

Pasando Página

Marzo 2026

Gastronomía
Actualidad
Opinión
Música
Motor
Viajes
Cine
Y más....

www.revistapasandopagina.com N° 36

Pasando
Página



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



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

Relatos

La Aceituna

Historia

El submarino Isaac Peral

Gastronomía

El Fogón de Cacharro

Cine

Los Goya 2026

Música

Inverfest 2026

Cuaderno de Aves

Naturaleza viva

Cultura

Tery Logan, Mandamientos Malditos

Opinión

Tu pareja o tus amigos

Aromaterapia

Aromaterapia y depresión

Motor

Harley Davidson

Salud Emocional

El apego (parte II)

Actualidad

40 años de España en la EU (parte II)

Cuaderno de campo

El Jardín infinito

Viajes

Irán, una sorpresa inesperada

REDACCIÓN

Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Rubén López, María Isabel Jareño, Esther Abad, Yolanda Sáez, Elsa Alonso, Sofia Blanco, David López 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

Adriana Pardiñas

Ilustraciones

Andrés Fernández

Imagen de portada

Arantxa Luque

La pantalla de tu vida.

En esta época de consumo desmedido y desenfrenado de información es extremadamente fácil recibir y/o buscar opiniones, comentarios, reels, etc, todo nos llega con solo tocar la pantalla de nuestro teléfono móvil. Y así como nos llega compartimos esos contenidos de forma casi inmediata. El problema que surge no es estar informado sino ¿qué estamos produciendo? y ¿qué aportamos?.



Sin duda es fascinante leer, escuchar, pero consumir información rápida da una sensación momentánea de avance, de inspiración y de estímulo, destinando gran parte del tiempo a enviar lo que otras personas suben a sus redes, priorizando la rapidez sobre la veracidad, sobre el contraste de información o reflexión crítica, propiciando la divulgación de contenidos polémicos sin filtros, lo cual más que acercarnos nos aleja de nuestros contactos. Esa información sin personalizar, sin contenido propio ni criterio personal no crea ni produce acercamiento.

Entonces, cabe preguntarse *¿qué tipo de relaciones estamos construyendo?*

Cada vez tenemos más contactos en nuestras agendas y mucho menos profundos. Se calcula que una persona recibe entre 50 y 100 mensajes diarios, aproximadamente. ¿Sabías que los primeros mensajes que abres al levantarte pueden determinar tu estado de ánimo por el resto del día?

Te animo a cumplir la tediosa tarea de rechazar mensajes que no te enriquecen, libera carga y cansancio mental. Creemos que compartir mensajes e información de actualidad, nos hace estar en *"modo contacto"* y lo único que tenemos es la soledad y el aburrimiento del momento que saciamos con una pantalla para llegar a otros o llamar su atención. En muchos casos el impacto de esperar la respuesta inmediata aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y mal humor.

Hemos cambiado la interacción social por una experiencia constante y superficial dificultando las relaciones interpersonales debido a la comunicación impulsiva y de cero calidad. Nos ahorramos el tiempo de reuniones para debatir temas que nos importan, para intercambiar ideas, preferimos compartir las de otros y darle visibilidad y *"likes"* a quienes ni siquiera conocemos. Vivimos a toque de pantalla. Revisa con quien quieres pasar más tiempo, qué conversaciones predominan, qué emociones se comparten, cuales comportamientos se celebran.

Elegir a las personas con las cuales mantener vínculos, volver al encuentro, a compartir momentos y emociones, regalar tiempo presencial a quienes nos hacen bien y nos inspiran, ese es el mejor *"like"*, el mejor mensaje compartido, sin filtros. Deseo que no te alcance ese momento en que mires a tu alrededor y solo te hayas quedado con *"la pantalla de tu vida"*.

AROMATERAPIA Y DEPRESIÓN

Cuando el aroma se convierte en sostén emocional



La depresión no siempre es evidente. No siempre implica llorar todo el día ni quedarse en la cama. A veces se manifiesta como cansancio constante, dificultad para disfrutar, sensación de vacío, irritabilidad, desconexión o una tristeza silenciosa que pesa en el cuerpo.

Es importante decirlo con claridad: la depresión es un estado complejo que puede requerir acompañamiento psicológico y, en algunos casos, tratamiento médico. La aromaterapia terapéutica no sustituye ese abordaje cuando es necesario. Sin embargo, puede convertirse en una herramienta complementaria muy valiosa dentro de un enfoque integrativo y respetuoso.

El olfato: la vía directa a la emoción

El sentido del olfato conecta directamente con el sistema límbico, la parte del cerebro relacionada con las emociones, la memoria y la regulación del sistema nervioso. Por eso un aroma puede transportarnos a un recuerdo, generar calma inmediata o producir una sensación de bienestar casi instantánea.

Los aceites esenciales puros y de calidad terapéutica actúan a través de esta vía neurológica y también mediante la absorción cutánea cuando se aplican en el cuerpo. Su acción es sutil, pero profunda.



En estados depresivos, el sistema nervioso suele encontrarse alterado: puede haber hiperactividad interna con insomnio y ansiedad, o por el contrario, una sensación de apatía y desconexión. La aromaterapia ayuda a modular ese desequilibrio, acompañando al organismo a recuperar cierto grado de regulación.

Aceites esenciales que acompañan estados de ánimo bajos

Algunos aceites tradicionalmente utilizados en el acompañamiento emocional son:

- *lavanda: favorece la relajación del sistema nervioso y mejora el descanso.*
- *bergamota: aporta ligereza emocional y equilibra el ánimo.*
- *incienso: facilita la respiración profunda y la conexión interior.*
- *jazmín: asociado tradicionalmente al fortalecimiento de la autoestima.*
- *naranja: aporta calidez y una sensación suave de optimismo.*

La elección nunca es estándar. Cada persona tiene una historia emocional distinta, un terreno físico particular y una respuesta diferente a los aromas. Por eso el trabajo personalizado resulta esencial.



Más allá del aroma: el cuerpo también habla

En procesos depresivos, el cuerpo suele mostrar señales claras: alteraciones digestivas, tensión diafragmática, problemas de sueño, cansancio persistente o desequilibrios hormonales.

Por eso integro la aromaterapia con Reflexología podal y Kinesiología, abordando tanto el sistema nervioso como el eje digestivo y hormonal. El masaje reflexológico, combinado con la aplicación específica de aceites esenciales, ayuda a relajar profundamente y a devolver al cuerpo una sensación de sostén y presencia.



Un acompañamiento cercano y personalizado

En mi consulta en acompañamiento sobre todo a personas que atraviesan momentos de cambio, duelo o agotamiento emocional. Mi enfoque es profundamente personalizado: escucho la historia de cada persona y diseño un protocolo integrando reflexología, kinesiología y aromaterapia terapéutica.

Trabajo desde la calma, creando un espacio seguro donde el cuerpo pueda expresarse y relajarse. Porque muchas veces, antes de buscar soluciones, lo que necesitamos es sentirnos sostenidas y comprendidas.

La aromaterapia no promete soluciones rápidas, pero sí ofrece un acompañamiento respetuoso que ayuda a recuperar pequeños espacios de equilibrio.



Si estás atravesando un momento de tristeza profunda, apatía o agotamiento emocional y sientes que necesitas apoyo complementario, puedes ponerte en contacto conmigo. Estaré encantada de escucharte y valorar juntas qué tipo de acompañamiento puede ayudarte en este momento de tu vida.

Eva Mena
Terapeuta holística
www.evamenaterapiasconalma.com
IG [evamenaterapiasconalma](#)





El jardín infinito

al que debía ir y al que nunca fui.

SofB

Pueden ser muchos los atractivos turísticos de un país: Desde sus maravillas arquitectónicas hasta sus curiosas y divertidas costumbres. Sin embargo, uno de los enclaves que quizás no se conoce tanto y que resultan ser verdaderos oasis de naturaleza y belleza son los jardines que alberga cada lugar.

 [@poppyblackseed](https://www.instagram.com/poppyblackseed)







Martes a Viernes 10 a 15h.
Sábados de 11 a 14h.
C/ Torote, 12 - 28791
Soto del Real (Madrid)
Telf. 91 847 85 92 - 678 70 13 18
www.chimedecor.com

GRAN OCASIÓN

IVA INCLUIDO

HIERRO FUNDIDO

BRISTOL
4,6 kW | 115 m°



300€

HERGOM
C-3/70 HF



1.500€

HERGOM
C-16/70 HF



1.700€

HERGOM
C-16/80 HF



1.900€

IF 800
LACUNZA.



1.500€

ESTUFA



1.400€

ESTUFA LEÑA
CRAFTSBURY HF



1.800€!!!!!!

HYBRID P-VISION
Leña y pellets



!!!!2.199€!!!!

