

Pasando Página

Junio 2026

Viajes:

*Un paseo en
tren por Sri
Lanka !!*

www.revistapasandopagina.com N° 37

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



“QUIENES SOMOS”

En Pasando Página seguimos evolucionando junto a ti. Ahora con una periodicidad trimestral y en un formato completamente digital, continuamos trabajando con el propósito de derribar fronteras y llegar a todos los públicos. Hemos transformado nuestra plataforma para ofrecer una experiencia de lectura mucho más extensa, profunda y rigurosa, envuelta en un diseño visualmente elegante y sofisticado que rinde homenaje al periodismo de calidad en la era digital.

DIRECCIÓN Y EDICIÓN

Pilar Gast Y Arantxa Luque

CONTACTO



EMAIL

revistapasandopagina@gmail.com



WEBSITE

www.revistapasandopagina.com

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

SUMARIO

Historia

Las guerras Carlistas

Gastronomía

El Fogón de Cacharro

Cine

Entrevista a Jorge Sanz

Poesía

Salvar el mundo

Cuaderno de Aves

Naturaleza viva

Música

The Thing Expanded

Opinión

¿Y si dejamos de premiar la mediocridad?

Bienestar

Terapias de vidas pasadas

Motor

Harley Davidson

Salud Emocional

El apego (parte III)

Actualidad

Guía rápida para trabajar con IA

Horoscopos

Tirada de cartas

Viajes

Irán, una sorpresa inesperada

Música 2

Reggaemad fest 2026

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, Eva Mena, María Barquero, Bárbara Martínez, Rafa Turnes, Brahim Belfakire, Arantxa Luque y Jesús A. Ramos.

Editorial

Rafa Turnes

Ilustraciones

Andrés Fernández

Imagen de portada

Jorge Herranz

¿A QUÉ TEMPERATURA ARDEN LOS NIÑOS?

El final de curso ha coincidido con dos rechazos en la Asamblea de Madrid a sendas propuestas para mejorar nuestros centros de educación pública. Otro gallo hubiera cantado si las propuestas tuvieran que ver con la educación concertada o privada. Una es una demanda colectiva de familias, profesorado y sindicatos (por aquello de la salud en el trabajo) en la que se reclama que se climaticen los colegios e institutos públicos. La otra, proponía la gratuidad de los comedores en los centros educativos de 0 a 16 años.

El debate no pudo ser más vergonzoso. Y no voy a citar siglas. Está en los medios. Ninguna de las propuestas fue aprobada. Casi ninguna familia diría que no a que sus hijos puedan comer en el colegio o en el instituto a coste cero para sus maltrechos bolsillos, tampoco nadie quiere que ir a clase se convierta en un experimento para saber a qué temperatura arden los niños.

Me acuerdo de la gallina *turuleca* cada vez que escucho las palabras virales del consejero de Cultura de Madrid: “Cuando hace calor, hace calor”. El consejero, Mariano de Paco Serrano, traje azul y corbata a juego en junio, daba esta respuesta a la demanda-súplica para reducir los efectos del calor en las aulas. Lo que tenemos que hacer es vestir a nuestros pequeños con ropa corta, “como se ha hecho siempre”. Que él, dijo, estudió en Murcia la EGB y allí “cuando hace calor, hace calor”, y no le pasó nada... bueno, eso dice.

La época en la que este hombre estudió EGB, en Murcia, no había coches híbridos, ni móviles, ni siquiera portátiles, que también necesitan refrigeración. Tampoco entonces la Tierra era plana, ni había cambio climático. Sus palabras podría haberlas dicho el mismo día de junio, a las 13 horas, en un colegio cualquiera de la Sierra Norte o del sur de Madrid, con el mismo traje, ante una clase de quinto de primaria. Sudando la gota gorda, ganándose el menú de 5,50€ (que es lo que cuesta el menú en la Asamblea, lo mismo que en el colegio).

Y ya que estamos, habría que hacer un pleno de la Asamblea en el patio de uno de estos colegios para acabar la temporada, con vuelta al ruedo incluida. Desde las 10 de la mañana hasta las 18 horas. Con pausa para hidratación. Y que pongan un huevo, dos huevos, tres huevos, pero dentro del cesto, por muy *turulecas* que estén.

JORGE SANZ: LOS ACTORES ESTAMOS HABITUADOS A LA DECONSTRUCCIÓN



Imagen (Cedida por Premios Feroz)

Jorge Sanz (Madrid, 1969) lleva más de cuatro décadas delante de las cámaras. Debutó siendo un niño en *La miel* (1979) y, durante las siguientes décadas, se convirtió en uno de los rostros más reconocibles del cine español, con títulos como *Si te dicen que caí* (1989), por la que ganó el Goya al mejor actor, *Amantes* (1991), *Belle Époque* (1992) o *La niña de tus ojos* (1998). Con la llegada del nuevo siglo supo reinventarse gracias a proyectos como *¿Qué fue de Jorge Sanz?* (2010), pionera de la autoficción en España. Ahora estrena *9 Lunas*, dirigida por Patricia Ortega, donde interpreta al padre de un hombre trans que se queda embarazado. La película llega a los cines el 3 de julio y se presentó en el Festival Lo Que Viene de Tenerife, donde hablamos con el actor.

-No es habitual verte en cine de este tipo. ¿Cómo llegaste a este proyecto?

Yo era fan de Patricia y creo que he llegado un poco por eso, porque no es habitual verme en este tipo de proyectos. La gente me ve un poco ajeno a este mundo y vi que podía representar a toda la gente de mi generación que ha vivido con otras normas sociales y otros comportamientos. El personaje, a su manera y a su ritmo, intenta aprender cómo avanza la vida.

-Es la primera vez que trabajas con una mujer directora en una película de ficción. ¿Crees que es casualidad?

No lo sé, la verdad es que no me lo he planteado. Cuando empecé, directamente no había mujeres directoras, que han empezado hace quince años. Más allá de que sean hombres o mujeres, creo que a veces los directores noveles se pueden sentir cohibidos cuando tienen delante a alguien con mucha más experiencia. Pero no lo sé.

-Se te ve cómodo en la comedia. ¿La experiencia también influye en el dominio del tiempo?

Sí, claro. Todo va sumando. En los oficios artesanos la experiencia es un grado. Y a los actores nos da mucho. Lo que termina de hacernos buenos actores es el tiempo, la edad y la experiencia.

Además de la comedia, hay mucha ternura en tu personaje. ¿Cómo te has aproximado a él, teniendo en cuenta que también eres padre?

Aprendes mucho de los hijos, de sus errores y de los tuyos. Tengo un chaval de la misma edad que el personaje de mi hijo en la película y lo reconocía en él. Solo eso ya me despierta mucha

-Tu personaje es un hombre que se deconstruye. ¿Hasta qué punto Jorge Sanz se ha deconstruido a lo largo de su vida?

