

Granada Costa Proyecto Global de Cultura

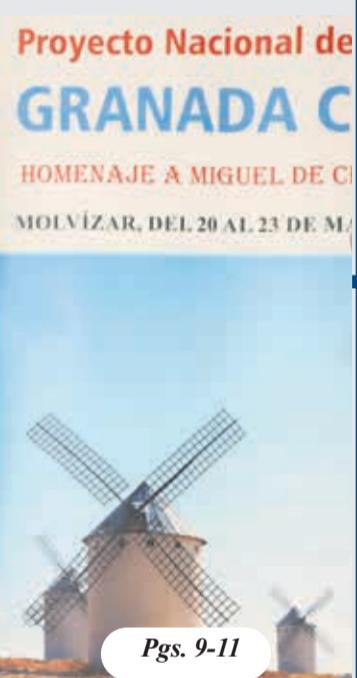
Nº 561 Diciembre 31/12/25

Periódico de información nacional sociocultural

Suscripción anual 104€

ÁNGELES MARTÍNEZ, LA ESCRITORA QUE CONVIRTIÓ SUS RAÍCES EN VERSO Y SU VOCACIÓN EN COMUNIDAD

Nacional de Cultura
GRANADA COSTA
HOMENAJE A MIGUEL DE CERVANTES
DEL 20 AL 23 DE MARZO DE 2025



Ángeles Martínez, nacida en Abrucena a las faldas de Sierra Nevada, es una autora de voz serena marcada por la memoria rural, la familia y la pasión por los libros. En esta entrevista realizada por José Segura Haro, repasa su vida, su llegada a Madrid y una obra clave: El Quijote en verso. Coordinadora de Cultura en Madrid y vocal de la Academia Granada Costa, ha recibido la Estrella de Oro Miguel de Cervantes y el Premio Ecos de las Leyendas.

PRESENTACIÓN DE UN LIBRO ENTRE MIS MANOS, DE ANA ÁVILA GONZÁLEZ



El 14 de diciembre, el Museo Anita Ávila de Loja acogió la presentación de Un libro entre mis manos, editado por el Proyecto de Cultura Granada Costa. La obra recoge en trece capítulos y epílogo la biografía de Ana Ávila González: su vida familiar, su trayectoria emprendedora, su faceta artística y su compromiso solidario. El acto reunió a autoridades y público, destacó el papel del museo como símbolo cultural local y concluyó con firma de ejemplares, aperitivo y visita guiada.

LA INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina, un síntoma con causas diversas (suelo pélvico, vejiga, hormonas, infecciones, neurología o próstata). Puede ser de esfuerzo, urgencia, mixta, por rebosamiento, funcional o total. La prevención incluye ejercicios de Kegel, peso saludable y hábitos miccionales. **Dr. Juan Gustavo Benítez.**



Pg. 8

ENTREVISTA A LAURA MARTÍNEZ LÓPEZ

Laura Martínez López, psicóloga almeriense de 28 años, es la nueva directora de Casa Nazaret. En la entrevista explica su vocación, la labor de acogida y el trabajo del equipo para acompañar y transformar vidas. Ángeles Martínez.



Pg. 13

ENTREVISTA AL CUARTETO BRETÓN

Ricardo Campos entrevista al Cuarteto Bretón, referente del cuarteto de cuerda español desde 2003. Repasan su defensa del repertorio nacional, grandes estrenos, premios y discografía, y presentan su nuevo álbum AETERNAE dedicado a Tomás Bretón, con próximos conciertos y proyectos. **Ricardo Campos.**



Pgs. 18-19

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2025: CUIDAR EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Artículo sobre el Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) y el lema "Cuidar en cada etapa de la vida". Defiende un enfoque centrado en la persona —evitando el término "diabético"—, integrando salud y pedagogía, y subrayando prevención, diagnóstico temprano y acompañamiento emocional y familiar, especialmente en la infancia. **Dra Toñy Castillo.**



Pg. 34

Editorial

Granada Costa

Publicación editada por:



Antonio M. S. V.
Avda. de Andalucía, 18 1º Izq.
Molvízar (Granada)
www.granadacostanacional.es
redaccion@granadacostanacional.es
editorial@granadacosta.net
Teléfono Redacción
958 62 64 73
Nº 561 DICIEMBRE 2025
Depósito Legal: GR - 1579/99

Proyecto Global de Cultura Granada Costa

Director:

Antonio Segura Venegas

Editorial:

Carlos Álvaro Segura

Redactores:

Carlos Álvaro Segura Venegas, José Segura Haro, Fran Segura Venegas

A Toda Costa:

Francisco Ponce Carrasco

La Mirada del Abismo:

Javier Serra

Diario de un poeta:

Marcelino Arellano Alabarces

Consejos del Doctor:

Juan Gustavo Benítez Molina

Mirada al Pasado:

José María Escribano Muñoz

Páginas Verdes

Julián Díaz Robledo

Especial Aula Hospitalaria

Toñy Castillo Meléndez

Entrevistas

Ricardo Campos Urbaneja

Rincón Poético

Carmen Carrasco Ramos

Cultural

Mateo Cladera, Alberto Giménez, Juan Antonio Mateos Pérez, Rogelio Bustos Almendros, Aurora Fernández Gómez,

María Vives Gomila, Carme Tello Casany, Diego Sabiote Navarro, José Antonio Bustos Fernández, Loli Benítez

Molina, Ana María López Expósito, Ángeles Martínez Martínez, Inma Rejón Ruiz de Valdivia, Francelina Robin, Silvio Rivas, Mª Teresa Ayllón Trujillo, Soledad Durnes Casañal, Gonzalo Lozano Curado, Antonio Cercós Esteve, Mari Angels Molpeceres, Enrique Martínez de Barrax, Diego Nieto, Ana García, Sergio Reyes, María Dolores Alabarces Villa, Simone Leroy, Ana Martínez Parra, Germana Fernández, Tony Rojas, Fina López Martínez, Antonio Prima...

Fotos de Archivo y de socios del Proyecto

Granada Costa no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

La firma en las columnas de opinión garantiza la independencia de la publicación.



Rogelio Bustos Almendros
Fisioterapeuta y Escritor
Granada

EL PARAÍSO NO SE PERDIÓ, EXISTE

Lo que hayas amado quedará; el resto serán cenizas (San Agustín)

Edén, al oriente, y en él puso al hombre que había formado. El Señor Dios hizo brotar del suelo toda clase de árboles hermosos de ver y buenos para comer, así como el árbol del conocimiento del bien y del mal". Y les mandó que lo cultivaran...

Al llegar a este punto para no pasar por ignorante y para que supiera que yo también leía la Biblia le pregunté: ¿Por qué le prohibió Dios que comieran del árbol del conocimiento del bien y del mal, si de antemano sabía Dios que ese mandato no lo iban a cumplir? Y otra pregunta, si Dios es llamado "Sol de Justicia" y es inmensamente misericordioso, ¿Por qué impuso una pena tan severa?

Aquel hombre que me había escuchado con atención y una serenidad asombrosa me contestó que hay cosas que no podemos entender por mucha inteligencia y sabiduría que se tengan, pues no podemos rebajar a Dios a nuestro nivel. En estas cuestiones se cree o no se cree, pero su comprensión no está al alcance de nuestra inteligencia. Interpretado al pie de la letra da la impresión de que Dios no quería que el hombre tuviera conocimiento, es decir, sabiduría, pero no es así. Debemos fijarnos en que Dios que los puso en el Jardín del Edén con el mandato de que lo cultivaran, o sea, que trabajaran, pues la vida regalada es triste, aburrida, fea, insípida, si no se le añade el condimento del TRABAJO. Dejemos esto en el misterio y pasemos a otro pasaje:

"No es bueno que el hombre esté solo; voy a proporcionarle una ayuda adecuada". Y creó de una de sus costillas a Eva, su mujer. Había creado el AMOR. Esto es

lo verdaderamente importante, y todos lo entendemos, lo demás es secundario, accesorio. Y los creó para que fueran felices a pesar de que en el pensamiento antigua la moral no se distingue de la cuestión de la felicidad, pues para el cristiano la idea de salvación se contradice con la idea de felicidad aquí en la tierra.

Por eso más importante que el jardín del Edén y todos los jardines que existen en el mundo son un leve reflejo, un destello del AMOR hombre-mujer. Si eres lector de la Biblia cuando lleguéis a casa leer el "Cantar de los Cantares", que representa y expresa el sentimiento del amor con una gran pasión, fuerza y sentimiento. Y dicho esto nos dijo adiós, y se marchó con un ramo de risas en la boca y nosotros boquiabiertos y pensativos. Entonces recordé las palabras del premio Nobel Eucken que encaja con esto de la felicidad: "Si cada cual hace lo que en su lugar corresponde, todo marcha mejor y la vida es hermosa y encantadora".

A continuación, nos trasladamos a otra zona, la de los celindos que atraían con fuerza, con su blancura y su delicado y misterioso perfume. No obstante, las palabras de aquel hombre de la mirada y sonrisa de inteligencia, revoloteaban en mi mente. El AMOR de la Creación de Dios. Entonces, mientras Aurora seguía metiendo las narices en las flores me acordé de aquellos versos de Quevedo que dicen:

Después que te conocí,
todas las cosas me sobran;
el sol para tener día
abril para tener rosas...

águila
artes gráficas

Dirección: Av. de Jaén, 122, 23650 Torredonjimeno, Jaén
Teléfono: 953 34 00 21



Juan Antonio Mateos Pérez
Catedrático de Historia
Salamanca

DONDE EL CORAZÓN APRENDE A VOLVER

La expresión “vuelve a casa por Navidad” suena, a primera vista, como una consigna afectuosa, casi publicitaria, repetida año tras año sin demasiado espesor. Sin embargo, basta detenerse un poco para descubrir que encierra una verdad profundamente humana y espiritual. Volver a casa no es solo regresar a un lugar físico, a una dirección conocida o a una mesa compartida; es, sobre todo, una llamada a regresar a lo esencial, a aquello que nos sostiene cuando el camino se ha vuelto largo, confuso o cansado. La Navidad, con su ritmo más lento y su atmósfera de recogimiento, nos recuerda que vivir no es únicamente avanzar, sino también saber volver.

Durante el año nos alejamos de muchas cosas sin darnos cuenta. Nos alejamos de las personas, de los silencios, de las preguntas importantes, incluso de nosotros mismos. La vida empuja, exige, fragmenta. Y así vamos construyendo una existencia eficaz, pero a veces poco habitada. La Navidad irrumpen como una interrupción necesaria. Nos invita a parar, a desandar un poco el camino, a mirar atrás sin nostalgia amarga y a reconocer dónde está nuestra casa verdadera. No siempre coincide con el lugar donde nacimos ni con el espacio donde crecimos; a veces la casa es una relación, una memoria, una fe, una forma de mirar la vida que habíamos descuidado.

Volver a casa por Navidad es, en primer lugar, volver a los otros. Volver a la familia, con todo lo que eso implica: vínculos imperfectos, historias compartidas, heridas no siempre cerradas. Pero también con una verdad honda: allí donde alguien nos conoce de verdad, allí donde no necesitamos fingir, allí hay hogar. Como escribió Antoine de Saint-Exupéry, “no se ve bien sino con el corazón; lo esencial es

invisible a los ojos”. En Navidad, ese corazón se vuelve más sensible, más capaz de reconocer lo esencial: una conversación sincera, un gesto de reconciliación, una presencia que acompaña. Volver a casa es aceptar que necesitamos a los otros, que no somos autosuficientes, que la vida se sostiene en la relación.

Pero este regreso no es siempre cómodo. Volver implica enfrentarse a lo que quedó pendiente, a palabras no dichas, a ausencias que duelen. La Navidad no borra el conflicto, pero lo coloca bajo otra luz. Nos recuerda que el amor no consiste en la perfección, sino en la fidelidad, en la capacidad de permanecer. Gabriel Marcel lo expresó con hondura cuando afirmó: “Amar a alguien es decirle: tú no morirás jamás”. En Navidad, incluso quienes ya no están vuelven a casa con nosotros, no como fantasmas del pasado, sino como presencias interiores que siguen dando forma a lo que somos.

Volver a casa por Navidad es también volver a uno mismo. A lo largo del año vivimos hacia fuera, pendientes de lo urgente, atrapados en agendas y expectativas. Poco a poco nos vamos alejando de nuestra verdad más honda. La Navidad abre un espacio distinto, más silencioso, donde reaparecen las preguntas fundamentales: qué sentido tiene lo que hago, qué lugar ocupa el amor en mi vida, hacia dónde quiero caminar. Søren Kierkegaard escribió que “la vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero solo puede ser vivida mirando hacia adelante”. Volver a casa no significa retroceder, sino reconciliarse con la propia historia para poder seguir caminando con más verdad.

Este regreso interior exige silencio, algo cada vez más escaso. Pero sin silencio no hay hogar. Solo cuando uno se atreve a estar con-

sigo mismo puede descubrir qué ha perdido y qué necesita recuperar. La Navidad no nos pide grandes gestos heroicos, sino una disponibilidad humilde: la de dejar que algo nazca dentro, la de reconocer la propia fragilidad sin miedo. El nacimiento que celebramos en Belén habla precisamente de eso: de un Dios que no irrumpen con fuerza, sino que se hace pequeño, vulnerable, cercano. Karl Rahner lo expresó con una frase luminosa: “Cuando decimos ‘es Navidad’, estamos diciendo que Dios ha pronunciado su palabra más profunda y hermosa”. Esa palabra no es un discurso, es una presencia.

Volver a casa por Navidad es, en este sentido, volver a Dios, incluso para quienes dudan o se sienten lejos. No se trata de resolver todas las preguntas ni de alcanzar una fe perfecta, sino de abrir una rendija por la que pueda entrar la luz. La fe navideña es una fe discreta, casi silenciosa, que no se impone, pero acompaña. Una fe que dice que no estamos solos, que la vida no es un absurdo, que incluso en la noche hay sentido. “La esperanza es el sueño del hombre despierto”, escribió Aristóteles, y la Navidad mantiene despierta esa esperanza cuando todo invita al cansancio o al cinismo.

Hay también un regreso más amplio, menos evidente, pero igual de necesario: volver a casa es volver a la vida misma. Reconciliarse con ella, aceptarla con sus límites, agradecerla incluso cuando duele. Vivimos en una cultura que empuja siempre hacia adelante, que mide el valor por el éxito y el rendimiento, y olvida que la vida es, ante todo, un don. La Navidad nos devuelve esa mirada agradecida. Nos enseña a reconocer lo pequeño, lo cotidiano, lo que no hace ruido. Viktor Frankl es-

cribió que “quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”. La Navidad nos recuerda ese porqué: el amor recibido y ofrecido, la dignidad de cada vida, la posibilidad de empezar de nuevo.

Volver a casa no es huir del mundo, sino aprender a habitarlo de otro modo. Después de Navidad, la vida seguirá con sus exigencias, pero algo puede haber cambiado por dentro. Quizá una reconciliación iniciada, una decisión tomada, una herida mirada con más misericordia. Volver a casa es recordar quiénes somos para no perdernos de nuevo tan fácilmente. Es saber que, aunque el camino se complique, siempre hay un lugar al que regresar.

Por eso, “vuelve a casa por Navidad” no es solo una invitación estacional, sino una llamada permanente. Volver a la casa del corazón, a la casa de los vínculos, a la casa de la fe, a la casa de la vida vivida con sentido. Y cuando ese regreso ocurre, aunque sea de forma torpe e incompleta, algo se ordena por dentro. La luz no elimina la noche, pero la atraviesa. Y entonces comprendemos que la Navidad no es un paréntesis en el calendario, sino una posibilidad siempre abierta: la de volver, una y otra vez, al lugar donde somos verdaderamente en casa.

FRANCISCO JAVIER TORO BLAS (EXVOTOS): ARTE Y DEVOCIÓN EN LA FESTIVIDAD DE LA EXPECTACIÓN DEL PARTO

El 18 de diciembre marca una celebración especial en el calendario litúrgico: la Festividad de la Expectación del Parto de la Santísima Virgen, también conocida como la Fiesta de la Esperanza o de la Virgen de la O. En esta jornada, la tradición y el arte nos llegan a través de la obra del pintor Francisco Javier Toro Blas (EXVOTOS), quien rinde homenaje con una de sus creaciones más commovedoras.

Blas, conocido por su estilo único y su especial sensibilidad artística, presenta en esta ocasión una pintura sobre tabla cuadrada de 20 cm, parte de su colección Cronología de un Nacimiento. La obra representa a la Virgen María sobre una burra, en un gesto de humilde serenidad que evoca la inminente llegada de la Natividad. El trazo delicado y el simbolismo reflejado en cada detalle de la pintura capturan la esencia de la esperanza y la dulce espera, características propias de esta festividad.

Este homenaje no solo celebra una fecha significativa para la cristiandad, sino que también subraya la devoción y el compromiso de Blas con su obra. A través de su arte, Francisco Javier Toro Blas ha sabido conjugar la espiritualidad con una expresión estética profunda y personal, convir-

tiéndose en un referente contemporáneo del arte sacro.

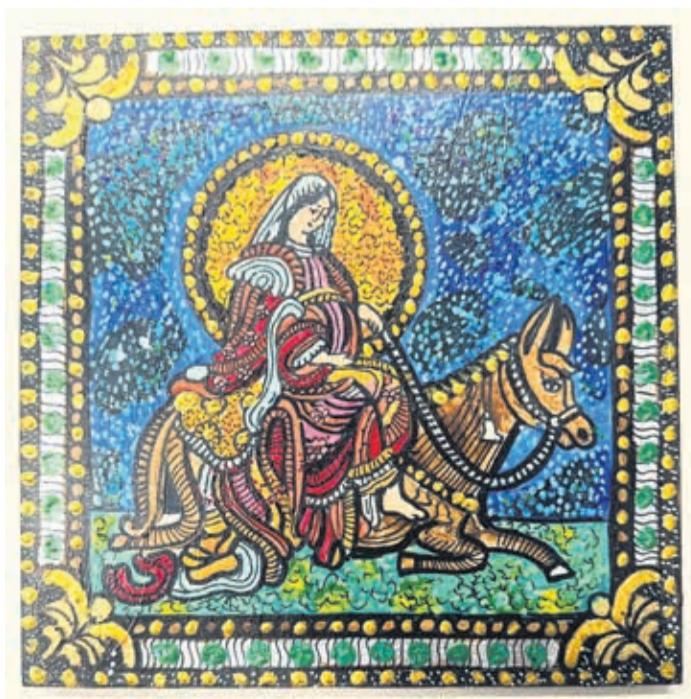
La Festividad de la Expectación del Parto

La Expectación del Parto, instituida en el siglo VII durante el X Concilio de Toledo, fue una iniciativa de los obispos hispanos que buscaban destacar el momento culminante de la espera de la Virgen María antes del nacimiento de Jesús. Se le llamó también la Virgen de la O debido a la exclamación de admiración y esperanza que se cantaba en los oficios religiosos de esta fecha, conocida como las “antifonas de la O”.

