# #yosoyparla

ABRIL DE 2021
Nº 02

REVISTA COMERCIAL Y DE OCIO
Esta primavera: todas tus compras en Parla.

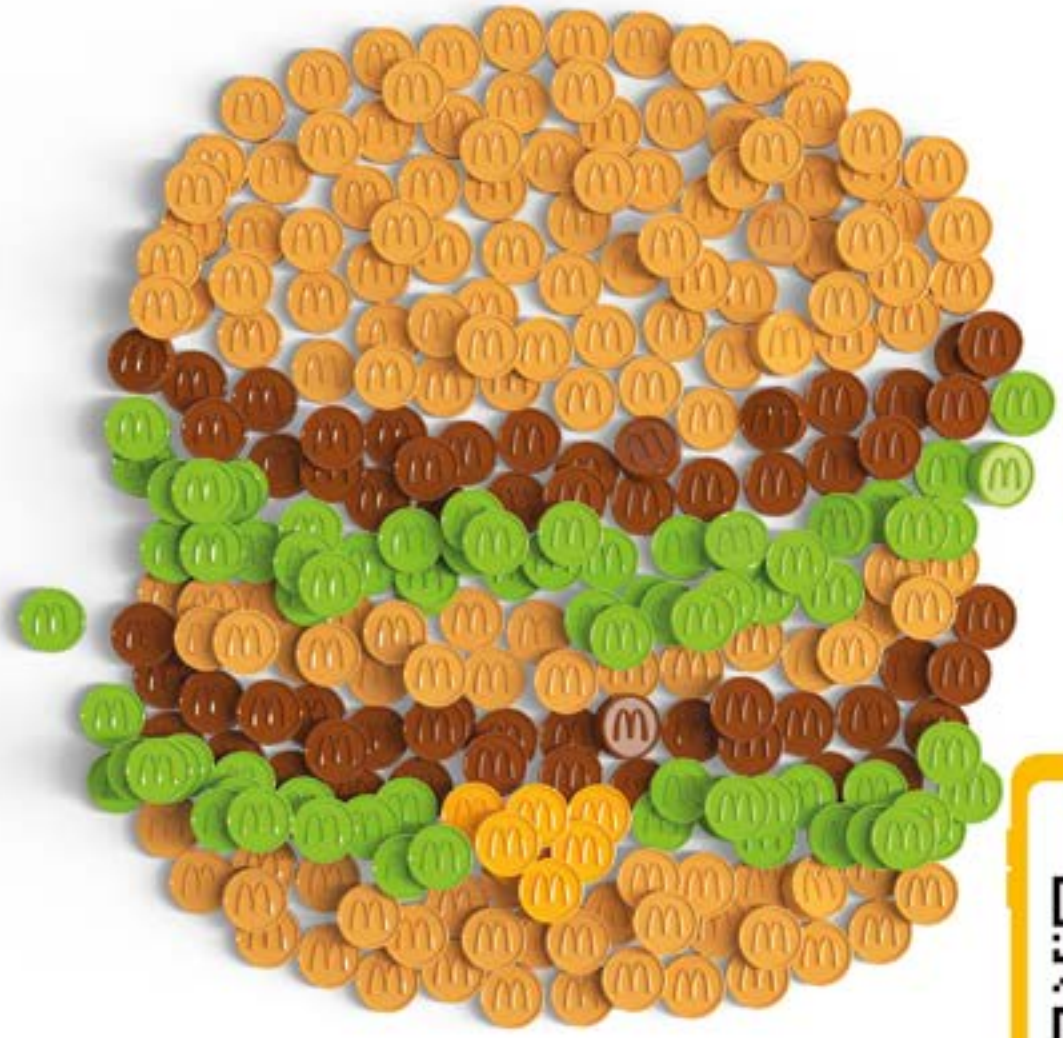
REPORTAJE
**POLICÍA LOCAL DE PARLA:**
Como funciona VIOGÉN

**DESCUBRE A "EL PROFE JOSE"**
Tres veces nominado a
MEJOR DOCENTE DE ESPAÑA

**ENTREVISTA**
**LUNA Y RUBÉN FULGENCIO**
El futuro del cine español

# Con MyMcDonald's tu fidelidad tiene recompensa

**Regístrate, pide, colecciona Mis Puntos y gana premios increíbles**



Descarga la nueva app

**McDonald´s Laguna: Av de la laguna nº 5**
**McDonald´s Ermita: Viario de ronda s/n**

# Aplicación de Pinturas

**Todo tipo de trabajo en interiores y exteriores**

**Plásticos Lisos**
**Alisado de Paredes**
**Tierras Florentinas**
**Estucos y Patinas**
**Papeles Pintados y Vinílicos**
**Revestimientos de Fachadas**
**Lacado, Esmaltado y Barnizado**

***Decoraciones Calderón, SL***

***Teléfono: 652 606 511*** ***Tel/Fax: 912 492 623***

***Correo Electrónico: pinturas@decoracionescalderonsl.es***

*Próximamente en PARLA*

#yosoyparla

www.yosoyparla.com

La guía comercial, cultural y de ocio de tu ciudad.

***¿Quieres participar? Llámanos 627 97 38 46***

## Presentación

En esta nueva edición seguimos con nuestro único objetivo de crear un escaparate para los emprendedores y el comercio local tan castigado por la crisis sanitaria.

A través de las redes sociales, con su famoso hashtag y su conocidísima pegatina, para acercar a los vecinos de la ciudad a los comercios de barrio de toda la vida que tan mal lo están pasando.

Con éste nuevo formato y con un aire distinto a los emprendedores y comerciantes de la ciudad, mostrándolos como estrellas, como héroes, que es lo que realmente son por luchar para sacar adelante a muchas familias y por llevar a cabo sus sueños con los que hacer de nuestra ciudad un lugar mejor.

**#YoSoyParla** sigue creciendo y sumando profesionales, a los que queremos agradecerles su colaboración, para llevar a cabo un acompañamiento total al "emprendedor", especialmente en lo relativo a la comunicación ofreciendo soporte en diseño web y redes sociales, con la revista on-line con más de 90.000 visitas para adaptar tu negocio a la nueva realidad.

***Iván Martín***
Director #YoSoyParla

# Índice

02 Presentación

# Reportajes

08 Dientes limpios y sanos en tus mascotas

10 UNIDAD VIOGEN. Trabajando contra la violencia de género.

16 Mentiras y verdades sobre el autismo.

43 Natación, ciclismo, atletismo.

49 Madres y padres de niños con diversidad.

50 Vida docente. La magia de la mirada incondicional en el aula.

52 Juventudes hospitalarias.

70 Aprende fotografía.

72 Ocio sin pantallas. Juegos de rol.

74 Videojuegos.

76 Debate entre el ser niño y el ser adulto. La adolescencia.

78 Nacimientos de bebés prematuros.

105 Pasatiempos.

## GUÍA COMERCIAL

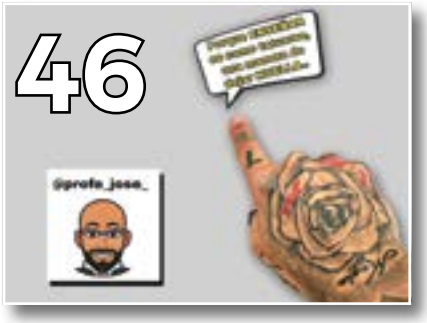
18 Comercios
23 Servicios
53 Restauración
64 Alimentación
81 Moda y complementos
89 Belleza y Salud
100 Automoción

# Entrevistas

**STHER'S**
Peluquería y Estética personalizada y cercana con las últimas novedades

**A ESTRIBOR**
Restaurante y Marisquería. La mejor calidad y el mejor servicio.

**ARODAN**
Cuidamos de tus plantas con cercanía y profesionalidad




**ENTREVISTA AL MAESTRO**
La vocación de enseñar. ¿Como debe ser la escuela del siglo XXI?.

**EN PORTADA**

Entrevista a los **Hermanos Fulgencio,** que además de ser vecinos de Parla, son dos de las caras más populares de nuestra cartelera hoy, tanto en la pequeña pantalla como en la gran pantalla.

ENTREVISTA A

# LUNA Y RUBÉN

## NUESTROS PEQUEÑOS GRANDES ACTORES

En esta nueva edición de la revista, tenemos el placer de entrevistar a los **Hermanos Fulgencio,** que además de ser vecinos **de Parla, son dos de las caras más populares de nuestra cartelera hoy, tanto en la pequeña pantalla como en la gran pantalla. Hemos podido ver a Rubén** en en series de éxito entre las que se encuentra**n "Pulsaciones" o "El pueblo". A Luna,** le hemos podido ver en series como "La valla", "El embarcadero" o películas tan taquilleras como "Padre no hay más que uno" entre otras, trabajando con artistas importantes **como Adriana Ugarte o Javier Gutiérrez,** y **directores como Santiago Segura y Emilio Aragón.**

### *¿A QUÉ EDAD EMPEZASTEIS A TRABAJAR COMO ACTORES? ¿Y CÓMO FUE?*

**Luna:** cuando yo tenía dos años, e iba a la guardería le decía a mi madre "hazme una foto aquí, hazme una foto aquí…" y entonces todas las vecinas, la familia le decían llévala a algún sitio, y mi prima empezó, pero le daba vergüenza, y yo empecé a ver si a mí no me daba vergüenza.

**Ruben:** a los 5 años empecé vi a mi hermana y entonces yo también quise.

### *¿OS GUSTA SER ACTORES? ¿HABÉIS VIAJADO MUCHO SIENDO ACTORES?*

Si nos gusta mucho (los dos), es superdivertido.

**Luna:** hemos ido a bastantes sitios, en "Padre no hay más que uno 2" fuimos a Disneyland Paris, y era mi sueño, yo siempre decía quiero ir quiero ir. Aunque fuimos con la situación covid, y estaba todo vacío y era muy raro, pero superchulo, pero que nos han encantado todos los sitios a los que hemos ido.

**Rubén:** a mí el que más me ha gustado es Soria, fui en la serie de "El pueblo".

### *¿QUÉ QUERÉIS SER DE MAYORES?*

**Luna:** yo quiero ser actriz, por supuesto (risas) y también, por si no sale, hacer la carrera de profesora.

**Rubén:** yo quiero ser futbolista y actor.

### *¿Y COMO COMPAGINÁIS IR AL COLE, APRENDEROS LOS DIÁLOGOS, Y ESTAR CON VUESTROS AMIGOS?*

**Luna:** a veces mi hermano me traía los deberes, y entre plano y plano los hacía, y luego otra vez iba a clase, pero se me juntaba todo.

**Rubén:** a mi no me los traían, porque yo iba unos días a clase.

**Luna:** pero, aunque se nos juntaba todos sacamos muy buenas notas. Y me cuesta menos aprenderme los diálogos que lo del cole, me dicen las frases y me las aprendo.

## ¿QUÉ HACÉIS UN DÍA NORMAL?

**Rubén:** vamos al cole, y cuando no había coronavirus, íbamos a casa de nuestros abuelos y comíamos allí, y después a clase de inglés y hacer deberes.

**Luna:** es que debajo de casa de mis abuelos hay un parque en el que están todos nuestros amigos, mi abuelo nos iba a recoger al cole, y nos íbamos andando al parque y después comíamos. Cuando hay rodaje, hay que levantarse y, luego cuando vuelves a casa te toca hacer todo.

***Luna: Tu papel más conocido ha sido como hija de Santiago Segura,***

## ¿QUÉ TAL TE LO PASASTE TRABAJANDO CON ÉL? PORQUE HAS HECHO 3 PELÍCULAS CON ÉL.

Yo me lo pasé genial, bueno igual que en todas las películas que he hecho, a parte de trabajar con Santiago que es superbuena persona y supermajo, te ayuda mucho, en la película había muchos niños y hacíamos como una pandilla, eran como mi segunda familia.

## HE VISTO QUE HAS ESCRITO UN LIBRO, CUÉNTAME UN POCO MÁS COMO HA SIDO ESTO.

Había mucha gente que me preguntaba como había empezado, que le diera consejos, entonces este libro va de los consejos que más me han servido a mí, y mi vida mis sueños, como voy al cole a la vez que grabo y muchas cosas más. El libro lo ha escrito mi madre, porque es la que más sabe de mi y porque de pequeña, ya no me acuerdo de lo que pasó.

***Ruben: Tu papel más conocido es en la serie "El pueblo", donde trabajas con Santi Millán y con gran Emilio Aragón en "Pulsaciones"***

## ¿COMO HA SIDO TRABAJAR CON ELLOS?

Muy divertido, ha sido muy divertido, aunque en "Pulsaciones" era más pequeño, y en "El pueblo" los días que no grabábamos podíamos ir a dar un paseo y explorar la montaña por ahí, y además conocí a un amigo que se llama Nico, y jugábamos juntos. Además, es que era como mi pueblo, igual, y nos encanta nuestro pueblo que esta en Palencia y vamos mucho.

## HAS HECHO SERIES DE COMEDIA Y DE TRISTEZA, ¿CUÁL TE GUSTA MÁS?

Me han encantado las dos, porque en "Pulsaciones" me atropellaba un coche, y me encantó esa escena, me tiré a una colchoneta cuando venía el coche.

Y en comedia, porque te ríes mucho de lo que se dice, y también me encanta.

## ¿OS GUSTA VIVIR EN PARLA?

Los dos a la vez "nos encanta" (risas).

**Luna:** es que nos hemos mudado hace poco, y yo no me voy a mudar a otra casa que no esté en Parla, Parla es..., ya conoces a todo el mundo, vas por la calle y dices tu eres el de tal, aunque no los conozcas, los conoces de vista. Nos encanta vivir en Parla y no nos vamos a mudar nunca en la vida.

## ¿TENÉIS MUCHOS AMIGOS AQUÍ EN PARLA?

**Luna:** Todos nuestros amigos están aquí Parla, algunos de otros pueblos cercanos, pero casi todos están aquí.

## ¿CUÁL ES VUESTRA COMIDA FAVORITA?

**Luna:** empieza tu Rubén (risas)

**Ruben:** yo tengo dos, bueno no tres, la ensaladilla rusa, los huevos rellenos y los huevos rotos con patatas y gulas, aunque no me gustan mucho las gulas.

**Luna:** Las patatas con gulas y huevos, uy es que tengo bastantes, también, albóndigas con tomate y patatas fritas, también la tortilla de patata.

**Rubén:** que hace nuestra madre muy bien.

**Luna:** es que nos encanta la de nuestra madre, y tengo alguna mas que no me acuerdo.

Entrevista:
***Cristina Peña/ @cris.weddingplanner***

Fotografía:
***Jesús María Lopez/ @txus_l***

SEAT

# Autos Juanjo

C. Toledo, 40 (junto a DIA)
Parla Sur
Tel. 91 698 61 16
autosjuanjo.seat

SEAT

**Cambio de neumáticos con seguro incluido.**

En tu Servicio Autorizado Oficial, tus neumáticos siempre estarán en plena forma. Ven a Autos Juanjo y renuévalos al mejor precio. Además, tendrás **3 años de garantía** adicional desde la fecha de entrega de tu SEAT o desde la renovación de tus neumáticos.

- **Neumáticos con dibujo inferior a 1,6 mm supone multa de 200€ por neumático o posibilidad de inmovilización del vehículo.**

**Autos Juanjo.** C/ Toledo, 40 | 28981 Parla - Madrid | Tel. 91 698 61 16 | autosjuanjo.seat

Consulta condiciones en autosjuanjo.seat

# No busques. Encuentra.

SEAT **Autos Juanjo**
C/ Toledo, 40 · Parla Sur (Junto a DIA) · T. 91 698 61 16

DasWeltAuto.es
La web de vehículos de ocasión garantizados

LA IMPORTANCIA DE LOS

# DIENTES LIMPIOS Y SANOS

EN TUS MASCOTAS

## MANTENER LA BOCA SANA DE NUESTROS PELUDOS ES MUY IMPORTANTE

**PARA QUE NO DERIVE EN GINGIVITIS O ENFERMEDADES MUCHO MÁS GRAVES O MALESTAR FÍSICO POR EL DOLOR DE BOCA AL COMER. POR ELLO OS DEJAMOS UNOS CUANTOS CONSEJOS PARA MANTENER A RALLA EL SARRO, LA PLACA Y EL MAL ALIENTO.**

### VISITA AL VETERINARIO

En el caso de que tu perro o gato ya tenga problemas de higiene bucal, lo primero que debes hacer es acudir a tu veterinario, para que le hagan una limpieza en caso de ser necesario o le haga una revisión para detectar si el mal aliento deriva de alguna patología paralela. A veces cuando el problema está muy avanzado no podemos mejorarlo con estos trucos, por eso, lo primero de todo es visitar a nuestro veterinario de confianza.

### RUTINA DE LIMPIEZA DENTAL

Tener una rutina de cepillado dental 30 minutos después de cenar, sería lo más eficaz para eliminar este problema, pero la duda es... ¿Qué gel dentífrico es mejor para mi perro?, hay un montón de marcas en el mercado, pero no todas hacen el mismo efecto.

Los geles más eficaces para la limpieza dental son los enzimáticos. Estos geles actúan directamente sobre las bacterias que generan la placa y el sarro, eliminándolas y evitando su aparición. Hay muchas marcas diferentes, consulta en tu tienda de confianza para que puedan asesorarte respecto a estos productos.

A algunos perros y gatos no les gusta un pelo que le metas un cepillo en la boca, para estos casos hay algunos geles con los que no necesitas cepillar los dientes. Pero lo ideal es positivizar este momento para que se acostumbren al cepillado. Lo ideal para esto es empezar desde cachorros a tocarles la boca motivándoles con caricias o premios, para adultos hay que hacer lo mismo, pero con el triple de paciencia.

**Para obtener un resultado óptimo, lo aconsejable es combinar el cepillado con los siguientes consejos:**

**MASTICACIÓN:** Mucha gente no lo sabe, pero cada vez que le das a tu perro o gato un juguete o snack para mordisquearlo, ellos a la vez que juegan, se están limpiando los dientes. El hecho de masticar y roer hace que se arrastre el sarro más superficial de los dientes generando una primera limpieza, es una manera de prevenir cuando todavía no ha aparecido el problema y, además, no les puede gustar más.

**SNACKS DENTALES:** A la hora de elegir snacks dentales, es super importante mirar la composición, debemos evitar el uso de cereales y azúcares, porque a día de hoy no está demostrado que comer magdalenas o pan sirva para tener unos dientes blancos y brillantes.

**MORDEDORES NATURALES:** Son la mejor opción y además pueden aportar múltiples beneficios nutricionales. Son por ejemplo los nervios de toro, orejas, tendones, astas de ciervo, etc. No es necesario que sean super duros y les duren 4 años antes de acabárselo, con que tengan un ratito de masticación al día es suficiente.

Además, la masticación diaria les ayuda a liberarse del aburrimiento y el estrés acumulado, es muy importante para la salud dental y mental.

**LIMPIEZA DE COMEDEROS Y BEBEDEROS**

Puede parecer obvio, pero esta es la base para tener una boca sana. Limpiar después de cada uso

el comedero y los bebederos por los menos una vez al día, evita que proliferen las bacterias causantes del mal aliento.

**TRUCOS EXTRA**

Perejil Fresco: Poner unas hojitas de perejil en la comida ayuda a disminuir el mal aliento.

Vinagre de manzana: Un chorrito en la comida o en el agua evita la proliferación de baterías.

Algas ascophyllum nodosum: Se añaden en la comida y ayudan a reducir el sarro. Se pueden comprar en cualquier tienda especializada en nutrición canina y felina.

Estos trucos no es necesario repetirlos a diario, se pueden ir alternando.

