

Pasando Página

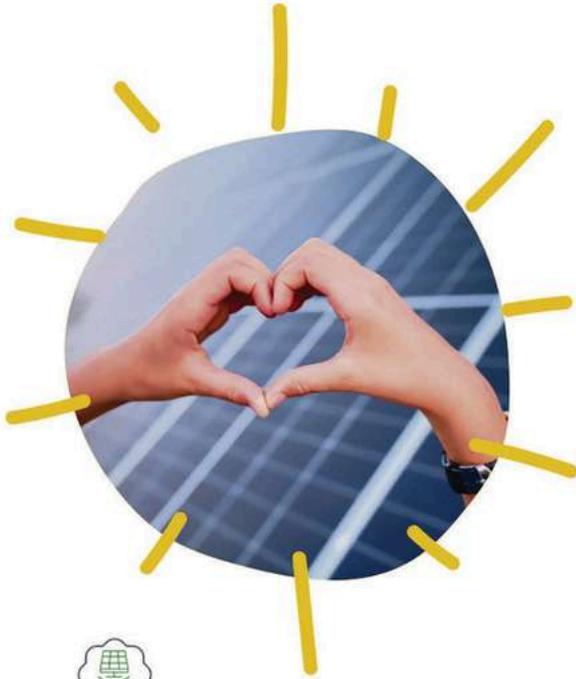
Junio 2025

Actualidad, Música,
Viajes, Cine, Motor,
Astrología,
Cuaderno de campo
y mucho más....!!

El motor de la Sierra Norte



ELECAM INSTALACIONES FOTOVOLTAICAS DE ALTA CALIDAD Y EFICIENCIA ENERGÉTICA
RESIDENCIAL • INDUSTRIAL • COLEGIOS • POLIDEPORTIVOS • ESPACIOS COMERCIALES



Elecam

El mejor precio
para tu instalación
fotovoltaica

“Aumenta tu ahorro
un 20% instalando nuestros
sistemas con baterías”



Más de 200 proyectos
realizados en 2023



Te ofrecemos
la más alta garantía
de calidad
en nuestros paneles

Model YLM 3.0 Pro

Monocristalino
Alta eficiencia



530-555 W

144
CÉLULAS
POR PANEL

0-5 W
PODER
TOLERANCIA

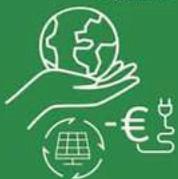
12 años
Garantía
producto

25 años
Garantía
rendimiento



BUENO
PARA TU BOLSILLO!

Bueno para
el planeta



Elecam
ENERGÍA SOLAR



¡Contratando
ahora tu instalación
te gestionamos la
bonificación del IBI!

¡Información
y presupuesto
sin compromiso!

Llámanos: 91 843 51 48

609 426 099



contacto@elecam.net
Servicio 24/7

Instagram icon | [elecam.es](https://www.elecam.es)

Calle Puente de San Antonio, 6 - San Agustín del Guadalix - 28750 Madrid



CRONOLOGIA

Pasando Página desde el año 2005 dando voz a la sierra norte de Madrid.

En la actualidad su publicación es trimestral.

DIRECCIÓN Y EDICIÓN

Pilar Gast

CONTACTO



EMAIL

revistapasandopagina@gmail.com



WEBSITE

www.revistapasandopagina.com

**CON LA COLABORACIÓN
DE TODOS USTEDES...**

SUMARIO

Poesía

Osadía de Amar

Historia

El Tratado de Tordesillas

Gastronomía

El Fogón de Cacharro

Cine

Avelina Prat

Música

Da igual

Cuaderno de Campo

Epocas y rachas

Horóscopos

Tirada de Runas

Opinión

¿ Por qué es tan difícil decir no ?

Cultura

Aliens Expanded

Motor

Ferrari F40

Astrología

Conjunción de Saturno y Neptuno

Actualidad

El Turismo masivo

Viajes

Argelia y los campamentos de refugiados Saharauis

REDACCIÓN

Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Rubén López, María Isabel Jareño, Esther Abad, Elsa Alonso, Sofia Blanco, David Lopez Cerro, Belén Camín, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jorge Del Reguero, M^a Ángeles Ruiz, Ana Isabel Gallego, Adriana Pardiñas, Luisa Plaza y María Barquero, Bárbara Martínez, Rafa Turnes, Brahim Belfakire, Arantxa Luque, Jesús A. Ramos.

Editorial

Rubén Cerro

Ilustraciones

Andrés Fernández

Fotografía

María Barquero, Jorge Pascual y Olga Lorenzo

Imagen de portada

Rubén López

La vida cambio de color

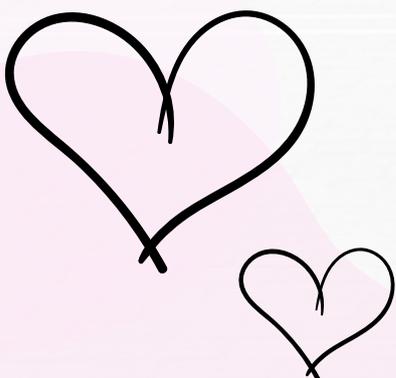


Era la persona más bella que jamás hubiera podido conocer. Cómo no, su forma de ser, su manera de comunicarse, su expresión... todo en ella era perfecto. Nunca imaginé que pudiera fijarse en mí, me sentía inferior, alguien completamente fuera de su alcance. Jamás habría pensado que tendría el privilegio de cruzar siquiera una conversación, ni mucho menos compartir una pequeña charla.

Pero un día surgió la magia, y lo que parecía un Everest inalcanzable se transformó en un primer paso, un café de invierno que podría ser la puerta al inicio de una amistad. Como no podía ser de otra forma, la recogí en el lugar acordado. Se presentó, como era de esperar, llena de luz, y el mundo pareció teñirse de otro color.

El momento fue tan intenso que seguramente notó mi nerviosismo y la ansiedad por hablarle. Así transcurrió la tarde, las horas pasaron como si volaran, sin control, hasta que llegó el instante de la despedida... que, cómo no, me dejó con ganas de más. Sin embargo, me abrió una puerta, la oportunidad de tomar la iniciativa y devolverle la invitación.

Sería perfecto que pudiera repetirse un encuentro tan agradable... Espero que sea pronto. Anhele revivir ese instante tan hermoso.





Ferrari F40

El rugido final de Enzo



El coche que marcó una era, desafió los límites y cerró el legado del fundador de Ferrari con una explosión de potencia, velocidad y carácter puro.

Enzo Ferrari observando su última creación.

Una leyenda nacida del fuego

Ferrari, la marca italiana más icónica del automovilismo de lujo y alto rendimiento, ha producido auténticas obras maestras sobre ruedas. Sin embargo, pocas despiertan tanta pasión como el Ferrari F40, el último modelo aprobado personalmente por Enzo Ferrari antes de su fallecimiento. Fue su despedida al mundo del motor y qué mejor forma de hacerlo que con un coche salvaje, sin filtros y hecho para rugir en la carretera.

Puro ADN de competición

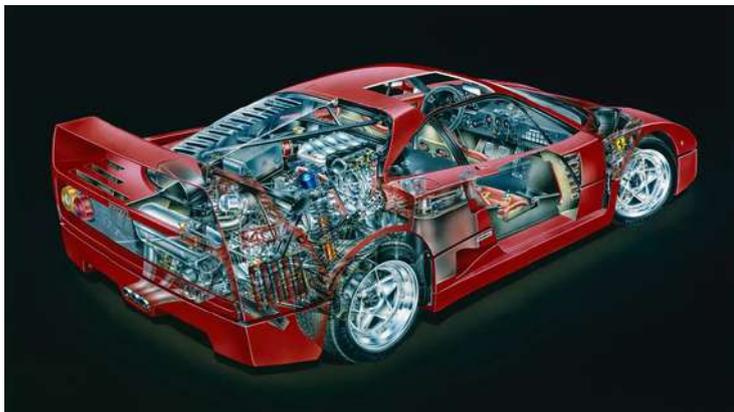
Corría el año 1987 cuando Enzo decidió poner el broche de oro a su carrera con un proyecto radical, un coche de competición legal para la calle. Nada de concesiones al lujo. El F40 fue concebido como un arma ligera, agresiva y enfocada al rendimiento puro.



La austeridad de sus interiores nos indica que no es un coche para viajar.

Ni radio, ni elevavunas eléctricos, ni dirección asistida... ni siquiera alfombrillas. Cada gramo contaba.

El corazón del F40 lo forma un impresionante motor V8 biturbo de 2.9 litros, capaz de entregar 478 CV directamente del eje trasero. Gracias a su peso contenido y al uso intensivo de fibra de carbono y kevlar, el coche alcanzaba una velocidad máxima de 320 km/h, un hito para la época y una declaración de intenciones de lo que significaba conducir un Ferrari “de verdad”.



La idea del F40 fue concebida para tener un coche de competición de calle.



Toda la estructura del F40 esta construida entre Kevlar y fibra de carbono.

Una leyenda nacida del fuego

Durante su vida comercial, entre 1987 y 1992, Ferrari fabricó solo 1.311 unidades del F40, lo que lo convierte en una pieza altamente codiciada por coleccionistas de todo el mundo. Su precio de salida era de 400.000 dólares, pero hoy en día su valor supera fácilmente los 3 millones, dependiendo del estado y kilometraje.

Rojo pasión... ¿o verde menta?

Si hay algo inseparable del ADN Ferrari, es su característico color “Rosso Corsa” impuesto casi como una ley no escrita por el propio Enzo Ferrari. Pero incluso las reglas más férreas tienen sus excepciones. Existe una unidad única del F40 conocida como el “Minty Forty”, repintada en un tono verde menta como homenaje al Ferrari 250 GTO que pilotaba Sir Stirling Moss. Una joya que combina historia, rareza y atrevimiento en partes iguales.