Esta festividad representa la esperanza del pueblo cristiano en el cumplimiento de la promesa de salvación y simboliza el sí incondicional de María a la voluntad divina.

Francisco Javier Toro Blas, con su obra, nos invita a reflexionar sobre este momento de gracia y espera, dotando de vida y color a una tradición que sigue vigente en los corazones de los creyentes.

Su pintura es más que una representación artística; es un puente entre la fe, la cultura y la belleza. A través de *Cronología de un Nacimiento*, Blas logra que el espectador contempla, admire y, sobre todo, sienta la profunda serenidad de María en su camino hacia el milagro de la Navidad.



La Mirada del Abismo



Javier Serra
Profesor de Filosofía y Escritor
Palma de Mallorca

La democracia está sufriendo el mismo proceso redumflacionario que el Gordo de Navidad. Hace unas décadas, el primer premio te arreglaba la vida: te comprabas dos pisos, un coche último modelo y aún te sobraba para invitar a una mariscada en Nochebuena. Hoy, el Gordo apenas te da para alquilar una plaza de garaje en el extrarradio y pedir unas pizzas a domicilio (en el caso, cada vez más improbable, de contar con domicilio y no con una habitación compartida con desconocidos). Hasta el mítico calvo de la lotería, el ángel exterminador de la pobreza que por desgracia ha desaparecido de la programación prenavideña, si hubiera sido agraciado con el primer premio que anunciaba hoy no tendría ni para pagarse un tratamiento decente contra la alopecia en una clínica turca.

Con la democracia pasa algo parecido. Nos la vendieron como la panacea que garantizaba la libertad, el progreso y la convivencia armónica. Sin embargo, poquito a poquito, su promesa de utopía social se desvanece como un eco en el desierto. El sistema está en cuidados intensivos no porque haya sufrido un ataque violento y repentino, sino por pura dejadez. Podríamos aplicarle aquello de "entre todos la mataron y ella sola se murió". Pero seamos honestos: de sola, nada. Aquí todos hemos empuñado, si no el puñal, al menos la almohada para ahogarla tumbándonos a la bartola sobre ella.

El Parlamento se ha convertido en un reality show de bajo presupuesto donde el debate de ideas ha sido sustituido por el "y tú más". La hipocresía es allí el patrón oro. Ven la paja en el ojo ajeno pero jamás la

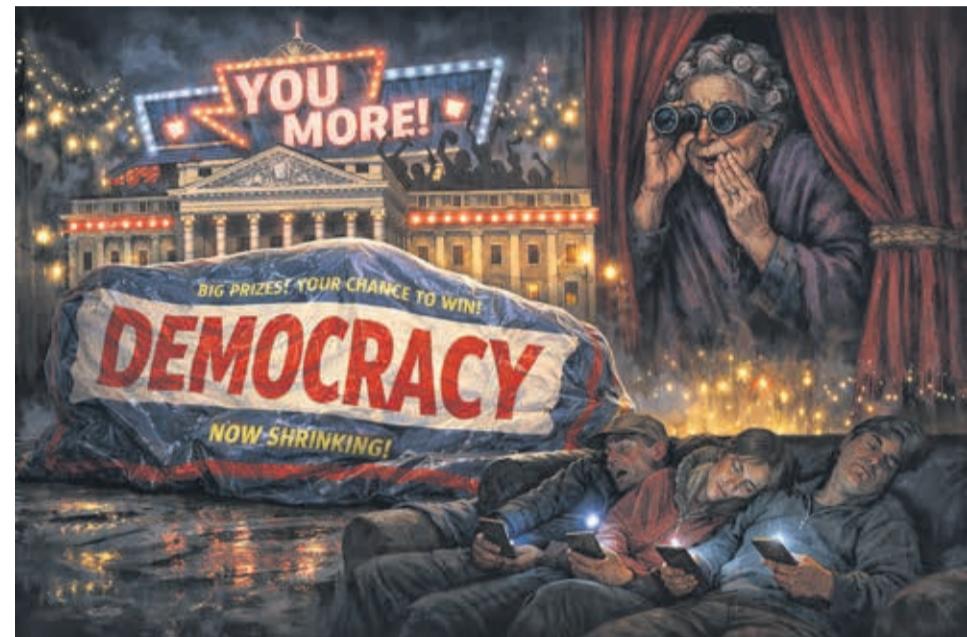
viga en el suyo, y cometen los mismos errores (a veces delitos) que critican en el adversario, convencidos de que, si lo hacen "los nuestros", no es corrupción, sino picaresca patria que habría contado con la aprobación de Quevedo.

¿Qué decir de la Justicia, o lo que queda de ella tras pasar por la trituradora partidista? El espectáculo es esperpéntico: por poner un ejemplo, contamos (contábamos) con un Fiscal General del Estado condenado sin pistola humeante alguna, mientras que el defraudador confeso al que debía investigar contempla extasiado el panorama desde un ático privilegiado fumándose un Cohiba. La Justicia ha dejado de ser aquella señora ciega con una balanza para convertirse en la vieja del visillo. O en una casquivana concursante de "La isla de las tentaciones".

Y no miremos hacia otro lado, porque la democracia no solo muere por los excesos del poder, sino también —y principalmente— por nuestra pereza. Hemos dimido del pensamiento crítico. Es mucho más cómodo que una soflama vacía de contenido nos diga qué debemos pensar que debatir sosegadamente con argumentos qué camino debemos tomar para mejorar las cosas. Pensar cansa, disentir incomoda y asumir la complejidad no da likes.

Esta dejadez, tolerada e incluso fomentada por un sistema que prefiere consumidores dóciles a ciudadanos exigentes, ha abonado el campo para los radicalismos. No es que la gente se haya vuelto loca de repente: cuando el médico de cabecera solo te receta paracetamol para una gangrena, es normal que la gente acabe yendo al curandero que promete amputar y sanar con im-

ENTRE TODOS LA MATARON...



posición de manos, aunque su botiquín incluya ideas atentas contra los derechos humanos más básicos. Compramos el discurso del odio porque el discurso de la solidaridad nos suena a canción antigua, de esas que ya no están en las listas de éxitos de Spotify.

¿El resultado? Una democracia zombi. Camina, vota y respira, pero está poseída por un hongo más devastador que el de "The last of us". Una criatura que, en un giro macabro, ya no solo se tambalea desorientada, sino que ha empezado a devorar a su propia progenie de ciudadanos.

No obstante, no nos pongamos trágicos, que no va en sintonía con el espíritu navideño. All I want for Christmas is you!, tarareamos mientras se hunde nuestro Titanic.

Con todo, aunque su sistema inmune esté bajo mínimos y sus constantes vitales flaqueen, la democracia aún no está enterrada. Eso sí, quizás sobreviva simplemente porque a los dueños del casino les conviene mantener la ilusión: es vital que el pueblo crea que sigue siendo libre y que decide su destino, mientras la banca sigue ganando siempre.

Sea como fuere, y por si acaso el guion cambia, yo llevo un par de décimos para el sorteo del 22. Si la chiquillería de San Ildefonso me canta el Gordo, espero que al menos me alcance para una botella de cava Gran Reserva. Dicen que el dinero no da la felicidad, pero garantiza un olvido de primera calidad. Y tal como está el patio, beber para olvidar, aunque sea un ratito, tal vez sea la inversión más sensata que nos quede.

Un paseo por Dúrcal



Fina López Martínez
Dúrcal (Granada)

LUGARES EMBLEMÁTICOS LA PLAZA: EL CORAZÓN DE DURCAL

La plaza de nuestro pueblo es un sentir de vida. Chiquillos que la hacen joven con sus juegos eternos. Jóvenes que se encuentran en ella. Viejos que la hacen vieja. Tiene mezcla de razas, recuerdos de moros y cristianos. El Pilar Mudo, testigo de un tiempo pasado que siempre fue mejor, cuando su agua apagaba la sed de burros y arrieros que pasaban a trabajar en la cañada de Motril.

Testigo de tratos, de mítinges políticos, los misioneros que hacían su misa de campaña en la plaza, secretos de amores, críticas, antiguas fiestas patronales, cubierto con celosías de cañas, el paseo servía de verbena, bailes, bandas de música en el quiosco de encaje, que nos

miraba orgulloso de ver pasear por la plaza a los muchachos.

La iglesia, el campanario, las palomas en su tejado, testigos de los sucesos más tristes y también de los más festivos. Recuerdo sus mujeres con el velo en la cabeza y el reclinatorio para ir a misa, y sus hombres con la corbata y la camisa limpia y planchada. Recuerdo de historias de guerra, contadas por las abuelas, el miedo, el terror, la lucha por la esperanza.

El pilar es viejo y sabio, del tiempo de Isabel II, siempre quieto, siempre mudo. Por eso, si nos detenemos a mirarle sin prisa, nos hablará de otros tiempos, del presente, y de la época que a cada uno de nosotros nos tocó vivir.



A toda costa



Francisco Ponce Carrasco
Valencia
Escritor y Periodista

Con gusto me calzaré las botas de periodista literario con telescopio y lupa social, porque mira por donde, me entusiasma la mezcla de lo cósmico con lo cotidiano y lo absurdo de nuestra humanidad.

¿Y si me hubieran abducido? Pero luego pienso que no, que estoy aquí, en esta "bola" azul llamada Tierra, donde la realidad a menudo supera a la ciencia ficción. El universo es vasto, sí, pero las *barbaridades terrestres* son infinitas en muchos sentidos, Gobierno, Políticas, Humanidad, Sociedad empática, Honradez y un largo etcétera.

La fascinación por planetas, asteroides y, sobre todo, por los posibles vecinos intergalácticos, no es nueva. Desde Luciano de Samosata, sin duda una de las figuras más originales de la cultura griega posclásica, donde la obra de este escritor constituye una de las fuentes principales de la literatura satírica europea, permitiendo imaginar con otros mundos.

Ya no se trata solo de soñar con Marte, sino de buscar activamente pruebas de vida pasada o presente. La NASA y otras agen-

cias exploran lunas heladas, donde océanos profundos y superficiales, podrían albergar vida microbiana. Se han encontrado moléculas orgánicas complejas, que son, digamos, los *ladrillos* básicos para la vida, brotando en geiseres.

Pero si hay un lugar que se ha puesto de moda últimamente en la búsqueda de vida es en nuestro patio trasero, *Ceres*, el planeta enano más grande del Cinturón de Asteroides, situado entre Marte y Júpiter, donde se han detectado sales, salmueras e incluso moléculas orgánicas que sugieren que este cuerpo, hoy helado, pudo tener las condiciones químicas para sustentar ambientes habitables en el pasado.

Y luego está el tercer vértice del triángulo: los alienígenas. La vida extraterrestre. ¿Es una entelequia, que solo existe en la imaginación, o esconde verdades ocultas tras informes desclasificados de ovnis?

La Tierra: ¿Un Zoo Intergaláctico o un Manicomio?

¿Quién es el verdadero forastero? ¿El hipotético ser verde que se esconde en Ceres, o el *Homo Sapiens* que inventa pro-

blemas a la velocidad del rayo?

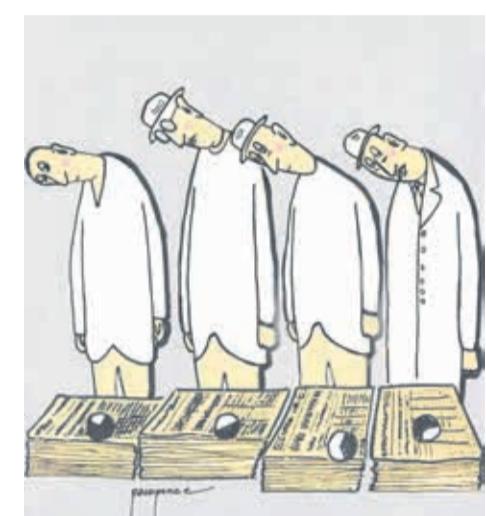
Vivimos en un planeta que es una joya cósmica (por ahora), con la cantidad justa de agua, el campo magnético perfecto y una atmósfera transitable. Un milagro, que a pesar de eso nos dedicamos a contaminar.

Un día, nos sentimos como un extraterrestre perplejo, ante la recurrente estupidez humana: las guerras.

Al día siguiente, la lógica se invierte: somos nosotros, los terrícolas, los que parecemos los "alienígenas" en nuestro propio planeta. Actuamos como si fuéramos un virus, una especie invasora que no comprende el delicado ecosistema que la sustenta.

La verdad, querido lector, es que la búsqueda de vida más allá de la Tierra es fascinante y nos recuerda que no somos el centro de nada.

Se estima que, en nuestra galaxia, la Vía Láctea, podría haber hasta 40.000 millones de planetas del tamaño de la Tierra orbitando estrellas similares al Sol. Una barbaridad, sin embargo, nos preocupan y mucho, las fronteras entre países y vecinos terrícolas.



Así que, la próxima vez que te sientas como un bicho raro, un forastero que no encaja en las normas de la sinrazón terrestre, no te preocupes. Simplemente estás ejerciendo tu derecho a la lucidez. Mantén la mirada en las estrellas, pero, sobre todo, los pies en la Tierra.

Saludos cósmicos y hasta el próximo avistamiento (de cordura).

NAVI-"DAR" CON AMOR

Un llamado a la bondad en estas fiestas y siempre

Este año, más que nunca, nos encontramos en un momento crucial para la humanidad. La incertidumbre que nos ha rodeado en los últimos tiempos nos ha mostrado lo valioso que es el apoyo mutuo, la comprensión y, sobre todo, el amor. Es por ello que bajo el lema "*Navi-dar* con amor", hacemos un llamado a todos a compartir lo más valioso que tenemos: nuestra humanidad.

Dar amor no significa solo regalar objetos materiales, sino compartir nuestro tiempo, nuestra atención y nuestro corazón. Es un gesto simple pero poderoso, capaz de transformar no solo a quien lo recibe, sino también a quien lo ofrece. El amor no tiene fronteras, y en estas fiestas podemos extenderlo más allá de nuestras familias, hacia aquellos que más lo necesitan: nuestros vecinos, nuestras comunidades, nuestros lectores, y al mundo entero.

Estas celebraciones, cargadas de significado y esperanza, nos invitan a construir un entorno de paz y concordia. Si cada uno de nosotros aportara, aunque fuera una pequeña dosis de amor al día, las tensiones disminuirían, y la humanidad sentiría un respiro de confianza.

Que esta "*Navi-dar* con amor" no sea solo un eslogan, sino una realidad palpable en nuestros gestos cotidianos. Hagamos de la bondad una costumbre, de la paz una prioridad, y de la concordia

nuestro objetivo común.

En este tiempo tan especial, recordemos que el mejor regalo que podemos ofrecer es el amor. Y al hacerlo, no solo estamos cambiando las fiestas de quienes nos rodean, sino también el mundo en el que vivimos.

¡Feliz Navidad, llena de amor, paz y humildad!



¡QUE EL 2026 SEA MEJOR!

Venimos de Campanas, Uvas y Cava...

¿Y si el 2026 nos sorprendiera con una buena transformación cierta y real?: Entramos en enero con la promesa de ser mejores, de hacer ejercicio físico, comer más sano, de cuidar a los mayores, que la empatía sea un dogma (lo prometemos cada año). Pero... ¿qué tal si, en lugar de solo esperar que el **año cambie**, nosotros también lo hacemos? Porque seamos sinceros, 2025 estuvo lleno de oportunidades perdidas. Pero, ¡qué importa! Lo deseable es no perder la esperanza de que podemos ser la versión mejorada de nosotros mismos.

Entonces, ¿qué necesitamos para que el 2026 sea realmente mejor?

Un poco/mucho de actitud, un cambio de perspectiva. En lugar de escribir esa lista eterna de cosas por mejorar (que sabemos que vamos a abandonar después del primer "Tinto de verano", en invierno), empecemos con algo simple.

Aprender a reírnos más, disfrutar de las pequeñas cosas, ser pacientes y humildes. ¡La vida ya es bastante seria por sí sola!

Porque, al final, el gran cambio no siempre viene de hacer grandes cosas, sino de saber disfrutar de lo cotidiano, de esos momentos que muchas veces pasamos por alto mientras estamos obsesionados con todo lo que no hemos hecho todavía.

Así que, ¡El 2026 nos sorprenda! Y si este año aprendemos a reírnos de nosotros mismos, a ver lo bueno en cada día y a disfrutar de las pequeñas victorias (como llegar a fin de mes sin perder la cabeza), entonces sí, este será un año mejor.

¡Feliz Año Nuevo! a todos. ¡Con energía renovada para hacer un cambio con verdad!





Marcelino Arellano Alabarcas
Escritor y Poeta
Palma de Mallorca

Santiago Castelo, ha sido un extraordinario poeta y escritor, en ambos géneros obtuvo distintos premios, algunos de ellos de gran renombre, pero, además, fue un periodista ejemplar, sincero y honrado. Al terminar la carrera de periodista ingresó a trabajar en el afamado y veterano periódico ABC, en donde realizó diferentes cometidos periodísticos hasta llegar a ser el subdirector del ABC, durante diez años. Siendo uno de los periodistas más honrados y creíbles del panorama informativo por los años 90 y los primeros 14 años del siglo XXI.

José Miguel Santiago Castelo, nació en 1948 en Granja de Torrehermosa (Badajoz) y falleció en Madrid en 2015. Fue director de la Real Academia de Extremadura. Entre su extensa obra mencionaremos algunos de sus libros: "Tierra en la carne", "Monólogo de Lisboa", "La Sierra desvelada", "Cuz de guía", "Cuaderno de verano", "Cuerpo cierto", "Sierra desvelada", etc. Obtuvo el Premio Fastenrath, de la Real Academia Española, Academia Correspondiente de la Norteamericana de la Lengua Española y de la Academia Cubana de la Lengua.

Fue distinguido con la Medalla de Extremadura, el Premio ABC Cultural & Ámbito Cultural. Hijo adoptivo de Fontivero. Hijo Predilecto de Granja de Torrehermosa. En su pueblo natal y en la calle en donde nació lleva desde el año 1982 su nombre.

Conocí a Santiago Castelo,

allá por los años 1990, cuando él cubría, como corresponsal del ABC, la crónica de verano desde Palma de Mallorca. Crónicas muy importantes de la vida social en Palma. A donde arribaba gran cantidad de personajes célebres: artistas del cine, cantaores y cantaoras, internacionales de gran prestigio, y personajes de la alta sociedad internacional y española. Incluso, no era raro ver la mayoría de los días a algunos de esas celebridades. Acudían a Mallorca, personajes de la vida social de España, algunos con sus yates que, según me dijeron la muchos de ellos eran alquilados. Las salas de fiestas estaban siempre a rebosar de público, para escuchar a algunos de los más famosos cantantes internacionales, por ejemplo, Sacha Distel, Julio Iglesias, Charles Aznavour, Salvatore Adamo, Johnny Holliday, Salvatore Adamo, Elton John... ect.