**Irene González Velasco**
*Experta en nutrición canina y felina*

UNIDAD VioGen TRABAJANDO

# CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Desde la **Unidad de Violencia de Género de Policía Local de Parla,** queremos agradecer el espacio que nos brinda la Revista **#yosoyparla,** y a través de ella **queremos llegar a todas aquellas personas que de una forma u otra sufren violencia, sea esta del tipo que sea.** Lo que pretendemos, desde este Servicio, es que cualquiera de ellas acceda de una manera fácil y sencilla a la Unidad que aquí les presentamos; ya sea personándose en las Dependencias de Policía Local, o incluso mediante los teléfonos corporativos que portan los Policías adscritos a este **Servicio de Asistencia, Protección y Seguimiento de víctimas.**

A modo de introducción nos gustaría que aquellas personas que lean la revista **conozcan de primera mano cual es nuestro trabajo y la humanidad de los miembros que la componen.** Nos gustaría que quedara claro que toda aquella persona que sufra violencia, sea esta del tipo que sea, contacte con este Servicio de Policía: le informaremos de forma personalizada, de los pasos a seguir, de cómo detectar la violencia y a dónde deben dirigirse para denunciar ante cualquier episodio violento.

**La Unidad de Violencia de Género** tiene asignado, entre otras funciones, **el seguimiento y protección de los casos de violencia de género, de violencia doméstica y abusos sexuales.** Ni que decir tiene que también trabajan cualquier tipo de violencia dentro del ámbito familiar, cualesquiera que sean víctimas y/o agresores (padres, madres, hijos, cuidadoras/es, etc.), teniendo contacto permanente con el Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género; apoyados por una psicóloga y trabajadoras sociales y una abogada especializada en violencia de género. También, impartimos charlas a demanda en el municipio a todas y cada una de las Asociaciones o Colectivos interesados de la localidad.

El Seguimiento y Protección que realizamos a las víctimas que nos son asignadas y que están dentro del Programa Nacional de Protección (Sistema de Seguimiento Integral en los Casos de Violencia de Género) comienza una vez nos ha sido asignado su caso, si bien, como hemos advertido, cuando somos informados por cualquier medio (vecinos, familiares, amigos, Patrullas de Policía Local u otros Departamentos de Ayuntamiento) comenzamos a trabajar con ellas antes incluso de denunciar, con el fin de que vean a través de unos formularios que se han elaborado desde la Unidad, cómo se ajustan al perfil de víctimas, y así trabajar su autoestima, su empoderamiento. Una vez se han decidido a reconocer que son víctimas y, por tanto, presentan la correspondiente denuncia, se nos asigna su seguimiento y protección a cada uno

de los Cuerpos de Seguridad que operamos en el municipio.

Además, del Seguimiento y Protección de la víctima, también trabajamos con los agresores, para que de esta forma entiendan que estamos atentos a sus movimientos. Se les informa que la víctima tiene a su disposición un servicio permanente de protección, así como que somos conocedores de las medidas judiciales que se han dictado contra ellos, pues los diferentes Juzgados que conocen los Casos de Violencia de Género nos remiten éstas.

Nos gustaría centrarnos especialmente en la violencia que sufren algunos/as adolescentes -a través de redes sociales y de forma personal-, pues éstos, en algunos casos, no son conocedores o normalizan los casos de violencia de género.

La Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres, ha publicado recientemente el Informe "Vivencias, actitudes y percepciones sobre la Violencia de Género en adolescentes de la Comunidad de Madrid". El estudio analiza las respuestas de alumnos, pertenecientes a Institutos de Secundaria de la Comunidad de Madrid (estudiantes de 3° y 4° de la ESO, entre 14 y 17 años de edad). Los datos extraídos reflejan que los adolescentes tienen problemas para identificar qué es la violencia de género y cuáles son sus manifestaciones.

Una de las prioridades que tenemos entre las muchas que queremos asumir es la de trabajar desde la PREVENCIÓN, que no es otra que trabajar en los Centros Escolares de la ciudad, con la intención de reducir esta lacra social, que son las agresiones machistas, además de concienciar a la población más joven.

Hay que destacar que la mayoría de los jóvenes de más de 14 años tienen o han tenido ya una relación afectiva, incluyendo en ellas diferentes tipos de compromiso, desde una cita hasta una relación estable. Resulta imprescindible incidir en que la violencia de pareja y el maltrato no

es únicamente cosa de adultos; también se dan situaciones de esta índole en la población más joven y esto puede derivar en perpetuar relaciones violentas, continuando con la reproducción de roles sexistas e imitando modelos basados en la desigualdad y perjuicios de género.

Cualquier ataque intencional de tipo físico, psicológico o sexual hacia una adolescente por otro adolescente, o cualquier otra coacción eficaz para lograr el ejercicio del poder, tanto si se produce en la vida pública o privada, puede calificarse como violencia de género. De todos estos tipos de violencia, la forma más frecuente es mediante el control psicológico, el aislamiento de amistades, los insultos...

En lo que respecta a los factores de riesgo de la violencia de género adolescente y juvenil, hay que destacar que se trata de una combinación de factores socio-culturales, individuales y contextuales fundamentados en una educación sexista, una tradición cultural y una visión androcéntrica de la sociedad.

Entre los adolescentes se producen conflictos, entendiendo como tales cuando hay un enfrentamiento de los intereses o de las necesidades de una persona con los de otra, o con los del grupo. Lo verdaderamente relevante en la aparición de conflictos es conseguir resolverlos de forma adecuada. De lo contrario, es muy común que se utilice entonces la violencia.

**Reflexionemos sobre algunas cuestiones:**
¿Es muy frecuente la violencia de género en las relaciones afectivas de los jóvenes? ¿Están protegidas las adolescentes frente a la violencia de género? ¿Cómo podrías atajar esta problemática? ¿Crees que los celos son una muestra de amor verdadero? **Nos enfrentamos a un verdadero reto, ya que de la educación de los adolescentes depende en gran medida hacer posible la exterminación de esta lacra.**

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

# PERSONALIZADA Y CERCANA

CON LAS ÚLTIMAS NOVEDADES

sther's ESTILISTAS

***UNA FRASE QUE TE DEFINA***

Soy una mujer trabajadora, emprendedora, sin miedo a luchar por mis sueños y muy profesional en mi negocio.

***¿QUIEN ERES?***

Soy Esther Palomares Noriego y me he criado en Parla. Estoy muy orgullosa de ser Parleña y me gusta ver como mi ciudad va evolucionando y progresando con vecinos, que como yo, han decidido emprender un negocio en nuestra ciudad.

***¿DONDE EMPIEZA TU TRAYECTORIA?***

Mi trayectoria empieza en el año 2003, con Alberto, en el salón el Castillo. Y años después me decidí a montar mi propio negocio con tan solo 23 años. Comencé en una peluquería de 64 $m^2$ en la calle Jerusalén.

***¿DONDE QUIERES LLEGAR?***

Quiero seguir evolucionando como empresaria y como persona para poder dar un mejor servicio a los clientes.

***¿QUE SERVICIO OFRECES?***

Prestamos servicios de peluquería y estética. Estamos especializados en novias, comuniones, eventos, corte de caballero, tratamientos capilares ,tratamientos corporales ,asesoramiento personal e individualizado para cada cliente. Para todo ello, nuestro personal se forma constantemente con cursos para estar a la última con los nuevos avances y novedades en cortes, colorimetria y tratamientos.

***¿QUE TE HACE ESPECIAL?***

Tenemos un trato familiar y cercano con cada uno de nuestros clientes. Les asesoramos con las últimas novedades y hacemos todo lo que está en nuestras manos para que el cliente salga de nuestro salón lo más satisfecho posible y con ganas de volver a visitarnos.

*Un cordial saludo!!*

RESTAURANTE MARISQUERÍA

# A ESTRIBOR

LA MEJOR CALIDAD Y EL MEJOR SERVICIO

**Para triunfar tu sed de superación tiene que ser mucho mayor que tu miedo al fracaso.**

## *¿Quien eres?*

Me llamo **Valeria Catalina Torres Londoño,** tengo 35 años y estoy en España desde los 18 años.

## *Donde comienza tu trayectoria.*

Empece a trabajar en la hostelería desde mi llegada a España. **Trabaje en Madrid en tres restaurantes de referencia,** pero el último es el que me dió el apoyo y el valor de poder intentar montar mi proprio negocio. **Aprendí de mis jefes Ángel Bayon y Fina Queijo** todo lo que sé de la hostelería a nivel empresarial, pero también como tienes ser como ser humano para triunfar.

Apostamos por montar la **Marisquería a Estribor** el 28 de julio del 2019 (Jaime I El Conquistador, 46 posterior) con mucho sacrificio y el 3 de diciembre del 2020 inauguramos la **Taberna a Estribor** (C/. Felipe II, 28) en plena pandemia.

## *Donde quieres llegar.*

Quiero ofrecer a Parla una marisquería con la mejor calidad y el mejor servicio. De hecho estamos preparando la ampliación de nuestra marisquería y de nuestra terraza para mayor amplitud y mas seguridad para los tiempos que vivimos.

## *Que servicios ofreces.*

Ofrecemos **todo tipo de servicios para bodas, comuniones, cumpleaños …. Y Servicio de reparto a domicilio.**

## *Que te hace especial.*

**Seguir persiguiendo mis sueños a pesar de las adversidades y formarme constantemente.**

CUIDAMOS DE TUS PLANTAS CON

# CERCANÍA Y PROFESIONALIDAD

Centro de Jardinería AroDan

***UNA FRASE QUE TE DEFINA***

Creo que la frase que nos define es **lucha, cercanía y profesionalidad.**

***¿QUIEN ERES?***

Soy Tamara Martínez una parleña que emprendió esta aventura en 2016.

***¿DONDE QUIERES LLEGAR?***

**Quiero ser un referente en garden** en el que mis clientes se sientan tan a gusto como en casa.

***¿QUE SERVICIO OFRECES?***

Disponemos de todo tipo de plantas tanto de exterior como de interior, substratos, abonos, cactus, bonsais, servicio de floristería, macetas, árboles frutales, de sombra... **Todo lo necesario para el cuidado de tus plantas.**

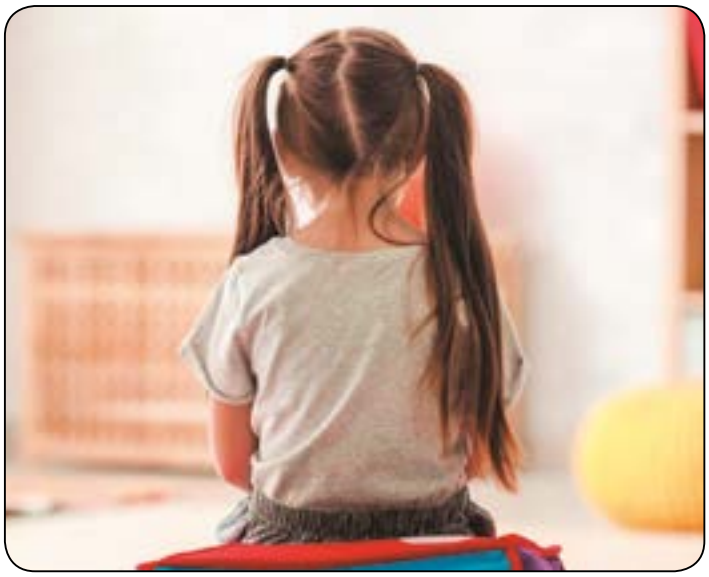
***¿QUE TE HACE ESPECIAL?***

Un trato personalizado, cualificado y cercano. **Que nuestros clientes estén satisfechos** tanto de nuestros productos como del trato que reciben, **es nuestro mayor objetivo.**

SPAZIO
CINES
SPAZIO CINES
SPAZIO CINES
Centro Comercial El Ferial
C/. Pinto, s/n - 28982 Parla (Madrid)
Telf.: 915 28 78 05 - www.spaziocines.es

# MENTIRAS Y VERDADES SOBRE EL AUTISMO

***Desde vidaTEA queremos derribar mitos acerca del Trastorno del Espectro Autista (TEA), de ahí que este post verse sobre ese tema.***



**MITO: ES UNA ENFERMEDAD**

**REALIDAD:** El TEA no es una enfermedad, sino que es un trastorno del neurodesarrollo, relacionado con la maduración del sistema nervioso central, que acompaña a la persona durante toda su vida.

**MITO: SE CURA**

**REALIDAD:** El TEA no es una enfermedad, a través de un programa de intervención terapéutica integral, la evolución puede ser muy favorable, pero si el diagnóstico cambia con la edad, con la alimentación y los cambios de dieta, etc., entonces no era TEA.

**MITO: FALTA DE ATENCIÓN DE LOS PADRES PUEDE PROVOCAR TEA**

**REALIDAD:** Este mito viene derivado de los estudios que el psiquiatra Leo Kanner realizó a mediados del siglo XX (1943-1963). Kanner describió el TEA pero su mayor equivocación fue la teoría de las Madres Nevera ("las madres demasiadas frías en su relación con el pequeño, conduce a que la personalidad del menor se trastorne o no se desarrolle de una manera normal"). Aunque a día de hoy no se puede explicar el origen del TEA, está claro que esta desarrollado con el desarrollo neurobiológico y tiene una fuerte carga genética.

**MITO: LAS VACUNAS CAUSAN AUTISMO**

**REALIDAD:** Como ya hemos mencionado en el punto anterior, en la aparición del TEA influyen distintos factores ambientales y genéticos, por lo que no hay evidencia de ninguna relación entre vacunación y desarrollo del TEA. Este mito, procede de estudios fraudulentos que estaban detrás de intereses económicos.

**MITO: EL AUTISMO LLEVA ASOCIADO RASGOS FÍSICOS DIFERENCIADORES**

**REALIDAD:** Las personas con TEA no tienen ningún rasgo físico diferenciador en su apariencia externa. Las manifestaciones del TEA pueden percibirse o no, una vez se ha establecido un contacto social.

**MITO: SOLO SE PRESENTA EN VARONES**

**REALIDAD:** Se observa un mayor número de diagnósticos de TEA en varones. Pero las últimas investigaciones abren la posibilidad de que haya limitaciones y retrasos en el diagnóstico de TEA en niñas y mujeres.

**MITO: TIENE ASOCIADAS CONDUCTAS AGRESIVAS**

**REALIDAD:** Es cierto que en ocasiones pueden manifestar conductas inadecuadas o no deseadas o que resulten extrañas a otras personas, debido a niveles de estrés elevados relacionados con dificultades para manejarse en entornos sociales complejos e imprevisibles.

Hay que tener claro que la agresividad no forma parte del TEA y que de hecho las personas con TEA son vulnerables a situaciones de acoso, burla o agresión por parte de otros, y no quienes lleva a cabo ese comportamiento.

**MITO: LES GUSTA ESTAR SOLOS/AS**

**REALIDAD:** Las habilidades de interacción social de personas con TEA pueden ser distintas a las habituales, por lo que pueden tener problemas para relacionarse con otras personas. Esto no significa que les guste vivir aislados o no quieran relacionarse con los demás. A menudo el entorno no les facilita esa participación porque no comprende o se adapta a sus necesidades. Las personas con TEA tienen interés de relacionarse con los demás, pero sus diferencias de comprensión y manejo de las situaciones sociales dificultan que puedan establecerse relaciones con otras personas.

Otras veces, algunas personas con TEA pueden ser más sensibles a determinados estímulos sensoriales (táctiles, visuales, auditivos), por lo que no se sienten cómodos en algunas situaciones que suponen, por ejemplo, un contacto físico directo o un determinado tono de voz.

Sin embargo, las personas con TEA pueden participar activamente en la sociedad si cuentan con los apoyos necesarios y los ajustes apropiados en el entorno.

**MITO: NO SIENTEN O EXPRESAN EMOCIONES, AFECTOS O EMPATÍA**

**REALIDAD:** Las personas con TEA procesan la información de manera diferente. Los aprendizajes socioemocionales que las personas neurotípicas adquirimos de manera automática, las personas con TEA precisan aprenderlo de manera más racional. De esta manera son capaces de identificar y comprender los estados mentales y sentimientos del otro (teoría de la mente) y actuar acorde a ellos.

**MITO: PRESENTAN DISCAPACIDAD INTELECTUAL ASOCIADA**

**REALIDAD:** Si bien es cierto que existe una alta comorbilidad de TEA y discapacidad intelectual, el diagnóstico de TEA no implica la existencia de un cociente intelectual bajo. De hecho, algunas personas con TEA pueden presentar discapacidad intelectual asociada, mientras otros puedan mostrar capacidades esperadas para su edad o incluso por encima de lo esperado.

**MITO: TIENEN HABILIDADES ESPECIALES**

**REALIDAD:** De la misma manera que no todas las personas con TEA presentan discapacidad intelectual, tampoco se puede decir que todas tienen un talento especial.

El funcionamiento cognitivo de las personas con TEA hace que, algunas desarrollen un talento excepcional para determinadas actividades de tipo matemático, artístico, musical, memorístico, científico.

**MITO: NO SE COMUNICAN**

**REALIDAD:** Las personas con TEA pueden presentar alteraciones de las habilidades de comunicación, que varían desde las que no emplean lenguaje verbal hasta las que tienen habilidades lingüísticas fluidas, pero encuentran dificultades para utilizarlas.

Esto sígnica que las personas con TEA sí se comunican, aunque no todos lo hacen de la misma manera. Para ello pueden usar sistemas alternativos y aumentativos de comunicación como pictogramas, agendas, lengua de signos, comunicadores digitales, etc. Con los que expresan necesidades, deseos, emociones.

***ESPEREMOS QUE, CON ESTE ARTÍCULO, CAIGAN ALGUNOS DE LOS MITOS QUE RODEAN EL "TEA".***

NOS ENCANTA SER
TU CENTRO
el ferial
centro comercial
el ferial

Bella Park
www.fotografiabellapark.com
NUESTROS SERVICIOS
TIENDA DE FOTOGRAFIA
BOOKS DE COMUNIÓN
REVELADO EN EL ACTO
REPORTAJE DE BODA
BOOKS INFANTILES
FOTOGRAFIA SOCIAL
RESTAURACIÓN FOTOGRAFICA
REGALO PERSONALIZADO
FOTOGRAFIA CARNET EN EL ACTO
Fotografia Bella Park
C/ Reyes Catolicos 15, Parla (Madrid)
Telf: 916 999 946 / Whatsapp: 640 027 859
www.fotografiabellapark.com

Merca
PARLA 2
Tu centro comercial
de toda la vida

GameXtore
TU TIENDA DE VIDEOJUEGOS Y MERCHANDISING
¡TAMBIÉN COMPRAMOS!
VIDEOJUEGOS, CONSOLAS NUEVO Y RETRO
MERCHANDISING
C/ PADILLA 8 (ESQUINA CON FELIPE II)
919218550
@GAMEXTORE.ES

Mercería García
Bordados
Vinilos
Un mundo en mercería
C/. San Blas, 5 - 28981 Parla (Madrid) - Tel.: 91 699 24 04
E-mail Bordados: contacto@merceriagarcia.es
E-mail Tienda: info@merceriagarcia.es
www.merceriagarcia.es

# almacenes MORENO

- *Ropa de Cama y Mesa*
- *Cortinas*
- *Alfombras*

***C/. Valladolid, s/n. (Esq. a San Antón)***
***28982 PARLA (Madrid)*** ***Tel.: 91 605 15 15***

COMERCIO RECOMENDADO

COMPRAMOS ORO

310€

165€ 3.100€

PAGAMOS MÁS QUE NADIE

TASACIÓN SIN COMPROMISO

Infórmese YA!

