

Nº 87 - FEBRERO 2020

**POZUELO
IN**

Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón,
100% independiente. www.pozueloin.es @PozueloIN



**¿Cómo elegir la mejor
escuela para tu hijo?**



CEU

Colegio San Pablo

Montepríncipe



OPEN DAY

Ven a vernos y descubre
EL VALOR DE LA DIFERENCIA



Sábado

1 | feb.

10:30 h.



Inscríbete: www.colegioceumonteprincipe.es

LÍDERES EN INNOVACIÓN

En el CEU enseñamos con palabras que despiertan y nos hacen crecer como personas: **internacionalidad, plurilingüismo, emprendimiento, innovación, solidaridad, creatividad, arte, ciencia...** Palabras con fondo que nos permiten ofrecer una formación de alto rendimiento en habilidades y competencias desde edades tempranas, a través de programas y proyectos específicos que nos hacen ser líderes en innovación.



PROPERTIES

Pozuelo Estación

¡PREMIO AGENCIA RE/MAX Nº6 DE ESPAÑA!



*Nos **ELIGEN** por nuestra **PROFESIONALIDAD**
Nos **RECOMIENDAN** por nuestros **RESULTADOS***

VIVIENDAS EXCLUSIVAS



CHALET ADOSADO ESQUINA POZUELO CENTRO

346 M² CONSTRUIDOS
5 DORMITORIOS
4 BAÑOS
2 PLAZAS DE GARAJE
JARDIN PRIVADO
URBANIZACIÓN CON PISCINA Y
ARBOLEDA CONSOLIDADA
SALIDA DIRECTA M-503 Y M-40

635.000 €



EXCLUSIVO BAJO CON JARDÍN PRADO SOMOSAGUAS

265 M² CONSTRUIDOS
JARDÍN PROPIO, 110 M²
GRAN SALÓN 42 M²
COCINA-OFFICE, 24 M²
4 DORMITORIOS (2 EN SUITE)
3 BAÑOS COMPLETOS
2 PLAZAS DE GARAJE
TRASTERO

725.000 €



CHALET INDEPENDIENTE POZUELO ESTACIÓN

271 M² CONSTRUIDOS
752 M² DE PARCELA
5 DORMITORIOS
3 BAÑOS
PISCINA INDIVIDUAL
PLAZA DE GARAJE
TRASTERO

825.000 €



91 621 66 89

Plaza del Gobernador s/n
28224 . Pozuelo de Alarcón. MADRID

POZUELOIN

87 • FEBRERO 2020

ESPECIALES

32 Educación

¿Estás pensando dónde matricular a tu hijo? Pozuelo In te trae la mejor guía escolar de la zona noroeste.

44 Salud y Belleza

La doctora M^a Cristina Morante nos da las pautas para no descuidar el acné juvenil.

Más de 65.000 lectores auditados por la OJD



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

DEFINIMOS...

06 Opinión

#jajajajijiji Jesús Castells nos evoca a una época en la que el emprendedor estaba hecho de otra pasta.

08 El Mirador

Juan Carlos de Laiglesia retrocede a su ¿Por qué quiero ser periodista?

14 Pozuelo Prestigio

Félix Alba analiza el casco antiguo de Pozuelo.

16 Actualidad

¿Qué es y qué supone ARPO? Su Junta Directiva nos lo aclara.



ENTREVISTAS

18 Irene Fernández

La periodista un nuevo concepto de hacer periodismo en España.

26 Carmen Navarro

La gurú de la belleza nos abre las puertas de su casa.

30 Raúl Cera

El presidente del Club de Atletismo Pozuelo nos habla de los beneficios de este deporte.

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 buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 60.000 lectores.

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: JUAN CARLOS DE LAIGLESIA, JESÚS CASTELLS, EDUARDO LÓPEZ GARCÍA DE JAIME, M^a CRISTINA MORANTE.

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

DTO. PUBLICIDAD: GEMMA PÍA, PATRICIA GARCÍA SANCHEZ, ARIANA FRANCÉS, RAÚL GONZÁLEZ.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.pozueloin.es • redaccion@pozueloin.es — 91 016 08 91

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 016 08 91 — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es

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.



**MÁS DE
40.000
REFERENCIAS**


Chensi®
H i p e r h o p a r

**TODO UN MUNDO
EN CARNAVAL**



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

**Vale 3 €
por cada
30€ de compra**



MAGALLANES EL EMPRENDEDOR

Vamos en avión a Silicon Valley - California -, a la que se considera la cuna mundial de startups y empresas tecnológicas, al otro lado del charco. Y realmente no lo sería sin la gran aportación realizada por los emprendedores españoles y portugueses hace ya cinco siglos.

Escucho a algunos de mis compañeros de viaje quejarse de la incomodidad del asiento, de lo largo que es el viaje, del rollo que es hacer escala, de la comida de "avión" o incluso de la falta de una buena conexión WiFi... y ise me caen los pelos del sombrero!

¿Os imagináis a Fernando de Magallanes hace 500 años quejándose de alguna de estas cosas? ¿Qué nos queda de su espíritu emprendedor?

La estructura del emprendimiento ha variado poco en todo este tiempo, pero quizá estamos perdiendo su esencia al no compararnos con alguna de aquellas hazañas. Magallanes tuvo un sueño, ir a por las especias de las Islas Molucas utilizando otra ruta distinta a la ya conocida, una nueva ruta nunca antes transitada. Le guiaba claramente un móvil económico, pero también le movía la idea de trascender

en la Historia como uno de los grandes descubridores, ser protagonista de alguna de todas aquellas historias que de pequeño escuchaba en la corte lusitana.

Se formó durante toda su vida para poder acometer el proyecto, con trabajo, esfuerzo, foco, sudor y lágrimas. Decepcionado porque sus propios paisanos no creyeron en él, una tónica habitual aún en nuestros días. Buscó una alternativa en la corte de Castilla, el país rival en el dominio del Mundo. Portugal podría haber sido el único dueño de todas las rutas comerciales de las especias, pero dejó escapar esa supremacía y hegemonía que hoy en día el Tribunal de libre competencia no le hubiera permitido.

Salió un 10 de Agosto de 1519 desde Sevilla a Sanlúcar de Barrameda con cinco barcos que desde allí se hicieron a la mar el 20 de Septiembre, emprendiendo rumbo a lo desconocido, enfrentándose al temido Mar Tenebroso. Consiguió finalmente salir adelante, cansado de explicar su proyecto, de convencer a unos y otros de la necesidad de financiación, hastiado de los intentos para que claudicara o reconsiderase su decisión de acometer la gesta bajo la tutela del rey D. Carlos I,

harto de amenazas, boicots, de reparar naves viejas, de supervisar personalmente la estiba de cada uno de los barcos, de reclutar marinos que por fin comerían caliente, de justificar lo que no era posible justificar, consiguió partir sin perder un ápice de ilusión.

Me imagino a Fernando, justo en el momento que perdió de vista la costa y entró en alta mar. Sus cinco Naos orgullosas, las velas desplegadas, 265 marinos, comandantes y algún que otro traidor a bordo. Veo la satisfacción en su cara, veo sus ojos brillar, noto la pasión con la que surcaba las olas y pienso que ese posiblemente fue uno de los momentos más felices de su vida, no exento de temor.

Hasta ahora, todo lo que os cuento os resulta familiar porque hoy en día, la forma en la que emprendemos sigue siendo muy parecida para cualquier proyecto.

Nos mueve la ilusión, un emprendedor no duda en seguir sus instintos a pesar de que nadie crea en su proyecto. Todo eso no ha cambiado nada, sólo se ha modernizado o dulcificado ligeramente.

El camino no fue fácil hasta el paso de Solís, los 200 kilómetros de desembocadura del río Plata les con-

fundieron con el paso hacia las Molucas y aquí tuvo que admitir que se había equivocado, aunque este había sido un camino de rosas comparado con lo que estaba por venir. A partir de aquí tocó improvisar, que es muchas veces lo mismo que tratamos de hacer con estos modelos Agile. Prueba y error. No tenemos ni pajolera idea de hacia dónde vamos, pero seguimos navegando porque en algún momento pensamos que encontraremos el dorado, o no. Aquí ya empieza a ser cuestión de fe mezclado con cabezonería, aspecto que a veces enaltece y otras ahorca al emprendedor.

Vagaron rumbo sur bordeando la costa americana sin saber muy bien dónde estaba el paso, si es que existía alguno. Cada vez más frío, menos comida y más desmoralizados. Siguiendo un líder parco en palabras y con cara de póker. Tocó parar y esperar a que pasara el invierno. Tocó reducir un motín y castigar ejemplarmente a los insurrectos, entre ellos a Juan de Mendoza, el delfín del Obispo y del Rey. Una nave de traidores se volvió sin decir nada. Otra se destrozó contra las rocas... Sólo uno de estos contratiempos bastaría para dar marcha atrás a cualquier-

ra. A cualquiera menos a un emprendedor persiguiendo sus sueños. Las leyes de los emprendedores son distintas de las leyes humanas. Vuelve a acontecer lo mismo que ya habéis escuchado cientos de veces. Cuando el emprendedor está a punto de tirar la toalla, cuando hasta su cabezonería se cuestiona si tiene que seguir insistiendo, sigue por inercia. Seguro que pensó en claudicar a sólo dos días de encontrar el paso que llevaría su nombre para toda la eternidad. Pero la insistencia es clave, y siguió. Y lo encontró. El estrecho de Magallanes es su contribución a la historia de la humanidad. Y ese sería otro de los pocos días felices que le quedaban por vivir. Y estoy seguro de que no durmió, que pasaron por su cabeza victoriosas, como en diapositivas, imágenes de cada integrante de su familia y todos y cada uno de los que creyeron en su proyecto y confiaron en él. El dulce sabor del éxito. Y siguieron navegando por donde nunca nadie había surcado aquellas aguas. Y ahí, diezmados, sin víveres, descubrieron que todavía podía ser peor. Comieron ratas y chuparon cuero para sobrevivir. Imaginad lo que hubieran dado por una sola de esas comidas de "avión"

despreciadas hoy. Y llegó donde quería llegar pero a costa de todo. Incluso de su propia vida. Una tónica muy habitual de este tipo de perfiles, sacrificando todo por conseguir lo que se habían propuesto. Este es el verdadero significado de dar tu vida por un proyecto. Hasta lo máspreciado está en juego cuando un emprendedor de verdad decide ir adelante con pasión. Nuestras madres nos decían "¿sabes que hay niños que no tienen qué comer?" para convencernos de que no dejáramos nada en el plato. Pues igual para el resto, ¿sabéis que para que hoy podáis disfrutar de vuestros derechos, de volar, de la comida, de emprender, hubo personas que dieron su vida por ello? Gracias a Magallanes y sus hombres se consiguió dar la vuelta al mundo, la mayor epopeya de la humanidad. Creo que es bueno conocer y ver más el Canal Historia para inspirarnos, para valorar lo que tenemos y agradecer lo que otros valientes de verdad han hecho por nosotros. Cada avance de la humanidad es un paso más hacia la inmortalidad.

Por **Jesús Castells**
 ➔ Fotografía: **Nines Mínguez**
 Artículo extraído de la sección digital **#jajajajiji | www.pozueloin.es**

Asesoría Támega

Economistas & Abogados

ASESORÍA CONTABLE, LABORAL Y FISCAL

DIEZ AÑOS AL SERVICIO DE
Empresas, pymes, autónomos y particulares

SOCIEDADES

Por **100** €/mes

- Contabilidad
- Sus obligaciones tributarias
- Gestiones laborales

AUTÓNOMOS

50 €/mes*

*Autónomos sin empleados

CONOZCANOS.

NOTARÁ
LA DIFERENCIA.

Entrega y recogida de documentación en su sede o domicilio. Sin gastos adicionales, excepto costes administrativos.

También puede enviarnos la documentación vía Internet.



