelos insumisos de su hijo. Ángel no se resiste y cambia su mueca de desaliento por un beso, otro beso dolorido, sobre la madera que cubre el cadáver. Otro operario de la funeraria coloca con tiento la enésima corona de flores con forma de pez dentro del vehículo. Flores y muñecos de peluche en forma de todo tipo de pececillos han acompañado a Gabriel en la capilla ardiente y

también en el funeral. El niño quería haber sido biólogo marino. Tanto le gustaba la vida del mar, que su familia, cariñosamente le llamaba “pescaíto”.

A la puerta de la catedral almeriense los aplausos no cesan. Durante 12 días todos, todos los vecinos y amigos, todos los familiares y todos los habitantes de Almería y de España, han seguido minuto a minuto la búsqueda de este niño de ocho años cuya sonrisa se había repetido insistentemente en los medios de comunicación.

Radios, periódicos y emisoras de televisión habíamos estado informando incansablemente sobre su desaparición. Al principio llamando a la colaboración ciudadana, con la perspectiva de que el niño se hubiera perdido. Y luego, con el paso de los días, cediendo a la desesperanza y a la incredulidad.

Incredulidad porque costaba creer que el nombre de Gabriel fuera a añadirse a la larga lista de desaparecidos en España: más de seis mil personas al término de 2017. Seis mil vidas de las que un buen día se dejó de saber. Padres que no volvieron, hermanos que nunca se despidieron o hijos a los que se llora desde el desconsuelo de la incertidumbre más atroz. Mil eran menores de edad cuando se les perdió el rastro.

Los cuerpos de seguridad del estado califican como casos de alto riesgo a las

desapariciones que se producen contra la voluntad de su protagonista. De esos en nuestro país hay más de doscientos. Doce son menores. Niños y niñas con padres y madres que no saben nada de ellos, si están vivos o no, o sufriendo un cautiverio, si están cerca o lejos, si volverán alguna vez...

Por eso, porque la sociedad no acaba de acostumbrarse a las desapariciones sin final, como el caso de Yéremi Vargas, Josué Monge o Sara Morales, todos o casi todos estuvieron pendientes de la búsqueda de Gabriel.

Era martes. Aquel día, en la prensa, aún coleaba el rastro por la detención de un hombre en relación al crimen de Susqueda. Dos jóvenes que también desaparecieron repentinamente hasta que se encontraron sus cadáveres en el pantano. Pero los primeros datos sobre la desaparición de Gabriel se impusieron en el relato informativo.

El niño salió de la casa de la familia paterna sobre las tres de la tarde para ir a otra casa a unos 100 metros. Cuando la abuela fue a llevarle la merienda, saltó la alarma. Gabriel nunca llegó a su destino. Sobre las 8 de la tarde la alarma ya se había convertido en noticia. Cuatrocientos efectivos se incorporaban a las labores de búsqueda.

El miércoles ya pudimos ver la desesperación en el rostro de Patricia y Ángel, los padres del niño. Estaban juntos, aunque ya no eran pareja. Llevaban algún tiempo separados, pero su relación parecía buena.

Los investigadores hicieron su trabajo. Buscaban al niño vivo. Así es en las primeras horas de cualquier desaparición. Perros, rastreos, batidas...

Batidas que tenían su réplica en Asturias donde esos mismos días se buscaba a tres mujeres: tres adultas de mediana edad cuyos vehículos habían sido abandonados, dos de ellos incluso con las llaves puestas al borde del mar. Muchos amigos, vecinos y conocidos de las mujeres se organizaron para buscarlas.

Nada comparable con lo que estaba ocurriendo con Gabriel. En el entorno de Las Hortichuelas todo iba adquiriendo dimensiones inéditas. Según la Guardia Civil nunca se había producido una respuesta popular semejante en un caso de desaparición de un niño.

Los agentes que iniciaron la búsqueda pronto se vieron reforzados por unidades especializadas como la UCO (Unidad Central Operativa de la Guardia Civil). Ellos abrieron un poco más el margen. No sólo buscaron sobre el terreno, físicamente. También investigaron otras posibles conexiones.

Así supimos de la existencia de un hombre que había estado acosando a Patricia y contra el que pesaba una orden de alejamiento. Tras setenta y dos horas, el juez le envió a prisión, al parecer, por manipular la pulsera telemática. Esa conexión quedó rápidamente descartada. Pero todos los que han trabajado en desapariciones de menores tienen una máxima: investigar lo primero el entorno. Por eso las pesquisas continuaron.

Y poco a poco todos, investigadores, familiares y periodistas nos fuimos fijando en otro personaje secundario. Alguien cuya imagen era captada por las cámaras y los objetivos siempre en segundo plano, pero a corta distancia de Ángel. Ana Julia Quezada, era, desde hacía un año la pareja sentimental del padre de Gabriel. Con él había acudido a las batidas. Con él había ido a las concentraciones. Con él había escuchado muy atentamente las explicaciones de los agentes de la Benemérita.

MUNDO DECO

El arte de las telas y el papel en la decoración



*Estores
Cortinas
Papel pintado
Alfombras
Tapicería*

*Av. de Europa, 29, Urvaca
Tel. 916 30 20 91*



MundoDecoMadrid



estoresycortina



mundo_deco_madrid

Los investigadores ya conocían su pasado. Ya sabían que 22 años antes, en Burgos, cuando Ana Julia tenía 21 años, su hija de cuatro años había muerto por lo que entonces se calificó de accidente. La pequeña había caído a un patio interior del domicilio familiar en El Gamonal en el séptimo piso. Fue su padre adoptivo, el primero que se fue a la cama el día anterior, el que descubrió su ausencia de la cama a primera hora de la mañana y encontró la ventana de otro cuarto abierta. Una ventana con contraventana. Al asomarse descubrió el cuerpo.

Ana Julia dio explicaciones confusas. Que la niña sufría depresión por no adaptarse a España, que era sonámbula... Lo cierto es que el caso se había cerrado a falta de indicios de criminalidad y se había calificado como muerte accidental.

Todos estos datos aún no habían trascendido a la prensa y a la opinión pública cuando Ana Julia cometió un error. En una de las batidas se alejó de Ángel, con el que formaba pareja de búsqueda, y localizó una camiseta blanca. En esa zona ya se habían hecho rastreos los días previos. La prenda de ropa se encontró seca, a pesar de la lluvia caída en los días previos. El ADN confirmó que era de Gabriel.

La mujer protagonizó algo parecido a un ataque de nervios por el que fue atendida. En las radios hacía entrevistas. Decía que Gabriel aparecería pronto.

Pero ella estaba ya en el centro de la diana. Incluso Ángel sospechaba de su extraña conducta y así se lo hizo saber a los agentes que llevaban la investigación. Estos no le contaron que también para ellos había demasiados elementos sospechosos y que los datos que custodiaban de su pareja no eran el mejor presagio, pero sólo le pidieron que actuara con normalidad. Que creían que el responsable de la desaparición de su hijo estaba cerca, en su entorno más cercano. Y lo que es más importante: el niño podía estar vivo y el móvil bien podría ser económico.

Ángel y Patricia se hartaron de decir en sus apariciones públicas o en medios de comunicación que perdonarían a quien tuviera retenido a su hijo. Sabían que el enemigo estaba en casa y le lanzaban continuos mensajes en la esperanza de que aún siguiera con vida. Incluso los periodistas que siguieron la noticia sobre el terreno advertían los extraños comportamientos de Ana

Julia. A ningún familiar de un desaparecido le molesta la presencia de las cámaras. Saben que tener espacio en las noticias puede suponer la localización del ser querido. Pero Ana Julia se quejaba cuando los compañeros gráficos le hacían seguimiento. Trataba de escabullirse y se alteraba. Se sentía perseguida e incluso lo verbalizaba abiertamente.

Llegó un momento en el que el trabajo informativo estuvo a punto de afectar la labor de los investigadores. Agentes y periodistas llegaron a una entente en favor de las pesquisas. Había que dejar espacio a la familia. Aunque lo que se perseguía era permitir que Ana Julia se volviera a equivocarse. Y lo hizo.

Ella no sabía que llevaba un micro instalado en su vehículo. No sabía que sus pasos estaban siendo seguidos centímetro a centímetro. Por eso sintió que el cerco se relajaba, que la presión sobre ella cedía y que podía mover ficha. Había escuchado a unos agentes hablar sobre la imagen captada por una cámara de seguridad y cometió su segundo gran error.

El 11 de marzo cogió un coche y se fue la finca de la familia de su pareja en Rodalquilar, donde ella y Ángel estaban arreglando una vivienda para trasladarse a vivir. A ella no le gustaba la zona, pero Ángel no quería irse lejos de su hijo. Ana Julia levantó unos tablores y unas piedras y desenterró el cuerpo de un niño, lo metió en el maletero de su coche y condujo hasta Vócar en Almería.

En el trayecto, según grabaron los sistemas de sonido que le habían instalado en el coche, fue insultando al niño. Fue incluso capaz de atender llamadas telefónicas sin que su voz sufriera ninguna alteración. Los agentes dejaron que condujera hasta llegar a su destino para tratar de averiguar si había tenido alguna ayuda.

Una vez en Vócar, la Guardia Civil paró el coche, registró el maletero y detuvo a la mujer que, mientras era esposada contra el capó del vehículo, gritaba a todo pulmón que ella no tenía nada que ver, que había cogido el coche esa misma mañana.

Vecinos que se asomaron a las ventanas alertados por el ruido y las sirenas vieron y grabaron a los agentes abrazarse y llorar de abatimiento por el trágico final. Después la trasladaron a la Comandancia de la Guardia Civil para interrogarla. No confesó. Durante dos días y medio aguantó las preguntas,

aguantó la presión, aguantó la reconstrucción en presencia del juez y aguantó los gritos de asesina que, desde la calle, le llegaban a su celda.

Sólo cuando supo que las pruebas eran concluyentes y que una confesión obraría a su favor en el sistema judicial, contó lo sucedido.

Después los detalles de la autopsia –datos terribles que siempre nos hacen reflexionar a los periodistas sobre la conveniencia o no de publicarlos– y también de la investigación en esa rueda de prensa de la Guardia Civil en la que uno de los responsables del caso se rompía al hablar del niño. “Somos humanos” dijo.

Y mientras tanto, como en una pesadilla que no se acaba, Ángel y Patricia, siempre amables. Siempre dando las gracias a todos, a los voluntarios, a los agentes a los propios periodistas y a cualquiera que hubiera ayudado en la búsqueda de su hijo o simplemente que se hubiera sentido cerca de ellos. El calor de todos les había llegado.

Y ese calor aún les arrojó en el funeral del niño. Miles de personas les acompañaron por las calles. También estuvo el ministro Zoido, que sabe bien lo que significa perder a un hijo. A él le dio Patricia la bufanda que llevaba siempre Gabriel, la misma que había llevado puesta desde su desaparición. Se la dio a él para reconocer en su persona a todos los agentes que habían trabajado en la búsqueda de su hijo.

Patricia nos ha pedido a todos dos cosas. La primera que no nombremos a “la bruja” que se llevó a su hijo. Desgraciadamente y por razones obvias, los periodistas no podremos hacer lo que pide. La segunda: que escuchemos una canción de Rozalén titulada Girasoles, que era la preferida de su hijo y que ejemplifica la calidad humana de esta familia, de estos padres y del niño, la gran víctima. Dice esta canción: “el mundo está lleno de mujeres y hombres buenos”.

Ellos se han retirado del ojo público. Su hijo ya no está y como decían en una de las últimas entrevistas que tan generosamente concedieron, ahora deben tomar conciencia de lo que les ha pasado, asumirlo y descansar y dejar descansar la memoria de Gabriel. No será fácil. Pero no puedo dejar de pensar en las familias de esos seis mil desaparecidos españoles para los que no hay respuestas, ni descanso. Ni siquiera luto.

El Almacén de la Casa



OFRECEMOS:

La mejor relación Precio- Calidad

Asesoramiento personal.

Firmas prestigiosas.