Por aquella época, entre las muchas fiestas de sociedad que se celebraban en Mallorca, una de ellas -y se podría decir, multitudinaria- ya que a ella acudían hasta 600 personas y, a veces más, era la que se celebraba cada verano en "Son Ripoll", cuyos propietarios eran los señores Rotger-Rebassa. En dicha fiesta participaban cantantes de ópera a la cual era muy aficionada la familia Rotger-Rebassa y, a cuyas fiestas yo asistía.

Fue unos días antes de esa fecha en la que me presentaron a Santiago Castelo, precisamente, en la empresa en que yo trabajaba, *Distribuidora Rotger*, él iba a es-

cribir la crónica para el ABC. Estuve hablando con él unos diez minutos, aquella primera vez, me presentaron a Santiago Castelo, como poeta y escritor y como empleado en la empresa, -todavía me estoy preguntando a pesar de haber pasado muchos años, si en aquella presentación, había algo de guaza. Intimamos en ese momento ya que Santiago Castelo era un hombre abierto, amigable, sincero y muy buena persona, gran poeta, escritor y periodista y especialmente, con una gran cultura, se le notaba en su forma de expresarse. Era un hombretón campechano. Me dijo que le gustaría leer algunos poemas míos y así lo hice, ¿le gustaron? No lo sé, pues nunca me dio una respuesta, a lo mejor se le olvidó. En la crónica que realizó de la fiesta, sí tuvo la gentileza de mencionarme, cosa que le agradecí en la próxima vez que nos vimos.

Una tarde quedamos en vernos en el conocido y popularísimo Bar Bosch, ubicado en el Paseo del Born, un sitio emblemático dentro de la geografía urbana de esta Palma cosmopolita, cuando llegó a la cita, Santiago Castelo ya estaba allí, en ese momento estaba acompañado de un señor, que me presentó y que he olvidado su nombre ni quién era -lo achaco a los años transcurridos y estos, no perdonan-. Después de pedir un zumo, le hice entrega a nuestro periodista de hoy de varios ejemplares de la revista que por entonces un servidor dirigía *Arboleada*. Debo decir que le gustó mucho,



José Miguel Santiago Castelo

tanto a él como al otro señor que nos acompañaba. Aproveché la ocasión para solicitarle, me enviase algunos poemas suyos para publicárselos en Arboleada, a lo que aceptó muy complacido.

Una vez de regreso a Madrid, pasado el verano y, por lo tanto, ya no existía tantas noticias, me envió unos cuantos poemas para que yo eligiera y publicara los que quisiera. Así lo hice y la respuesta fue que escribió una nota amplia de la revista en el famoso periódico madrileño ABC, que fue muy generosa, cosa que le agradecí enormemente. Después estuve viendo durante varios años más (.) a Mallorca escribir todo lo más sobresaliente que sucedía en la alta sociedad y los acontecimientos más representativos, tantos sociales como políticos. Ni que decir tiene que, nos veíamos ya que era una gozada hablar con él. Nunca

lo olvidaré, por su humanidad, tanteante y caballerosidad, representaba al mejor periodismo español, no miraba a nadie por encima del hombro, como muchos otros, si yo contara...

Marcelino Arellano

CARNE DE TIERRA

La mano tierra
y tierra abierta al corazón que late,
tierra es la sangre
y en el rincón callado
del pecho hay tierra como hirviente,
tierra la carne tierra,
y esta sed solitaria me es tierra
hecha de polvo fiel de Extremadura...
(En la alforja del alma,
firme y dura,
lleva un trozo de tierra enamorada
para siempre saber cómo es mi cuna.

Santiago Castelo

LA FUNDACIÓN MUSEO CASA AMAPOLA, EN COLABORACIÓN CON EL PROYECTO DE CULTURA GRANADA COSTA, CONVOCA EL IV CERTAMEN INTERNACIONAL DE POESÍA LIBRE «OLIVO MÍTICO» JOSÉ MARÍA LOPERA

Desde la Fundación Casa Amapola, en colaboración con el Proyecto Global de Cultura Granada Costa, y con motivo de difundir la poesía, se convoca el IV Certamen Internacional de poesía «Olivo Mítico» José María Lopera.

1) Podrán participar todas las personas de cualquier nacionalidad que lo deseen. El tema será libre.

2) El poema deberá ser inédito y escrito en formato DIN A4 por quintuplicado, a doble espacio y por una sola cara. Se establece el

máximo de 60 versos.

3) Cada autor presentará un único trabajo que será firmado con un pseudónimo, el cual figurará en la cara exterior de un sobre cerrado, en cuyo interior deberá ir el nombre y dirección del autor, número de teléfono y correo electrónico. Se acompañará de un certificado del propio autor, en el cual se acredite que el poema es inédito y de su autoría.

4) Todos los trabajos deben remitirse a: Proyecto Global de Cultura Granada Costa. Avenida de Andalucía, 18. 2º Planta.

18611 Molvízar, Costa Tropical, Granada (España).

5) Premios: El primer premio consistirá en la edición de un libro de 120 páginas en blanco y negro más portada a color, donde figurará el poema ganador y poemas que aportará el premiado para la edición del libro, y diploma del ganador. El ganador del primer premio recibirá 100 ejemplares de la obra. Este libro se repartirá de forma gratuita entre los socios del Proyecto de Cultura Granada Costa.

Otros premios: Tres finalistas con diploma.

6) El día 1 de septiembre de 2025 finalizará el plazo de admisión de los trabajos.

7) El fallo del jurado se hará público el día 30 de septiembre de 2025 en la página web del Proyecto de Cultura Granada Costa: <https://granadacostanacional.es/>. El premio se entregará en Granada en el primer trimestre de 2026.

8) El fallo será inapelable quedando las obras premiadas en propiedad del Proyecto Global de Cultura Granada Costa reservándose el derecho de editarla o difundirla en nuestros medios de

comunicación. Las no premiadas serán destruidas.

9) Los ganadores/as se comprometen a asistir a recoger su premio en Granada.

10) El jurado estará compuesto por un grupo de académicos de reconocido prestigio en el mundo de la poesía, y lo presidirá María del Mar Lopera, hija de José María Lopera.

Para más información, tienen a su disposición el correo electrónico fundacion@granadacosta.net y el teléfono de contacto 958 62 64 73.



Aurora Fernández Gómez
Profesora y Escritora
Palma de Mallorca

II LOS XUETES DE MALLORCA (SEGUNDA PARTE)

Desde 1688 al 1691 los juicios fueron siguiendo su curso, aunque muchos llegaron a durar hasta tres años. Los más débiles confesaban rápidamente, decían que “habían recaído en la herejía de la ley de Moisés”, en cambio, los más fuertes se resistían y sólo confesaban bajo tortura, algunos suplicaban conciliarse con la Iglesia y abjuraban de sus herejías; aunque todos sabían que si no confesaban de una manera “completa” serían sometidos a la horrible pena de muerte por garrote, y después de muertos serían echados a la hoguera. Así estaba implicada toda la comunidad judía a decir todo lo que sabían. Aún así seguían practicando en secreto sus ritos y ceremonias judaizantes: ritos mortuorios, no comían cerdo, celebraban la Pascua Judía, ayunaban... durante los ritos mortuorios la familia del difunto no comía ni bebía durante ocho días, no se cambiaban de ropa en un mes, cumplían las leyes de la dieta, etc. Los mallorquines comían arroz con aceite. Estas ceremonias impresionaban mucho a los niños, aunque sus padres creían que estaban preparados para ello; les hacían presenciar estas ceremonias y les advertían que guardasen “su secreto” de todo lo que veían y oían. Esto era un problema para los niños de los conversos. A los 13 años se les consideraban adultos. En cuanto a los “ayunos” (dejuni) eran de diversos tipos:

- el primero era el **DEJUNI de GEDALIH**

- el segundo el **GRAN DEJUNI D'ESTER**, fiesta mayor religiosa

- el tercero **DEJUNI de las LENTEJAS**, era en julio en memoria de la destrucción del templo de Jerusalén.

- el cuarto el **DEJUNI del PRIMOGÉNITO**, la víspera de la Pascua Judía.

- el quinto el **DEJUNI del PERDÓN o DEJUNI MAYOR**, que pedían a Dios que los perdonase (los conversos creían o tenían la sensación de vivir en pecado)

- celebraban la **FIESTA de los TABERNÁCULOS**

Los ayunos tenían lugar los primeros 10 días que siguen a la luna nueva de septiembre. Para estas fiestas se vestían con la ropa adecuada a cada ocasión, también decoraban las casas según la costumbre.

Los conversos celebraban **EL SÁBAT** como principal día festivo de la ley mosaica: el sábado era el día de descanso, pero fingían que trabajaban para no ser reconocidos. La víspera limpian las casas en honor al Sábat, mataban las aves según su ritual y usaban un cuchillo especial, cocían el pan rogando que la masa subiese, hacían la comida la noche anterior, se ponía aceite limpio para asegurar la iluminación desde la puesta del sol del viernes hasta la del sábado, cuando encendían el candil decían: “alabado sea el nombre de

Dios...” las casas tenían aire de festividad... todo ello con el fin de dedicar el día entero a la oración, y si no tenían nada hecho ese día no comían. Los hombres se vestían de fiesta y las mujeres se ponían la ropa y joyas mejores y más caras, y “empleaban cosméticos”.

Celebraban la entrada del Sábat al ponerse el sol los viernes para alabar el poder, la omnipresencia y la bondad del dios de Israel.

HERENCIA RELIGIOSA SECRETA

1- iba de generación en generación

2- tenían que conocer los días de ayuno y fiestas judías

3- también las leyes de la dieta

4- las plegarias y bendiciones

5- las tradiciones del casamiento, y finalmente

6- la teología y la historia de los patriarcas y profetas del Antiguo Testamento.

Los tres pecados capitales judíos eran: la idolatría, el adulterio y el derramamiento de sangre.

Para los conversos, Cristo era un hombre como los otros y no podía ser Dios porque era mortal, en cambio, para ellos el Mesías aún no había venido, tenían que esperar que el pueblo hebreo hiciera penitencia de sus pecados y cuando apareciese, los judíos se verían libres de su esclavitud y los guiaría a la “tierra prometida” (profecía de Daniel)

SENTENCIAS O ACTOS DE FE



Las sentencias fueron pronunciadas en 5 actos de fe en la iglesia de los dominicos de Palma, Santo Domingo.

Los condenados eran exhibidos públicamente y cada uno llevaba el sambenito (hábito de penitencia que llevaban los condenados por el tribunal de la Inquisición) en el que se indicaba la clase de crimen que había cometido y el correspondiente castigo.

Había un “**Tiempo de Gracia o tiempo de Perdón**” para mitigar sus castigos o evitar la cárcel, si declaraban antes de 30 días o pagaban una multa. Se le preguntaba al acusado el nombre de sus antepasados o si alguno de ellos había comparecido alguna vez ante la Inquisición; y la respuesta era siempre la misma: “**de casta y generación de chuetas de la calle del Sayell**” (Jaime II)

A finales de 1695 se hicieron los últimos juicios de los conversos y la persecución quedó finalmente cerrada. Muchos continuaron viviendo en los barrios de El Call y Sa Calatrava.

Mantenían la memoria muy viva de la exhibición permanente de los sambenitos. Estaban tan estigmatizados, que uno de los conversos, con el deseo de destruir el recuerdo de aquel hecho adquirió la columna de la sinagoga secreta y borró las inscripciones con los nombres de todos ellos, y donde antes estaba la sinagoga se erigió un pilar.

Acaba la Inquisición en Mallorca en el año 1820 e inmediatamente se dio libertad a todos los presos, hecho que fue presentado por una gran multitud de gentes venidas de todos los pueblos de Mallorca y, enfurecidos, fueron al Tribunal, luego saquearon y quemaron el convento de los dominicos y el palacio de la Inquisición. A la mañana siguiente se podía leer esto en cuartillas por toda la ciudad:

“Esta casa bien mirada al infierno ha parecido hera buena la entrada y muy mala la salida”

XIV CERTAMEN DE POESÍA DEDICADO AL SONETO “CARLOS BENÍTEZ VILLODRES”

Desde el Proyecto Nacional de Cultura Granada Costa, a través de su Academia de las Ciencias, Bellas Artes y Buenas Letras, y con motivo de difundir la poesía, se convoca el XIII Certamen Internacional de poesía dedicado al soneto, “Poeta Carlos Benítez Villodres”.

1) Podrán participar todos los hombres y mujeres de cualquier nacionalidad que lo deseen, siempre que estén suscritos al Proyecto de Cultura Granada Costa, con un solo poema (so-

neto), escrito en castellano. El tema será libre.

2) El soneto deberá ser inédito y escrito en formato DIN A4 por quintuplicado, a doble espacio y por una sola cara.

3) Cada autor presentará un único trabajo que será firmado con un pseudónimo, el cual figurará en la cara exterior de un sobre cerrado, en cuyo interior deberá ir el nombre y dirección del autor, número de teléfono y correo electrónico. Se acompañará de un certificado del propio autor, en el cual se acredite que el soneto es inédito y de su pro-

piedad.

4) Todos los **trabajos** deben remitirse a: **Proyecto Nacional de Cultura Granada Costa. Avenida de Andalucía, 18. 2º Planta. 18611 Molvízar, Costa Tropical, Granada (España).**

5) Premios: El primer premio consistirá en la **edición de un libro de 110 páginas** en blanco y negro más portada a color, donde figurará el poema ganador y poemas que aportará el premiado para la edición del libro, y diploma del ganador. El **ganador** del primer premio percibirá **100 ejemplares de la obra**.

Otros premios: Tres finalistas con diploma acreditativo.

6) **El día 1 de septiembre de 2026** finalizará el **plazo de admisión** de los trabajos.

7) **El fallo del jurado** se hará público el **día 30 de septiembre de 2026** en la página web del Proyecto de Cultura Granada Costa: <https://granadacostanacional.es/>.

8) El fallo será inapelable quedando las obras premiadas en propiedad del Proyecto Global de Cultura Granada Costa reservándose el derecho de editarlas o difundirlas en nuestros medios de la Academia.

de comunicación. Las no premiadas serán destruidas.

9) El ganador se compromete a recoger su premio.

10) El jurado está compuesto por un grupo de académicos de reconocido prestigio en el mundo de la poesía: D. Diego Sabiote Navarro, Subdirector y Delegado Nacional de Literatura de la Academia de las Ciencias, Bellas Artes y Buenas Letras Granada Costa, Doña Carmen Carrasco Ramos, Delegada Nacional de Poesía y Don Marcellino Arellano Alabarces, Vocal de la Academia.

Recomendaciones del Doctor Juan Gustavo Benítez Molina



Juan Gustavo Benítez Molina
Dr. en Medicina
Málaga

LA INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es la **pérdida involuntaria de orina**, es decir, cuando una persona no puede controlar completamente la salida de la orina y esta se escapa sin querer. Puede ocurrir en pequeñas cantidades o en mayor volumen, y presentarse de forma ocasional o frecuente.

No se trata de una enfermedad en sí misma, sino de un **síntoma** que puede tener distintas causas, como el debilitamiento de los músculos de la vejiga o del suelo pélvico, problemas nerviosos, cambios hormonales, infecciones o algunas enfermedades.

La incontinencia urinaria puede afectar a personas de cualquier edad, aunque es **más común en adultos mayores** y en mujeres, especialmente después del embarazo, el parto o la menopausia. También puede influir en la vida diaria de quien la padece, ya que puede causar molestias físicas, emocionales y sociales.

¿Qué **tipos** de incontinencia urinaria podemos encontrar? **1. Incontinencia de esfuerzo:** sucede cuando la orina se escapa al *hacer fuerza* o presión en el abdomen, por ejemplo, al toser, reír, estornudar, hacer ejercicio o levantar algo pesado. Ocurre porque los músculos que ayudan a cerrar la vejiga están *debilitados*. Es muy común en mujeres después del parto y en personas mayores. **2. Incontinencia urinaria de urgencia:** se presenta cuando aparece una *necesidad repentina e intensa de orinar* y no da tiempo a llegar al baño. La vejiga se contrae antes de tiempo, aunque no esté llena. **3. Incontinencia urinaria mixta:** es una *combinación* de la incontinencia de esfuerzo y la de urgencia. La persona puede perder orina tanto al hacer fuerza como al sentir una urgencia repentina. **4. Incontinencia urinaria por rebosamiento:** ocurre cuando la vejiga *no se vacía completamente* y se llena demasiado, provocando pequeñas pérdidas constantes de orina. Es más frecuente en hombres con problemas de próstata. **5. Incontinencia urinaria funcional:** la vejiga funciona bien, pero la persona *no llega al baño a tiempo* debido a problemas físicos, mentales o de movilidad, como dificultad

para caminar o desorientación. **6. Incontinencia urinaria total:** hay una *pérdida continua de orina*, sin control, generalmente por daños graves en la vejiga o en los nervios.

¿Cuáles son las **causas** más frecuentes de la incontinencia urinaria? **1. Debilitamiento de los músculos del suelo pélvico:** estos músculos ayudan a sostener la vejiga. Cuando se debilitan, la orina puede escaparse. Puede ocurrir por: embarazo y parto, envejecimiento y menopausia. **2. Problemas en la vejiga:** la vejiga puede volverse demasiado activa o no funcionar correctamente, provocando urgencia para orinar o escapes. **3. Cambios hormonales:** la disminución de estrógenos (especialmente en la menopausia) puede afectar los tejidos de la vejiga y la uretra. **4. Enfermedades o problemas neurológicos:** algunas enfermedades afectan los nervios que controlan la vejiga, como la diabetes, el Parkinson, los accidentes cerebrovasculares (ACV), la esclerosis múltiple o determinadas lesiones en la médula espinal. **5. Problemas de próstata:** el agrandamiento de la próstata puede dificultar la salida de la orina y causar pérdidas. **6. Infecciones urinarias:** pueden irritar la vejiga y provocar ganas urgentes de orinar y escapes temporales. **7. Medicamentos:** algunos medicamentos pueden afectar al control de la vejiga, como diuréticos (los que aumentan la producción de orina) o sedantes. **8. Factores del estilo de vida:** obesidad, estreñimiento y consumo excesivo de cafeína o alcohol. **9. Dificultad para moverse o llegar al baño:** problemas de movilidad o memoria pueden hacer que la persona no llegue a tiempo, aunque la vejiga funcione bien.