DECORACION 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



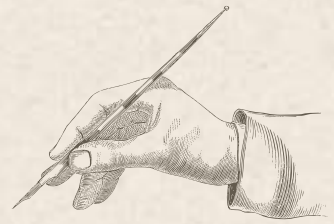
DISEÑOS RULAR
DAMOS IMAGEN A TUS SUEÑOS

Creamos tus ideas

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

606.68.10.86
creacionesrular@gmail.com

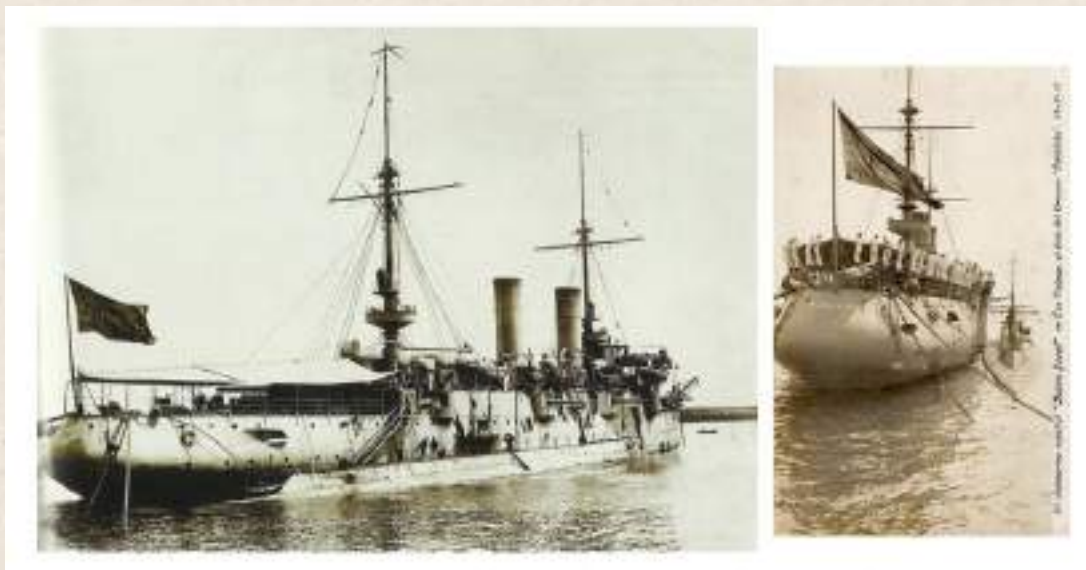
LA INCREIBLE HISTORIA DEL SUBMARINO DE ISAAC PERAL



Una de las curiosidades no tan curiosas de la historia es la ceguera y la falta de escrúpulos de gobernantes y personajes satélites. En España tenemos el dudoso honor de ser uno de los países que ha perdido los restos de un imperio por la codicia de los responsables políticos de la época, y no perdemos oportunidad para autodestruirnos cuando podemos ponernos a la cabeza del mundo, he aquí la triste historia.



A finales del siglo XIX y con la guerra contra EEUU tocando a la puerta, un marino español, llamado Isaac Peral, inventó un navío que era infinitamente superior a cualquier flota del momento. En 1885 el teniente de navío Isaac Peral contactó con el ministro de Marina, Manuel de la Pezuela y Lobo, para exponerle sus teorías sobre la posibilidad de realizar un torpedero sumergible que pudiese defender las costas con éxito. El 4 de octubre de 1886 y mediante una Real Orden, se autorizó la construcción del nuevo aparato, dotándolo de un crédito inicial de 25.000 pesetas. El 8 de septiembre de 1888 se botó el submarino en San Fernando (Cádiz) constituyéndose una comisión de marinos presidida por el capitán general Florencio Montojo Trillo para evaluar si el prototipo superaba los criterios de calidad exigidos por la Armada.



“Submarino Isaac Peral A-O abarloado al crucero Cataluña”

El buque realizó con éxito todas las pruebas realizadas y demostró ser una magnífica adquisición para la Armada: disponía de una autonomía de 66 horas, un radio de acción de 511 kms, tenía periscopio, aparato de puntería, giroscopio, tubo lanzatorpedos y servomotor para mantener la estabilidad. En definitiva, era un arma de guerra excepcional. Pero he aquí donde entra en acción uno de los negros personajes que de vez en cuando aparecen en escena en cualquier momento de la historia. Nos referimos a Basil Zaharoff. Éste era un traficante de armas de la época, experto en boicotear a los competidores, corromper políticos y vender las mismas armas a varios países.

Tanto era su interés que le había intentado comprar al mismo Peral las patentes durante un encuentro fortuito en Londres, pero el marino español había rechazado las interesantes ofertas que le habrían convertido en un hombre rico. Contrariado por la negativa, Zaharoff comprendió que la única manera de apoderarse de la patente sería mediante el sabotaje y el soborno a los políticos de la época.



Lo consiguió en la prueba del simulacro de ataque al crucero Colón.

Tras el mismo, a pesar de lo satisfactorio del resultado, la junta técnica, posiblemente sobornada por el ruso, indicó que el submarino tenía poca estabilidad, poca velocidad y radio de acción y que no se sumergía con la rapidez deseada... en resumen, no servía. El ministro de Marina, el almirante Beránger, emitió un informe desfavorable del submarino y desaconsejó su incorporación.





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

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

Premios Goya 2026

Recordando otra buena cosecha de cine español



El pasado 28 de febrero se celebró en Barcelona la 40ª edición de los Premios Goya. Como suele ocurrir, la gala difícilmente pasará a la historia del entretenimiento televisivo, pero sí sirve como excusa perfecta para repasar otro buen año para el cine español. Más allá de los premios, la temporada ha dejado un buen puñado de títulos destacables, desde las grandes triunfadoras de la noche hasta otras propuestas que han quedado en un segundo plano.

Entre todas ellas, dos películas han acaparado buena parte del debate cinéfilo y mediático en los últimos meses. No es casualidad que ambas terminaran siendo también las grandes triunfadoras de la noche. *Sirât* fue la más galardonada, con seis premios. Aunque podemos hablar de *Los domingos* como la gran vencedora, ya que sus cinco galardones fueron todos en categorías importantes: película, dirección, guion original, actriz protagonista y actriz de reparto. Se trata de una película que ha conseguido el pequeño milagro de gustar a creyentes, agnósticos y ateos. Habla muy bien de la perspectiva que adopta la directora Alauda Ruiz de Azúa a la hora de abordar esta historia en la que se mezclan religión y familia. La distancia que toma hace que la película admita múltiples lecturas.



Los domingos

Desde luego, esa monja adolescente ha generado debates apasionantes entre espectadores de todo tipo.

Algo parecido ha ocurrido también con *Sirât*, otra película en la que caben interpretaciones muy diversas. En boca de todos desde su paso por Cannes 2025, el film parece querer hablar de los tiempos extraños que vivimos. El desierto, la música electrónica, un padre desesperado buscando a su hija, un grupo de desheredados... y un contexto político complicado que apenas se insinúa.



Sirât

Una *road movie* que sustenta buena parte de su impacto en dos golpes de efecto bastante discutibles. A nivel técnico, en cambio, es difícil ponerle reparos, como demuestra su dominio en estas categorías (con mención especial para la música y el sonido). Su relevancia internacional ha sido enorme, incluidas dos nominaciones a los Oscar. Y Oliver Laxe, su director, se ha convertido en uno de los personajes del año, con una presencia mediática que tampoco ha tardado en convertirse en meme.

Otra de las grandes triunfadoras de la noche fue *Sorda*, ganadora de tres premios: dirección novel, actriz revelación (Miriam Garlo) y actor de reparto (Álvaro Cervantes). Una película que hace vivir al espectador la realidad de ser sorda en un mundo pensado para oyentes.



En concreto, cómo afronta la maternidad una mujer sorda cuando el resto de su familia es oyente y el miedo a quedar excluida incluso de su propia hija. El film consigue trasladar esa angustia, y con un recurso final especialmente brillante logra ponernos en el lugar de la protagonista.

Otra de las películas del año con temática social es *Maspalomas*, ganadora del premio al mejor actor protagonista para José Ramón Soroiz. Un film que habla de la homosexualidad en la vejez y de cómo un problema de salud obliga al protagonista a volver al entorno cerrado del que huyó en su día, teniendo que encerrarse de nuevo en ese terrible armario metafórico.



Maspalomas

La quinta nominada a mejor película también rascó algún premio. Hablamos de *La cena*, que se llevó guion adaptado y diseño de vestuario. No es habitual que las comedias tengan una presencia relevante en estos premios, pero estamos ante uno de los fenómenos de la temporada, gracias a ese equilibrio entre lo popular y lo artístico. Aunque personalmente me cuesta ver sus méritos en este último aspecto. Mientras tanto, otras películas de mayor interés se fueron de vacío en el palmarés. Es el caso de títulos como *Una quinta portuguesa*, *Romería*, *Balearic*, *Muy lejos*, *Mi amiga Eva*, *Estrany riu* o *La buena letra*. Al menos *Ciudad sin sueño* consiguió el premio a mejor actor revelación para Toni Fernández Gabarre, en representación de esta película sobre la vida en la Cañada Real, que lleva años sin suministro eléctrico.



Toca hablar también de dos pesos pesados del cine español: Alejandro Amenábar y Alberto Rodríguez, cuyas películas suelen acaparar nominaciones. Este año, sin embargo, prácticamente excluidas de las categorías principales, han tenido que conformarse con algunos premios técnicos. *El cautivo* se llevó maquillaje y peluquería, y *Los tigres* los efectos visuales. La película de Amenábar ha sido uno de los grandes blufs del año, una obra claramente fallida. Y la fórmula de Rodríguez, que sobre el papel parecía tener más elementos para funcionar, ha provocado bastante indiferencia. Otro director tradicionalmente bien tratado por los Goya ha sido Agustín Díaz Yanes. *Un fantasma en la batalla* recibió cuatro nominaciones, aunque finalmente se fue de vacío. Su parecido temático con *La infiltrada* y el hecho de ser un producto de Netflix son factores que probablemente jugaron en su contra.

También hay que hablar de la no ficción, con el premio a *Tardes de soledad* como mejor documental. No estaba nada clara su victoria, pese a tratarse de una película visualmente incontestable. Pero ese retrato tan crudo de la tauromaquia puede resultar insoportable para estómagos sensibles. Finalmente, Albert Serra subió al escenario, dejando sin premio a *Flores para Antonio*. Aun así, Alba Flores pudo vivir su momento de gloria al recoger el Goya a la mejor canción, con un enorme valor simbólico. Tampoco podemos olvidar la buena cosecha de cine de animación este año. Ganó la muy pesimista *Decorado*, que era la gran favorita. Pero también eran muy dignas *Olivia y el terremoto invisible* o *El tesoro de Barracuda*.