El polémico F40 pintado con el color “Minty Forty” homenajeando al Ferrari 250 GTO

El último rugido

El F40 no solo fue un superdeportivo adelantado a su tiempo. Fue una carta de amor a la velocidad, un manifiesto de lo que representa Ferrari cuando deja de lado lo superficial y se enfoca en lo esencial: emoción, potencia y legado. Fue el último rugido de Enzo Ferrari y aún hoy, ese eco resuena con fuerza en el corazón de todos los amantes del motor.



La aerodinámica del vehículo estaba muy condicionada por la Formula 1.



Alfoli de la Sal

Gastrosofía

Cena y espectáculo
en directo gratuito
Paga sólo una botella
de vino por pareja



MENÚ PARA :

Eventos / Comidas
Cenas de empresa



Visita nuestras
Cuevas del Siglo XIV

RESERVA EN NUESTRA WEB

www.alfolidelasal.com
contactoalfoli@gmail.com



91 843 16 53



@alfolidelasal

C/ De la Estrella - Torrelaguna (Madrid)
Horario: Martes a Domingo de 10:00 a 17:00
Jueves, Viernes y Sábado dese las 20:00 hasta las 03:00



LA CABRERA Annawyn

www.krystalesmeralda.com
www.escuelakrystalesmeralda.com
YouTube: Krystal Esmeralda
Equilibrium
Facebook: Krystal Esmeralda
Instagram: centro.krystal.esmeralda
E-mail: anuska_gaia@hotmail.com
Telefono: 626 11 26 23

CONCIERTOS DE CUENCOS DE CUARZO



PRÓXIMOS CURSOS EN SEPTIEMBRE:



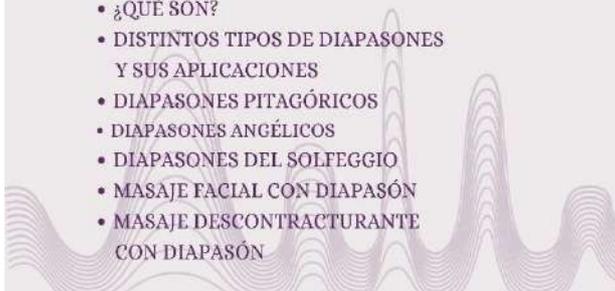
CRISTALES


EQUILIBRIUM
CURSO DE DIAPASONES TERAPÉUTICOS

SOMOS ENERGÍA VIBRANDO EN FRECUENCIAS
PRINCIPIO DE RESONANCIA
¿CÓMO FUNCIONA LA TERAPIA CON SONIDO?

DIAPASONES:

- ¿QUÉ SON?
- DISTINTOS TIPOS DE DIAPASONES Y SUS APLICACIONES
- DIAPASONES PITAGÓRICOS
- DIAPASONES ANGÉLICOS
- DIAPASONES DEL SOLFEGGIO
- MASAJE FACIAL CON DIAPASÓN
- MASAJE DESCONTRACTURANTE CON DIAPASÓN





EL TRATADO DE TORDESILLAS: REPARTO DEL MUNDO ENTRE ESPAÑA Y PORTUGAL



Uno de los hechos históricos, que siempre me han impresionado, ha sido EL TRATADO DE TORDESILLAS, donde dos pequeñas naciones hermanas, se repartieron el nuevo mundo conocido y por conocer. No creo que haya muchos precedentes en la historia de la humanidad como este, ahí os dejo los apuntes históricos.

El precedente e del Tratado de Tordesillas, fue el Tratado de Alcaçovas, firmado en 1479 entre las coronas castellana y portuguesa. En dicho tratado no sólo se ponía fin a la guerra de sucesión provocada tras la muerte del rey Enrique IV por el trono castellano entre Isabel La Católica Juana la Beltraneja, sino que además se repartían los derechos de navegación y conquista del Océano Atlántico. Según este tratado, el reino de Castilla, así como las Islas Canarias, serían para Isabel y Fernando, mientras que Madeira, Porto Santo, las Azores y las Islas de Cabo Verde, así como el derecho de conquista del reino de Fez y el derecho de navegación al sur del paralelo de las Canarias, serían para Portugal.

El conflicto había estallado entre ambas potencias. Los portugueses pretenden que el paralelo de las Canarias sirva de límite a las conquistas de ambos reinos. Los Reyes Católicos rechazan esta pretensión y tratan de conseguir que Juan II se quede con África y deje para los castellanos las nuevas tierras descubiertas. Este intento por parte de los Reyes castellanos, se concreta en la promulgación por el Papa Alejandro VI de tres bulas en 1493: la "I Inter Caeteras" se establece que todas las tierras descubiertas por Colón y las que posteriormente se descubran serán para Castilla; en la "II Inter Caeteras" se modifica el sentido de la primera y se fija una línea a 100 leguas al oeste de las Azores y Cabo Verde que define el dominio marítimo y terrestre de Castilla; en la tercera bula, "Eximiae devotiones" no se menciona para nada la segunda y se ratifica lo señalado en la primera, ampliando los dominios asignados a los castellanos.



La firmeza de Juan II al rechazar estas soluciones, así como el deseo sincero de ambos reinos de no reiniciar una nueva guerra, unida a la incertidumbre de los Reyes Católicos ante los secretos del Océano y la amenaza de Carlos VIII de Francia contra el Papa, motivaron una larga serie de contactos y negociaciones que se materializaron en 1494 en Tordesillas.

LOS TRATADOS DE TORDESILLAS

El día 7 de junio de 1494, en la villa de Tordesillas, Castilla y Portugal firman un tratado que dividía el océano Atlántico por medio de una raya trazada de polo a polo, 370 leguas al oeste de las islas de Cabo Verde, quedando el hemisferio oriental para la Corona de Portugal y el hemisferio occidental para la Corona de Castilla.

De esta forma los Reyes Católicos y el rey Juan II de Portugal se ponen de acuerdo sobre qué conquistas podrán realizar ambos estados en relación con el mundo recién descubierto.

Este tratado de partición oceánica presenta la gran novedad de que por primera vez se establece una frontera que divide tanto el mar como la tierra, suponiendo además una nueva concepción de división territorial que va a determinar la actual configuración de América del Sur.

Este mismo día, y también en Tordesillas, ambas potencias firman otro tratado que resuelve todos los litigios que, desde tiempo atrás vienen manteniendo ambos reinos acerca de los espacios e intereses africanos y que justifican y complementa al tratado oceánico.

El acto final de las negociaciones se llevó a cabo sin la presencia de los reyes, los cuales habían delegado sus poderes en unos procuradores plenipotenciarios. Tres por cada nación. Por parte de Portugal: Ruy de Sousa, su hijo Juan de Sousa y el licenciado Aires Dalmada y Esteban Vaéz asiste como notario. Por Castilla: Don Enrique Enríquez, Don Gutiérrez de Cárdenas y el Doctor Rodrigo Maldonado. Actúa de notario Fernando Álvarez de Toledo.

Aunque los acuerdos firmados el día 7 de junio eran firmes porque los procuradores tenían plenos poderes, ambas partes decidieron darse un plazo prudencial para que fuesen ratificados por sus respectivos monarcas: 50 días para el *Tratado Africano* y 100 días para el *Tratado Oceánico*, ya que se hacía necesaria una espera para saber lo que hubieran descubierto hasta el 20 de junio los navíos castellanos que navegan por el Atlántico. Los Reyes Católicos ratifican el tratado en Arévalo y Juan II en Setúbal.



ARKEIDIA

ENGLISH SUMMER CAMP

C/LA PALOMA 4, EL MOLAR - 621 065 901



2025

Del 30 de Junio : **Lunes - Viernes** : **Para niños de**
al 25 de Julio : **8.30h - 14.30h** : **7 - 15 años**

¡PROFES NATIVOS INGLESES! - TALLERES, JUEGOS DEPORTE, PISCINA, EXCURSIONES Y AVENTURAS!



**¡El campamento más divertido de toda la sierra norte!
¡Incluye el almuerzo y todas las actividades en el precio!**

Somos profesores nativos ingleses y nuestro estilo de enseñanza en Arkeidia se basa en el juego y el entretenimiento. Animándoles en cada momento, los niños se lo pasan fenomenal durante el verano con nosotros en nuestro centro, situado en El Molar.

Comida sana, actividades al aire libre, torneos de videojuegos, excursiones al campo, kayak, gymkhanas... ¿Qué más se puede pedir? ¡Tienen de todo, así que no te lo pierdas! Apúntales lo antes posible.

**PLAZAS LIMITADAS:
30 NIÑOS POR SEMANA**

**(Ofrecemos opciones de pago a plazos
para quienes estén interesados)**

Call us!



621 06 59 01



Texto: Elena Aljarilla

EL TURISMO MASIVO: de gallina de los huevos de oro a caballo de Troya

España podría volver a romper su propio récord en 2025, rozando los 100 millones de turistas extranjeros que podrían dejar en nuestro país casi 136.000 millones de euros. Más turistas que se gastan más dinero y representan el 15% del PIB español con una generación de empleo directo e indirecto de hasta el 20% en las próximas décadas. Pero también hay sombras, cada vez son más numerosas las protestas contra el turismo masivo por el aumento de los precios de los alquileres, la escasez de la oferta de vivienda, los daños ambientales y la falta de servicios esenciales para los residentes... La turistificación expulsa a los vecinos de sus barrios, crecen los problemas logísticos para atender a tanto turista y nos arriesgamos cada vez más a morir de éxito.

No podemos negar que España es un país de servicios, y que tiene en el turismo el principal motor de su economía. No hay otro sector que aporte más capital a la economía de nuestro país. Pero esto no es algo nuevo. El turismo nos gustó desde siempre. A finales del siglo XIX vemos las primeras actividades netamente turísticas, centradas sobre todo en balnearios como forma de curación y en excursiones, especialmente a lugares naturales. Y se trataba -claro está- de un lujo reservado para las clases más altas.