Todo completo o por piezas

**VAJILLAS
CRISTALERÍAS
CUBERTERÍAS
TEXTIL
ESTAÑO Y ALPACA
COCINA
COMPLEMENTOS**

PRECIOS AJUSTADOS

Avda. Europa, 20- Tel. 91 352 98 41

Pozuelo de Alarcón

www.elalmacendelacasa.com

Venta online

PESCADOS Y MARISCOS



Servicio a domicilio y hostelería

Tel. 91 715 49 24



Galería Comercial Nuestra Señora del Carmen

Puestos 12 y 13

28224 Pozuelo de Alarcón - Madrid

www.pescaderiaparicio.es



**RECORTA Y PRESENTA
ESTE VALE EN CAJA
Y DISFRUTA DE
UN DESCUENTO ESPECIAL DEL**

15%

**EN COMPRAS SUPERIORES A 30€
(SALVO EN PRENSA Y REVISTAS
Y OTRAS OFERTAS)**

VÁLIDO HASTA 30/04/2018

**Ferretería, bricolaje, corte de tableros, jardinería, fontanería, piscinas,
electricidad, copia de llaves y mandos, menaje, perfumería, cosmética,
papelería, bellas artes, prensa y revistas, droguería, pinturas, juguetería.**

**AVDA. JUAN PABLO II, 16 POZUELO DE ALARCÓN
TELF. 91 3521712**

**PARKING PROPIO
PASEO DE LA CASTELLANA, 121— 28046. MADRID
Tel. 917708080**

**JUAN BRAVO, 4 (Esq. Claudio Coello) 28006 MADRID
Tel. 911999682**

info@ferreterialeonesa.com

WWW.FERRETERIALEONESA.COM



LAS MEJORES ACEITUNAS DE POZUELO



Servicio a domicilio y hostelería

Tel. 91 799 35 68

Galería Comercial Nuestra Señora del Carmen

Puesto 4

28224 Pozuelo de Alarcón - Madrid



Caminando por Pozuelo: Angel Luis Rodríguez

Militante de Vox Pozuelo

A Húmera

...ESTA VEZ HASTA HÚMERA, DESDE CANÁ, ACOMPAÑADO POR MIS HIJOS, MI HERMANO Y MIS SOBRI- NOS, Y CON ALGUNOS RAMOS DE OLIVO EN LA MANO, QUE POR CIER- TO, NO PODEMOS PERDER (que lo ha bendecido el cura, hombre)...así que es- peremos que al menos un ramo aguante sano y salvo después de la caminata y de montar un poco en bicicleta, porque se va a tirar un año entero en nuestra terraza y tengo que sustituirlo por el que puse allí el año pasado...

Vamos caminando por encima de la vía Dos Castillas por el puente a la altura de la Universidad, hacia el Parque Forestal, a ver si Diana nos presta allí unas bicis para disfrutar esta mañana de domingo de un poco de ejercicio y un poco de sol en familia; ya por fin hace bueno, después de tanta lluvia...

Entramos por la Carretera de Húmera por esa entrada que tiene tan bonita, y llegamos a la plaza de Húmera, de Luis García-Berlanga, para bajar hacia la Carretera del Cementerio, para entrar al Parque. Mi hermano y yo nos quedamos fuera del Aula Medioambiental, que es donde te prestan las bicis, porque vamos a hacer el recorrido caminando (por Pozuelo, claro) y nuestros hijos salen pitando literalmente, con el casco, el chaleco reflector y todas las ganas... ¡chicos, con cuidado y por la ruta de siempre, la de Antequina...! - ¡es que huele que apesta..!, dice uno de ellos, ¡ya lo sé, id por ahí que os alcanzamos cuando deis la segunda vuelta, vamos!

Seguimos caminando y me pregunta mi hermano sobre si los olores que dicen los chicos, son por la depuradora ilegal que ha visto en el periódico, que dicen que el Ayuntamiento se ha saltado las normas

y podría (supuestamente) haber cometido un delito ecológico...y ya de paso me pregunta, que si los de VOX POZUELO, tomaremos alguna medida.

Pues mira, la respuesta es más fácil que el ruido mediático que se está armando: ya sabes cómo pienso yo: lo primero que se depuren los residuos, y después que se depuren responsabilidades; ese es el orden lógico, lo demás es de patio de colegio...y la casa sin barrer, como dice nuestra madre...

Está claro que la primera solución es dejar aparte lo de criticar, dejar aparte lo de lanzar notas de prensa, que es a lo que se dedican todos los partidos de la oposición en Pozuelo; y dejar aparte el seguirle el juego al Ayuntamiento, que está pendiente de quién fue y quién no fue, quién hizo y quién no hizo, y si la culpa es de otro, pero no mía, que es a lo que se dedica el PP de Pozuelo; bueno, quizá todo el PP entero incluso a nivel nacional.

Como vecino de Pozuelo, yo le EXIJO a mi Ayuntamiento que solucione el tema lo antes posible, para que los vecinos no tengamos que aguantar ni contaminación ni malos olores; ni los vecinos que vamos habitualmente al Parque Forestal, ni sobre todo, que esto sí que es grave, los vecinos que viven cerca de cualquier punto del recorrido del Arroyo de Antequina, que son quienes lo sufren cada día.

Y una vez resuelvan el problema de los vertidos, o más bien en paralelo, porque el procedimiento ha comenzado ya y si se ha cometido (supuestamente) un delito medioambiental, además de constituir un acto clarísimo de negligencia, que la Justicia ponga a cada uno en su sitio.

Y en cuanto a si en VOX POZUELO vamos a tomar alguna medida, eso se responde poniendo en contexto el problema.

Hace ya más de doce años (pensemos que casi ninguno de nuestros coches son tan viejos), entre 2005 y 2006, se construyó la depuradora (EDAR) de Húmera.

En aquél momento, se hicieron todos los trámites, en los que intervinieron los concejales, aprobando el presupuesto de fondos públicos para la construcción, así como informes técnicos, que fueron revisados y firmados por personal técnico especialista en estas materias, no por los políticos claro, aunque los concejales a la vista de todo el proyecto, autorizaron con su firma...y eso les convierte directamente en responsables.

El tema de la depuradora lo llevó en aquél momento la Concejalía de Obras, experta en temas de ladrillo, más básicos, lógicamente, y por aquella época se hicieron edificios tan conocidos en Pozuelo como El Cubo o la Biblioteca de Voltorno, y ahí siguen dando la utilidad para la que se construyeron...pero los temas medioambientales son otra cosa, y al parecer, tenía que haberse acompañado a todo el proyecto un informe de impacto medioambiental, que supuestamente ni está, ni se le espera, y que supuestamente también, caso de no existir, estaríamos hablando de conducta dolosa a la vez que entrando peligrosamente en el ámbito del 325 del Código Penal, que es que habla de los delitos medioambientales.

Parece ser que en pocos años, cinco o seis, la depuradora no disponía de la tecnología necesaria y no daba abasto a los más de 35.000 usuarios a los que da servicio, y el paso del tiempo hizo que se quedara obsoleta, aunque algunos expertos aseguran que ya lo era desde que se construyó, generando la necesidad de renovarse, o replantearse de nuevo, o reformarla un poco, o cambiarla entera; pero no se hizo nada.

En lo político, había cambiado casi todo el equipo de gobierno del Ayuntamiento de Pozuelo con la nueva legislatura en 2007 y el Alcalde dispuso responsabilidades en diferentes materias tanto a los antiguos concejales como a los nuevos. Así que desde ese momento hasta ahora la gestión de la depuradora queda en manos de la Concejalía de Medioambiente, y lo retoma como algo ya hecho en el pasado, y aunque ahora mismo está contaminando, y se ha convertido en algo tóxico a todos los niveles, la culpa no es de nadie; porque para este Ayuntamiento, el origen del problema no es del actual equipo de gobierno relacionado con el medioambiente.

Notas de prensa por aquí y por allá pidiendo explicaciones, incluso de personas responsables de la concejalía responsable

de la construcción en aquellos años, pidiendo explicaciones, pero nadie pide QUE LO ARREGLEN, como primera medida; sólo se piden explicaciones y así todos quieren quedar bien. Parece que los vertidos no importan, sólo las explicaciones.

Si en mi empresa se detecta un problema, lo solventamos de forma urgente, pensamos en qué medidas tomar para que no vuelva a pasar y, si es necesario pero siempre después de resolver el problema, se depuran responsabilidades. Esto es lo que debe pasar cuando surgen problemas en una organización que tiene algún fin, como por ejemplo el servicio público a los ciudadanos de Pozuelo, y no es lo que pasa cuando en una organización como el Ayuntamiento tiene como fin, con perdón, salvarse su propio trasero continuamente. Este es el patio de colegio al que me refería antes.

Llegamos a 2017, y ante las denuncias de “un vecino de Húmera” salta el tema a la prensa, local e incluso nacional, y se produce una reunión en Mayo de 2017, con la Alcaldesa Quisilant incluida; pero que no pasa de ser una reunión; en el más puro estilo del PP actual y su liberalismo mal entendido en lo que se refiere al “laissez pass” de Adam Smith, dejar pasar todo... (y mientras tanto mirar para otro lado, claro).

La respuesta de qué hace VOX POZUELO sobre este tema, es pedir a través de este medio que LO SOLUCIONEN CUANTO ANTES como primera medida, y entretanto confiar en el Estado de Derecho, porque el asunto está actualmente en el Juzgado nº 1 de Pozuelo, quien ha pedido al SEPRONA que investigue y todo el proceso sigue su curso. Desde VOX POZUELO estamos pendientes de este proceso Judicial, siempre al lado del Imperio de la Ley, y confiamos en la investigación encargada a la Guardia Civil, y que se depurarán las responsabilidades de los supuestos dolos, negligencias y/o presuntos delitos medioambientales dada la solidez de las querellas actuales; y no descartamos adherirnos a la acusación particular, si fuera necesario.

En fin, acaba la mañana, devolvemos las bicis prestadas y abandonamos por hoy el Parque Forestal; hemos estado caminando por Pozuelo, y cada vez que nos hemos acercado al Arroyo de Antequina que pasa varias veces por el circuito de senderismo que hemos hecho, que además se llama así: Circuito de Antequina, hemos podido comprobar los malos olores y compadecer a los vecinos que tienen sus viviendas afectadas por los vertidos en el arroyo a todas horas, y yo no lo sufriré hasta la semana que viene si Dios quiere y el tiempo lo permite, que vuelva al Parque Forestal, eso sí, no creo que lleve como esta vez una rama de olivo para acercármela a la nariz cada dos por tres.

¿QUIERES VENDER TU CASA AL MEJOR PRECIO Y EN EL MENOR TIEMPO?



Jorge Queipo, Director

**LOS VALORES NOS DIFERENCIAN
Y NUESTROS RESULTADOS
Y PREMIOS NOS AVALAN**

Broker RE/MAX del año 2016.
Broker de Élite Europeo 2016 y 2017.
100% Club por ventas 2017.
PROPERTIES, oficina RE/MAX Top Ten
Ventas 2017.

**PLAZA DEL GOBERNADOR, S/N.
POZUELO ESTACIÓN
91 621 66 89 www.properties.remax.es**



REGALOS
DE PRIMERA COMUNIÓN
A PRECIOS ECONÓMICOS

En Tienda Rivero,
calle Ángel Barajas S/N
(Junto a la Iglesia del Carmen)
Teléfono: 656 30 57 60
www.tiendarivero.blogspot.com.es

Actualidad política: Adolfo Moreno

Portavoz Ciudadanos
(Cs) Pozuelo de Alarcón

Ni privilegios, ni favoritismos

SE HA CONFIRMADO EN LOS ÚLTIMOS DÍAS LO QUE ERA UN SECRETO A VOCES ENTRE LOS VECINOS DE POZUELO DE ALARCÓN: QUE LA CONCEJALA DE GOBIERNO D^A ALMUDENA RUIZ ESCUDERO VIVIÓ EN UNA VIVIENDA DE PROMOCIÓN MUNICIPAL CON UN CONTRATO DE ALQUILER BONIFICADO, CUANDO ERA YA MIEMBRO DE LA JUNTA DE GOBIERNO LOCAL ENTRE LOS AÑOS 2007 Y 2010.

Los hechos, probados, hablan por sí solos: La actual concejala se estuvo beneficiando de una vivienda subvencionada con los impuestos de los vecinos cuando ya percibía más de 60.000 euros al año y gracias a la confianza que le otorgaron todos los pozueleros en las elecciones de 2007, siendo por entonces alcalde D. Jesús Sepúlveda. No parece que entre las prioridades

de la Sra Ruiz Escudero al convertirse en edil, estuviese renunciar a esos beneficios, más bien al contrario. Su decisión fue quedarse con todos ellos, caso típico de pensamiento "porque yo lo valgo".