38€ POR GRAMO*

MEJORAMOS TODAS LAS TASACIONES

LINGOTES DE INVERSIÓN

COMPRAMOS ORO Y PLATA - PIEZAS ROTAS - EMPEÑOS

VENTA DE LINGOTES DE ORO - VENTA RECUPERABLE

C/Pinto, 35 - PARLA junto a Loterías "Don Quijote"

Tel.: 91 605 04 38

Disponemos de basculas certificadas según normativa. Tasamos según mercado, en tiempo real.

*24 Kts

Apoya al

COMERCIO LOCAL

tu comercio de siempre

#YoSoyParla

BRILLANDO CON SONIA MERCERÍA CREATIVA

Material

Scrap
Punto
Costura
Patchwork
Ganchillo
Amigurumis
Patronaje
Pintura

Regalos

Hecho a mano

C/Río Guadiana 11
Parla 914258808

# PUERTAS MIGUEL ROSAS, S.L.

## Tarima Flotante
## Armarios
## Puertas blindadas y acorazadas

En PUERTAS MIGUEL ROSAS trabajamos con primeras firmas del mercado para garantizar que tu hogar estará a salvo de visitas indeseables.

**El mejor sistema del mercado.**
**Al mejor precio.**

**FINANCIAMOS NUESTRAS COMPRAS HASTA EN 12 MESES SIN INTERESES**

C/ Alfonso XIII, 38 - Parla, 28980, (Madrid) 916983194
info@puertasmiguelrosas.es

ABOGADO

*José Agustín Artalejo Fernández*

• DESAHUCIOS • RECLAMACIÓN DE IMPAGADOS
• HERENCIAS • FAMILIA • INMOBILIARIO
• SOCIEDADES MERCANTILES

***TAMBIÉN:***
***• IMPUGNACIÓN DE LIQUIDACIONES DE PLUSVALÍA EN TRANSMISIONES CON PÉRDIDAS***

C/ Dos Hermanas, 5A - Local - 28982 PARLA (Madrid)
Tel. y Fax: 91 699 20 27 - Móvil 626 57 08 90
jose.agustin@artalejoabogados.com • www.artalejoabogados.com

TODO TIPO DE ARTÍCULOS DE CAZA Y TIRO

TALLER PROPIO DE REPARACIÓN

ARTÍCULOS DE CURSOS DE RECARGA DE MUNICIÓN

TODAS LAS MARCAS LÍDERES EN EL MERCADO

¡¡¡ VENTA EXCLUSIVA DE CARTUCHOS CLEVER Y MUNICIÓN LABOR !!!

¡¡¡ OFERTAS DEL MES Y NOVEADES EN NUESTRA WEB !!!

## VENTA ON-LINE

## WWW.ARMERIAIBERICA.COM

TRVS. SAN BLAS Nº 5 PARLA (MADRID)

TELF.: 91 698 05 80

¡¡¡GRAN VARIEDAD EN ARMAS DE SEGUNDA MANO (CONSULTA NUESTRA WEB) !!!

# CRISTALERÍA NIETO

MAS DE 40 AÑOS A SU SERVICIO

Cristalería en general.
Doble acristalamiento.
Vidrio de Seguridad.
Instalaciones comerciales.

MAPFRE

Pintor Sorolla, 4
28982 Parla
Madrid
Telf.: 91 699 14 81
cristalerianieto@hotmail.com

# Aluminios Poli

- TODO TIPO DE TRABAJOS
- CERRAMIENTO DE TERRAZAS, TECHOS
- ROTURA DE PUENTE TÉRMICO
- OSCILOS
- CONTRAVENTANAS
- MAMPARAS DE BAÑO
- TOLDOS Y PÉRGOLAS
- TRABAJOS EN HIERRO

C/. San Félix - (*Esq. C/. Santo Tomás de Aquino*) • 28982 PARLA (Madrid)
Tel./Fax: 91 605 57 66 • Móvil: 607 70 99 03
info@aluminiospoli.com • www.aluminiospoli.com

# GRÁFICAS REAL

## IMPRENTA RÁPIDA

DISEÑO GRÁFICO
IMPRESIÓN DIGITAL
LIBROS - CARTELES
ALBARANES
FLYERS
PROGRAMAS DE FIESTAS

RECORDATORIOS
INVITACIONES
PUBLICIDAD
FACTURACIÓN
TARJETERÍA
REVISTAS

C/ **Real, 67** • 28981 **PARLA** (Madrid)
Telf.: **91 605 48 45** • E-mail: **graficasreal@graficasreal.com**

Valentine
Valentine
"Todo Para El Pintor"
Almacén de Pinturas
Tlf.910 838 489
Pintura Martin Madrid
Almacén de Pinturas
Todo lo que busques en pinturas y barnices, ropa laboral, herramientas y material de construcción.
Pol. Ind. La Ermita - C/ Iciar Bollain, 17 - Nave 3
28981 PARLA (Madrid) - 910 838 489
Paco: 676 258 694 / Javi: 663 348 986
pinturasmartindemadrid@hotmail.com

Muebles Comaflesi
www.mueblescomflesi.es
DESCANSO
comaflesi
Compra en tu barrio
y hazlo crecer
ENTRADA
#YoSoyParla
Para que los Euros SE REINVIERTAN EN TU CIUDAD
COMPRA EN TU TIENDA DE BARRIO
CAMPAÑA DE APOYO PEQUEÑO COMERCIO
#YoSoyParla
#YoSoyParla
MONTILLA, 2
28983 - PARLA (MADRID)
Tlf. 694 589 734 (whatsApp)
braojos2011@hotmail.com

# ¿VAS A CIEGAS?

## ¿O haces marketing?

Diseño web - Tiendas online
Posicionamiento - Publicidad digital
Redes sociales - Email marketing

**COCUNA MARKETING**
https//cocuna.es
hola@cocuna.es
651 499 705

cocuna
MARKETING HOLÍSTICO

Decorama
decoración en madera

PUERTAS ACORAZADAS Y BLINDADAS
PUERTAS DE INTERIOR
FRENTES E INTERIORES DE ARMARIO
CAJONERAS, CUBRERRADIADORES
Y TARIMAS FLOTANTES

C/ Jaime I El Conquistador, 22 - 28982 PARLA (Madrid)
Telf./Fax: 91 263 48 08 - Móvil: 667 08 36 53 - 687 77 20 47
info@puertaslacadas.com
Visite nuestra web: Puertaslacadas.com

Lavandería
ROBILA
Industrial

Hoteles, Restaurantes, Gimnasios, etc.
Servicio de Renting

EFICACIA Y CALIDAD

Avda. Cerro del Rubal, 41 - Pol. Ind. Ciudad de Parla
28983 Parla. Madrid
915 287 904 647 603 945
www.ropabienlavada.com • E-mail: robila33@hotmail.com

SERVICIOS INMOBILIARIOS
MG
www.viviendasmg.com
¡La Agencia que Vd. merece!
C/. Real, 76 - Local
28981 PARLA (Madrid)
Teléf.: 647 579 214
Email.: info@viviendasmg.com

MISETELIA INSTALACIONES
15 AÑOS A SU SERVICIO
INSTALACIONES ELÉCTRICAS - BOLETINES - CERTIFICADOS
MANTENIMIENTOS - AIRE ACONDICIONADO - CERTIFICADOS
CARGAS DE GAS - REPARACIONES
INSTALACIONES DE ANTENA - PORTEROS AUTOMÁTICOS
RED DE DATOS - CÁMARAS
www.aireacondicionadoparla.net
wwwelectricistasparla.net
INSTALADOR AUTORIZADO
INST. ELÉCTRICAS Nº 7856
INST. FRIGORÍFICAS Nº 3386
TELECOMUNICACIONES 12238
C/ La Presa, 1 - Local 2
28981 PARLA (Madrid)
Tel.: 91 128 07 82
administracion@misetelia.es
619 20 48 48

HERBALIFE®
Miembro Independiente
Geni Jiménez
Carlos Garijo

Control de Peso

- Ayuda a no pasar hambre.
- Ayuda a tener energía.
- Ayuda a fortalecimiento muscular y mientras dura el programa, puedes reducir grasa.
- Controlas peso y tallas.
- Ayuda a reducir la apariencia de piel de naranja.
- Productos herbales de origen herbal.

AHORA PUEDES REALIZARTE LA EVALUACIÓN DE BIENESTAR ONLINE, DESDE CASA.
¡GRATIS! SOLO TARDA 5 MIN.
WWW.cygbienestar.com/test
Geni Jimenez
@couplegenicarlos
652847136
620846930

FOTÓGRAFO PROFESIONAL
PURO SENTIMIENTO DESDE EL CORAZÓN A LA IMAGEN.
Grupo Fotografo FEDESPORT
TODO TIPO DE EVENTOS
BAUTIZOS
BODAS
COMUNIONES
PRENSA
ANUNCIOS
MODELOS
EVENTOS
MASCOTAS
PUBLICIDAD
Pídenos información en:
fedesport@fedesport.es
618 52 80 00
FEDERICO LAGAREJO
www.fedesport.es
C/ Reyes Católicos
28982 - Parla (Madrid)
Nosotros trabajamos para que su empresa funcione.

Nizam
COCINA Y BAÑO
91 605 82 36
info@nizamcocinas.es
C/ Jaime I El Conquistador, 55 - Parla
WWW.NIZAMCOCINAS.ES

NORPAL

NORPAL PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Tel.: 902 55 51 30

www.extintoresnorpal.com

Madrid Futura

Administración de Fincas
Asesoría Jurídica

Derecho Administrativo - Derecho Laboral y Seguridad Social

Despidos - Reclamación Cantidad - Ingreso Mínimo Vital

¡1ª Consulta Gratuita!

Mediación Civil Familiar y Mercantil

¡1ª Sesión Informativa Gratuita!

En Parla C/ Pinto 85 - 2º Planta y Avda. de las Estrellas, 25 Local 2

91 5 55 46 08

www.madridfutura.com

CAFMadrid

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE JUSTICIA

Avenida de las Estrellas, 49, local 1. 28983 Parla
gradua2libreria@gmail.com 627941000
www.libreriagradua2.com

Érase una vez y muchas
Librería Gradua 2

- TODO TIPO DE LIBROS
  - INFANTILES
  - JUVENILES
  - ADULTO
- NOVELA GRÁFICA
- CÓMIC Y MANGA
- TEXTOS UNIVERSITARIOS

Servicio de impresión, fax, encuadernado y plastificado

TIENDA ESPECIALIZADA EN JUEGOS DE MESA Y ROL

HABA · DEVIR · tamuz · MALDITO GAMES · EDGE · RANJIS GAMES · átomo · zacatrus! · DJECO · ASMODEE · Ravensburger

VICTOR

AZULEJOS Y PAVIMENTOS
VICTOR, S.L.L.

C/ Alfonso XIII, 36 (Local) • 28980 PARLA (Madrid)
Telfs.: 91 698 20 71 - 91 698 47 07 - Fax: 91 698 47 07
azulejosvictor@hotmail.com

PINOCHOPRINK

Papelería - Librería
Material para manualidades
Trabajos de Imprenta
Cartuchos e Informática

C/ JUAN XXIII 16 - 28982 PARLA - MADRID
TELF. 916 051 266 - MOVIL 648 494 035
PINOCHOPRINK - PINOCHO_41@YAHOO.ES

# TESTA Y CANTO

## CONSTRUCCIÓN - REHABILITACIÓN MANTENIMIENTOS

- Obra Nueva
- Reformas
- Rehabilitación de Fachadas y Cubiertas
- Saneamientos
- Mantenimiento de comunidades
- Corte de Hormigón con diamante

**Teléfonos:** 91 831 22 49
600 593 254

**Email:** testaycanto@gmail.com
C/Salvador, 25. Parla.

Peluchos
MASCOTAS
Tu tienda especializada de confianza
Asesoramiento personalizado sobre nutrición
Piensos 100% naturales
Alimentación Húmeda natural
Suplementos alimenticios
Accesorios, Descanso, Higiene y mucho más
para tu perro, gato, hurón, roedor o ave
Pedidos a Domicilio: 91 246 39 50
Estamos en Avenida de Ronda 16 – Parla
Visita nuestras redes sociales (Instagram y Facebook) @Peluchosmascotas

Todavía no tienes
la pegatina?
#YoSoyParla
Establecimiento adherido a la campaña de apoyo al comercio local
vamos a dar un
IMPULSO al
COMERCIO
LOCAL

# Toldos PAZOS, S.L.

FABRICACIÓN PROPIA
Presupuesto sin compromiso

TOLDOS • LONAS • CAPOTAS • CANALONES
PÉRGOLAS • PERSIANAS • MOSQUITERAS
LONAS DE PISCINAS •

C/ Napoles 2, Parla
toldospazossl@gmail.com
www.toldospazos.es

Mejoramos CUALQUIER presupuesto

Pinto
91 692 33 34

626 937 732
91 605 21 60

Yuncos
925 557 995

# CLUB INMOBILIARIO PARLA

40 Años de Experiencia en el Sector

- Asesoría Jurídico y Legal
- Civil / Reclamación de deudas
- Familiar / Desahucios / Divorcios
- Testamentos / Laboral / Despidos
- Gran experiencia profesional
- Trabajamos sin exclusiva
- 100% Financiación
- Venta y Alquileres de Pisos, Chalets, Locales, Parcelas, Naves
- Regalamos Certificado Energético y Mudanzas

C/ Aranjuez, 6 frente • 28981 Parla (Madrid)
Telf.: 91 698 92 77 • Móvil: 649 870 940
E-mail: cinparla@hotmail.com • www.cinparla.com

PARLA VERONICA MUEBLES

Calle Juan XXIII Nº 18 y 20
Parla ( Madrid)
Tlf:916983941
www.mueblesveronica.com
mueblesveronica@gmail.com
Muebles y Colchonería Veronica Parla

#YoSoyParla

C/La Sal, 40 - PARLA

C/Fernándo III El Santo, 3 - PARLA

Papelería, Librería, Regalos

TU PAPELERÍA DE CONFIANZA
PREGÚNTANOS

Si no lo tenemos,
¡TE LO CONSEGUIMOS!
Si quieres algo especial
¡TE AYUDAMOS!

Y siempre con la mejor de nuestras
SONRISAS

Calle Aranjuez frente a número 6
Papelería
LA MINA
695 476 154

AZULEJOS ORTIZ
EXPOSICIÓN Y VENTA
Muebles de Baño y Grifería,
Pavimentos,
Saneamientos,
Reformas en general
C/ Virgen del Rocío, 20
28982 Parla - Madrid
Tel.: 91 699 19 89
Móvil: 646 036 851

TINTORERÍA EXTREMEÑA
LAVADO Y SECADO
Plancha
Lavado al Seco
Prenda Precio
Edredón 15-18€
Manta 13-15€
Nórdico 18-20€
Americana 11'00€
Pantalón 5'50€
Prenda Precio
Traje 16€
Camisa 4€
Abrigo 13-15€
Corbata 4€
Vestido 12-20€
Otros Servicios
Vestidos de novia y comunión
Alquiler de trajes/vestidos de comunión
Plumas
Edredones
Fundas de colchón
Fundas de sofá
Ante
Cuero
TINTORERIA EXTREMEÑA
Alfombras 8,50€/m²
-20% de descuento
Para más información:
Facebook:
TINTORERÍA EXTREMEÑA
-Familias en ERTE
-Jubiladas/os
-Paradas/os
91-6994719
Alfonso XIII, 8 posterior
Parla c.p. 28982

BabyClik
Photo Studio
Estudio fotográfico profesional especializado en fotografía infantil, familiar, premama, recién nacido, eventos etc.
Decorados originales, fotos en exteriores, a domicilio, temáticas, celebraciones etc. Presupuestos personalizados.
C/ Virgen del Rocío 20-22 - 28981 - Parla (MADRID)
WWW.BABYCLIKPHOTOSTUDIO.COM
WhatsApp - 696.46.43.85
babyclikphotostudio@gmail.com
www.facebook.com/babyclikphotostudio
Instagram: @babyclikphoto

NATACIÓN, CICLISMO, ATLETISMO...

# PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

**Angel Salamanca Colmenarejo**
Director técnico Club Triatlon 401
www.clubtriatlon401.com

**¿Queremos empezar a hacer ejercicio y no sabemos cómo?. Todos nos hemos planteado comenzar a hacer rutinas de ejercicio, pero con frecuencia estas rutinas han acabado en abandono, quizás por empezar demasiado deprisa, quizás por querer avanzar demasiado rápido, quizás porque hemos empezado demasiado fuerte...**

Hoy os daremos unas pautas para ello, además de daros algunos consejos para ir poco a poco y hacer del ejercicio físico un hábito permanente.

Antes de daros estas pautas, os voy a explicar lo que es el ejercicio físico, y sus diferencias con la actividad física y el entrenamiento deportivo.

- Ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.
- Actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, ir a comprar, barrer, pasear ...
- Entrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico destinado a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas. Su objetivo es promover y consolidar el rendimiento deportivo, suele estar reglado y su fin es la competición.

**Podríamos resumirlo de la siguiente manera:**

**NIVEL I** — actividad física, actividad cotidiana que todos hacemos diariamente.

**NIVEL II** — ejercicio físico, donde nuestra actividad se desarrolla de manera mas planificada, estructurada y permanente donde buscamos un objetivo saludable y de mejora propia.

**NIVEL III** — entrenamiento deportivo, donde la actividad que desarrollamos esta reglada y su objetivo es el rendimiento deportivo.

Y ahora, ¿porque os he dicho que os iba a explicar la diferencia del ejercicio físico, con actividad física y con entrenamiento deportivo? Por la sencilla razón que este articula va a ir dirigido a aquellas personas que quieren hacer un poco más que actividad física, mejorar su estado de salud, pero no busquen la competición como fin.

Si volvemos a la definición de ejercicio físico, la misma definición, nos da las claves para ponernos manos a la obra de la mejor manera.

Planifica, si queremos que nuestro ejercicio sea efectivo debemos de planificar como lo vamos a hacer, no vale solo con hacer lo que me apetece un día, si no que debemos crear una rutina e intentar cumplirlas, tendríamos que definir a lo largo de una semana que es lo que vamos a hacer cada día, o que días vamos a descansar.

Estructura, además de crear las rutinas, estas deben de tener un sentido, una progresión, siempre es mejor empezar con poco e ir aumentando paulatinamente, normalmente nuestra alta motivación inicial nos lleva a realizar ejercicios físicos que nos llevan a una fatiga extrema y esto conlleva el abandono, así que empieza con ejercicios que te supongan un mínimo de fatiga, pero que no lleguen a extenuarte, siempre quedándote con ganas de más para el próximo día.

Repite, cuantas mas veces hagas ejercicio físico a lo largo de una semana, mayor será el beneficio, pero recuerda, siempre planificado y estructurado, es decir, si vengo de no hacer nada, las primeras semanas no quieras empezar todos los días, mi consejo, alterna un día si con un día no, aumenta cargas y sesiones semanales progresivamente, incluso empieza con alguna semana de un día si, dos no.

Disfruta, convéncete de lo que haces y disfruta del proceso, a menudo es muy fácil caer en la desmotivación a los pocos días, dolores en todos los músculos del cuerpo, fatiga, debilidad, pero esto será al principio, empieza haciendo actividades que te motiven mas, y poco a poco mete otras que puedan más exigente físicamente, haz ejercicio cuando realmente puedas y no por obligación, no te agobies, y si hoy va a ser imposible hacerlo, mañana lo harás con mas ganas.

Mejora tu salud, en pocas semanas notaras una mejora grande de tu fuerza y tu resistencia, tu sistema cardiovascular funcionará mucho mejor, y pronto tendrás más energía para realizar tus actividades diarias, pérdida de peso y un sistema inmunológico reforzado, esta demostrado que aquellas personas que hacían ejercicio físico de manera habitual, han sido mucho mas fuerte frente al Covid, además mejorara también tu salud mental y tu capacidad intelectual.