Continuamente. Cuando miras atrás te das cuenta de cómo eras, de cómo hacías las cosas y de cómo quieres hacerlas hoy. Y los actores, además, tenemos que cambiar comportamientos y formas de pensar para interpretar personajes. Creo que estamos más habituados a la deconstrucción.

-¿Crees que esta película puede ayudar a intentar comprender mejor la realidad de las personas trans?

Ojalá. Pero me gustaría pensar que ya no hace falta. La evolución favorece el aprendizaje. Hay que adaptarse a lo que la vida va dando y no quedarse anclado en el pasado. Las cosas son como son. El que quiera, que se adapte; y el que no, que se joda.



Imagen de ©manutrillo

-¿Qué fue de Jorge Sanz? fue una serie pionera en España. ¿De dónde surgió aquella idea?

Sí, en España fue pionera, aunque no en el resto del mundo. Bebimos de referentes como Larry David o *The Office*. Me ofrecieron hacer televisión. Entonces le planteé esta idea a David (Trueba), para hacer la serie que yo quería. Rechacé aquella oferta para poder hacerla

-Me gustaría que me hablaras de tu relación con David Trueba, que ha sido uno de los directores más importantes en tu carrera, junto a Fernando Trueba y Vicente Aranda.

Con David he desarrollado una relación personal muy intensa y dilatada en el tiempo. Hemos trabajado mucho y de muchas maneras. Creo que es el más completo, porque tiene lo mejor de cada uno de sus maestros, y los ha tenido muy buenos. Con Fernando descubrí el cine y la libertad. También aprendí muchísimo con Aranda y Victoria Abril. Pero, para mí, el mejor es David.

-Tu primer papel fue junto a Jane Birkin en *La miel*, ¿qué recuerdos tienes de aquella experiencia?

Maravillosos. Para un chaval de nueve años ser el protagonista de una película, con todo el equipo pendiente de ti, me cambió la vida radicalmente. Ella entró tarde, porque la película la iba a hacer Ornella Muti. Para ella fue incómodo, porque para una mujer de mundo como Jane Birkin, rodar en la España del 78 era enfrentarse a unos rodajes que funcionaban como cuarteles en movimiento.

-Has hablado otras veces de cómo eran aquellos rodajes, y cómo ha cambiado el trato a las actrices desde entonces.

Es lo que más vergüenza ajena te hace pasar, recordar cómo trataban a las actrices en la época del destape. Era acojonante. Y yo lo viví desde dentro. Incluso de mayor te das cuenta de que tienes comportamientos o chascarrillos que creías graciosos, y no te das cuenta de que estás pisando el camino que no es.



Imagen de ©manutrillo



Imagen de ©JulioVergne

Texto:
Manuel Barrero Iglesias

Música

**THE
THING**
EXPANDED
— ORIGINAL SCORE —
 TXEMA CABRIA

EL SONIDO DEL AISLAMIENTO HISTÓRICO: SE LANZA «THE THING EXPANDED», UNA MONUMENTAL BANDA SONORA DE 3 HORAS Y MEDIA EN ARMONÍA ENTRE LO ORQUESTAL Y LO ANALÓGICO

Esta imponente obra sónica multiorgánica rinde tributo al legado original de John Carpenter y Ennio Morricone, funcionando como pieza complementaria del documental que reúne al elenco original, incluyendo a Kurt Russell.

El Casar, 23-05-26 – Pocas obras en la historia del cine de ciencia ficción y terror psicológico han dejado una huella tan imborrable y claustrofóbica como *The Thing* (La Cosa, 1982). Hoy se presenta **«The Thing Expanded»**, una monumental banda sonora de tres horas y media de duración que redefine el sonido del terror helado, la paranoia y la desolación extrema.

Lejos de ser un ejercicio de nostalgia sintética o de encasillarse en el sonido de moda "retro wave", **«The Thing Expanded»** es una ambiciosa producción híbrida y multiorgánica. El álbum entrelaza en perfecta armonía la calidez de los sintetizadores analógicos y las atmósferas electrónicas más oscuras con la majestuosidad de la instrumentación orquestal y los coros. El resultado es un tapiz sonoro dinámico que viaja desde pasajes de opresiva tensión y asfixia hasta temas profundamente inspiracionales, emocionales y evocadores.

Un homenaje respetuoso al legado original

Con el máximo respeto por la banda sonora original y el legado musical de John Carpenter y Ennio Morricone, este proyecto decide no emularlos directamente. En su lugar, busca capturar esa inconfundible sensación de paranoia y amenaza invisible a través de una paleta sonora viva, cambiante y orgánica —exactamente como la propia criatura de la película—.

Este lanzamiento sónico funciona como la pieza complementaria de un aclamado documental sobre el film, un metraje histórico que cuenta con los testimonios y la presencia de prácticamente todo el elenco original, incluyendo al legendario director **John Carpenter** y al icónico protagonista **Kurt Russell**.

Detalles del lanzamiento y disponibilidad

La campaña de lanzamiento se estructurará en dos fases clave para maximizar el impacto y priorizar a la comunidad de coleccionistas:

- **Preventa en Bandcamp:** Ya disponible de forma activa.
- **Lanzamiento en Bandcamp:** 12 de junio de 2026.
- **Lanzamiento en plataformas globales (Spotify, Amazon, Apple Music, etc.):** 10 de julio de 2026.
- **Precio digital en Bandcamp:** 20€.
- **Tema de adelanto exclusivo:** Para experimentar este abismo sonoro antes de su publicación, los oyentes pueden escuchar ya el emblemático track "MacReady" en streaming directo a través del perfil oficial de Bandcamp. <https://txemacabria.bandcamp.com/album/the-thing-expanded-original-score>.

GRAN OPORTUNIDAD DE INVERSIÓN EN LOZOYUELA

ADQUIERA AHORA UN ACTIVO URBANO ESTRATÉGICO
ANTES DE QUE SU VALOR SE DISPARE

Hay oportunidades que no vuelven

Y luego están las que, si las dejas pasar, te perseguirán toda la vida profesional

En Lozoyuela existen dos activos así:

Parcela urbana
Superficie 603 m²

Condiciones de aprovechamiento:

- Edificación principal:

2 plantas (PB + 1) / 6,50 m
2 plantas + sobrado (PB + 1,50) / 7 m

- Edificación auxiliar:

1 planta (PB) / 3 m

- Sótanos permitidos

**1. Una parcela
con edificio histórico
de más de 1.300 m² edificables**

Parcela urbana
Superficie 1055 m²



Condiciones de Aprovechamiento

- Ocupación máxima en PB: 60% (parcela > 140 m²)
- Fondo edificable en plantas superiores: 14 m
- Altura máxima: PB + 1 (6,5 m)
- Aprovechamiento bajo cubierta permitido
- Sótano no permitido

CROQUIS A ESCALA 1:400

**2. Una parcela urbana enorme
en pleno centro con 1.092 m² edificables**

Dos proyectos que cualquier promotor serio ya estaría estudiando.