TÁMEGA
ASESORÍA

Tel. 91 816 28 44
Móvil: 627 934 027
info@asesoriatamega.es
www.asesoriatamega.es

Domicilio Social: C/ Petunias, 11 - BRUNETE (Madrid)

ATENDEMOS EN TODA LA COMUNIDAD DE MADRID



Volkswagen



Audi
Service

TALLERES RISCAL

Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano

C/ Vereda de los barro, 25

91 633 30 40 - www.servicioriscal.es





PORQUÉ SOY PERIODISTA

Por Juan Carlos de Laiglesia
jc.laiglesia@gmail.com

NO FUE UNA VOCACIÓN PRECOZ COMO LAS DE ESOS NIÑOS QUE CIERRAN EL PUÑO CUAL MICRÓFONO Y RETRANSMITEN LA CARRERA DE CHAPAS EN EL PATIO DEL COLEGIO, O LA DE IKER JIMÉNEZ QUE YA SE GRABABA A LOS CATORCE IMAGINÁNDOSE EN PROGRAMAS SOBRE OVNIS. NO. LO MÍO ERA OBSERVAR. EN TODO CASO CANTAR, PERO PARA ESO NO TUVE VALENTÍA. DEAMBULÉ COMO TODOS

POR PUPITRES, APRENDIENDO DE MEMORIA LO QUE SE ME ORDENABA PENSANDO EN OTRA COSA Y CON LA MIRADA PERDIDA POR LA VENTANA SIGUIENDO EL VUELO DE LAS GOLONDRINAS.

Pasaron aquellos años y llegaron otras aulas que me instruyeron sobre cosas que me interesaban aún menos que el cálculo o la física. Leyes. Ya sabemos que estudia Derecho quien no sabe qué estudiar, o quien desearía no estudiar absolutamente nada y tan solo vivir dejando que la vida le enseñe lo que deba.

Pero la cabra tira al monte y la curiosidad, una curiosidad difusa pero persistente, seguía ahí, tras esos ojillos aturridos que no sabían qué camino tomar ni entendían que fuera obligatorio tomar alguno. Se nos vende demasiado el poder omnímodo de la voluntad, “si quieres, puedes”, “los sueños se logran si de verdad te lo propones”, pero esa mítica es la antesala de la frustración, porque ¿cómo se queda quien se propone un sueño y no lo consigue? Además, no todo el mundo tiene “un sueño”. Eso son inventos del marketing. A veces el oficio que uno practica en la vida es fruto de un propósito férreo como el de Penélope

Cruz que ya a los quince años se veía en Hollywood, y otras la vida te lo pone delante por descarte, después de varias probaturas. En mi caso no había tantos sueños como curiosidad por la vida y un dejarse llevar. Así que tras una parada más bien cómica en un despacho de abogados

pero no funcionó.

De la intemperie me recogió, tras picotear varios oficios improbables (doblador, modelo, figurante en el teatro), un conocido que dirigía una revista pija underground que se repararía gratis en la discoteca Pachá. Esto ocurrió hace casi cuarenta



Obra de Chema Madoz

muy pujante, la sociedad me devolvió a la calle con la conciencia tranquila. Había cumplido mis deberes para con mis sacrificados padres. Había intentado integrarme como un buen chico,

años, y hoy me pregunto por qué sigo siendo periodista. Creo que mientras iba decidiendo qué hacer con mi vida no era mala solución vivir las vidas de muchos. ¿Por qué










10%

DESCUENTO

en tu primera compra online



C/ Valtravieso nº 10
ARA VACA
913 574 460

WWW.molinasecaonline.com

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



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



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.ocaityv.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 31/12/2020



conformarme con una si podía asomarme a miles? El periodismo que hacía y hago no trata de noticias sino de personas. Las noticias me interesan poco o nada y en cambio el zoológico humano se renueva constantemente. Así que como periodista vampírico he disfrutado capturando instantáneas de hombres y mujeres, cada cual con su historia, su carga y su mensaje, que me han prestado parte de su tiempo, que se han abierto fugazmente a mi observación y de alguna manera han ‘pasado por mí’ antes de llegar al lector. Han sido

por saciar.

Así que mientras uno siente el resquemor de no haber concluido nada se entrega a lo único que hay, a un devenir constante que no se detiene y esa forma de vivir encaja más exactamente con la realidad, con aquello en que la vida consiste. Nadie está obligado a ser mejor que nadie y nuestro paso por la vida ya es motivo de celebración. Decía el escritor Manuel Vilas que habría que valorar el hecho de despertarte por la mañana, abrir la ventana y que entre la luz como un



El grupo de poprock Carolina Durante. Foto de Ricardo Rubio

cientos, quizá ya miles de notables en distintos terrenos los que me han dejado su poso al ‘pasar por mí’. Doy las gracias a todos ellos, a los odiosos y a las maravillosas.

Hay gente de mi generación que sólo sabe hablar de La Movida. Se han quedado colgados en aquel tiempo. Mi viaje de vuelta va más allá, al origen, hacia a la infancia. ¿Por qué detenerse en los veinte años cuando desconocemos el principio y el final de todas las cosas? Creo que sigo siendo periodista porque mientras dudo qué hacer con mi vida lo voy haciendo y me sigue produciendo placer conversar con personas que me interesan. Disfruto desentrañando los mensajes que encierran las fotografías de Chema Madoz con su autor y cuarenta años después de La Movida prefiero contagiarme de poprock con los veinteañeros Carolina Durante, vivir con ellos esa energía.

Este oficio me permite escuchar de primera mano los desafortunados proyectos del visionario mundial de la gastronomía Ferrán Adrià o el sereno diagnóstico de un Emilio Ontiveros sobre la marcha de la economía global. Y ese vértigo me salvaguarda de nostalgias porque siempre hay otra vida más adelante que me tienta a conocerla, una nueva curiosidad

milagro suficiente para estar vivos. Pero nos obsesionamos con ‘permanecer’, con hacer algo muy grande que nos justifique, con que los demás nos otorguen una fama que suba nuestra cotización. Y olvidamos que esa fama, grande o pequeña, siempre será un préstamo que se nos puede retirar, no un tesoro propio. Será ficción.

Mi destino es no madurar nunca en el sentido convencional, no dar jamás el círculo por cerrado, pero ¿no es ése el de cualquiera? Una vez me dijo Felipe González que un político debe asumir que nunca verá su proyecto terminado, que el hombre no recibe el premio de ver realizadas sus quimeras. ¿Y cómo tomar un camino entre todos los posibles sin renunciar a otros?

Cuando imagino mi futuro veo el rostro de un niño sonriente, sin temores, que revela una plenitud alcanzada en la edad temprana y que la vida no hizo sino rellenar de anécdotas. Todo estaba ahí desde el principio como reza una sentencia zen: ‘No corras, el único lugar al que debes llegar es a ti mismo’. Así que hace tiempo que dejé de vivir como si, siempre, hubiera una fiesta más divertida calle arriba. Ω

servicio gratuito a domicilio • CONSULTA VETERINARIA • PELUQUERIA

+DE 60 AÑOS
a su servicio



New Molino

Alimentación para animales

C/ CIRILO PALOMO Nº14, TLN. 91 352 09 63



COCINA EXTREMEÑA



Parking Publico a 10m. RESTAURANTE DOSCA * DOS CASTILLAS * Parking Publico a 10m.

VIA DOS CASTILLAS, 9 - POZUELO DE ALARCÓN - RESERVAS: 91 622 61 09 - caferestaurantedosca3@gmail.com - www.doscapozuelo.es

PERCEBES DE CEDEIRA MARISCOS DE LA RIA

Aperitivos gallegos

VEN A PROBARLOS!!

El Capricho de Galicia
c/ Atenas 2 Int.
Pozuelo de Alarcón
Reservas: 911 996 951

www.galicia.privateweb.es

@caprichogallego

elcaprichodegalicia

PONTE EN FORMA Y DIVIERTETE CON BROOKLYN

Brooklyn Fitboxing Pozuelo

9'95€
1 Sesión
+ guantes & vendas gratis

APUNTATE A LA SESION DE PRUEBA EN LA WEB

Avenida de Europa, 31 (esquina c/ Berna)

brooklynfitboxing.com
pozuelodealarcon@brooklynfitboxing.com

Hablemos de...

Por Eduardo López García de Jaime @edulop007



La educación, base de la economía y desarrollo de un país

Durante mi etapa en la universidad, de todos los consejos, frases y lecciones aprendidas, esta “me se grabó a fuego” quiero decir se me grabó a fuego, discúlpenme es que soy de esa ley educativa que impulsó el Sr. Álvaro Marchesi, la LOGSE (Ley Orgánica General del Sistema Educativo). No es raro hoy en día encontrar faltas de ortografía y frases mal hechas, es más este humilde servidor, hasta hace bien poco no sabía ni dónde poner un punto, una coma o la sangría en un texto.

La educación, se ha convertido en un arma política y realmente es el pilar principal de la economía, es la base de todo. No hay un modelo de educación estructural de Estado y eso es primordial. Estas palabras nos las repetía una y otra vez, mi profesor de Economía Española, Mikel Buesa famoso Catedrático de la UCM(Universidad Complutense de Madrid). La universidad siempre ha sido y tiene que ser la élite de un país, pero cuando baja su nivel y se politiza, lo que se consigue es que pierda prestigio y competitividad. El nivel del sistema educativo en España, ha ido disminuyendo desde que se aprobó la LOGSE en 1990 y a partir de ese momento las sucesivas leyes educativas, así lo muestra el informe Pisa donde nos encontramos siempre por debajo de la media tanto en Ciencias como en Matemáticas. Solo algunas comunidades están por delante de la media de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) y por lo tanto muy por encima de la española. Cataluña ha perdido 15 puntos en Ciencias y 10 en Ma-

temáticas, donde el modelo regional discrimina la lengua castellana, y, pese a situarse por encima de la media estatal, ha obtenido uno de los peores registros alcanzados hasta ahora.

Con respecto al informe PISA de 2015, en el de 2018, nuestro sistema educativo retrocede. España se encuentra por debajo de los 489 puntos de la media de la OCDE, en Matemáticas hemos pasado de 486 a 481 (5 puntos) y en Ciencias 493 a 483 (10 puntos) -el peor resultado desde que inició este estudio el año 2000.

El jardín de infancia en España, suele comenzar a los 2-3 años, y la tasa de matriculación de los niños de 3-4 años supera la media de la OCDE. La escolarización es obligatoria desde los 6 a los 16 años, y la educación es unitaria para todos los estudiantes hasta la edad de 16 años. La repetición de curso puede dañar la equidad y la finalización de los estudios, y las tasas de abandono escolar en educación secundaria superior son altas en estudiantes de entornos socioeconómicos desfavorecidos. La tasa de finalización de la educación secundaria superior está por debajo de la media de la OCDE, y la matriculación en FP tampoco alcanza la media, y es aquí donde radica el gran problema. La graduación en educación terciaria ha aumentado hasta igualar la media de la OCDE. Después de realizar la prueba, más de medio millón de estudiantes de 15 años -con independencia del curso en el que estén matriculados- y a 35.943 alumnos españoles de 1.102 colegios, cabe destacar que varían considerablemente los resultados, dependiendo de las diferentes Comunidades Autónomas españolas.