**Y una vez explicado todo, vamos a mostraros un ejemplo de cómo planificar un trimestre, y recordad, "en 21 días se crea el habito y en 90 días un estilo de vida".**

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Semana 1 | 2x10 min carrera, recuperando 2 minutos andado | | trabajo de fuerza, con circuito de autocarga 20 min | | | 60 min ciclismo | |
| Semana 2 | 2x15 min carrera, recuperando 2 minutos andado | | 10 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | | 60 min ciclismo | |
| Semana 3 | 2x15 min carrera, recuperando 2 minutos andado | | 10 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 20 min carrera continua 5 min andado 15 min carrera cont. | 60 min ciclismo | |
| Semana 4 | 2x20 min carrera, recuperando 2 minutos andado | | 10 min carrera + circuito autocarga 25 minutos | | 20 min carrera continua 5 min andado 15 min carrera con. | 75 min ciclismo | |
| Semana 5 | 2x15 min carrera, recuperando 2 minutos andado | | 10 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 30 min carrera continua | 60 min ciclismo | |
| Semana 6 | 20 min carrera continua 4 x 1 min en cuesta, recuperando la bajada, 5 min carrera fácil | | 15 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 30 min carrera continua | 75 min ciclismo | |
| Semana 7 | 20 min carrera continua 4 x 1.30 min en cuesta, recuperando la bajada, 5 min carrera fácil | 15 min carrera + circuito autocarga 20 min | | 30 min carrera continua | 15 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 75 min ciclismo |
| Semana 8 | 20 min carrera continua 4 x 2 min en cuesta, recuperando la bajada, 5 min carrera fácil | 15 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 40 min carrera continua | 15 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 90 min ciclismo |
| Semana 9 | 30 min carrera continua | | 15 min carrera + circuito autocarga 20 minutos | | 40 min carrera continua | 75 min ciclismo | |
| Semana 10 | 20 min carrera continua 2 min andando 20 min 1 min ritmo medo 4 min fácil | 15 min carrera + circuito autocarga 25 minutos | | 45 minutos carrera continua | | 90 min ciclismo | |
| Semana 11 | 20 min carrera continua 2 min andando 20 min 2 min ritmo medio 3 min fácil | 15 min carrera + circuito autocarga 25 minutos | | 60 min ciclismo | 50 min carrera continua | 90 min ciclismo | |
| Semana 12 | 20 min carrera continua 2 min andando 25 min 3 min ritmo medio 2 min fácil | 20 min carrera + circuito de autocarga 25 minutos | | 75 min ciclismo | 60 min carrera continua | | 120 min ciclismo |

Hemos planificado sobre 3 actividades que casi todo el mundo puede hacer, carrera, ciclismo y trabajo de fuerza en casa (recordad que en el numero anterior de la revisto os enseñamos un circuito perfecto para realizar en esta planificación), pero podríais adaptar según las circunstancias de cada uno, incluso metiendo otros deportes.

***Mi consejo, si queréis darle continuidad, acudid a un profesional cualificado, que os ayude, organice y adapte a vuestras circunstancias físicas, personales y laborales.***

www.facebook.com/angel.salamanca.37
@angelsalamancatri
@Litolito23

LA VOCACIÓN DE ENSEÑAR

# ENTREVISTA AL MAESTRO

¿COMO DEBE SER LA ESCUELA DEL SIGLO XXI?

EDUCACIÓN

**@profe_jose**

## EL AULA ES EL ESPEJO DEL ALMA DEL DOCENTE

Antes de nada, quiero agradecerte el enorme honor y el privilegio que supone para mi colaborar en una revista como #yosoyparla, que representa el latir del corazón del municipio en el que vivo y donde he desarrollado la casi totalidad de mi práctica docente y desde la que me brindan la oportunidad de poder contagiar o transmitir un poquito de mi vocación desde sus páginas .

### *La vocación de enseñar... ¿Qué significado tiene para ti la palabra enseñar?*

Para contestar a esta pregunta es necesario hacerse otra antes. ¿El maestro es una mezcla entre nacer y hacerse, nace o se hace?

Tradicionalmente, la enseñanza se ha considerado como una profesión genuinamente vocacional, ENSEÑANZA y VOCACIÓN han ido e irán eternamente de la mano porque son dos palabras indisolubles en el fondo y la forma, dos vocablos irremediablemente destinados a encontrarse y unirse en otra que adquiere un significado aún más grande y de un valor incalculable: la de MAESTRO

Ser MAESTRO es sentir dónde otros solo ven, es creer dónde otros dudan, es ponerse las gafas de la sensibilidad cada día al entrar en clase, es confiar en que lo INVISIBLE SOLO EXISTE PORQUE NO SE VE, es saber que QUIEN tiene MAGIA no necesita TRUCOS, es reconocer que tu PASIÓN es determinante en el aprendizaje de tus alumnos ...

Se puede distinguir entre lo que uno" es", lo que "debe ser" y lo que "tiene que ser", pues la VOCACIÓN, se debería referir a esto último. No puede ser un propósito ni un proyecto, es algo que se nos impone desde el interior de nosotros mismos con una fuerza casi irresistible, tanta, que ir en su contra, en algunos momentos, puede causar frustración. A veces me pregunto si la palabra VOCACIÓN y DESTINO son una, pero enseguida me doy cuenta que solo es posible si nos referimos no al destino impuesto por las leyes de la naturaleza, sino al destino ese que surge de lo más íntimo de cada uno, ese que nos dice lo que tenemos que llegar a ser...

Por tanto y desde mi punto de vista, el MAESTRO es una "mezcla" entre nacer y hacerse, ya que un buen docente ya nace con la VOCACIÓN de ENSEÑAR o la va adquiriendo mientras viaja por la vida, marcado por el gran ejemplo de un maestro de la infancia, entre interminables horas de juego infantiles a ser maestros y entre sueños de convertirse en grandes educadores... Pero con el paso del tiempo, sus experiencias, su ilusión, sus ganas y su actitud va dando forma al verdadero maestro que lleva dentro. Es indispensable que toda VOCACIÓN vaya unida a una formación continua y a un deseo de seguir creciendo porque la VOCACIÓN se construye y sobretodo se fortalece desde la experiencia misma de la práctica docente... Por lo tanto, un MAESTRO nace, pero durante ese viaje lleno de magia que llamamos enseñar se va haciendo a si mismo ayudado de los verdaderos protagonistas de esta historia: sus niñ@s.

Por desgracia este tipo de educación no se enseña, no se puede adquirir ni adiestrar, no se consigue en universidades ni en cursos... Como dice RAÚL BERMEJO EN SU LIBRO "SER MAESTRO", la clave no está en que los niños estudien, sino en que aprendan, y para conseguirlo hace falta un auténtico arte que algunos maestr@s tienen de manera innata y que otros por desgracia, no tienen...

### *¿Cómo es el aula del profe José?*

El AULA es el ESPEJO del ALMA del DOCENTE, escuché una vez decir y creo que no hay definición más acertada.

Cuando entras en el aula, entras en un mundo mágico, entras en el lugar dónde todo puede pasar, y esa es la percepción que como maestro debes hacer sentir a tus alumnos. La MAGIA, es un

concepto que siempre fue conmigo. Mi mascota en clase es un Mago, CUCURUCHO, un personaje despistado, gracioso, que se equivoca, pero aprende del error y cercano que siempre me sirvió de nexo para conseguir ese feeling que necesita un maestro con sus pequeñ@s. Un aula debe ser un espacio de felicidad, de ilusión y de la magia necesaria para enseñar cada día mientras aprendo con ell@s. **En MI AULA, NO HAY HORAS, NI MINUTOS ...HAY MOMENTOS.** Cada día intento que lo primero que entre en ella (el aula), sea el CORAZÓN porque al momento aparece la MAGIA y el resto no se puede contar, simplemente se vive junto a ell@s de una manera que no se puede describir...

El aula ideal es aquel que no está condicionado por 4 paredes, es aquel que se abre cada día para recibir las peculiaridades de quienes conviven allí, es un espacio libre de etiquetas y prejuicios donde la inclusión no es abrir la puerta sino dar la bienvenida, es un lugar de y para el disfrute y la felicidad, donde nos alegramos de los éxitos de los demás y reconocemos el error como el principio de todo aprendizaje, es la mezcla de las diferencias que lo componen, es respeto, empatía, perseverancia, resiliencia y emoción, es, en definitiva, el lienzo en blanco que vas pintando con los brillantes colores de tus alumn@s... Un lugar confortable, cálido, repleto de confianza y miradas incondicionales, gestos, palabras. hacia nuestros pequeñ@s, un espacio dónde los "peros" se transforman en ¿por qué no?, donde te das cuenta cada día que cuando más se aprende es mientras se enseña y dónde escuchar, contagiar, dar luz y descubrir y alentar los talentos de nuestros niñ@s que serán el mayor de nuestros retos...Mi aula está pintado con los colores de la ilusión, decorado con lienzos de emoción y repleto de momentos de magia que decoran paredes y i, cuando entras en él te embarcas en un viaje mágico lleno de aventuras inimaginables ...

En mi aula, las familias entran, colaboran y tienen voz como elementos básicos del proceso. Su función es vital a nuestro lado. Está claro que la INTELIGENCIA es el motor, la VOLUNTAD la gasolina, pero la EMOCIÓN que todo lo engrasa, será la responsable de que se produzca la MAGIA del aprendizaje...

## *Tienes un lema: "Toca su corazón y activarás su mente" ...*

**CUANDO EL CORAZÓN ES TOCADO CON TAL IMPACTO, EL CEREBRO EMPIEZA A FUNCIONAR..."**

El papel del docente y su manera de entender nuestra maravillosa labor, se antoja crucial, sabiendo que MARCAMOS VIDAS y que esta marca, indeleble en muchos casos, puede ser positiva o negativa. Siempre he creído y he valorado, que los padres te regalan aquello más preciado que tienen, SUS HIJOS, para que les ENSEÑES y CONVIVAS CON ELLOS MUCHAS HORAS AL DÍA,( la palabra enseñar abarca desde mi punto de vista mucho más que empujar los conocimientos que aparecen de forma secuenciada en las páginas de un libro desde la pizarra, esperando que puedan ser recibidos por 28 CORAZONES que te miran de 28 maneras diferentes., va más allá...), por lo que es necesario devolverles esa confianza en forma de honestidad, de trabajo y esfuerzo por algo tan simple cómo es llevar a cabo la MEJOR PROFESIÓN DEL MUNDO: LA DE SER MAESTRO... También es necesario ganarte esa confianza, y acompañarles en el camino...A veces es necesario tener esa pizca de EMPATÍA, que me acerque a aquello que es inherente a su labor como padres, sus dudas, sus miedos, sus errores... para poder conectar con ellos... Si los tienes a tu lado, ya tienes mucho ganado... No soy de los que piensan que el equipo PADRES y el equipo MAESTROS deban ocupar posiciones separadas, o equidistantes, sino que deben ir en PARALELO, con numerosos puntos de unión, pero siempre mostrándose respetuosos los unos con los otros y respetando cada uno su labor o faceta , siendo esta sin duda, una manera de acercar a una familia a esa persona que pretende ayudarles en la difícil de ACOMPAÑAR A SUS HIJOS EN EL MÁGICO VIAJE A HACERSE MAYOR...

Como maestros que somos y así debemos tenerlo presente siempre, somos un REFERENTE para nuestros alumnos y por tanto y es muy importante darle la importancia que este hecho tiene, crearemos una huella indeleble en ellos para lo largo de su vida...La profundidad de la huella y la fuerza que ésta tenga, dependerá en gran medida de la capacidad y las estrategias que tengamos en nuestra interacción con ellos.

***¡Soy afortunado porque trabajo en lo que me gusta y eso es maravilloso!***

**Dejémosles ser niñ@s..**
**¡BAILEMOS MÁS!**

AYUNTAMIENTO DE PARLA

# XIX MUESTRA DE TEATRO DE LOS INSTITUTOS DE PARLA

## TEATRO JAIME SALOM

**REBELIÓN EN LA GRANJA**
IES TIERNO GALVÁN
13/04/2021 - 19H.

**LAS UVAS DE LA IRA**
IES NARCÍS MONTURIOL

**LA DAMA BOBA**
IES LAS AMÉRICAS
15/04/2021 - 19H.

ENTRADA GRATUITA CON INVITACIÓN
RETIRADA ANTICIPADA EN WWW.GIGLON.COM
Y EN LA TAQUILLA DEL TEATRO EL MISMO DÍA
DEL ESPECTÁCULO DESDE LAS 18.00H.

ROJO - 23/03 - 18.00H. - 9€ - BLABLACOCHE - 31/03 - 19.00H. - 3€ - PRIMITAL EN CONCIERTO - 14/04 - 19.00H. - 3€ Y 7€ - DEBAJO DEL TEJADO - 20/04 - 18.00 - 4€ - PIZZOLA X 100 - 26/04 - 12.00H. - 7€ - IKIMILIKILIKLIK QUI PEQUEÑA - 07/05 - 18.00H. - 4€ - FORTUNATA Y BENITO - 12/05 - 20.00H. - 10€ - MUJERES DE CARNE Y VERSO - 20/05 - 20.00H. - 7€ - ARDE YA LA YEDRA - 27/05 - 20.00H. - 3€ - 2021 UNA ODISEA EN EL ESCENARIO - 17/04 - 18.00H. - 4€ - O CARA O CRUZ - 23/04 - 20.00H. - 12€ Y 15€ - FAQUERO - 23/04 - 12.30 - 12€ Y 15€ - CUIDADOS INTENSIVOS - 08/05 - 20.00H. - 15€ - MESTRE FUPO - CERCONCIERTO - 15/05 - 18.00H. - 4€ - #MIMADREESTRENDONGTOPIC - 23/05 - 18.00H. - 15€ - REMEMBER LIFE TRIBUTE TO MADONNA - 23/05 - 19.00H. - 15€...

**Teatro, música, circo y mucho humor**

**para todas las edades y para disfrutar en condiciones seguras**

Toda la programación se representará en el Teatro Jaime Salom y se podrá ver de forma presencial con todas las medidas de seguridad sanitarias.
Todas las localidades serán a la venta en www.giglon.com.
Puede haber posibles cambios en la programación, de modo que le invitamos a consultar en www.muestrateatroparla.es, en las redes sociales municipales y en @culturaparla.
Si quieres recibir información de las actividades culturales que organiza la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Parla, puedes enviarnos un correo a la dirección cultura@ayuntamientoparla.es.

ARTE SACRO · TEATRALIA · giglon.com

# TEATRO

FUNCIONES EN CONCURSO
TEATRO ISAAC ALBÉNIZ

21 DE MARZO - 19H.
"A VECES, NO ERES LO QUE PARECES"
GRUPO DE TEATRO "CASA DE EXTREMADURA"

28 DE MARZO - 19H.
"EL HUMANO PERFECTO"
TEATRO BAYPASS

18 DE ABRIL - 19H.
"LA LEGIÓN"
TEATRO INTERIOR BRUTO

11 DE ABRIL - 19H.
"RIRGU Y LORCA"
GRUPO DE TEATRO TALISTRUP

18 DE ABRIL - 19H.
"LA NOCHE QUE ILUMINA"
GRUPO DE TEATRO "VIRGEN DE GUADALUPE"

Parque en la Nueva Normalidad
el Teatro nos da alas

EN LA MUESTRA

DE MUESTRA

GRATUITA PARA LAS FUNCIONES A CONCURSO Y JORNADAS, CON INVITACIÓN Y SUJETA A LAS LIMITACIONES DE AFORO.
TICIPADA Y DESCARGA DE INVITACIONES EN WWW.GIGLON.COM
EN TAQUILLA DESDE 1 HORA ANTES DE LA FUNCIÓN.

TALLERES PARA

# MADRES Y PADRES DE NIÑOS CON DIVERSIDAD

asociación parlaTea

**EL TALLER DE PADRES SURGIÓ DE LA NECESIDAD DE PRESTAR APOYO A PADRES, MADRES Y/O CUIDADORES DE PERSONAS CON AUTISMO.**

Cuando tienes un hijo/a con discapacidad te enfrentas a un mundo desconocido y hostil, es importante contar con apoyo y soporte de otras personas que han pasado por las mismas etapas por las que pasarás tu, recibir apoyo emocional y herramientas para poder superar los obstáculos del día a día, Hay diferentes etapas de duelo (negación, ira, negociación, depresión y finalmente, aceptación). Es importante saber que estas etapas son normales, que los sentimientos de malestar, confusión y desasosiego del principio pasaran y veremos la discapacidad con otros ojos diferentes.

En el taller de padres se dan consejos, contamos anécdotas, hacemos ejercicios de relajación, reímos y lloramos. muchas veces los padres y madres sienten que sus pensamientos o actitudes no son adecuadas y esto hace que sea otro lastre que llevarse a las espalda. en los talleres podemos comprobar que hay muchos pensamientos comunes entre todos los asistentes. animamos a todas las personas que tienen en su entorno a personas con necesidades especiales que acudan a un taller así. el éxito está asegurado. ***Adelante!!***

El objetivo principal es mejorar la calidad de vida de los padres de niños que tienen TEA o TGD mediante la facilitación de una vida más plena, orientada a los valores de la personas y abandonando el sufrimiento que conlleva la lucha contra el malestar, concretamente pretende desarrollar flexibilidad psicológica, así como prevenir y promover la salud mental de los padres.

El taller se realiza de forma grupal. En la sesión el objetivo principal es entablar relación terapéutica, informar sobre las bases del taller, así como introducir la toma de conciencia de temas que suscitan sufrimiento, y las estrategias de evitación experiencial que utilizan (introducción a la desesperanza creativa). También introducir una primera toma de contacto con los valores personales.

En las sesiones se toma conciencia de la importancia del lenguaje en nuestra vida, como funciona y tomar distancia de esos pensamientos y sentimientos, viéndolos como lo que realmente son, palabras. Además, trabajar el auto concepto favoreciendo el yo contexto y la alternativa de la aceptación.

**<u>NUESTRO OBJETIVO:</u> Orientarles hacia una vida más plena y valiosa y realizar el cierre del taller con la evaluación subjetiva de la experiencia.**

VIDA DOCENTE

# LA MAGIA DE LA MIRADA INCONDICIONAL EN EL AULA

EDUCACIÓN

**@profe_jose**

## -MUÉSTRALES TUS ARMAS, TUS PENSAMIENTOS Y TU FORMA DE ENTENDER AQUELLO QUE AMAS…ASI LO ENTENDERÁN MEJOR….-

Siempre me dijeron que una vez en la vida hay que cambiar la vida a alguien. Como maestros, esta tarea es mucho más fácil ya que somos referentes, guías y modelos que dejamos huella en nuestros alumnos. A veces es necesario mostrarles esas "alas", que todos tienen pero que en algún momento de su viaje no llegan a ver… Una mirada, un gesto, unas palabras son suficientes para que empiecen a sentir esas alas que les harán volar y llegar hasta dónde ellos mismos sean capaces de hacerlo….

Para lograrlo los maestr@s somos poseedores, cuenta la leyenda, de un super poder infalible y único: la MIRADA INCONDICIONAL, aquella que un maestro dirige a un niño y le infiere capacidades y superpoderes para seguir creciendo y aprendiendo y que le convierten en lo que ya era: único y especial. Pero ahora, ¡con la confianza de saber, que su maestro, su referente, CREE en ÉL y en sus posibilidades infinitas! El resto es simplemente MAGIA.