En definitiva, otro buen año para el cine patrio. Y eso que aún quedan fuera de este repaso varias películas que ni siquiera tuvieron presencia en los Goya, pero que resultan tan o más estimulantes que muchas de las mencionadas. Hablamos de títulos como *Una ballena*, *Emergency Exit*, *Jone*, *a veces*, *A nuestros amigos* o *La terra negra*, por mencionar solo algunos.

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

Música



2026

INVERFEST



El festival de
invierno de
Madrid

El festival por excelencia de Madrid

Inverfest lo ha vuelto a hacer, un año más durante el invierno han inundado Madrid de la mejor música, en su duodécima edición con cerca de casi un centenar de actuaciones en grandes salas y teatros de la capital como *Movistar Arena*, *Teatro Circo Price*, *La Riviera*, *Eslava*, *El Sol*, *Siroco*, *But*, y *la Casa de la Música de Fuenlabrada* entre otros, este año además con dos nuevas incorporaciones como la *Sala Villanos* y *Live Las Ventas*.

Hemos podido disfrutar de los conciertos de artistas y bandas como *Él Mató A Un Policía Motorizado*, *Valeria Castro*, *Baiuca*, *León Benavente*, *Carlos Ares*, *La Habitación Roja*, *Luz Casal*, *Ismael Serrano*, *Júlia Colom*, *Raül Refree* y *El Niño de Elche*, *Sexy Zebras*, *La Bien Querida* o *Quien González*, entre otros.

Han sido más de 110.000 entradas vendidas y numerosos conciertos con “SOLD OUT” antes de arrancar, Inverfest confirma su papel como referencia cultural del invierno. Además, como novedad ya conocemos algunos nombres para 2027, como *Víctor Manuel*, *Duncan Dhu* y *Sidecars*, lo que nos asegura que la próxima edición seguirá marcando tendencia.



En su línea de ofrecer otro tipo de espectáculos Inverfest ha programado la despedida de los escenarios de *Antílopez* y “el gran festín” de *León Benavente* en su primer *Movistar Arena*.

La organización se consolida con dos nuevas localizaciones Inverfest Zaragoza y Negufest Bilbao, que suman casi medio centenar de conciertos al mapa cultural.

En Zaragoza, hemos disfrutado de grandes como *Pedro Guerra*, *Ariel Rot*, *Miguel Ríos*, *Santiago Motorizado*, *Modelo y Luz Casal*, con varios “entradas agotadas” confirmados.

Por su parte, Bilbao acoge el Negufest, con artistas como *Raül Refree & Niño de Elche*, *Morgan*, *Janus Lester*, *Bebe*, *La Habitación Roja*, *Andrés Suárez* y *Destripando la Historia*.

En estas localidades los eventos se emplazan en espacios como la *Sala Oasis*, *Teatro Principal*, *Sala Luis Galve*, *Teatro de las Esquinas* y *Sala Mozart*. El cierre llegará en marzo con la banda *The Clause*, quien pondrá el broche final a esta edición, dejándonos sin duda con ganas de más.



4 TIPOS DE APEGO



EL VÍNCULO DE APEGO: TEJIENDO CONEXIONES VITALES (PARTE II)

¡Hola a todos y bienvenidos a este espacio donde exploramos los hilos invisibles que tejen nuestro desarrollo y bienestar!" Soy Belén Camín, y hoy vengo a contaros algo que nos toca muy de cerca a todos: **EL APEGO**.

1. El Poder de la Presencia: Claves para un Apego Seguro

Entonces, ¿cómo podemos fomentar un apego seguro? La respuesta, aunque parezca sencilla, requiere una profunda consciencia y práctica: **a través de la presencia**. **Siegel y Payne (2020)**, en su libro "El poder de la presencia", nos recuerdan que los niños que desarrollan lazos de apego seguro tienen una vida más feliz y satisfactoria.

Estar presente, como ellos mismos explican, significa que el cuidador principal está **disponible física, mental y emocionalmente** para su hijo. No es solo estar en la misma habitación, es estar realmente ahí, con toda tu atención y consciencia, en el "aquí y ahora".

Para construir este apego seguro, Siegel y Payne (2020) identifican tres condiciones clave que los cuidadores deben proporcionar:

A. Sentirse Seguros y a Salvo: Esto va más allá de solo protegerlos de peligros físicos. Significa **satisfacer sus necesidades básicas de supervivencia** como la alimentación adecuada, higiene, protección del clima y, crucialmente, **protegerlos de daños emocionales causados por otros o por nosotros mismos**. Cuando un niño se siente a salvo, libera energía mental para explorar, aprender y desarrollar conexiones cerebrales.

- **Ejemplo práctico:** Si tu hijo se cae, más allá de curarle la herida, tu respuesta emocional ("¡Ay, qué susto! Aquí estoy, ya pasó") le transmite que estás ahí para él, que puede confiar en ti para consolarlo y que el mundo, aunque a veces dé miedo, es un lugar seguro.
- **¡Cuidado con la sobreprotección!** Es importante que los niños experimenten cierta frustración y superen pequeños desafíos para desarrollar resiliencia.

Resistirse al impulso de "rescatarlos" de cada dificultad les enseña que son capaces.

B. Sentirse Vistos: Esto implica **sintonizar profundamente con el estado mental interno del niño, comprender su vida interior y responder de manera oportuna y eficaz**. No se trata de adivinar, sino de observar, escuchar y tratar de entender qué está sintiendo, pensando o queriendo expresar, incluso si no usa palabras.

- **Ejemplo práctico:** Cuando un bebé balbucea o señala un gato, el adulto no solo reconoce el gato, sino que, valida la intención comunicativa del niño, sintonizando con su curiosidad y estimulando el diálogo.
- **Evitemos las etiquetas y los juicios precipitados.** Llamar a un niño "demasiado movido" o "pasota" nos impide ver quién es realmente en su totalidad, con sus complejidades y autenticidad.
- **El "Experimento de la Cara Inexpresiva" (Still Face Experiment)** es un claro ejemplo de la importancia de sentirse visto. En este experimento, una madre interactúa normalmente con su bebé, y de repente, adopta una expresión facial inmóvil y sin emoción. El bebé, al principio, intenta de todo para recuperar la atención y la conexión de su madre. Pero al no obtener respuesta, se desregula emocionalmente, se angustia, llora y finalmente se retira, dejando de intentar interactuar. Este experimento muestra el profundo impacto que tiene en el bebé la falta de sintonía y respuesta del cuidador, demostrando lo vital que es que se sientan "vistos" para su desarrollo emocional.

Apego seguro: cómo reconocerlo en una relación

Confianza

- Confían en la fiabilidad y lealtad del otro.
- Pueden pasar tiempo separados sin inseguridades ni celos.

Vulnerabilidad

- Se sienten cómodos mostrando sus sentimientos y miedos.
- Se abren emocionalmente, confiando en el apoyo y comprensión de su pareja.



Capacidad de pedir y ofrecer ayuda

- Se sienten cómodos pidiendo y ofreciendo ayuda.
- Están dispuestos a apoyar y ser apoyados, fortaleciendo la relación.

Límites sanos

- Entienden y respetan la importancia de los límites.
- Comunican claramente sus propios límites y respetan los de su pareja.

Belencamin.com



C. Sentirse Consolados: Significa ayudar a los niños a regular sus emociones intensas, evitar que se desborden y, si lo hacen, estar ahí para guiarlos de vuelta a la calma. Cuando reciben empatía y apoyo, se tranquilizan más deprisa que si se les castiga o se les aísla.

- **Ejemplo práctico:** Si un niño tiene una rabieta, en lugar de gritarle o mandarlo a su habitación, un cuidador con apego seguro se acerca, le ofrece consuelo físico o verbal, le ayuda a nombrar la emoción y le enseña estrategias para calmarse. Esto no significa ceder a sus demandas, sino validar su emoción mientras se mantiene el límite.
- **Este proceso de consuelo repetido** ayuda al niño a desarrollar su cerebro superior, mejorando la toma de decisiones, la planificación, la regulación emocional y la adaptabilidad. Aprenden a consolarse a sí mismos, a ser resilientes.

2. Estilos de Crianza y el Desarrollo Emocional

La forma en que los padres crían a sus hijos, **sus estilos de parentalidad**, influyen directamente en la socialización de las emociones y el desarrollo afectivo. Como sugiere **Baumrind (2001)**, el **estilo democrático o autoritativo** se considera el más beneficioso.

- **Padres democráticos** son aquellos que establecen límites claros y firmes, pero también son cálidos, receptivos y escuchan a sus hijos. Actúan como guías, promoviendo la comunicación y el razonamiento. Este estilo es clave para el desarrollo de la autoeficacia, la autoestima y la autonomía de los niños.
- En contraste, los estilos negligentes o autoritarios, o incluso los permisivos sin límites claros, pueden generar inseguridad, baja autoestima y dificultades en la regulación emocional.

Recordemos que la gestión emocional de las figuras de apego también influye en la inteligencia emocional de los hijos. Si los padres gritan cuando están frustrados, es probable que los hijos repliquen ese comportamiento.

Belén Camín. Belencamin.com

Máster Acompañante en LEC® Liderazgo Emocional

Consiente y Bioneuroemoción®

- ◆ ¿Necesitas un espacio seguro para hablar?
- ◆ Explora tus retos y objetivos con acompañamiento profesional.
- ◆ Alivia tu carga emocional y descubre cómo avanzar.

✨ Reserva tu sesión → <https://www.belencamin.com/contactame>



*“Parte III en próxima
publicación”*



BIENVENIDOS AL INFIERNO EN VIDA: EL TERROR CONTEMPORÁNEO



Nos adentramos en un tipo de ficción de horror contemporánea en la literatura que no niega los elementos clásicos, pero sí desplaza el foco a un lugar mucho más incómodo y terrorífico: nuestra conciencia. Cuando la moral se fractura, la conciencia pesa más que cualquier aparición fantasmal.