Esta polémica podría catalogarse como un caso más de esa 'moral laxa' que demuestran determinados dirigentes políticos ante las reglas de juego que se supone deben de respetarse si se dedica uno al servicio público. La transparencia en su gestión y la ética en su comportamiento.

¿Entendía la Sra Ruiz Escudero, que no era suficiente con el honor y el privilegio que suponen pertenecer al consistorio de nuestra ciudad, sino que también merecía beneficiarse del patrimonio pagado por el resto de los vecinos a través de sus impuestos?

Debemos entender que sí, porque allí estuvo tres años disfrutando de un alquiler bonificado de algo más de 200€ al mes durante los momentos más duros de la crisis económica que sufrimos, mientras que la inmensa mayoría de los jóvenes de nuestra ciudad se vieron incluso obligados, muy a su pesar, a trasladarse fuera del municipio para poder pagarse el alquiler de una vivienda.

Habiendo sido confirmados todos los detalles objetivos anteriormente por el propio Ayuntamiento, y no negados por nadie. ¿Cómo es posible que no haya habido ninguna reacción oficial ante esta falta de ética en el desempeño de un cargo público?

Es más, irónicamente y tal como se entiende por la nota que ha emitido el Gobierno Local, parece que además los vecinos de esta ciudad deberíamos de dar gracias a la Sra. Ruiz Escude-

ro, que tenía un contrato de alquiler de ocho años y "tan sólo residió en aquella vivienda cuatro de los mismos".

¿Ésta es la famosa política de transparencia de la que alardea nuestra Alcaldesa, la Sra Pérez Quislan, de tolerancia cero con la corrupción y máxima transparencia?

Nos parece una magnífica ocasión para posicionarse de verdad ante hechos concretos y no para reiterar esa retórica hueca y vacía a favor de los comportamientos honestos y profesionales de nuestros dirigentes, que el PP parece olvidar cuando surgen casos tan denunciados como el que nos ocupa. Entonces, el silencio parece ser la única reacción ante los mismos.

Se deberían pedir disculpas públicas y se debería devolver al presupuesto municipal el importe de esas bonificaciones que a través del esfuerzo de todos los vecinos y durante aquellos años, disfrutó Ruiz Escudero -contrato de alquiler mediante-, mientras cobraba un sueldo también pagado con el esfuerzo de todos los vecinos como concejala de Gobierno, siendo una privilegiada, sin apenas experiencia en la vida laboral y ninguna en la vida pública.

Muchos interrogantes, y ninguna respuesta en este caso, más allá de la clara estrategia por parte de los actuales dirigentes del Gobierno Local de mirar hacia otro lado e intentar que este asunto se olvide cuanto antes.

Desde Ciudadanos, sin embargo, seguiremos trabajando día a día para que nuestra ciudad tenga una administración transparente y donde todos los vecinos disfruten de las mismas oportunidades de acceso a cualquier tipo de ayuda sin ningún tipo de favoritismos, ni privilegios. Ω



*Celebra tus eventos
con nosotros*



RESTAURANTE EL CIELO DE URRECHU - POZUELO DE ALARCÓN
www.cielodeurrechu.com - TELÉFONO: 91 709 32 85

**MÁS DE 40.000 REFERENCIAS
PARA TODO LO QUE NECESITA**




Chensi®
Hiperhopar



C/ Mártires, 18 (posterior)
28660 Boadilla del Monte
(junto al cementerio)
Tel. 918 70 96 06

Vale 3 € por cada 30€ de compra



**AUTÉNTICA
COCINA ASTURIANA**



**BARRA CON MESAS PARA PICAR
Y TOMAR UNOS CULINES DE SIDRA**

VEN A DEGUSTAR

NUESTROS PLATOS DE TEMPORADA:

**FABES, POTE ASTURIANO,
PESCADOS Y CACHOPO**

VIERNES Y SÁBADOS:

NOCHES CON DJ O MAGIA

VISITE NUESTRA WEB

www.canciechu.es

Teléfono de reservas: 915 13 56 76

**C/ Enrique Granados, 6, 28224
Pozuelo de Alarcón, Madrid**



facebook.com/canciechu

@canciechu



Alberto Caballero: “El humor es un de mecanismo supervivencia”

VIAJE POR LA ÉTICA Y LA ESTÉTICA DE LA SOCIEDAD
OCCIDENTAL, EN UN DIÁLOGO METAFÍSICO CON EL
CREADOR DE LAS SERIES DE HUMOR MÁS VISTAS
DE LA HISTORIA DE ESPAÑA: AQUÍ NO HAY QUIEN
VIVA Y LA QUE SE AVECINA

Por Katy Mikhailova
@mikhailovaKaty



ON UN ABRIGO AMARILLO CHILLÓN, ACEDE POR LA ENORME PUERTA DEL ZIELO DE URRECHU de Pozuelo de Alarcón, mientras por el móvil, ante mi insistencia (a pesar de su simbólica y casi inexistente impuntualidad), me avisa que le quedan 20 segundos para llegar; una comunicación por whatsapp, ilustrada por una foto de perfil que no es ni el “cangrejo de Antonio Recio” (personaje de *La Que Se Avecina*) ni el Mirador de Montepinar. Tampoco es su foto (el egocentrismo carece de sentido en su vida), ni

la de sus perros (aunque les adora). Un mapache vestido de traje responde por Alberto Caballero, el guionista y director de la serie de humor que más récords ha cosechado en la pequeña pantalla; y el hombre que, junto a su

dismo ilustrado. Me acuerdo de que en una ocasión le pregunté si quería transmitir con dicho mensaje “todo para los pandas pero sin los pandas”; una premisa que Alberto nunca llegó a desmentir. Supongo que el oso panda es el principal damnificado de la indiferencia de la selva. Pero ese es un tema aparte.

No presume ni de mascotas (en su instagram cae alguna foto de sus caninos), ni de mujeres, ni siquiera de motos (una de sus grandes pasiones; objetos que, como él mismo declara, termina “humanizándolos al dotarles de personalidad”). Sólo hay un mapache encorbatado. Alberto no lleva corbata. Rara vez la usa. Un creativo como él, afortunado de hacer lo que hace (algo que afirma sin complejos), viste de manera informal y anteponiendo, supongo, la comodidad a las etiquetas.

Todas estas parrafadas anteriores no son un método para rellenar espacio, sino para intentar ilustrar, en este fresco *baúl* de los recuerdos, a un personaje que se dedica a crear personajes. A

torno a la visión de la vida de un genio de la televisión que habita en silencio detrás de las cámaras.

En Pozuelo: aquí sí hay quien viva

Alberto ha dejado Majadahonda, municipio en el que ha vivido desde pequeño, para mudarse a Pozuelo de Alarcón: “me he mudado a Pozuelo porque encuentro que esta ciudad es más moderna”.

“Mi primera novia formal era de Pozuelo”, recuerda. Y es que, viviendo en la zona Noroeste, la relación de Alberto con esta ciudad era a través de la escuela. Empezó estudiando en el Colegio Sistema de Pozuelo. Narra hoy, con cierto encanto, (entonces quizá lo percibía de otra manera) la transición de pasar de ser un colegio laico a católico, dirigido por los Legionarios de Cristo, llamándose *Everest School*. “Con la llegada de los curas, nos separaron a los niños de las niñas, y nos convertimos en unos obsesos sexuales”, explica. “De hecho, la gran aventura del día era cuando se acababan las tizas en la clase y había que bajar a Sexto B, por ejem-



equipo, llena de humor las vidas de los españoles (y hasta podría decir que llena de vida el humor español), y, si me apurais, llena de vida la vida de medio mundo (ya que LQSA se ve, traducido al idioma local, hasta en los países del este de Europa).

No hace mucho que le recordé (si me permiten mis lectores la licencia de perderme en el surrealismo insignificante de estas frivolidades) que hace meses tenía “puesta” la imagen de un oso panda, acompañada del ‘estado del whatsapp’ (sí, ese en el que la mayoría tienen escrito “no contesto al teléfono. Solo mensajes” o algo similar) de *Pan-*

una persona que del surrealismo hace su particular sátira. Y a una personalidad llena de secretos y misterios que reserva para unos pocos.

Alberto es natural, políticamente incorrecto y con un sentido del humor bastante fino, aunque sepa captar los diferentes tipos de humor que coexisten en nuestra sociedad. Él es gracioso sin buscarlo. Lo que tiene más gracia aún. Y es que han pasado 3 años desde la primera entrevista que le realicé. En esta ocasión, acompañada de Carmen Millán, como en los viejos tiempos, viajamos del pasado al presente para proyectar un futuro lleno de ideas en

plo. Bajar era emocionante. Y más aun entrar en una clase con 25 alumnas mirándote como si fueras un fantasma”, completa. Para Alberto, aquella “batalla con los curas era maravillosa”. Alberto lo detalla en un tono semi-anecdótico, como es él, relajado y sin un fin programado que transmitir en una entrevista. Tiene pinta de haber sido rebelde en la infancia. Sin embargo, fue un buen estudiante, llegando a rozar lo que podría ser el clásico “empollón” de toda la vida.

De madre tradicional y católica practicante, y padre ateo, no me queda claro, en materia de fe, por dónde ha salido

Tus hijos aprenden inglés mientras se divierten.



Colegio Nuestra Señora de
Schoenstatt

ENGLISH SUMMER CAMP 2018

INGLATERRA

Qué incluye:

- Un programa intensivo de formación en inglés.
- Actividades culturales, lúdicas y deportivas.
- Clases impartidas por profesores nativos.
- Alojamiento en pensión completa en Brandeston Hall (Suffolk).
- Examen oficial Anglia Tesol.

Fechas:

- 2 semanas: 7 al 22 de julio de 2018.
- 3 semanas: 7 al 29 de julio de 2018.

Para quién:

- Alumnos de 4º, 5º, 6º de Primaria y 1º E.S.O.

POZUELO DE ALARCÓN

Qué incluye:

- Un programa completo de actividades deportivas, creativas y lúdicas.
- Profesorado cualificado español e inglés.

Fechas:

- Del 25 de junio al 27 de julio de 2018.
- Semana - Quincena - Mes Completo.

Para quién:

- Niños y niñas desde 1 año hasta 6º Primaria.



Alberto, alguien que siente un profundo respeto y cariño por sus padres, y quien asegura que le encanta trabajar con su hermana Laura Caballero. Como muchos saben, iba para tenista. “Tenía muy mala leche y pasaba muy mal lo de viajar”, profundiza. Empezó estudiando *Empresariales*, tras pasar por la “crisis del tenis”. Confiesa, durante la cena, que no tenía suficiente pasión para este deporte, y, entre bromas, asegura que le gustaban más las motos y las chicas. Hay algo que me dice que habría sido un buen tenista, pero el futuro que le esperaba era hacer reír a España entera durante más de 15 años marcando todo una generación (puede que más de una). La mente inquieta de Alberto llena de curiosidad no le ayudó a soportar durante mucho tiempo más aquella carrera, y terminó dejándola. Tirando de mi hemeroteca privada, su padre le recordó que “escribía bien”, cuando Alberto le confesó estar perdido. Entonces, comenzó en el Instituto de Realización y Producción Audiovisual, y, años después, continuó estudiando en la Escuela de las Letras para escribir literatura.

Entremedias, aunque ligado hoy a Mediaset, TVE fue la casa que vivió su nacimiento profesional. No sólo porque empezara en la cadena como becario, sino también porque sus primeros éxitos, cultivando el género de humor conocido como sketch, fue con ‘Feliz Nochevieja, cariño’ en 1998. Lo que Alberto no sabía, en aquellos felices 90, era el enorme éxito que le depararía el siguiente siglo.

Lo que se avecina en la física y metafísica de un ser creativo

Como un filósofo en continuo aprendizaje, Alberto no desperdicia ni un sólo segundo para analizar la realidad que le rodea. Cualquier lugar, cualquier persona o situación puede ser una fuente de inspiración para su mente inquieta.

—¿Qué ha cambiado en estos 3 años desde nuestra primera conversación periodística?

He incorporado en mi vida el concepto de la muerte. Vas cumpliendo años... no es algo que me aterre en absoluto; de hecho, me gusta cumplir años. Pero tienes más cerca tu prejubilación.

—Queda por ver quién va a financiar tu jubilación...