Como siempre los últimos por la cola

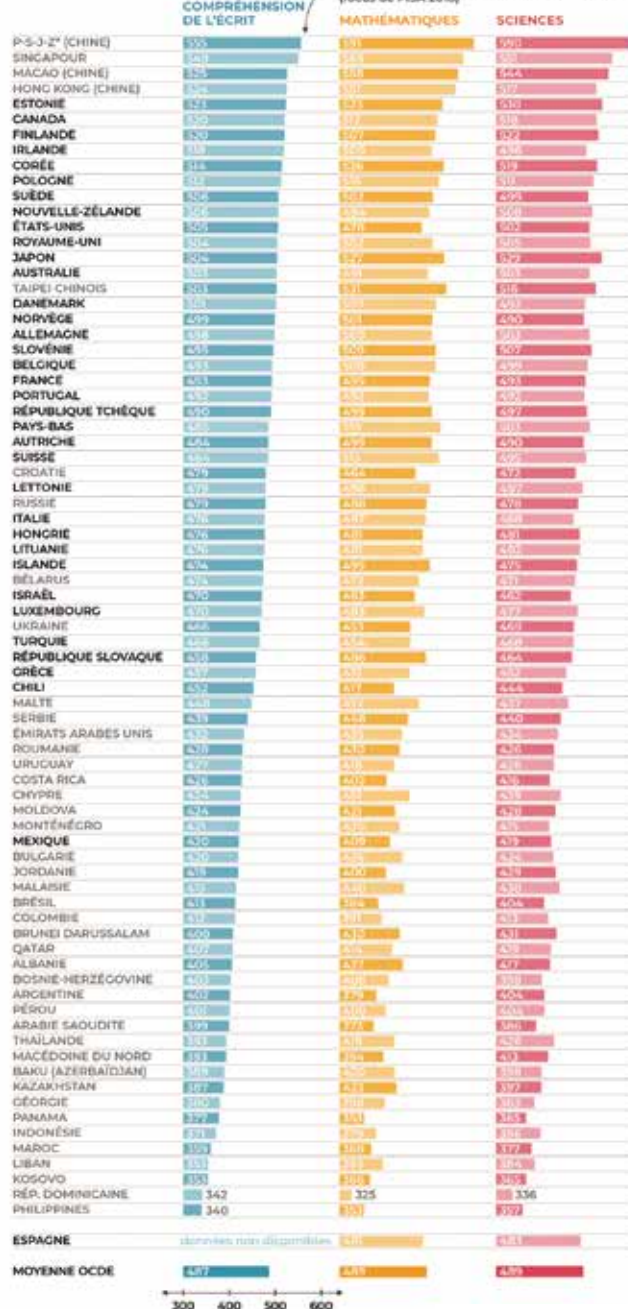
En Matemáticas, nos encontramos en la posición 28ª y en Ciencias en la 25ª de 37, muy lejos de Japón, Corea y Estonia con 527, 526 y 523 respectivamente y nuestros socios europeos: Holanda, 519; Gran Bretaña 502; Bélgica 508; Alemania 500; Irlanda 500; Austria 499; Francia 495; Portugal 492; o Italia 487.

El último informe del Defensor del Profesor, muestra como en las aulas cuesta mucho trabajo empezar la clase dado el

Résultats de l'enquête PISA 2018

Synthèse de la performance en compréhension de l'écrit, mathématiques et sciences

Les pays sont classés par ordre décroissant de leur score moyen en compréhension de l'écrit (focus de PISA 2018)



All-Japan Abacus Championship en Kyoto atrajo a más de 800 concursantes a principios de agosto. (Chang W. Lee/The New York Times)

la (OCDE). En concreto, los estudiantes aragoneses han obtenido 497 puntos en Matemáticas y 493 en Ciencias, cuando la media de la OCDE está en 489 puntos en ambas competencias.

La Comunidad de Madrid ha perdido 29 puntos en Ciencias y 17 en Matemáticas respecto a 2015, aunque sus datos se sitúan por encima de la media del resto de regiones autonómicas.

“La OCDE considera que 30 puntos de diferencia implican un curso escolar, lo que sucede entre Navarra y Canarias en Matemáticas 43 puntos y Galicia y Canarias en Ciencias con 40 de diferencia.”

Querer es Poder...

Es un tema capital,

implantar un modelo educativo centralizado blindado con una mayoría parlamentaria, donde se blinde de una vez por todas la educación, pero los intereses partidistas y modas populistas premian sobre la excelencia y el buen hacer. Un sistema homogéneo de tal manera que el que estudie en Badajoz este al mismo nivel de uno que lo hace en Cataluña y no se le excluya del sistema por no saber catalán, si no que pueda adaptarse a el lo mejor posible, por otra parte hace falta que se invierta mucho más en I+D, que se le dé a los científicos e ingenieros todo lo necesario para producir, también es importante que creemos industria ya

que de esa manera no tendríamos que importar tanto para poder trabajar en la producción de un objetivo.

Seguir a los mejores

Seguir modelos como el japonés, donde para hacer cuentas y números los alumnos usan el ábaco y no la calculadora, buscando desarrollar y hacer trabajar al cerebro del alumno. Es necesario cambiar cuanto antes nuestro modelo obsoleto, poco competitivo y arcaico, y estamos a tiempo. Basta de populismos y adoctrinamientos el futuro de nuestro país reside en la formación de las siguientes generaciones y el modelo actual se basa en aprobar y olvidar, cuando lo que se tiene que premiar es el interés y aprender.

Aprendizaje autónomo

En los Países Bajos, el estudiante establece sus propios objetivos, guiado por su maestro. Todo se hace mediante contenido multimedia, interactivo y lúdico buscando facilitar la comunicación con sus pares y profesores.

Contrario totalmente al nuestro donde se ataca al PIN PARENTAL, que independientemente de la ideología, su fin es darle el poder y elección a los padres.

Apostar por el futuro

Iniciativas como las que se llevaron a cabo a mediados de los años setenta en Suramérica, han beneficiado a cientos de miles de estudiantes, que pudieron estudiar en las mejores universidades de los Estados Unidos, como fue el caso de Miguel Rodríguez, ex ministro de Planificación del segundo gobierno del Presidente de Venezuela Carlos Andrés Pérez,

“Yo, de familia de pocos recursos, pude estudiar en las dos universidades más rancias de Estados Unidos, Yale y Harvard, y obtener mis maestrías y el Ph.D. en Economía en Yale.” Ω

alboroto que provocan los alumnos. El 39% de los encuestados reconoce que lleva "mucho tiempo" poner la paz necesaria. El 30% de los alumnos suelen faltar algún día a clase (no especifica si puede ser por enfermedad) frente al 21% de la media internacional. En España, sin embargo, es menos frecuente llegar tarde a clase: el 44% frente al 48% de media de la OCDE.

Por Comunidades Autónomas

Navarra se sitúa en 503 y Castilla y León 502, estas se sitúan como las mejor colocadas en matemáticas frente a Andalucía con 467 y Canarias 460, Aragón están por encima de la media española y de los países integrantes en

La regeneración urbana integrada de los cascos de Pozuelo

Por Félix Alba Núñez
www.pozueloprestigio.com



Es innegable que, en la actualidad, Pozuelo de Alarcón es un municipio dinámico y emprendedor. Su posicionamiento y su modelo de desarrollo urbano, ordenado y sostenible, ha permitido equilibrar el crecimiento poblacional, urbanístico y empresarial con unos elevados índices de calidad de vida y el respeto hacia el medio ambiente. Sin embargo, Pozuelo de Alarcón es también una ciudad de contrastes al coexistir en ella importantes diferencias entre las condiciones socioambientales de unas zonas y otras. Nuestra historia, la historia de nuestra ciudad ha llevado a que su desarrollo urbano tenga características especiales y diferenciadoras con respecto a otros municipios de la zona. De hecho, nuestra ciudad cuenta con tres centros urbanos distintos y diferenciados: Pozuelo pueblo, la Estación y Húmera. Y alrededor de estos tres centros se ha ido desarrollando la ciudad.

Pero con ser éste un problema básico de su estructura, a él se añade el hecho de la proliferación a lo largo y ancho de casi todo su término municipal de múltiples urbanizaciones, cada una de las cuales cuenta con sus especiales características. Circunstancia que dificulta la movilidad y la intercomunicación, no solo entre ellas, sino también con los tres centros urbanos. Lo que viene a ocasionar, a su vez, una gran falta de cohesión entre las diferentes zonas del municipio.

Pero dejemos para otra ocasión el abordaje de los problemas de intercomunicación y hablemos hoy de nuestros tres centros urbanos, porque no creo que pueda sorprender a nadie el decir que esos tres centros precisan de un trato preferente, decidido y enérgico.

Un trato preferente y decidido que

modifique y acerque las condiciones de vida de los que allí residen, a las de los que lo hacen en las restantes zonas del municipio. Un trato preferente y decidido que se convierta en un gran objetivo estratégico municipal. Al ambicioso y atrayente objetivo de lograr una regeneración urbana integral de las tres zonas, fundamentalmente Pozuelo pueblo y la estación, haciendo en ellas intervenciones, no únicamente físico-espaciales, sino también económicas y medioambientales. A lograr en ellas lo que en el seno de la Unión Europea se conoce como regeneración urbana integrada.

Porque no solo es necesaria una rehabilitación de las edificaciones, adaptándolas a las actuales exigencias. Muchos de esos edificios y espacios públicos fueron proyectados para situaciones, necesidades y formas de vida cada vez más alejadas de nuestro presente, y mucho más del futuro que se debe prever. Se precisa algo mucho más ambicioso, una regeneración urbana integrada destinada a conseguir la recuperación y mejora funcional, social, económica y estética de los entornos urbanos degradados. Una regeneración que consiga a su vez una revitalización económica y comercial de los mismos, que en la actualidad presenta una franca decadencia.

No se trata en ningún caso, de ir realizando actuaciones aisladas e inconexas, por encomiables que éstas puedan parecer. Se trata de tener claro el objetivo estratégico e ir realizando paulatinamente actuaciones coordinadas en todos los ámbitos, de acuerdo con un plan preestablecido, para conseguir alcanzarlo.

Cualquiera, no ya que viva, sino que acuda o se pasee por estas zonas, puede percibir claramente que es necesario actuar para impulsar decididamente la regeneración de su tejido urbano, la necesidad de renovar su tejido social, funcional y cultural para evitar el vaciado poblacional y la segregación social.

Puede percibir la imperiosa necesidad de revitalizar su vida social y modificar su perfil demográfico a través de su rejuvenecimiento y evitar así la gentrificación. De revitalizar sus funciones como barrios, dotándolos de servicios y redes comerciales y de esta forma atraer a nuevos vecinos a ellas. De hacer, en definitiva, atractivas estas zonas, no únicamente para sus residentes, sino para todos los habitantes del municipio.

Nuestros centros son además cultura, tradición y forma de vida. Un producto cultural complejo que se ha ido elaborando a través de los años de una forma colectiva. Que tiene, tras de sí, siglos de existencia, lo que les añade una carga simbólica extra. Su progreso y evolución deben tener esto en cuenta y no sólo se deben generar desde el bienestar material sino también desde el aumento de las posibilidades que ofrezca a sus individuos para el desarrollo equitativo de capacidades.

Conseguir este objetivo es, sin duda, una tarea ardua y compleja, pero a la vez tremendamente ilusionante. Una tarea a la que, sin duda, deben estar llamados muchos. Desde luego las instituciones públicas son fundamentales, pero también lo son los técnicos con experiencia en abordar problemas semejantes y, por supuesto, los propios vecinos de los cascos.

Cualquier proyecto que se aborde deberá contar necesariamente con su participación. Las actuaciones que se derivan de los procesos de planificación estratégica territorial requieren de la participación y deben involucrar a aquellos a quienes van dirigidas, única vía para conseguir que vayan más allá del proyecto y se conviertan en vehículo de desarrollo social y económico.

Consideramos necesario e imprescindible acometer la tarea de regeneración urbana de los cascos antiguos de Pozuelo. El tiempo corre en nuestra contra. Cuanto más lo demoremos más difícil puede ser conseguirlo. Ω



Domina el inglés más rápido de lo que piensas
99% de nuestros alumnos aprobaron sus exámenes oficiales

La Importancia de aprender inglés en un centro especializado

Jersey School lleva más de 30 años de experiencia en la enseñanza de la lengua inglesa, pioneros en la implantación de los exámenes de la Universidad de Cambridge, avalados por unos resultados excelentes en los aprobados de titulaciones oficiales, un centro donde te sentirás en familia con gran variedad de cursos, amplio horario y precios de lo más competitivo.

Son únicos en ofrecer el certificado TOEFL, nivel de referencia exigido en EEUU para estudios académicos, con clases "one to one".

¿necesitas hablar inglés en el ámbito de los negocios?

ellos te preparan adaptándose a tu nivel, ritmo y objetivos.

Expertos en la preparación del PET, una de las certificaciones de inglés de más amplio reconocimiento a nivel mundial, aceptado por todas las instituciones de educación media y superior.

Cursos a partir de 3 años, adultos, clases colectivas, personalizadas, amoldándose a ti y a tus necesidades.

Aprende inglés en las mejores manos sin que te des cuenta.

Aprobación definitiva de ARPO

Por Junta de Compensación del Área de Reparto "Pozuelo-Oeste"

ANTECEDENTES

—El planeamiento de detalle, que configuró definitivamente la zonificación de usos por manzanas del sector se realizó mediante el Plan Parcial de ordenación. Posteriormente, por un ajuste de ubicación de infraestructuras de saneamiento existentes, se sometió a una modificación puntual que fue aprobada.