Salidas, aeropuerto, (jeshoots_com)

Es a principios del siglo XX cuando se dan los primeros pasos institucionales para promocionar el turismo como sector económico. Así, en 1905 se creó la Comisión Nacional de Turismo y en 1911 la Comisaría Regia de Turismo. Se juntaban en el proyecto el turismo con el patrimonio con el objetivo de atraer visitantes, generar riqueza y proteger los monumentos. Empezaron también a mejorar las carreteras para facilitar la llegada de turistas a los diferentes destinos.

Pero es en la década de los 60 en la que España experimenta un boom turístico sin precedentes impulsado por las inversiones en infraestructuras y la promoción turística. El reclamo, un turismo de sol y playa a precios asequibles, atraía a los turistas precedente de la gris y lluviosa Europa, sobre todo de los países nórdicos y Reino Unido.

En la siguiente década, España pasa de ser un país de turismo a ser un país turístico, convirtiéndose en un destino de referencia para visitantes extranjeros y un importante generador de divisas que contribuye de forma muy significativa al desarrollo económico.

Cambio de modelo

Y, de ahí cada año mejorando la marca España, superando récords hasta situarnos casi en lo más alto del podio. Según el último ranking publicado por la Organización Mundial del Turismo, en este 2025, España se ha colocado en el segundo puesto como destino más visitado del mundo, sólo por detrás de la vecina Francia. Pero mientras sumamos récords y turistas, proliferan las protestas en poblaciones saturadas como Barcelona, Málaga, Canarias, Baleares que piden un cambio de modelo y se extiende un sentimiento que ya tiene nombre: la turismofobia.

Según una encuesta de YouGov para toda Europa, un 66% de los españoles simpatizan con las protestas contra el turismo, y un 32%, tercio de la población, considera que hay un exceso de visitantes extranjeros en su zona. La percepción más generalizada de este sondeo es que España es el país de Europa más afectado por el impacto del turismo.

Y, los porcentajes aún son más elevados en Cataluña, por ejemplo, un territorio que recibe 32 millones de turistas al año, cuatro veces más que la población residente. Aquí hasta el 48% de la población encuestada considera que hay demasiados turistas y que el turismo está descontrolado. Pero, además, España es también el país de Europa con peor opinión de los turistas extranjeros con un 28% de la población con una opinión negativa de los visitantes foráneos.



Playa masificada (Oc_ian)



Playa de Benidorm, Alicante. 1960
(Cortesía de la Biblioteca de la Facultad
de Empresas de la Universidad de
Zaragoza)

Morir de éxito

De un palabro como turismofobia a otro, turistificación que, en términos generales, se entiende como la transformación de un lugar, fundamentalmente una zona urbana, donde la presencia y actividades turísticas se vuelven dominantes, afectando negativamente a la comunidad local. Estos cambios implican que la oferta de servicios, instalaciones y economía se adapta a las necesidades y demandas de los turistas, y no a las de la población residente. Se cierran comercios, se pierden espacios públicos, aumentan los precios y las viviendas se dedican cada vez más al alquiler vacacional restringiendo la oferta del arrendamiento de larga duración.

Los residentes locales en muchos casos se ven obligados a dejar el barrio, bien por cuestiones económicas porque ya no pueden pagar el alquiler, bien por la escasez de servicios necesarios que están centrados en las necesidades de los turistas, o bien porque el turismo masivo empeora la calidad de vida y el descanso de los residentes.

“Turistas Go home”

En los últimos años se han multiplicado las protestas contra el turismo masivo y poco sostenible. En Mallorca, el año pasado más de 10.000 personas bajo el lema “Mallorca no se vende. Digamos Basta”. En Canarias, solo en Tenerife y Gran Canaria, 130.000 personas pedían una ecotasa que se revierta íntegramente en la conservación del espacio natural, bajo el lema “Canarias tiene un límite”.

Madrid, Barcelona, Málaga, Berlín o Londres, han sido algunas de las ciudades que han seguido la línea de las protestas, que reivindican el derecho al territorio y a una vida digna. Son muchas las ciudades, fuera de nuestro país que ya están tomando medidas. En Venecia, por ejemplo, que recibe al año 20 millones de turistas, se han habilitado controles de acceso a la ciudad y se cobra 5 euros a cada turista por entrar. Y, los *vaporettos*, que recorren los canales, a modo de transporte público, dan prioridad a los residentes. En Brujas (Bélgica), pionera en la implantación de medidas de turismo sostenible, se han prohibido las fiestas en la calle, y los autobuses y taxis turísticos tienen restricciones para circular por el centro de la ciudad. En Ámsterdam, los esfuerzos se han centrado en los pisos de alquiler, y el ayuntamiento ha limitado el tiempo de estancia y ha prohibido construir nuevos hoteles —esta medida está vigente desde 2005—.

En la siguiente década, España pasa de ser un país de turismo a ser un país turístico, convirtiéndose en un destino de referencia para visitante extranjeros y un importante generador de divisas que contribuye de forma muy significativa al desarrollo económico.



Manifestación contra el turismo en Canarias - 2024
(Elianmar)



Vaporetto en Venecia (Absxbay)



Graffiti anti turistas.
Barcelona ((Mattsjc)

Creamos experiencias Digitales

LUZONMEDIA.COM

Diseño Web.

Páginas web bajo plantilla pero totalmente personalizadas en WordPress.

Diseño Gráfico.

Diseño de logotipos, imagen de marca, dossiers, lonas publicitarias, trípticos, luminosos, stands de ferias, presentaciones y todo lo que su negocio pueda necesitar.

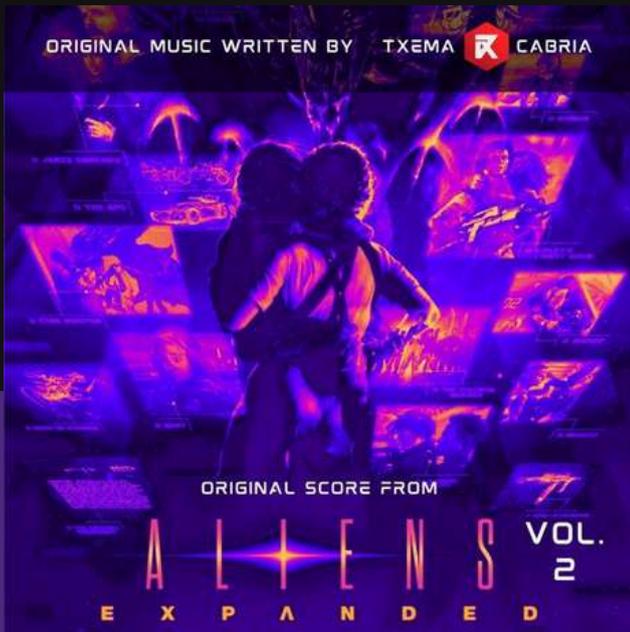
Diseño Multimedia.

Diseño de soporte audio-visual para promocionar su negocio en cualquier tipo de soporte multimedia. Newsletters, Cartelería, Videos, etc..

Soluciones.

Diseños personalizados y optimizados





TXEMA CABRIA PONE MUSICA AL UNIVERSO XENOMORFO: ASÍ SUENA

ALIENS EXPANDED

*La banda sonora del documental **Aliens Expanded** ha conquistado a fans del cine de ciencia ficción por su atmósfera envolvente y emocional. Una experiencia sonora para viajar a los oscuros pasillos de la Sulaco o a la base de Hadley's Hope sin moverse del asiento.*

Cuando un compositor con tres décadas de carrera y una mochila llena de premios internacionales se enfrenta a un universo tan mítico como el de *Aliens*, el resultado no puede ser menos que emocionante. Txema Cabria, conocido en estos últimos años por su proyecto *NuvolutioN*, da un giro estilístico para adentrarse en la atmósfera tensa y sobrecogedora del documental *Aliens Expanded*. El segundo volumen de la banda sonora original, firmada por él, saldrá a la venta el próximo **20 de junio de 2025** en formato digital en Bandcamp.

Este ambicioso documental —de más de cuatro horas de duración— dirigido por Ian Nathan y producido por Robin Block y David Weiner, se sumerge en los entresijos del rodaje del clásico de James Cameron, con entrevistas exclusivas a figuras clave como Sigourney Weaver o el propio Cameron. No es una simple retrospectiva: *Aliens Expanded* se ha convertido ya en un referente entre los aficionados al cine de ciencia ficción por su nivel de detalle y su respeto por el legado de la saga. Y su banda sonora no se ha quedado atrás.

La música de Cabria ha sido recibida con entusiasmo en foros especializados y canales de YouTube centrados en música de cine y cultura pop, donde se ha destacado su capacidad para capturar la tensión narrativa y el lirismo oscuro del universo *Aliens*. Los compradores elogian especialmente su riqueza tímbrica y la forma en que, sin necesidad de imágenes, la música logra transportarlos a los oscuros pasillos de la Sulaco o a la base de Hadley's Hope.



Otros destacan la habilidad del compositor para pasar de texturas orquestales densas a pasajes electrónicos y experimentales sin romper la coherencia narrativa.

La experiencia de Txema Cabria es una de las claves de este logro. Con una sólida trayectoria como compositor para Mediaset y colaborador habitual de productoras como Orca Films, Cilantro Films, Mitad y Mitad Producciones o Black Cactus, Cabria ha sabido moverse entre formatos, géneros y estilos. Su trabajo en *Aliens Expanded* supone un paso más en su evolución artística, sin perder de vista la sensibilidad que ya demostró con *NuvolutioN*, su aclamado proyecto de fusión de músicas del mundo con géneros contemporáneos.