Este desplazamiento no es exclusivo de la literatura. El terror contemporáneo, tanto en pantalla como en papel, ha evolucionado hacia una exploración más psicológica y ética del mal.

El género vive una etapa de consolidación global. Series como *American Horror Story* y *American Horror Stories*, ambas con Ryan Murphy como showrunner, se han convertido en referentes de un terror estilizado pero profundamente humano. A ello se suman el reboot de *Historias para no dormir*, de Chicho Ibáñez Serrador o el tándem formado por *La Mansión de Hill House* y *La mansión de Bly Manor*, creadas por Mike Flanagan.

El asentamiento de estas grandes producciones demuestra que el público ya no busca solo adrenalina, sino profundidad, conflicto moral y tensión emocional.

MANDAMIENTOS MALDITOS VOL. I. COLECCIÓN PROFANUM: DARK TALES

Profanum: Dark Tales es una colección que unifica un universo oscuro y coherente, donde cada historia, cada personaje, cada atmósfera responde a una misma inquietud: lo profano. Aquello que rompe con lo sagrado, desde lo socialmente aceptable hasta la ley, la religión, los sistemas estandarizados, el cuerpo, la ciencia o incluso la cordura, y abre fisuras por las que se cuela lo monstruoso.

Esta colección explora el mal desde múltiples ángulos, estilos de terror y estéticas, pero con una única convicción: el verdadero terror no reside únicamente en lo paranormal ni en el golpe psicológico, sino en el mal humano, alimentado por el egoísmo, el abuso de poder y la traición más punzante. Un mal que puede torcerse hasta volverse maldito.

La identidad literaria del universo Profanum es el mal humano, cotidiano e íntimo. El que no se invoca, sino que se abre paso por las grietas de nuestras máscaras y disfraces. Y lo hace a través de un sello narrativo que se sintetiza en la belleza decadente del horror moral.

Esta colección de terror combina lirismo evocador, realismo psicológico nítido, atmósfera ritualista y una violencia sobria pero contundente. El horror no surge, se despierta y camina, haciendo que los personajes que huyen de sí mismos acaben atrapados por aquello que niegan.

Sus historias, sin excepción, te invitarán a mirar donde tu mente quizá se resiste a mirar. Todo dentro de un ecosistema de terror de diversos subgéneros. Un horror reconocible y profundamente humano.

SU PROLOGUISTA: MACARENA GÓMEZ, ACTRIZ ESPAÑOLA

Amante del thriller y del terror, la protagonista de películas como *Musarañas* y de series como *30 monedas*, da la bienvenida a los lectores de *Mandamientos Malditos Vol. I* en las páginas de su prólogo.



Tal y como ella misma indica: "Un escritor no puede juzgar a sus personajes: debe entenderlos y amarlos". Y agrega: "Tery no recurre al susto fácil. Construye simbología que sangra, historias que rasgan y personajes que cargan con su propia caída. Cada cuento es una herida y un espejo. Prepárate porque lo que estás a punto de leer no es solo horror: es una disección del alma humana".

Macarena no es solo actriz de terror, también es productora audiovisual y fan manifiesta del género de terror. Tery Logan ha trabajado como guionista para Macarena en varias ocasiones. Esta colaboración refleja la confianza profesional y creativa entre ambas.

¿POR QUÉ LOS MANDAMIENTOS MALDITOS?

Este primer volumen –y el siguiente, que cierra el díptico *Mandamientos Malditos*– gira en torno a los mandamientos bíblicos como símbolo de una moral incuestionable. ¿Y si aquello que nos prometía redención nos arrastrara, precisamente, al infierno?

Cada relato parte de un mandamiento clásico («No robarás», «No mentirás», «No cometerás actos impuros»...) para poner a prueba su solidez. Pero a través de sus personajes, tramas o desenlaces, los preceptos se desmoronan. Y es que todos, en algún momento, hemos traicionado nuestras propias convicciones, y ninguna norma escrita en tablas sagradas basta para contenerlo.



LA VISIÓN DE SU AUTORA, TERY LOGAN

Tery Logan es escritora y guionista. Galardonada en poesía, relato, teatro y guion, obtuvo el Premio al Mejor Guion Original en los New York Film Awards por Ma Belle, cortometraje protagonizado por Macarena Gómez. Es autora, entre otras obras, de Escape Room. Morir dos veces (Grijalbo, Penguin Random House) y creadora de varias experiencias y escape rooms de terror.

Su aproximación al terror no nace del artificio, sino del estudio del comportamiento humano. Lectora sagaz de la novela policíaca y del terror desde que era pequeña, Tery decidió convertirse en máster en Criminología y Criminalística. Comprender el mal (o intentarlo) es complejo.

La morbosidad que despiertan ciertos hechos inexplicables es universal: inquietud, crítica, castigo, miedo, desconfianza y rechazo. Entender la maldad humana no es justificarla: es contextualizarla. Y poner foco sobre ella, lejos de generar apología, revela al lector claves de un mundo oculto que convive con el suyo propio.

ADÁN Y EVA. EL DÍPTICO TEOLÓGICO INVERTIDO

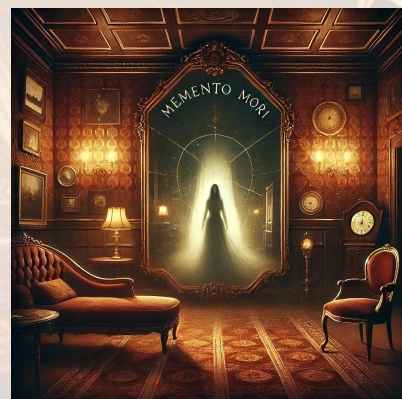
La figura de Adán abre este primer volumen de Mandamientos Malditos. Adán está roto y es incapaz de alcanzar la luz divina. La portada del Vol. I está inspirada en La Creación de Miguel Ángel, pero desde su reverso. No como origen de Adán, sino como decadencia: fruto de su caída.

Para la portada de Mandamientos Malditos Vol. II, solo se puede anticipar que Eva será la protagonista y que irá caminando a ciegas hacia su propia tumba.

Mientras que Adán mira hacia arriba y no alcanza, Eva avanza aunque no vea. Él se derrumba antes del pecado. Ella camina después de él.

Si creías que los Diez Mandamientos eran inquebrantables, estos libros te demuestran lo contrario. Cinco de ellos ya han caído en el Vol. I, que ya está publicado. En el Vol. II te esperan las siguientes profanaciones...

Leer buen terror es sagrado.
Porque no habla solamente del
demonio. Habla de nosotros.





JESSICA DONÍS

Agente exclusivo **Sanitas** N° 34987



Empieza a cuidar tu salud

Confía en Sanitas para cuidar de lo que más importa: tu bienestar y el de tu familia. Con planes flexibles, cobertura completa y atención personalizada, damos tranquilidad en cada paso.

- Familias
- Estudiantes
- Extranjería
- Autónomos y empresas
- Mayores
- Asistencia en viajes

La salud es más que un servicio, es confianza.



620 71 88 46



jdonisf.agenteexclusivo@sanitas.es



[@jessicad.sanitas](https://www.instagram.com/jessicad.sanitas)

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

Escribenos !!



revistapasandopagina@gmail.com



40 AÑOS DE ESPAÑA EN LA UNIÓN EUROPEA (II)



Erasmus Day (Fuente: Universidad Politécnica de París)

Ya somos europeos...

Con ocasión del 40 aniversario de la entrada de España en la Unión Europea, en el número anterior contamos cómo fue ese proceso de integración al selecto club que nos permitió superar la dictadura y modernizarnos como sociedad para reencontrarnos con Europa. 40 años después somos más, más longevos, mejor formados, tenemos más derechos, no necesitamos pasaporte para movernos en 27 países y nos hemos olvidado de la peseta. Hemos pasado de ser el primo pobre y paleta a ser uno de los motores económicos de la UE, y un referente en igualdad, feminismo, derechos LGTBIQ+ y tolerancia. Así nos ha cambiado Europa.

Texto: Elena Aljarilla

Hace 40 años, en marzo de 1986, mientras el mundo todavía se recuperaba de la impresión de haber vivido el último avistamiento del cometa Halley, España seguía siendo un país que luchaba por sacudirse el polvo de la dictadura y empezar a estrenar modernidad. Seis días después del paso de famoso polvo de estrellas, los españoles votaron mayoritariamente a favor de quedarse en la OTAN (56% sí, frente al 39 % no), pero con tres condiciones, no integración plena en la estructura militar, no armas nucleares y reducción gradual de tropas extranjeras.

La inflación superaba el 10% anual, la tasa de paro era el 21,6% y el paro juvenil rozaba el 50%. Nuestro PIB estaba en el 71% de la media comunitaria. Entrar en Europa nos iba a ayudar mucho, pero nos iba a costar duros ajustes, entre los peores la reconversión industrial que dejó 3 millones de parados.

En estos 40 años, España ha recibido más de 185.000 millones de euros en fondos europeos para infraestructuras, empleo, innovación y desarrollo regional, lo que se nota en carreteras, AVE y conectividad digital. En 1985 teníamos 2.919 kilómetros de carreteras, hoy España cuenta con la red de vías de alta capacidad (autopistas y autovías) más extensa de Europa, sumando un total de 17.109 kilómetros.



Red de carreteras españolas.
Autor: dbauza

Modernización económica

Éramos un país dedicado al sector servicios, con un 72,1% de la población activa dedicado a ello, frente al 44,9% de ahora. Hoy, el turismo se ha convertido en el motor de la economía doblando en cuatro décadas la llegada de viajeros extranjeros a nuestro país: de los 43.2 millones que nos visitaron en 1985 a los 96,8 del año pasado. Una barra de pan costaba 118,54 pesetas (unos 70 céntimos de euro), un paquete de tabaco rubio unas 26,09 pesetas (75 céntimos) y el billete sencillo de metro 40 pesetas (24 céntimos).