El maestro tiene una función mucho más importante que la de transmisor de contenidos. Es la figura de referencia en este viaje mágico que llamamos educación y que nunca termina porque sin duda, puedo aseverar que, cuando más he aprendido ha sido mientras enseñaba. Como maestros, nuestra primera misión con nuestros alumnos es la de descubrir, alentar e impulsar sus talentos, los cuales, la mayoría de las veces no sólo son un enigma para nosotros, sino que lo son para ellos también, ya que desconocían poseerlos hasta que se enfrentaron al descubrimiento de sus posibilidades reales en el día a día. Llegados a este punto, transmitir al alumno una confianza sin límites en sus posibilidades, dotarles de algo tan básico como una autoestima y una imagen ajustada y positiva de sí mismo ante cualquier situación, puede convertirle en alguien capaz de sacar lo mejor de sí mismo porque, a veces, es necesario mostrarles esas "alas" que todos tienen pero que en algún momento de su viaje no llegan a ver… **Una mirada, un gesto, unas palabras…son lo que necesitan para que empiecen a sentirlas y vuelen hasta llegar dónde ellos sean capaces de hacerlo…**

Siempre dicen que los DOCENTES fuimos y somos la suma de muchas ARTES aglutinadas en una sola palabra: MAESTR@. Cada día en el aula somos aquello que el momento, la situación y nuestros niñ@s demandan… Pasamos de ser educadores, a psicólogos o médicos en cuestión de segundos cuando una herida o un conflicto se presenta de repente, somos policías y agentes de movilidad cuando subimos las escaleras intentando llegar al lugar donde se cumplen los sueños, moldeamos sueños cual alfareros y decoramos el aula de color EMOCIÓN como el mejor de los pintores… Nos ponemos el delantal y nos metemos en el papel de Chefs,

preparando el mejor plato de alta cocina con los mejores ingredientes posibles, nuestros niñ@s. Nos convertimos en periodistas narrando y haciendo realidad noticias que se convertirán en los grandes titulares del futuro de nuestros peques... Decidimos y tomamos decisiones ejerciendo de jueces improvisados en situaciones cotidianas a diario, enseñando el valor de la palabra justicia e igualdad para que la usen en su vida. Mientras, somos escritores de historias que están por cumplirse e ilustradores de deseos contenidos en sus corazoncitos menudos sin olvidar nuestro papel más importante, el de MAGOS, creadores de expectativas y de ilusión, de sonrisas y de caras de asombro ... y así miles de roles que se intercambian con una velocidad increíble mientras pasa la jornada... Pero hoy, y soñando con el primer día, he decidido ser pintor. Mi lienzo será mi aula, ahora vacío y esperando ser utilizado pronto, mis pequeñ@s son mis pinturas, de diferentes colores y matices, cada un@ con una responsabilidad en la obra final... Por eso, mi misión como maestro será recordarles que quizás su color, aquel que les identifica, no sea el favorito de todo@s los demás, pero si el que alguien busca para completar su obra... Y en mi cuadro, tod@s y cada uno de esos colores, de esos niñ@s, tienen su función y son igual de importantes para el resultado final de mi obra: **enseñar mientras aprendo.**

**”Un maestro inspira, contagia, brilla y hace brillar, lo demás es... MAGIA”**

**@profe_jose_**

SOLIDARIDAD Y AYUDA

# JUVENTUDES HOSPITALARIAS

**Juventudes Hospitalarias, desde el comienzo, se ha esforzado al máximo, para que nuestras puertas sigan abiertas.**

Ya ha pasado un año, desde que empezamos esta pandemia y no sabemos lo que todavía, nos quedará. Solo sabemos, que esto nos afecta a todos, pero a algunas personas, además del miedo y la incertidumbre, ante la enfermedad, tienen el miedo a perder su puesto de trabajo. Miedo a no poder dar de comer a sus hijos.

Ha sido un año muy duro. Los alimentos, que normalmente, nos llegaban, se vieron reducidos a la mitad. Hemos asumido muchos gastos, sin las entradas de dinero, que gracias a los rastrillos, antes teníamos. Hemos intentado, que todo funcionara de la mejor manera posible. Seguimos contando con el apoyo de Colegios, Institutos, Asociaciones y mucha gente anónima, que llegan hasta nosotros y nos ayudan, como mejor pueden.

Últimamente, hemos vuelto a necesitar, leche, y otra vez, nuestra amiga Irene de Dapair, rápido, pidió a los vecinos de Parla, y se recogieron 1.711 litros.

Seguimos necesitando muchas cosas. Estas Navidades hemos podido repartir a los niños, sus juguetes, como venimos haciendo todos los años, gracias a la generosidad de empresas que nos han ayudado. Esto ha supuesto un trabajo y un riesgo extra, pero los niños de Parla se lo merecían.

Hemos acabado el mes de Febrero, con una donación de Cafés El Pozo. Volvemos a dar las gracias a todas, las empresas que con nosotros colaboran. Seguiremos nuestras actividades, con el mayor cuidado, para nosotros y para las familias que atendemos.

Mucho animó a todos, ya va quedando menos.

*JUVENTUDES HOSPITALARIAS.*

# CAFETERIA LA RONDA

## ESPECIALIDAD EN DESAYUNOS Y TAPAS VARIADAS

C/ Fuente Vieja, 6
28982 Parla

BAR · RESTAURANTE · PARRILLADA
STEAK HOUSE
MENÚ
ARIJACK

Planeta Júpiter, 8 - Local 4 (Entrada Avda. de los Planetas)

Tels.: 914 683 678 / 626 200 106

BAR RESTAURANTE

LA MEZQUITA

FUNDADO EN 1968

JUAN XXII 10 (PARLA)

AMPLIO SALÓN

DESAYUNOS

MENÚ DIARIO

RACIONES

BOCADILLOS

HAMBURGUESAS...

PEDIDOS PARA RECOGER Y RESERVAS

916 994 457

Cafetería-bar

MAYPE

Atendiéndoles desde 1982

Carta de Bar

ESCANEA EL QR
PARA DESCARGAR
NUESTRA CARTA DIGITAL

C/ Fernando III El Santo, 5 - 28982 Parla (Madrid)

91 698 15 41

@ barmaype82@gmail.com

Mesón de Mary

Especialidad en:

Arroz con Bogavante, Productos Ibéricos

Bacalao al Estilo Portugués.

Bocadillos

Sandwiches

Hamburguesas

Raciones

Menú Diario

Tostas

C/ Real, 18 - 28981 Parla (Madrid) - 91 232 55 01

Beer para Creer

Con todas las medidas de seguridad frente al Covid-19

Reserva tu mesa

91 249 20 33

CERVECERIA

Beer para Creer

Dream Cars

# NUEVO CENTRO A
# ¡CON MÁS DE 900 VE

## CAMPAÑA ESPECIAL DE FINANCIACIÓN. CONSULTA GRATUITA.

## ¡VEN A VISITARNOS!

STOCK PERMANENTE

ALD Automotive

# ALD 2D EN PARLA
# HÍCULOS EN STOCK!

C/ PINTO - 28982 PARLA

TLF. 91 699 58 35 - 683 174 510

INFO@DREAMCAR.ES

WWW.DREAMCAR.ES

DREAMCAR.ES

STOCK PERMANENTE

BAR
CAFETERÍA
Sonia
Reina Victoria, 9
28982 PARLA
(Madrid)

BROTHERS
BAR
Brothers
Bar!!
919 414 191
665 082 814
C/ Planeta Saturno, 11
Parla (Madrid)
brothersbar_parla
BrothersBarParla

# Don Cirilo

CERVECERÍA - JAMONERÍA - RESTAURANTE

Cervecería Don Cirilo

ESCANEA NUESTRA CARTA
horecarta.com

C/. Jaime I El Conquistador, 23 (posterior) - 28982 Parla (Madrid)

**Reservas 91 605 30 47 - Telf./Fax: 91 699 87 60**

TABERNA A ESTRIBOR
Felipe II 28

RESTAURANTE MARISQUERÍA A ESTRIBOR
Jaime I
El Conquistador, 46 post.
Esq. Constelación de Andrómeda

Churrería Chocolatería
MONTESOL II

C/. Valladolid, 3 - Esquina C/. Guadalajara (junto estanco)
28980 PARLA - Tlf.: 607 967 679

# El Bar de Rafa

**Desayunos, Comidas, Meriendas y Raciones**

**Avda. De las Lagunas, 4**

**28981 PARLA**

## Mesón Restaurant

# El Rincón de Luis Carballo

20 Años al servicio de sus Clientes

Disfruta de tu sobremesa en nuestra sombreada terraza.

Escanea el código QR y accede a nuestra carta

Telf.: 91 698 10 33 - Reservas 91 699 38 78

C/ Cuenca, 34 - 28982 PARLA (Madrid)

La Posada
DESDE 1994

CENAS | COPAS | COCKTELERÍA

RESERVAS

FINE Cocktails NICE DINNERS AND LOVE for GIN

670 081 037
LAPOSADACAFE
CALLE TORREJÓN, 35
28982 PARLA (MADRID)
www.laposadaparla.es

Síguenos en:
@LAPOSADACAFE

FABRICACIÓN CASERA DE
PATATAS FRITAS, CHURROS Y PORRAS

FUNDADA EN 1989

912 499 330
@CHURRERIAHNOSROMERO
@CHURRERIA_ROMERO
C/ Jaime I El Conquistador, 10 - PARLA (Madrid)

# BAR - CAFETERÍA Karen

Desayunos · Meriendas · Raciones

# VEN A CONOCERNOS

## COMIDA LATINA

- Empanada
- Patacones
- Cholados

Y Más...

C/ La Pila, 2 - local 15

28981 Parla (Madrid)

Teléf.: 683 424 745

PASTELERIA PINILLA
40 años a su servicio
pinillamartin@hotmail.com
Alfonso XIII. 6
Parla
916982627
www.pasteleriapinilla.es

Pastelería Mari-Yoli
Ángel Barcia López
Tlf.: 91 699 76 70 - 655 305 227
C/ Leganés, 32 - 28981 Parla (Madrid)
Servicio a Hostelería

# Tradición Artesana de la Carne

*Tradición y Calidad desde 1888*

C/ María Zambrano nº 26. Local B1. 28981 Parla (Madrid)

## SERVICIO A DOMICILIO

**Tlf.: 91-699.49.50. Móvil Y Whatsapp : 687.50.83.40.**

**TIENDA ONLINE: tradicionartesanadelacarne.com**

**CACHOPOS**

18 VARIEDADES

**ASADOR**

POLLOS

CORDEROS

COCHINILLOS

JAMONES
PALETAS

Y MÁS PRODUCTOS... ¡CONSÚLTANOS!

**CARNICERÍA, CHARCUTERÍA, COMIDA PREPARADA. ELABORACIÓN PROPIA**

## CATERING

**HACEMOS SERVICIO DE CATERING**

CONFECCIONAMOS EL MENÚ CON VOSOTROS AQUÍ EN NUESTRO ESTABLECIMIENTO CON NUESTROS PRODUCTOS Y LO LLEVAMOS DONDE QUIERAS, LO PREPARAMOS EN LAS MESAS, NOS ENCARGAMOS DE LAS BEBIDAS Y MÁS...

¡CONSÚLTANOS!

**HAMBURGUESAS**

12 SABORES DIFERENTES

J.ROMERO
CHARCUTERÍA
PAN Y VICIOS Y
ALGO MAS

C/HUMANES,78
28981 PARLA
(MADRID)
630310047

Saludfruta
C/ Aranjuez, nº 2 - Parla
91 699 29 80 - 633 34 82 36
www.saludfruta.es
FRUTA ECOLÓGICA - LEGUMBRES - HUEVOS CAMPEROS - EMBUTIDOS - ENCURTIDOS - SERVICIO A DOMICILIO

waffledream

Gofreria
Creperia
Heladeria

C.C. El Ferial - Telf: 641 233 919

# Tanita Chispitas

Pastelería - Repostería Creativa - Panadería

## Endulzamos tu día

- Tartas, Cupcakes, Galletas... personalizadas
- Pastelería casera
-Especialidad en palmeras rellenas
-Pan de calidad
-Café para llevar
-Desayunos a domicilio
- Cupcakes para mascotas...

Síguenos en nuestras redes sociales para no perderte nada.

## ¡Date un capricho!

## El sabor es lo que nos diferecia.

C/ Cuba nº5. Parla

Web Tanita Chispitas 619.645.770

CS.000000027/CM

CARNICERÍA HNOS
Robles
Maestros carniceros

C/La Fuente, 15-28981 Parla (Madrid) Galería Parla P.4
TLF 916999910 CARNICERIAHROBLES@GMAIL.COM
672772553

Calidad y experiencia desde hace más de 45 años. La mejor carne del sur de Madrid ahora a tu alcance.

Contacta con nosotros a través de las redes sociales ó teléfono

Carnes Selectas Martínez
SM

Carnes Selectas Martinez
Carnicería & Pollería
Calidad Superior
Chorizos, Adobos, Marinados, etc. de elaboración propia
Haz tu pedido por teléf. o Wathsapp 610 403 947
C/. Fernando III El Santo,11 -28982 Parla (Madrid)

# Rancho Latino

rancholatino.com

**La mejor tienda de alimentación latina en Parla con productos de:**

**COLOMBIA, ECUADOR, PERÚ, BRASIL, PARAGUAY, REPÚBLICA DOMINICANA...**

**Frutas,verduras y la más alta variedad de licores de tu región a los mejores precios**

Visítanos en la C/ La Paloma, 10

Tel.: 91 605 75 83 - PARLA (Madrid)

*Frente al teatro María Elena*

# APRENDE FOTOGRAFÍA

SEGUNDA PARTE

TXUS LÓPEZ
Instagram @txus_l.

**Mi nombre es Txus López y me dedico a la fotografía social, deportiva y de naturaleza.**

En la primera parte de esta sección, pudimos ver cómo utilizar nuestra cámara en modo manual, ajustando para ello la apertura del diafragma, la velocidad de obturación y la sensibilidad ISO.

En esta segunda parte de Aprende fotografía vamos a ver los modos de enfoque y medición de la luz que dispone nuestra cámara, así como la importancia de un buen ajuste del balance de blancos (WB).

Empezaremos hablando de los modos de enfoque que podemos encontrar en nuestra cámara y cuyo fin será realizar la fotografía lo más nítida y enfocada posible, dependiendo de cada cámara encontraremos más o menos modos y puntos de enfoque, aquí mencionaré los más comunes que podemos encontrar en la mayoría de cámaras réflex o sin espejo.

Lo primero que debemos decidir es si queremos disparar en modo MANUAL (M) o en ENFOQUE AUTOMATICO (AF), por lo general el modo más utilizado será el enfoque automático, si bien el modo manual, a pesar de los grandes avances en el modo AF, será muy útil para determinado tipo de fotografías que queramos hacer, como pudiera ser la astrofotografía, fotografía de larga exposición o la fotografía macro.

Dentro del modo (AF), podremos elegir entre los modos de autoenfoque único (AF-S) o continuo (AF-C). Algunas marcas los nombran de distintas formas o añaden un tercer modo (AF-A) que sería una combinación de los dos modos anteriores en los que la cámara los seleccionará de forma automática según la escena a fotografiar.

Por lo general, utilizaremos el modo (AF-S) para tomar imágenes con poco movimiento, del estilo de paisajes, retratos o fotografía de arquitectura. El modo (AF-C) lo usaremos predominantemente para escenas dinámicas, con movimiento o seguimiento de personas y animales, por eso este modo será indicado para fotografía deportiva o de animales en la naturaleza.

Por lo general en ambos modos de (AF), tendremos para precisar el lugar donde queremos hacer nuestro foco, un determinado número de puntos de enfoque, que seleccionaremos en nuestro visor, estando este número limitado por las características de cada cámara.

Decidido el modo de enfoque deseado, el siguiente modo que tendremos que seleccionar es el que se refiere a la medición de la luz, definiéndose estos modos atendiendo a como nuestra cámara realiza la medición de la luz y encaminado en conseguir la más correcta exposición para nuestra toma.

**Los principales modos de medición que nos vamos a encontrar son los siguientes:**

## • *Medición Múltiple/Matricial.*

Este modo de medición evalúa la luz de toda la escena dividiendo el encuadre en diferentes zonas, lo que suele hacer que se use muchas

veces por defecto, pudiendo funcionar en cualquier tipo de fotografía que realicemos, si bien, el principal problema que tiene, es que al medir la luz de toda la escena, no tendremos una exposición precisa si tenemos un sujeto principal pequeño, pudiéndose dar que este quede sobreexpuesto (Quemado o con mucha luz) o subexpuesto (Oscuro o con poca luz).

## • *Medición ponderada al centro.*

La cámara utiliza el centro del encuadre para calcular la luz de la escena, siendo este modo muy recomendable para sujetos de tamaño medio en nuestra escena y que tengan un contraste elevado, como puede ser en el caso de los retratos.

## • *Medición puntual.*

Éste modo mide la luz solo en una pequeña parte de la escena, tradicionalmente situada en el centro de la imagen, pero actualmente en muchas de las nuevas cámaras, ya es posible ajustarlo para seleccionarlo en el mismo punto que queremos enfocar.

Por último, tendremos que decidir el modo en el que ajustaremos nuestro balance de blanco (WB) para ello, podremos elegir nuevamente entre un (WB) manual o automático. Siempre será más recomendable el modo manual, ya que con el no solo lograremos la tonalidad que deseemos para cada una de nuestra fotografías, sino que además, evitaremos que cuando realicemos múltiples tomas el (WB) de cada una de ellas no varíe si tenemos seleccionado el balance de blancos manual, ya que de lo contrario en cada captura la cámara hará una estimación según la luz que recibamos y con ello aplicará un (WB) distinto para cada toma.

Por ello, siempre que sea posible, recomendaremos un ajustar manual del (WB), ya que seremos nosotros mismos los que decidiremos con precisión la temperatura de color que vamos a aplicar a nuestra imagen, pudiendo hacer uso de los icono preestablecidos que trae nuestra cámara en un primer momento, y una vez adquiramos algo más de experiencia, pasar a indicar directamente a nuestra cámara el parámetro deseado o midiendo con ella de forma totalmente manual el (WB) de cada escenario que queremos fotografiar. Tendremos en cuenta que mediremos este parámetro en "Kelvin" (K) y que estará comprendido en una escala aproximada entre los 1.000 y 10.000 (K) donde la temperatura más cálida (naranjas) estará representada por los números más bajos y la temperatura más fría (azules) vendrá representada por los números más altos.