Porque mientras algunos siguen esperando «el momento perfecto»,
otros ya están calculando rendimientos, diseñando plantas y preparando ofertas.

El mercado no espera. Si no eres tú quien construya aquí, será otro.

La competencia tampoco. Y créeme: no querrás verlo desde fuera.

Ideal para promotores, cooperativas y proyectos hoteleros



palomagestion.es

627 616 566



Chalet en Venta

La Aldehuela, Ávila

Este precioso Chalet, está actualmente en explotación turística como casa rural y ofrece una muy buena rentabilidad (VUT en vigor)

Como vivienda habitual o segunda residencia, no dejes de visitarla porque es ideal.

- Parcela de 2.456 m²
- Chalet 192 m²



- 5 dormitorios
- 2 baños completos
- Salón amplio y luminoso con chimenea
- Cocina integrada en el salón.
- Piscina
- Zonas ajardinadas
- Área infantil
- Amplios espacios exteriores



palomagestion.es

614 01 95 24



**No lo dudes,
si vienes a verlo, te encantará**



Texto e imágenes: Andrés Pérez

¿Y SI DEJAMOS DE PREMIAR LA MEDIOCRIDAD?

Hoy vengo con el corazón y la cabeza un poquito calientes... porque, honestamente, ¡estoy cansado de los discursos vacíos!

Ya sabes cuáles:

«Vuelve a tu raíz», «cree en ti», «sigue tu propósito», «vibra alto», «sé tu mejor versión» ...

Mucho glitter espiritual, pero cero sustancia.

Nadie te dice que hay que trabajar duro, que hay que formarse, que toca conocerse de verdad. Que el amor propio no llega por decreto divino ni por afirmaciones que se hagan a la luna llena, sino currándolo todos los días.

Y ahí es cuando uno mira alrededor y piensa:



¿En qué momento empezamos a premiar tanto la mediocridad?

Porque mientras tú te esfuerzas, estudias, lees, te preparas... aparece alguien que canta como el culo, baila como si no tuviera articulaciones o hace videos haciendo tonterías y ¡pum! millones en la cuenta y miles de seguidores.

Y sí, sé que «cada cual tiene su camino» ... pero no me digas que no da un poquito de rabia que el talento, el pensamiento crítico y el trabajo duro valgan menos que un bailecito mal hecho o cualquier tontería chorra que se vuelve viral en TikTok.

Y lo más triste es que no solo pasa con los adultos. Pregúntale hoy a un niño qué quiere ser cuando sea grande.

Cuando yo era joven se respondían cosas como: arquitecto, médico, inventor, biólogo.

Ahora: «Influencer», «youtuber», «tiktok»

Mi alma llora con esas respuestas.

Y no estoy diciendo que no haya creadores con talento. ¡Claro que los hay!

Pero **el 99% es pura chorrada**, copia y morbo barato.

Y SOMOS NOSOTROS quienes les damos el poder: **compartiendo, mirando, aplaudiendo, celebrando su falta de profundidad.**



¿Resultado?

Un mundo lleno de referentes huecos. Y una sociedad que está premiando el «hacer ruido» más que «hacer algo valioso con tu vida».

Por eso hoy me siento un poquito decepcionado...

Y quizás por eso este mensaje es tan crítico.

Porque yo todavía creo en estudiar. En prepararse. En trabajar duro. En construir algo que valga la pena. En tener propósito sí... pero *con fundamento*.

No sé, estoy un poco loco, será.

Y tú, ¿qué opinas?

¿También sientes que estamos premiando demasiado la mediocridad?

¿O crees que simplemente el mundo está cambiando y debemos adaptarnos y dejar de llorar?





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

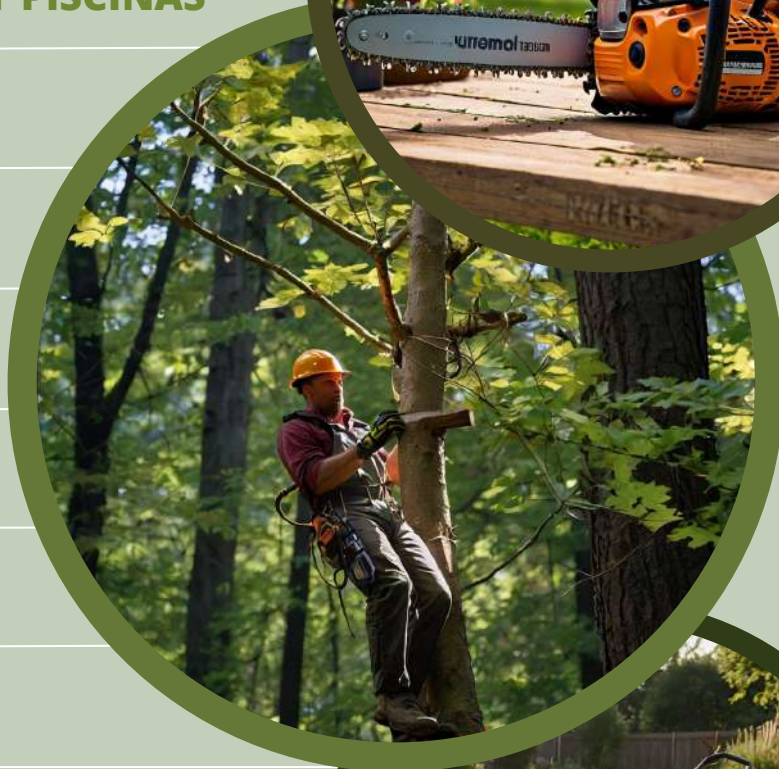
DISEÑO DE JARDINES

RIEGOS AUTOMÁTICOS

TRABAJOS FORESTALES

CONTROL DE PLAGAS

DESBROCES



683 130 029



jardineriaypaisajismolosroble@gmail.com

Juan del Sarro



Los chicos que subieron al Aneto en Vespino

La batalla entre Aragoneses y Catalanes por la conquista de la montaña.

En pleno corazón de los Pirineos se encuentra el pico Aneto, con una altitud de 3.404 metros. Está situado en el Parque Natural Posets-Maladeta, dentro del municipio de Benasque, en Huesca. Destaca por albergar en su cara norte el glaciar más grande de los Pirineos. Para alcanzar su punto más alto, los alpinistas deben cruzar el famoso Paso de Mahoma, una cresta estrecha y expuesta de unos 30 metros de longitud.