—El sector tiene una superficie total de 6.000.000m², en la cual se implantan una gran variedad de usos, desde usos residenciales (en tipologías de vivienda intensiva colectiva en bloque, de vivienda en baja densidad y en vivienda unifamiliar), haciendo un total de 5.500 viviendas, de las cuales aproximadamente la mitad son protegidas; hasta usos terciarios (oficinas y comerciales); y usos dotacionales públicos y privados (los diferentes equipamientos con que contará el futuro barrio).

APROBACIÓN DEFINITIVA DEL PROYECTO DE REPARCELACIÓN

—El Proyecto de Reparcelación (instrumento de equidistribución de los beneficios y las cargas del planeamiento), que de hecho divide las manzanas zonificadas en usos por el Plan Parcial, en parcelas edificables, y atribuye su titularidad a propietarios concretos, ha sido aprobado definitivamente por el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón el pasado 30 de enero. Dicho documento será próximamente objeto de inscripción en el Registro de la Propiedad, finalizando la configuración jurídica de propiedad de los solares que en el futuro podrán acoger la edificación prevista por el Plan General para esta zona del municipio.

ACCIONES FUTURAS

—Por tanto, una vez realizada la configuración jurídico-urbanística y registral, ARPO continuará los últimos pasos de su tramitación con el Proyecto de Urbanización, ya en redacción, instrumento técnico cuya aprobación abrirá la vía para la previa ejecución de las obras de urbanización y posterior edificación de este gran nuevo núcleo urbano del municipio.

—Además, las obras de urbanización también están condicionadas por la previa realización de una gran infraes-

tructura de saneamiento prevista por el PGOU de 2.003, que afecta no solamente a ARPO, sino a muchas otras áreas de planeamiento urbanístico del municipio previstas por dicho plan: el Colector-Interceptor de aguas pluviales, un gran tubo de almacenaje y transporte que recogerá las aguas de escorrentía de lluvias producidas en los nuevos núcleos urbanos previstos por el plan general. Actualmente el Colector tiene toda su tramitación de autorización de obras municipal realizada, se encuentra en fase de preparación de la licitación de la obra, que comenzará una vez se autorice finalmente su comienzo por la Confederación Hidrográfica del Tajo.

—Una vez aprobado definitivamente por el Ayuntamiento de Pozuelo el Proyecto de Urbanización, y realizada la gran infraestructura de saneamiento que es el Colector-Interceptor, se ejecutarán las obras de urbanización, obras que permitirán tener este gran nuevo barrio de Pozuelo urbanizado y que comiencen las tan esperadas obras de edificación para que todo este magnífico proyecto llegue a ser una realidad.

IMPORTANCIA DE ARPO PARA POZUELO DE ALARCÓN Y SU ZONA DE INFLUENCIA

—Desde un punto de vista de ordenación urbana, Arpo supone la puesta en realidad de la última gran zona urbana que albergará el municipio, superior en tamaño incluso a la zona actual de la Avenida de Europa, que cerrará además la puesta en carga de la práctica totalidad de suelo disponible al oeste del término municipal, dentro del cinturón de la M-40, consolidando la urbanización que ya comenzó en su día La Finca y la actuación deportiva municipal de Valle de las Cañas y ampliando el casco urbano de Pozuelo hacia el oeste desde la autovía M-503.

—Pero la importancia urbanística de la realización de ARPO es mucho mayor, pues supone de facto la mejora o creación de múltiples actuaciones periurbanas necesarias para la ciudad (como la dotación o mejora de equipamientos ciudadanos), imprescindibles para la zona (como el soterramiento de la ro-

tonda de tránsito entre el municipio y Boadilla del Monte y Majadahonda, el tratamiento como vía urbana de la carretera M-513 de conexión con Boadilla o las conexiones de entrada y salida con la autopista M-40), o de ejecución previa necesarias para el desarrollo o mejora de otros ámbitos urbanísticos del municipio (como la creación de una subestación eléctrica, el soterramiento de la línea de alta tensión que atraviesa el ámbito y la urbanización La Cabaña, o la racionalización de la red de conexión con las infraestructuras de saneamiento del municipio, adicionales al ya mencionado Colector-Interceptor).

—Además, la terminación de la tramitación urbanística y las obras de urbanización de ARPO será estratégica, y de una importancia fundamental, por muchas otras cuestiones:

- Iniciará un periodo de actividad económica muy intenso en el municipio que abarcará los siguientes 20 años, con la construcción de una edificabilidad aproximada de 6.000.000 m².
 - Dotará de un parque de vivienda nuevo, realizado con los últimos estándares de diseño, sostenibilidad y eficiencia energética, del cual la mitad estará sometido a algún régimen de protección y permitirá el acceso a la vivienda a los jóvenes y personas menos favorecidas económicamente.
 - Fomentará la consolidación de una, ya de por sí muy intensa, actividad económica comercial del municipio, con nuevas oficinas, centros y locales comerciales que dotarán al nuevo barrio de mayores servicios y zonas de ocio.
 - Permitirá complementar la ya amplia oferta existente de dotaciones de equipamiento (docentes, sanitarias, deportivas, etc.) municipales.
 - Contribuirá a la generación continua de puestos de trabajo suficientes para mantener el ya extraordinario nivel de empleo del término municipal para el futuro.
- Todo este resultado urbanístico ha sido posible gracias al esfuerzo de los agentes económicos privados presentes en ARPO y a la constante voluntad política de Pozuelo de Alarcón y al buen hacer de los servicios técnicos municipales, todos conscientes de la importancia económica, ciudadana y estratégica para región que supone este gran desarrollo del municipio con la mayor renta per cápita de España. Ω



ESPECIAL FEBRERO ORTODONCIA



**ORTODONCIA
CONVENCIONAL
BRACKETS
18 MESES**

1.800 €

Oferta válida hasta 29/02/2020 sujeta a condiciones de pago, consultar en clínica.

**ORTODONCIA
INVISIBLE
INVISALIGN FULL**

2.950 €

Oferta válida hasta 29/02/2020 sujeta a condiciones de pago, consultar en clínica.

VALORACIÓN SIN COSTE Y SIN COMPROMISO



Irene Fernández



Cuando el periodista es el notario de la realidad

Nació en la provincia de Orense. Desde pequeña ya tenía dotes de periodista, en más de una ocasión metió a su padre en un compromiso, ya que su curiosidad de niña le llevaba por las casas de los vecinos preguntando qué iban a comer y con la información recopilada llegaba a su casa dando un titular que no dejaba de ser la vida de los lugareños, con la posterior regañina de su madre. Con sólo catorce años recibió su primer premio por un cuento que escribió en una noche de Navidad. Llegó a Madrid a estudiar periodismo, siendo un referente en un tipo de programa del que fue pionera, Madrid Directo. Sensible, honesta, honrada, valiente, contundente y con ganas de reír un poco más venga como venga la vida. No le gusta decir su edad porque cree que la sociedad tiende a encasillar y no va desencaminada.



Irene Fernández Núñez es vecina de Pozuelo desde hace varios años y la entrevistamos para que nos hable de los más de 25 años que estuvo al frente del emblemático programa de la televisión madrileña y de sus muchas horas a las espaldas de transmisión en directo.

—Te viniste a estudiar a Madrid ¿Qué tal te adaptaste?

Me vine con una hermana mayor. Mi padre murió muy joven y para sacar algo más de dinero, trabajaba haciendo encuestas, vendía productos para limpiar en las viviendas y a veces hasta terminaba con dolor en los brazos porque iba demostrando cómo se limpiaba con ese líquido, así conseguí salir adelante. Con 20 años conseguí una beca, es donde más he aprendido de profesionales como Ónega, Manuel Antonio Rico, Jesús Hermida...eminencias del periodismo que hoy en día se echan a veces de menos.

—¿Dónde fueron tus comienzos?

Soy hija de la radio, comencé en la cadena Ser estando en la facultad con una beca. Era un programa de 3 de la tarde a 10 de la noche. Posteriormente llegué a dirigir un grupo de periodistas desde la Delegación de Gobierno y cuando salió la oposición de Telemadrid me presenté y comenzó mi aventura.

—¿Qué debe tener un buen periodista?

Alma con curiosidad, ganas por conocer y respetar mucho a las personas que le están dando esa fuente de vida y de conocimiento. Un buen periodista es aquel que realmente descubre información y no el que se remite a las noticias que nos mandan. El buen periodista es el que sale con los ojos puestos en la calle. Los ciudadanos son una gran fuente de información. El verdadero periodismo se hace en la calle, debe dar noticias, disfrutar con las noticias y a veces también llegar a sacrificar una noticia por el bien común.

—¿Hay que ser respetuoso con quien nos da información siempre?

Las fuentes hay que respetarlas siempre, las respeto tanto que cuando fui Jefe de Prensa de la Delegación de Gobierno y un periodista se trabajaba la noticia, yo misma le facilitaba los datos para que pudiera seguir con su investigación, pero jamás se me ocurrió lanzar la típica nota de prensa para que todo el mundo tuviera la misma información y al mismo tiempo.

—¿Fuiste pionera en hacer un programa como Madrid Directo?

Sí, y como reportera de calle me han copiado más de una vez, esa mano mía urdiendo un timbre para sacar información... pero todo esto viene de la radio. La radio me vino muy bien para poder sacar luego la voz con la imagen.

Yo iba a la calle con el micro y de primeras siempre me decían que no querían hablar, incluso en alguna ocasión los efectivos del Samur se reían y me decían "te vamos a tener que sujetar la mano" y esas personas que por nada querían hablar porque en principio no habían visto nada, luego me lo contaban todo, no paraban de hablar. Esto sucede por la confianza que uno deposita en el entrevistado, en la empatía... he terminado haciendo amigos con entrevistados.

—Era un programa que sacaba los sentimientos a flor de piel

Emocionaba, como es el periodismo. Yo entrevisté a la Dulce Neus en la cárcel y la mujer se hizo amiga mía y luego me mandaba cartas a la tele, me contaba cómo era su día a día. Me contaba cómo le dijo a su hija que matara a su marido porque no aguantaba más, o como había pasado esmeraldas a España... hay momentos en que las personas se abren de corazón y cuentan cosas que nunca habían contado.

—¿Con que entrevista te has reído más?

Con una de las que más me reí fue con una señora que estaba en conexión en directo desde la sierra pobre de Madrid, yo la estaba entrevistando y me dijo "ay y vinieron los ajabalines y me comieron las apatatas" me tuve que reír discretamente y desde el respeto.





Restaurante Casa Tere

Calle Juan Pablo II, 64, 28223 Pozuelo de Alarcón

Celebra con nosotros San Valentín

-Timbal de Foie con aspic de peras aliñadas en dulce de Pedro Ximénez.

-Crepes de marisco gratinadas con salsa holandesa.

-Bocaditos de merluza.

-Lomo gallego fileteado con patatas fritas.

Postre: Exquisita tarta fina de manzana.

Bebidas: Agua, refrescos, cervezas y vino de la casa Rioja o Ribera

Menú degustación

80 € por pareja

(IVA incluido)

Un clásico de Pozuelo de Alarcón.
La mejor cocina con diferencia calidad precio.
No dude consultar con nosotros
el presupuesto para su evento.
913 52 19 98 / 917 15 76 22





—¿Qué reportaje te ha hecho llorar?

Cuando Eta asesina a Miguel Ángel Blanco, que aquí, precisamente en Pozuelo tenemos su calle. Ese día sentimos todos esa mano blanca. Igualmente sufrí cuando tuve que cubrir el 11M. Por desgracia había tantos cadáveres que al no caber en el Instituto Anatómico Forense, instalaron todo en un pabellón de Ifema. Estando allí, preparada para la conexión en directo, los cuerpos que yacían en el suelo les seguían sonando los teléfonos móviles, sonido tras sonido, de llamadas de los familiares que al no saber no se daban por derrotados, fue horrible. En ese momento se me ponía un nudo en la garganta, pero tragas saliva y tienes que hacer de tripas corazón porque es un directo aunque en la cara se te note la desgracia. Me fui a Alcalá de Henares con las primeras personas que salían de los hospitales y daban gracias a la vida y a Dios con lágrimas en los ojos.

—¿Qué momentos recuerdas más alegres?