(Alberto ríe). *No cuento con el dinero del Estado. De hecho, mi consejo es que nadie cuente con ello. Recomendando que se trabaje como un ‘cabrón’ y se ahorre lo que se pueda.*

—¿Cuál es tu estado vital en estos momentos de tu existencia?

Nunca me siento en paz. Si estuviera en paz entraría en una nirvana aburridísima. Estoy curioso. De hecho, el secreto de mantenerse joven es la curiosidad. La curiosidad mantiene a la gente más viva. Aunque el ser humano es un saco de contradicciones.

—¿Qué entiendes por la vida?

Estructuralmente la vida es una tragedia. Algo que acaba con la muerte es una tragedia. Suponiendo que la vida te va bien, en el mejor de los casos, vas a ir viendo cómo fallecen tus seres queridos. Y tú vas observando cómo envejeces paulatinamente: te conviertes en la versión más fea de ti mismo.

—¿Qué me dices de la felicidad, término tan de moda?

Conseguir ser feliz es un logro acojonante. El cerebro es una conquista social. Es la pelea de uno mismo con el entorno. En verdad el cerebro está programado para la supervivencia, y no la búsqueda de la felicidad. De hecho, si estás tranquilo tu cerebro va a empezar a buscar complicaciones.

—Entonces, hoy por hoy, ¿qué entiendes por la ‘felicidad’?

La felicidad no es un estado. Son ‘flashees’ que confundimos con la euforia. De hecho, hicieron un estudio, y dedujeron que las personas en Occidente cuando más “felices” son es durante el sexo y con los amigos.

—¿El “amor”, entrecomillado...?

Antes, el matrimonio no tenía nada que ver con el amor, hasta el nacimiento de la novela romántica. El problema de la sociedad es que ahora la mujer tiene que ser mujer y hombre a la vez. Por mucha revolución feminista que haya, la mujer sigue llevando tacones. Por lo que no ha renunciado a las cosas femeninas pero se ha sumado las masculinas. Hoy día la mujer tiene que ser ‘la madre del año’, ‘la ejecutiva del año’, ‘el pibón del siglo’...

—¿Qué buscamos, entonces?

Todos queremos lo mismo: querer y ser queridos. La educación que nos dan es torpe. No hay gestión emocional. De hecho, no tengo hijos por respeto a mis padres: lo han hecho tan bien que será difícil igualarlo. Para ser padres hay que estar preparado emocionalmente y tener tiempo. Es muy difícil encontrar gente en el exterior sin traumas. Gui-

llermo del Toro en una ocasión escribió aquello de que si creáramos una generación entera que creciera sin traumas acabaríamos con los problemas.

—La serie es un fiel reflejo de la sociedad y de nuestros traumas...

Los niños de 'Los Cuquis' (de Maite y Amador), por ejemplo, se sentían marginados por no tener padres divorciados al principio de la serie. Como civilización estamos agotados: Occidente tiene que reinventarse. Y lo que te salva de la vida es el humor.

(Carmen no duda en asegurar que es una visión algo pesimista de la vida).

Para nada. Soy un optimista patológico. De hecho siempre pienso que lo normal es que las cosas salgan bien. Y el humor es un mecanismo de supervivencia.

—¿Qué es el humor?

Es algo etéreo, específico, raro, que nunca vas a dominar del todo.

Sin embargo, tú y tu equipo (entre los que no puedo no mencionar a Laura Caballero y el guionista Daniel Deorador) habéis conseguido "gobernar" las tendencias sociales del humor. Y no hay más que ver los datos, copando audiencias en las que superáis el 27 % de share...

LQSA (y previamente ANHQP) es una parodia de la realidad en tono de deformación.

Y es que Aquí No Hay Quien Viva fue una serie que se estrenó en 2003. En ANHQP contaba con el "don de la inconsciencia". Tras 91 capítulos de una serie que se emitía los domingos en Antena 3 repartidos en 5 temporadas, un final confuso con la cadena no permitió que se emitieran los 39 capítulos restantes. De hecho, esta fue la serie más vista de la década de 2000, llegando a alcanzar en algunas ocasiones un 40% de audiencia. Entonces fue cuando Mediaset les propuso una oferta, cuyo propósito era mantener una serie que siguiera con la idea de una comunidad de vecinos. Y es que Alberto, al principio, creía que La Que Se Avecina no iba a funcionar en Telecinco, ya que encontraba muy complicado conservar a los mismos actores pero en roles diferentes. Hablamos de una serie, que a día de hoy sigue viva, que predijo la burbuja inmobiliaria, el 15M y el nacimiento de Podemos a través de casi una metáfora materializada en la 'Revolución Centollo' de Antonio Recio. Como el protagonista de la novela Niebla de Unamuno, Alberto desvela que

la magia del proceso creativo está en el fenómeno de aquellos personajes que se rebelan contra el guionista.

Ahora, los Caballero están trabajando en la primera temporada de una nueva serie, también de humor. Hace tres años le pregunté si pensaban en el final, a lo que Alberto no dudó en asegurar que "no tiene miedo de que LQSA acabe, ya que, cuando te liberas del miedo eres más valiente".

Alberto transmite templanza, aunque afirma que "la seguridad no existe": "la estabilidad emocional es ficticia. Te pueden pasar tantas cosas que la aspiración a la seguridad es tan irreal como la felicidad continua". Ω

7 PREGUNTAS—7 RESPUESTAS

—Libro: "Una pena en observación" C.S.Lewis

—Un filósofo: Bertrand Russell

—Un vino: Soy de cerveza

—Un plato: Huevos fritos con patatas

—Restaurante favorito de Pozuelo: ZURITO

—Canción: "Japón" de No me pises que llevo chanclas'

—Animal: oso panda



Sentido's



Tortilla de Changurro

Foie con Queso de Cabra



FERNANDO MORALES



EL YIN Y EL YANG DE LA GRAN EMPRESA

HUMANIDAD EN EL DESPIDO

Por FERNANDO MORALES

Es muy gratificante poder compartir, a través de este artículo, mi visión sobre una experiencia vital que se está convirtiendo en algo cotidiano en nuestras vidas. Dicen los expertos que la media, será cambiar de trabajo como mínimo, de 6 a 7 veces en nuestra vida laboral en los próximos años. Vistas estas circunstancias, tenemos que desdramatizar el despido. Como decía George Clooney en "Up in the air", "gente que construyó un imperio o que cambió el mundo se sentó, dónde esta usted ahora. Y se sentaron ahí porque fueron capaces de hacerlo". Es por eso que tenemos que en-

tender esta situación como una circunstancia más de la vida, de la que nadie estará exento.

Jesús Castell en sus libros, nos indica, dentro de sus muchas y acertadas reflexiones, que hay personas que han sido despedidas, otras que ya lo están aunque no lo sepan y otras que los van a estar en un futuro próximo. Las nuevas formas de hacer negocios, los objetivos cada vez más exigentes, los ingresos, las ventas, la retribución al accionista, han llevado a las empresas a cuantificar todos los procesos olvidándose de cualificarlos volviéndolas impersonales, frías y cada vez menos acogedoras para los empleados.

Las reducciones de plantilla por causas económicas y organizativas han llevado a un panorama complicado a un elevado número de personas.

Pero no todo son malas noticias, hay un movimiento que promueve las organizaciones Teal, pensamiento reflejado en el libro de Frederic Laloux, Reinventar las Organizaciones, nos muestra como hay empresas que priorizan sus empleados y clientes por encima de sus beneficios y que son capaces de crecer de forma natural, sin planes estratégicos sesudos o reuniones interminables de planificación, surgen de forma natural como consecuencia de la implicación de cada uno de sus trabajadores y de un trabajo bien hecho.

Comentaba Maya Anghelou "que las personas no recordaran lo que les dijimos, lo que les hicimos, pero siempre recordaran como les hicimos sentirse". En este punto es donde en mi opinión está el problema, no somos elegantes en el proceso, en la entrevista, no sabemos decir adiós con caballerosidad. El doctor D. Mario Alonso Puig en su libro reinventarse nos pone en una situación muy parecida, como es decir a una persona que tiene un enfermedad grave. "Cuando una persona le dicen que padece una enfermedad, con toda sensatez no quisiera estar ahí, ni tampoco escuchando lo que dicen". En nuestro caso la situación es muy parecida a nadie nos gusta pasar por este trance. El Doctor sigue indicando que las personas que se quedan en el ¿porque

a mí?, generan una enorme tensión interna y se elevan los parámetros de cortisol, (hormona que en cifras elevadas nos instala en estados de ánimo como la ira, el miedo o la desesperanza), en sangre. Por eso es muy importante preservar la dignidad y autoestima del trabajador antes, durante y después de la entrevista.

Como decía anteriormente, en esta época de crisis económica, en el que se han producido reducciones de plantilla por causas recogidas legalmente, económicas, organizativas, etc., no hemos sido capaces de agradecer a tantas y tantas personas los servicios prestados. Nos cuesta hacerlo porque lo planteamos como una entrevista en la que puede existir una confrontación y no como un encuentro donde podemos ayudar al trabajador a comenzar una nueva etapa desde ese mismo momento. Dejamos muchas veces que lo gestionen los Departamentos de Derecho Laboral, en mi opinión un error, puesto que a pesar de tener un componente jurídico importante, no es menos cierto que la parte emocional cuenta y mucho.

No tengo nada en contra de estos Departamentos que hacen muy bien su trabajo, pero en esos momentos no necesitamos tecnicismos, jerga jurídica o tramites burocráticos, estamos en estado de shock y necesitamos, como el Dr. Mario Alonso nos





Aravaca

CHALET INDEPENDIENTE

Chalet independiente en Aravaca de 334 m² en parcela de 367 m² con jardín de 174 m² repartido en 4 plantas. Cuenta con 5 dormitorios, 5 baños, 1 salón, 1 cocina, orientación sur y 2 plazas de garaje. Parcela con piscina y cenador.

1.550.000 €

Ref: 118524

M² 334 m² 5 4+1 2



Pozuelo de Alarcón, La Finca

CHALET ADOSADO

Chalet adosado en urbanización privada con vigilancia 24 horas, la casa tiene más de 570 m² construidos con domótica, chimenea en el salón, ascensor y las mejores zonas comunes de la zona con piscina, 2 pistas de pádel y zona para niños. La vivienda está distribuida en 4 plantas.

1.500.000 €

Ref: 76288

M² 570 m² 4+1 3+1+1 6



Pozuelo de Alarcón

PISO

Magnífico piso bajo, amplio salón de 50 metros con salida al jardín de 212 metros con absoluta privacidad, despacho independiente, cocina con office, tres terrazas cubiertas y trastero. Urbanización con vigilancia 24 horas y zonas comunes con piscina, pádel, spa, sauna y gimnasio.

870.000 €

Ref: 121427

M² 116,27m² 2 2 2

Para más información:

Entre en **Gilmar.es** e introduzca la **referencia web** en el buscador y obtendrá información detallada del inmueble.

llámenos

91 771 09 99

decía, palabras de reconocimiento, cariño, apoyo y que te digan no te preocupes todo va a salir bien, que esto es un paso más en tu vida laboral, ser elegantes con una persona que nos ha dado gran parte de su vida. ¿Por qué no la hacemos de forma natural? Somos muy capaces de hacerlo cuando la situación no nos genera negatividad, alguien se jubila y lo celebramos, alguien cambia de puesto de trabajo y le felicitamos, pero cuando se despide a alguien es como un funeral, porque en el fondo, en nuestro inconsciente, nos genera incertidumbre y cierta culpabilidad. Es verdad que nos somos elegantes con el trabajador que abandona nuestra Compañía, pero tampoco lo somos con las personas que se quedan, estas personas que en la mayoría de las ocasiones tienen el sentimiento de me he salvado esta vez, pero tendré tanta suerte la siguiente. Es en este instante y no en otro momento, donde tenemos que reunir a los que se quedan e informarles de lo ocurrido, las consecuencias para los que se quedan y alabar la figura de la persona que va a abandonar la Compañía, con el fin de que estas personas se sientan libres de expresar su reconocimiento a estas personas, válidas, magníficos profesionales que han tenido que abandonar una Compañía por motivos empresariales.

Todo este análisis lo estoy realizando desde el supuesto de un despido improcedente, que en España, según datos e informes del Banco de España, está sobre el 70 % de los despidos realizados y en ningún caso sobre los procedentes, aunque en mi opinión siempre hay que ser elegante, independien-

temente de las circunstancias, primero por satisfacción personal y en segundo lugar por las personas que se quedan dentro de la Compañía, que entiendan que es una Compañía donde merece la pena trabajar. Como resumen, voy a enumerar una serie de circunstancias que creo ayudarán a enfrentarse mejor a la situación, para todas las partes implicadas.