Para la próxima entrega de **Aprender Fotografía** hablaremos de las reglas más utilizadas para encuadrar y componer nuestras fotografías. Hasta entonces podéis seguir mi trabajo o realizarme cualquier consulta en mi **Instagram @txus_l.**

OCIO SIN PANTALLAS

# JUEGOS DE ROL

PARA EL DESARROLLO DE APTITUDES

ENTRETENIMIENTO

**DANIEL DE LA RIVA RODRIGUEZ**

**RUBÉN LUQUE MORENO**

**En un televisor Telefunken aparece Cobi en los juegos olímpicos de Barcelona. Junto a la tele, una mesa camilla con unos niños merendando un trozo de pan con mantequilla azucarada; están hojeando un libro de tapas rojas, que tiene el poder de trasladar a sus lectores a la Tierra Media de Tolkien. Desde el año 1974 (ha llovido) el rol se ha extendido por el mundo, en España llegó oficialmente en el 85 con la caja roja de Dalmau, pero es a partir de los noventa cuando se convierte en un juego de masas (de masas de frikis). Si echamos cuentas, esos niños ahora peinan canas y es posible (aunque pareciera improbable en aquella época) que la evolución les haya bendecido con un pequeño clon de sí mismos.**

**Desde la explosión en los noventa del mundo editorial rolero, todo ha cambiado, lo puedes sentir en el agua, las editoriales han adaptado sus productos y desde hace poco han incluido algo nuevo, el rol para niños y niñas. ¡Si el rol ya era para niños! diremos, pues sí, pero ahora se juega en familia; bajamos el listón de la edad, y ya no son los noventa. Se ha revisado todo el contexto de aquellos juegos y se ha adaptado a nuevas realidades. Por esto surje Magissa, o Pequeños Detectives de Monstruos. Nada que ver con el Señor de los Anillos, ¿verdad? Para adaptar un juego de rol y hacerlo más familiar hay que analizar sus características y es má fácil si lo hacemos con una pequeña historia:**

*La selva emana un calor sofocante con olor a materia orgánica en descomposición. Los aventureros avanzan lentamente, cruzando por sendas desconocidas, atravesando riachuelos infestados de lampreas y cortando la espesa vegetación a su paso. Están siguiendo las viejas piedras talladas con forma de tucán, porque creen que llevan al antiguo templo ancestral.*

**Los juegos de Rol se desarrollan en mundos fantásticos, adaptémoslos para que ellos los entiendan y los disfruten, limitemos la violencia y respetemos ese aura literario en nuestras descripciones.**

*Tras un arduo viaje, magullados y sudorosos, los aventureros se encuentran con el gran Totem de Cacatepec y la entrada al templo. Frente a ella, cortándoles el paso, hay un señor arrugado como una pasa, vestido con harapos y apoyado en un bastón de madera de la buena. Es el venerable rey gnomo, comúnmente llamado: Mollejo el viejo.*

**El rol no es nada sin personajes potentes, los héroes que representan nuestros niños y los que se van encontrando por el camino. Añadir un poco de humor y desarrollar personajes que les gusten no es tan difícil ¿Verdad?**

*Aconsejados por Mollejo, los aventureros se internan en el templo.. Hay una bifucacón en medio del camino. A la izquierda se oye el rumor del agua, y a la derecha unas setas luminosas cubren las paredes de un túnel que se pierde en las profundidades de la tierra. ¿Por dónde irán?*

**El rol obviamente es un juego de representación y de narración, en el que los personajes tienen la libertad de crear su propia historia en una eterna lucha con el director de juego, que plantea el guión de la aventura. Hagamos partidas que se parezcan a cuentos infantiles y ya habremos adaptado el contenido a nuestros pequeños.**

*El director de juego dice "En el corazón del laberinto, un enorme minotauro resopla echando humo por su hocico, tirad el dado para ver quién lo ataca primero". Al otro lado de la mesa un niño ojiplático abre la boca asustado. De su nariz sale una pequeña uva mientras elije el dado que tiene que tirar.*

**No olvidemos que lo que compramos es un manual de reglas, si está adaptada su complejidad y su estética a los niños, ya tendremos mucho camino avanzado ¡y además aprenderán matemáticas!**

---

Buceando en el océano de artículos de la web del Ministerio de Educación, en una sección llamada "La web del estudiante", en su apartado "ocio y tiempo libre", podemos encontrar una descripción "oficial" de los Juegos de Rol.

Podrá resultar más o menos acertada, cuando simplemente podría resumirse como un juego en el que interpretas un papel (rol) y actúas en base a ello.

Después hay un sinfín de matices que pueden dar para horas de discusión: utilización de manuales, miniaturas, reglas más o menos complejas, ambientaciones etc....pero en esencia un juego de rol es eso.

Lo que sí es importante, a mi parecer, en esa descripción, es el reconocimiento de todas las ventajas que aporta este tipo de juegos en el desarrollo de las personas, que no son pocas.

Se engloban en 3 áreas:

**Beneficios en la educación:**

Los juegos son una herramienta de aprendizaje, ya que los niños "aprenden jugando", no "juegan a aprender".

Tiene infinidad de aplicaciones para ayudar en el aula, ya que es más fácil memorizar datos si estamos inmersos en ellos, durante el desarrollo de una partida.

Mejora el cálculo mental y el de probabilidades.

No nos podemos olvidar, y mucho menos en la época digital que estamos viviendo, de la importancia que tiene en la promoción de la lectura, como medio lúdico y recreativo y del desarrollo de la capacidad expresiva con una gran riqueza de vocabulario.

**Beneficios en el desarrollo de aptitudes:**

La empatía y la tolerancia, puesto que en la interpretación nos tenemos que meter en la piel de "otro", hace que podamos plantearnos lo que sienten los demás en diversas situaciones.

La socialización, al tratarse de juegos cooperativos, en el que todos tienen que trabajar juntos para conseguir superar los problemas que se plantean, en un marco de igualdad.

En conclusión, los juegos en general, y los **Juegos de Rol** en particular, son una gran alternativa de ocio que aportan una serie de beneficios esenciales en el desarrollo de las personas.

Aquí hay numerosas iniciativas en relación con el rol, como clubes y asociaciones. Además, tengo conocimiento de que se está fraguando algo en Parla muy interesante relacionado con el **'Rol para Peques'** y no tan peques.

*DANIEL DE LA RIVA RODRIGUEZ*

*RUBÉN LUQUE MORENO*

VIDEOJUEGOS

# NO MORE GAME OVER

## ELIJE TU JUEGO

**En la actualidad el mercado de los videojuegos es mucho más amplio y accesible de lo que era hace diez años. Aunque pueda parecerte que es necesario mostrar tus habilidades o unirte a un grupo de gamers para ser uno de ellos , esto no es así, ya que al igual que con los libros o con las películas, existen videojuegos para todo tipo de personas. Seguramente ya tienes una idea clara del tipo de experiencias que te gusta. Aquí te traemos distintos tipos de juegos recomendados para diferentes públicos. Una búsqueda rápida en internet normalmente te conducirá al sitio web del desarrollador, donde podrás averiguar en qué dispositivos puedes jugarlo e incluso descargarlo. En el caso de los juegos de PC, puedes descargar el software gratuito Steam, un sitio web donde comprar videojuegos y ver nuevas recomendaciones.**

**JUEGOS CASUALES.** Pasa un rato agradable y libera tu estrés con este tipo de juegos sencillos y fáciles de aprender. La mayoría de los juegos de Nintendo están diseñados para enfocarse en la diversión y en el entretenimiento con amigos, como es el caso de Mario Kart, Wii Sports o Mario Party. Para una gran variedad de alternativas puedes utilizar Kongregate y Armor Games.

**JUEGOS DE MUNDO ABIERTO.** Desarrolla toda tu creatividad y crea tu propio mundo. Si te gusta crear tus propias metas y dejarte llevar por tus propios proyectos este tipo de juegos estos juegos podría ser para ti. Minecraft es el más popular de estos juegos, pero puedes optar por Spore si buscas algo con gráficos que no parezcan bloques.

**JUEGOS MULTIJUGADOR COMPETITIVOS.** Compite contra otros jugadores hasta convertirte en el mejor. Por un lado, los videojuegos de disparos en primera persona son conocidos por sus modos multijugador en línea, en los que los jugadores compiten como soldados enemigos combatiendo en un ambiente complejo. Call of Duty y Battlefield son buenas introducciones para este género. En los campos de batalla multijugador en línea como Defense of the Ancients y League of Legends se juega en equipo y la estrategia general es más importante que los reflejos y la estrategia a corto plazo.

**JUEGOS ESTREMECEDORES.** Prepárate para una buena descarga de Adrenalina. Puedes vivir historias de acción o aventura, metiéndote en el papel del héroe en juegos como Príncipe de Persia o Assassin's Creed, o en el famoso (y para toda la familia) The Legend of Zelda. Si te gustan las películas de terror, averigua lo que se siente al estar en una con Silent Hill o Resident Evil. Pero si quieres liberar tensión, opta por Saints Row o Grand Theft Auto y embárcate en una serie de crímenes.

**JUEGOS QUE REQUIEREN REFLEJOS Y PRECISIÓN.** Pon a prueba tus habilidades con estos juegos que requieren un movimiento rápido de dedos. Si te gusta superar obstáculos y enfrentarte enemigos para llegar a la meta juega el clásico Super Mario, desafíate con Super Meat Boy o agrega historia y lucha con la saga de Ratchet & Clank. Si quieres un juego de ritmo rápido, opta por Dance, Dance Revolution o su versión para teclado, Step Mania, o un shoot como Ikaruga o Radiant Silvergun. Por otro lado, también puedes jugar juegos de deportes que salen cada año, como Madden o FIFA. Por último, Los juegos de pelea como Super Smash Bros. o Guilty Gear son competitivos y premian los reflejos y la memoria muscular.

**JUEGOS DE ROL DE INMERSION.** Sumérgete en la historia de forma que ningún otro arte puede hacerlo. Algunos de los juegos de rol más famosos que se enfocan en una historia y la elección del jugador son Dragon Age, Mass Effect y Final Fantasy. También podrás encontrar configuraciones inusuales en juegos como Bioshock y la serie Dark Souls, mientras que Elder Scrolls te ofrece un mundo de fantasía clásica que puedes explorar. En el otro extremo de la escala, entre los juegos con historias increíblemente detalladas están Planescape: Torment y cada juego de Spiderweb Software.

# ¡TIPS PARA CONVERTIRTE EN EL MEJOR GAMER!

***1. Decide que plataforma jugar.*** Renovar tu ordenador o comprar una consola requiere una cantidad importante de dinero, por lo que es aconsejable empezar con lo que tengas disponible y tener un poco de experiencia para luego poder tomar la decisión correcta. El PC puede reproducir una gran variedad de juegos pero se necesitan actualizaciones de hardware costosas para jugar a los más recientes y sofisticados. Por otro lado, una consola como Playstation, Xbox o Nintendo es una opción más barata, aunque el catálogo de juegos es más limitado y, si quieres jugar a juegos nuevos, cada pocos años necesitarás comprar la consola de la siguiente generación. Por último, también tienes la opción de jugar en un Smartphone, tableta o dispositivo de juego portatil.

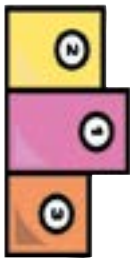
***2. Aprende a buscar y elegir tus juegos.*** El porcentaje de jugadores de videojuegos que obtiene un ingreso es muy pequeño. Para ello, es necesario escoger un juego muy popular que jueguen millones de personas, con un escenario

competitivo, en el que los jugadores puedan ganar miles de dólares en los torneos. Algunos de ellos, como en el caso de League of Legends, son denominados "deporte electrónico" o ciberdeporte debido a la gran competencia internacional.

***3. Escoge un nombre único.*** Elige algo pegadizo fácil de recordar y deletrear. Utiliza este nombre para todos los videojuegos y trabajo relacionado con ellos que realices.

***4. Crea un contenido de video.*** Grava y muestra a las personas tu forma de jugar, opiniones, ideas o comentarios sobre videojuegos en YouTube o en Twitch. No olvides publicar un enlace en los foros del juego o en las redes sociales para publicitar tu canal. Si consigues una gran cantidad de seguidores, podrás obtener un ingreso más estable a través de las donaciones o los patrocinios en comparación a lo que ganarías a través de premios de torneos.

***5. Demuestra un buen espíritu deportivo.*** Los jugadores maduros te respetarán por mantener una atmósfera amistosa. Al final de un juego contra un extraño, dile a tu oponente buen juego, al jugar un juego en equipo, no critiques a un jugador que no tiene un buen desempeño.



Muchas comunidades se han vuelto más diversas y acogedoras, pero también ha habido algunas reacciones por parte de los sexistas y las personas que se consideran "verdaderos jugadores de videojuegos". Es mejor ignorar los golpes ligeros y las burlas, pero es necesario informarle a un moderador o administrador en caso seas víctima de algún acoso real o intimidación.

***6. Adopta el argot.*** Cada género e incluso cada juego desarrolla su propio argot, lo que puede ser desconcertante para un novato. Hay algunos términos

que se utilizan en todos los videojuegos como newbie (novato), Afk que significa que el jugador está tomando un descanso, "gg" (good game) o pwned que, significa que está perdiendo terriblemente ante un oponente.

***7. Practica con oponentes buenos.*** Incluso una noche divertida de videojuegos con amigos perfeccionará tus habilidades, pero concentrarte demasiado en mejorar tus puntos débiles hará que mejores más rápido. La mejor manera de aprender, si tu orgullo puede soportarlo, es jugar contra personas mejores que tú. Observa lo que hacen y pregunta el razonamiento detrás de sus decisiones cada vez que no las entiendas.

***8. Aprende de tus errores.*** Es necesario tener una comprensión honesta de lo ocurrido en caso de que quieras involucrarte en un juego competitivo. Si siempre culpas a la suerte, una conexión de Internet lenta o a otros factores más allá de tu control, nunca te enfocarás en las cosas que puedes mejorar. Si terminas muy alterado al terminar un juego, haz una nota mental para "reproducirlo" en tu mente y piensa si hubieron algunas decisiones que pudiste haber tomado de manera diferente.

***Francisco Momboise Pajuelo***

DEBATE ENTRE EL SER NIÑO
Y EL SER ADULTO

# LA ADOLESCENCIA

COLEGIO AQUILA

**La adolescencia es el debate entre el ser niño y el ser adulto.** Al final prevalece el adulto, pero con una personalidad que vendrá determinada, en buena medida, por la forma en que se ha hecho esa transición en la etapa adolescente.

Los educadores sabemos que es un momento de grandes cambios, lo que supone un reto a familias, docentes y equipos de orientación para conseguir un equilibrio madurativo que les permita la adopción de hábitos necesarios para el desarrollo personal en su vida adulta. Los principales cambios a los que se van a enfrentar los alumnos y alumnas en estas etapas, así como su entorno familiar son los siguientes:

## *CAMBIOS FISIOLÓGICOS*

El mayor desarrollo funcional del sistema endocrino produce un considerable gasto de energía. Esto repercute en su conducta manifestándose sobre todo en ese cansancio y agotamiento físico del niño que comienza esta etapa evolutiva. Esta fatigabilidad suele ser mal comprendida por los padres y educadores, tratando al niño de perezoso o indolente... Esto requiere prestar atención a aspectos tales como alimentación, descanso y, sobre todo, a las sobrecargas psíquicas, debiendo tener en cuenta la duración de las clases, alternancia de materias, cuantía de actividades escolares.... así como sobrecargas físicas.

Según el artículo publicado en El País, el 12/09/2019 en la sección Papás y Mamás "adecuar las horas de aprendizaje al ritmo cronobiológico aumenta en al menos un punto el rendimiento escolar y disminuye los problemas de conducta". Un proyecto educativo que contemple sesiones lectivas en horario de mañana y de tarde, de forma equilibrada, respetará con mayor eficacia el ritmo que requiere el aprendizaje en esta etapa.

## *DESARROLLO INTELECTUAL*

**En el inicio de la adolescencia ya se muestra el pensamiento adulto.**

El niño-adolescente ya no tiene un pensamiento lógico limitado a lo concreto, a lo que puede ver o tocar, como ocurría en la última etapa de la infancia. A partir de ahora alcanza la inteligencia formal, propia del adulto, flexible y abstracta, lo cual le permitirá razonar con proposiciones abstractas, analizar sistemáticamente hipótesis y llegar a la solución de problemas complejos. Se desarrolla capacidad de pensar de manera independiente. Esto hace que se intensifique la tendencia de buscar la causa de los hechos y los acontecimientos, poniendo en tela de juicio muchas de las ideas y afirmaciones de los demás. Critica a sus padres, a la sociedad, a sus profesores, incluso a sí mismo. Su inteligencia abstracta le permite ahora imaginar posibilidades ideales,

comparar con ellas diferentes realidades y, claro está, discutir incansablemente acerca de lo poco o mucho que unas y otras se parecen. Este desarrollo intelectual es de suma importancia para adaptar los objetivos y metodologías de aprendizaje en el centro escolar.

## PERSONALIDAD E IDENTIDAD PERSONAL

La búsqueda de la identidad, es la tarea más compleja que debe abordar el adolescente: encontrarse a sí mismo, saber quién es y cómo es, averiguar lo que le gusta y lo que le disgusta, lo que cree correcto y lo que considera inmoral...

A esta "confusión" personal, se añade la indefinición del papel que la sociedad le atribuye al adolescente. Aquí, el lenguaje vuelve a jugar un papel importante, como medio para comprenderse a si mismo, sus propias ideas, sentimientos y deseo. Ayudar desde la pre-adolescencia en la elaboración de un lenguaje rico y preciso, no solamente les facilita la expresión más correcta de sus ideas sino que a la vez se les ayuda en el proceso de construcción de la identidad. Sin duda, este proceso se verá muy influido por los modelos adultos que le hayamos ofrecido durante la infancia. Familia y colegio deben trabajar estrechamente para construir modelos sólidos y coherentes, transmitiendo valores que disminuyan la confusión y que logren un modelo personal estable.

## EMOTIVIDAD

Cualquiera de los problemas que se le plantean generan respuestas emocionales, incluso las operaciones más fríamente intelectuales. En la adolescencia existe una desproporción entre el estímulo y la cantidad de reacción emocional. Padres, profesores y orientadores tienen que ser comprensivos con esa intensidad emocional y ayudarles a educar su autocontrol. Los programas de educación emocional han de ocupar un lugar destacado en el proyecto de centro.

COLEGIO AQUILA

## CONCLUSIONES

- Aunque muchas veces percibamos lo contrario, la relación y el trato que dispensemos a nuestros hijos y alumnos adolescentes determinará su desarrollo en esta etapa.
- Darles confianza, estimularlos destacando lo positivo de su conducta, nuestra actitud de cariño a pesar de las posibles decepciones que nos dispensen, la paciencia, el respeto a su intimidad e ideas, el diálogo de "adulto a adulto", comprender sus nuevos intereses y ciertas rebeldías, forman parte del acompañamiento que necesitan en esta etapa de cambio.
- Pero, a su vez, necesitan también la seguridad de determinados límites en casa y el colegio, el respeto a una normas -muchas de ellas pactadas ahora con el propio adolescente- que han de ver convenientes, y el ejemplo de padres y docentes a través nuestra coherencia con los valores que les proponemos, y que, como tales, nos inspiran.
- Educar en la adolescencia es educarlos en el uso de su libertad. Ahora necesitan que padres y docentes vayamos muy a la par para proponerles un modelo de vida adulta atractivo, confiable, basado en nuestro ejemplo y valores compartidos.

**Úrsula González Espinosa.**
Directora Técnica.

**Eva Díaz Riesco.**
Coordinadora Departamento Orientación.
Colegio Aquila.

# NACIMIENTOS DE BEBÉS PREMATUROS

adempa

Centro de Atención Temprana
y
Tratamientos Rehabilitadores

***Agradecemos,*** *en estos momentos de gran inquietud, a* ***"YO SOY PARLA"*** *el que nos permita, a través de esta iniciativa tan interesante, poder llegar a muchas familias. De esta forma nos gustaría transmitirles que el conjunto de ADEMPA (niñ@s, adolescentes, jóvenes, familias y profesionales) que formamos parte de este gran proyecto creado por "YO SOY PARLA", el cual está lleno de ilusión y nos permite poder seguir conociéndonos y ayudándonos mutuamente.*

Este año 2020 para ADEMPA debería haber estado marcado por la celebración del 40 aniversario; parece mentira que haya transcurrido tan rápidamente el tiempo desde su fundación en el año 1980 en el que unos padres preocupados por las necesidades de sus hijos se reunieron para fundarla. Sin embargo, en las circunstancias derivadas de la pandemia mundial Covid-19 hacen que este año cobre un significado distinto para todos nosotros, y sea un año que difícilmente podremos olvidar.

Durante estos 40 años ADEMPA ha ido creciendo y cumpliendo con el objetivo de esas primeras familias que se reunieron con la finalidad de **"contribuir a la mejora en la calidad de vida de sus hijos",** a través de tratamientos impartidos por unos profesionales cualificados. Los valores de aquellos padres nos han inspirado para seguir avanzando, desde una perspectiva responsable y de gran profesionalidad, para ofrecer a nuestras familias los tratamientos y las ayudas que precisen sus hij@s.