Este pico está rodeado de rivalidades entre aragoneses y catalanes. Aunque físicamente la montaña se encuentra en territorio aragonés, los catalanes han reivindicado históricamente la vertiente hidrográfica que desemboca hacia la zona catalana.

En 1951, una expedición catalana subió una cruz y la instaló en lo alto de la cima, provocando el malestar entre los aragoneses. Se trataba de una estructura de hierro de más de 100 kilos, que incluso hace no mucho tiempo, fue objeto de un acto vandálico: fue seccionada y encontrada meses más tarde.



La cruz del Aneto hecha en hierro de cuatro metros de altura y 100 kilos de peso

Como consecuencia inmediata, el periódico de Barbastro El Cruzado Aragonés abrió su edición del 4 de febrero de 1956 con un llamamiento para hacer otro tanto con Nuestra Señora del Pilar y la cumbre pirenaica. El artículo llevaba por título: "Aneto, a 3.404 metros de altura, techo de Aragón". Un trabajo firmado por el doctor Francisco Izquierdo que finalizaba con la frase: "Brindamos la sugerencia a Montañeros de Aragón".



La rivalidad entre ambas regiones por esta montaña era tan intensa que cualquier iniciativa llevada a cabo por una de las partes era replicada por la otra de forma similar o incluso más ambiciosa. Muchos os preguntaréis, ¿qué tiene todo esto que ver con una sección de motor? Pues bien, aquí está la clave de toda esta introducción.

La colocación de los aragoneses de la imagen de la virgen del Pilar en su pedestal.

En 1968, la marca catalana Bultaco organizó una expedición mediática junto al grupo "Amics del Bosc" del Moto Club Mataró para subir sus motos de trial hasta la cima del Aneto. El objetivo era puramente publicitario y buscaba demostrar la capacidad de sus vehículos en alta montaña.

Toda la campaña se llevó a cabo, pero al llegar al fatídico y complejo Paso de Mahoma tuvieron que cancelar el reto. Sin embargo, la noticia llegó a Benasque, donde

muchos vecinos consideraron aquella iniciativa como una ofensa y una posible amenaza para su entorno. En el bar Rabasón, un grupo de amigos decidió que debían adelantarse y hacerlo ellos mismos.



Así, en el verano de 1968, un grupo formado por seis jóvenes de Benasque (los hermanos Coto, Santiago Vilaseca, Ramón Ferrer y Mariano Sola) decidió responder a la iniciativa catalana subiendo la apuesta, querían alcanzar la cima con un Vespino. La aventura se presentaba, cuanto menos, complicada. Si ya era difícil ascender caminando, hacerlo con una moto de trial suponía todo un desafío, intentarlo con un Vespino parecía directamente una idea de locos.



La pregunta era inevitable: ¿cómo se las ingeniarían para lograr semejante reto? Lo consiguieron utilizando un Vespino de primera serie. Llevaron el ciclomotor durante toda la travesía y cuando el terreno lo permitía, avanzaban con él arrancado. Evidentemente, hoy en día algo así sería imposible, ya que todo el parque está protegido, pero en aquella época pudieron realizar el ascenso. Los participantes se fueron turnando en la conducción durante la subida. Sin embargo, al llegar al refugio de la Renclusa decidieron detenerse y desmontar la moto en varias piezas: ruedas, chasis, manillar y motor.



Cinco de los seis aragoneses en la cima

Cuando alcanzaron el Paso de Mahoma, un lugar especialmente complicado por su estrechez, sus bloques de granito y sus afiladas aristas, avanzaron con extrema precaución, pasándose las piezas de mano en mano para conseguir trasladar el ciclomotor al otro lado y completar la ascensión.



En agosto del 1916 se inauguró el refugio de la Renclusa.

Es cierto que el reto no se realizó exactamente como se había planteado inicialmente, pero la hazaña y la proeza están, sin duda, a la altura de las grandes historias de nuestro país.

Texto: Rubén López
Imágenes: Cedidas de internet

La cruz del Aneto, el vestipo y uno de los aragoneses de la hazaña



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



A volar.....!!

Las aves no solo son una parte esencial de nuestros ecosistemas, sino también embajadoras del equilibrio natural. Sin embargo, en muchos contextos, su presencia puede generar desafíos para actividades humanas como la agricultura, la industria y la vida urbana. A pesar de estos inconvenientes, es fundamental implementar soluciones que no las lastimen, promoviendo una convivencia armónica y sostenible.



SEO_BIRD LIFE
CARBONERO COMÚN

“Ave insectívora pequeña, muy llamativa y conspicua por sus colores azulados y amarillentos y sus frecuentes reclamos. Habita en toda España y resulta común en ambientes arbolados, tanto bien conservados como degradados. Tolerancia muy bien la presencia humana, pues coloniza con facilidad zonas ajardinadas y parques urbanos, acude a los comederos y se instala en nidos artificiales. En invierno se suele mover en grupos con otras especies de páridos..”



SEO_BIRD LIFE
CURRUCA CAPIROTADA

“La curruca capirotada es de mediano tamaño y relativamente corpulenta, muy fácil de identificar por su distintivo capirote, negro en los machos y castaño en los jóvenes y las hembras. Emite un canto muy melodioso, que puede ser escuchado en muchas de nuestras arboledas. Se distribuye de forma amplia por la Península, Baleares y Canarias, ocupando masas forestales frescas y húmedas, con abundante sotobosque. .”



Mirlo Común



Gorrión Molinero



Ruiseñor



Torcecuello



Ruiseñor



Petirrojo



Reyezuelo Listado



Agateador Europeo



Serin Verdecillo



Mito

Servicio de DISEÑO Gráfico

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



¡Contáctanos!

@ brahimbelfakiredes@gmail.com



Esther Abad

Camino

Aminoró mi paso
para poder admirar
lo bonito que es este mundo
y lo fácil que es amar.

Amo el mar
con su música
que nadie puede atrapar

Y su canción infinita
de espuma, viento y sal.

Amo los ríos
que guardan secretos de la tierra
con voces de cristal.

Amo las flores
que hablan bajito
con su idioma de color
unas cuentan alegrías
otras suspiros de amor

Amo los árboles
testigos impávidos
llenos de tiempo
incansables, alquimistas
de nuestro aire

Amo el viento
porque trae perfume de lluvia
memoria de otros lugares
por ser libre y eterno
como las ganas de soñar.