Ahora, con este nuevo lanzamiento, Cabria demuestra que la versatilidad no está reñida con la profundidad. La banda sonora de *Aliens Expanded* no solo acompaña al documental: lo amplifica, lo eleva y lo transforma en una experiencia que también se puede vivir con los ojos cerrados.



Puedes escuchar y adquirir la banda sonora en: acabria.bandcamp.com/album/aliens-expanded-original-score

Y comprar el documental completo en: aliens-expanded.com

El Patio de los Olivos

AHORA ABRIMOS TAMBIÉN LOS

MIÉRCOLES

Y además...

» **LOS VIERNES A LAS 21:00**
TENEMOS CENAS TEMÁTICAS «

(PERUANA, MEXICANA, ITALIANA...)



Calle San Roque, 8,
El Molar, Madrid



Contáctanos:
609 020 228



¡SÍGUENOS!
@el_patio_de_los_olivos

Pasando Página Revista Digital

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

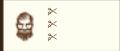
www.pasandopagina.com



revistapasandopagina

EN EL MOLAR

BARBERÍA JAVIER



PELUQUERÍA Y
BARBERÍA DE
REFERENCIA EN
LA ZONA

CITA PREVIA



629.60.75.43

91.844.02.08



AVDA. DE ESPAÑA Nº49
LOCAL 2, EL MOLAR

R
RAYWELL
DESIGN

DEJA DE FUMAR CON LASERPUNтура

- ✓ Laser Soft
- ✓ Inocuo / Indoloro
- ✓ Garantía

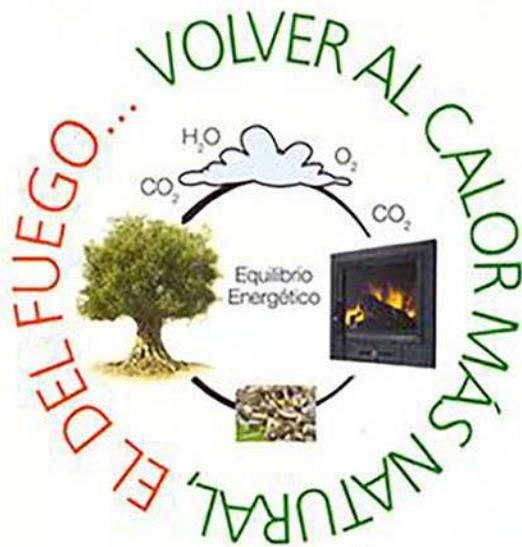
En solo dos sesiones
de 45 minutos en
días consecutivos.

PIDA CITA

TLF ; 640.234.936

PROMOCIÓN PARA DOS
PERSONAS





Volver al calor más natural, el del fuego...

- Es reducir hasta un 50% la factura de calefacción.
- Es aprovechar un recurso abundante y siempre disponible la leña.
- Es apostar por el ahorro energético porque reduce la dependencia de países extranjeros.
- Es luchar contra el cambio climático y la contaminación.
- Es ayudar a la generación de empleo en entornos rurales.
- Es reducir la huella ecológica porque no necesita procesos industriales de transformación.
- Y ¿por qué no? es el sistema de calefacción más natural y agradable que podemos imaginar.

Este invierno se proyecta más frío. PREPARATE CON EL INVIERNO QUE SE AVECINA:

**Calefacción eficaz para este invierno:
Alto rendimiento
Todas las normativas europeas
Leña y Pellets, combustible inagotable**

**Nevet
24 kw.**



**Última tecnología
Conectada radiadores
y salida forzada de calor
¡¡2.990€!!**

Liby Plus



**Salida de calor superior e inferior
1.800€**



TECNO-HYDROBROMPI



**Conectada a radiadores de leña
1.900€**

**Genesis II E-310 GBS
BARBACOA DE GAS**



**780€
Ocasión**



10 años de garantía



**E-5770
Barbacoa de Carbón
380€**

**SPIRIT E-315 GBS
BARBACOA DE GAS**



650€



627 616 566

Gran Chalet Independiente

en parcela de 3.000m²

📍 *en Maello, Ávila*



Preciosa
distribución

- 5 dormitorios
- 2 baños 1 aseo
- Salón - comedor
con cocina integrada
- Sala de 50 m²
en planta superior



3000 m² de jardín



Piscina



Barbacoa



A volar.....!!

Las aves son animales vertebrados generalmente adaptados al vuelo, aunque muchos también pueden correr, saltar, nadar y bucear. Las aves se encuentran en todo el mundo y en todos los hábitats y cuentan con una gran diversidad de tamaños, siendo el ave más grande el avestruz que puede llegar a alcanzar los 2,5 metros de altura, y el más pequeño el colibrí, con apenas unos escasos centímetros.



SEO_BIRD LIFE

“La espectacular oropéndola, como otras coloridas aves ibéricas, pertenece a una familia de origen tropical. El llamativo tono amarillo dorado del macho, de difícil confusión, añade una fulgurante nota de color en las arboledas españolas. Los hábitos reservados y esquivos de este pájaro, que lo mantienen fuera de la vista del observador.”



SEO_BIRD LIFE

“Rabilargo ibérico-Cyanopica cooki
El rabilargo es un ave mucho más grácil y estilizada que otros componentes de la familia de los córvidos, de los cuales también se distingue por poseer un plumaje de suaves tonos cremosos y azulados. Durante años se ha pensado que la especie presentaba una curiosa distribución mundial dividida en dos núcleos separados por millares de kilómetros: la Península Ibérica y Extremo Oriente. Sin embargo, análisis genéticos recientes muestran que se trata de dos especies diferentes.”



Reyezuelo Listado



Tarro Blanco



Pinzón Común



Curruca Capirotada



Mosquitero Común



Buitrón



Verderón Común



Estrilda Común



Herrerillo Capuchino



Buho Real



Garcilla Bueyera



Jilguero



ENTREVISTA AVELINA PRAT, DIRECTORA DE UNA QUINTA PORTUGUESA



La vocación cinematográfica puede llegar en cualquier momento de la vida de una persona. Que se lo pregunten a Avelina Prat (Valencia, 1972), quien estuvo diez años dedicada a la arquitectura. Hasta que en 2005 empezó a trabajar como script en diversas producciones. Paralelamente dirigió varios cortometrajes, debutando en el largo en 2022 con *Vasil*, película que ya nos anunciaba a una directora con voz propia. El pasado 9 de mayo estrenó su segundo film: *Una quinta portuguesa*, que está resultando un pequeño milagro en taquilla y que está recibiendo mucho amor, tanto del público como de la crítica. Hemos podido charlar con la directora acerca de un film que supone su consagración.

-En la película tiene mucha importancia el tema de la identidad y el deseo de ser otra persona. Me interesa especialmente cómo aboras la suplantación, un recurso muy propio del thriller, pero desde una mirada cotidiana.

Sí, la película tiene elementos de intriga, casi de thriller, pero tratados de otra manera. La suplantación se asocia normalmente a algo muy de género, a si lo descubren o no. Aquí no se plantea así. Él sí va con ese miedo, pero el personaje de María de Medeiros enseguida se da cuenta de que este hombre no es quien dice ser, y lo deja estar. Entonces la suplantación va más por el viaje interior del personaje.

-También me interesa mucho esa relatividad que hay entre la verdad y la mentira. Cómo el personaje construye una nueva identidad a partir de una mentira que acaba por convertirse en verdad.

La mentira está más en la forma, pero lo auténtico de la persona sigue ahí. Los vínculos que establece con las nuevas personas que conoce son auténticos.

Avelina Prat, Maria de Medeiros y Manolo Solo en el rodaje de "Una quinta portuguesa"
Imagen de Carlos Lobo



-¿Desde el principio tenías claro que esta nueva vida del personaje sería en Portugal?

En una primera escritura me planteé países más lejanos. Pero enseguida apareció Portugal, porque estando tan cerca, para nosotros sigue siendo bastante desconocido. También pienso que es un país donde se puede desaparecer tranquilamente, que todavía tiene esa cosa auténtica y hay rincones sin descubrir.

-La elipsis es un recurso que me encanta, cuando está bien utilizado, como es el caso de esta película.

Es una herramienta fundamental en el cine. Aquí hay una muy gorda a mitad de la película, que era una apuesta fuerte por contar de un plumazo el paso de varios años. Soy consciente de que puede ser un poco desconcertante, pero me parece que hay que ser valientes con las propuestas.



Fotograma de "Una quinta portuguesa"



-También has dicho que en un principio, imaginabas al personaje de Manolo Solo más joven, o que no veías del todo claro a María de Medeiros para su papel. ¿Cómo es ese proceso en el que los personajes van transformándose a medida que se concretan los actores y actrices?

Es verdad que cuando ya hay un actor, el personaje se materializa y le das una fisicidad enorme, pero renuncias a todas las demás posibilidades. En el caso de Manolo, yo pensaba en alguien más joven para que hubiera diferencia de edad, pero a la vez siempre tenía en la cabeza a Manolo, porque trabajé con él hace quince años y me venía todo el rato a la mente. Me apetecía trabajar con él y pensaba que lo podía hacer fenomenal, como así ha sido. Y Maria de Medeiros es verdad que es la primera actriz portuguesa que te viene a la cabeza. Pero no sabía... y entonces hicimos un casting con otras actrices portuguesas que a lo mejor encajaran más en el perfil. Y había actrices buenísimas, pero no acababan de encajar para el personaje. Volvimos a pensar en María, le mandamos el guion, le gustó y se apuntó. Tiene un punto cosmopolita y sofisticado que le da mucho al personaje.

-En Vasil ya tratabas el tema de los flujos migratorios, y aquí vuelves a hacerlo, otra vez de una forma muy natural, sin subrayados.