Uno de los temas de actualidad que nos preocupa son **LOS NACIMIENTOS DE BEBÉS PREMATUROS.** A nuestros Servicios acuden años después del nacimiento familias preocupadas porque sus hijos de tres, cuatro, cinco años o de edades superiores que presentan dificultades en el desarrollo de la comunicación y/o lenguaje y/o en la adquisición de los aprendizajes académicos (comprensión, razonamiento, lecto-escritura, cálculo, etc).

Se estima que cada año nacen unos 15 millones de niños prematuros (antes de que se cumplan las 37 semanas de gestación) en todo el mundo. Esa cifra está aumentando, en España nacen cada año, aproximadamente, 29.000 recién nacidos antes de llegar a término. En los últimos 10 años han aumentado los niños que nacen prematuros, sobre todo, se ha incrementado los niños que nacen antes de las 28 semanas. Es decir, no sólo hay más embarazos que no llegan a completar toda la gestación a término, sino que cada vez terminan mucho antes.

Los bebés prematuros nacen antes de estar preparados, por lo que sus órganos inmaduros se van a desarrollar en unas condiciones que no son las ideales, por este motivo es considerado **recién nacido de alto riesgo neurobiológico.** Esto significa que tiene una mayor tendencia a presentar daño neurológico y otras alteraciones, y por ello debe ser sometido a un especial seguimiento.

Un embarazo se considera que ha llegado a término cuando el parto se produce entre las 37 y 40 semanas de edad gestacional. Los bebés prematuros se clasifican en diferentes grupos:

**Prematuros tardíos (34-37 semanas)**

**Prematuros moderados (32-34 semanas)**

**Grandes prematuros (menos de 32 semanas)**

**Prematuros extremos (menos de 28 semanas)**

Hasta el 85% de estos nacimientos lo forman los prematuros moderados y tardíos. Los problemas que pueden tener van a depender, fundamentalmente, del grado de prematuridad y de su peso al nacimiento. Los grandes prematuros, sobre todo los prematuros extremos, van a ser el grupo que más atención van a necesitar.

Existen otros recién nacidos que son también considerados de alto riesgo neurobiológico como son:

**Niños a término con un peso al nacer inferior a 2.000 gr**

**Niños que han tenido un test de APGAR inferior de 3 al minuto, e inferior de 7 a los 5 minutos**

**Niños con antecedentes de enfermedad neurológica hereditaria**

**Niños con alteraciones del perímetro cefálico**

**Niños con trastornos del tono muscular**

**Niños con crisis convulsivas, hipoglucemias, deshidratación...**

Hoy en día sabemos que la mayor parte de los bebés prematuros no tienen por qué sufrir secuelas graves ni enfermedades crónicas. Para una mayoría de bebés el problema será muy leve y apenas aparente, como por ejemplo cierto grado de estrabismo, déficit de agudeza visual, o ciertas dificultades de coordinación de movimientos, que podrá solventarse con estimulación, fisioterapia y otros tratamientos. Sin embargo, para una minoría estas dificultades pueden revestir en una mayor gravedad como:

adempa

Centro de Atención Temprana y Tratamientos Rehabilitadores

**Dificultades visuales**

**Dificultades auditivas**

**Dificultades en el desarrollo motriz**

**Dificultades en el desarrollo cognitivo**

**Dificultades en el aprendizaje académico**

**Dificultades en Audición y lenguaje**

**TDAH**

La Asociación de Padres de Niños Prematuros (APREM) explica que en España hay varios factores que favorecen la prematuridad como son las técnicas de reproducción asistida, los partos múltiples, el estrés laboral, los problemas de salud de la madre y el retraso de la maternidad.

Ante todas estas evidencias, es necesario realizar un estudio psicopedagógico completo y adaptado a las necesidades del niño prematuro con el objetivo de diseñar un plan de intervención multidisciplinar y proporcionar así una atención individual y especializada, que sirva para prevenir posibles dificultades de aprendizaje y futuros fracasos escolares.

**Montserrat Bernardo Guerrero**
*Psicóloga Sanitaria/Logopeda*
*Col. M-02465*

***Agradecemos a la familia la cesión de las fotos de sus peques***

# 10.000 Ejemplares repartidos entre los vecinos de Parla

# Bavy

C/ Jerusalén,4 - 91 699 02 71 - 28981 Parla (Madrid)

Colores Moda

*For special moments*

*Tu Boutique especializada en vestidos y trajes de ceremonia.*

@coloresmodaparla

@coloresmoda

*Visita nuestra web y descubre todo lo que podemos ofrecerte*

**www.coloresmoda.es**

C/Pablo Casals 27 Centro Comercial Merca2
28981 Parla
916052465

Reme

LENCERIA - MERCERIA

reme-lenceriamerceria.blogs.com
lenc_reme_merc@hotmail.com

C / SAN ANTON 64 - POSTERIOR
TLF. 91 605 73 91
28982 PARLA (MADRID)

DIM Wonderbra Playtex FILA UNDERWEAR SHOCK ABSORBER

biomecanics

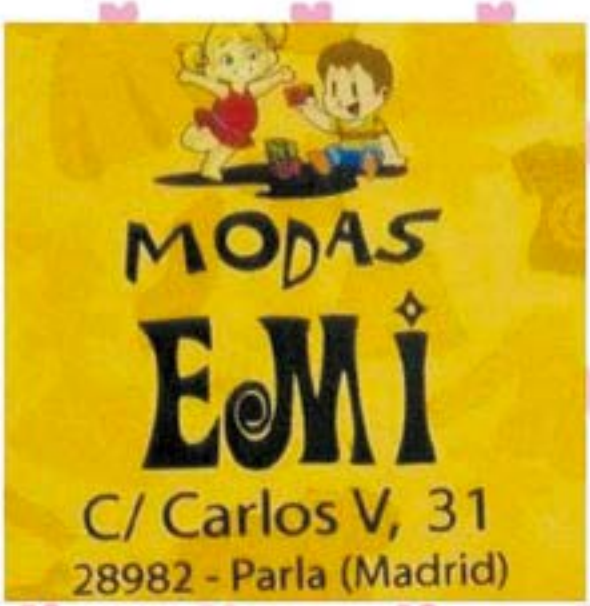
mayoral

garvalín

anavig

babidu

JULIANA



**Su tienda de confianza y especializada desde 1977**

Alber
CONFECCIONES

KUKOS Y KOKETOS

**Moda infantil**

C/Valladolid esquina c/Juan XXIII PARLA

# Desde 1986 - La de toda la vida

**Variedad de tejidos y retales**

**Telas para Moda, Hogar, Fiesta, Difraces y más.**

**C/ San Roque, 80 - Parla**

645 849 885 @tejidosyretales2

#YoSoyParla La Revista Online

I ♥ Pequeño Comercio

# ÉVOQUE

Tu tienda de moda y complementos en Parla

***Perfumes - Ropa de mujer (hasta talla 4XL) - Zapatos Bolsos - Lenceria Complementos***

Visitanos en **C/ Felipe II, 10 - Parla**

Y siguenos en: Évoque Parfum
evoqueparfum

Lencería Corsetería
Dory's
C/ Alfonso X El Sabio, 2
28982 PARLA (Madrid)
Tel.: 91 698 82 40

Lencería especializada
Capricho de Mujer
LENCERÍA ESPECIALIZADA
COPAS GRANDES DESDE LA COPA B HASTA LA H.
NATURANA
avet
gisela
PRIMADONNA
Playtex
C/ PINTO, 35 - PARLA (MADRID)
TELS.: 916 998 986 / 607 568 528

divine
LEVI'S
GUESS
VERSACE
MICHAEL KORS
D&G
ck
divine
C/. Real 23, PARLA (Madrid)

# El Rincón de Bego y Juan

- Ropa de señora y caballero sport y ceremonia.
- Pijamas y batas de señora y caballero.
- Ropa de Baño
- Outlet Comunión niño y niña.

Antiguo Confecciones Balmaseda

C/ Carlos V, 2 - Parla (Madrid) - Telf. 91 699 63 77

juanbegobalmaseda@gmail.com

MIRANDA SONS Complementos

## Complementos de Moda

Tels.: 91 277 93 02
617 35 39 81
mirandasons08@gmail.com

C/ Severo Ochoa, 18 Posterior
(Bulevar Sur)
28981 Parla

# Pilar Ballesteros

Moda & Complementos

C/ San Antón, 58 - 28981 Parla

Tlf.: 616 933 330 pilar ballesteros moda y complemento @pilarballesteros_

# ¡Que te zurzan!

Arreglos
Prendas a medida

Tejidos

C/ San Blas, 12
28981 Parla (Madrid)

Telf.: 618 01 48 55 Chelo

# MIE

Moda y Complementos
woman & man

640752651
hola@miemodaycomplementos.es
C/ San Antón, 35 - 28982 Parla (Madrid
www.miemodaycomplementos.es

@miemodaycomplementos
@Miemodaycomplementos
#miemodaycomplementos

APUESTA POR EL COMERCIO LOCAL

#YoSoyParla
Todos unidos somos más fuertes

para Salud Todos

CENTRO DE OSTEOPATÍA CLÁSICA Y ACTIVIDADES PARA LA SALUD

## OSTEOPATÍA
## YOGA - TAI CHI - MINDFULNESS (MBSR)
## GIMNASIA INTEGRATIVA (MÉTODO AGUILAR)
(Cadenas musculares, Reprogramación postural)
## HIPOPRESIVOS - PILATES MÁQUINA Y SUELO

Google
4,9 ★★★★★
108 reseñas

C/ Cristina Sánchez, 3-5, Parla (Madrid)
91 084 77 86 - 615 30 31 68
www.centrosaludparatodos.es

facebook
★★★★★ (41)

# Beauty Thermal

Centro de Estética Avanzada

Depilación Laser Triple Onda

Tratamientos faciales y corporales personalizados , Osteopatía
Innovación en aparatología con Ondas de choque, Hifu, Radiofrecuencia multipolar , Cavitación, Vacum, Oxigenoterapia, maderoterapia, presoterapia

Nos avalan años de experiencia

Para otros tratamientos pide información

Estamos en calle la Pila nº 2

tlf 623218588 / 91 9313439

E-mail: beautythermal2@gmail.com

Pag web beautythermal.es

# Laser Surface

## Centro de depilación láser y estética

C/ Fernando III El Santo, 42 - Parla (Madrid)

Tel.: 666 97 12 89

# D&C

- PELUQUERÍA
- ESTÉTICA
- PRESOTERAPIA
- NAILS
- DEPILACIÓN LASER DIODO

# Beauty Center

ESTAS SON UNAS MUESTRAS DE NUESTRAS OFERTAS, VISÍTANOS Y TE INFORMAREMOS DE LOS SERVICIOS QUE REALIZAMOS Y DEL RESTO DE OFERTAS EN ESTETICA Y PELUQUERIA.

*TE ESPERAMOS*

**C/ PABLO CASALS,25 • 28982 PARLA (MADRID)**

**91 605 62 91 - 637 346 589**

UÑAS ACRÍLICAS O GEL
UÑAS FANTASÍA
TRATAMIENTOS DE MANOS Y PIES
TRATAMIENTOS FACIALES
TRATAMIENTOS CORPORALES
MICROBLADING
MAQUILLAJE PARA EVENTOS
PARTY BEAUTY (6-15 Años)
BROWS&LASHES

TRATAMIENTO SPA MANOS & PIES

*PROMOCIÓN PRIMAVERA-VERANO

30 Euros

INCLUYE ESMALTE SEMIPERMANENTE

MARY BAJANA
CENTRO DE BELLEZA

"Más Belleza a tu Alcance"

633919678

CALLE JUAN XXIII 9 PARLA 28982

CITA PREVIA
booksy

NATEA
MADRID

## MUCHO MÁS QUE NATACIÓN

Somos un servicio de natación terapéutica especializada para niños desde los 8 meses y adultos con diversas patologías como:

TEA, TDAH, hipotonía, PCI, dificultades sensoriales, retraso madurativo, síndrome de Down, patologías de columna, Esclerosis, ICTUS, entre muchas otras.

- Sesiones Individuales o parejas.
- Valoración inicial.
- Equipo: Formado por profesionales capacitados y con amplia experiencia en el área.

**DIRECCIÓN:**
Calle Lago Azul S/N
28981. Parla. Madrid

**INFORMACIÓN:**
**Móvil:** 699064379
**Correo:**
info@nateamadrid.es
**Web:**
www.nateamadrid.es

**HORARIO:**
Sábados y Domingos

**OTROS SERVICIOS:**

Terapias a domicilio en piscina
Terapia ocupacional
Integración sensorial
Atención temprana
Neurodesarrollo
Terapia de alimentación
entre otras.

ESCANEA EL CÓDIGO QR
PARA MÁS INFORMACIÓN

MIOPÍA
¡ES HORA DE ACTUAR!
UNA DE CADA DOS PERSONAS SERÁ MIOPE EN EL 2050
MYLO
INDIVIDUALLY CRAFTED
LENTES DE CONTACTO MENSUALES
DE HIDROGEL DE SILICONA DISEÑADAS PARA
EL MANEJO DE LA MIOPÍA
CON LA TECNOLOGÍA DE
Brien Holden
VISION INSTITUTE
markennovy
One Vision
ópticos-optometristas
cuidamos de tus ojos todo el año
PARKING GRATUITO
@onevisionoptica
C/ Pablo Casals 27
CC Merca-2 Parla
916053321 - 626201364
NO DEJES QUE LA PRESBICIA
TE FRENE
markennovy
EDOF
PRESBYOPIA
EDOF
INDIVIDUALLY CRAFTED
LENTES DE CONTACTO MENSUALES
CON LA TECNOLOGÍA DE
Brien Holden
markennovy
UN DISEÑO INNOVADOR
PARA COMPENSAR LA PRESBICIA

# DEJA K.O. AL ESTRÉS

ESCUELA DE BOXEO
JAVIER CASTILLEJO

Avda. Juan Carlos I - Polideportivo Municipal Javier Castillejo



# VIRTU & GEMA ESTILISTAS

HI HIPERTIN

Sweet professional

C/ JAIME I
EL CONQUISTADOR, 22 POSTERIOR
91 1969922 PARLA (MADRID)

ESPECIALISTAS EN BODAS, COLORIMETRÍA, TRATAMIENTOS CAPILARES CON ÁCIDO HIALURÓNICO, MICROBLANDING, LIMPIEZAS DE CUTIS.

# Planeta ikigai

**TU ESPACIO DE BIENESTAR**

Coaching y PNL
Inteligencia Emocional
Psicología Positiva
Pareja y Familia

Osteopatía
Osteopatía infantil
Cólico del lactante
Asesoramiento en Porteo y Lactancia

**Campamentos · Talleres · Extraescolares**

**Osteopatía**
Rubén – 627 500 178

**Psicología**
Alma – 653 045 043

Alma Torres Gallego
Psicóloga colegiada M 31406

www.planetaikigai.com
C/ La Pila 2
@Planetalkigai
@planeta_ikigai

# Nuver

## Peluquería y Estética

www.nuver-parla.es

Planeta Saturno, 1 - Telf.: 91 424 07 44 - PARLA (MADRID)

*Cita previa: Lunes a viernes 9:30 - 20:00 h. - Sábados: 9:00 - 14:00 h.*

| OFERTAS DIARIAS | |
|---|---|
| TEÑIR + CORTAR + PEINAR + CEJAS Y LABIO + TRAT. REGEN. | 30,00 € |
| MECHAS + CORTAR + PEINAR + CEJAS Y LABIO + TRAT. REGEN. | 40,00 € |
| TEÑIR + MECHAS ARRIBA + CORTAR + PEINAR + CEJAS Y LABIO + TRAT. REGEN. | 45,00€ |
| CORTAR + PEINAR + LABIO + TRAT. REGENERADOR | 22,00 € |

**Mechas bicolor y matiz tienen suplemento aparte*

| PELUQUERÍA | |
|---|---|
| *Lunes:* | |
| MECHAS + CORTAR + LAVAR + PEINAR + CEJAS + LABIO | 33,50€ |
| *Martes y Jueves:* | |
| TEÑIR + CORTAR + LAVAR + PEINAR + CEJAS + LABIO. | 23,50€ |
| *Miércoles:* | |
| LAVAR + CORTAR + PEINAR + DEPIL. DE LABIO | 12,90 € |
| *Todos los días (Lunes a Sábado):* | |
| CORTE DE CABALLERO | 10,00 € |
| CORTE DE NIÑO | 5,00 € |

## NUESTROS SERVICIOS PROFESIONALES

- ANALISIS VISUAL
- O.C.T.
- LENTES DE CONTACTO
- CONTROL DE MIOPÍA
- OPTOMETRÍA INFANTIL
- TERAPIA VISUAL
- AUDIOMETRÍA
- AUDIOPRÓTESIS
- AUDIOLOGÍA INFANTIL

federópticos
Andrés Martínez

audiocentro
Andrés Martínez

Calle de las Ciudades, 4
28982 Parla (Madrid)
Tel. 916 98 69 47

ACROBANZA
centro artístico

Acrobanza te ofrece multitud de disciplinas artísticas tales como: Danza (Moderno, Urbano, Break), Acrobacias, Telas Aéreas, Pole, Contorsión, Aro, Straps, Equilibrios, Elasticidad y tonificación.

Siempre de la mano de los mejores artistas y maestros, en las mejores instalaciones de Madrid y con las mayores medidas de seguridad.
...Y Ahora sín matricula presentando este flyer.

www.acrobanza.es C/Berlin, 45 (Parla) TLF: 91 605 73 83

@bushiryuparla

BUSHI RYU

ESCUELA DE ARTES MARCIALES

C/ TURÍN, 15 - PARLA

bushiryuparla@gmail.com

647 914 649

JIU JITSU
JUDO
DEFENSA PERSONAL
BRAZILIAN JIU JITSU
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
WU SHU-SANDA

PELUQUERÍA
Tu Barrio

912 63 40 69
C/ Planeta Saturno, 10 - Local 1
28983 Parla (Madrid)
Peluquería TÚ Barrio

Queremos seguir a tu lado

C/ Real, 5
916055791 - 640673125

ES LA HORA, COMPRA EN PARLA

¡APOYA LAS PEQUEÑAS EMPRESAS!

#YoSoyParla

AUTO - ESCUELA
DIVA
TEÓRICOS ILIMITADOS
AULA INFORMATIZADA
TEST ON LINE
DESCUBRE NUESTRAS OFERTAS
EXPERTOS EN LA ENSEÑANZA
C/ALFONSO X EL SABIO, 18 - PARLA
91 699 38 21 - 699 147 430

TALLERES FENIC•S
CHAPA - PINTURA - MECÁNICA
FERNANDO LEÓN BARRIO
MÓVIL: 676 717 674
FIJO: 91 605 56 26
C/ LONDRES, N•9 28983 PARLA
TALLERESFENIC@HOTMAIL.COM

# NEUMASTER

## TU TALLER DE REFERENCIA EN PARLA

**C/Iciar Bollain, 24 -Parla**
**Tf. 916989 643 - 689 013 647**

HORARIO
DE LUNES A VIERNES: 8.00 A 20.00 HORAS
SÁBADO: 9.00 A 14.00 HORAS

38€

Aceite 10W40 ENi
+ Filtro de aceite

50€

Aceite 5W40 ENi
+ Filtro de aceite

58€

Aceite 5W30 ENi
+ Filtro de aceite

*Precio incluye: Aceite, Filtro de Aceite, Mano de obra, Sigaus e IVA.
*Excluidos vehiculos con filtros especiales.

*Oferta Valida solo Hasta 5 Litros.