Salvar el Mundo

Amar a los demás
quizás sea comprender
que nadie se basta a sí mismo
que toda vida
es un hilo frágil
anudado al latido
de otras vidas

Somos islas pequeñas
que sueñan con puentes
sed buscando agua
en otras manos
preguntas que solo hallan sentido
cuando alguien responde
con presencia

A veces basta con escuchar
con permanecer
con compartir un silencio
y sostener la tristeza ajena
sin apartar la mirada

No es necesario
salvar el mundo
sino impedir por un instante
que sea un lugar inhabitable.



UN PASEO EN TREN POR SRI LANKA

Hablar de Sri Lanka es hablar de trenes.

Si algo hay que agradecer a la etapa expansionista británica es la herencia ferroviaria que han dejado en medio mundo. Desde las vías imposibles de Birmania hasta el paseo por las nubes que nos regala el paseo en tren por Sri Lanka. Y es que literalmente es un viaje que te llevará a tocar con los dedos las cimas de la isla entre sus nubes casi perpetuas.

Existen dos trayectos importantes que vertebran el territorio centro sur. Por un lado se encuentra el recorrido desde la costa sur a la capital por todo su litoral sur oeste. El paseo es espectacular dejando a un lado la costa con sus innumerables playas y acantilados, y por otro lado una selva espesa llena de vida y secretos. Entre las poblaciones por las que pasa el tren, destacan Galle, con su espíritu colonial portugués y holandés de un encanto especial, hasta Colombo, capital bulliciosa, en la cual puedes encontrar un buen número de museos, templos budistas, induístas y mezquitas.





Por otro lado vertebrando el centro de la isla se encuentra el tramo más famoso de Sri Lanka. La mayor altura que alcanza el tren de Sri Lanka en su recorrido por la línea de montaña (entre Colombo y Badulla) es aproximadamente 1.898 metros sobre el nivel del mar, cerca de la estación de Pattipola Railway Station. Esta es la estación ferroviaria más alta del país. Esta parte de la vía une las localidades de montaña de Kandy y Ella y para atravesar la zona montañosa del centro del país, el tren debe serpentear entre las colinas repletas de vegetación y tierras altas de cultivo de té. Kandy con un ambiente más local esconde un sabor muy autentico, donde podrás degustar el famoso té de Sri Lanka y visitar alguna de sus plantaciones más espectaculares.

Yo me bajé en Ella. Es una ciudad preciosa rodeada de nubes y montañas aunque la invasión turística ha hecho casi un parque de atracciones de este lugar, pero su entorno sigue siendo un lugar increíble para explorar, pudiendo hacer paseos por montañas y ríos espectaculares.



Texto y fotos: Jorge Herranz



TARTAR DE FUET

*“ PLATO FRESCO PARA UNA
PRIMAVERA CALUROSA ”*

ELABORACIÓN:

Empezamos vertiendo en un bol el aceite de oliva Virgen extra con las dos yemas de huevo, la mostaza en grano y la salsa Perrins ,la salsa de soja y una pizca de Tabasco o salsa picante o en su defecto un pelín de Chile siempre muy bien picado.

Fusionamos bien la salsa hasta que consigamos una buena mezcla homogénea.

Por otro lado se pela el fuet o la longaniza payés (si costara pelarlo lo meteríamos debajo del grifo unos segundos y tiraríamos de la piel saliendo sola) luego lo picaríamos bien y lo mezclaríamos con la salsa bien fusionada . Prepararíamos una tosta fina de pan o una focaccia finita, lo echaríamos por encima y a degustar .

INGREDIENTES:

- 1 fuet entero o longaniza payés que esté lo más tierna posible.
- 1 cebolleta blanca, morada o una chalota.
- 5 o 6 pepinillos encurtidos medianos.
- 15 o 20 alcaparras encurtidas pequeñas.
- 2 yemas de huevo mediano.
- 1 chorritin de Tabasco, salsa picante o un pelin de chile bien picado.
- 1 cucharadita de salsa Perrins.
- 1 cucharadita de salsa de soja.
- 1 cucharadita de mostaza en grano.
- 1 buen chorrito de aceite de oliva Virgen extra.

CONSEJO:

No echar nada de sal ya que tanto el fuet como las salsas ya lo tienen. Picar muy fino tanto como el fuet la cebolla y los encurtidos.

SUGERENCIA

Para decorar podemos curar una yema de huevo en soja (4 o 5 horas) y lo rayariamos por encima del tartar.



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





Terapia de Vidas Pasadas

***La herramienta que revela el origen de tus emociones.
Una forma sencilla de entender por qué sentimos lo que
sentimos, un viaje interior para comprendernos mejor***

Cada persona guarda dentro de sí una historia mucho más amplia que lo que recuerda. A veces cargamos con emociones, miedos o patrones que no sabemos explicar, y por más que intentamos cambiarlos, vuelven a aparecer.

La Terapia de Vidas Pasadas (TVP) es una herramienta que ayuda a mirar más allá de lo evidente para encontrar el origen profundo de lo que nos ocurre.



Este enfoque, que forma parte de las terapias transpersonales, entiende que el alma conserva la memoria de todas nuestras experiencias. Cuando algo queda sin resolver, esa huella puede seguir influyendo en nuestra vida actual, incluso aunque no sepamos de dónde viene.

¿Por qué me pasa esto?

Hay momentos en los que la vida nos empuja a hacernos preguntas importantes: ¿Por qué me bloqueo siempre en lo mismo? ¿Por qué repito situaciones que no deseo? ¿Por qué siento un miedo que no tiene sentido en mi historia?

La TVP propone una mirada diferente: a veces la raíz no está en lo que hemos vivido en esta vida, pero sí está en lo que nuestra alma recuerda. Comprender ese origen puede ser profundamente liberador.

El alma no vive en el tiempo

Una de las ideas centrales de esta terapia es que el alma no funciona como el reloj. Para ella no existe un “antes” o un “después”.

Todo lo vivido —en esta vida o en otras— queda registrado en un mismo plano de conciencia.

Por eso, cuando una persona revive un conflicto emocional que no encaja con su biografía actual, la terapia busca el momento en el que se produjo esa herida.

Es como si una parte de nosotros se hubiera quedado atrapada en una experiencia pasada que sigue actuando en el presente. Gran parte de estas experiencias se encuentran en nuestra vida presente, solo que las “almacenamos” para poder seguir adelante.

No es imprescindible creer en la existencia de una vida pasada si no en la experiencia terapéutica. No es importante discutir si una escena revivida ocurrió literalmente o no, sino observar el efecto emocional y sanador que produce en la persona. Cuando se conecta con una vivencia profunda durante una regresión, aparecen emociones, síntomas o comprensiones que ayudan a desbloquear conflictos actuales y eso es lo que nos importa de verdad, que la persona resuelva el conflicto y libere ese trauma o situación que le impide una vida plena.