¿Cómo se puede **prevenir** la incontinencia urinaria? Aunque no siempre se puede evitar, hay hábitos y cuidados que ayudan a reducir el riesgo y a mantener la vejiga sana: **1. Fortalecer los músculos del suelo pélvico:** por ejemplo, realizando los *ejercicios de Kegel*. Son útiles para mujeres y hombres, especialmente después del parto o con la edad. **2. Mantener un peso saludable:** el exceso de peso ejerce más presión sobre la vejiga y puede provocar escapes de orina. **3. Evitar el estreñimiento:** el esfuerzo al evacuar debilita los músculos del suelo pélvico. Consumir *fibra*, beber agua y moverse ayuda a prevenirla. **4. Cuidar lo que se bebe:** no abusar del *café, refrescos y alcohol*, ya que irritan la vejiga. Beber *agua* de forma regular, sin excesos ni evitarla. **5. No fumar:** fumar provoca tos crónica, lo que aumenta la presión sobre la vejiga y debilita los músculos. **6. Ir al baño con regularidad:** no aguantar la orina por mucho tiempo ni ir "por si acaso" constantemente. Mantener horarios ayuda a entrenar la vejiga. **7. Mantenerse activo:** el ejercicio mejora la



fuerza muscular, la circulación y la movilidad, lo que ayuda a llegar al baño a tiempo. **8. Consultar al médico ante la presencia de síntomas:** tratar a tiempo infecciones urinarias u otros problemas evita que la incontinencia empeore.

¿Cómo se **diagnostic**ica la incontinencia urinaria? **1. Con una adecuada historia clínica** realizada por parte del médico, así como una **exploración física**. El médico probablemente le pedirá al paciente que haga una maniobra sencilla que pueda demostrar la incontinencia, como toser. **2. Análisis de orina:** útil para detectar infecciones, rastros de sangre u otras anomalías. **3. Diario del funcionamiento de la vejiga:** durante varios días se ha de anotar cuánto bebe, cuánto orina, la cantidad de orina que produce, si se experimenta una necesidad imperiosa de orinar y cuántos episodios de incontinencia se han tenido. **4. Medición del residuo posmictacional:** el médico solicitará que se orine en un reci-

piente, el cual medirá la producción de orina. Posteriormente, supervisará la cantidad de orina residual en la vejiga mediante un catéter o una ecografía. Una gran cantidad de orina residual en la vejiga puede significar que se padece de una obstrucción en las vías urinarias o un problema con los nervios o los músculos de la vejiga. **5. Pruebas más complejas, como un estudio urodinámico** (útil para evaluar cómo funciona la vejiga y la uretra durante el llenado y el vaciado de la orina) y una **ecografía pélvica**. Por lo general, estas pruebas se realizan si se está considerando someter al paciente a una intervención quirúrgica.

En el próximo artículo expondremos de forma detallada el **tratamiento** de la incontinencia urinaria. Además, explicaremos en qué consisten los **ejercicios de Kegel**, tan importantes en esta afección para fortalecer los músculos del suelo pélvico.





José Segura Haro
Presidente del Proyecto de
Cultura Granada Costa

ÁNGELES MARTÍNEZ, LA ESCRITORA QUE CONVIRTIÓ SUS RAÍCES EN VERSO Y SU VOCACIÓN EN COMUNIDAD

Angeles Martínez es una de esas voces que nacen pegadas a la tierra y, sin embargo, aprenden a caminar por el mundo con la misma naturalidad con la que se mira un cielo limpio. Nacida en Abrucena, en las estribaciones de Sierra Nevada, conserva de su infancia rural una memoria viva —de juegos, esfuerzo y naturaleza— que hoy se reconoce en su sensibilidad literaria y en su manera de entender la cultura como un acto de comunidad.

Autora de una obra singular —con títulos tan significativos como *El Quijote en verso*—, Ángeles ha construido una trayectoria serena y constante, donde la palabra no busca brillo fácil, sino verdad, emoción y oficio. En esta entrevista repasa sus raíces, sus lecturas, el salto a Madrid y el vínculo entre vida familiar y escritura, dejando entrever una personalidad cercana y firme, marcada por la disciplina y la pasión por la literatura.

Dentro del Proyecto Global de Cultura Granada Costa su papel es especialmente relevante (Es Coordinadora Cultura del periódico en Madrid): es una gran colaboradora del periódico y una figura clave por su compromiso, su capacidad organizativa y su manera de tender puentes entre autores y territorios. Además, es vocal de la Academia de las Ciencias, Bellas Artes y Bue-

nas Letras Granada Costa y suma reconocimientos que avalan su aportación: la Estrella de Oro Miguel de Cervantes, el Certamen de Poesía Carmen Carrasco y, más recientemente, el Premio Ecos de las Leyendas, que confirma su importancia dentro del proyecto y el peso de su voz en la cultura compartida.

¿Qué recuerdos conserva de aquella infancia en las estribaciones de Sierra Nevada?

Son los mejores recuerdos de mi vida, viviendo en plena naturaleza, no tenía juguetes, como tienen ahora los niños, pero era muy feliz jugando con los que nos hacían mis padres, mi madre me hizo una muñeca de trapo que era mi tesoro, y mi padre, una flauta de caña que sonaba muy bien, pero sobre todo, tenía mucha libertad jugando en la calle, con mi hermana, mis dos hermanos llegaron después, con mis primos y con los vecinos de mi edad, los juegos eran los siguientes, (la rayuela) (la comba) (el escondite) (la gallinica ciega) (al corro) y a muchos más, que eran sanos y deportivos.

¿Cómo influyó el ambiente rural de su niñez en su sensibilidad literaria?

Mis padres vivían de lo que cultivaban en el campo y también criaban animales, yo cuando no estaba en la escuela, donde conseguí terminar la E.G.B., aunque la verdadera educación y cultura, me la dieron mis padres, pues me iba al campo a ayudarles desde bien pequeña y mi padre me hizo amante de la naturaleza, me explicaba todos los beneficios de las plantas, tanto las que dan fruto como las que no dan, me enseñó a amar los animales, con una dulzura que no olvidaré nunca, resumiendo, a amar toda la naturaleza, además tenía una filosofía que hoy la comparo con la de Gandhi, me enseñó a perdonar, decía, (si un burro te da una patada, tú no le des la patada al burro, te comportarás como él) me enseñó a leer y escribir, cuando en el colegio empezamos a multiplicar yo ya sabía dividir y sobre todo me enseñó a amar los libros, me contaba historias que después las escribí en mi libro, CONFIDENCIAS DE LA LUNA.



Recogiendo la Estrella de Oro Miguel de Cervantes

¿Qué lecturas marcaron sus primeros años y despertaron su interés por la escritura?

Otra vez aparece mi padre en esta pregunta, mi primera lectura fue, en el almanaque ZARAGOZANO, que mi padre compraba todos los años y ahí venían refranes, chistes, el Santoral y todos los días y meses, además del tiempo que iba a hacer durante todo el año, ese calendario me lo hacía leer de principio a final, ahí empezo mi gusanillo por la lectura, después me echaron los Reyes Magos un libro titulado CARMENCITA VA DE VIAJE. Mi interés por la escritura, la hizo la poca memoria que he tenido siempre, hacía que lo apuntara casi todo y de ahí pasé a escribir cuatro libros que tengo publicados y llevo hasta ahora la colaboración en 30 Antologías.

¿Hubo alguna persona en especial —familia, maestros, amistades— que fomentara su amor por los libros?

Creo que esta pregunta la doy por contestada con las anteriores, mi padre ha sido mi maestro, mi inspiración, mi guía, lo que soy, los valores que tengo se lo debo a él y a mi madre.

¿Cómo describiría su edu-

cación y formación antes de trasladarse a Madrid?

Mi educación ha sido la que mis padres me han dado, que nos han criado a mis hermanos y a mí, en el amor y el respeto sobre todo a los demás, a la familia, a la naturaleza y a los animales.

Mi formación cultural era la básica, en mi época y viviendo en un pueblo los estudios eran para los chicos, yo estaba preparada en muchos aspectos, pero especializada en nada.

En 1974 decidió marcharse a Madrid. ¿Qué motivó aquel cambio tan importante?

Yo tenía novio desde los 15 años, también vivía en el pueblo, cuando hizo la mili fue en la Policía Militar, ahí le despertó el gusanillo y se presentó a la Policía Armada y lo aprobó, lo trasladaron a Madrid, nos casamos y desde entonces vivimos en Madrid.

¿Cómo vivió la transición de un pequeño pueblo al bullicio de la gran ciudad?

Fue un cambio brutal, pero yo me lo tomé con mucha ilusión y empecé a sacarle partido a todo lo que se me presentaba, yo me enamoré de Madrid a primera vista y Madrid me ha tratado muy bien y sigo diciendo la famosa frase (DE MADRID AL

CIELO).

Usted formó una familia en Madrid. ¿Cómo ha influido su vida familiar —hijos y nietos— en su escritura?

Si es cierto, tengo una hija y un hijo y tres nietas y un nieto, ellos han sido siempre mi fuente de inspiración, todos tienen varios poemas personales y son mis admiradores más sinceros y mis críticos al mismo tiempo, pero mis nietos se sienten muy orgullosos de su abuela.

¿Qué valores familiares considera esenciales y que intenta reflejar en su obra?

Los valores para mí, principales en la familia, es el RESPETO, por encima de todas las cosas, el cariño también es fundamental, pero cariño sin respeto no vale nada, es mi mensaje principal en todos mis escritos, no me cansaré nunca en repetirlo, respeto sobre todas las cosas, respeto a los demás y a uno mismo.

¿Qué papel jugó su familia en los momentos clave de su trayectoria literaria?

Mi familia ha sido mi principal fuente a la hora de escribir, cada uno me aportan un granito de arena y hay algo de ellos en cada poema y en cada historia de la que escribo, no me acompañan en mis recitales como a



Ángeles en su juventud

Cultural

mí me gustaría, pero sé que me apoyan y se sienten orgullosos de mí.

Trabajó durante diez años en el Círculo de Lectores. ¿Qué aprendió allí y cómo influyó en su crecimiento intelectual?

Me gusta que me hagan esta pregunta, llegué a trabajar al Círculo de lectores, como el anillo encaja en el dedo, fueron diez años maravillosos, ahí me enamoré de los libros y ellos se metieron en mis venas, tuve la oportunidad que pasaran por mis manos miles y miles de libros, y todos dejaron sus huellas en mi alma. Mi trabajo consistía en lo siguiente, estaban los socios de todo Madrid dividido por zonas, yo llevaba dos zonas cada una de 400 socios, una era en el barrio de Salamanca y la otra era, desde la Castellana, Génova, Almagro, calle General Arando etc. Resumiendo, las mejores zonas donde había más lectores y con dinero para pagar los libros, había que entregarles una revista que era cada dos meses, después pasar a recoger el pedido eso se entregaba en la oficina, mandaban las cajas con los libros a casa y yo tenía que entregar los pedidos a domicilio de los socios, la mayoría eran oficinas y ministerios, eso faci-

litaba mucho el trabajo, porque estaban siempre localizados, me daban el 10% de la venta pero lo más importante es que yo me llevaba todos los premios a la mejor vendedora, el mérito no era solo mío, reconozco que tenía las mejores zonas, no solo gané dinero, objetos valiosos y viajes sustanciosos, aprendí a amar la literatura, pues en cada revista nos daban unas charlas de su contenido y de las novedades literarias, eso hacía que fuera a atender a los socios embriagada de cultura, ellos me adoraban y aprendí de todos una psicología extraordinaria que no se adquiere en ninguna facultad, fue una época que marcó mi vida para bien.

¿En qué momento decidió que la escritura no era solo una afición, sino una necesidad vital?

Cuando cerraron el círculo de lectores, me puse a trabajar de auxiliar en el centro de salud de Embajadores, en Madrid, ahí estuve veinticuatro años, los mejores años de mi vida, donde me querían, me respetaban y sobre todo me valoraban mucho, para mi ir a trabajar era un día de fiesta, yo me encargaba de cuando un médico o enfermera tenía que celebrar algo yo era la que compraba el regalo de parte

de todos, buscaba el restaurante o lo celebrábamos en el centro, total que contaban conmigo para todo, yo seguía escribiendo, según acontecimientos bien personalizados o de la sociedad, cuando los leían se asombraban mucho y me animaban a seguir escribiendo.

¿Cómo recuerda sus primeras publicaciones en revistas y periódicos de Madrid, Granada y Almería?

Mi primera publicación fue en el periódico local del barrio Salamanca, en el apartado de cartas al director, me hizo mucha ilusión, no esperaba verla publicada, otra publicación que me llegó al alma, fue recibir una carta de su Santidad el PAPA Juan Pablo II, por su reciente visita a España yo le hice un poema y lo envié sin decírselo a nadie, no sabía la dirección exacta y no pensé que lo llegara a recibir y menos que me contestara, eso fue algo que marcó mi vida literaria, también tengo varias cartas de felicitación de la casa Real, tanto de los Reyes Eméritos como de los actuales, mis primeras publicaciones tanto en Granada como en Almería también me hicieron mucha ilusión.

¿Qué sentía al ver sus poemas aparecer en medios locales o en el propio programa de fiestas de Abrucena?

Me hizo mucha ilusión y me demostró que sí se puede ser, profeta en mi tierra y años más tarde me hicieron un homenaje y me dieron una placa, ya como escritora, consagrada.

¿Cuál fue el mayor reto al comenzar a abrirse camino en el mundo literario?

Mi primer reto fue publicar mi primer libro de poesía titulado, DEL DÍA A DÍA. me animaron en mi trabajo a que lo publicara y ellos fueron el apoyo y quien me dieron el empujón para que lo hiciera y con mucho esfuerzo económico lo hice.

Ha publicado poesía, novela y una ambiciosa versificación del Quijote. ¿Cómo describiría su evolución como autora?

Poco a poco he ido evolucionando, pero aún me queda mucho por aprender.

¿Qué le inspiró a escribir sus primeros poemarios, Del día a día y Vivencias, homenajes y sentimientos?

Estos dos libros están basados en la vida misma, son dos poemarios que han ido sucediendo tanto en mi persona como en el entorno familiar o de amigos y la mayoría de los poemas de la sociedad en que vivimos, ahí reflejo el amor, el desamor y todas las peripecias



Ángeles junto a su marido

que suceden a mi alrededor.

Su novela Confidencias de la luna tiene un tono intimista. ¿Qué buscaba transmitir con esa obra?

Este libro debería titularse, hechos reales, son historias que me contó mi padre y mi abuela, pero yo no podía escribirlas tal

como sucedieron, muchas personas de las que hablo aún viven o sus familiares y podían querellarse conmigo, son sucesos muy graves que me impactaron cuando tuve información de ellos, me estaban removiendo en mi interior, decidí contártelos pero de diferente manera aun-



El día de San Antón



Ángeles junto a su primer libro

Cultural

que el mensaje, quiera decir lo mismo, parece que desde que los publiqué me siento más libre, también nos enseña el modo de vida que tenían entonces, vivían sin medios, pero eran felices, no tenían luz eléctrica ni agua corriente, cocinaban en el fuego de leña, es un libro muy interesante.

¿Qué significó para usted enfrentarse al enorme desafío de versificar El Quijote?

Al principio me parecía fácil, pero según iba escribiendo se me hacía cada vez más difícil, cuando me leí el Quijote por primera vez, digo primera porque lo habré leído ya más de diez veces, cuando iba leyendo este fantástico libro, yo pensaba, yo quiero que mis nietos lo lean, pero sabía que tal como está escrito no lo iban a hacer, está escrito en el castellano antiguo y da muchos rodeos para explicar los sucesos, que les sucede a Don Quijote y a Sancho, pensé traducirlo en verso, sin quitar nada de lo que el libro quiere decirnos, pero que fuese más fácil de leer y eso me hizo que me pusiera manos a la obra, empecé en el 2007 y lo terminé en el año de la pandemia 2020, en un libro tan interesante que han pasado más de cuatrocientos años que Cervantes lo escribió y está en la actualidad, es un libro que nos enseña los valores humanos, la lealtad, la justicia, el amor y sobre todo el respeto, es un libro que debería leer todo el mundo.

¿Cómo ha sido la reacción del público ante El Quijote en verso y qué le ha aportado ese reconocimiento?

Yo lo escribí pensando en mis nietos, me llevé la sorpresa que le gustó a los adultos y me animaron a publicarlo, hay capítulos como el del curioso imperitente, que lo hacemos teatralizado y resulta muy interesante.

Me está aportando muchas satisfacciones, sobre todo cuando lo llevo a los colegios



Navidad 2022

para que lo lean los niños, ya han sido varios los colegios que han participado, tanto en Madrid como en Alcalá de Henares, pero el que más me llamó la atención fue en Fiñana un pueblo de Almería, el escenario era un aljibe árabe, asistieron 150 niños divididos en tres grupos, de cincuenta cada uno, con sus profesores y director del colegio, el alcalde y el concejal de cultura, los niños llevaban marionetas que ellos habían fabricado, unos Don Quijote y Sancho, otros molinos de viento, fue un espectáculo digno de ver.

Ha recibido numerosos premios, entre ellos el prestigioso Sócrates de las Letras. ¿Qué importancia tienen estos reconocimientos en su vida?

Los premios siempre son bien recibidos y ayudan a seguir escribiendo con más fuerza, es cierto que me han dado muchos, el primero en Abrucena mi pueblo de nacimiento, me dieron una placa y una fiesta con un grupo flamenco.

Otro en la casa regional Castilla la Mancha en Madrid, me dieron un trofeo maravilloso Don Quijote y Sancho, junto a un jarrón de cerámica, en Alcalá de Henares me lo nombraron libro honorífico, me dieron un diploma y una medalla, la Asociación de Artistas y escritores, me dieron una copa en reconocimiento, al Quijote en Verso, En la Editorial Granada Costa, me lo nombraron Joya Literaria, también me dieron el premio estrella de Oro de Cervantes, el premio Sócrates de las letras, me lo dio Granada Costa en el Palacio de Congresos de Granada

¿Cuál de todos los homenajes recibidos recuerda con especial emoción y por qué?

Para mí todos los premios son bien recibidos y me emocionan lo mismo, no sabría decir cuál es más importante para mí, todos me los han dado con mucho cariño y así los recibo yo, pero si tengo que hacer una excepción, mi agradecimiento especial sería para la Editorial Granada Costa, que me lo publicaron, lo han estado sacando en su periódico constantemente, han estado acompañándome en todas las presentaciones, en Molvízar, en Alcalá de Henares, con la tuna incluida, en Casa de Granada de Madrid, son a ellos, a quienes les debo mis éxitos, también me han nombrado coordinadora en Madrid del periódico, creo que tengo razones suficientes para que sean ellos los preferidos, por mi parte.