1.- Si tienes que despedir hazlo. no esperes a tiempos mejores (Viernes, última hora, etc), hazlo ya. Dejar de hablar o mostrarte superamable con el empleado, no lo va a hacer más llevadero. En un caso y en el otro vas a generar mayor incompreensión. Recordar evitar el ¿Por qué a mi?.

2.- Di la verdad, no utilices frases hechas, el lenguaje es muy poderoso, puesto que afecta directamente a nuestras emociones y estados de ánimo, no es lo mismo, decir eres un gran profesional y pronto lo demostraras en otras Compañía, en comparación a bueno ya sabías que te podía pasar, últimamente no iban las cosas bien, tu rendimiento no era el adecuado, etc., son determinantes para que no nos sintamos culpables y podamos comenzar de nuevo lo antes posible. En el primer caso nos iremos con la autoestima intacta y no estaremos dando vueltas y vueltas a quien tiene la culpa o que podríamos haber hecho para continuar. En el segundo caso generaremos sentimientos de rabia, ira, desesperanza y buscaremos culpables.

3.- No engañemos a las personas para salvaguardarnos. Si vamos a prescindir de alguien, no le valoremos en su evaluación anual, como si fuese el mejor empleado que

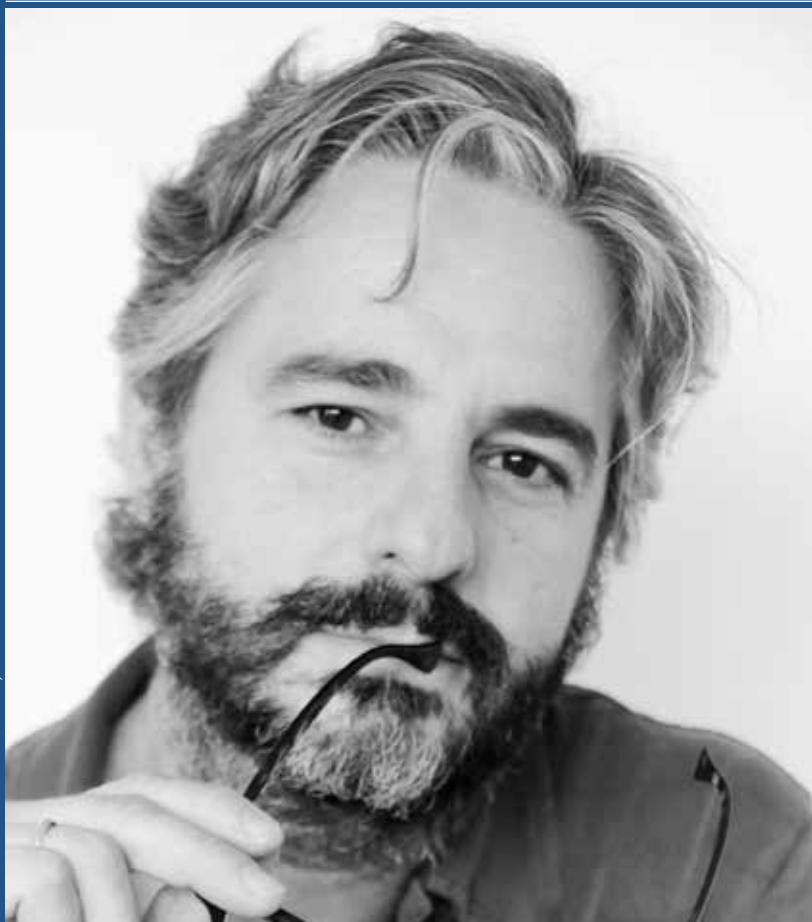
tienes y prescindir de él dos meses después. Ten el valor de decirle que esperas de él, que hace bien y mal, conoce de verdad a tus empleados, puede que te sorprendan.

4.-No pretendas despedirle y que te las gracias. No cuentes lo apenado que te sientes, que te pones en mi lugar, etc. Tu estas en tu lugar y el en el suyo.

5.- Sé agradecido. Si ha estado mucho tiempo contigo dale las gracias, dile que ha hecho bien su trabajo, etc. No es un síntoma de debilidad, ser agradecido es de bien nacido.

6.- Hay otras opciones, el despido debe ser la última de las situaciones y no la primera, en el libro "Reinventando las organizaciones" de Frederic Leloux, podemos ver que hay empresas que se gestionan desde los valores personales y obtienen beneficios.

Sé que cuando estas involucrado en el día a día de una Compañía y el mercado, los accionistas, la competencia, clientes, etc te están exigiendo constantemente resultados, beneficios, dividendos es fácil caer en una gestión materialista donde las personas somos un recurso más de la producción de la empresa. Pero en la época de grandes cambios que vivimos, estamos en la cuarta revolución industrial través de las nuevas tecnologías, no debemos perder nuestra verdadera esencia, somos seres humanos y nuestra humanidad es lo que nos diferencia del resto de especies. Utilicemos más el corazón en las decisiones empresariales y algo menos la razón, seamos capaces de contagiar una sonrisa en un mundo cada vez más sofisticado y complejo.



EMPRENDER A HOSTIAS

Por CARMEN MILLÁN

De Madrid y desde hace más de 20 años vecino de Pozuelo. Casado y con tres hijos, puede decir bien alto que es una persona feliz. Inició su carrera profesional en el marketing y las ventas en entornos multinacionales, ha dirigido compañías como Kodak en España y Portugal... una trayectoria brillante. Fue después de estar trabajando en una multinacional de telecomunicaciones durante casi siete años, cuando le comunican que le ha llegado la hora. Es aquí cuando comienza la nueva vida de Jesús y su experiencia de cómo amoldarse a los cambios con una sonrisa.

—¿Te lo esperabas?

Sí, claro. Cuanto más alto subes en este tipo de empresas mayor es la probabilidad de que un buen día prescindan de tus valiosos servicios. Siempre estás con la espada de Damocles, un directivo está continuamente cuestionado y es foco de envidias. Mucho mediocre piensa que ¡porqué estás tú y no él!. Mi departamento crecía dos cifras por encima del objetivo y por encima del año anterior, de hecho me dijeron que ese no era mi día, pero que tuvieron que incluirme en la lista en el último momento porque les fallaron dos; una era la secretaria del expresidente con un enchufe trifásico y otra estaba de baja por depresión, así que mi amado jefe nos presentó como candidatos... ¡agárrate! Ahí me quedé más tranquilo. Lo que está claro es que si no





BRITISH SECONDARY 2018-2019



Montessori School La Florida
British Education, English and German
Centro Británico

91 857 93 04. La Florida. Calle Motrico, 3 / www.montessorilaflorida.es

MadridFly

EL TÚNEL DE VIENTO MÁS GRANDE DE EUROPA

Vive la experiencia
MadridFly

Salas de reuniones y eventos

Sala de proyecciones

Restaurante

Terrazas chill-out

Parking privado



www.madridfly.com

Avenida Nuestra Señora del Retamar 16
 Las Rozas (Madrid)



Deporte



Ocio



Eventos

hubiera sido ese día hubiera sido en el siguiente trimestre. El goteo de despidos era y es una forma de garantizar más ingresos.

—**Te despiden, te reinventas y decides escribir un libro ¿Por qué?**

Un libro no, dos. Sí, me echaron de mi trabajo en plena crisis y con tres enanos y una hipoteca a mi cargo (Josdeputa!) decidí emprender y hacer cosas nuevas, entre ellas escribir. Desde que empecé a trabajar he ayudado a nivel profesional a muchas personas a tomar decisiones en su carrera. Mucho antes de los orígenes del coaching. Y tenía cuatro hojas escritas que les daba a las personas cuando perdían su trabajo. Era para no repetir siempre lo mismo. Escribí el primer libro en primera persona, reflejando lo que iba sintiendo en el proceso y también como terapia para salir lo antes posible y aprovechar parte del tiempo libre. Y sin ánimo de ser escritor, quise inmortalizarlo de alguna manera y así ayudar a los demás desde dentro.

El libro está escrito en clave de humor que es la forma que tengo yo de quitarle hierro a las situaciones complicadas. Y además está enfocado a trabajar la parte emocional, que es la gran olvidada del proceso del despido. No explico cómo hay que hacer una entrevista, lo que relato son mis sentimientos y cómo de una experiencia negativa como es un despido, se puede salir mucho más reforzado y con un claro enfoque hacia lo que realmente te llena en la vida a la hora de trabajar. Muchas personas me han escrito para darme las gracias por la ayuda y eso no tiene precio. Me ha animado a seguir escribiendo y continuo ayudando a personas en los momentos difíciles.

—**¿Dónde lo podemos comprar?**

En Pozuelo lo tienen en la Librería Alejandra Ad hoc y también en Amazon se puede comprar tanto en digital como en papel.

—**¿Cómo ves el mercado laboral?**

Ha habido un fuerte deterioro de lo que conocíamos. Se ha destruido mucho empleo y han bajado los salarios y los beneficios sociales de una forma drástica. Nos lo vendieron como una necesidad para ser competitivos, pero desde luego muchas personas lo han pasado o lo están pasando muy mal. Y si tienes más de cuarenta años la cosa se agudiza. El trabajo es necesario para vivir y hay un cambio al que nos tenemos que adaptar. Cada vez habrá menos trabajo físico y repetitivo y más trabajo en el sector servicios. Los robots sustituirán al hombre y nos quedará el talento y la creatividad para subsistir. El modelo funcionariado se irá reduciendo y trabajaremos por proyectos. Este modelo está en plena transformación y cuanto antes entendamos que las reglas ya han cambiado, antes seremos capaces de ver las oportunidades. Que las hay y muchas. Y aquí sólo cabe hablar de emprender, no sólo como salida sino por convicción. Crear riqueza es la vía.

—**¿Es cuando surge tu segundo libro, "Emprender a Hostias"?**

En el maravilloso mundo del emprendimiento que nos pintan, hay muchos peligros y es lo que pretendo en mi libro, tam-

bién escrito desde mi propia experiencia, alertar al lector de la cantidad de golpes a los que se va a enfrenar, que es lo que normalmente no te cuentan.

Narra la historia completa de un emprendedor talludito. Desde el mismo momento en el que el autor sufre en sus propias carnes la falta de oportunidades que se dan en el mundo laboral y decide hacerse su propio jefe a partir de los 40. Es un valioso testimonio lleno de consejos y vivencias personales, que transmiten cómo se puede transformar un hecho trágico en una experiencia positiva y de crecimiento personal. Ha querido transmitir en su libro todo aquello que no te cuentan en los manuales de emprendimiento.

El lector se identifica con el autor en muchas ocasiones, tanto si ha pensado alguna vez en emprender como si ya ha pegado el salto. Es una guía útil, casi un manual de instrucciones que cuenta con todas las herramientas para "recuperarse" de un despido de una forma exitosa y mirar hacia adelante con un proyecto propio. Es un relato motivador, emocionalmente fuerte y con una gran carga de humor e ironía que hacen que sea una lectura didáctica, amena y divertida.

El prólogo es del polifacético Euprepio Padula, fundador y CEO de Padula & Partners, headhunter, experto en liderazgo empresarial, escritor, pintor y comentarista político de televisión.