Es uno de los grandes temas de hoy en día. Pero en realidad, en esta película todos los personajes habitan un lugar que no les corresponde por origen. Todos han cambiado de vida. Quería explorar por qué la gente acaba cambiando de sitio. Y, sobre todo, si es posible encontrar un entorno que te acoja en un lugar que no es el tuyo.

-Tus dos películas tienen un fuerte poso humanista. ¿Tienes la sensación de que en el cine actual escasean películas como esta?

Sí, claro que lo noto. No sé por qué. Supongo que la tragedia es un material muy bueno para hacer una película, y es normal utilizarlo. Me gusta mucho que existan las dos cosas, pero es verdad que quizás haya un desequilibrio.

-También me gustaría que me hablaras de los espacios, que tienen mucha importancia en la película.

Siempre presto mucha atención a esto. Creo que retratar los espacios ayuda mucho a comprender a los personajes y lo que les está sucediendo. En este caso, lo importante es el contraste entre las dos vidas del personaje. Lo urbano de Barcelona frente a lo rural de la quinta portuguesa, que también es una de las grandes protagonistas de la película.

-Su paso por las salas está siendo un pequeño milagro, con un éxito importante sin grandes apoyos. ¿Te ha sorprendido esta respuesta del público? ¿Por qué crees que ha gustado tanto? ¿Qué te dice la gente?

Estoy muy contenta. La conjunción de crítica y público es maravillosa. Hablando con la productora siempre vemos que es una película amable, sin dejar de tener cierta hondura. También guarda un grado de intriga que hace preguntarte qué pasará. En un coloquio, una mujer dijo al terminar: "Ay, qué a gusto me he quedado". No sé, igual genera esa sensación en la gente.



Manolo Solo



Manolo Solo y Maria de Medeiros



El Sauce
Finca Los Peñascos

EL SAUCE FINCA LOS PEÑASCOS



PISCINA PLAYA - BARBACOA -
TERRAZA - ALOJAMIENTO - ESPACIOS
ÚNICOS

**Alquila tu espacio para esa celebración
ESPECIAL**



641.48.17.51



@ELSAUCEFINCA



WWW.ELSAUCEFINCALOSPENASCOS.COM

Alquiler de la
piscina por
días



PLATO VERANIEGO SENCILLO
Y RÁPIDO

CREMA FRÍA DE ESPARRAGOS BLANCOS Y BERBERECHOS

Texto: By "Cacharrito"
Pablo Fernández
Imágenes: Ceditas de internet

ELABORACIÓN:

Montamos una buena mahonesa casera en un vaso de batidora. Echamos un buen chorro de aceite de oliva y de aceite de girasol, un huevo y una pizca de sal. Batimos bien y cuando montemos la mahonesa, vertemos el bote de las yemas de los espárragos junto con su caldo y echamos la mitad de los berberechos y todo su caldo (los que sobren los reservamos). Echamos un poquito de pimienta recién molida y una cucharadita de crema de trufa y volvemos a batir todo bien.

Refrigeramos 1 o 2 horas antes de servir y lo decoramos con un chorrito de vinagre balsámico y unos berberechos por encima.

INGREDIENTES:

- Lata de berberechos en conserva al natural
- Bote de yemas de espárragos blancos
- Crema de trufa rayada en aceite de oliva
- Crema de vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- Aceite girasol
- Pimienta molida
- 1 huevo
- Sal

CONSEJO:

Servir en vasitos, antes de degustar, mezclar la crema de vinagre balsámico, los berberechos y sírvase siempre frío, tomar a sorbitos.



PLATO PRIMAVERAL SENCILLO
Y RICO

CREMA CALIENTE DE PUERRO Y COLIFLOR

Texto: By "Cacharrito"
Pablo Fernández
Imágenes: Ceditas de internet

ELABORACIÓN:

Ponemos al fuego una sartén con un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra y freímos unos cuadraditos de pan (picatostes). Los sacamos y reservamos. En la misma sartén y con el mismo aceite, empezamos a rehogar la coliflor, el puerro, la cebolla y la patata en cachos no muy grandes y sal pimentamos hasta que empiece a coger color. Llegado ese punto, echamos la manzana en cachitos pequeños y dejamos rehogar 5 min más. Vertemos el caldo de pollo/verduras y cocemos de 10 a 15 min. Retiramos y lo pasamos a un vaso batidor. Batimos bien hasta que se quede una crema uniforme y lo volvemos a pasar a una sartén. Echamos una cucharadita de mantequilla y un buen chorrito de nata líquida para cocinar. Dejamos cocinar 10/15 min y ya estaría listo. Emplatamos con unos picatostes y las nueces con unas gotitas de crema balsámica de manzana.

INGREDIENTES:

- 1 coliflor tamaño medio.
- 2 puerros medianos
- Media cebolla
- 1 patata grande
- 1 manzana
- Nata para cocinar
- Nueces
- Pan
- Mantequilla
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Caldo casero de pollo/verduras
- Crema balsámica de manzana
- Sal

CONSEJO:

Antes de degustar, mezclarlos picatostes, las nueces y las gotitas de crema balsámica de manzana y sírvase siempre caliente.

DECORACIÓN Y PINTURAS

ASESORAMIENTO GRATUITO
PINTURAS GARCÍA
606 51 43 65

Trabajos de **PINTURA** en general

- Reparaciones
- Impermeabilizaciones
- Frentes y terrazas
- Interiores y exteriores
- Rejas y ventanas
- Puertas y portones
- Presupuestos sin cargo



AcusVib

INGENIERÍA EN CONTROL DE RUIDO Y VIBRACIONES

SERVICIO DE CONTROL DE RUIDOS Y VIBRACIONES EN MADRID

Técnicos altamente cualificados y equipamiento de última generación.

INSTALACIÓN DE AISLAMIENTO ACÚSTICOS Y ANTIVIBRATORIOS EN MADRID

Realizamos cálculos estructurales para ofrecer los mejores resultados

Pide tu presupuesto sin compromiso

Contacta con nosotros visitando nuestra página de contacto. Llámanos o rellena el formulario de contacto y solicita información sobre nuestro servicio de control de ruidos y vibraciones.

Nuestro equipo estará encantado de atenderte y darte asesoramiento personalizado.

¡Te esperamos!

Web: <https://acusvib.com>

Tfno: [636 59 64 33](tel:636596433)

Email: javier@acusvib.com

DECORACIÓN Y PINTURAS
PINTURAS GARCÍA
606 51 43 65
agfuentes69@hotmail.com



DISEÑOS RULAR
DAMOS IMAGENA TUS SUEÑOS

Creamos tus ideas

Anuncios para publicidad impresa o digital, tarjetas de visita, pegatinas, cartelería, etc.

606.68.10.86
creacionesrular@gmail.com

CLIMA DLG

David Luque



INSTALACIÓN, REPARACIÓN, Y MANTENIMIENTO DE CLIMATIZACIÓN DOMESTICA E INDUSTRIAL



(+34) 699 46 61 37



lukegast@hotmail.com

Presupuestos
sin compromiso

Susana García de Marina Asistente Virtual

Gestión Administrativa & Redes Sociales



🔑 **Asistente Virtual para comercios y pymes.**

- ✓ Gestión administrativa
- ✓ Organización de agenda
- ✓ Redes sociales

Sin costes fijos. Solo pagas por lo que necesitas.

📞 Contáctame y simplifica tu día a día.

**"Menos papeleo, más crecimiento
para tu negocio local."**

**Presupuesto sin compromiso*



+34 627825194



@susanagdemarinam



susanagarciademarinam@gmail.com

Programación Neuro-lingüística: La alquimia de las palabras

En los años 70, el matemático y terapeuta Richard Bandler y el lingüista John Grinder desarrollan un conjunto de herramientas orientadas a mejorar la comunicación, tanto con los demás como con nosotros mismos. La premisa fundamental de la PNL es que nuestro pensamiento se expresa a través del lenguaje y que el propio lenguaje puede moldear nuestras conductas. Por lo tanto, si aprendemos a utilizar el poder de las palabras de manera consciente, podemos generar patrones mentales nuevos que nos permitan cambiar ciertos comportamientos para mejorar nuestras vidas.

Texto: Susana León

Más allá de las expectativas que algunos depositaron en las teorías de Bandler y Grinder, imaginándolas como la clave definitiva para tratar fobias, traumas o potenciar el desarrollo personal, la PNL no cuenta con una validación científica sólida. Aunque, sin reemplazar al tratamiento clínico, y en contextos específicos como la gestión emocional, la exploración de creencias limitantes, la motivación y la comunicación efectiva, puede ser un valioso complemento.

Filtros, mapas mentales y lenguaje

A la hora de entender lo que sucede a nuestro alrededor, los cinco sentidos nos aportan información para ayudarnos a adaptarnos al entorno. Según la PNL, las personas tenemos un sistema representacional dominante, que no es otra cosa que nuestro sentido favorito para captar la información. Así, podemos ser **visuales** (si la vista es nuestro sentido dominante), **auditivos** (si es el oído) o **kinestésicos** (si predomina la percepción sensorial). Cada uno de estos tipos de persona presentan características propias que podemos identificar prestando atención a expresiones –llamadas predicados– y aspectos no verbales de la comunicación, como la intensidad, volumen o tono de la voz, la coloración de la piel o dilatación de las pupilas.

Una vez que hemos extraído información a través de nuestro sentido dominante, ésta pasa por nuestros **filtros internos**. Los filtros individuales pueden hacer que dos personas que han vivido la misma situación, lleguen a contar cosas distintas. Nuestro sistema de valores y creencias, la cultura en la que nos hemos educado, las experiencias pasadas, las expectativas futuras y los Metaprogramas modelarán las impresiones que hemos captado de la realidad aplicando generalizaciones, omisiones o distorsiones.