La peseta, por cierto, esa moneda de la que nos despedimos para siempre en 2002 y que ahora a nuestros jóvenes la estudian en los libros de historia. Desde el 1 de marzo de ese año, el euro se convirtió en la única divisa oficial. La moneda única llegó a nuestras vidas diarias con un cambio difícil (1 euro = 166,386 pesetas). Nos apañábamos con unos conversores, a modo de calculadora, para no tener que hacer el cálculo mental, que al final se simplificaba con lo de 6 euros son mil pesetas.



La moneda única: el euro

El redondeo, como tantas otras cosas en la vida, no jugó a favor de los consumidores. Y las barras de pan que costaban 118,54 pesetas, es decir 70 céntimos, pasaron a costar un euro. Y así, casi todo.

Portada de El País, el 2 de enero de 2002 con la llegada del euro

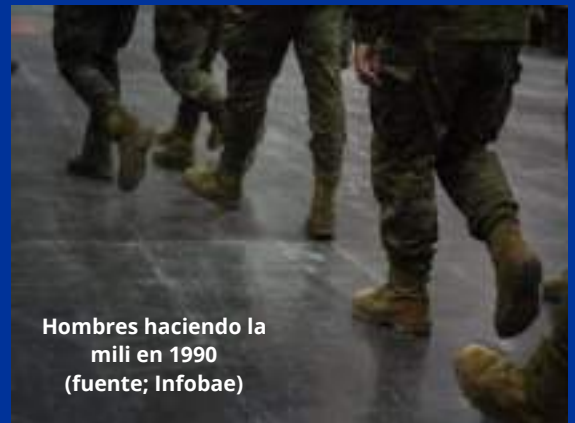


Hambre de cambio

Nuestros primeros años como europeos estuvieron marcados por una fuerte agitación social: huelgas estudiantiles masivas en institutos y universidades contra los recortes educativos y duras cargas policiales. España tenía hambre de cambio, de recuperar el tiempo perdido y superar las grandes desigualdades de género y regionales que persistían. El acceso masivo a educación superior y la consolidación de un sistema sanitario universal han sido piezas clave de la modernización social, sin olvidar que una parte importante de las leyes españolas deriva hoy de decisiones europeas, lo que muestra la profundidad de la integración política y normativa.

En 1986, abandonábamos los tabúes franquistas pero el terrorismo de ETA seguía golpeando con fuerza. El 14 de julio, tres semanas después de que el POSE ganara las elecciones, la banda terrorista se cobró una masacre matando a 5 guardias civiles con una furgoneta bomba en la plaza de la República Dominicana. En mayo de 2018, ETA anunció su disolución definitiva, poniendo fin a más de 50 años de actividad terrorista.

La mili era obligatoria. También fue un mes de marzo, en 2001, cuando el servicio militar obligatorio se eliminó oficialmente de España mediante un decreto que suspendía el reclutamiento obligatorio. Para entonces, la mujer ya estaba integrada en las fuerzas armadas y en todos los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en un proceso que comenzó a finales de los años 80.



Hombres haciendo la mili en 1990
(fuente; Infobae)

Conquista de derechos

La mayor transformación que nos trajo Europa sin duda es la social. En estos 40 años, la sociedad española ha sufrido una profunda modernización mediante la incorporación masiva de las mujeres a la vida laboral activa, la implantación de sistemas fiscales progresivos o las leyes sobre la igualdad entre hombres y mujeres. Aunque el aborto se legalizó por primera vez en 1985 bajo supuestos muy restrictivos, fue al año siguiente, en 1986, cuando se despenalizó bajo los supuestos de violación, peligro para la salud de la madre o malformaciones del feto.

En 2026 somos más, casi 49,1 millones de españoles y tenemos una esperanza de vida mejor, pasando de 76 a 83 años, lo que nos convierte en una población envejecida. Tenemos menos hijos, y los tenemos más tarde. Y, aunque hay menos matrimonios, ahora ya no son sólo entre hombres y mujeres. En 2005 en junio de 2005 el Gobierno aprobó el matrimonio igualitario – el tercero en el mundo en legalizarlo- y la adopción igualitaria. Ese mismo año se casaron 1.269 parejas del mismo sexo.

También somos multiculturales y multirraciales. En 1986 los extranjeros nos representaban en España ni el 1% de la población, y ahora la población extranjera representa aproximadamente el 14,6% del total, con más de 7,2 millones de personas nacidas fuera de España residiendo en el país.



Una sociedad multiracial y multicultural
(Fuente; Universidad Carlos III)

Nos hemos “europeizado”, viajamos más, y ya hay una generación que se siente plenamente europea. Millones de españoles han podido estudiar, trabajar o vivir en otros países de la UE con libertad de circulación y sin fronteras interiores. Cerca de 1,6 millones estudiantes españoles han participado en el programa Erasmus, cambiando mentalidades, creando redes internacionales y reforzando la identidad europea de los jóvenes. Ahora el apoyo a la pertenencia a la UE ha aumentado: si en 1990 el 51% creía que España se beneficiaba, en 2025 lo piensa ya un 73% de la población. Hoy somos sin duda más europeos que nunca.

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, dípticos, 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



ALGETE FUEL S.L.



**Seguimos
a su servicio**

 **Tienda 24 hrs**

 **Pan recién hecho**

 **Cambio de aceite y filtros**

 **Equilibrado de neumáticos**

Tel. 91 628 29 76

ALGETE FUEL S.L.

**Carretera de Algete a Nacional 1, km 3,1
28110 Algete (Madrid)**



Residencia y Centro de Día

San Miguel
Pedrezuela

Capacidad para **42 residentes y
21 usuarios del Centro de Día.**

Estas dimensiones hacen posible una
atención personalizada
hacia nuestros residentes y sus familiares,
además de un especial cuidado en
los servicios que se ofrecen

Tu hogar en Pedrezuela

Tel.: 91 843 48 65

Paseo de la Ermita, 28 - 28723 PEDREZUELA (Madrid)
Info@sanmiguelpedrezuela.es - www.sanmiguelpedrezuela.es

- Médico y Enfermería
- Fisioterapia (Rehabilitación)
- Terapia Ocupacional y Psicología
- Actividades de ocio, Talleres, etc...
- Cocina Propia
- Posibilidad de estancias cortas
(Postoperatorio, vacacional, etc...)
- Transporte Propio para Centro de Día
- Amplios Patios y Terrazas Exteriores

TU PAREJA O TUS AMIGOS

Las relaciones no son fáciles, y eso es una realidad. Pero hay algo de lo que se habla poco y que puede generar muchos conflictos y es que muchas veces no sabemos **elegir entre nuestro círculo de amistades y nuestra pareja**. Aquí hay un matiz importante: no se trata siempre de escoger, sino de saber cuándo sí, cuándo no y por qué. Y eso requiere madurez, criterio y límites claros. Porque, lo siento, a veces toca elegir y aquí no hablo de alejarte de tus amistades por tu pareja. Eso no se hace. Hablo de elegir cuándo estar con quién.

Y quiero contarte dos ejemplos que me contaron.



Hace años, una amiga que estaba en una relación de pareja tuvo un conflicto con la pareja de otra amiga. Ella se molestó por algo que él escribió en sus redes sociales y decidió cortar relación con él.

Hasta ahí, aunque no lo compartiera, podía entenderlo. Porque se molestó y, aunque él tenía la razón, ella no quería saber nada del tema y decidió dejar de ser su amiga.

Lo que no tenía sentido es que también cortara relación con su propia amiga, cuando ella no había tenido nada que ver.

Su amiga no la buscó, no la confrontó, no reclamó. Simplemente respetó su decisión.

Y, lo más curioso no fue eso, sino que días después, su marido (que también era amigo de la pareja) les escribió para decir que ya no podía ser su amigo porque no quería problemas con su esposa.

Llevaban apenas dos meses casados y ella, ya le estaba controlando los amigos, ¿ja, ja, ja...? ¡Jolines! Poca broma...



Esa experiencia me dejó pensando:

«¿hasta qué punto alguien debe renunciar a sus amistades por la incomodidad de su pareja?»

Yo entiendo que hay situaciones y situaciones, pero al no estar de acuerdo con lo que alguien dice, primero no da para romper una amistad y segundo no da para exigirle a tu pareja que deje de ser amigo de ellos ¿O sí?

Estoy de acuerdo en que es necesario proteger la relación. **Pero otra muy distinta es dejarse controlar.**

Si mi pareja tiene amigos que no me caen bien, no pasa nada. Que tenga sus amistades y yo las mías. Eso es sano, nutre la relación. Y no por eso yo le digo que deje a sus amigos a un lado. Son sus amigos y yo los respeto.

Otra cosa sería que alguien me hubiera hecho daño físico, faltado al respeto o maltratado y mi pareja lo defendiera. Eso ya es diferente.

En fin...



Sigamos con el segundo ejemplo que es un poco más cotidiano, pero igual de revelador. Imagínate que quieres ir a comer algo que te gusta (Soy de Murcia y me gusta mucho el zarangollo) pero a unos amigos de tu pareja no les gusta, así que tu pareja, para no incordiar a esos amigos te dice que no vayamos a comer zarangollo.

Si los amigos están presentes, no veo problema, lo puedo entender. Pero si no están presentes ¿por qué no podemos ir?

Aquí ya no estamos hablando de amistad, sino de presión social. Una presión que llega incluso cuando ellos no están con uno.

Pienso que, si alguien es tu amigo mientras encajes en su estilo de vida, en lo que come o cómo vive, **quizás no es tan amigo como creías.**



También es cierto que hay personas que ponen siempre a sus amigos por encima de su pareja, incluso en situaciones donde la pareja necesita apoyo, respeto o prioridad. **Y eso también genera grietas.**

Para mí, cuando estás en pareja, esa persona pasa a ser tu familia principal y por ende **la persona más importante de tu vida.** Sin embargo, para algunas personas sus padres, sus hijos e incluso sus amigos estarán por encima de la pareja.