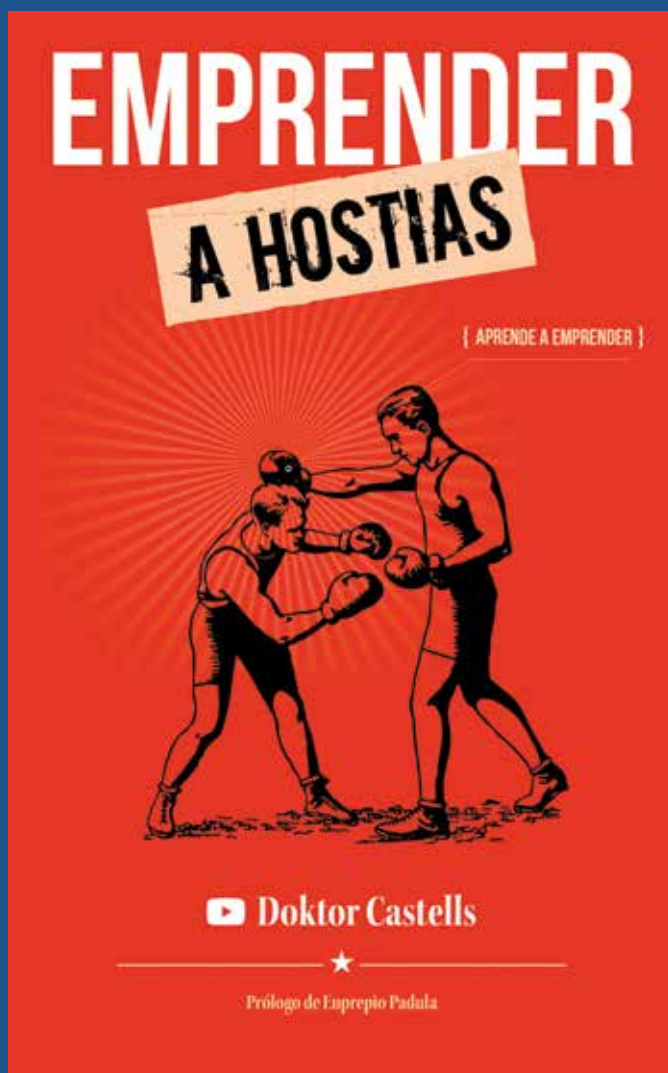
—**¿A qué te dedicas además de escribir?**

Me he tenido que reinventar. Aprovechar mis conocimientos para ayudar a empresas en su transformación del negocio como consecuencia del mundo digital y a poner al cliente en el centro de su estrategia. Soy profesor en ESIC, doy charlas y formación en compañías. También estoy lanzando una startup con mucho fondo social que se llama abascool. Profesionalmente me siento muy orgulloso de aportar valor más allá de ser juzgado por mi edad. Y lo más divertido, con la ayuda de mi hijo mayor que sólo tiene 12 años, he creado mi propio canal de YouTube que protagoniza la figura del Doktor Castells, que da consejos de Empleo y Emprendimiento.

—**¿Algún consejo para los lectores de**

POZUELO IN que estén buscando empleo?

Sí, es el mismo que le digo siempre a mis "coachees" (así se llaman las personas a las que aconsejo como mentor). Actitud positiva y sonreír. Sé que cuando uno lo está pasando mal es muy difícil sacarle una sonrisa, pero para poder salir del paro hay que querer salir del paro. Y eso sólo se consigue pensando que se puede salir y demostrándote que eres capaz de salir. Si tú te lo



crees, sales. La oportunidad tardará más o menos, pero desde luego con esa actitud, el día que la tienes delante la coges si le sonríes. Mucho diente que diría Isabel Pantoja. ¿Y para los que se encuentren trabajando? Que no se relajen. Que la vida te puede cambiar en un segundo y que, si estás preparado, ya tienes medio camino hecho. Nunca dejar de formarse y tener una actitud inquieta. Uno piensa que nunca le va a tocar hasta que le toca y aprender de la experiencia de otros es siempre una ventaja. Y si además te hacen reír, mejor que mejor.

—**¿Y para los que estén pensando en emprender?**

Mi padre decía que los chicos y chicas listas aprendían de los libros. Aprendan de la experiencia, de las hostias que ya me he llevado yo y si pueden, ahórrenselas. Ω



MODA INFANTIL

Gala

**La moda de los más pequeños,
de la mano de Manoli.**

Desde hace 34 años asesoro en la compra y venta de ropa y complementos infantiles. Estar de cara al público me ha servido para entender qué buscan los padres y cómo se encuentran más cómodos los más peques de la casa.

En Gala Infantil trabajamos con las mejores marcas de moda del sector hasta los 9 años. Esta primavera la tendencia viene cargada de iconos dulces así como el estilo marinero y los estampados.



El kit básico para el recién nacido.



Azul pastel para los más revoltosos.



Dulzura y clasicismo para los artistas.



Estilo navy para los presumidos.



Además, somos especialistas en moda, complementos y lencería para la mujer



**C/Sagunto, 4. Pozuelo de Alarcón.
(frente a Correos y a 200 m. del Ayuntamiento).
Tel. 91 715 69 01.**



¿Crees de verdad que estás en forma?



PABLO VILLEGAS PÉREZ, GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. EXPERTO EN ELECTROESTIMULACIÓN. TÍTULO DE ENTRENADOR SUPERIOR DE MUSCULACIÓN, FITNESS Y CULTURISMO. CERTIFICADO EUROPEO DE NIVEL 3 DE ENTRENADOR POLIVALENTE. ENTRAMOS EN UNO DE SUS ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS QUE LE REALIZA A ELENA VALENCIA VILLEGAS, MODELO INTERNACIONAL QUE HA OCUPADO NUMEROSAS PÁGINAS DE REVISTAS, DESFILADO CON MULTITUD DE MARCAS Y QUE SABE LO IMPORTANTE QUE ES CUIDARSE Y ESTAR SANO PARA PODER RENDIR AL 100%. DESDE LAS PÁGINAS DE POZUELO IN NOS DARÁ ALGUNAS NOCIONES DE CÓMO, NO SOLO DE CARA AL VERANO, PODEMOS CONSEGUIR UNA BUENA SILUETA Y ESTAR SANOS.

P

Por PABLO VILLEGAS

ARA COMENZAR ME GUSTARÍA PLANTEAR UNA SERIE DE PREGUNTAS: ¿Realizamos actividad física de manera continua?, ¿Tenemos una buena alimentación?, ¿Descansamos correctamente? Son preguntas frecuentes nos planteamos, cuando nos queremos poner “manos a la obra” con nuestro cuerpo.

Muchas veces no somos continuos con nuestros entrenamientos o directamente no entrenamos. Por no decir de los diferentes contrastes a los que es sometido nuestro cuerpo en las distintas épocas del año: antes y después de navidad, antes de verano... Son situaciones que se dan de manera habitual,

sin saber lo perjudiciales que pueden llegar a ser para nuestro cuerpo. Debemos intentar mantener una vida saludable a lo largo del tiempo, aunque en determinadas épocas tengamos que “pulir” nuestra figura, pero que sólo sean esos pequeños retoques para estar en forma de cara a estaciones anuales puntuales.

Por otro lado tenemos la alimentación, que sin entrar en detalles específicos, me gustaría resaltar si somos capaces de mantener una alimentación equilibrada, no me refiero a una dieta estricta, sino a una cantidad alimenticia diaria basada en 5 comidas, con su cantidad de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Comidas que nos permitan ser flexibles, poder comer de todo sin excesos y nos hagan encontrarnos en un punto de vida saludable. Todo ello, sin menospreciar los diferentes objetivos personales, siempre desde el punto de vista de la belleza y salud general de una persona.

Finalmente, tenemos la pregunta del descanso, el cuerpo es una máquina y por lo tanto, necesita combustible, movimiento y descanso o recuperación. Es muy importante el descanso entre entrenamientos, durante los entrenamientos y después de ellos.

Los tres pilares fundamentales de una vida sana y equilibrada se centran en una alimentación equilibrada, ejercicio físico y descanso. Si miramos desde otro punto de vista podemos hablar de un 70% alimentación, 20% entrenamiento y 10% descanso, aproximadamente.

En cuanto al objetivo de este apartado se refiere, Belleza y Salud, comenzamos hablando del entrenamiento.

Todo entrenamiento precisa de una evolución o progresión. La base de un entrenamiento eficiente se caracteriza por una buena técnica de ejecución. El entrenamiento es un camino duro y sacrificado que debe ir de la mano de un gran profesional. Es aquí donde entra la figura de un entrenador personal. Un profesional que debe tener una buena base teórica, una experiencia práctica y una continua formación, lo cual permitirán ser un gran profesional en este ámbito. Para mantener un cuerpo sano, atlético y bonito, debemos realizar la combinación de ejercicios cardiovasculares y ejercicios de tonificación.

Cardiovasculares o aeróbicos son conocidos por implicar grandes grupos musculares, un gran requerimiento de oxígeno y dependiendo de la intensidad, una



Sentadilla adaptada



Zancada con Wall Ball



Velocidad en estático

MARCA TU ESTILO EN CLOTHES OF KIDS



TARJETA VIP
-20%

Válido por compras
superiores a 30€
durante el mes de abril



Plaza del Gobernador, 3 Pozuelo de Alarcón Tel. 689 43 86 03

@clothesofkids



FISIOTERAPIA CENTRO
Tu salud nuestro objetivo

- Traumatología y Medicina Deportiva.
- Rehabilitación.
- Fisioterapia.
- Fisioterapia Respiratoria para Bebés.
- Nutrición y Dietética.
- Pilates (Suelo y Máquinas) y Pilates embarazo.
- Readaptación Deportiva.

Calle París, 4 — Pozuelo de Alarcón

Tlf. 91 351 35 28 — pozuelo@fisioterapiacentro.com

OFERTA

25 euros por sesión
Privada de Fisioterapia
en Bono
de 10 sesiones*



**Nuestro propósito es Curar, Prevenir
y Recuperar a nuestros Pacientes**

*Validez de la Oferta es hasta el 30 de abril de 2018.

ALHEÑA
By essential
Rodrigo González



Servicio de Home Hairstyle, personalizado
Estilo y calidad donde tú dispongas

Tel. 659 12 82 13

Pozuelo de Alarcón

aceleración metabólica mayor o menor. Entre sus beneficios más significativos, encontramos: el aumento de la capacidad pulmonar, aumento de la fuerza, resistencia y agilidad, mejora el flujo sanguíneo y el sistema inmunológico, así como disminución de la presión arterial, entre otros.

No sólo oxidamos grasas con el ejercicio aeróbico, el famoso mito de “las pesas no adelgazan” no es correcto. Al ganar músculo se quema más grasa, ya que el músculo es un tejido metabólicamente activo, por lo que necesita calorías para mantenerse que obtendrá en medida de la dichas grasas. Existe una importante oxidación de grasas, aumento de masa muscular y capacidad aeróbica que se obtienen con los ejercicios de tonificación o hipertrofia.

Hay diferentes sistemas de trabajo aeróbico y sistemas que combinan la fuerza-resistencia, actualmente tenemos gran diversidad de sistemas de entrenamiento: HIIT, BODY PUMP, AEROBIC, STEP, ZUMBA, FUNCIONAL, SUSPENSIÓN, CARDIO BOX, BODY COMBAT... Pero existe un sistema de entrenamiento, del cual me voy a extender un poco más, que es el entrenamiento con electroestimulación.

Por muchos falsos mitos que existan en web, es un sistema que tiene grandes beneficios siempre y cuando sea utilizado por un profesional experto en ciencias del deporte.

Muchos son los estudios encontrados en páginas de publicación internacional científica, que describen el progreso positivo en diferentes enfermedades y la evolución en el rendimiento de diversos deportes.

Con la electroestimulación trabajamos más de 300 músculos de nuestro cuerpo a la vez, por lo tanto, tiene grandes beneficios para la rehabilitación de lesiones musculares y osteoarticulares. Reducción de estrés y ansiedad, reducción de los niveles de grasa y celulitis, aumento del metabolismo basal, aumento de masa muscular, recuperación post-parto, reducción de la hipertensión y las patologías asociadas, reducción del dolor de espalda, mejora del tono de la piel, así como la mejora de la capacidad aeróbica y anaeróbica.

Por otro lado, tenemos la alimentación, un pilar fundamental e imprescindible a la hora de hablar de salud y belleza. Es muy importante ponernos en manos de profesionales a la hora de comenzar una dieta. Sin extenderme demasiado, y obviando un poco los diferentes objetivos a la hora de ganar o perder masa muscular, nos centraremos en una dieta equilibrada. Para mantener un buen nivel de salud alimenticia, sería recomendable tomar de 5 a 6 comidas diarias, con el aporte de hidratos, proteínas y lípidos necesarios. Deberemos tomar mucha fruta, verduras, infusiones depurativas, comer más veces al día y menos cantidad, comer despacio y sin estrés, intentar consumir proteínas después de los entrenamientos (nutriente principal para la recuperación muscular), tomar grasas buenas, descartar la bollería industrial y las grasas perjudiciales y tomar mínimo 2 litros de agua al día

Finalmente, el descanso aunque ocupa un porcentaje menor, es muy importante para tener una buena progresión. Tanto el descanso durante los entrenamientos, lo cual nos permitirá oxigenar nuestros músculos, cargar los pulmones y recuperar fuerzas, nos permitirá continuar las siguientes series con la misma intensidad; como el descanso después de un entrenamiento, el cual permitirá que nuestros músculos y nuestro cuerpo puedan reposar y recuperarse lo más rápido posible para continuar con los entrenamientos.