**Amortiguación Suspensión**
hasta 25% dto. en piezas de repuesto

**Kit de distribución y bomba de agua**
hasta 25% dto. en piezas de repuesto

**Filtros**
hasta 25% dto. en piezas de repuesto

**Kit de Embrague**
hasta 25% dto. en piezas de repuesto

**Revisión pre itv**
y pasamos la itv de tuvehículo

**Pastillas de frenos**
hasta 25% dto. en piezas de repuesto

MICHELIN · PIRELLI · DUNLOP · Continental · GOODYEAR
BRIDGESTONE · KUMHO TYRES · Firestone · Kleber · HANKOOK

PROMOCIONES PERMANENTES EN NEUMÁTICOS DE TODAS LAS MARCAS

## NUESTROS SERVICIOS

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Neumáticos | Frenos | Paralelos | Distribución | Aire acondicionado |
| Suspensión | Baterías | Diagnosis | Embraques | Mecánica general |

Auto Mecánica Moreno
AMM
INSPECCIÓN EXPRESS
DIAGNÓSIS
MECÁNICA EN GENERAL
MANTENIMIENTOS
PRE-ITV
POTENCIACIONES
PERSONALIZACIONES
C/ Isabel II, 41 (Parla) • Telef.: 91 605 35 45 - 608 13 25 38 • ammparla@gmail.com

AUTOESCUELA ONLINE
Las Vegas
DESDE CUALQUIER LUGAR.....
TODOS LOS PERMISOS
TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS NO LO DUDES MÁS...
MATRICÚLATE
CAMPUS ONLINE
TODOS LOS TEST
TUTORÍAS CON LOS PROFES
www.autoescuelalasvegas.com
Tlf: 626 94 21 14
Las Vegas
AUTOESCUELA

GT-R motor

KIT DE DISTRIBUCION + BOMBA DE AGUA 350€ Desde

KIT EMBRAGUE con bimasa 700€ Desde

FILTROS DE PARTICULAS (FAP – DPF) NUEVO 390€ Desde

¡¡¡ FINANCIAMOS TU REPARACIÓN !!!

Mano de obra e IVA incluido

616-33-18-11 647-230-844

## CHAPA - PINTURA

TRABAJAMOS TODAS LAS MARCAS
DISPONEMOS VEHÍCULO DE CORTESÍA
ENTREGA Y RECOGIDA A DOMICILIO

# TALLERES A. Pérez

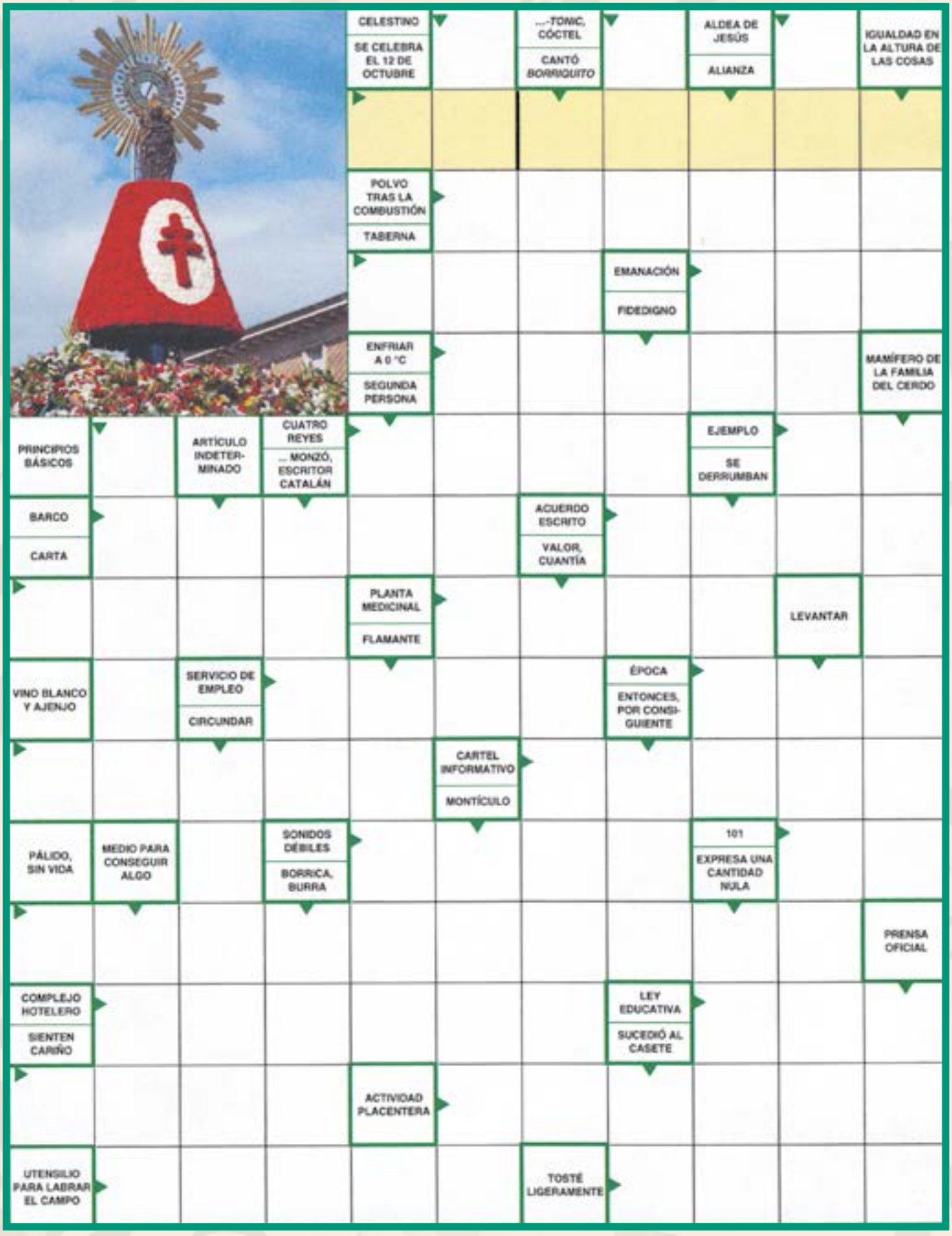
TRABAJAMOS TODAS LAS COMPAÑÍAS

**Rio Guadiana, 7**
**Teléf./Fax: 916 981 867**
E-mail: talleresaperez@telefonica.net

**28981 PARLA**
**MADRID**

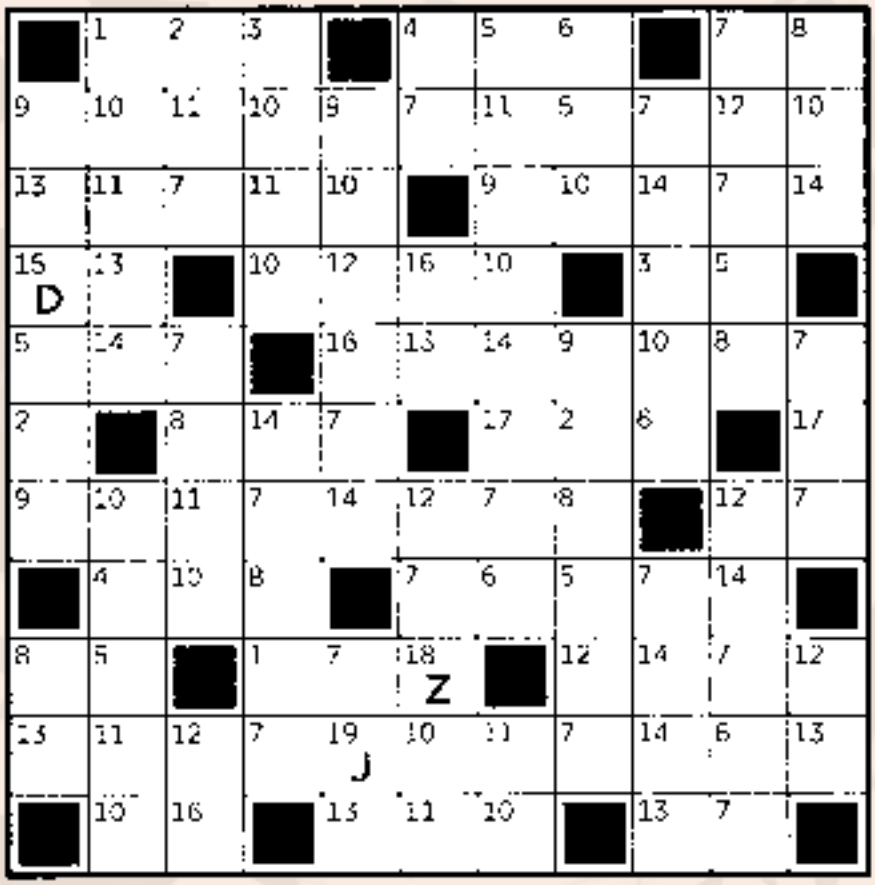
## FOTODEFINIDO

La fotografía sirve como pista para averiguar la entrada de las casillas marcadas.



# P A S A T I E M P O S

## CIFRADOS



Dentro de cada juego, a cada número le corresponde siempre la misma letra. Descifra los casilleros siguiendo la pista y las letras dadas. Ayúdate de los registros para recordar las correspondencias.

### CLÁSICO

**Pista:**

Muy pequeño de estatura.

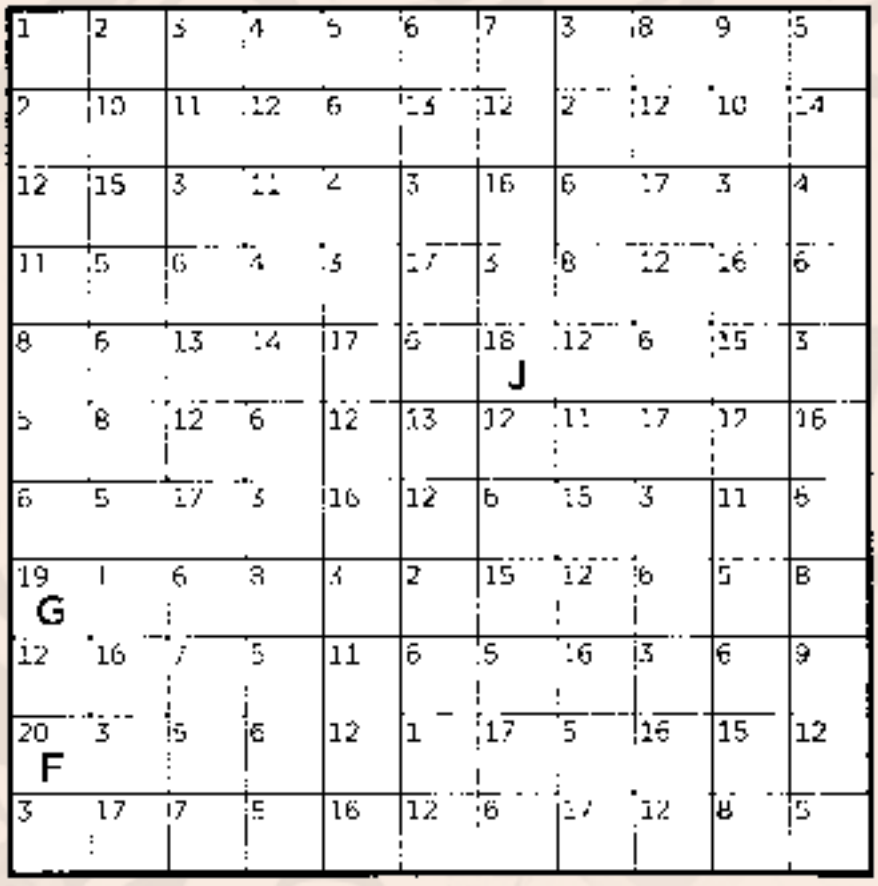
Registro de letras descifradas

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| P | | B | | | L |

| 7 | 8 | 9 | 10 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

| 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|
| | | |



### BLANCO

En este juego, las casillas negras también vienen codificadas, siempre con el mismo número. **¡Encuéntralas!**

Registro de letras descifradas

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | D | | |

| 7 | 8 | 9 | 10 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | H | | | |

| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

| 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|
| S | | | |

# PASATIEMPOS

## LAS SIETE DIFERENCIAS

## SUDOKU

**Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado delimitado por líneas gruesas contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno. Cada juego solo tiene una solución posible.**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 2 | | | | 3 | 1 | |
| 6 | | | | 3 | | | | 8 |
| 1 | | 3 | 4 | | 2 | 5 | | 6 |
| 8 | 1 | | | 9 | | | 2 | 5 |
| | 2 | 9 | 6 | | 7 | 4 | 3 | |
| 7 | 3 | | | 2 | | | 8 | 9 |
| 2 | | 5 | 7 | | 8 | 1 | | 3 |
| 4 | | | | 5 | | | | 2 |
| | 7 | 8 | | | | 9 | 5 | |

★☆☆

**A**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 2 | 8 | 6 | | | 5 |
| | 7 | | 9 | 3 | 4 | | 6 | |
| | 9 | 6 | | | | 8 | 4 | |
| | 1 | | 4 | 6 | 8 | | 9 | |
| 8 | | 7 | | | | 4 | | 1 |
| | 4 | | 7 | 5 | 1 | | 8 | |
| | 2 | 9 | | | | 7 | 3 | |
| | 5 | | 8 | 2 | 9 | | 1 | |
| 4 | | | 6 | 7 | 3 | | | 9 |

★☆☆

**B**

#yosoyparla

# PASATIEMPOS

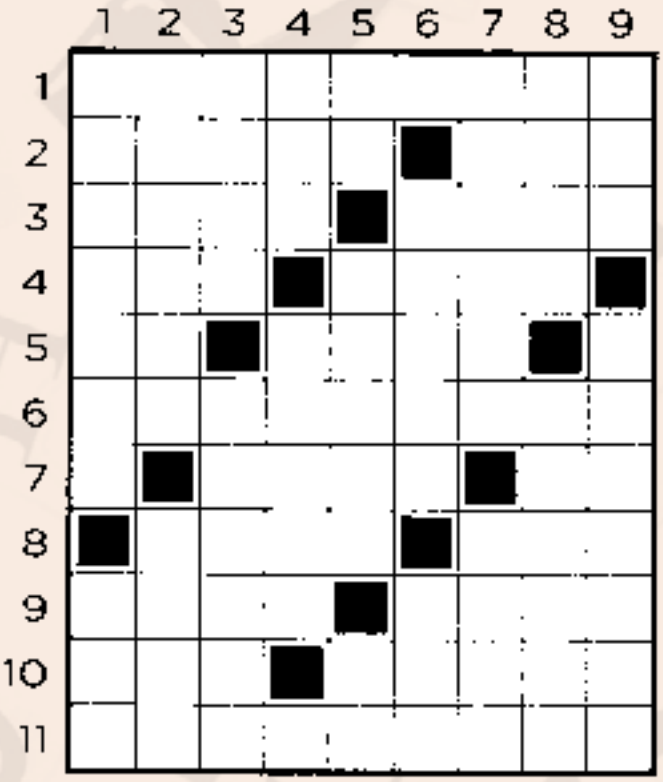
## CRUZADAS

**HORIZONTALES**

**1.** Mapa de una ciudad. **2.** Bajas de un vehículo. Toma. **3.** Se va de ahí. Lista de las comidas. **4.** Doce meses. Pared exterior. **5.** Entrega. Se desploman. **6.** Que presume. **7.** Provoca. Dirigirse. **8.** Acción de sanar. Fragmento de ADN. **9.** Entrecejo. Sopa espesa. **10.** Voz de la gallina. Hace desaparecer. **11.** No parar.

**VERTICALES**

1. Unidos en matrimonio. 300, en romanos. **2.** Aliñar. Cuidado, esmero. **3.** Memo, tonto. Cascarrabias. **4.** Lotería estatal. Piel curtida. **5.** Existe. Cebada germinada. Dos veces. **6.** Diente triturador. Deja. **7.** Sin principio ni fin. Maestro religioso. **8.** Tira del trineo. Lo es la Morena. **9.** Las Naciones Unidas. Asar, tostar.




## CRUZADAS

| L | P | O | S | O | I | V | U | L | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | N | T | I | N | O | M | I | A | O |
| M | D | P | L | A | M | A | R | N | A |
| U | A | V | A | I | S | T | Z | M | O |
| L | V | A | E | T | N | E | I | A | D |
| T | I | O | B | R | R | A | O | N | R |
| I | R | M | L | O | T | I | J | T | A |
| U | A | E | B | A | N | I | A | E | P |
| S | L | I | R | O | N | A | D | L | E |
| O | V | G | C | C | R | T | D | O | U |
| E | H | A | L | L | A | R | I | A | G |
| A | L | I | E | N | A | R | I | N | A |

*Tras resolver el juego, agrupa las letras restantes para leer la solución.*

- ABONADA
- ACRE
- ADVERTIDO
- ALIENAR
- ANTINOMIA
- GUEPARDO
- HALLAR
- LACONIO
- LINAJE
- MANTELO
- MEIGA
- MULTIUSO
- NARINA
- PATRIA
- PLUVIOSO
- POSO
- RAMAL
- TAIMA
- VIBOREZNO
- VIRAL
- VOLANTIN

Peso en el fondo de un barco

eXtampalo
merchandising experience

Alfonso XIII, 28
28982 Parla (Madrid)
622 47 61 84
info@extampalo.es

# IMPRENTA

Flyer
Tarjetas de Visita
Sobres
Cartas PVC

# SERIGRAFIA

Camisetas
Sudaderas
Polos
Ropa Laboral

# VINILOS

Acidos
Rotulos
Decorativos

# Nuevas Instalaciones

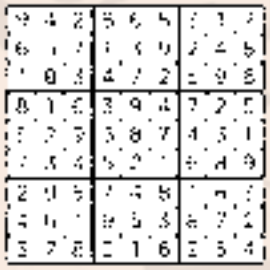
# PASATIEMPOS

## SOLUCIONES

### FOTODEFINIDO

### SUDOKU

**SUDOKU A**



**SUDOKU B**

### CRUCIGRAMA

### CIFRADOS

CLÁSICO

BLANCO

### SOPA DE LETRAS 2

LASTRE

FIAT
ALFA ROMEO
FIAT
PROFESSIONAL
ABARTH
Jeep

FCA
FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES

# THARSA

**Taller**
C. Dos Amigos, 40 - ☎ 91 698 46 01

**Ventas**
C. Picasso, 1 (Frente a Carrefour) - ☎ 91 698 23 99

**www.tharsa.es**

*"Nuestro mejor proyecto eres tú"*

COLEGIO
AQUILA

**Colegio Bilingüe (Inglés-Alemán) Privado-Concertado en Parla Este**

C/ del Planeta Júpiter, 2.
28983 Parla - Madrid

Tfno.: 91 424 09 13
recepcion@colegioaquila.es

**colegioaquila.es**

García-Rivera Ópticos

# Compra tus Gafas de Sol en García-Rivera Ópticos y te las graduamos ¡¡GRATIS!!

*Promoción válida hasta el 31/05/2021. Consulta condiciones en Óptica.

**Y si además quieres una gamuza anti-vaho de REGALO.**
**Solicita tu cita a través de este código QR, seleccionando: "PROMO YoSoyParla"**

674222951 @Garciariveraopticos

Calle Real, 4 (Parla) www.garciariveraopticos.com

# ¿PENSANDO EN VENDER TU VIVIENDA?

**EN MR HOUSE, TE LA COMPRAMOS ¡EN EL ACTO!**

NO OLVIDES SUBSCRIBIRTE A NUESTRA NEWSLETTER MENSUAL, A TRAVÉS DE NUESTRA WEB

第一家提供汉语服务的西班牙本土房产中介

MR.HOUSE
REAL ESTATE

Pº de la Castellana 119 · MADRID
C/ Pinto 69 · PARLA
www.mrhouse.es

91 664 40 54

Síguenos en nuestras RRSS