Finalmente, después de captar y filtrar, elaboramos nuestro **mapa mental** de la realidad. Ese mapa es una experiencia subjetiva, por eso en PNL se dice que *“el mapa no es el territorio”*.

¿Y para qué sirve todo esto? Pues para comunicarnos con los demás (ya que facilita la comprensión y la influencia a través del Metamodelo del lenguaje y el *rapport*), para comunicarnos con nosotros mismos (facilitando cambios de hábitos y patrones de pensamiento limitantes) o para gestionar emociones de forma más adaptativa. En esferas como la educación puede aplicarse para adaptar la forma de enseñar al estilo de aprendizaje de cada alumno, o en el campo directivo, para modelar líderes que generen empatía y ejerzan influencia mediante el eficaz uso del lenguaje.

Más allá de las expectativas que algunos depositaron en las teorías de Bandler y Grinder, imaginándolas como la clave definitiva para tratar fobias, traumas o potenciar el desarrollo personal, la PNL no cuenta con una validación científica sólida. Aunque, sin reemplazar al tratamiento clínico, y en contextos específicos como la gestión emocional, la exploración de creencias limitantes, la motivación y la comunicación efectiva, puede ser un valioso complemento.

¿Qué hay en la caja de herramientas de la PNL?



La PNL combina conocimientos de psicología, comunicación y desarrollo personal, con el fin de comprender y modificar patrones de pensamiento y comportamiento. Entre las técnicas desarrolladas por esta disciplina, se encuentran:

1-Las palabras pueden ser poderosas y llegar a cambiar lo que pensamos.

Anclaje: consiste en asociar un estado emocional positivo con un estímulo específico para reproducirlo de forma consciente y sencilla cuando sea necesario (por ejemplo, frotar el lóbulo de la oreja con una determinada presión puede llevarme al estado de felicidad que experimenté con el primer beso).

Reencuadre: facilita el cambio de perspectiva ante una situación, permitiendo reinterpretarla de manera más positiva o útil. Al hacerlo, eliminamos algunos filtros mentales que solemos aplicar, como omisiones, generalizaciones o distorsiones, lo que amplía nuestra perspectiva y nos ofrece más opciones de acción.

Modelado: para imitar comportamientos, habilidades y estrategias de personas exitosas, consiguiendo replicar de forma rápida y sencilla sus resultados.

Visualización: mediante la creación o modificación de imágenes mentales se puede influir en el estado emocional y en la motivación.

Calibración: es la habilidad de observar cambios en el estado emocional o mental de una persona mediante señales no verbales como expresiones faciales, tono de voz, patrón respiratorio... Su objetivo es identificar el sistema representacional para adaptar la comunicación y generar *rapport*. También permite detectar omisiones, distorsiones y generalizaciones en el lenguaje, facilitando el uso del Metamodelo para obtener información relevante.

Rapport: consiste en alcanzar una conexión positiva y sincronía en la comunicación mediante la empatía y el lenguaje corporal. Permite que nuestro interlocutor se sienta cómodo y comprendido (ya que estamos utilizando su mismo lenguaje, verbal y no verbal), y hace más efectiva la influencia y persuasión en el proceso de comunicación.

La joya de la corona: el Metamodelo del lenguaje

Los procesos mentales, el lenguaje y los hábitos que aprendemos a lo largo de nuestra vida afectan a la forma en que vemos el mundo y actuamos. El lenguaje, en este sentido, actúa como una herramienta que nos ayuda a ir más allá de las palabras superficiales y descubrir las creencias profundas que guían nuestro comportamiento (y el de los demás).



2-El Metamodelo del lenguaje sirve para traspassar el aparente significado de las palabras.

Esta herramienta se utiliza para identificar y cuestionar patrones lingüísticos que pueden limitar o distorsionar la percepción de la realidad de una persona. Su objetivo es profundizar en la comunicación para recuperar información omitida, corregir distorsiones o precisar generalizaciones.

Para ello se utilizan preguntas que permiten desafiar afirmaciones vagas o absolutas y favorece un diálogo más preciso y consciente.

La Programación Neurolingüística ofrece un enfoque práctico para comprender cómo pensamos, comunicamos y actuamos. La clave está en utilizar sus técnicas como un complemento que facilite el autoconocimiento y potencie la capacidad de relacionarnos de manera más efectiva con nosotros mismos y con los demás. Si bien no es una fórmula mágica, la PNL nos invita a reflexionar sobre el poder del lenguaje y su impacto en nuestra realidad.

Los sistemas representacionales (VAK)

Las personas con sistema representacional **visual** piensan en imágenes. Suelen hablar rápido, cambiar de tema sin haber cerrado el primero, gesticular mucho y usar expresiones como *"veo lo que dices"*, *"me hago una idea clara"* o *"lo tengo en mente"*. También valoran la apariencia y prefieren información presentada de forma visual.

Los **auditivos** procesan la información a través de sonidos. Suelen hablar a un ritmo moderado, prestar mucha atención a los tonos de voz y usar expresiones como *"suena bien"*, *"escucho lo que dices"* o *"me resuena"*. Prefieren explicaciones verbales, ordenadas, lógicas y detalladas.

Y, finalmente, los **kinestésicos** procesan la información a través de sensaciones y emociones. Hablan despacio, con voz profunda, y usan expresiones como *"siento que..."*, *"me toca el corazón"* o *"esto pesa mucho"*. Prefieren involucrarse físicamente en las actividades y requieren tiempo para asimilar toda la información, ya que perciben de manera global, integrando lo que sienten corporal y emocionalmente, y evaluando cómo se sentirán los demás.



3-En contextos como la motivación o la comunicación, la PNL es un valioso recurso

Fuente imagen 1 : Unsplash.

Fuente imagen 2: Max Chene en Unsplash.

Fuente imagen 3 : Tim Mossholder en Unsplash.

Sanitas 

PARTE DE *Bupa*

INVIERTE EN SALUD, GANA EN PRODUCTIVIDAD PLANES DE SALUD CORPORATIVOS DISEÑADOS A MEDIDA DE TU EQUIPO.

-  ATENCIÓN PERSONALIZADA 24/7
-  ACCESO A LAS MEJORES CLÍNICAS Y MÉDICOS
-  PLANES DEDUCIBLES PARA MEJORAR TU CARGA FISCAL
-  SOLUCIONES A MEDIDA PARA EMPRESAS DESDE 5 HASTA 500 EMPLEADOS

JESSICA DONÍS
AGENTE EXCLUSIVO N° 34987

jdonisf.agenteexclusivo@sanitas.es

620 71 88 46

¿Conoces la revista Pasando Página?
¿Quieres hacernos alguna consulta?

Escribenos !!

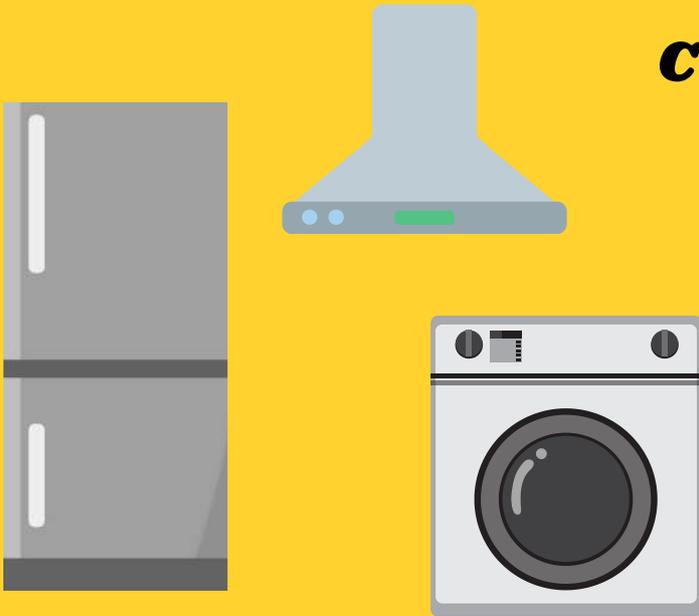


revistapasandopagina@gmail.com

SERVICIO TÉCNICO



CONSOLAS-VIDEOJUEGOS
ELECTRODOMESTICOS
ORDENADORES
PROYECTORES
TELEVISORES
PORTÁTILES



LAVADORAS
SECADORAS
REFRIGERADORES
VITROCERÁMICAS
HORNOS ELECTRICOS
CAMPANAS EXTRACTORAS



SERVICIO DE ATENCIÓN INMEDIATO
EL MOLAR

Cesar Falero

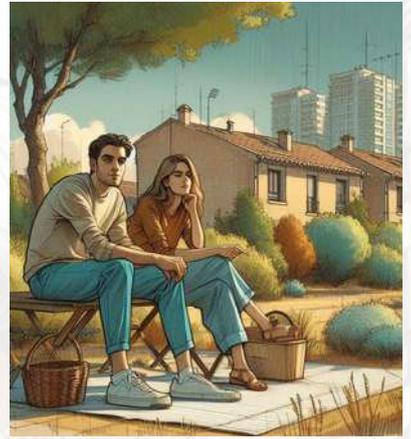
25 AÑOS DE EXPERIENCIA



642 520 365



🤔 ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DECIR «NO» Y CÓMO SOLUCIONARLO?



Te piden un favor que sabes que no quieres o no puedes hacer, pero en lugar de negarte empiezas a dar explicaciones:

«Es que tengo mucho trabajo», «No sé si podré», «Quizá más tarde»

Y antes de que te des cuenta, te han convencido.

Otra vez 🤔

Decir NO puede resultar incómodo, pero lo que realmente lo hace difícil es el miedo a engañar, a parecer egoísta o generar un conflicto.

Te voy a regalar 5 estrategias para que los demás empiecen a respetar tus límites –y tú te respetes más 😊

1 - No te justifiques 🚫

Cuando te justificas demasiado, das la impresión que tu decisión es negociable.