¡MANOS A LA OBRA! Ω



Burpees sin impacto



Clase de baile



Superman adaptado

Estudio de Pilates con máquinas

Clases privadas 1 persona

Semiprivadas 2 personas

En grupo máximo 3 personas

Profesores certificados por escuela internacional avalada por la P.M.A

Excelencia, Calidad y Autenticidad



Avda de Europa, 31
(Entrada por calle Berna)

Tlf.: 636619654

www.fluencypilates.com

dorsia

clínicas

BELLEZA INTELIGENTE

*Mi mundo. Mi cuerpo.
Mi decisión.*



[Aumento de pecho]

75€/mes*

¡Plazas limitadas!

SIMULACIÓN 3D DE TU CIRUGÍA DE PECHO ¡GRATIS!

*OFERTA FINANCIERA OFERTA FIN. LA UNIBANK CONSUMER FINANCE, S.L. Y SUJETA A SU APROBACIÓN. EJEMPLO PARA UNA COMPRA DE 2.000 €. COMISIÓN DE APERTURA DEL 3% DEL IMPORTE A FINANCIAR A PAGAR EN LA PRIMERA CUOTA: 61,13 € (IVA 10,4%). ANUALIDADES: 60. PRIMERA CUOTA: 1.722,20 € (IVA 10,4%). CUOTA: 1.975,54 € COMISIÓN DE MANTENIMIENTO: 24,74 €. ÚLTIMA CUOTA: 24,93 €. MÍNIMO TOTAL A PAGAR: 1.904,42 €. OFERTA VÁLIDA HASTA: 30/06/2018

C/ Francia 9, Local A - Pozuelo de Alarcón
Llámanos al 910 607 581

dorsia.es



**NAILS
FACTORY**

1ª FRANQUICIA DE UÑAS



ESMALTADO
GEILS
SEMIPERMANENTE

por solo
9,90€



#NailsFactoryzate f Nails Factory

ESMALTADO
GEILS
+
**PEDICURA
ESTRELLA**

por solo
29,90€

Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Avda. de Europa, 23
frente C.C. Zielo Shopping
91 799 34 38

Ctra. de Húmera, 87
esq. Avda. de Europa, 10
91 593 79 66

Guang
An
Men



Centros de **Acupuntura y Medicina China**

más de 25 años dedicados exclusivamente a la Medicina China nos avalan

La **medicina china** utiliza como principales técnicas de tratamiento la **acupuntura**, la **fitoterapia** y la **tuina** para tratar eficazmente un sinfín de patologías comunes.

Se trata de una medicina que **se centra en buscar una solución desde la raíz de la patología**, tratándola de forma natural, no agresiva y sin efectos secundarios.

En las **Clínicas Guang An Men** le ponemos en manos de **terapeutas nativos altamente cualificados**.

Las patologías más demandadas en nuestros centros:

- ⊗ Dolores musculares
- ⊗ Ansiedad
- ⊗ Obesidad
- ⊗ Insomnio
- ⊗ Migrañas
- ⊗ Cervicalgia
- ⊗ Dejar de fumar
- ⊗ Infertilidad
- ⊗ Colon irritable
- ⊗ Depresión
- ⊗ Dismenorrea



¡Visita informativa gratuita!

☎ **910 560 964**

@direccion.noroeste@mtc.es

📍 C/ CID, 4 - 28220 - Majadahonda

www.clinicaguanganmenmajadahonda.es

La vida es mejor cuando tú sonríes



Clinica dental
Avenida Europa 42 Portal 9, 2b Pozuelo
Tel: 917 150 155/ 681 191 480
www.clinicadentaldraaloughney.com








www.pozueloin.es

MAKING ACTORS
ESCUELA DE JÓVENES ACTORES

¡CAMPAMENTO URBANO DE TEATRO Y CINE!
Junio / Julio Pozuelo / Argüelles



RODAJES CINE TEATRO VOZ
MANUALIDADES MOVIMIENTO ACTUACIÓN

www.makingactors.com
makingactors@gmail.com - 687 63 72 57 -

hedonai
MEDICAL BEAUTY CARE

¡Prepárate para el verano!

LIFTING CORPORAL
NO INVASIVO



3 TRATAMIENTOS · 18 SESIONES

REMODELADO CORPORAL
VENUS LEGACY™

RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR
PULSO MAGNÉTICO
VARIPULSE TECHNOLOGY™

+
MESOTERAPIA
+
PRESOTERAPIA

Programa corporal completo
69€ MES*

Programas de **Tratamientos Corporales** a la medida de tus necesidades

 Bono de 10 hilos HILOS TENSORES NO ESPICULADOS 150€	 Bono 5 sesiones PROGRAMA INTENSIVO ANTICELULÍTICO 69€ SESIÓN*
 Bono 5 sesiones MESOTERAPIA ALOPÁTICA EFECTO LIFTING TENSOR 69€ SESIÓN*	 Bono 5 sesiones MESOTERAPIA ALOPÁTICA REDUCTORA ANTICELULÍTICA 89€ SESIÓN*

COMIENZA YA TU TRATAMIENTO Y FINANCIALO HASTA EN 12 MESES SIN INTERESES**

El Corte Inglés
POZUELO

 Ctra. de la Coruña
Km 12.500. Planta 1
28223 Pozuelo de Alarcón
 **918 318 222**

*Promociones no acumulables a ninguna otra oferta o descuento. **Financiación hasta 12 meses sin intereses, sujeta a la aprobación de la entidad financiera. Intereses subvencionados por Medical Beauty Care Holding S.L.U. TIN 0%. TAE 0%. Promociones válidas hasta 30/04/2018.



ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES
POZUELO CALIDAD

Pozuelo Calidad

*Los comercios asociados a la Asociación de Comerciantes Pozuelo Calidad ofrecen la moda más actual, adaptada a todas las edades, estilos y presupuestos. Sin salir del pueblo, podrás vestir a toda la familia al completo. Así que, no lo dudes, y acércate a los tiendas de Pozuelo a renovar tu ropa de primavera. Y para que te resulte más cómodo, te hemos preparado una lista con las tiendas que estás buscando. Ven en coche hasta el centro y aprovecha **la hora de parking gratis** que tienes solo por comprar en los locales adheridos a la **ACPC**.*



Muchas veces da pereza ir de tiendas porque hay que moverse en coche, o estar metido en un centro comercial donde la música está alta y hay muchas colas. Así que, si buscas una atención personalizada, ropa, calzado y complementos de calidad y cerca de tu casa, acércate a Pozuelo Pueblo. Entre sus calles encontrarás tiendas donde adquirir tus conjuntos al completo independientemente de la talla y estilo que tengas: en los comercios asociados a la Asociación de Comerciantes Pozuelo Calidad hay para todos los gustos! Además, no te tienes que preocupar del coche porque tienes 1 hora de parking gratis en la Plaza del Padre Vallet y en la Plaza Mayor. Para facilitarte la ruta de shopping, aquí tienes todos los datos que necesitas de cada uno de ellos:

KALZZA. Calzado para toda la familia y para todos los estilos.

Kalzza

De trato personalizado y asesoramiento excelente, esta zapatería está situada en el corazón de Pozuelo. C/ Roberto Martín Holgado, 2 (Tel. 91 799 03 05). www.facebook.com/kalzza
Adaptada a los nuevos tiempos incorpora la tendencia más actual a zapatos y zapatillas para todas las edades y con las mejores marcas: BIOMECHANICS, PABLOSKY, GIOSEPPO, MARIA JAEN o MUSTANG. Ya tienen disponibles los nuevos modelos de 1ª comunión.



*Un trocito de Galicia
en Pozuelo*



No te olvides de hacer tu reserva en el Tel. 911 99 69 51
Calle Atenas, 2 (plaza interior) • Pozuelo de Alarcón  **El Capricho de Galicia**

te viste a la moda

PLÁCIDO GÓMEZ. Moda y complementos para el hombre y la mujer.



Si buscas un lugar donde encontrar trajes para trabajar u ocasiones especiales, este es lugar perfecto para el hombre. Está en la **C/ Las Flores, 5.** (Tel. 91 715 33 18) y además de ropa de vestir también venden prendas de sport tanto para él como para ella. NO pierdas de vista su amplia gama de complementos, ison preciosos!

GALA. Moda y complementos.



Experiencia, dedicación y trato personalizado: así se puede definir a esta tienda situada en la **C/ Sagunto, 4** (Tel. 91 715 69 01).

Durante los más de 33 años atendiendo a la mujer, en Gala Moda y Complementos han conseguido afianzar a su clientela, crear nueva y adaptarse a los nuevos tiempos así como a las nuevas necesidades de la mujer. Actualmente, además de una amplia gama de calzado, bolsos y complementos para todo tipo de público, venden prendas de las mejores firmas de moda como Vandos, César Amadeus, Lola Casademunt, Alma en Pena, Yerse, etc.

MODA EL CAPRICHIO. Ropa para la mujer. Tallas especiales.

El Capricho

Para aquellas mujeres que buscan prendas que le sienten como un guante independientemente de la talla que lleves, esta es la tienda perfecta. En plena **Plaza del Padre Vallet, 2** (Tel. 91 715 74 05) su propietaria está siempre encantada de asesorar en cada momento a cada clienta. Además, ofrece prendas para ocasiones especiales.

LA AGUJA DE ORO. Arreglos y confección a medida.

La Aguja De Oro

Presta un servicio de arreglos y transformaciones de ropa en toda clase de prendas de vestir: tela, punto, cuero, piel, ante. Además vestimos su casa, confeccionamos cortinas estores y ropa de casa en general. Somos la Aguja de Oro **C/ Ramón Jiménez 4** (Tel. 630174502/91)

LIKE. Ropa actual para todas las edades.



La gente más joven y atrevida ya tiene su tienda idónea en Pozuelo. En la **C/ Luis Béjar, 2** (Tel. 910 82 49 89) se encuentra esta tienda moderna donde vestirse a precios muy asequibles. Vaqueros, vestido, camisetas, ropa de sport o de vestir...

NOELIA CORTIJO. Modista, diseños a medida, arreglos. Clases de costura



Acortar, ensanchar, modernizar un vestido, abrigo, chaleco... Da igual lo que quieras hacer con tus prendas porque esta modista es capaz de hacer eso y mucho más. En la **C/Doctor Cornago, 6** (Tel. 910 463 382) se encuentra Noelia Cortijo, capaz de renovar y modificar cuero, algodón, ante, licra... Ya sabes, saca ya tus prendas de primavera y ¡customízalas! Ahora, además, han incorporado una gran mercería y todo tipo de productos de lencería de diversas marcas.

CANNES MODA. Boutique para toda mujer.



SI buscas un conjunto original, que siga las tendencias de la moda, pero que te valga varias temporadas, tu tienda es Cannes, EN **C/ Calvario, 13** (Tel. 91 715 15 13). Esta boutique ofrece prendas de actualidad pero que puede llevar todo tipo de mujer, sin necesidad de tener medidas espectaculares. Son prendas muy ponibles que podrás llevar a trabajar o a una reunión nocturna y que además tienen muy buenos precios. Entre sus firmas italianas: Scotch & Soda, Kocca, Rinascimento, Yhoco's, Guitare, ..., pero todas las temporadas añaden alguna que ofrezca productos interesantes.



REGALOS DIFERENTES - PIEZAS ÚNICAS
ANTIGÜEDADES - RESTAURACIÓN - FENG SHUI
www.ZLOUPETIT.com
C/ ALMANSA, 4 - MINICENTRO
POZUELO ESTACIÓN ☎ 620 228 983





SIN MIEDO A LA I.T.V.