También ha participado en un gran número de antologías y obras colectivas. ¿Qué le

aporta el trabajo en equipo dentro del ámbito literario?

Esta es una manera de escribir que me encanta y la encuentro muy productiva, el resultado es maravilloso, lo mejor de cada participante, se refleja en las Antologías, y que salga un libro al lector con tantos autores en la misma Obra es muy enriquecedor, por ese motivo ya voy por el número 27 de las Antologías que he participado.

Suele participar en tertulias como las del Café Gijón o "Versos pintados". ¿Qué significan para usted esos espacios de encuentro cultural?

Si es cierto, participo en el Café Gijón, en el Centro Asturiano, Casa de Burgos, Casa Castilla La Mancha, Casa León y en muchos más donde, me invitan si puedo voy. Lo más reciente ha sido de la mano de la extraordinaria Sandra Loi, que me ha llevado a la televisión al programa titulado CREACIONES PRIMOGENITAS, del canal 33, le agradezco que haya pensado en mí, ha sido una experiencia nueva y muy interesante.

¿Cómo vive el contacto directo con el público cuando recita en eventos o presentaciones?

El contacto con el público es maravilloso, al principio lo pasaba mal, cuando salía a hablar en público, me parecía que no estaba a la altura de lo que esperaban de mí y cuando comprendí que lo más importante de estos encuentros, es el público, me enfrento con más confianza y doy todo lo que llevo dentro, ellos merecen respeto y estarles agradecida por su presencia, sin público no tendría sentido ningún evento.

Lleva años colaborando como delegada y ahora coordinadora del periódico Granada Costa. ¿Qué ha significado este proyecto en su trayectoria?

Cuando me nombraron con estos cargos, no me creía digna de ellos, después he ido saliendo airosamente como he podido, tenía mucha responsabilidad mi antecesora me había dejado el listón muy alto, nuestra querida y añorada Clementa López, me dio unos consejos, antes de irse al cielo que me están ayudando mucho, a fecha de hoy me siento muy orgullosa y doy todo lo que está en mi mano por esta asociación cultural que tanto bien hace por todos los socio y amigos.

¿Qué le aportó participar en obras colectivas como Huella Universal de Miguel de Cervantes o en el certamen Carmen Carrasco Ramos?

Yo, como he dicho anterior-



Ángeles junto al periódico Granada Costa

una ilusión muy grande.

Era otro reconocimiento más al Quijote en Verso y otro agradecimiento más, a Granada Costa.

¿Qué papel cree que desempeña Granada Costa en la cultura española actual y qué sueña seguir aportando usted al proyecto?

Con esta pregunta me da en la clave de mi alma, esta asociación sociocultural es pionera en España, no me canso de hablar de ella y divulgarlo por toda España, es una labor tan grande, hace más por la cultura que los ministros en el ministerio, aquí nos dan la oportunidad que expresemos y demos a conocer públicamente, lo que cada uno sabe hacer, es una oportunidad para los socios que no la hay en ningún otro medio, por lo cual los felicito y les agradezco todo lo que están haciendo por la cultura y por las personas. Yo seguiré aportando todo cuanto esté en mi mano, siento esta asociación como si fueran parte de mi familia, porque son unas bellísimas personas y unos grandes profesionales que aman la cultura y aman a las personas con una sencillez y humildad encantadoras.

¿Cómo describiría su relación con José Segura Haro y con los autores y colaboradores del proyecto?

Eso ha sido lo mejor que me ha pasado, recién jubilada, fue Clementa López quien me presentó a Don José Segura y me animó a hacerme socia de este maravilloso periódico, al que a fecha de hoy he aportado ya 23 socios al mismo, me parece extraordinario como tratan a todos por igual formando una gran familia literaria.

En 2025 recibió la Estrella de Oro Miguel de Cervantes. ¿Qué sintió al recibir este reconocimiento dentro del ámbito del proyecto?

Recibir la Estrella de Oro de Miguel de Cervantes, me hizo

Cultural



Ana María López Expósito
Profesora y Escritora
Madrid

Mi abuela Antonia sentada frente a la chimenea de la cocina del cortijo andaluz nos cantaba cada año una canción: ¡Masa perfumada de agua serena,/eres nube blanda al bocado adepto!/Llevas en tu traje brillante de nácar/ el mapa de infancia que perdura en él./ Sobre el mantel de lino, bajo la lámpara azul,/ nos rememoras, con tu don,/que en ocasiones, la magia se hornea con el universo./ Roscón delicioso, festivo y certero,/ te deshaces en bocados e historia./Eres ritual eterno y apuesto/ que por un instante haces a Reyes y Reinas / monarcas de un feudo.

Sobre la mesa de madera de roble, cubierta con un mantel plateado con estrellas doradas de ocho puntas, reinaba el Roscón de Reyes y Reinas, así le llamaba mi abuela. No era una corona cualquiera. Era un anillo dorado, brillante como un parasol, cubierto con azúcar y ron. Con láminas de almendra tostada, como perlas y zafiros engarzados, trozos de naranja confitada y de lima, brillantes y pegajosas. En su centro, vacío y prometedor, parecía guardar el secreto de la Navidad.

A su alrededor, estábamos todos los nietos, un círculo de caras expectantes. Los más pequeños, con los ojos como platos, no podíamos apartar la mirada del bullo que se intuía bajo la masa, en algún lugar misterioso. Mis padres y mis tíos intercambiaban sonrisas cómplices, cargadas de la memoria de otras noches, de otros roscones, de otras sorpresas. Yo me preguntaba ¿Dónde estaría la sorpresa? ¿Y el haba? Estaba deseosa de hundir el dedo índice en el bollito esponjoso para intentar averiguar dónde estaba la figurita y adelantarme a mis primos.

A aquella noche le pregunté a mi abuela:
¿Cuál es el origen de esta fiesta?

—Según algunos historiadores los orígenes del roscón de Reyes y Reinas hay que buscarlos en los saturnales romanas-fiestas dedicadas a Saturno, con el objeto de que el pueblo pudiera celebrar los días más largos que empezan-

EL ROSCÓN DE REYES Y REINAS

rían a venir tras el solsticio de invierno. Esta festividad incluía banquetes, intercambios de regalos que permitía a los esclavos intercambiar los roles habituales. Unos y otros degustaban unas tortas redondas con higos, dátiles y miel que ya en siglos pasados incorporaban en su interior un haba seca. El afortunado al que le tocaba era nombrado rey de reyes solo por ese día. Con el paso del tiempo, la iglesia católica vinculó la tradición a la Epifanía del Señor, que se celebra el 6 de enero y simboliza la adoración de los Reyes y Reinas de Oriente al Niño Jesús con oro, incienso y mirra.

¿Solo se celebra en España?

—No. En Francia también. Hay quien afirma que el Rey Luis XV con tan solo cinco años popularizó la fiesta del roscón después de que un cocinero de su Corte quisiera sorprenderle colocándole un regalo en el postre que había preparado. Nació así la Galette des Rois, una galleta de hojaldre rellena de pasta de almendras que se parece mucho a nuestro roscón.

El aire en la cocina olía a emoción, a almendras tostadas y a turron. Era un olor denso, dulce, que impregnaba nuestras ropas y se esparcía hasta el jardín de los vecinos, anunciando a gritos lo que estaba a punto de suceder en la cocina.

El primer bocado era un ritual en sí mismo. La masa esponjosa, ligeramente dulce con sabor a anís, cedía para dar paso a la nata montada. Masticábamos muy despacio, saboreando cada migaja. Y entonces, se oyó el primer grito, era de mi prima Toñi la pelirroja:

—¡Me tocó! ¡Me tocó!

De entre las migajas de su trozo, emergía, cubierta de azúcar, una pequeña figura de goma: un pastorcillo con un libro de Allan Poe. Los ojos de mi prima brillaron con un triunfo definitivo. La corona de cartón dorado, guardada todo el año en una caja de los chinos, fue colocada sobre sus rizos pelirrojos entre risas y aplausos. Su sonrisa era el faro de luz de la noche.

La ronda continuó con más ímpetu. Mis dientes mordían con cautela, explorando, buscando. Hasta que tía Dori, haciendo una mueca cómica de disgusto, escupió en su mano un pequeño objeto oscuro y arrugado.

—¡El haba! —comunicó. Vaya rollo. El próximo año tendré que pagar el roscón.

La conversación fluyó entre sorbos de chocolate caliente, bocados de roscón y anécdotas familiares. La vez que a mi padre le tocó el haba cuatro años seguidos. El roscón, nos decía la abuela Antonia, desde siempre más que un pastel sabroso, era un puente dorado que cosía los recuerdos, que unía el pasado de los mayores con la ilusión voraz de los pequeños.

Poco a poco, el círculo dorado fue desapareciendo, reducido a migajas en los platos navideños y a un último trozo que la abuela guardaría para el desayuno del día siguiente. Las figuritas del belén que cada año nos montaba mi abuela parecían observar la escena con aprobación. Porque, en el fondo, aquella noche no era solo sobre los Magos de Oriente que trajeron regalos. Era sobre los magos de casa, los que, con harina, huevos y tiempo, conjuraban el hechizo más poderoso: el de la familia reunida, compartiendo no solo un postre, la tradición, a su vez la calidez de un ritual, la promesa de un nuevo año que empezaba con dulzura y con la certeza de que, mientras se celebrase la fiesta de un roscón habría historias que contar y risas que guardar.

—Abuela quiero aprender a hacer el roscón tan exquisito —le dije aquel día.

—El año próximo me ayudarás. Alicia son muchas las formas en las que se puede elaborar este bollo, y cada uno tiene sus recetas y secretos. La receta básica del roscón de Reyes incluye harina, levadura, leche, azúcar, mantequilla y sal. Para darle gusto se puede utilizar ralladura de limón o de naranja, y está muy extendida también la costumbre de añadir agua de azahar para aromatizar y aportar el característico aroma de este dulce. La receta mejoró y se fue depurando con el tiempo, y hoy



podríamos decir que son tres los modelos estrella, relleno de crema, relleno de nata, o seco. El decorado típico consiste en frutas escarchadas y azúcar glas, aunque hay quien apuesta por otras alternativas como rosetones de nata o almendras tostadas.

—Gracias abuela. Pienso que comer el roscón en familia, primos, amigos... y abrir los regalos que nos han dejado los Reyes Magos es lo mejor de este mundo. Por cierto, he comprado con mis ahorros una agenda y un libro para Melchor, Gaspar y Baltasar que quiero depositar en los zapatos rojos que hay en el alféizar de mi ventana.

—Muy bien. Nada mejor que ser generoso/a con los demás, no solo en estas fiestas sino a lo largo de todo el año. Coged las zambombas y panderetas y cantemos juntos la canción que os enseñé el año pasado.

Las doce campañas suenan,
y el reloj no demora, no.
Se abre una página nueva.
Por la Gran Vía descienden
Melchor, Gaspar, Baltasar.
Campanas dulces repican.
Oro al cielo, incienso al río,
mirra al calor de la gente.
En el Manzanares frío,
la noche aprende a bailar.
La luna los ve pasar
mientras los sueños se fraguan.
Madrid en fe compartida
despierta creyente
en coro encendido
bendice el sueño que vela,
cuando amanece el rocío.

III CERTAMEN DE “POESÍA MÍSTICA ESCRITORA Y POETA CLEMENTA LÓPEZ” GRANADA COSTA

Desde el Proyecto Global de Cultura Granada Costa, a través de su Academia de las Ciencias, Bellas Artes y Buenas Letras, y con motivo de difundir la poesía se convoca el II Certamen de Poesía Mística Escritora y Poeta Clementa López.

1) Podrán participar todos los hombres y mujeres de cualquier nacionalidad que lo deseen, siempre que estén suscritos al Proyecto de Cultura Granada Costa, con un solo poema, escrito en castellano. **El tema será el misticismo.**

2) El poema deberá ser inédito y

escrito en formato DIN A4 por quinientos, a doble espacio y por una sola cara.

3) Cada autor presentará un único trabajo que será firmado con un pseudónimo, el cual figurará en la cara exterior de un sobre cerrado, en cuyo interior deberá ir el nombre y dirección del autor, número de teléfono y correo electrónico. Se acompañará de un certificado del propio autor, en el cual se acredite que el poema es inédito y de su propiedad.

4) Todos los trabajos deben remitirse a: Proyecto Nacional de Cultura Granada Costa. Avenida de Andalucía, 18. 2^a Planta. 18611 Mol-

vízar, Costa Tropical, Granada (España).

5) Premios: El primer premio consistirá en la edición de un libro de 110 páginas en blanco y negro más portada a color, donde figurará el poema ganador y poemas que aportarán el premiado para la edición del libro, y diploma del ganador. El ganador del primer premio percibirá 100 ejemplares de la obra. Este libro se repartirá de forma gratuita entre los socios del Proyecto de Cultura Granada Costa.

Otros premios: Tres finalistas con diploma.

6) El día 1 de septiembre de

2026 finalizará el plazo de admisión de los trabajos.

7) El fallo del jurado se hará público el día 30 de septiembre de 2026 en la página web del Proyecto de Cultura Granada Costa: <https://granadacostanacional.es/>.

8) El fallo será inapelable quedando las obras premiadas en propiedad del Proyecto Nacional de Cultura Granada Costa reservándose el derecho de editarlas o difundirlas en nuestros medios de comunicación. Las no premiadas serán destruidas.

9) Los ganadores/as se comprometen a asistir a recoger su premio.

10) El jurado estará compuesto por un grupo de académicos de reconocido prestigio en el mundo de la poesía. **La presidenta del jurado será la escritora, poetisa y profesora de universidad, María Teresa Ayllón Trujillo, Vocal de la Academia Granada Costa.**

11) La participación está abierta a todos los socios del Proyecto, independientemente de que hayan sido participantes o ganadores del mismo en ediciones anteriores.

Para más información, tienen a su disposición el correo electrónico fundacion@granadacosta.net y el teléfono de contacto 958 62 64 73.



Ángeles Martínez Martínez
Madrid

ENTREVISTA A LAURA MARTÍNEZ LÓPEZ

DIRECTORA Y PSICÓLOGA DE CASA NAZARET EN ALMERIA

En esta ocasión, tenemos el honor de entrevistar a una joven psicóloga con mucho futuro profesional por delante, la cual además está llena de solidaridad, de bondad y de comprensión con las personas más desfavorecidas y olvidadas, de nuestra sociedad, e incluso lo más grave, a veces olvidadas por sus propias familias, las cuales se ven abocadas a malvivir en la calle, sin un techo donde cobijarse y a veces sin un trozo de pan con el que poder alimentarse.

Laura Martínez López es natural de Almería y a sus 28 años la acaban de nombrar Directora de la Casa Nazaret de Almería, la cual está regentada desde hace algo más de dos años, por la Congregación de los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca, después de que desde el año 1970 en que se fundó, la han estado llevando las monjas del Sagrado Corazón de Jesús.

Hecha esta pequeña introducción le pasamos las preguntas a nuestra entrevistada:

¿Por qué decidiste en su momento enfocar tus estudios en la especialidad de la Psicología?

Desde que era muy pequeña ya sentía curiosidad por conocer los sentimientos e inquietudes de los demás, y a medida que fui creciendo surgió en mí una inclinación hacia comprender el comportamiento humano y poder así ayudar a las personas a mejorar su bienestar emocional.

Además, siempre he intentado ser lo más empática posible con todo el mundo y tener sensibilidad, en especial, con quienes se encuentran en situaciones difíciles, por ello la Psicología me ofrecía la posibilidad de unir vocación y profesión.

¿Qué es “Casa Nazaret” y cuál es la actividad primordial que se realiza en ella?

Casa Nazaret es un centro de acogida y atención integral que forma parte de la obra social de los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca. En el centro se ofrece un hogar temporal a personas que se encuentran en situación de emergencia social. No es solo un recurso residencial, buscamos acoger, acompañar y transformar la vida de estas personas necesitadas.

¿Cómo empezaste a trabajar en Casa Nazaret y cuánto tiempo llevas trabajando como psicóloga en la Casa?

Comencé a trabajar en Casa Nazaret a finales de 2021 como psicóloga y en este momento llevaban el centro las Hermanas del Sagrado Corazón de Jesús, las cuales inauguraron esta institución en 1970, estuve con ellas un año hasta que en 2023 comenzaron los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca y quisieron contar conmigo para que continuara desempeñando mi papel de psicóloga.

Desde el primer momento me transmitieron unos valores de familia y una metodología de trabajo centrada en la persona, que encajaron perfectamente con mi idea como psicóloga humana y cercana.

¿Cuál es el perfil de residentes que tenéis en vuestra Casa y cuál es la problemática más generalizada que los ha llevado a esa situación?

Atendemos a personas en situación de exclusión social, marcada sobre todo por la falta de redes de apoyo y dificultades económicas. No existe un perfil único, cada residente llega con una historia distinta. Aunque algunos ejemplos de personas que residen en el centro serían: mayores, con problemas de salud mental, migrantes, en situación de calle, con discapacidad, víctimas de violencia, entre otros.

¿En qué consiste tu trabajo como psicóloga en Casa Nazaret?

Mi trabajo se centra en la atención psicológica individual, acompañando a cada residente en su proceso de mejora personal. Realizo evaluaciones, intervenciones terapéuticas, seguimiento emocional, informes psicológicos y acompañamientos al psiquiatra. Además, participo en la coordinación con el equipo interdisciplinar para que la atención sea integral y así incentivar un proceso de motivación, recuperación y autonomía.

¿Qué tipo de profesionales forman parte del Equipo de trabajo habitual en la misma?

Contamos con un equipo técnico formado por un trabajador social, una integradora social y una psicóloga, un equipo de sociosanitarios y un equipo de limpieza. Y sobre todo mencionar a nuestro pilar fundamental que son los voluntarios, gracias a ellos y al trabajo conjunto con los profesionales y los Hermanos Franciscanos podemos ofrecer una atención completa y adaptada a las necesidades de cada residente.

¿Qué papel desempeñan los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca?

Los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca son el corazón del proyecto. Su labor combina compromiso, fraternidad, pasión y un acompañamiento profundamente humano. Además de la dimensión espiritual, desarrollan funciones de apoyo y convivencia que refuerzan el sentido de hogar y familia de Casa Nazaret. Esta congregación lleva desempeñando su labor desde 1975 y en la actualidad mantienen 33 casas familiares tanto dentro como fuera de España.

¿Qué ha provocado el cambio para que además de tus funciones como psicóloga, hayas pasado a desempeñar el puesto de Directora de Casa Nazaret en Almería?

El cambio ha venido motivado por la confianza depositada en mí tras estos años de trabajo, compromiso y conocimiento profundo del centro y de las personas a las que atendemos. Conozco bien la dinámica interna, las necesidades de los residentes y los valores de Cruz Blanca, y esto, tras un proceso de selección, ha conllevado que asuma este nuevo rol. Para mí es un reto y una gran responsabilidad que afronto con mucha ilusión y con el deseo y la meta de seguir mejorando el funcionamiento del centro.