La TVP permite traer esa información a la conciencia, sentirla en el cuerpo y transformarla. No se trata de imaginar, sino de conectar con lo que quedó pendiente para poder liberarlo.

¿Cómo es una sesión?

Una sesión de TVP es un espacio de calma y atención profunda. La persona está despierta y consciente en todo momento. No se utiliza hipnosis. El terapeuta acompaña con suavidad, guiando la atención hacia el origen del conflicto. A medida que aparecen sensaciones, emociones o imágenes, el cuerpo empieza a expresar aquello que llevaba tiempo guardado.

No es una película que se observa desde fuera, sino una experiencia terapéutica que permite recuperar partes de uno mismo que quedaron bloqueadas.



Una terapia para quienes sienten que “hay algo más”

La TVP no es solo una técnica, sino una manera de comprendernos desde un lugar más amplio. Es especialmente útil para quienes sienten que arrastran cargas que no saben explicar, para quienes repiten patrones que no desean o para quienes buscan un sentido más profundo a lo que viven.

Es una invitación a escucharse, a mirarse con honestidad y a sanar desde la raíz.

Un espacio para ti

Como terapeuta formada en la metodología del Dr. José Luis Cabouli y miembro de la Asociación Española de Terapia Regresiva (AETR), acompaño a personas que desean comprenderse mejor y liberarse de aquello que limita su bienestar.

Si sientes que ha llegado el momento de mirar hacia dentro y descubrir qué quiere contarte tu alma, estaré encantada de acompañarte en ese proceso.

Terapia de Vidas Pasadas con Eva Mena

Un espacio para sanar desde el alma

Reserva tu sesión y comienza tu camino de sanación.

📍 Consulta en Pedrezuela (Madrid), presencial y online

☎ Cita previa: 667 746 088

🌐 www.evamenaterapiasconalma.com





El inicio de las 3 guerras civiles del siglo XIX en España, tuvieron lugar por una absurda ley, que curiosamente sigue vigente en España, la llamada Ley Sálica, traída por los borbones y por la cual solo podría reinar siempre el hijo varón. Fernando VII al solo tener una hija la abolió, provocando dichas guerras civiles, hablamos de las guerras carlistas.

LAS GUERRAS CARLISTAS



Bandera Carlita

A la muerte de Fernando VII, los absolutistas cerraron filas tras su hermano Carlos María Isidro y declararon la guerra al Estado liberal, representado por Isabel II. El carlismo, afín al tradicionalismo europeo y hoy reivindicado por muchos políticos nacionalistas, provocó un conflicto que durante cuatro décadas ensangrentó la Península y lastró su desarrollo económico.

No resulta posible comprender la Historia contemporánea de España sin prestar una especial atención al carlismo. Este movimiento contribuyó a provocar dos guerras civiles en el siglo XIX: la Primera Guerra Carlista (1833-1840) y la Segunda (1872-1876). Participó, asimismo, en numerosas insurrecciones, algaradas, pronunciamientos y conflictos bélicos menores. Y, ya en el siglo XX, sus partidarios se unieron al bando insurrecto en la Guerra Civil española (1936-1939). El carlismo consiguió movilizar a millares de hombres e implicar a otras tantas familias.



General_Tristany_carlistas_de_Gerona

Su protagonismo no se limitaría, no obstante, al terreno armado. Los carlistas defendieron sus ideas en libros y periódicos, crearon centros políticos y sindicatos y participaron en las elecciones, ocupando un número no despreciable de escaños en las Cortes españolas. También dieron lugar, lógicamente, como todas las culturas políticas importantes, a mitos, ritos y memorias.

El carlismo forma parte de esta categoría más general que se ha venido a denominar contrarrevolución, presente en el siglo XIX en la mayor parte de los Estados de Europa occidental. Liberalismo y revolución eran los principales enemigos de estos movimientos contrarrevolucionarios. El carlismo no sería, sin embargo, la única modalidad de contrarrevolución desarrollada en España –piénsese, por ejemplo, en el realismo del Trienio Liberal, un movimiento que se encuentra en la línea que más adelante retomaría el carlismo–, aunque sí, sin ningún lugar a dudas, la más importante en todos los sentidos. De ahí que, en la Historia española, especialmente para el siglo XIX, contrarrevolución y carlismo se hayan convertido frecuentemente en sinónimos.

Se cumple el 150 aniversario de la muerte de Carlos María Isidro, hermano y desairado heredero de Fernando VII, en torno a cuyas pretensiones cerraron filas los absolutistas. Las guerras declaradas al Estado liberal se han llegado a comparar con la Guerra Civil de 1936-39, en mortandad, destrucción y odios.

El carlismo ha sido visto como una especie de antecedente de los nacionalismos de Cataluña y País Vasco. Pero sin embargo, se desmonta la tesis de esa pretendida conexión: el carlismo no fue una especie de pre-nacionalismo vasco y catalán; tampoco los orígenes su evolución, ni las guerras carlistas son parientes del terrorismo etarra. Cuatro especialistas plantean en este número las claves históricas de esta profunda herida. Jordi Canal, investigador del EHESS de París, analiza el fenómeno desde sus orígenes, en 1833, hasta el fin de la Guerra Civil, en 1939. Antonio Manuel Moral Roncal, profesor de la Universidad de Alcalá de Henares, repasa la lista de monarcas sin trono de la ideología legitimista carlista.

José Ramón Urquijo, miembro del Departamento de Historia Contemporánea y director del Instituto de Historia (CSIC), esboza las principales guerras carlistas, con el telón de fondo del pulso europeo entre potencias liberales y conservadoras. Y Pedro Rújula, profesor de Historia Contemporánea de la Universidad de Zaragoza, presenta los mejores literatos que buscaron inspiración en el carlismo.

Texto: David López Cerro
Imágenes: Ceditas de internet



Himno carlista Oriamendiko_Soñuba

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



- 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

Tel.: 91 843 48 65

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

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 LASER PUNTURA

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

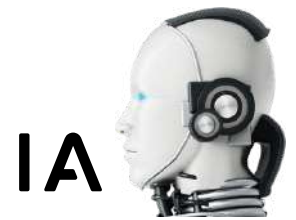
En solo dos sesiones
de 45 minutos en
días consecutivos.

PIDA CITA

TLF ; 640.234.936

PROMOCIÓN PARA DOS
PERSONAS





Guía rápida para trabajar con Inteligencia Artificial

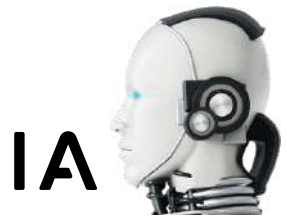
Hay dos formas de mirar a la Inteligencia Artificial. La primera es desde el miedo: la máquina que decidirá por nosotros y terminará reemplazándonos. La segunda —más útil y probablemente más realista— consiste en entenderla como una herramienta capaz de multiplicar nuestras capacidades. La diferencia entre ambas visiones no está en la tecnología, sino en cómo decidimos utilizarla.