No sé qué piensas de esto. No sé qué lugar ocupa tu pareja en tu vida y si te ponen a elegir qué lugar le darías, pero sí está bien conocer cuáles son tus límites, hasta dónde permitir y qué no. Y, sobre todo, tener claro qué tipo de relaciones quieres construir.

Si eso no lo tienes claro, las relaciones se vuelven un campo minado.

Ahora pregúntate:

¿Sientes que puedes mantener tu individualidad en pareja?

¿O te ves en la obligación de elegir bandos?

Harley Davidson en el mundial de motociclismo

La historia de la conquista de la marca americana que llegó a dominar el mundial



Michel Rougerie con su peculiar postura en la moto bastante avanzada para la época.

Si hay algo muy curioso en el mundial de motociclismo, sería ver a una marca americana compitiendo en él y mucho más si esta fuese la icónica marca de Harley-Davidson. Pues bien, no solo corrió varios campeonatos del mundo de motociclismo, sino que incluso llegó a ganar, llevándose durante varios años el título de campeón del mundo en algunas de las categorías más altas.

Corrían los años 70 cuando la marca norteamericana diseñó motores de 250 cc y 350 cc de dos tiempos para competir en el campeonato del mundo. Leyendas del motociclismo como Randy Mamola, Marco Melandri, John Hopkins, Simon Crafar y Kyle Wyman han tenido la oportunidad de probar estas motocicletas en diferentes momentos. Sin embargo, quien verdaderamente llevó a la gloria a esta marca fue Walter Villa, de origen italiano, que ganó cuatro títulos mundiales.

Villa comenzó en el motociclismo a una edad muy temprana, con tan solo 13 años. Tenía además amplios conocimientos de mecánica, lo que le facilitaba mucho la tarea de poner la moto a punto en comparación con otros pilotos. Esta habilidad técnica, unida a su talento natural sobre la moto y a su gran capacidad para pilotar en condiciones de lluvia, lo convirtieron en un competidor extremadamente completo. Enzo Ferrari llegó a decir de él que era el Niki Lauda de las motos, en referencia a su inteligencia técnica y su precisión como piloto.



Renzo Pasolini le dio a Harley Davidson sus primeras victorias en el campeonato.



Walter Villa con el dorsal numero 1 por haber ganado en 250 c.c.

Estuvo en activo desde 1967 hasta 1980. Ganó el campeonato del mundo de 250 cc en 1974, 1975 y 1976, y también el de 350 cc en 1976. Aunque muchos podrían pensar que hay un error en las fechas, ya que parecería imposible ganar dos campeonatos en distintas categorías el mismo año, la realidad es que no lo hay. Antiguamente era habitual que muchos pilotos compitieran en varias categorías durante el mismo fin de semana, terminaban una carrera en una cilindrada y poco después, se subían a otra moto para disputar la categoría superior.

Entre los ejemplos de pilotos españoles que hicieron algo similar podemos destacar a Ángel Nieto o, años más tarde, a uno de los grandes nombres del motociclismo nacional como Álex Crivillé.

Hoy en día a muchos aficionados al motociclismo y a mí el primero, que nos costaría reconocer que esta prestigiosa marca llegó a competir en un mundial y mucho más aún en la disciplina de velocidad. Sin embargo, la historia demuestra que sí lo hizo y con gran éxito.

Este año, además y después del éxito que ha tenido en Estados Unidos esta copa monomarca, llegando incluso a superar en audiencia al mundial de Superbike, la F.I.M. ha decidido incorporar esta prueba como un anexo dentro del campeonato. Para ello se ha eliminado la categoría de MotoE, que no estaba teniendo demasiado éxito, dejando así la puerta abierta a nuevas propuestas y al desarrollo de otros formatos de competición.

Quién sabe si, en un futuro no muy lejano, veremos de nuevo a esta histórica marca compitiendo en el mundial junto al resto de fabricantes.

La nueva era de las Harley Davidson de vuelta en el mundial con su copa monomarca.



Uno de los últimos proyectos en circuito de la marca la XR750TT.



**Texto: Rubén López
Imágenes: Cedidas de internet**

Propiedades para cada Sueño

Pisos y Estudios

Chalets y Villas

Fincas, Solares y Terrenos

Locales y oportunidades de inversión



Negocios de Alojamiento Turístico FUNCIONANDO

Descubre tu próxima propiedad hoy
www.palomagestion.es

No importa el tipo de propiedad ni el presupuesto
En Paloma Gestión lo hacemos posible

palomagestion.es

627 616 566 



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."**

*Presupuesta sin compromiso



+34 627825194



@susanagdemarinam



susanagarciademarinam@gmail.com

A volar.....!!

Las aves como naturaleza y la conservación de aves como cultura constituyen dos de las relaciones globales más exitosas de las culturas occidentales en la reunificación selectiva, reevaluación y comprensión de la naturaleza. Por una parte, la presencia de aves y de hábitats adecuados para ellas son utilizados como indicadores científicos de la calidad ambiental (naturaleza). Por otra, el nivel de protección de la avifauna en un país funciona como un punto de referencia del grado de «conciencia ambiental», de «responsabilidad moral» y de «civilización» (cultura).



SEO_BIRD LIFE
TARABILLA EUROPEA

“Pajarillo de aspecto rechoncho, con un diseño cromático muy llamativo en los machos. En España resulta una especie común, aunque no abundante, ampliamente distribuida por la Península y Baleares. Se encuentra ligada a zonas abiertas, incluyendo diversas formaciones de matorral, bordes y claros de bosque, cultivos y pastizales con arbustos dispersos.”



SEO_BIRD LIFE
PINZÓN VULGAR

“Ave del tamaño de un gorrión, omnívora, gregaria y bastante acomodaticia, el pinzón vulgar resulta una de las especies más abundantes y mejor distribuidas de nuestro territorio, donde ocupa todo tipo de paisajes más o menos arbolados, desde bosques maduros a parques y jardines. Durante el invierno, la Península recibe abundantes contingentes de pinzones procedentes de otras regiones de Europa. En las Canarias se reconocen tres subespecies, de las que dos son endémicas y están severamente amenazadas.”



Pito Real



Rabilargo



Serin Verdecillo



Tarro Canelo



Jilguero



Focha



Milano Real



Flamenco



Garza Real



Gaviota argentea europea



SOPA DE TRUCHA

Plato tradicional de la provincia de León especialmente de las zonas rurales ribereñas de la comarca del Bierzo.

Texto: By "Cacharrito"

Pablo Fernández

Imágenes: Ceditas de internet

INGREDIENTES:

- 2 o 3 truchas de 600/800 g cada una
- 1 cucharada de pimentón picante
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Pan de hogaza del día anterior
- Virutas de jamón
- Unto, ahumado, manteca de cerdo o tocino ibérico
- 1 L de caldo de pescado casero o pastilla de caldo de pescado
- Medio pimiento rojo
- Un pimiento verde italiano
- Medio puerro
- 1 cebolla
- 4 o 5 dientes de ajo
- 3 o 4 hojas de laurel
- Aceite de oliva Virgen extra
- Perejil
- Sal

ELABORACIÓN:

Empezamos limpiando las famosas truchas y cortándolas en 3 o 4 trozos incluyendo las cabezas, las secamos bien y las reservamos. En una cazuela echaremos un chorro de aceite de oliva virgen extra y rehogaremos el pimiento rojo, pimiento verde, el puerro y la cebolla con una pizca de sal y cocinaremos unos 5 minutos, a continuación echaremos el caldo de pescado casero o la pastilla de caldo de pescado y aproximadamente medio litro de agua dejando un poco cocer unos 30/45 minutos junto con las hojas de laurel. Pasado ese tiempo probaremos y rectificaremos de sal si fuese necesario. A continuación en un mortero, echaremos los dientes de ajo con un pelín de sal para majarlos mejor (a mí me gusta rehogarlos con su piel 2- 3 minutos antes de echar las verduras) picaremos un poco de perejil y lo majaremos también junto con los ajos y las cucharadas de pimentón y el unto pero sin pasarse. Lo mezclamos todo bien y lo añadimos poco a poco en la cazuela con el caldo y lo dejaremos cocinando media hora más. Pasado ese tiempo sacamos las truchas y las reservamos. Colamos todo el caldo, pelamos el pimiento (si se puede) y trituramos todo añadiéndolo de nuevo al caldo. Por otro lado cortaremos la hogaza de pan siempre de 1 o 2 del día anterior en rebanadas más finas que gordas y las colocaremos en una cazuela de barro a ser posible redonda y lo regamos con el caldo reservado (la cantidad de caldo dependerá si gusta más o menos caldoso) luego colocaremos los trozos de trucha ya sin la cabeza y nos lo llevamos al horno precalentado a 180° con calor arriba y abajo y hornearemos 20 minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo lo sacamos del horno y echamos las de virutas de jamón ibérico y taparemos con un trapo 2- 3 minutos antes de servir.

CONSEJO:

Son importantes en esta elaboración los ingredientes como el unto ahumado leones, las truchas de ría y al ser posible autóctonas y la hogaza de pan tan característica de León, Asturias y Galicia .

Mi toque;

Una vez terminado el guiso acompañarlo con unas virutas de jamón ibérico y toque al pimentón picante.



LA ACEITUNA

Hay experiencias vitales que encierran un significado arcano, fundacional, son píldoras de vida almacenadas en una burbuja mental, que a menudo solo recuerdas tú, y que, sin embargo, vuelven una y otra vez para dar significado a otros momentos que conforman tu existencia o le dan sentido a la narrativa, con la que explicas o tratas de explicar, tu vida. A menudo son detalles sin importancia, pero que por alguna extraña razón han quedado fijados en algún lugar de tu cerebro.