¿Cuéntanos qué te ha aportado a nivel personal el trabajo que llevas desarrollando durante estos años en Casa Nazaret?



Laura Martínez junto a un periódico de Granada Costa

Es un trabajo muy enriquecedor, tanto a nivel profesional como personal.

Me ha aportado una enorme sensibilidad y una visión más humana y real de las dificultades que viven muchas personas. Me ha ayudado a valorar más la resiliencia y el espíritu de superación de las personas a las que陪伴amos. Y a nivel personal, he aprendido a ser más paciente, a tener más conciencia de lo que realmente importa en la vida y a valorar la suerte que tengo frente a quienes carecen de lo más básico.

¿Nos gustaría saber, cuáles son los objetivos más importantes que te has marcado en esta nueva etapa de Directora, como responsable de dicho Centro?

Mis objetivos principales son aumentar la visibilidad del centro, fortalecer el trabajo en equipo, consolidar el modelo de atención centrado en la persona y seguir mejorando la calidad de vida de los residentes. También quiero potenciar la colaboración con otras entidades tanto públicas como privadas y ampliar actividades formativas. Con todo esto busco que Casa Nazaret siga siendo un hogar donde los residentes puedan crecer, sentirse apoyados y acompañados en cada paso de su proceso. Y, al mismo tiempo, espero como directora que el centro crezca, a la vez que yo también sigo aprendiendo y creciendo profesionalmente cada día, gracias a todo lo que me aporta el equipo humano de todos los trabajadores de la casa y los propios residentes.

Para terminar esta entrevista, me gustaría qué nos comentaras que supuso para Casa Nazaret el Premio que ASEMPAL, os concedió el pasado año:

Fue un Premio de “Distinción a Personas”, que supone un reconocimiento por parte de la Asociación de Empresarios de Almería (ASEMPAL), a nuestra labor solidaria y humana, el cual nos llena de orgullo y nos anima y motiva a seguir con nuestra labor y nuestros objetivos. Quiero aprovechar tu alusión a este reconocimiento para agradecerles públicamente

mente al Presidente y Directivos de ASEMPAL, por este distinguido premio, reconociéndoles a todos ellos su sensibilidad y su compromiso por los sectores menos favorecidos de la sociedad, al concedernos este premio a Casa Nazaret.

Para finalizar, te doy las gracias Ángeles por esta entrevista y especialmente al periódico Proyecto Global de Cultura “Granada Costa” por hacerla posible. Espero y deseo, que la cultura que promovéis con vuestros artículos y entrevistas, perdure siempre.

Pues te damos la enhorabuena Laura, por ese reciente nombramiento de Directora y te deseamos mucha suerte en tu nueva etapa, destacando de una manera muy especial tus valores solidarios, tu empatía y tu comprensión con los más desfavorecidos, siendo además tan joven y sobre todo, ayudando a Casa Nazaret y a la Congregación de los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca, como responsables de la misma, a ver cumplidos sus fines y objetivos de “Aco-ger, acompañar y transformar vidas en Fa-milia, haciendo realidad, el milagro de la vida, para los más desamparados de nuestra sociedad, ofreciéndoles amor y calidez hu-mana de manera integral en todos los aspectos de sus vidas”, pues todo ello es un gran ejemplo de humanidad y grandeza, que todos deberíamos de seguir en nuestro día a día con todas las personas que tenemos a nuestro alrededor, pero especialmente con las más vulnerables y desfavorecidas como hacéis vosotros a diario.

Muchas gracias Laura y te agradecemos tu predisposición y tu tiempo, para contarnos todas estas cosas tan maravillosas y llenas de humanidad, pues creo que sois como un pequeño “oasis de paz y amor”, en el desierto vacío de valores en el que se está convirtiendo nuestra sociedad, puesto que ya ni nos inmutamos cuando vemos a alguien tirado en la calle pidiendo una simple limosna.

Cultural

Sergio Reyes
Escritor y funcionario
Murcia

Viene de: ...Tálasa había aprendido a esperar.)

Recordé cuando presentaron aquella investigación a bombo y platillo como proyecto público. Lo anunciaron en charlas TEDx, envolviéndolo en palabras bonitas —sostenibilidad, innovación, progreso—, como si en vez de querer moldear la vida a la medida de sus negocios, de verdad fueran a salvar, entre otros, a los buzos del futuro... y como mucho, actualmente me parece que si nos va a salvar de algo, a su manera salvaje, será de la superpoblación.

Antes de que todo eso ocurriera, al poco de irse la luz habíamos salido a las puertas de facultades, laboratorios, empresas, oficinas y fábricas. De los bares, como era de esperar, no salió ni Dios —había que beberse los quintos de Victoria antes de que se calentasen—. Descubrimos que no funcionaban los semáforos, aunque la gente siguiera hablando por teléfono. Supusimos que, como en otras ocasiones, se trataba de un problema local y puntual, y que la luz no tardaría

en regresar.

Cuando pasaron las horas y se acercaba el momento del cierre los jefes nos permitieron irnos antes a casa. Para entonces, la circulación ya era un caos. Las emisoras de radio, en su mayoría, todavía se podían sintonizar en el coche. Informativos especiales comentaban la situación en todas las estaciones. Fue en ese momento cuando comprendí la magnitud del asunto. A esas horas el puto apagón ya era generalizado, por lo visto, en todo el planeta. Contaban que cuando comenzó, en los primeros minutos, afectó al noventa por ciento del territorio nacional y al setenta del mundial. Un par de horas o tres después ya estábamos todos sin luz. El mundo se apagó en silencio. Sin explosiones ni invasores. Apenas con un clic. Y, de pronto, empezábamos a ser nosotros contra nosotros mismos.

Sin semáforos tardé como unas cinco o diez veces más de lo normal en llegar a casa. Los cruces se habían vuelto peligrosos y caóticos. Málaga era una olla a presión sin válvula de escape. Solo ruido, humo y rabia conte-

nida. También bocinazos, pequeños roces, gritos, insultos, olor a combustibles, a tubos de escape... En ese trayecto es donde más tiempo perdí.

Después, entrando a mi barrio ya empecé a ver escenas peligrosas. Pequeños grupos de gente —o debería decir gentuza— corrían y cruzaban las calles sin orden ni concierto. Cuando me fijé mejor vi que llevaban cosas, objetos. Presté más atención y reconocí a un joven vecino mío acarreando una gran caja, la de un televisor de más de cincuenta pulgadas. Horas después, robaría un saco de patatas con la misma cara de triunfo que con la tele. Prioridades, ya ves. Otro llevaba un robot de cocina, seguramente convencido de que le salvaría la vida... hasta que cayera en la cuenta de que no había electricidad. Tardé, pero al fin me di cuenta de que ni siquiera habían esperado a la noche para empezar los saqueos. Y aunque en esos momentos no lo pensé, ahora soy consciente de que, todavía entonces, teníamos la esperanza de que pronto volvería la luz.

En pocos días, tal vez debería



decir horas, los saqueadores, a los que acabé uniéndome —a mi pesar—, nos centramos en lo realmente importante. Ya sólo robábamos comida y bebida de cualquier tipo, olvidándonos de televisores, portátiles y demás mierdas electrónicas. Pero, para eso, primero tuvimos que admitir que, quizás, el suministro eléctrico nunca volvería. Desde que la corriente dejó de fluir, también fue cayendo la falsa fachada de civismo. La estupidez humana no necesita la oscuridad para florecer, pero se siente más libre bajo las sombras y, en aquellos momentos, solo quedaba el hambre, el miedo... y la oportunidad.

* * *

¡Un arañazo! Algo ha arañado la madera que me envuelve. Me ha hecho sentir dentro de un ataúd. Un ataúd vertical. Joder. Un armario y un ataúd... ¿qué diferencia puede haber, aparte del tamaño y la forma? He dejado de escribir de golpe al oírlo. Esta vez no ha habido pasos previos. No he escuchado nada que se acercase a mi escondite, como si hubiera llegado reptando, con sigilo, y, de pronto, rassss, ese sonido estridente de uñas rascando la superficie del armario. He pensado tantas cosas en cuestión de segundos... Sobre todo en ese extraño ser del que todos hablaban estos últimos días: Tálasa.

(Continuará)



Amador Torreblanca Checa
Móstoles-Madrid

La escultura de la Unión y el Fénix, se encuentra sobre el edificio de la sociedad del mismo nombre, realizada por el arquitecto José María Díaz Plaja Tobía, las obras se iniciaron en el 1947.

La ubicación del edificio es de gran importancia urbana y visualmente significativa, en sus orígenes su coronación se basaba en un torreón en su chaflan de tres pisos con coronación de pares de pilas-tras y otros elementos decorativos clásicos.

Fue más tarde en 1955 cuando se volvió a contratar al mismo arquitecto, para redactar el proyecto de sustitución del remate de la esquina del edificio, por la construcción de una cúpula negra que sustentase la escultura .

Emblema de la compañía Unión y el Fénix español que debía figurar en todos los edificios dotándolos de unidad corporativa.

Este Fénix no es el único que podemos ver en la ciudad de Madrid, pero debemos mencionar tanto la majestuosidad del ave , como la del hombre que hay encima donde su anatomía está perfectamente resaltada según los patrones de la escultura clásica.

El hombre que aparece sobre el Ave Fénix, es Ganímedes un hermoso príncipe Troyano, que fue raptado por el dios Zeus quien lo convirtió en su amante a la fuerza, cuando le secuestró convertido en águila. Águila y no Fénix de ahí la presencia de Ganímedes a lomos de un Ave Fénix en lugar de un águila , confusión que surge en la mitología.

Otra de las Aves Fénix que hay en Madrid en el que se encuentra sobre el edificio de Gran Vía 32, conocido como el edificio Madrid Paris, cuya construcción se realizó entre los años 1920 - 1924.

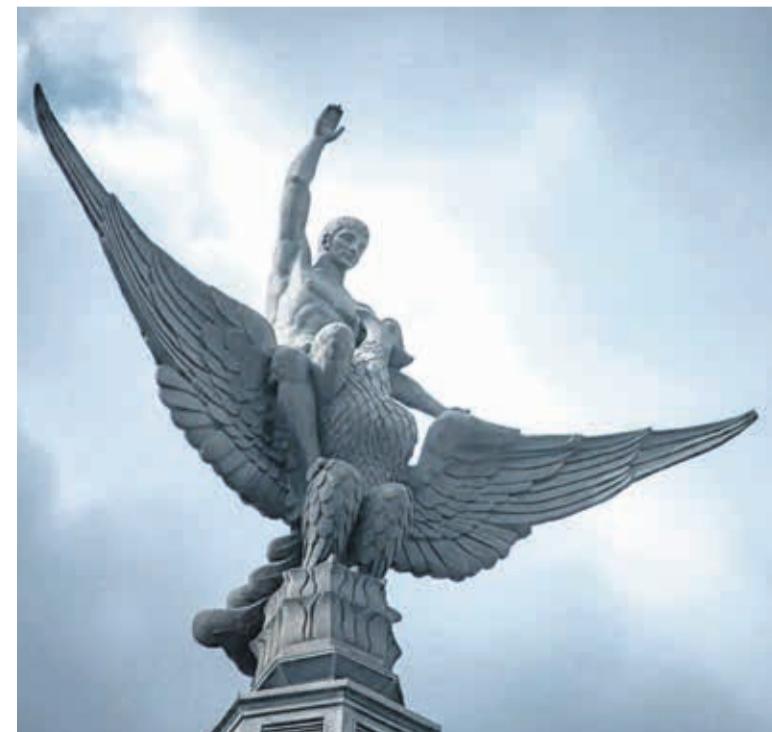
Fue readaptado, por Teodoro de Anasagasti Algán encargado de dirigir los trabajos para Albergar los primeros grandes almacenes de Madrid.

Fue en el año 1956 siendo ya propiedad de la empresa de seguros la Unión y el Fénix , cuando se llevo a cabo la reforma más profunda que cambió para siempre el aspecto externo del edificio.

En Madrid hay seis más, uno de los más significativos es el que se alzaba sobre el metrópolis que fue trasladado a los jardines de la sede del Paseo de la Castellana.

CURIOSIDADES DE LA HISTORIA

"AVE FÉNIX"





Josefina Zamora

Llega el otoño, las noches se alargan, el frío entra en nuestras casas y nosotros nos refugiamos dentro de ellas. Nos sentamos cerca del fuego para calentarnos y esperar el nuevo día.

Salgo de mi casa y contemplo el bosque que ya empieza a cambiar. Me siento encima de una gran roca y desde mi lugar puedo contemplar los hermosos robledales y otros árboles que con la llegada del otoño se van llenando de hermosos colores antes de dejar caer sus hojas esperando que pase el invierno, para renacer de nuevo con más fuerza llenando sus ramas con nuevas hojas de un bello color esmeralda donde los pájaros hacen sus nidos y los animales que lo habitan, buscan su sombra para escapar de la calor del verano.

Miro cómo estos van cambiando el color de sus hojas, y se va llenando de hermosos colores. Rojos, amarillos, ocres, verdes y de mil colores.

Mientras los contemplo me parece estar viendo un hermoso cuadro hecho por el mejor pintor que ha puesto su corazón intentando reflejar en su lienzo tanta belleza. Por muy bueno que este sea nunca podrá capturar con sus pinceles los colores de los viejos robles, los hermosos castaños, y los otros árboles que como ellos dejan caer sus hojas, esperando que pase el invierno y que la primavera traiga con ella nueva vida llenando sus viejas ramas de nuevas hojas color esmeralda.

Los rosales salvajes, ahora llenos de escaramujos rojos, esperan dormidos a que llegue la primavera para llenarse de bonitas rosas.

Mientras permanezco sentada en mi sitio puedo contemplar, el azul del cielo y las cascadas que bajan con fuerza montaña abajo para unirse a los arroyos que van a parar a los grandes lagos en los que se refleja el azul del cielo con sus nubes blancas. En el silencio que me rodea siento que llega hasta mí el bullicioso ruido de los animales que habitan el bosque, que se afanan en guardar comida en sus madrigueras para cuando llegue el frío y la nieve lo cubra todo.

Los pájaros, se preparan, para emigrar después de haber pasado el verano sacado adelante a una nueva generación, que los acompañarán a tierras más cálidas para pasar el frío invierno. Y los que se quedan a pasar el invierno, buscan un refugio donde cobijarse.

Hasta mí llega la llamada de los grandes alces que con sus rugidos llaman a las hembras para poder aparearse con ellas y engendrar una nueva generación de pequeños alces que nacerán cuando llegue la primavera.

El choque de sus grandes cornamentas resuena por todo el bosque y se escucha en la distancia. Es la lucha por ser el vencedor, y ganarse el privilegio de ser el macho más fuerte el que dé nueva vida a la futura generación de pequeños alces. Que nacerán en primavera cuando el bosque se llene de verdor y los robles los castaños los cerezos silvestres se llenen de blancas flores, los abetos saquen nuevos tallos y se llenen de piñas que estarán maduras para cuando llegue el otoño.

De nuevo el bosque se llena de magia con sus bellos cantos mientras se reencuentran con sus viejos amigos.

Es como si a todo el bosque lo envolviera un halo mágico y sus habitantes con sus bellos colores, que parece sacado de la paleta de un pintor.

Pronto llegará el invierno y los robles castaños avellaneros nogales y toda clase de árboles perderán sus hojas y esperarán dormidos hasta que llegue la hora de despertar.

Solo aquellos árboles de hojas perennes, las conservaran cubriéndose con un manto de blanca nieve.

Al igual que su suelo por donde solo caminarán aquellos animales que sobreviven al crudo invierno refugiándose bajo sus grandes copas mientras buscan con qué alimentarse. Mientras cuidan del bosque como él cuida de ellos.

Es un mundo mágico donde todo está dormido esperando despertar cuando llegue la primavera y los primeros rayos del sol empiecen a derretir la nieve para reencontrarse, de nuevo con sus viejos amigos.

Después del largo sueño, el bosque se llena de vida con la llegada de las nuevas crías que nacerán y que al poco de nacer correrán alegres, por todos lados siguiendo a sus madres.

Los pájaros regresarán de su largo viaje para hacer de nuevo sus nidos en las ramas más altas de los robles, los castaños y demás árboles que les ofrecen sus ramas, llenos de alegría por tenerlos de nuevo con ellos.

De nuevo el bosque se llena de magia con sus bellos cantos mientras se reencuentran con sus viejos amigos.



El viejo bosque recupera su esplendor. Los manantiales dejan que las cristalinas aguas bajen por sus laderas montaña abajo hasta llegar a los alegres arroyos que recogen sus cristalinas aguas para llevarlas hasta los ríos que recorren el valle.

El agua a los ríos en su descenso al mar lleva en sus aguas a nuevos y jóvenes salmones que emprenden su regreso al mar para años más tarde regresar a donde nacieron para seguir el ciclo de la vida en su lugar de nacimiento para antes de morir dejar una nueva generación de nuevos salmones que como ellos llegados el momento emprenderán el regreso al mar como lo hicieron sus padres.

Empieza a hacer frío y yo con desgana dejo mi sitio y empiezo a bajar por el sendero que baja de lo alto de la montaña. Siguiendo el arroyo que baja serpenteano por la ladera del bosque sus aguas cristalinas bajan alegres, cantarinas, montaña abajo para juntarse con el río

que recorre serpenteano por los hermosos prados donde pastan las vacas antes de tener que refugiarse en sus cuadras para pasar el crudo invierno.

Mientras me alejo voy dejando atrás el hermoso bosque que con sus maravillosos colores, espera que los cubra la nieve.

Ellos dormirán esperando que llegue de nuevo la primavera, para de nuevo poder sacar sus hojas verdes, sus frutos, para que cuando llegue el siguiente otoño, estén maduros para poder alimentar de nuevo a sus amigos los animalitos.

Mientras que yo esperaré de nuevo la primavera para poder contemplar de nuevo las altas montañas de mi querido bosque, por el que pasearé recorriendo su espesura y contemplando como no solo crecen las flores, los árboles, sino como los animalitos que han nacido en primavera recorren alegres por entre medio de su espesura donde se sienten seguros y felices.

AÑORANZAS

Mateo Cladera
Periodista
Palma de Mallorca

La cultura se crea en los pueblos y se destruye en las ciudades.