De estos he vivido y disfrutados muchos. Por ejemplo cuando me tocaba cubrir los primeros premios de la lotería y esa alegría de los premiados se te contagiaba. En la mayoría de los reportajes he tenido que entrar en la empatía de las personas. En Soto del

Real, entrevistando a una señora llena de joyas y que ya había sido juzgada, me repitió que ella había envenenado a su marido y yo con exclamación le pregunté que cómo se había atrevido a matarle y al contestarme "señorita Irene, le maté porque era mío" créeme que también me tuve que poner el pelo por delante para que no me vieran sonreír.

—Te has metido hasta en los charcos ¿Has pasado miedo?

Tengo algunas heridas de guerra. Tuve que huir de la Casa de Campo al grabar a unos proxenetas, salieron detrás de mí y me dieron con una barra de hierro en la parte trasera del coche rompiendo los cristales, afortunadamente no me cortaron la cara. Es una profesión de riesgo, no hace falta ser corresponsal de guerra, yo he vivido muchas guerras en Madrid por conocer noticias y llegar con la cámara.

—No todos los periodistas arriesgan tanto ¿Por qué lo hacías?

Porque los ciudadanos se lo merecen, cuando creas un estilo propio es tu deber demostrar lo que has visto y con una cámara los trabajos de investigación son realmente difíciles y yo lo conseguí.

—Realizaste un reportaje con una piedra como protagonista ¿Cómo lo conseguiste?

Hace 20 años nos llamaron a Telemadrid el dueño de un taller en Getafe y llamaba sorprendido porque le apareció un coche con la luna fundida como si fuera un chicle. En aquel momento había en la Comunidad de Madrid unos chicos que lanzaban piedras a las lunas de los coches y creían que era eso. Cuando aparecí en el concesionario, este señor me explicó que para poder fundir una luna de un coche tenía que impactar a 500 grados de temperatura. Dentro del coche encontraron una piedra de unos 5kg en la parte trasera del vehículo y pensaba que había venido del espacio. Una vez se emitió el programa, se puso en contacto con nosotros el Museo de Ciencias Naturales para investigar y ahora mismo la están estudiando en la Nasa en EEUU.

—Tv, radio o papel ¿Con qué te quedas?

Con todo, un periodista debe desarrollar los momentos que le toquen vivir y no descarto nada. Nunca se deja de ser periodista, somos notarios de la realidad. Como están estos tiempos cada vez se necesitan más sin que se ejerza ningún control, la libertad de prensa es lo más sagrado. Los ciudadanos deben estar informados por las diferentes fuentes sean de las tendencias que sean.



DESDE EL 25 DE ENERO

Mercadillo del Zoco

para
él

para
peques

hogar
ropa

ju
gue
tes

para
ella

com
ple
mentos

hasta
50%
dcto

colabora
con Humana,
dona la ropa
que no uses

ZOCO

zocopozuelo.com



—¿Cómo viviste la salida de Tele Madrid?

En principio fue muy dura, hice mi reportaje un viernes y el sábado por la mañana estaba recibiendo el burofax de despido, fue un ere que sufrimos gran parte de los compañeros. Esta vida hace que te recicles y busque nuevas maneras de expresarte y comunicarte.

—¿De las entrevistas que has realizado, cuál te ha gustado más?

Camilo José Cela, yo era muy jovencita. Cuando hizo su segundo viaje a la Alcarria me cita en un par de ocasiones dentro del libro cuando se cae del globo y dice "uy aparecen por aquí dos periodistas corriendo, Irene y Marta" esa Irene era yo. Es de las personas que mejor recuerdo tengo, incluso nos hemos carteadado. Detrás de todas esas ironías encerraba un gran corazón.

—¿Qué te supuso que la Reina D^a Sofía te hiciera entrega de un premio?

Me premiaron en la modalidad de medios de comunicación por una serie larga de reportajes que había realizado como la primera mujer que entraba en las cárceles. Esas entrevistas las hacía todos los miércoles porque se manifestaban los funcionarios de prisiones para pedir la libertad de Ortega Lara y yo para recordarle también, hacía una entrevista a un preso penado de los cuales me iban dando ellos los permisos. Fui distinguida por el trabajo que hacía sobre prevención contra la drogadicción, casi todos los elementos comunes que había en los entrevistados, era que todos habían cometido por una razón u otra delitos contra la salud pública, es decir traficaban con drogas o bien consumían o bien les obligaban a pasar drogas...era un mundo que había que transmitir a las nuevas generaciones, que la ley está para cumplirla. Fue un honor recibir este premio de manos de Su Majestad la Reina Doña Sofía.

—¿Cómo ves el periodismo actual?

Lo veo poco libre, poco arriesgado y con una sociedad que cada día va a estar más controlada por los diferentes ejes y poderes de los medios de comunicación. Creo mucho en el periodismo de aquí, ahora y local, el periodismo de vecino.

—¿Cómo ves la inmediatez de la noticia en redes?

No se cotejan las fuentes, ahora todo

es mister google tanto para la medicina que dirían los médicos como para nosotros. Hay que salir y aportar. Internet somos nosotros. Hay datos que dicen que para el 2025 1 de cada 4 noticias que se de será falsa, eso es tremendo. El lector debe saber leer, muchas de esas noticias ya no están ni bien redactadas, que desconfíen de primeras de las noticias de internet.

—¿Cómo te has reciclado?

Me ha interesado siempre el mundo de la psicología, realizando cursos y proyectándome en qué me gustaría hacer para sentirme bien y transmitir ese bien a los demás. Estoy creando unos talleres.

—¿En qué consisten tus talleres?

Creo que la escritura es una poderosa arma y nos limpia. Estoy desarrollan-

Merece la pena.

—Llevas tu tierra muy a gala

Sí, en Madrid está la asociación de periodistas gallegos de la cual soy vicepresidente. Mensualmente hacemos una comida con un personaje importante que evidentemente tiene que ser gallego, tenemos el concierto de Navidad que este año fue en la Latina y ahora acabamos de elegir al gallego del año, una persona que además salió en las páginas de esta revista, Anthony Carro que es el representante de la Nasa en España y que se le hará entrega en una cena de gala. Anteriormente han sido gallegos del año personajes como Camilo José Cela, Torrente Ballester, políticos destacados, recientemente el Dr Cabanella, que operó al Rey. Claro que tiene que ser gallego, pero debe ser un gallego que esté haciendo cosas por España y por el mundo.

—¿Qué te ha dado tu tierra de lo que te sientas mas orgullosa?

Yo creo que la capacidad de la introspección, la capacidad del silencio en un mundo de ruidos.

—¿Cuánto tienes de meiga?

Pues haberlas hailas. He tenido algunos pálpitos, tanto buenos como malos, por ejemplo intuí la muerte de mi padre que se hizo realidad. Es una capacidad que tiene todo el mundo a nada que se concentre un poquito, que se tome tiempo para adentrarse en sí mismo, no se trata de saber si te va a tocar la lotería pero si te puede reorientar en cambios fundamentales en tu vida ese silencio y el meditar. Al final, por dentro, todos somos iguales.

—¿Eres creyente?

Sí, muy creyente. Creo que la vida de las personas sin creer en algo superior, nos haría muy vulnerables y nos llenaría de tristeza. Para mí ser creyente es como llevar un diamante en el corazón.

—¿Desde cuándo estas unida a Pozuelo?

Desde el año 2008. Es un pueblo lleno de zonas verdes, tenemos más horas para compartir con la gente, de disfrutar. Acabo de descubrir que tenemos una biblioteca que abre los domingos, estas cosas me encantan. Salgo mucho por Pozuelo, voy a sus restaurantes, a los centros de belleza, a la iglesia, a las áreas comerciales...utilizo todo lo que nos ofrece. Me vine porque tenía la Tv al lado y estoy encantada porque es como estar en Madrid con muchos más privilegios. Ω



do unos talleres de escritura con doble versión, primero una terapéutica y luego porque dentro de veinticinco años, no vamos a saber escribir a mano y hay un ejercicio muy importante neuronal que es conectar el hemisferio izquierdo con el derecho, a través de la escritura. Esto hace que tengamos mejor memoria, es un mantra para limpiarse e incluso para comprometerlos. Los talleres se llaman Cardioescritura.

—¿Dónde los vas a impartir y cuándo?

El 22 de febrero imparto un curso en Capuchinos Cristo de El Pardo. Basta con mandar un mail a cardioscritura@yahoo.com para hacer la reserva.

Monteprincipe

C E N T R O C O M E R C I A L



Car Service
Arroyo Motor
Selected



11 • 11



Luis Somoza
Clínica de estética dental



PUYOL-ABOGADOS

FARMACIA



Montegui s.a.



A 100 m.
del Hospital



Restauración
y
conservación

JACOBO SOMOZA
clínica dental



Celebra tus eventos con nosotros



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

⇒ “Al cliente
hay que
dedicarle todo
el tiempo,
mimos y
esfuerzos,
es fundamental
que disfrute de
la experiencia”

POR CARMEN MILLÁN
FOTOGRAFÍA RICARDO RUBIO

LA
BRILLANTEZ
DE CARMEN
NAVARRO



Más de 45 años de experiencia en el mundo de la belleza le avalan. De montar su primer centro en su casa de Alberto Aguilera a contar hoy con ocho centros entre Madrid, Valencia y Sevilla. Una mujer activa y valiente que se lanzó a un mundo que no estaba bien visto, como ella dice "nunca en mi vida había acudido a un centro de belleza porque no lo había necesitado y no sabía lo que era" y del cual hizo su pasión, haciendo de sus tratamientos verdaderas experiencias. Por sus manos han pasado los rostros más conocidos de nuestro país como Tamara Falcó. Madre, esposa y emprendedora, llena de energía, de ilusión, con una mente que nunca deja de crear, en continua formación y siempre en busca de la excelencia en su profesión han convertido a Carmen Navarro como todo un referente en lo que a la belleza y bienestar se refiere. Hace un año Carmen abrió otro centro en Pozuelo y nos recibe en su casa para hablarnos de sus experiencias y de la importancia de la belleza.



Hablar de belleza es hablar de ella

—¿Cómo fueron sus inicios?

Difíciles, en aquella época nos educaban para cuidar de la casa y de los hijos. Cuando tenía que pedir un préstamo me tenía que avalar mi marido porque a mí no me lo daban pero hasta hace muy poco. Todo surgió por casualidad a través de un primo médico, mis hijos ya eran mayores, acepté, comencé a formarme y hasta hoy. Empecé con amigas y ellas se lo fueron diciendo a otras. Ya estando en mi casa tuve que meter conmigo a una persona. Desde que me fui a mi primer local tuve agencia de comunicación, al principio me entró miedo porque no sabía si la iba a poder pagar pero ha sido lo mejor que hice, puedes ser muy buena en tu profesión pero si la gente no te conoce no sirve de nada. Cada centro ha ido naciendo poco a poco y la casa madre es la de Sagasta, ahí contamos con tres pisos, están las oficinas y la sede de nuestra empresa. Siempre tuve el apoyo de mi familia.

—Está siempre en constante formación. ¿Es su éxito?

He viajado casi por todo el mundo, es importantísimo formarse. Nada más llegar a un país me apunto a todos los centros donde puedo ir a recibir los tratamientos. Japón y Nepal son dos países maravillosos, nos enseñaron la medicina tibetana, la combinación de la medicina oriental con la occidental... muy interesante todo lo que he aprendido. Los viajes me han enseñado a mantener el equilibrio entre la salud física y mental y la importancia del aquí y ahora. A día de hoy sigo formándome y llevándome tarea a casa. No se puede vender algo si no lo crees en ello y no lo conoces. He formado personalmente a más de 50 profesionales que forman mi equipo. Tengo una norma, lo que no te gusta que te hagan no se lo hagas a los demás.

—¿El trabajo rejuvenece?

Totalmente convencida. Los japoneses demuestran que las personas más longevas son las que se levantan todas las mañanas sabiendo qué tienen que hacer cosas y que te necesitan, lo contrario mata.

—También fue pionera en sacar su propia línea de productos ¿Qué tienen?

Llevo bastantes años. El último producto que hemos lanzado este año ha sido con retinol, es otro anti-envejecimiento, porque lo que nos hace es una pequeña exfoliación que nos ayuda a regenerar mucho más rápido. Fui pionera en nuestra línea con la trufa, que nos la traían

de Piamonte. Nuestra crema de trufas se componen de todos los antiinflamatorios, los omegas 369, lleva un cóctel de vitaminas anti-edad, da luminosidad... es completísima.