Texto: Susana León. Imágenes: generadas con IA

En muy poco tiempo, la Inteligencia Artificial se ha colado en nuestro día a día. No es algo nuevo, pues todos los avances tecnológicos a lo largo de la historia nos han obligado a cambiar y adaptarnos. Hay quienes la miran con recelo y prefieren ignorarla, y hay quienes deciden utilizarla para obtener resultados aún mejores. Frente a discursos catastrofistas sobre la pérdida de empleo, recordemos que la tecnología rara vez elimina trabajos, pero sí transforma tareas. Y en este punto es donde debemos decidir si queremos aprovechar el potencial que nos ofrece.

La IA puede acelerar muchos procesos: desde reducir el tiempo entre un ensayo clínico y su aplicación real a patologías -gracias a su capacidad para analizar muchos datos a la vez-, hasta diseñar un itinerario de aprendizaje personalizado para alguien que desea adentrarse en el universo de la física cuántica. Si aprendemos a formular buenas preguntas, a filtrar información, a validar resultados y aportamos pensamiento crítico, tendremos una ventaja enorme frente a quien simplemente consume respuestas.





La IA no piensa como un humano

Hay que entender que la IA no piensa como un humano. Pero es extraordinaria en razonamiento, ya que es capaz de detectar rápidamente patrones en enormes cantidades de información. La IA nos ayuda a investigar más deprisa, pero sigue siendo responsabilidad humana verificar las fuentes, detectar sesgos y decidir qué información es válida. En otras palabras: la IA acelera. El criterio sigue siendo humano.

Guía rápida para hablar con una IA

La calidad de las respuestas depende, en gran medida, de la calidad de las instrucciones que damos. A esas instrucciones se las conoce como prompts. Saca el máximo provecho de las IA siguiendo estos tips:

1. Dale un rol y contexto:

No es lo mismo pedir: “Háblame sobre nutrición”, que decir: “Actúa como nutricionista especializado en diabetes tipo 1 y explícame cómo afecta el ejercicio anaeróbico al control glucémico en mujeres mayores de 45 años”.

2. Define el objetivo:

La IA necesita saber qué esperas exactamente. ¿Quieres un resumen?, ¿Ideas creativas? ¿Un análisis técnico?, ¿Un texto divulgativo? Por ejemplo, pedirle: “escribe un artículo” puede ser demasiado ambiguo. Pero decirle: “escribe un artículo periodístico de 1.200 palabras, tono divulgativo, dirigido a lectores no expertos” cambia completamente el resultado.

3. Especifica el formato

Dile si quieres que te haga una tabla, una lista, un esquema, publicaciones para redes sociales, informes... La IA responde mejor cuando conoce la estructura deseada.

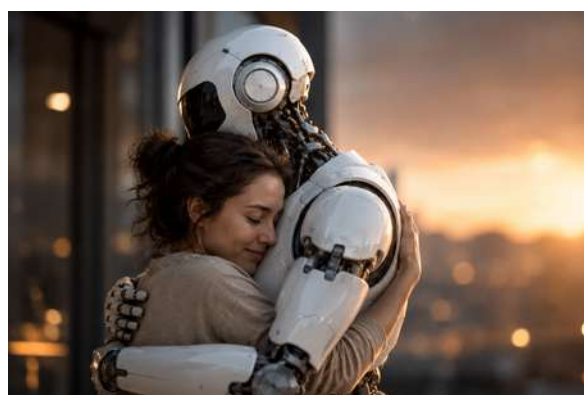


4. Corrige y conversa

La interacción mejora progresivamente el resultado. Si algo no te gusta: pide que lo cambie por lo que desees: “Hazlo más breve”, “Utiliza un tono más emocional”, “Profundiza en el punto tres”, “Pon ejemplos reales”...

5. Verifica, siempre, los datos.

La IA puede inventar datos, mezclar fuentes o generar afirmaciones incorrectas. Especialmente en ámbitos sensibles —salud, derecho, economía o información periodística— siempre hay que verificar. Debemos acostumbrarnos a utilizar esta potente herramienta con responsabilidad.



¿Qué modelo elegir?

ChatGPT  Modelo de lenguaje conversacional muy versátil. Ideal para escribir, explicar, aprender y resolver todo tipo de tareas.	Claude  Destaca por su capacidad para analizar textos largos, razonar con calma y ofrecer respuestas detalladas, éticas y bien estructuradas.	Gemini  Desarrollado por Google. Excelente para buscar, analizar información actualizada y trabajar con datos en tiempo real.
Perplexity  Motor de búsqueda con IA que ofrece respuestas claras y citadas. Ideal para investigar y obtener información con fuentes fiables.	Copilot  Integrado en herramientas de Microsoft 365. Potencia tu productividad en Word, Excel, PowerPoint y Outlook con ayuda inteligente.	Midjourney  IA especializada en generar imágenes creativas y artísticas a partir de descripciones de texto. Perfecta para diseñadores y creadores.



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€!!!!



4 TIPOS DE APEGO



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

¡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. Impacto a Largo Plazo y Recursos Resolutivos

El impacto del apego seguro se extiende mucho más allá de la infancia. Las investigaciones longitudinales muestran que es **uno de los mejores predictores de la felicidad, el desarrollo social y emocional, el liderazgo, las relaciones significativas e, incluso, los logros académicos y profesionales**. Un apego seguro en la infancia se correlaciona con un mejor ajuste social y afectivo, mayor autoestima y bienestar general.

¿Cómo podemos, como oyentes, implementar esto de forma práctica? Aquí te dejo algunas estrategias y recursos:

- **Sé Responsivo y Sensible:** Responde a las señales del niño de forma ajustada, sin presionar para que hable o imite. Las interacciones sensibles y receptivas son más eficaces que las lecciones explícitas.
- **Crea un Entorno Enriquecido:** No se trata solo de juguetes, sino de favorecer situaciones de aprendizaje que estimulen el potencial del niño en los momentos de cuidado sensible, juego y exploración.

- **Fomenta la Co-Regulación:** Ayuda a tu hijo a gestionar sus emociones. Nombra lo que siente, valida su emoción y guíalo hacia la calma.
- **Evita la sobreexposición a pantallas:** Los niños que pasan muchas horas frente a pantallas no interactivas tienen más riesgo de trastornos del lenguaje, no tanto por el tiempo en sí, sino por lo que dejan de hacer en interacción real.