Esto abre la puerta a que intenten convencerte o que sientas la necesidad de buscar una excusa «válida».

Pero no necesitas justificar tus límites. Dar explicaciones innecesarias solo debilita tu mensaje.

❌ «No puedo porque tengo que ayudar a mi hermano»

✅ «Prefiero no hacerlo esta vez»

✅ «Hoy no me viene bien»



2 - Sé un disco rayado 🔄

A menudo las personas insisten porque creen que pueden hacerte cambiar de idea. Y, si respondes con dudas, aumenta la probabilidad de que sigan presionando.

Repetir tu negativa sin dar nuevas explicaciones te mostrará más seguro. Y más rápido entenderán que tu NO es definitivo.

🗣️ «Vendrás a la fiesta de esta tarde, ¿verdad?»

👋 «Gracias por invitarme, pero no voy a poder»

🗣️ «Terminaremos pronto, ánimo»

👋 «Gracias, pero no voy a poder»

3 - Rechaza la petición, no a la persona 🤝

El miedo a decir NO proviene del temor a dañar la relación.

Nuestro cerebro está programado para evitar el rechazo social, por lo que negar algo nos hace sentir culpables.

Si dejas claro que valoras a la persona pero que no puedes cumplir con su solicitud, es mucho más probable que lo entienda.

❌ «No puedo hacerlo»

✅ «Me encantaría ayudarte, pero ahora mismo no tengo disponibilidad»



4 - Ofrece una alternativa (si quieres) 💡

Si sientes que un NO tajante es demasiado brusco, puedes suavizarlo ofreciendo una alternativa.

Nota: hazlo solo si realmente deseas proponer otra opción y no para evitar el conflicto.

Si siempre ofreces alternativas innecesarias, terminarás sobrecargándote.

❌ «No puedo ayudarte con el informe»

✅ «No podré encargarme de esto, pero quizás María pueda ayudar»



5 Transmite confianza (aunque no la sientas) 👁️

Tu lenguaje corporal influye en cómo los demás perciben tu negativa.

Si tu cuerpo muestra inseguridad (evitas el contacto visual o te encoges de hombros), la otra persona interpretará que no estás completamente convencido y puede insistir más.

Mantener una postura erguida y sostener la mirada hará que tu negativa sea más eficaz.

❌ Decir «No puedo» con voz temblorosa y evitando la mirada.

✅ Decir «No puedo comprometerme con esto» con una postura relajada y contacto visual.

📌 **Recuerda esto**

Tus límites son válidos y no necesitas justificar cada decisión.

Cuanto más los respetes, menos culpa sentirás y más seguridad ganarás.

La próxima vez que sientas la tentación de ceder por compromiso, recuerda:

Tu tiempo y bienestar son tan importantes como los de los demás.

Hasta el próximo encuentro...

Exposición

ARTE NORTE

La asociación *Atalayas* y el ayuntamiento de *San Agustín del Guadalix* han presentado la exposición *ARTE NORTE*, que cuenta con pintores y escultores de la zona norte de Madrid.



No podemos imaginar la cantidad de artistas que tenemos en la zona norte, el pasado día 21 de marzo en la casa de cultura SAN AGUSTIN DE TAGASTE, pudimos disfrutar de las diferentes variantes que existen en el mundo de la pintura con diferentes estilos y maneras de interpretar el arte. Pudimos ver trabajos en piedra, madera, reciclaje de neumáticos, unos verdaderos artistas, acompañado de un vino español que más se puede pedir, **SI MUCHOS** más actos como este y darle a la cultura el espacio que se merece en estos tiempos de teléfonos móviles y tables, mis felicitaciones a todos LOS PARTICIPANTES.





Esther Abad



Osadía de Amar

Desde el día que te conocí
mi dicha no descansa

¿Serás tú quizá la causa,
o es que la cordura perdí?

No sé, esta locura es tan rápida
que la tristeza no me alcanza
a la felicidad dí caza
y la osadía de amar sentí.

Tierra

Que triste ver la Tierra
desnuda y herida
Condenada a ser yerma de naturaleza
por la siembra de los hombres,
explotada y prostituida

Roban su innato fulgor
de mil colores prendida
fértil madre, creadora incansable de vida
maltratada, árida y enferma.



Baila

Cuando tenía las piernas fuertes
por vergüenza me aguanté las ganas de bailar.

Ahora que no tengo vergüenza
y no me importa lo que piensen los demás,
mi piernas no me sostienen
porque se volvieron de cristal.

Nunca esperes a la próxima canción,
baila todas, porque un día
la música dejará de sonar.



DA IGUAL

DA IGUAL EN CONCIERTO



UNA DE LAS MEJORES BANDAS DE VERIONES DE LA ACTUALIDAD, NOS PRESENTA ESTE 2025 SU NUEVO ALBÚM 🖱️



daigualoficial

Da Igual es una banda con una historia de perseverancia de lo más curiosa. El grupo, formado por Wences Sánchez (voz y guitarra) y Alex Pouget (guitarra y coros), regresan con fuerza y nos presentan su nuevo disco, **"Tatuado a fuego"** con un gran concierto en Madrid. Ojo, porque sus millones de visitas en YouTube son una carta de presentación de lo más potente si aún no les conoces.

Uno de los aspectos destacados de este grupo es su habilidad para reinterpretar canciones conocidas con un toque personal cuentan que decidieron llevarlas a su universo, para que la gente al escuchar una canción ya conocida pueda decidir si les gustan o no.

En sus conciertos hay público de todas las edades, disfrutando de sus canciones, tienen claro la importancia de respetar las obras originales al reinterpretarlas. "Hacer una versión que ridiculice la canción sería un error. Siempre intentan aportar, no restar, todas tiene mucho éxito, temas como Hoy Quiero Confesarme de Isabel Pantoja, es uno de los más escuchados en plataformas como Spotify y YouTube.

El pasado 22 de marzo en sala Nazca de Madrid tuvimos la oportunidad de comprobar la pasión que le ponen en el escenario, durante más de dos horas y con un público entregado, hicieron lo que más les gusta, hacer disfrutar a todo aquel que va a verlos, fue un verdadero espectáculo, su estilo pop-punk en su nuevo álbum y en sus versiones hacen vibrar sin duda a todos sus seguidores.



ARGELIA Y LOS CAMPAMENTOS DE REFUGIADOS SAHARAUIS

Después del viaje al Sahara occidental ocupado por Marruecos, decido viajar a los campamentos saharauis de Tinduf, dentro de territorio argelino. Lo primero que debes saber es que no puedes viajar a los campamentos sin una autorización tramitada por el gobierno saharauí en el exilio. España, de una forma muy decepcionante, no reconoce el estado saharauí, por lo que es la asociación de amigos del pueblo saharauí de Madrid los que tramitan ante la embajada de Argelia tu visado.

Lo segundo a saber es que solo puedes ir a los campamentos con un proyecto de carácter social, de cooperación o humanitario. Por lo demás no es complicado conocer los campamentos, es más, el gobierno saharauí está encantado de poder visibilizar su situación.



Mercado en la Kasbah de Argel



Niño en Bojador

Argel es bastante ordenado y sus destinos más interesantes se reducen a unos pocos que por otra parte merecen mucho la pena. Djamaá el Djazair, la gran mezquita de Argel, está considerada la segunda más grande del mundo y la primera de África. Y realmente merece una visita.

También en el centro de la ciudad es impresionante perderte por las calles de la Casbah junto a la plaza de los Mártires y su impresionante Mezquita Ketchaoua. En la parte alta del barrio antiguo hay media docena de locales donde comer o tomar té. Una joya de la ciudad.

Tuve incluso tiempo de visitar las ruinas romanas de Tipasa a una hora en taxi de Argel, las cuales aunque muy degradadas por las visitas, se encuentran en un enclave único junto al Mediterráneo.

El vuelo a Tinduf de más de dos horas suele llegar a destino bien en la noche o de madrugada, allí siempre hay alguien esperándote. No sabes cómo pero bien los argelinos o bien los saharauis saben siempre donde te encuentras.

Del aeropuerto vas escoltado por el ejército argelino hasta llegar a la entrada de los territorios de los campamentos en los que pasas a ser custodiado por el frente Polisario. Es lo normal.



Ruinas Romanas de Tipasa



Murales en los campamentos saharauis



Estaré una semana en el campamento de refugiados de Bojador, uno de los más pequeños y cercanos a Tinduf, y estaré en casa de Mustafá y su familia. Encantadores es poco para describir esta familia que siempre estará en mi corazón.

Mi trabajo se centró en desarrollar técnicas de entrenamiento actoral para el crecimiento personal de adolescentes. Lo intenté llevar a cabo principalmente en la biblioteca Bubisher, con diferentes dinámicas. Fue bien pero también vi la desesperanza de muchos adolescentes cuyo futuro incierto heredado por sus mayores se hacía notar en su actitud.

El pueblo saharauí es tremendamente hospitalario. Vas con ilusión, y vuelves con muchos amigos pero también con la frustración de un pueblo con identidad pero sin casa, y que hacen de su hogar un campamento temporal en medio del desierto más cruel de Argelia.

Gracias a Ahmed, Baba, Gali, Mahayub, Meima, Mohmed fadel, Tiba y en especial a Mustafa y su familia, Fatimetum y Zacarias.



Vendedor de dátiles en la Kasbah

El campamento me pareció ordenado, limpio, y definitivo. Trabajar una tierra, construirte una bonita casa en un territorio que no te pertenece hace que tu futuro sea incierto. Un futuro incierto crea desesperanza y hace que tu presente carezca de motivación. Y las últimas noticias desde España no hacían que cambiara en absoluto.