—¿Por qué sacar una línea propia de cosméticos?

Porque la voy a dirigir yo, voy a saber de qué están compuestas. Al principio los clientes siempre piden luminosidad, es lo primero que perdemos. A los treinta y tantos empiezan las patas de gallo y poquito a poco vamos envejeciendo, por eso creo las cremas, para cubrir todas las necesidades según la edad. Las he combinado con diferentes sueros para que cubra todo, para reafirmar, para hidratar, para regenerar.

—¿Cómo de relacionado está el interior del exterior?

Totalmente conectado, mientras no estemos bien por dentro, no vamos a estar bien por fuera. En Pozuelo vamos a presentar un tratamiento anti-edad con una doctora. Primero preparamos la piel con las sesiones necesarias, a continuación la doctora hace un tratamiento con ultrasonidos focalizados de alta intensidad, terminado en caso de necesitarlo con algún toque de mesoterapia, se va a tratar también por dentro, hay que tomar una serie de vitaminas y suplementos nutricionales que nos van a ayudar.

—¿Deberían pasar todas las mujeres por un centro de estética?

Si pueden sí, porque aunque se tenga la piel bien, yo creo en la estética preventiva, después es mucho más difícil. Nuestro exterior es el reflejo de lo que nos pasa por dentro. A las mujeres nos influye mucho en la piel las hormonas y si una mujer quiere estar bien se tiene que cuidar. El sentirnos bien nos ayuda en nuestra autoestima, en nuestra seguridad, no se trata de algo frívolo.

—¿Cómo recomienda el tratamiento adecuado?

Veo la piel, cómo está, si coincide la edad biológica con la cronológica... hay que tener muchos factores en cuenta, si tiene hijos, si duerme bien, si come bien... y emocionalmente es muy importante, un divorcio por ejemplo es un estrés brutal que nos afecta en nuestra belleza exterior. Es importantísimo la comunicación de la esteticista con la cliente. Cuando una señora pasa el rellano de nuestra casa nos está pidiendo a gritos algo y debemos saber qué es. Debemos realizar un diagnóstico, según sus hábitos y una vez lo tengo le recomiendo lo que debería hacerse y se le enseña a cuidarse.

—¿Qué nos recomienda hacer que nunca deberíamos olvidar?

La fase limpieza es fundamental, mañana y noche. Los antioxidantes



Carmen Navarro



Crema de ojos

son muy importantes al igual que la protección, el sol envejece una barbaridad, la piel tiene memoria y nos salen las manchas a los años. La vitamina C por la mañana va fenomenal, da mucha luminosidad y por la noche el resveratrol. El cuidado en casa es totalmente necesaria y aplicarse los productos adecuados.

—**¿Cómo afecta el sueño a la belleza?**

Muchísimo, es uno de los factores que más afecta. Los trabajos con cambios de horarios envejecen una barbaridad. Se debería dormir al menos las ocho horas recomendadas.

—**Pozuelo es una zona con un nivel alto de niños y adolescentes, hablemos sobre el tratamiento que tiene para el acné, el Neoderma.**

Es el tratamiento más demandado en nuestros centros por casos de acné. Se trata de una limpieza profesional profunda en la que aplicamos hierbas cosméticas que exfolian de manera natural. Los resultados son tan espectaculares que en Holanda es un tratamiento que cubre la Seguridad Social. Además aplicamos luz led azul (antibacteriana) y una mascarilla calmante. Los cambios fisiológicos de la epidermis se aceleran y el peeling funciona de dentro hacia fuera con extractos naturales de plantas, algas y hierbas que mejoran la circulación y estimulan la renovación celular. Este tratamiento equilibra las pieles grasas, reduce el acné, el enrojecimiento de la piel, poros dilatados, granos y arrugas. Se recomienda 1 ó 2 veces por semana y los resultados se aprecian desde la primera sesión.

—**¿Un tratamiento corporal?**

Antiaging Plus con Ultrasonic, este tratamiento retrasa tu reloj celular y define la silueta como todos desean. Se consigue gracias a ultrasonidos focalizados de alta intensidad que trabajan en cinco profundidades destruyendo de forma permanente las células grasas sin afectar a los tejidos que la rodean. La grasa se elimina de manera natural a lo largo de las siguientes semanas. Conseguimos definir silueta como si se tratara de un traje a medida y los resultados son similares a los de un lifting quirúrgico y de larga duración. Nuestro reloj celular retrocede en el tiempo y nos muestra el aspecto que siempre hemos deseado.

—**¿Y para el rostro?**

El tratamiento de Oro Sofia Bertrand. Exclusivo tratamiento que trabaja con las propiedades de las partículas de oro de 24K y otros activos delicadamente seleccionados como el elixir 303 Hyaloronic Radiant con efecto de relleno inmediato y duradero, potente antiarrugas y potenciador de

la luz. Con técnicas de relajación y masajes, siempre bajo nuestra filosofía holística, se aplican las láminas de oro en pómulos, escote, frente y barbilla. Pasados 15 minutos realizamos un masaje emulsionando hasta la total absorción del oro.

—**¿En qué consiste el método Renata França?**

Es una técnica que trabaja con masajes diferenciados con el fin de estimular los canales linfáticos, eliminar pesadez, toxinas, hinchazón, consiguiendo remodelar y producir una sensación de ligereza inmediata. Consiste en "empujar" de manera gradual la piel hasta el límite de su elasticidad, activando la circulación sanguínea y consiguiendo grandes resultados.

—**¿Y LPG?**

Técnica de masaje mecánico que moviliza y libera la grasa localizada, activa el sistema circulatorio y el drenaje linfático y estimula a los fibroblastos para que se pongan a producir ácido hialurónico, colágeno y elastinas, fundamentales para la elasticidad y turgencias cutáneas.

—**Se embarcó en el mundo de la escritura ¿Qué le supuso su libro?**

Fue una experiencia muy bonita y no es fácil, salió en el 2012 y se llama "Belleza Inteligente". En mis próximos retos está escribir el segundo, basado un poco en mi vida.

—**¿Qué le parece vivir en Pozuelo?**

Yo nací en Madrid y cuando me vine aquí me pareció un horror acostumbrada a estar en Madrid, tener todo al lado, ir al cine y en Pozuelo tengo que ir a todos lados en coche pero a día de hoy estoy encantada. Me encanta la ausencia de ruido, aquí se viven los cambios de estación, ves florecer las flores, como cantan los pájaros, da gusto.

—**¿Un día normal de Carmen Navarro?**

No me levanto temprano, amanezco sobre las nueve. Desayuno tranquilamente y me arreglo pero ya estoy conectada al teléfono. Hablo con todos los centros, atiendo a proveedores, hago diagnósticos, veo clientes, doy cursos diariamente... Suelo comer en Madrid y sobre las siete me vuelvo a Pozuelo a

disfrutar de la familia. Ω



Neoderma, tratamiento acné



Oro Sofia Bertrand

www.carmennavarro.com

Centro Carmen Navarro

Avenida Calvo Sotelo, 42

Pozuelo de Alarcón

tlf. 913620777



Por Carmen Millán
Fotografía: Ricardo Rubio

Raúl Cera, presidente del Club de Atletismo Pozuelo

A Pozuelo se le puede considerar ciudad del deporte, muchas son las actividades deportivas que diferentes clubs del municipio nos ofrecen para niños y adultos. Uno de ellos es el Club de Atletismo Pozuelo. Hablamos con su Presidente, un atleta que lleva conseguidos numerosos premios y marcas a lo largo de su trayectoria deportiva, Raúl Cera, para que nos dé unas pautas de porqué el atletismo es bueno para nuestros hijos.

—¿Desde cuándo estáis constituidos?

Desde el año 2000 y nuestra sede está en el Polideportivo Municipal Valle de las Cañas. Somos ya alrededor de 130 socios. Además de los que componemos la Junta Directiva, contamos con voluntarios cuando organizamos los diferentes eventos a lo largo del año.

—¿Qué eventos organizáis o en cuáles participáis?

En la temporada 2018-2019 celebramos tres eventos a lo largo del año. Suelen ser jornadas de un solo día, normalmente un domingo por la mañana. Son competiciones oficiales organizadas por la Federación de Atletismo de Madrid y la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Pozuelo también nos brinda su apoyo, de hecho, estamos muy contentos ya que el Ayuntamiento, se ha comprometido a realizar mejoras en la pista de Atletismo y su homologación nos va a permitir organizar competiciones muchos fines de semana.

—Participáis en competiciones federadas ¿En qué disciplinas?

1. Cross o Campo a través
2. Pista cubierta o pista al aire libre con: carreras de velocidad, medio fondo, de fondo, vallas y obstáculos, saltos

de altura, pértiga, longitud y triple salto. Realizamos lanzamientos de peso, disco, jabalina y martillo. Carreras de relevos y pruebas combinadas.

3. Carreras en ruta: millas urbanas de 5 y 10km. Corremos Media Marathon y Marathon.

4. Carreras de montaña y trail

5. Marchas

6. Carreras populares no homologadas

—¿En qué fechas soléis celebrar las competiciones?

En septiembre es cuando tenemos la toma de contacto con las familias, debo decir que los padres suelen implicarse bastante y son un gran apoyo. En octubre damos comienzo y se plantean los objetivos a conseguir en el año. En diciembre se inician las competiciones. De enero a marzo se realizan las competiciones de cross y pista cubierta. Abril y mayo son los meses donde competimos al aire libre y junio es el mes por excelencia de competición para todas las categorías, en el que se celebran los distintos Campeonatos de Madrid.

—¿Qué resultados habéis tenido en este pasado año?

Bastante buenos, tenemos al menos cuatro atletas en competición nacional, en los campeonatos de España individuales de su categoría. Más de

20 atletas han participado en los campeonatos de Madrid y más de 50 en diferentes competiciones de ámbito autonómico.

—¿Qué beneficios aporta el Atletismo?

El Club pretende fomentar las actitudes y valores a través de la práctica deportiva, el esfuerzo, compañerismo, responsabilidad, autocontrol, organización personal, trabajo en equipo, integración social, hábitos saludables de vida y ocio y por supuesto respeto. Con el atletismo consigues una mejora del rendimiento personal y esto hace que sea un generador de autoestima.

—Y a nivel físico ¿Qué beneficios aporta?

Muchísimos. El atletismo es una actividad donde se trabaja mucho con la respiración, el objetivo es aumentar la resistencia física, por lo que mejora mucho la capacidad pulmonar. Fortalecemos el desarrollo de los huesos, músculos y articulaciones, adquiriendo mucha agilidad. Otra ventaja es que previene la obesidad infantil, ya que en las distintas modalidades se quema mucha grasa. Fortalece la mentalidad y cuando van viendo sus logros, su autoestima sube de manera brutal, esto hace que sea muy beneficioso a nivel mental y emocional.