Aquel fue un día de campo maravilloso, de esos de principios de verano, junto al río, o dicho más exactamente, riachuelo, pero en el que todavía te podías bañar.

Eran días de familia, en su sentido amplio, de charla, de descubrimiento, de compartir, de hacer todo lo que fuera posible para refrescarse y soportar mejor el calor de Madrid.

Como tantas otras veces por aquel tiempo, mi familia, pertrechada, como casi todos los españoles de entonces, con sillas, mesa de camping y sombrilla, se montó en el utilitario que teníamos entonces camino de no recuerdo donde exactamente.

Mi madre había preparado como siempre para aquel día de excursión improvisada, pero con una pátina de costumbre, el *tupper* tortillero, de una marca conocida y común para aquellas generaciones, de color marrón defecación, con la tortilla de patata; receta que solo ella sabía ejecutar de manera única para mí, como todas las madres elaboran con maestría semejante manjar único para sus hijos / hijas; los filetes empanados y los pimientos verdes fritos.

Todo aquello se acompañaba de una ensalada fresca, de esas que llamamos mixta, en la que, por supuesto no podían faltar las aceitunas, de preferencia verdes, con hueso.



Todo fue alegría, fantasía, luz, como casi siempre, al menos, así recuerdo aquellas salidas campestres. Llegaríamos sobre las 12:00 del mediodía, nos instalamos en un lugar próximo al río, nos despojamos de nuestras ropas, dejando al descubierto nuestros bañadores y biquinis de moda, muy parecidos a los de los vecinos, que estaban cerca, pero a una distancia prudencial. Nos zambullimos en el río, no una, sino todas las veces que pudimos hasta que mi madre nos reunió entorno a aquella mesa metálica, plegable, de color verde.

Fuimos dando buena cuenta de todo lo que contenía la tartera, ávidos, codiciosos, aguijados por las ansias que nos había despertado el baño, bajo la atenta mirada de mis padres, hasta que llegado el final de la comida, devorábamos la fruta de temporada sobre el verde de la pradera donde nos encontrábamos. Sobre la mesa, descansaban los pocos restos que habían quedado de la comida: a penas un pimiento, unas hojas de lechuga, y una aceituna.

De pronto, mi hermana, una de mis primas y yo reparamos en aquel manjar verde, apetitoso, tentador, como aquel que encuentra un diamante en el estercolero. Mi prima y yo, tenedor en mano, dando cuenta de nuestra buena educación, nos lanzamos a ver quien de las dos se hacía con el apreciado tesoro. Mi hermana nos miraba como de lejos, sorprendida, distante, observando, sin terminar de dar crédito a nuestra absurda disputa. Nosotras toreábamos aquella preciosidad verde, convencidas ambas que seríamos la ganadora. Y mientras toda nuestra atención y energía se perdía en dar caza a la presa, unos dedos, largos, blancos, huesudos, salieron como de la nada, como una aparición diabólica y celestial al mismo tiempo, e hicieron presa del trofeo en disputa a una velocidad para nosotras inusitada. Vimos incrédulas como aquellos dos tentáculos iban del plato a la boca de mi hermana, haciendo desaparecer como por arte de magia, aquella ágata en su gacinate.



Todavía recuerdo la cara de pánfilas que teníamos mi prima y yo, que no nos acabábamos de creer lo que habían constatado nuestros ojos, y la amargura del recuerdo, en oposición a la cara de mi hermana, que másticaba satisfecha el último tesoro de aquella comida familiar y dominguera.

Servicio de DISEÑO Gráfico

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



¡Contáctanos!

@ brahimbelfakiredes@gmail.com

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

DEJA DE FUMAR CON LASERPUNTURA

- ✓ 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





IRÁN: UNA SORPRESA INESPERADA

“Debido a las recientes noticias que nos llegan de oriente medio y especialmente sobre Irán he decidido rescatar este artículo de hace unos años y volver a publicarlo por su actualidad. Hay países que cuando se abre una ventana en el tiempo es imprescindible visitarlos, porque no sabemos cuándo se podrá volver a hacer en el futuro. Aquí os dejo mi testimonio sin tocar una sola coma de lo que viví en Irán hace 10 años.”

Como todo en la vida, las sorpresas vienen cuando menos te lo esperas. En un tiempo entre trabajo y trabajo, con un mes libre se me presentó la posibilidad de viajar de nuevo a oriente medio. Siempre me ha atraído la cultura y gentes de esta zona del planeta, bien por sus semejanzas con nosotros como también por las diferencias.

Irán tiene una realidad muy particular dentro de los países de su zona. Con una amplísima mayoría Chiíta se encuentra rodeado de países de mayorías Sunnitas, salvo por Irak, lo que les mantiene en una disputa continua con sus vecinos, liderado principalmente por Arabia Saudí, y también con el mundo Occidental.

Este hecho es muy relevante en su situación social y política al verse aislado del mundo exterior. Quizá por ello que la población es tan amigable, curiosa y hospitalaria. Quieren, de una forma extraordinaria la integración del viajero y realmente te sientes como en casa. Quizá por ello, al editar las fotos de viaje me di cuenta que eran personas las que salían y no tanto edificios ni bellezas naturales, que también las hay.

Ciudad de barro de Yazd



Cabrero del desierto



Intentando camuflarme en la antigua ciudad de Persepolis

El viaje a Irán viene determinado principalmente por la estación en que visitas el país. Mayo es todavía frío en las montañas del norte y Oeste. Es por ello que me decanté por el desierto y centro-sur del país. Ya en Teherán conocí a Miguel, un fotógrafo madrileño que se dirigía hacia la región del golfo pérsico y con el que congenié a la perfección, hecho que nos hizo a ambos acoplarnos en nuestro viaje y modificar nuestro itinerario. ¿Por qué no? Los planes están para cambiarlos.

La mirada del anciano en Qeshm



Horno típico de pan en Yazd.

han experimentado este último año. Es por ello que debemos conocer la realidad política y social del país antes de visitarlo. La gente de seguro no habrá cambiado pero la seguridad jurídica y la falta de libertad parece que sí.

De allí nos fuimos en un increíble viaje en tren nocturno a Bandar Abbás y la isla de Qeshm por iniciativa de Miguel, donde buscábamos fotografiar a los pescadores y sus tradicionales formas de vida.

Teherán es un hervidero de gente a los pies de los 5671 metros del monte Damavand. Es impresionante su vista desde cualquier punto de la ciudad. Teheran es segura, como todo el país, salvo por los últimos disturbios ocurridos en cuanto a la falta de libertad que el pueblo Iraní y especialmente sus mujeres y estudiantes

De Teherán nos dirigimos a Yazd, la entrada del desierto que limita con Afganistán. Es una de las ciudades más amables y bellas del país repleta de cafés y restaurantes en las azoteas y hace que la visita parezca de las mil y una noches. Cielos limpios y estrellados con poblaciones antiguas de barro y una rica gastronomía.



Arbol del desierto de Yazd

Nos encontramos con muchos refugiados Afganos y en especial con una tribu cuyas mujeres tapaban sus rostros con una llamativa máscara facial que parecía sacada del carnaval de Venecia. Aunque me pareciera denigrante y molesto, como me decía Miguel, el fotógrafo se limita a fotografiar sin influir en lo observado. Respiras hondo y disparas aunque me dejó mal cuerpo incluso al revisar las fotografías.



Anciano de la isla de Qeshm

El calor era sofocante en Mayo allí en el sur por lo que, con pena, decidí separarme de mi amigo para volar a Shiraz. Allí haciendo CouchSurfing conocí para mi sorpresa a tres amigas que me hicieron de la visita a la ciudad, una experiencia inolvidable. Además de invitarme a sus casas y de fin de semana con sus familias, me acompañaron a visitar Persépolis, cuna de la civilización persa y visita obligada e impresionante.



Exiliados afganos en Bandar Abbás



Mis amigas de Shiraz en Persepolis

Me di cuenta en seguida que son las mujeres las que algún día podrán cambiar su propia realidad. Son valientes, curiosas y extrovertidas.

A la noche nos íbamos a un parque a hacer botellón con vodka ruso, una práctica prohibida que me daba un punto de encantadora inquietud. Y es que es tan fácil hacer amigos en Irán...

Sin lugar a dudas Shiraz fue la ciudad más acogedora y bonita que visité. Su casco antiguo repleto de bonitos cafés y restaurantes escondidos entre sus laberínticas calles, hacen que no quieras irte.

Con mucha pena terminé mi viaje en Isfashan, centro religioso de Irán y ciudad monumental, donde se concentran las mayores Mezquitas y las más hermosas plazas que haya visto en oriente medio. La mezquita azul de Jame'a así como la plaza Iman Ali son realmente impresionantes por su tamaño y su belleza. A pesar de las restricciones impuestas por sus gobernantes y de la falta de libertad que sufre la población, Irán no te defrauda porque sus gentes son increíblemente amables, hospitalarias y con muchísimas ganas de saber que hay fuera de sus fronteras.

Sin duda volveré a esta sorpresa inesperada.



**Peregrinos zoroastros en Pir-e-Naraki,
cerca de Yazd**



Niños siempre sonrientes del desierto.



Tu Publicidad en

Senda Norte

690 84 75 60



Bairrada: escapada de vino, encanto y descanso en Anadia - PORTUGAL



Imagina despertar rodeado de viñedos, respirar aire fresco y dejar que el ritmo tranquilo de la vida rural portuguesa marque tu día. Esto es Anadia, corazón de la región de Bairrada, un destino que combina vinos espumosos, bodegas centenarias y alojamientos con encanto para una escapada perfecta.