MIGUEL DELIBES

Es el ambiente que me ha llevado a ello. Cansado, quizás, de tantas noticias desagradables. Las que más, las que se refieren a los mayores, a los de mi edad. Vivir no es un verbo seguro. El baluarte de la biografía es casi siempre lo que no se ve: las conquistas íntimas, los go-

zos privados, la fe en las cosas que importan que, en verdad, son tan pocas. Ninguna filosofía es más profunda que la de aceptar lo que somos. Y yo, soy de pueblo. Hoy, siento nostalgia de tiempos que se fueron y sueño con mi pueblo y que soy un hombre del campo; que me despierto con el canto del gallo cuando el alba ha empezado a rayar; que arranco las malas hierbas del modesto predio; que suenan las campanas de mi pueblo que tanto añoro; que celebro la matanza en compañía de familiares que ya murieron hace décadas; que piso las uvas que luego

me brindarán un vino un poco agrio; que bailo con las chicas del pueblo en las fiestas del patrón; que vuelvo a casa y me quedo mirando la lumbre de la chimenea hasta que se apaga, pensando si pedirle la mano a la rubia a la que ni siquiera me he atrevido a tocar con mis manos rudas y encallecidas; y que, mirando la lumbre, me quedo dormido, como un bendito de Dios. Hasta que un gato me trepa por las rodillas y me advierte, de que es hora de meterme en la cama. Y entonces me despierto. Fuera, en la calle, está lloviendo.

Presentación de Un libro entre mis manos, de Ana Ávila González

El pasado jueves 4 de diciembre, a las 20:00 horas, el Patio Central del Museo Anita Ávila se convirtió en un escenario donde la emoción, la memoria y el orgullo local se entrelazaron para celebrar la presentación del nuevo libro de Ana Ávila González, *Un libro entre mis manos*. La obra, editada por el Proyecto de Cultura Granada Costa, recoge la biografía completa de una de las empresarias y creadoras más queridas de Loja, figura cuya vida —llena de determinación, arte, sacrificio y solidaridad— se despliega a lo largo de trece capítulos y un epílogo que resume su historia personal y colectiva.

Bajo el lema simbólico adelantado en su propio prólogo —“*Un sueño, una realidad*”—, la presentación del libro no fue solo un acto literario, sino una celebración del legado humano de su autora. Tal y como expresa el prólogo, Ana es una mujer “intrépida”, marcada

desde la niñez por el rigor, la entrega y una creatividad inagotable que se refleja en cada etapa de su vida, desde la ayuda temprana a su padre hasta la creación del museo que hoy lleva su nombre.

Un acto arropado por autoridades y personalidades
El evento contó con la participación de destacadas figuras del ámbito institucional y cultural: José Arenas, cronista oficial de Loja; Matilde Arcas, delegada de la Junta de Andalucía; Joaquín Camacho, senador del Reino de España; Joaquín Ordóñez, alcalde del Ayuntamiento de Loja; además de la propia autora, Ana Ávila González, y Carlos Molina, conductor y presentador del acto. La presencia de estas autoridades evidenció no solo la relevancia de la obra, sino también el cariño y respeto que la ciudad profesa a la autora.

Las primeras palabras del acto recayeron en Carlos Molina, quien destacó la importancia de este libro como



documento vivo de la memoria lojeña y como ejemplo de superación personal. Subrayó que Ana no se limita a narrar su trayectoria, sino que invita al lector a recorrer las transformaciones sociales, económicas y culturales de Loja a lo largo del siglo XX y comienzos del XXI.

Una vida convertida en legado

El libro se articula en torno a la biografía completa de Ana Ávila, desde sus raíces familiares hasta su papel como referente social y cultural. Los capítulos iniciales retratan una infancia marcada por el esfuerzo familiar y el carácter trabajador de sus padres, así como por anécdotas que, según la autora, cimentaron su personalidad y su temprana inclinación artística y laboriosa. Su introducción, extraída del sueño que la impulsó a escribir sus memorias, da cuenta del profundo sentido emocional del libro: “La idea de expresar en estas páginas una historia de mi vida ha sido un logro muy importante para mí”.

La obra recorre vivencias de adolescencia, primeras respon-

sabilidades, su entusiasmo por el bordado, la moda y el trato con el público, y un punto de inflexión: la llegada del amor. Su relación con Apolonio, su marido, ocupa un lugar central en la narración. El libro describe un amor sólido, guiado por un profundo sentido religioso y por una visión conjunta del trabajo, la familia y los proyectos empresariales. Para Ana, Apolonio fue siempre “la brújula que ha orientado sus decisiones y desvelos”, como señala la sinopsis oficial.

Uno de los momentos más

emotivos del acto fue precisamente la mención a Apolonio. Varias intervenciones subrayaron que este libro no es solo una autobiografía, sino un homenaje a una vida compartida, a un matrimonio cimentado en valores sólidos y en un trabajo conjunto que alcanzó metas impensables: desde negocios familiares en Loja hasta la creación de una empresa pionera en el sector de congelados, que con el tiempo se convertiría en referente nacional e internacional.

El museo: un corazón que late en Loja



Cultural



Otro de los grandes ejes del libro y del acto fue el **Museo Anita Ávila**, un espacio que no solo alberga obras de la autora —pinturas, esculturas en terracota, trabajos en estaño, bordados, creaciones artesanales— sino también un relato visual de su vida y de la historia re-

ciente de Loja. En el prólogo, se define este museo como su “aportación más social”, un espacio interactivo para uso y disfrute de quienes deseen conocerlo, muestra de una creatividad autodidacta que ha sabido convertir lo cotidiano en arte y en legado cultural.

Durante la intervención del cronista José Arenas, se destacó que este lugar se ha convertido en un punto de encuentro para visitantes, turistas y escolares, y en un símbolo de identidad local que enriquece el patrimonio cultural de la comarca.

Una mujer de luz, incluso en los momentos oscuros

Uno de los fragmentos del libro más comentados durante la presentación fue el dedicado a los **años de enfermedad de Apolonio**. La autora narra estos episodios con una mezcla de dolor, templanza y esperanza, recordando también la pérdida de su hermana y la dura enfermedad de su cuñada. Sin embargo, como recoge el prólogo, Ana supo canalizar ese dolor en fortaleza espiritual, ofreciendo un ejemplo de resiliencia admirable para todos los que la conocen.

Muchos asistentes destacaron durante sus intervenciones que esta parte del libro da una lección humana que trasciende la biografía: la capacidad de mantener la dignidad, el amor y la fe incluso en los momentos más difíciles.

Reconocimientos, entrega social y un propósito comunitario

El acto también resaltó la extraordinaria faceta altruista de Ana. Su labor como presidenta de la sede local de la Asociación Española Contra el Cáncer, su participación activa en labores sociales y su espíritu generoso han sido reconocidos por múltiples entidades públicas y privadas. Tal como recoge la sinopsis, estos méritos no solo forman parte de su vida, sino que reflejan un compromiso permanente con los demás y un respeto profundo por su comunidad.

El cierre: un libro que pertenece a Loja

Ana Ávila cerró el acto con palabras llenas de emoción. Agradeció al Proyecto de Cultura Granada Costa, a los asistentes y a quienes han acompañado su vida. Reconoció que este libro no es solo suyo, sino también de Loja, de sus vecinos, de quienes la han querido y acompañado en sus múltiples etapas.

El público respondió con un prolongado aplauso, consciente de estar ante un documento vital que no solo narra una historia personal, sino que recoge la memoria de una generación y el espíritu de una ciudad.

La velada concluyó con la firma de ejemplares, un aperitivo y una copa de vino ofrecido por la fundación Museo de Anita y posteriormente un recorrido por el museo, donde los



asistentes pudieron contemplar algunas de las obras mencionadas en el libro, completando así un acto que unió literatura, arte y sentimiento en un mismo corazón: Loja.

ENTREVISTA AL CUARTETO BRETÓN



Ricardo Campos Urbaneja
Irún (Guipúzcoa)



Queridos lectores de Granada Costa Nacional: en esta ocasión tengo el enorme privilegio de traer a nuestras páginas al Cuarteto Bretón al completo, una formación de cuerda que se gestó en 2003 cuando cuatro músicos con larga experiencia decidieron impulsar una idea tan necesaria como ambiciosa: dar a conocer y defender el repertorio de cuarteto de cuerda de compositores españoles, desde sus orígenes hasta las obras más recientes. Aquella vocación, nacida del amor por nuestra música y del convencimiento de que merece ocupar el lugar que le corresponde, conectaba con un precedente histórico: un siglo antes, en España, otros conjuntos —como los cuartetos Francés, Vela o Rafael— emprendieron caminos similares. El Cuarteto Bretón, sin embargo, lo haría con una mirada contemporánea y un trabajo sostenido, manteniendo la fidelidad a ese hilo de continuidad cultural.

En el centro de su identidad artística hay un énfasis especial en las creaciones de autores fundamentales para comprender la música española del siglo XX y su proyección internacional. Entre los nombres que han abordado con mayor dedicación figuran Ernesto y Rodolfo Halffter, Jesús Guridi, Julián Bautista, Jesús García Leóz, Tomás Bretón, Julián Orbón, Joaquín Turina, Julio Gómez o Conrado del Campo, además de compositores de la actualidad, a quienes el grupo presta atención constante. Pero esta línea no excluye el gran repertorio universal; al contrario: el Cuarteto Bretón conjuga esa defensa del patrimonio español con una programación amplia que abarca todas las épocas, desde W. A. Mozart y F. J. Haydn hasta autores como D. Shostakovich, Sofía Gubaidulina, Philip Glass, Steve Reich o George Crumb. Esa amplitud explica por qué su propuesta resulta tan sólida: no se trata solo de rescatar un repertorio, sino de situarlo en diálogo con la tradición internacional del cuarteto.

Su trayectoria está marcada por actuaciones y estrenos de gran relevancia. Entre sus hitos se encuentra el estreno en Madrid de “La Cuzzoni”, ópera de cámara de Agustín Charles para tres voces y cuarteto de cuerda; también la

participación en el Festival Iberoamericano interpretando el “Concerto Gross” para cuarteto de cuerda y orquesta de Julián Orbón, junto a la Orquesta Sinfónica de Tenerife. Han abordado asimismo el Concierto para cuarteto de cuerda y orquesta de Bohuslav Martinů con la ORCAM en el Auditorio Nacional de Madrid, y protagonizaron el estreno en España del Cuarteto nº 6 de Philip Glass con el CNDM. Otro momento especialmente simbólico fue el estreno del Cuarteto nº 10 de Cristóbal Halffter en el Palacio Real, interpretado con los Stradivarius de la Colección Real, un privilegio artístico que muy pocas formaciones pueden afirmar.

En 2019, el Cuarteto Bretón fue galardonado con el Premio Nacional Cultura Viva en la categoría de grupos de cámara, y también con el Premio Melómano de Oro por la integral de Obras para Canto y Cuarteto de Cuerda de Antón García Abril, proyecto realizado junto a la soprano Lucía Castelló. Es, además, uno de los pocos cuartetos que toca regularmente la Colección de Stradivarius del Palacio Real de Madrid, y su labor pedagógica se ha extendido a masterclass en centros como el Conservatorio Superior de Música de Madrid, Musikene (San Sebastián) o Ardéche.

Otra señal de su peso artístico se encuentra en los estrenos absolutos de obras dedicadas expresamente al grupo por compositores como Cristóbal Halffter, José Luis Greco, Alfredo Aracil, Juanjo Colomer, Agustín Charles, Mario Carro, Zulema de la Cruz, Víctor Padilla, Emilio Calandín, Mario Díz, Hermes Luaces, Gabriel Loidi, Jesús Rueda o Eneko Vadillo, entre otros. Esta relación directa con la creación contemporánea confirma un rasgo esencial del Cuarteto Bretón: su compromiso no es solo interpretativo, sino también de impulso y acompañamiento a la música viva.

Su discografía refleja esa misma coherencia. Han grabado integrales de cuartetos de Rodolfo Halffter (NAXOS), Alfredo Aracil (VERSO) y Jesús Guridi (NAXOS), además de proyectos camerísticos como los Quintetos para tecla del Padre Soler con Rosa Torres-Pardo (COLUMNA), música de cámara de Juanjo Colomer (Instituto Cervantes) y la integral de canto y cuarteto de cuerda

ENTREVISTA AL CUARTETO BRETÓN



de Antón García Abril con Lucía Castelló (ClasicaES). A ello se suman grabaciones como los Cuartetos 1 y 3 de Tomás Bretón (NAXOS), quintetos con piano de Schumann y César Franck (NAXOS), el quinteto de Shostakovich, y obras de Hermes Luaces (Novus Promusica).

Entre sus últimos proyectos destaca la presentación en el Teatro de la Zarzuela del segundo CD dedicado a Tomás Bretón, junto al sello Cezanne Producciones. Este trabajo culmina la grabación de la primera integral de los cuartetos de Tomás Bretón, compositor que da nombre al grupo. El álbum se titula AETERNAE (eterna, imprecedera) e incluye un cuarteto de juventud fechado en 1866 y el Cuarteto de Cuerda nº 2 en do menor, “Dramático”, compuesto en 1907 durante su madurez, siendo esta la primera grabación de dicha obra.

Sus compromisos recientes y futuros incluyen escenarios y ciclos como el Auditorio Reina Sofía, Fundación Canal, el Ciclo de Verano de El Escorial, el Colegio Español de París, Fundación BBVA, el Festival de Música Antigua de Aranjuez, el Sendesaal de Bremen, la Fundación March, Música de Bilbao, el Ciclo de Música Contemporánea de Córdoba, la Semana de Música Religiosa de Cuenca, el Auditorio Nacional, el Conde Duque, el Festival de Granada, la Quincena Musical de San Sebastián, festivales internacionales en Francia y otras citas de primer nivel.

Sus componentes en la actualidad son Anne Marie North (violín), Antonio Cárdenes Plaza

(violín), Rocío Gómez Plaza (viola)

y John Stokes (violonchelo). Sin más preámbulos, damos comienzo a esta entrevista a cuatro voces —o instrumentos— con el Cuarteto Bretón, cediendo la palabra a cada integrante que desee responder y, de paso, presentar y promocionar su nuevo álbum discográfico: AETERNAE.

-Lo primero quiero agradecerlos el tiempo que me dispensáis a la hora de responder a esta entrevista, con la que pretendo promocionar vuestro nuevo trabajo discográfico, AETERNAE con Cuartetos de Cuerda de Tomás Bretón. Mi primera pregunta y como es tradición en mí, cómo nació exactamente y dónde el Cuarteto Bretón, y por qué motivo se cogió el nombre de este compositor español, más famoso por sus Zarzuelas que por su obra instrumental.

-El cuarteto nació en el seno de la ORCAM (Orquesta de la Comunidad de Madrid), tres de sus principales solistas de cuerda más uno de la ONE (Orquesta Nacional de España), reclutado por conocimiento y amistad en anterior permanencia en la JONDE (Joven Orquesta Nacional de España). Sus cuatro miembros se unen para preparar un concierto promovido por el director titular en ese momento de la ORCAM, el maestro José Ramón Encinar, quien es un gran erudito en música española y actualmente académico de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. En este inicial concierto tocamos cuartetos de cuerda de compositores españoles que se habían quedado en cajones de bibliotecas o colecciones, sin tocar muchos de ellos desde la fecha de su estreno en

el siglo XIX y XX.

El reestreno y divulgación de toda esta música infrecuente en las salas de concierto, junto al compromiso de estrenar obras de compositores actuales, además de tocar grandes cuartetos de genios como Beethoven, Mozart, Haydn etc, hizo que mantuviéramos la formación de Cuarteto y ahora mirando hacia atrás ¡resulta que han pasado más de veinte años desde nuestro inicio!

Sobre el nombre del cuarteto, recordamos que Tomás Bretón fue un compositor muy activo y reivindicativo en la defensa y promoción de la música española y siendo éste el núcleo del reciente formado cuarteto, integrantes de la orquesta residente del Teatro de la Zarzuela en Madrid, adoptamos el nombre del maestro Bretón. Rendimos tributo a su persona con la grabación discográfica de los cuatro cuartetos de cuerda.

-Si no me equivoco, los componentes que lo formáis actualmente no sois los mismos que lo iniciaron. Por el camino se han producido bajas y altas, nos podéis nombrar y contar algo de los que estuvieron y ya no forman parte de esta agrupación.

-En tan dilatada existencia como grupo ocurren todo tipo de circunstancias o situaciones personales puntuales o temporales.

De los cuatro integrantes fundadores continuamos tres: Anne, Antonio y John, siendo la viola el miembro que sí ha cambiado en tres ocasiones. En la primera década nuestro viola fue Iván Martín, viola solista de la ORCAM, en la siguiente década contamos con Alberto Clé, integrante de la ONE y posteriormente Rocío Gómez. Las demás sustituciones han sido por cuestiones médicas temporales y fueron en su

ENTREVISTA AL CUARTETO BRETON

momento los concertinos Mauro Rossi, Krzysztof Wisniewski, la solista de violonchelo en Staatstheater de Núremberg Beate Altenburg y Carlos Sánchez, violonchelo solista de la ORCAM y actual profesor de la ONE.

-A lo largo de vuestros más de 21 años de trayectoria, ¿existió algún momento de dudas sobre el futuro del proyecto?, y ¿cuándo supisteis que estabais en el buen camino?

-Un tiempo oscuro en nuestra trayectoria fue la terrible pandemia que pasamos con el COVID. La imposibilidad de ensayar y la continuidad del trabajo diario más toda la afección emocional hizo de este momento unos de los peores en nuestro camino. Se truncaron todos los proyectos y conciertos durante un largo tiempo. Supuso un gran parón de la actividad musical.

-Habéis tocado en numerosos lugares y recintos, de todos ellos cuáles os han impresionado más por su público, edificio histórico y sonoridad acústica, y en qué sitios os gustaría tocar algún año, para sentir la magia de su escenario.

-Por entusiasmo del público quizás nos quedamos con un concierto en el Instituto Cervantes de Múnich donde nos quedamos sin "propinas" que tocar debido a la euforia del público.

Hemos tocado en salas con una acústica espectacular como puede ser la Sendesaal en Bremen donde grabamos un disco en directo; la Sala María Cristina en Málaga, Museo de San Telmo en San Sebastián o Auditorio Nacional de Madrid.

Como edificio histórico podemos nombrar el Ateneul Román George Enescu en Bucarest o el Palacio Real de Madrid donde tuvimos el honor de tocar la Colección de Stradivarius palatinos.

Salas que se añoran serían por ejemplo poder tocar en el Musikverein en Viena, Concertgebouw de Amsterdam, Carnegie Hall de Nueva York... pero lo realmente mágico es descubrir esas magníficas joyas como fueron las pequeñas iglesias de la Provence en Francia, u otros lugares donde no sabes por qué pero perduran en nuestras memorias.

-Durante vuestra trayectoria habréis conocido a numerosos directores y directoras de orquesta, compositores y compositoras. De todos ellos, quienes os impresionaron más como personas y profesionales, y de los que más aprendisteis como músicos.