Guía de Colegios 2020

Pozuelo IN

Escuela Infantil

PÚBLICAS

Los Álamos

C/ Gerardo Diego, 5
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 43 10
www.ceilosalamos.es

E. I. Los Madroños

C/ Zafiro, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 06 56 ó 692 692 006

E. I. La Encina

C/ Voltorno, 2
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 518 03 11

C.E.I.P. Príncipes de Asturias

C/ Atlántico, 3
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 714 09 19 / 91 351 51 44
www.educa.org/web/cp.principesdeasturias.pozuelodealarcon

PRIVADAS

Arlequín

C/ Ciudad Real, 23
Colonia La Cabaña
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 83 94
www.escuelarlequin.com



Everest School

C/ Rosas, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 799 48 88
www.everestschool.es

**"British
and Spanish
Catholic
Education"**

British Council School

C/ Solano, 5-7
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 913 373 612 / 913 375 050
www.britishcouncilschool.es

Colegio de San José de Cluny

Avda. Juan XXIII, 7
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 06 48
www.cluny-es.com/colegiopozuelo

English for fun

C/ de la Proa (La Finca)
Tel. 911 33 98 48
28224 Pozuelo de Alarcón
www.englishforfun.es

Las travesuras de Marieta

Camino de las Huertas, 34
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 94 93
www.travesurasdemarieta.com

El Jardín del Tomillar

C/Francia, 4
28224 Pozuelo de Alarcón,
Tel. 91 351 28 25
www.eljardindeltomillar.com

El Parque de Pozuelo

C/ Amparo, 33
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 687 462 861 o 91 715 22 19
www.elparquedepozuelo.com

Gazapitos

C/ Islas Cíes, 19
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 21 13
www.gazapitos.com

Kiduu

Avda. Europa, 23
28224 Pozuelo de Alarcón,
Tel. 91 351 78 22
www.kiduu.com

Los Potritos

Calle Evaristo Cerezo, 16
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 711 12 15
www.escuelainfantillospotritos.com

Colegio Alarcón

C/ San Jorge, 25
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 72 50
www.colegioalarcon.com

- Multilingüe
- Educación en valores
- Robótica
- Formación musical



PUERTAS ABIERTAS

27 de FEBRERO
De 9:30 a 13:00

DEJAMOS
HUELLA

Se ruega confirmación
de asistencia:

secretaria@colegiomontetabor.es



Paseo de la Casa de Campo, 2. 28223
Pozuelo de Alarcón. 91 51 22 138

LA QUERIDA



C/ Cerezo 1, Húmera (Pozuelo de Alarcón) • laqueridadehumera@gmail.com
Telefono de reservas: 91 174 73 14 • 647 702 947



Colegio Nuestra Señora de Schoenstatt

Camino de Alcorcón, 17
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 92 26
www.cnsschoenstatt.es

- **Colegio privado**
- **Católico**
- **Con metodología propia**
- **Enseñanza en tres idiomas**

Plis Plas

C/ San Rafael, 3
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 70 03
www.plisplasguarderia.es

Tris Tras

C/ Infante Alfonso de Borbón, 7
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 31 76
www.tristras.net

Mi casita

C/ San Silvestre, 45
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 21 58
www.escuelainfantilmicasita.com

Mi pequeña granja

C/ Doctor Velázquez, 13
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 714 18 58
www.mipequenagranja.com



Escuelas Pías de San Fernando

Avda. de Bularas, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 04 08
www.escolapiospozuelo.org

- **Inclusivo**
- **Bilingüe**
- **Educación en valores**
- **Estilo Calasancio**



Colegio Monte Tabor

Paseo de la Casa de Campo, 2
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 512 21 38
www.colegiomontetabor.org

- **Concertado**
- **Católico**
- **Mixto/Diferenciado**
- **Educación personalizada**

La Cabaña Mágica

Calle Pintura, 17
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 913 51 73 65
www.lacabanamagica.com

Alaria Aravaca Nursery School

Calle Barrial, 7
28023 Madrid
Tel. 913 57 07 42
www.alariaescuelasinfantiles.es

Paides

C/ Vía Láctea, 22
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 11 57
www.paides.com

Pecas

Avda. Juan Pablo II, 83
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 91 99
www.pecas.net

Pequeñeces

C/ Portugaleta, 8
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 71 29
www.guarderiasenpozuelopequeñeces.com

Piquío

C/ Evaristo Cerezo, 11
Colonia Los Ángeles.
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 518 56 38
www.escuelainfantilpiquio.es



Ciudad Infantil Mirabal

C/ Monte Romanillos, s/n.
Urb. Olivar de Mirabal.
28660 Boadilla del Monte
Tel. 91 632 49 20
www.colegiomirabal.com

- **Bachillerato Internacional**
- **Centro autorizado de Música**
- **Programación STEM y Robótica**
- **Inteligencia emocional**



Colegio Liceo Sorolla

Avda. de Bularas, 4
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 23 45 - 91 715 04 99
91 715 05 60
www.liceosorolla.es

- **Trilingüe**
- **Neurociencia**
- **Artes**
- **Deportes**

Escuela Infantil



**College
Saint Louis des Français**
C/ Portugalete, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 05 17
www.stlouisfrancais.com

- **Trilingüe**
- **Excelencia educativa**
- **Educación Cristiana**
- **Mejora continua**



**CEU
San Pablo Montepíncipe**
Avda. de Montepíncipe, s/n.
28660 Boadilla del Monte
Tel. 91 352 05 23
www.colegioceumontepincipe.es

- **Creativo**
- **Formación de alto rendimiento**
- **Bachillerato Dual**
- **Internacional**




mad4padel.es

**Escuela Infantil
de Pádel(7-16 años)
Mini Pádel(4-6 años)
Celebraciones familiares
Campamentos de Verano**

91 488 22 10
www.mad4padel.es
C/Pedriz 6 Pozuelo de Alarcón



OPEN DAY
6 / 3 / 2020 • 14:30h.

Inscripción:
comunicacion@everestschool.es
91 799 49 40

**BRITISH AND CATHOLIC
EDUCATION**

www.everestschool.es



Primaria y Secundaria

PÚBLICOS

C.E.I.P. Asunción

de Ntra. Sra.
C/ Tahona, 12
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 12 53
www.educa.org/web/cp.asuncion.pozuelodealarcon

C.E.I.P. Los Ángeles

C/ Diego de Velázquez, 5
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 711 65 84
www.cp.losangeles.pozuelodealarcon.educa.org

C.E.I.P. Divino Maestro

C/ Cirilo Palomo, 11
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 88 93
www.educa.org/portal/c/pub/webfactory/ver?webName=cp.divinomaestro.losmolinos

C.E.I.P. Infanta Elena

C/ Camino de las Huertas, 11
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 58 47/ 91 351 52 31
www.ceipinfantaelena.es

C.E.I.P. Las Acacias

C/ Diamante, 2
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 45 70/91 352 47 97
www.educa.org/cp.lasacacias.pozuelodealarcon

C.E.I.P. Pinar

Prados de Torrejón
Avda. de Italia, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 74 84
www.educa2.org/web/centro.cp.pinarprados.pozuelodealarcon

C.E.I.P. San José Obrero

C/ San José Obrero, 21
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 23 82
www.sites.google.com/site/cpsanjoseobreropozuelo

C.E.I.P. Príncipes de Asturias

C/ Atlántico, 3
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 714 09 19 / 91 351 51 44
www.educa.org/web/cp.principesdeasturias.pozuelodealarcon

CONCERTADOS

Instituto Veritas

Avda. Radio-Televisión, 2
28223 Pozuelo de Alarcón,
Tel. 91 352 05 47/48/49
www.iveritas.org

Colegio de San José de Cluny

Avda. Juan XXIII, 7
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 06 48
www.cluny-es.com/colegiopozuelo

Colegio Americano

Ctra. Aravaca-Húmera, Km. 2
28023 Aravaca,
Tel. 91 740 19 00
www.amerschmad.org

Colegio Aquinas American School

C/ Transversal Cuatro, 4
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 31 20 ó 91 352 38 89
www.aquinas-american-school.es



Escuelas Pías de San Fernando

Avda. de Bularas, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 04 08
www.escolapiospozuelo.org

- Inclusivo
- Bilingüe
- Educación en valores
- Estilo Calasancio

Colegio Monte Tabor

Paseo de la Casa de Campo, 2
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 512 21 38
www.colegiomontetabor.org

- Concertado
- Católico
- Mixto/Diferenciado
- Educación personalizada



PRIVADOS



Colegio Liceo Sorolla

Avda. de Bularas, 4
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 23 45 - 91 715 04 99
91 715 05 60
www.liceosorolla.es

- Trilingüe
- Neurociencia
- Artes
- Deportes





**QuiroEstética
Pozuelo**

Belleza y Bienestar

**Estética Avanzada
Medicina Estética**
Llámanos y te asesoramos
sin ningún compromiso.
¡Queremos ayudarte!

Eres tan increíble como te permites a ti misma serlo...

AV. EUROPA 7, POZUELO DE ALARCÓN

☎ 913 51 38 74 📞 622 83 64 88 📧 @quiroesteticapozuelo

📍 QuiroEstética Pozuelo - Clínica Médico Estética

info@quiroesteticapozuelo.com

www.quiroesteticapozuelo.com

Top
Rated
★ 2019



**academia
WOLFRAM**

Somos tu academia
desde la ESO hasta la universidad

Especialistas en la
enseñanza de las ciencias



640 91 94 33

@academiawolfram

91 080 99 67

FORMAMOS ALUMNOS TODO TERRENO



SOLIDARIOS

sostenibles

CREATIVOS

INVESTIGADORES

LÍDERES

COMUNICADORES

DEPORTISTAS

EMPREENDEDORES

CRÍTICOS



LICEO SOROLLA



CEU

San Pablo Montepríncipe

Avda. de Montepríncipe, s/n.
28660 Boadilla del Monte
Tel. 91 352 05 23
www.colegioceumonteprincipe.es

- **Creativo**
- **Formación de alto rendimiento**
- **Bachillerato Dual**
- **Internacional**

Kensington School

Avda. de Bularas, 2
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 47 97/ 46 99
www.kensington-school.es

Colegio Retamar

C/ Pajares, 22
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 714 10 22
www.retamar.com

Santa María de los Rosales

Calle Virgen de los Rosales, 1
28023 Madrid
Tel. 913 07 04 40
www.colegiorosales.es



College

Saint Louis des Français

C/ Portugaleta, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 05 17
www.stlouisfrancais.com

- **Trilingüe**
- **Excelencia educativa**
- **Educación Cristiana**
- **Mejora continua**



Ciudad Infantil Mirabal

C/ Monte Romanillos, s/n.
Urb. Olivar de Mirabal.
28660 Boadilla del Monte
Tel. 91 632 49 20
www.colegiomirabal.com

- **Bachillerato Internacional**
- **Centro autorizado de Música**
- **Programación STEM y Robótica**
- **Inteligencia emocional**



Colegio Alarcón

C/ San Jorge, 25
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 72 50
www.colegioalar.com

- **Multilingüe**
- **Educación en valores**
- **Robótica**
- **Formación musical**



Everest School

C/ Rosas, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 799 48 88
www.everestschool.es

"British and Spanish Catholic Education"



Escuelas Pías de San Fernando

Avda. de Bularas, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 04 08
www.escolapiospozuelo.org

- **Inclusivo**
- **Bilingüe**
- **Educación en valores**
- **Estilo Calasancio**



Colegio Nuestra Señora de Schoenstatt

Camino de Alcorcón, 17
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 92 26
www.cnsschoenstatt.es

- **Colegio privado**
- **Católico**
- **Con metodología propia**
- **Enseñanza en tres idiomas**

Soy SanLuis

EDUCACIÓN TRILINGÜE DE 2 A 18 AÑOS

English is essential, mais le Français fait la différence

www.stlouisfrancais.com

+34 91 352 05 17



Jornada de Puertas Abiertas

22 febrero y 14 marzo
de 11:00 a 13:30

Real COLEGIO
ESCUELAS PÍAS
DE SAN FERNANDO

bilingüe | concertado

Tu educación en valor

desde 1 AÑO hasta BACHILLERATO
puertas abiertas 7 marzo 11:00 - 13:30

escolapiospozuelo.org

Bachillerato

PÚBLICOS

I.E.S. Camilo José Cela

Avda. del Monte, 16
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 58 11 / 61
www.ies.camilojosecela.pozuelodealarcon.educa..org

I.E.S. Gerardo Diego

C/ Irlanda, s/n
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 10 03 / 91 715 71 63
www.iesgerardodiego.es

IES San Juan de la Cruz

Calle San Juan de la Cruz, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 913 52 53 80
www.institutosanjuanadelacruz.com

Instituto Veritas

Avda. Radio-Televisión, 2
28223 Pozuelo de Alarcón,
Tel. 91 352 05 47/48/49
www.iveritas.org

Hogar del Buen Consejo

Paseo de la Concepción, 12
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 01 81
www.buen-consejo.com

Colegio de San José de Cluny

Avda. Juan XXIII, 7
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 06 48
www.cluny-es.com/colegiopozuelo

CONCERTADOS



Colegio Monte Tabor

Paseo de la Casa de Campo, 2
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 512 21 38
www.colegiomontetabor.org

- Concertado
- Católico
- Mixto/Diferenciado
- Educación personalizada



Escuelas Pías de San Fernando

Avda. de Bularas, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 04 08
www.escolapiospozuelo.org

- Inclusivo
- Bilingüe
- Educación en valores
- Estilo Calasancio

PRIVADOS



CEU

San Pablo Montepíncipe

Avda. de Montepíncipe, s/n.
28660 Boadilla del Monte
Tel. 91 352 05 23
www.colegioceumontepincipe.es