Por FÉLIX ARROYO

En Mayo de este año 2018 expira el plazo de adaptación de todos los centros de inspección técnica de vehículos a la nueva normativa. A partir de esa fecha esos centros deberán disponer de herramientas de lectura de diagnóstico para un control más exhaustivo, tanto de los sistemas de seguridad electrónicos, como de los sistemas de anticontaminación y gases de escape con niveles variables según antigüedad del vehículo y tipo de combustible. Los centros de ITV tendrán equipos electrónicos capaces de conectarse con las unidades del vehículo para poder comprobar el correcto funcionamiento de los sistemas electrónicos de seguridad activa y pasiva como ABS, Airbag, etc. así como de correcto funcionamiento de los sistemas de gestión electrónica del motor referentes a la opacidad (coeficiente máximo de absorción) en el caso de los motores diesel, o CO₂ en el caso de los motores de gasolina, prestando especial atención a los motores, que en su caso, hayan sido manipulados tanto electrónicamente como mecánicamente con el fin de evitar el encendido de la luz de avería, gestión del motor encendida en el cuadro o bien potenciación vía nueva configuración de parámetros de la unidad de gestión del motor o manipulación de componentes como filtro catalizador, filtro de partículas, válvula de recirculación de gases de escape, etc. En el caso de los diesel matriculados antes del 07/2008', motores sobrealimentados con turbo no podrán exceder del valor de opacidad 3,0g/km y en el caso de motores de aspiración natural no podrán exceder del valor de opacidad 2,5 g/km. Los vehículos diesel matriculados después del 07/2008', normativa EURO 4 o EURO 5, en la prueba de

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

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

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

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

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

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

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

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



21 y 22 de abril

II TORNEO BENÉFICO GOLF

ROTARY CLUB POZUELO VILLA

Para más información: 609 08 80 07 - 609 09 60 19 - julian.nogales@hotmail.es

OCA itv

SERVICIO DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

Diésel

38'45€

Gasolina

28'45€

benzoe

Además, los **precios más bajos** en combustible para nuestros clientes.

Tel. 900 814 647 - www.ocaitv.com



BOADILLA - ALCORCÓN
C/ Alpedrete, parcela E-12
P.I. Ventorro del Cano
28925 Alcorcón



ALCORCÓN - VALDERAS
C/ Herramientas, 8
28918 Leganés

LEGANÉS - PARQUESUR
C/ Rey Pastor, 28
28914 Leganés

PARLA
C/Roma, 9
28983 Parla

**Para disfrutar de los descuentos entregue este cupón o enséñenos una foto del mismo antes de pasar la inspección. Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg). Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2018.*



2 8 8 2 0 1 0 2 1 8 0 3



AMEP ASOCIACIÓN DE EMPRESARIAS DE POZUELO

AMEP nació con el objetivo de apoyar y promover el desarrollo de las mujeres empresarias y autónomas del municipio de Pozuelo de Alarcón.

Cada día, esta asociación trabaja para ser un espacio de referencia en donde la mujer desarrolle nuevos retos, nuevos impulsos, el crecimiento de su empresa y una formación integral en el ámbito profesional.

Una Asociación eficiente y dinámica, que busca la unidad, con unas integrantes comprometidas y buscando la constante generación de oportunidades para el crecimiento de la mujer.

AMEP es todo un referente en nuestro municipio, muchas son las actividades que desde esta Asociación se realizan a lo largo del año buscando siempre

el beneficio para sus asociadas, networking, apoyo empresarial, encuentros con profesionales y empresarios, acuerdos ventajosos, representación en ferias y exposiciones en Pozuelo... muchas son las razones que ofrecen para formar parte.

Entre los eventos organizados, en el 2016 tuvo lugar el I Congreso cuyo lema era "Rompiendo el techo de cristal", en donde se celebraron diferentes ponencias sobre la presencia de la mujer en las grandes empresas, las cuotas de igualdad o el papel de las mujeres directivas.

Pero lo que sin duda debemos destacar y que a día de hoy ya es un referente, es la entrega de Distinciones AMEP, evento que organizan cada año desde el 2014, en donde reconocen la labor realizada por distintos profesionales

tanto públicos como privados.

Hace tan solo un mes, ha sido la Asamblea de Amep, donde votan la nueva Junta Directiva, compuesta por cuatro mujeres empresarias y profesionales que además de sacar adelante su empresa, dedican su tiempo de forma altruista a ayudar a todas las mujeres que forman AMEP, sin olvidar la parte más social que tienen desde los encuentros entre ellas en los que intercambiar experiencias, opiniones e inquietudes.

JUNTA DIRECTIVA

- Presidenta: Mercedes Bueno
- Vicepresidenta: Cándida Diano
- Secretaria: Marta Lázaro
- Tesorera: Rosa Sánchez

Contacto:

secretaria@amepozuelo.com
www.amepozuelo.com Ω

Alarcón

colegio

Centro Autorizado de Música

Escuela de Música Alarcón

**CENTRO AUTORIZADO DE MÚSICA
PARA LAS ENSEÑANZAS ELEMENTALES
PARA NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS
DE TODAS LAS EDADES A PARTIR DE 3 AÑOS
SEAN O NO ALUMNOS DE NUESTRO COLEGIO**

Estamos integrados en el Colegio Alarcón y somos un **Centro Autorizado de Música** reconocido por el Conservatorio Padre Antonio Soler (El Escorial) para impartir la Enseñanza Elemental Oficial en cualquier especialidad. Tenemos unas instalaciones amplias y modernas capacitadas tanto para las clases de instrumento individuales, como para las clases de grupo. Además, todos los alumnos de nuestro Centro de Música tienen la oportunidad de ofrecer de forma individual y colectiva un concierto cada trimestre, pues creemos que es un aprendizaje esencial para todos ellos.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Nuestro modelo de **enseñanza** ofrece una formación musical completa, de calidad y totalmente **personalizada** para que cada alumno reciba la enseñanza que más se adapta a sus capacidades, nivel o preferencias.

Tenemos **horarios flexibles** para que tanto adultos como niños de otros colegios puedan venir a estudiar con nosotros. Estamos abiertos por la mañana, a medio día y por la tarde.



Enseñanza Elemental Oficial. Somos uno de los pocos centros de la zona donde se puede cursar esta modalidad, obteniendo una **titulación académica, con validez Oficial.**

ABRSM. Enseñanza con titulación oficial de una prestigiosa organización con más de 100 años de trayectoria dedicados a la educación musical con sede central en Reino Unido, que permite obtener una titulación académica de reconocimiento internacional.

Metodología Suzuki. Iniciación musical temprana de violín y de viola. El objetivo del método es ayudar al desarrollo pleno del niño desde la edad temprana (3 años en adelante), respetando siempre su propio ritmo de aprendizaje, con la ayuda y la motivación de los padres.

Enseñanza Libre. Enseñanza sin necesidad de buscar una titulación, pues la música es importante en el desarrollo y crecimiento del niño tanto a nivel afectivo como emocional o intelectual.

¿QUÉ PUEDES ESTUDIAR?

Iniciación musical, Lenguaje musical, Violín, Viola, Guitarra, Piano, Contrabajo, Agrupación de guitarras, Orquesta y Coro... ¡y lo que quieras!

C/ San Jorge, 25. 28224
Pozuelo de Alarcón (Madrid)
www.escuelademusicaalarcon.com
www.colegioalarcon.com Tel.: 913527250
Escuela de Música Alarcón



Mobiliario para laboratorios de colegios, bibliotecas y aulas



Teléfono: 91 757 50 89
info@alcanceglobal.es
www.alcanceglobal.es



LA ALIMENTACIÓN DE TU CACHORRO

La alimentación durante el primer año de vida de un cachorro es clave para un buen desarrollo de su cuerpo y mente, y a ser posible, que sea de la mejor calidad.

Desde su nacimiento y hasta el momento del destete (entre el mes y medio y los dos meses de edad) la alimentación se basará en leche materna, rica en todos los nutrientes necesarios para que crezca fuerte y sano. Sólo en caso de que la madre rechace los cachorros o se trate de cachorros huérfanos o haya algún problema para la lactación natural, acudiremos a la leche maternizada que es muy semejante a la leche materna y además tiene una excelente tolerancia digestiva. La leche de vaca no es recomendable porque no toleran bien la lactosa.

Cuando empiece a mostrar interés por el alimento sólido, es el momento ideal para introducirle el pienso seco. Al principio para que su sistema

digestivo vaya adaptándose, se debe mezclar con un poco de agua templada haciendo una papilla y facilitándole así su masticación. A medida que vaya acostumbrándose, iremos reduciendo la proporción de agua e introduciendo bolitas de pienso seco.

A diferencia de los adultos, la dieta de un cachorro es más calórica y necesita una gran selección de nutrientes de calidad por lo que no vale cualquier alimento. Entre otras características, los piensos formulados para cachorros, tienen una alta palatabilidad, una proteína animal de muy buena calidad, indispensable para el desarrollo de huesos y músculos, ácidos grasos, omega 3 y omega 6, que le proporcionan un pelo sano y brillante.

Vitaminas, minerales y antioxidantes, fundamentales para mantener el sistema inmunitario fuerte.

También hay que tener en cuenta el tamaño del cachorro ya que no tienen las

mismas necesidades nutricionales los cachorros de raza miniatura o pequeña (que requieren mucha proteína, grasa, calcio y fósforo) que las razas grandes que requieren menos energía y crecer a un ritmo más lento.

En la actualidad existen en el mercado infinidad de marcas, distintas calidades y tipos de piensos. La ayuda del veterinario es muy adecuada porque sabrá asesorarle sobre lo que necesite su cachorro en cada etapa de su crecimiento, así como las comidas diarias que ha de tener y cualquier duda que tenga al respecto. También puede acercarse a las tiendas especializadas para que te orienten en ese sentido sobre todo, aquellas que tengan una atención personalizada.

En definitiva, busque siempre un alimento completo y equilibrado, que no sea necesario darle suplementos alimenticios ni comida adicional. Ω

Único en Pozuelo
¡Pruébalo gratis!

f.a.s.t.

¡La revolución del fitness!

¡4 años contigo!

Calle Sevilla, 3 - 28224, Pozuelo de Alarcón
91 352 14 70 - pozuelo@fastfitness.es
www.fastfitness.es

- Mejora la Salud
- Ahorro de tiempo
- Reduce el estrés
- Aumenta la Masa muscular
- Pérdida de Peso...

Entrenamiento Personal
con Electroestimulación Integral Activa

Entrenamiento Funcional
Sin Electroestimulación



Ven a conocer
el nuevo Tres60

**COCINA
CREATIVA**

Calle París, 3
660 21 58 21



Diseño | Profesionalidad | Producto
Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com



PROYECTO
BAÑO

¡BAÑERAS FUERA!
Cambiamos su bañera
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño
916 266 139

C/ Mónaco, 46
Soho de Európolis
Las Rozas de Madrid
comercial@proyectobano.com

+DE
60 AÑOS
A SU
SERVICIO



New Molino

Alimentación para animales

**SERVICIO GRATUITO A DOMICILIO • CONSULTA VETERINARIA • PELUQUERIA
C/ CIRILO PALOMO Nº14, TLN. 91 352 09 63**

**PURINA
PRO
PLAN**

**OFERTA:
MES ABRIL
SACO A 39,95€**



ACTIVIDADES
GRATUITAS

Es hora de divertirse

■ LUDOTECA en Primera Planta frente a Cervezone:

Viernes de 17:30 a 20:30

Sábados de 12:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30

■ ACTUACIONES en zona de restauración:

Sábados a las 18:30 y 19:30



ABRIL

6 y 7

Marionetas
de sombras
chinas

7

Caperucita
Roja y el lobo
Maquillaje y
juegos musicales

13 y 14

Malabares
chinos

14

Payasos
Las canciones
de Tachuela y
Corchete

20 y 21

Farolillos y
dragones
chinos

21

Títeres
Pulgarcito y
El hechizo de
narizotas

27 y 28

Escritura
china:
marcapáginas

28

Magia
Jack, el pirata
mago

MAYO

4 y 5

Regalos para
mamá

5

Títeres
Oliver Twist
y El castillo
encantado

11 y 12

Cuidando
el medio
ambiente
con Vichy

12

Cuentos
Por el cuidado
del medio
ambiente

18 y 19

Barcos
vikings

19

Malabares
contados

25 y 26

Historias de
vikings

26

Maquillaje
de película
y juegos
musicales

JUNIO

1 y 2

El mar en una
botella

2

Títeres
La flauta
mágica y El
bosque perdido

8 y 9

Postales
piratas

9

Magia
Juegos de
cerca

15 y 16

Cuidando
el medio
ambiente:
barcos piratas

16

Cuentos por
la igualdad

22 y 23

Tesoros muy
dulces

23

Maquillaje de
superhéroes y
juegos

29 y 30

Historias de
piratas



Sexta
Avenida



www.sextavenida.com

AV. VICTORIA, 2. 28023. EL PLANTÍO - MADRID