Dormir entre viñedos: Casa de Arcos

[Página inicial - Casa de Arcos](#) [Dormir entre viñedos: Casa de Arcos](#)

Tu viaje comienza en Casa de Arcos, un proyecto familiar situado en plena Anadia, en el corazón de la región de Bairrada, Portugal. Esta casa restaurada combina tradición y confort moderno entre viñedos, creando un ambiente íntimo pensado para el descanso y el “slow living”.



Con solo cinco habitaciones, jardín, piscina, huerta y espacios comunes acogedores, este alojamiento es el lugar perfecto para desconectar tras un día de experiencias enológicas.



Y lo mejor de todo: **déjate querer por Cristina y Xesco**, los anfitriones que hacen que tu estancia sea cálida, cercana y absolutamente memorable — una de las razones por las que muchos visitantes regresan y recomiendan este lugar.

Un recorrido de bodegas con personalidad



Bairrada es tierra de vinos excepcionales, y recorrer sus bodegas es un viaje sensorial:



- **Caves de São Domingos:** sumérgete en sus históricas cavas subterráneas y degusta espumosos elaborados con método tradicional.
<https://www.instagram.com/cavesaodomingos>
- **Arcos de Rei:** viñedos infinitos y vinos elegantes que reflejan la identidad de la región. <https://www.instagram.com/arcosdorei/>
- **Quinta do Encontro:** aquí el vino se vive con todos los sentidos; maridajes, paseos entre viñas y un toque de exclusividad.
<https://www.instagram.com/quintadoencontro/>
- **Quinta do Vale Santo:** tranquilidad y naturaleza en estado puro, ideal para degustaciones privadas y momentos slow.
<https://www.instagram.com/quintadovalesanto/>

Más que vino: experiencias que enamoran

La escapada no termina en la copa. *La Bairrada* ofrece paseos entre viñedos, rutas en bicicleta, gastronomía local y, por supuesto, momentos para perderse entre los colores del paisaje. Carnes a la brasa, quesos artesanales y dulces típicos completan una experiencia 100% sensorial.

Tips Barbireando:

- **Época perfecta:** primavera y otoño, cuando los viñedos están en su máximo esplendor y el clima acompaña.
- **Plan ideal:** dos o tres días para combinar visitas a bodegas, gastronomía y relax en Casa de Arcos.
- **Momento Instagram:** los atardeceres entre viñedos y las mesas de degustación son un deleite para los ojos y la cámara.





Vivirás una etapa de ajustes importantes. En el amor, podrían surgir decepciones. Los astros aconsejan afrontar la realidad con honestidad; una relación necesita el compromiso de ambos, y no puedes sostenerla solo/a.

En las finanzas, aunque de primeras surgen algunas complicaciones por errores pasados en la gestión, se presentará una nueva oportunidad para corregir el rumbo. Actúa con responsabilidad para no repetir fallos. En cuanto a la salud, no se prevén problemas importantes.



Vivirás un período de inquietud emocional. En el amor, sentirás que la relación no te aporta la felicidad de los primeros tiempos. Los astros te invitan a reflexionar sobre tus verdaderos deseos y a comunicar lo que sientes.

La dicha podría recuperarse si hay diálogo sincero. En el plano económico, necesitas paciencia, has trabajado duro, y aunque los resultados no llegarán con la rapidez esperada, lograrás sobreponerte tras un pequeño esfuerzo adicional. En lo laboral, la distracción será tu mayor riesgo, extrema la concentración, ya que cualquier error podría traerte consecuencias serias.



Vives un momento muy positivo en el amor, tras superar una crisis importante. El panorama astral es favorable, así que es momento de disfrutar sin cargas del pasado. En lo económico, momento exigente.

Descubrirás que la competencia es fuerte, y aunque al principio resulte incomodo, esto te servirá como impulso para reaccionar, innovar y recuperar la motivación que habías perdido. Deja de compararte, en el trabajo, con los demás, es fundamental para avanzar. Si deseas destacar, deberás apostar por el trabajo en equipo y enfocar tu energía en crecer profesionalmente.



En el amor, debes actuar con honestidad y responsabilidad. Culpar a la pareja solo agrava la situación y podrías poner en peligro la relación. Es momento de asumir lo que sientes y actuar con madurez.

En el plano económico y de negocios, son tiempos favorables. Tu esfuerzo ha dado frutos y tus proyectos se encuentran bien posicionados. El éxito que llega es merecido. Aun así, se avecinan cambios y la clave está en adaptarte con actitud positiva y confiar en tus capacidades frente a las transformaciones.



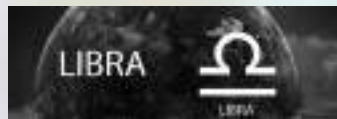
La influencia de la luna te ayuda a adaptarte a cambios importantes. Tu clave es actuar según tu propio criterio y obviar por opiniones externas. En el amor, vives momentos de inquietud, surgen dudas, celos y sospechas.

Aunque algo ha cambiado, no necesariamente implica una traición. La mejor opción es hablar directamente y aclarar la situación: la comunicación es el primer paso para recuperar la armonía. En el trabajo, aparecerá una propuesta interesante de alguien con quien tienes mucha confianza. Analízala con calma ya que podría representar una buena oportunidad. Y en lo económico, debes tomar una decisión arriesgada. Si sientes que no tienes toda la información, no te precipites, tómate tu tiempo.



En el amor, vives un momento emocionalmente complejo. La mujer virgo atravesará una etapa de crisis en su relación, con discusiones constantes y con posible aparición de un interés por alguien del entorno laboral.

El hombre virgo, vivirá días de melancolía y tristeza. Sus preocupaciones están justificadas, pero si ese estado se prolonga podría afectar seriamente su relación. En el ámbito laboral, podrías sufrir una decepción por la traición de un compañero en quien confiabas. En lo económico, el progreso llegará a través del diálogo, la negociación y la creación de alianzas estratégicas.



Momento clave para Libra. Proyectos que llevaban tiempo estancados comienzan a avanzar tanto en el plano sentimental como en el económico, acercándote a metas que antes parecían inalcanzables.

En el amor, aunque hay cierta intranquilidad por el entorno familiar de tu pareja, su impacto en la relación no será determinante. En el trabajo, podrían reactivarse antiguos conflictos con un superior, generándote angustia. En lo económico, el balance será muy positivo, aunque las ganancias quizá no alcancen exactamente lo que esperabas. Estás en el camino correcto para lograr la estabilidad y prosperidad que deseas que deseas.



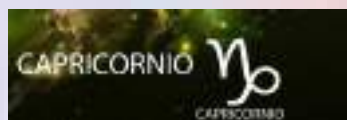
Esta etapa te ayudará a ver la realidad con más claridad y a desmontar prejuicios. En el amor, la relación se fortalece tras una etapa difícil y se abre un futuro prometedor con posibles cambios en los próximos meses.

En el trabajo, evita la desmotivación y no caigas en hacer solo lo mínimo, ya que podría perjudicar tu imagen profesional. En lo económico, llega una llamada de atención; necesitas reaccionar y prestar más atención a tu negocio para no perder terreno frente a la competencia.



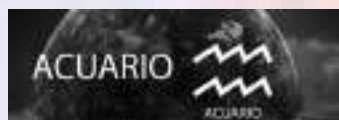
En el amor, vivirás inquietud y sospechas por el comportamiento de tu pareja, pero conviene no precipitarse. El diálogo es clave para aclarar, pues un enfriamiento se debe afrontar juntos.

En el trabajo, surge una oportunidad de viaje que puede impulsarte profesional y económicamente. Aunque tengas dudas, aceptarla podría marcar un crecimiento importante. En lo financiero, extrema la prudencia; una propuesta muy atractiva puede esconder riesgos serios e incluso problemas legales. En la salud, momento positivo, harás cambios en tu alimentación que aumentarán tu energía y bienestar.



En el amor, es momento delicado. En la mujer capricornio enfrentarás reclamos de pareja por posibles conflictos pasados, mientras que el hombre sentirá tristeza por dificultades económicas.

La clave será la comunicación, la reflexión sobre la relación y confiar en el apoyo mutuo. En el trabajo, podrías sentir que tu sueldo no refleja tu esfuerzo y pedirás un aumento; la respuesta llegará con tiempo, así que mantén la paciencia. En lo financiero, se presentan buenas oportunidades. Un negocio inicialmente que dudabas dará frutos y ayudará a estabilizar tu economía.



Estamos ante una etapa que Acuario contará con claridad mental para tomar decisiones importantes. En el amor, habrá conflictos recurrentes debido a rasgos personales difíciles de cambiar.

Si tu pareja te ama, te aceptará tal como eres; de lo contrario, podría ser momento de replantear la relación. En lo económico, tus negocios comenzarán a estabilizarse tras un periodo de dificultades, marcando el inicio de un avance positivo. En el trabajo, surgirán oportunidades gracias a una persona influyente que reconocerá tu esfuerzo y podría ofrecerte un cargo superior.



En el amor, los hombres deberían superar miedos del pasado para entregarse plenamente, mientras que las mujeres enfrentarán desilusiones por la evasividad de su pareja. La clave será la paciencia y la honestidad emocional.

En el trabajo, podrían surgir decepciones; ofertas laborales esperadas pueden no concretarse, lo que exigirá reorganizar gastos y adaptarse. En lo económico, se recomienda prudencia y ahorro. Administrar bien los recursos será esencial para superar un periodo de escasez y mantener la estabilidad de tu empresa.

TENEMOS UN ESPACIO PUBLICITARIO DIGITAL PARA TU NEGOCIO

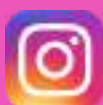


PONTE EN CONTACTO
CON NOSOTROS, TE
ASESORAMOS PARA
ELEGIR TU ESPACIO E
INCLUSO A DISEÑAR EL
ANUNCIO

ESCRIBE A:
revistapasandopagina@gmail.com



WWW.PASANDOPAGINA.COM



REVISTAPASANDOAPAGINA



REVISTA PAGANDO PAGINA