- Creativo
- Formación de alto rendimiento
- Bachillerato Dual
- Internacional

Colegio Americano de Madrid

Ctra. Aravaca-Húmera, Km. 2
28023 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 740 19 00
www.amerschmad.org

British Council School

C/ Solano, 5 - 7
(Urb. Prado de Somosaguas),
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 337 36 12
www.britishcouncilschool.es

Colegio Aquinas American School

C/ Transversal Cuatro, 4
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 31 20 ó 91 352 38 89
www.aquinas-american-school.es

Kensington School

Avda. de Bularas, 2
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 47 97 ó 91 715 46 99
www.kensington-school.es



*"15 de febrero
Mirabal Infantil
Jornada Puertas Abiertas
Ven a conocernos"*



✓
**Inmersión
en inglés**

✓
**Inteligencia
emocional**

✓
**Centro Autorizado
de Música**

✓
Programación STEM y robótica

✓
**Comprometidos
con la salud
y el deporte**

✓
**Bachillerato
Internacional (IB)**

✓
**Programa
de Años Intermedios (PAI)**



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

www.colegiomirabal.com



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



MIRABAL INTERNATIONAL SCHOOL

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





College Saint Louis des Français

C/ Portugaleta, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 05 17
www.stlouisfrancais.com

- **Trilingüe**
- **Excelencia educativa**
- **Educación Cristiana**
- **Mejora continua**



Escuelas Pías de San Fernando

Avda. de Bularas, 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 04 08
www.escolapiospozuelo.org

- **Inclusivo**
- **Bilingüe**
- **Educación en valores**
- **Estilo Calasancio**



Everest School

C/ Rosas, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 799 48 88
www.everestschool.es

**"British
and Spanish
Catholic
Education"**

Colegio Retamar

C/ Pajares, 22
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 714 10 22
www.retamar.com

Santa María de los Rosales

Calle Virgen de los Rosales, 1
28023 Madrid
Tel. 913 07 04 40
www.colegiorosales.es



Colegio Liceo Sorolla

Avda. de Bularas, 4
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 351 23 45 - 91 715 04 99
91 715 05 60
www.liceosorolla.es

- **Trilingüe**
- **Neurociencia**
- **Artes**
- **Deportes**



Colegio Alarcón

C/ San Jorge, 25
28224 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 352 72 50
www.colegioalar.com

- **Multilingüe**
- **Educación en valores**
- **Robótica**
- **Formación musical**



Colegio Nuestra Señora de Schoenstatt

Camino de Alcorcón, 17
28223 Pozuelo de Alarcón
Tel. 91 715 92 26
www.cnsschoenstatt.es

- **Colegio privado**
- **Católico**
- **Con metodología propia**
- **Enseñanza en tres idiomas**



Ciudad Infantil Mirabal

C/ Monte Romanillos, s/n.
Urb. Olivar de Mirabal.
28660 Boadilla del Monte
Tel. 91 632 49 20
www.colegiomirabal.com

- **Bachillerato Internacional**
- **Centro autorizado de Música**
- **Programación STEM
y Robótica**
- **Inteligencia emocional**

ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE



ARREGLOS TASACIÓN DE HERENCIAS VENTA JOYAS

659 94 84 21

Carretera de Majadahonda 50, CC El Palacio
local 42b, Boadilla del Monte

POZUELO ROCKING GUITARS




✓ INSTRUMENTOS MUSICALES Y ACCESORIOS
✓ CLASES DE MÚSICA
✓ LUTHERÍA






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



**Privado
Católico
Pedagogía propia
Mixto-diferenciado
3 idiomas**



Colegio Nuestra Señora de
Schoenstatt

**Un modelo propio y
personalizado para tus hijos.**

¡Siempre abiertos para ti!

En nuestro Colegio, todos los días son
puertas abiertas. Así podrás conocernos
cuando mejor te venga y ver nuestra
realidad y nuestras rutinas.

Reserva tu cita.

917 159 226

www.colegioschoenstatt.es
colegio@cnschoenstatt.es



Salud
y

BELLEZA

El Acné en nuestros hijos: cómo prevenirlo y cómo cuidarlo. Consejos de un Profesional

Dra. M^a Cristina Morante
Medicina y Cirugía estética capilar
Dirección Médica Aravaca Medicina Estética



Es quizá uno de los momentos más traumáticos que vivimos con nuestros hijos. Aunque se trata de una enfermedad de la piel común, banal y ligada al desarrollo hormonal y despertar de nuestros hijos a la pubertad, ellos lo viven como algo completamente dramático.

Las hormonas se acaban de despertar a los 11 años: un incremento en la cantidad de testosterona (hormona masculina) con respecto a los estrógenos (hormona femenina) en las niñas, y el aumento de testosterona en los niños, activan las glándulas sebáceas y sudoríparas de la piel.

Hasta ese momento nuestros niños han disfrutado de una piel hidratada sin grasa, sin poros dilatados y sin sudoración. Con la llegada de la pubertad las glándulas sebáceas de nuestra piel que acompañan la salida de vello más o menos manifiesto, empiezan a segregar “sebo” o grasa, grasa

¿Celebras algo?
Te servimos
el catering
Consúltanos sin compromiso



Plaza Mayor, 4, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid • 637 988 526

P&C

Asesores de Imagen

PROMOCIÓN POR ANIVERSARIO:

- Corte + Color + Peinado (regalo vale 5€)
- Pedicura + manicura (regalo parafina)

***PROMOCIÓN VALIDA DURANTE EL MES DE FEBRERO**

*No acumulable con otras OFERTAS.

Tenemos Servicio a Domicilio.



CC Montepíncipe, local 13

☎ 917 15 64 51 (Cita previa)



¿Balón
intragástrico
o dieta?

¡Resolvemos
todas tus
dudas!



Líderes en Balón Intragástrico

sin Cirugía **3.800€**

12 meses **5.999€**

Unidad de Cirugía Capilar

*Personal experto con amplia experiencia
desde 2.000€*

Muchos más tratamientos personalizados
www.aravacamedicinaestetica.es

91 357 05 60

673 77 63 09

PRIMERA CONSULTA MEDICA SIN COSTE

Avda. del Talgo 204 frente a RENFE ARAVACA

www.aravacamedicinaestetica.es



Medicina Estética Avanzada

que colapsa el poro por el que sale el folículo del pelo o del vello. Los brotes de acné se caracterizarían, por lo tanto, por el cierre de los poros de la piel dando las temidas espinillas.

Debemos saber que nuestra piel está colonizada por diferentes bacterias y hongos. El *corinebacterium*, *propionibacterium acnes* o los *estafilococos epidermidis* y *aureus* son las especies que con mayor frecuencia pueden producir infección en nuestra piel. Los dos primeros viven en un ambiente graso con lo que colonizan de forma habitual los poros de nuestra piel.



Cuidados profesionales para combatir el acné

1.- Cuidados nutricionales.

Alimentos tales como el chocolate, café o dulces, estimulan la secreción de grasa, al igual que alimentos ricos en grasa como los embutidos, por lo que nuestro primer consejo será un cambio nutricional restringiendo aquellos ricos en grasa o que son estimulantes como el chocolate o el café.

2.- Consejos estéticos

Lo primero que haremos desde pequeños es educar en una higiene de la piel rigurosa al igual que nos lavamos los dientes y nos peinamos para acudir al colegio, debemos enseñar a nuestros hijos a que entiendan que para lucir una piel sin acné deben seguir un ritual de Higiene facial.

Cómo actuar para prevenir los brotes de acné inflamatorio

- Realizar una higiene facial profesional completa cada 3 meses, en esta higiene se le limpiará la piel y se abrirán los poros para poder expulsar toda la suciedad acumulada y poder tener la piel perfecta para el cuidado domiciliario.
- En casa crearemos una rutina de limpieza diaria, dos veces al día, con

una leche limpiadora emoliente (efecto arrastre de la suciedad), seguido de una crema que recupere el pH de la piel. Manteniendo el pH de la piel lograremos evitar que las bacterias que viven en ella, la infecten. Una vez a la semana de forma preventiva haremos una exfoliación física suave a base de cáscaras de almendra, por ejemplo, que nos ayudarán a abrir el poro que se ha taponado con el exceso de grasa y vaciar así los poros del exceso de la misma. Así evitaremos la formación de espinillas.



- Aunque seguro que hemos oído hablar de este consejo, no debemos tocar los poros cerrados e inflamados, las heridas que provocamos hacen que las bacterias produzcan mayor inflamación e infecten la piel.

Cómo actuar ante un brote infeccioso de acné

- A nivel estético deberemos realizar un tratamiento médico profesional anti acné. Mediante una serie de principios activos vamos a limpiar, desinflamar y recuperar el equilibrio de la secreción de la glándula sebácea.
- Importante no tocar las pústulas infectadas. Si nos pican, un buen consejo es dar un toque en la espinilla infectada con alcohol 96%, desinfectamos a la vez que calmamos el picor.
- A todo esto, le añadiremos una rutina de limpieza diaria en este caso con limpiadora emoliente, reguladora del sebo y un exfoliante para que nos ayude a eliminar las impurezas. Por lo tanto, debemos inculcar a nuestros hijos la limpieza de cara 2 veces al día, a utilizar productos para nuestra piel que equilibren la glándula sebácea, a no tocarse las espinillas puesto que se crean infecciones por bacterias que empeoraran el problema y pueden dejar cicatrices.

El sol nos ayuda a secar el acné, pero en exceso aumentará el sebo por la sudoración asociada a tomar el sol. Como en cualquier proceso inflamatorio si queremos que no nos queden manchas en los granos de acné, deberemos usar un protector solar. El protector solar será factor 50. Como hemos comentado en alguna ocasión existen tres tipos de factores de protección solar: físicos, químicos y mixtos. En nuestro caso deberemos usar factores físicos a base de Zinc y otros minerales que nos protegen y ayudan a secar y reducir el sebo. En cuanto al maquillaje deberá igualmente ser en polvo para que colabore a secar la grasa de la piel y no obstruya los poros.

3.- Cuidados médicos

Es recomendable que para poder controlar y vigilar la evolución de la piel con el objetivo de evitar cicatrices en la piel, visitemos a un especialista.

Los médicos podemos colaborar pautando tratamientos complementarios a la limpieza diaria, antibióticos tópicos en caso de pequeñas pústulas aisladas, antibióticos orales en los casos de acné más agresivos y extendidos o realizando formulaciones magistrales específicas y personalizadas para la piel del adolescente.



Como novedad los médicos hoy en día usamos los efectos beneficiosos de la luz led en intensidades que son bactericidas, esto es, eliminan las bacterias de nuestra piel con lo que combatimos las infecciones de los poros de la piel de una forma muy efectiva, sin dolor y sin efectos secundarios.

Nuestro objetivo será siempre mantener lo más sana la piel a pesar del cambio hormonal que sufren nuestros pequeños, pequeños que han empezado a hacerse mayores. Ω



MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida,
en cuidado y en experiencias.

El objetivo de las **Residencias ORPEA** es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos **programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, unidades especializadas para la atención de demencias** y todo tipo de servicios adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos más avanzados y la máxima calidad. **Compruébelo.**

ORPEA MADRID ARAVACA

Avda. del Talgo, 53
28023 - Aravaca - Madrid
913 878 790

ORPEA MADRID VALDEMARÍN

C/ Blanca de Castilla, 8
28023 - Aravaca - Madrid
917 400 566

EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:

ARAVACA COLLADO VILLALBA EL ESCORIAL LAS ROZAS TORRELODONES VILLANUEVA DE LA CAÑADA

SÍGUENOS
EN FACEBOOK



www.orpea.es

OPERAZZA2

Verdi, Offenbach, Lloyd Webber



Ópera en vivo

Disfruta de los
fragmentos de las
mejores Óperas
de la historia

**21, 22 y 23
de febrero**

Pases: 18h y 20h



SORTEO

2 entradas para
el Teatro Real

Gran Exposición

PLASTIHISTORIA
DE LA MÚSICA

**Del 19 de
febrero al
9 de marzo**



CENTRO COMERCIAL
GRAN PLAZA2

Infórmate en www.centrocomercialgranplaza2.com   

M-50 Salidas 79 y 83 Majadahonda. Líneas de autobús 652/620