Vendedor de pan en la Kasbah

Con mi guía favorito en los campamentos



Texto y fotos: Jorge Herranz

Servicio de
DISEÑO
Gráfico

- Logos
- Tarjeta de presentación
- Volantes publicitarios
- Flyers
- Pendones
- Diseño de menú
- Diseño para redes sociales
- Stickers



¡Contáctanos!

@ brahimbelfakiredes@gmail.com



Tu Publicidad en

Senda Norte

690 84 75 60

CONJUNCIÓN DE SATURNO Y NEPTUNO: Traer a la materia lo espiritual, construyamos nuestros sueños.

Uno de los acontecimientos estrella de este año, ha sido el paso de Neptuno y Saturno a Aries, lo que marca un nuevo comienzo. Aries es el que comienza, la energía que nos pone en marcha.

Entre Neptuno u Saturno, puede haber conflicto, pues Neptuno no entiende ni se siente bien con límites y fronteras, mientras que Saturno es todo lo contrario, es lo que concreta en la materia, lo que pone límites y construye.

Si lo miramos desde el lado benéfico de este aspecto, podemos entenderlo como que Saturno nos está diciendo: “¡Vamos, con constancia, orden, disciplina, eres capaz de traer a la materia lo que tu alma trae!”

Pero eso sí, pondera los recursos que tienes, sé realista, pero hazlo.

Otro de los grandes movimientos de cambios, que estamos teniendo en estos momentos, es la entrada de Júpiter a Cáncer.

Todos los asuntos referentes a la familia, a las relaciones, al hogar, estarán favorecidas durante un año.



Momentos para valorar tener un hogar que nos sostenga, donde encontremos nutrición y seguridad. Si tuvimos problemas en nuestra infancia, con el hogar, con la relación con la familia, especialmente con la madre, la energía nos ayuda a sanar, encontrando y construyendo ese hogar, dentro de nosotros mismos.

En estos momentos Venus está en Tauro, lo que favorece, que nos aportemos esos cuidados, esos mimos, como masajes, disfrutar de la belleza, de jardines, de la naturaleza, de tomar conciencia de la alimentación, de cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo.

Tomar conciencia, de que muchas veces lo que nos apetece no es lo que nuestro cuerpo necesita, que permitirnos y sentirnos merecedores de disfrutar de las cosas buenas, es totalmente sanador, pero no de tratar de llenar las carencias emocionales (que ahora pueden venir de la relación con nuestra madre y el hogar) con cosas materiales, o un desorden en la alimentación, porque eso nos llevará a un vacío todavía mayor.

El contacto con la Naturaleza, ahora que el tiempo invita a ello, es algo que está demostrado que tiene múltiples beneficios para nuestra salud.

Nos ayuda a descender el cortisol y a producir endorfinas, lo que se traducirá en una disminución de la ansiedad, que es la que nos lleva muchas veces, a consumir de una manera desordenada un exceso de bienes materiales o de comidas y lujos, que en realidad no nos aportan lo que realmente necesitamos.

En julio, tendremos otro de los movimientos que están marcando este año como un comienzo de ciclo, de manera personal y de manera colectiva.

Éste es el paso de Urano a Géminis, otro de los Planetas gigantes, que traen los grandes cambios a la humanidad, cambia de signo, pasa de Tauro a Géminis.



Cambia también de elemento, de tierra a aire. Los cambios vendrán dados por la manera en que nos comunicamos, en cómo nos relacionamos con los amigos, con los hermanos, con parientes...

La Inteligencia Artificial es un claro ejemplo de este paso de Urano a Géminis y del ya en marcha Plutón en Acuario.

Al tener a Júpiter en Cáncer, nos ayuda a no dejarnos llevar por un exceso de actividad mental, de libertad, de pensamientos, dejando a un lado las emociones, las relaciones cercanas, la familia...

También seguramente, ampliaremos el sentido de familia, a no solamente la biológica, sino que contemplaremos nuestra familia por elección, en nuestros amigos, ampliando el concepto a toda la humanidad.

Gracias a las nuevas herramientas de comunicación y tecnologías, nos podemos relacionar con el otro lado del mundo, desapareciendo el sentido del entorno conocido y cercano, y ampliándose a algo mucho más expansivo.

Atención para no dejarnos engañar por los medios de comunicación, que sirven a los que siempre han tratado de tener sometido al pueblo, y no olvidemos el mensaje de Plutón en Acuario: “El pueblo salva al pueblo”.

No nos dejemos engañar y tratemos de ser soberanos de nuestras vidas, es el momento de actuar y de ponernos en marcha.

Hagamos conocido lo desconocido, expandamos nuestras mentes y sanemos los patrones familiares, para quitarnos las cadenas de los miedos que no nos dejan avanzar.

El mundo está cambiando hacia algo totalmente nuevo, avancemos hacia nuestros sueños, es el momento.

Estos movimientos también se están reflejando con las tormentas solares que están llegando a la Tierra, nos encontramos en el máximo solar, y eso nos afecta, pues los campos electromagnéticos que llegan a la Tierra afectan nuestros biorritmos.

Podemos sentirnos más cansados, irritables, tener dificultad para dormir, por lo tanto, escucharnos y permitirnos descansar cuando lo necesitemos, será la manera de integrar la gran información, en forma de frecuencias que nos llega.

Espero que este artículo os sirva y nos vemos en el siguiente, donde hablaremos de la siguiente temporada de eclipses.

Instagram: [centro.krystal.esmeralda](https://www.instagram.com/centro.krystal.esmeralda)

Facebook: [Krystal Esmeralda](https://www.facebook.com/KrystalEsmeralda)

Instagram: [centro.krystal.esmeralda](https://www.instagram.com/centro.krystal.esmeralda)

Facebook: [Krystal Esmeralda](https://www.facebook.com/KrystalEsmeralda)

Ana Isabel Gallego García

YouTube: [Krystal Esmeralda](https://www.youtube.com/KrystalEsmeralda).

[Equilibrium](https://www.youtube.com/Equilibrium)

E-mail: anuska_gaia@hotmail.com





HOROSCOPOS

"TIRADA DE RUNAS"

M. Ángeles Ruiz Mota

ARIES



THRISAZ Apertura, Camino. Esta runa es un poco confusa, pues tanto puede significar que nos entrará un golpe de suerte, como que la buena racha se nos acaba.

TAURO



OTMILLA (OTHEL) Prosperidad. Esta runa indica un gran alivio, como si hubieras o fueras a encontrar ya por fin, la situación laboral o la persona acertada. Por lo que no tendrás más ansiedades al respecto.

GÉMINIS



OTMILLA Prosperidad. Esta runa indica un gran alivio, como si hubieras o fueras a encontrar ya por fin, la situación laboral o la persona acertada. Por lo que no tendrás más ansiedades al respecto.

CÁNCER



ISIS Reflexionar. Me atrevería a decir que habrá una gran decepción con una persona con la cual se tiene un gran vínculo. Ya sea a nivel personal profesional o sentimental.

LEO



OTMILLA (OTHEL) Separación Propiedades. Esta runa nos indica que hagamos el balance del tiempo que consumimos para poder satisfacer nuestras necesidades materiales que muchas veces no son necesarias y pagamos por ello. Ocasionalmente esta runa también indica una herencia.

VIRGO



LAGUZ El hogar la Fertilidad. Esta runa es la fuerza vital básica como la fuerzas de la naturaleza. Es iniciación a la vida crecimiento y fertilidad en el ámbito físico y espiritual.

LIBRA



BEORC Crecimiento, Fertilidad, Nueva vida. Esta runa indica un nacimiento o acontecimiento de boda para ti y los tuyos. Si por casual no fuera uno de estos dos, nos sugiere que no vacilemos en un proyecto de trabajo o de amor que tenemos entre manos.

ESCORPIO



FEHU Señales. Esta runa le anuncia que verá compensados sus sacrificios. Sobre todo en lo laboral, dará un paso hacia delante y le gratificarán por ello.

SAGITARIO



WYRD. Lo desconocido. La runa en blanco es la runa de ODIN. Es una runa de confianza total y se considera como prueba del contacto más inmediato con el destino de cada persona. En la interpretación significa que algo inesperado va pasar. Está predestinado y no se puede evitar, sea bueno o malo.

CAPRICORNIO



RAIDHO. Jornada, Caminos Viejos. Esta runa nos aconseja que hagamos un viaje apaciguado, aunque sea a nuestro interior, para poder así reencontrarnos con nosotros mismos. Ya que a veces actuamos como las demás esperan, no como nosotros lo haríamos. Momento oportuno para iniciar trámites o negociaciones.

ACUARIO



URUZ. Fortaleza. Esta runa nos indica que tendremos fuerza y habilidad para salir del problema que nos preocupa, ya sea éste económico emocional o de salud. Nos dice que debemos desprendernos para siempre de la causa del problema porque de no ser así, podría repetirse y perturbar nuestro equilibrio.

PISCIS



GIFU. Unión sociedad, regalo, Don, matrimonio. Esta runa te indica alegría, gozo y felicidad. Asociaciones positivas.

JARDINERIA Y PAISAJISMO

LOS ROBLES S.L.U.



TODO TIPO DE TRABAJOS DE JARDINERIA

MANTENIMIENTO DE JARDINES Y PISCINAS

PODAS Y TALAS EN ALTURA

DISEÑO DE JARDINES

RIEGOS AUTOMÁTICOS

TRABAJOS FORESTALES

CONTROL DE PLAGAS

DESBROCES



683 130 029



jardineriaypaisajismolosroble@gmail.com

Juan del Sarro



TRANSPORTE

MUDANZAS

GUARDAMUEBLES

INTERNACIONAL



MADRID: C/ El Ardal s/n. San Agustín del Guadalix

91 381 55 77

BARCELONA: Carrer Xarel·lo P. Empresarial CERVELLO

93 660 50 51

www.rhernan.com

info@rhernan.com