Recursos que te pueden ayudar:

- Libros:
 - **"El poder de la presencia. Cómo la presencia de los padres moldea el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser" de Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson (2020).**

Un libro fundamental que hemos citado hoy y que ofrece herramientas muy prácticas.

- **"Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula" de Rafa Guerrero (2018).**
Ofrece guías claras para aplicar los conceptos.

Conclusión

El apego es el baile invisible de la confianza, la seguridad y el amor que aprendemos en nuestros primeros pasos. No es un destino inamovible, sino un punto de partida que, con conciencia y esfuerzo, siempre podemos nutrir y mejorar. Como profesionales y como padres, **nuestra presencia consciente, nuestra capacidad de hacer sentir seguros, vistos y consolados a los niños, es la inversión más valiosa que podemos hacer en su bienestar y en el futuro de nuestra sociedad.**

Pequeños cambios en la forma en que interactuamos pueden tener un impacto gigante.

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>



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

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



EL ALMA DE JAMAICA EN MADRID

UAM Universidad Autónoma
de Madrid
5 Y 6 DE JUNIO 2026

UNA PRODUCCIÓN
LILICAR



REGGAEMAD *FEST* 2026

TURBULENCE

IRATION STEPPAS

EMETERIANS

& FORWARD EVER BAND



MO' KALAMITY

& THE WIZARDS

LES TESTARUDES

SKANK-FU HI-FI



VIXEN SOUND

SISTA JOY

ROOTS ROCKERS

SOUND SYSTEM





Madrid sigue sumando planes al aire libre con la llegada del buen tiempo. El ReggaeMad Fest ha cumplido con todas sus expectativas, los días 5 y 6 de junio en el campus de la Universidad Autónoma de Madrid que ha sido punto de encuentro para los amantes del reggae y la cultura jamaicana.

Este festival nos ha presentado una programación en la que todos los géneros que conforman el movimiento reggae lo han inundado todo de buenas vibras, con sus especiales melodías.

Esta vez al ritmo del reggae, el dub y el sound system han formado el cartel artistas como Turbulence, Iration Steppas, Emeterians & Forward Ever Band, Mo Kalamity & The Wizards, Les Testarudes, Skank-Fu Hi-Fi, Vixen Sound, Sista Joy y Roots Rockers Sound System.



Todos los asistentes han podido disfrutar de una bonita experiencia, en un entorno único, cómodo y muy accesible.

Una amplia zona de descanso con Food Trucks con una gran oferta gastronómica, un mercadillo cultural con muchos accesorios y moda, que convierten este festival en un universo paralelo donde cada detalle cuenta. Aquí, la música es solo el principio.

Este tipo de propuestas dan vida a Madrid en primavera, música en directo y con un entorno que te invita a disfrutar al máximo del día. Para muchos, es la excusa perfecta para descubrir nuevos sonidos sin salir de la ciudad y cambiar el ritmo del fin de semana.





Tu Publicidad en

Senda Norte

690 84 75 60

**ARIES**

Vas a experimentar un despertar, acompañado de nuevas ideas y conceptos que cambiarán tu visión del mundo y tu vida para siempre. Esta carta te recuerda que tienes grandes reservas personales de fuerza, que puedes invocar para dar forma a tu mundo con tu intelecto.

**GÉMINIS**

Es un tiempo de estabilidad emocional y material, de buena salud y de gran felicidad. Las dificultades han sido superadas y todos tus esfuerzos sostenidos recibirán su recompensa. Debes asimilar lo que has aprendido, a fin de crear unos cimientos fuertes antes de intentar seguir progresando.

**LEO**

Serás un guerrero intelectual armado de coraje de tus convicciones. Tus ideas tienen mucho potencia. Requerirás de mucha fuerza de voluntad y dedicación para seguir tu visión. Si escoges la seguridad cómoda y aburrida, nunca tendrás la oportunidad de saber de qué eres capaz realmente.

**LIBRA**

Estás empezando a alcanzar el éxito que soñaste y será un éxito reconocido por otras personas. Puede significar que has culminado unos estudios, has ascendido en un trabajo, gas ganado una carrera o has interpretado tu música en público. Además, anuncia un tiempo de armonía y estabilidad económica.

**SAGITARIO**

Inicias un tiempo de gran percepción y conciencia, un tiempo de desarrollo y comprensión espirituales. Decídate si no has sido resolutivo, es tiempo de actuar. La indecisión puede significar que no estás consiguiendo nada, y que te estás frustrando y volviéndote furioso contigo mismo, y trasladando eso a otros.

**ACUARIO**

Estás revolcándote en lamentaciones por algo que has perdido, ignorando todo lo que todavía te queda, que a la larga puede ser más valioso. Puede ser que un asunto amoroso se estropee, conduciendo a infelicidad y quizás separaciones, pero la situación no es terminal, hay algo que puede ser recuperado.

**TAURO**

Anuncia una renovación de ambiciones dirigidas hacia la creación material y el éxito financiero. Puede ser el comienzo de una nueva empresa que traerá consigo recompensas financieras. Tienes ahora la energía para hacer que las cosas funcionen.

**CÁNCER**

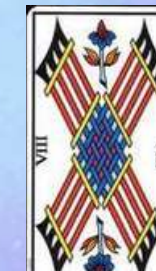
Indica una ganancia financiera proveniente tanto de tus esfuerzos y ahorros como de un dinero no ganado por ti mismo, como una herencia o un regalo. Sin embargo, hay algo en ti que no se satisface y tendrás ganas de nuevos desafíos como una nueva aventura, viajar o dar un cambio a tu vida.

**VIRGO**

Serás el beneficiario de la generosidad de otra persona. Quizás recibas una beca, una recompensa o un regalo monetario, o simplemente un buen consejo. También se te advierte de que no te precipites en un asunto amoroso, pues la relación no será muy duradera.

**ESCORPIO**

Tendrás que enfrentarte a una gran competencia en el área creativa. Podrás alcanzar nuevos niveles de creatividad para conseguir que tus ideas sean aceptadas ante tus rivales. El mejor modo de conseguir esto es ser firme, si es que quieres que la gente escuche y acepte tus ideas.

**CAPRICORNIO**

Marca el final de un periodo de inactividad, e indica que es el momento de ponerse a hacer cosas. Tu imaginación fluirá ahora libremente, y cualquier bloqueo creativo que puedas haber experimentado se vendrá abajo. Las cosas marcharán ahora fácilmente para ti.

**PISCIS**

Estás en un momento en el que has tocado fondo. Sientes mucha pena por la ruptura de amistades y relaciones queridas. Puedes sentir que has alcanzado el límite de lo que eres capaz de soportar. No desesperes, esta situación ha surgido porque las cosas no podían continuar de siempre como estaban. Las cosas sólo pueden mejorar de ahora en adelante.

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



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

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