-Hemos tenido la suerte de trabajar con grandes directores y compositores mano a mano. Agradecimiento especial para José Ramón Encinar, Alfredo Aracil y Tomás Marco que apostaron por nosotros en el comienzo del Cuarteto.

De todos ellos se aprende mucho al tener un trato tan cercano y personal, pero si tenemos que decir alguien que te marca como músico es el maestro Antón García Abril, con quien grabamos su último disco en La Real Academia de Bellas Artes de San Fernando; fuimos partícipes de un momento tan íntimo como puede ser el instante de inspiración del compositor con su obra en vivo y en directo, ser parte del resultado final.

-A lo largo de tan extensa carrera, y a la que le quedan todavía muchos años. Qué compositores os supusieron un mayor reto interpretativo de su obra, y que a su vez os enriquecieron como nadie, y a qué otros os gustaría llegar para dar a conocer sus creaciones.

-Hablamos de la obra de Kajsa Saariaho *Nymphéa* (Jardín secreto III), para cuarteto de

cuerda y grabación electrónica de 1987 con una duración 22 minutos, donde cada aspecto de tocar los instrumentos de cuerda está definido por palabras, indicaciones o de forma gráfica en las partituras. La concreción que la autora hace sobre elementos referentes al volumen, la articulación, la presión del arco, el tipo de sonido, los efectos, etc. es muy específica y abundante. También hay que cantar, susurrar palabras y tocar a la vez. En resumen se hace abrumador atender e integrar todos estos factores e indicaciones juntas, pero después de todo se trata de una gran obra, por lo que merece la pena recorrer ese camino.

-Tenéis un gran número de grabaciones discográficas, de todos esos trabajos realizados. Cuál fue el que más trabajo supuso y con qué disco os sentís más satisfechos de cómo quedó terminado.

-Estamos muy contentos con nuestro último disco AETERNAE. Entre el primer día en que leímos el Cuarteto "Dramático" de Tomás Bretón, cuando no existía una edición de la obra, ni grabación de referencia y el resultado obtenido con el CD, ha habido un proceso muy largo de descubrimiento de la obra y desarrollo de la interpretación. Un trabajo muy personal y fascinante.

La colaboración con Javier Monteverde nos ayudó mucho a mantener una frescura cercana a la del concierto en directo a la hora de grabar.

-Ahora mismo habéis grabado un CD, que me parece magnífico. Incluso el Cuarteto nº 2 "Dramático" tuvo el placer de escucharlo en vivo, en el Museo San Telmo de San Sebastián. Con este álbum se concluye la integral de Cuartetos de Cuerda Tomás Bretón. Qué se van a encontrar los oyentes cuando lo escuchen por primera vez, y qué les hará sentir su música.

-Muchas gracias Ricardo por tu comentario.

-Pues los oyentes se encontrarán con dos obras diametralmente opuestas. El Cuarteto en Sol Mayor es una obra de juventud y ligera, escrita con 16 años y en cuya partitura consta la anotación "Obra nº 1", para que puedas hacerte una idea. Es una obra escrita en forma y estilo clásico, a diferencia del Cuarteto nº 2 "Dramático", compuesto cuatro décadas después y que tiene una densidad y lenguaje posromántico muy lejano al primero.

Con el primer cuarteto es fácil fluir con sus discursos frescos y luminosos, bellas melodías y acabar con un cuarto movimiento divertido y vibrante. Sin embargo el "Dramático" es mucho más intenso, denso, lleno de diálogos y melodías compartidas entre las voces, tempos vertiginosos y modulaciones que invitan a viajar con la fantasía.

-El primer álbum con los Cuartetos 1 y 3 de Tomás Bretón que grabasteis con NAXOS, si alguien quisiera adquirirlo, ¿cómo podría conseguirlo para tenerlos todos?

-En el mundo actual que nos encontramos actualmente tener CDs físicos es casi para coleccionistas románticos porque ya no se pueden escuchar ni en los automóviles. Hoy en día el CD se puede escuchar en cualquier plataforma musical como Spotify, Apple Music, Naxos Music library (el sello discográfico del disco). Quizás se pudiera conseguir físicamente en alguna plataforma de venta online como Amazon o eBay, o en algún comercio especializado en música clásica.

Dejamos los enlaces para quien quiera encontrarlo fácilmente:



Spotify: <https://open.spotify.com/intl-es/album/3Z1AeL3iiKIZrb1X71KDwU>

Amazon: [https://www.amazon.es/String-Quartets-1-3-Bretton/dp/B00GMX0SGU?tag=naxosdeuts-21&ie=UTF8&linkCode=as2&ascsubtag=4b33f97cf48d693d8fd322967d9874ce](https://www.amazon.es/String-Quartets-1-3-Bretton/dp/B00GMX0SGU?tag=naxosdeuts-21&ie=UTF8&linkCode=as2&ascsubtag=4b33f97cf48d693d8fd322967d9874ce&ref=dmm_acq_soc_es_u_lfire_lp_x_4b33f97cf48d693d8fd322967d9874ce)

-A lo largo de la historia han existido numerosos acontecimientos, que han marcado la historia de la música. En vuestro caso, a qué instante de todos ellos os gustaría asistir si pudierais bien como público o intérprete, para vivirlo en primera persona y por qué.

-Si pudiéramos estar en un concierto de acontecimiento histórico, tendríamos que mencionar el estreno de la obra *Black Angels* (1970) del compositor vanguardista George Crumb, para cuarteto de cuerda amplificado (o eléctrico) y un arsenal de percusión no convencional como gongs, copas de cristal, y sonidos vocales, todo ello en un contexto de denuncia de la Guerra de Vietnam. Una obra que representa un antes y un después del género para cuarteto de cuerda.

También nos hubiera encantado asistir al estreno del Cuarteto nº 13 en Si bemol mayor op.130 de Beethoven, que incluía la Gran Fuga, que luego fue separada y numerada con el opus 133. Tenemos curiosidad de haber presenciado todo lo que ocurrió, tanto sobre el escenario como entre el público ante tal obra.

-Sabemos que todos los artistas en mayor o menor medida, tienen manías o supersticiones antes de salir al escenario. En el caso vuestro, existe alguna que sea confesable y no os de vergüenza reconocer.

-No somos especialmente maníacos. A Antonio le gusta salir al escenario después de un buen calentamiento, escalas, dobles cuerdas, a modo de deportista para tener las mejores sensaciones a la hora de empezar el concierto, que suele ser el momento más tenso. Admite que antiguamente le gustaba tocar con algún pequeño objeto especial, medallita de oro, a modo de talismán en el bolsillo para tener suerte en la faena a modo de torero, pero es algo que fue quitando progresivamente por la dependencia que le producía...ahora sale con la máxima tranquilidad de mente para disfrutar cada momento que pasa en el concierto que es único. Anne Marie se encierra en su camerino repasando pasajes y pasajes, pensad que ella es el primer violín y normalmente suele ser quien tiene mayor dificultad técnica... con sus calentadores de lana en los brazos para mantener todo el calor posible y eso sí, tabletas de chocolate

que ofrece constantemente al resto. John siempre es el primero en llegar a la sala, donde repasa obsesivamente todas las obras in situ. Busca el silencio y concentración en soledad... y Rocío necesita llegar al concierto sabiendo que el repertorio está listo para el concierto (y alguna cosilla más no confesable, jeje).

Minutos antes de salir nos reunimos todos, nos reímos un poco con alguna ocurrencia o chorrada para quitar tensión, comprobamos religiosamente la afinación de nuestros instrumentos, sonreímos de nuevo, nos deseamos buen concierto y salimos al escenario.

-Para concluir, ¿existe alguna pregunta a la que os hubiera gustado responder, y no habéis tenido la oportunidad de hacerlo?

-Una pregunta que quisiéramos responder sería ¿Os sentís reconocidos artísticamente por vuestra trayectoria musical?:

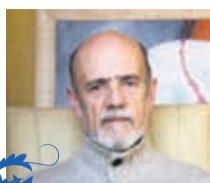
La respuesta suele ser sí, pero con matices. Somos junto a grandes Cuartetos españoles como son el Cuarteto Casals o el Cuarteto Quiroga, de los más longevos actualmente. Perdurar en el tiempo, como no puede ser de otra manera, se consigue a base de mucho trabajo constante año tras año, renovando permanentemente proyectos y conciertos ilusionantes; es como cuidar una bonita relación. Es cierto que a lo largo del tiempo surgen nuevos y atractivos grupos que suben como la espuma y de los que muchos se diluyen al poco. Las instituciones oficiales y programadores de conciertos y festivales a veces olvidan "cuidar" estas delicadas formaciones que perduramos en el tiempo y que hacemos labores culturales a largo plazo tanto nacional como internacionalmente.

Sentimos que nos falta una ayuda necesaria para proyectos como por ejemplo ha sido la grabación de la integral de los cuartetos de cuerda de Tomás Bretón, un grande de la música española, donde hemos tenido que aportar toda la inversión nosotros mismos para que cien años después de su composición queden grabados para futuras generaciones. Pero ser Cuartetista no es un trabajo, es una vocación.

Nosotros seguiremos pasito a pasito haciendo lo que más nos llena como músicos y poder hacer disfrutar al público tanto como disfrutamos nosotros con cada ensayo, concierto o grabación.

Sin más, quiero agradecer enormemente el tiempo que me habéis dispensado y concedido al Periódico Socio Cultural Granada Costa, y quiero deseáros a cada uno de vosotros; Anne-Marie, Rocío, Antonio y John. Muchos éxitos futuros, y que os sigamos escuchando y viendo durante largo tiempo.

Cultural



Diego Nieto Marcó
Málaga



Ana García Pulido
Málaga

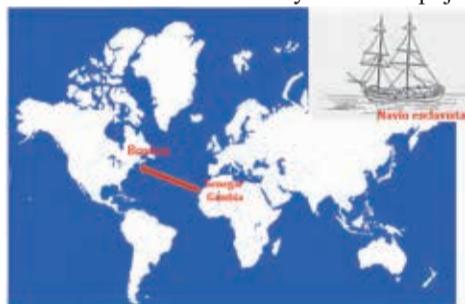
MUJERES QUE DIERON UN PASO AL FRENTE (7) PHILLIS WHEATLY

LO IMPREVISTO Y MARAVILLOSO LA FELICIDAD Y LA TRAGEDIA

Aunque, después de tantos años de lector empedernido, uno ya no se sorprenda de la cantidad de grandes escritoras de los siglos XVIII- XIX, muchas ocultas tras un nombre masculino (y muchos hombres tras nombre femenino, hay que admitirlo), ni se sorprenda de sus vidas azarosas, muchas veces llenas de penalidades físicas y psíquicas, uno no puede dejar de sorprenderse del origen, los logros y las vicisitudes de una de las primeras poetisas de lo que hoy es Estados Unidos de América: Phillis Wheatley.

Para ser estudiada hoy día en la literatura americana, el origen de esta mujer es sin duda extravagante: Senegal o Gambia (África no estaba dividida políticamente entonces); su estado, increíble: esclava; su destino, según se desarrolla: una tragedia.

Como quedó dicho, nació en África Occidental hacia 1753. Viviría en una aldea de chozas de barro y techo de paja



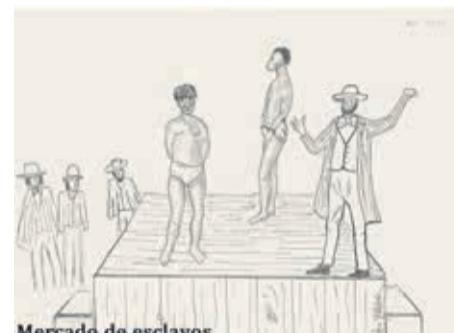
que rodeaban una plaza central; iría descalza y, siendo niña, totalmente desnuda; quizás, en su medio, algo que ella vería normal, se practicara la poligamia, por necesidades poblacionales, o el canibalismo, por creencias religiosas; quizás sacrificaran a uno de los hermanos si nacían gemelos, por ser hijo del demonio, como en la etnia Fang; quizás, incluso sacrificaran a la madre si la creían responsable de seducir al demonio; se morería, la pequeña Phillis, todavía no-Phillis, en la selva, como uno de nosotros por la ciudad; debería estar atenta no al tráfico, sino a las serpientes, los leopardos, las tarántulas, los gorilas y manadas de bonobos, sin olvidar los mosquitos. Mundo inhumano, brutal. Pero era su mundo y de ese mundo fue arrancada en 1761, cuando tendría unos ocho años. El barco negrero se llamaba *Phillis*, nombre que ella immortalizaría.

La podemos imaginar (frágil, el pelo ensortijado, un dedo atemorizado en la boca) en la cubierta del *Phillis* junto a otros, muchos, que padecerían el mismo calvario, apiñados por miedo al mismo barco, para todos ellos un objeto flotante no identificado (OFNI), y miedo al mar,

a sus olas, a sus vientos, jamás visto ni desde la orilla. Y los gritos de esos hombres blancos, y los latigazos de esos hombres blancos, y la incertidumbre, un día tras otro, una noche tras otra. El terror a lo desconocido Ponte en su lugar.

Una mañana de julio de 1761, después de una travesía de unas diez semanas, mareados, vomitando, aterrorizados, a empujones y gritos y algún que otro latigazo innecesario, junto a sus compañeros de desventura, la desembarcaron en Boston, estado de Massachusetts. Y el 11 de ese mismo mes estaba en venta. Aumentaba el terror a lo desconocido.

Había hombres a su alrededor, todos cubiertos con ropas extrañas que ella no sabría definir; todos gritaban algo que no entendía, todos agitaban los brazos en alto; unos refunfuñaban, otros reían, acaso amenazaban, acaso eran felices. Una mano se alzó decidida, y su voz fue como la mano. Era John Wheatley. El hombre junto a ella le indicó por señas que lo siguiera. Así, la africanita de edad y nombre desconocidos, temblando, entró en la vida americana. No comprendía nada, porque todo era ininteligible para ella: las calles empedradas, los edificios de material, el tañido en lo alto de una torre: otro planeta. Sin embargo, la mano del hombre, apoyada en su hombro, era amable. Y en la casa del hombre vio la primera puerta, las primeras alfombras, los primeros espejos (no se reconocería), la primera mesa, las primeras sillas, los primeros sillones, la primera



cama en que dormiría. La dueña de casa, Susanna, le sonreía, los dos jóvenes, Mary y Nathaniel, parecían gemelos, la miraban de arriba abajo; otras mujeres de piel oscura como la suya se asomaron a una puerta. Aprendió que esa era su casa, y pronto aprendió sus tareas.

Aquí tenemos que hacer una digresión: no era lo mismo la esclavitud en el campo, la que generalmente nos muestran las películas, que la esclavitud doméstica; ni era lo mismo la esclavitud en el noreste que la esclavitud en el sur. (Algo de esto habrás visto en la famosa

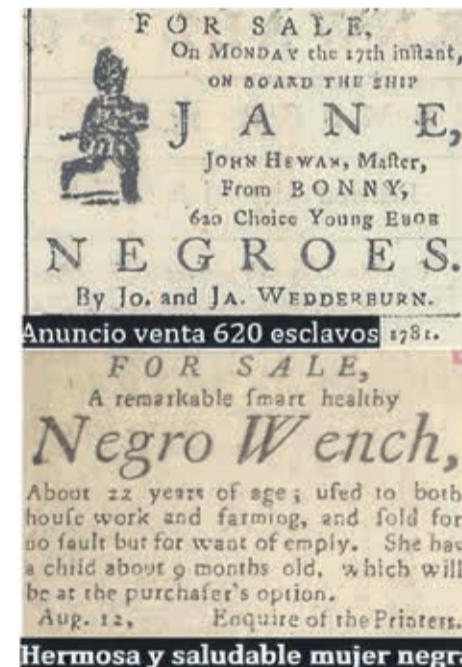
En cada ser humano, Dios ha implantado un principio que llamamos amor a la libertad; (este principio) es intolerante con la opresión... y ansía la liberación.

Phillis Wheatley



Lo que El Viento se Llevó.) Además, en el norte, especialmente Nueva Inglaterra, muchas familias tenían la costumbre de educar a sus esclavos.

Los Wheatley eran una de las mejores familias de Boston: por su fortuna, y por sus conexiones sociales, no sólo en la ciudad (apenas 10.000 habitantes) sino también en la misma metrópolis, Inglaterra. Y la niña, que no entendía muy bien qué pasaba a su alrededor, recibió ese



Hermosa y saludable mujer negra

apellido, Wheatley, por pertenecer a la unidad de esa casa (*household* en inglés). ¿Y de nombre? ¿Cuál sería su nombre? La familia estuvo de acuerdo en que el más apropiado era el de la nave que la había traído: *Phillis*. Y como *Phillis* Wheatley fue registrada y bautizada.

Volvamos a la costumbre de educar a los esclavos. No era un disparate, ni un acto de solidaridad o respeto; era una necesidad, porque cada una de esas personas, procedentes de un mundo tan lejano e inimaginable para un americano o un

europeo, estaría en contacto continuo con parientes y amigos, iría a misa, acompañaría a reuniones.

Aclarado esto, tratemos de imaginar la primera vez que, después de cumplir con sus labores domésticas en la cocina, se invitó a la ya bautizada *Phillis* a sentarse a una mesa, no ya a comer, como en la cocina, que ella habría entendido pronto, sino ante una cosa que tenía hojas blancas llenas de viborillas alineadas que la mano pasaba una tras otra y que ella aprendió, en ese instante, que se llamaba book, o sea libro. La tarea recayó sobre la hija Mary. Parece que *Phillis* aprendió inglés, y a leer y escribir, en un visto y no visto, como desearía todo estudiante de Escuela Oficial de Idiomas, y los Wheatley se dieron cuenta de que estaban ante una esclava diferente. Pronto, Mary, como profesora, le quedó chica, y aquí estuvo la grandeza de esa familia: le contrató una profesora privada como antes había contratado para sus hijos. A los doce años, *Phillis* sabía griego y latín; pero los sabía de verdad, no como el dicho. A los catorce escribió su primer poema. Los Wheatley, impresionados, le retiraron todas las obligaciones domésticas; su obligación sería leer, estudiar, escribir. Aparte de Homero, Horacio y Virgilio, se empapó de Pope, Milton y Gray. Y se la invitó a reuniones sociales, no sólo a alternar sino a declamar sus poemas. Fue una estrella, hasta tal punto que decidieron enviarla a Inglaterra a conocer, entre otras personas, a Lord Frederick Bull, alcalde de Londres.

Corría el año 1773, la africanita desarraigada tendría unos veinte años cuando anduvo por las calles de Londres. ¿La imaginás por Regent Street, Piccadilly Circus, Leicester Square? Impresionado también él, Lord Frederick Bull se la presentó a la Condesa de Huntingdon, que a su vez impresionada decidió costear la

edición de su primer libro.

Escribió cosas como esta traducción literal:

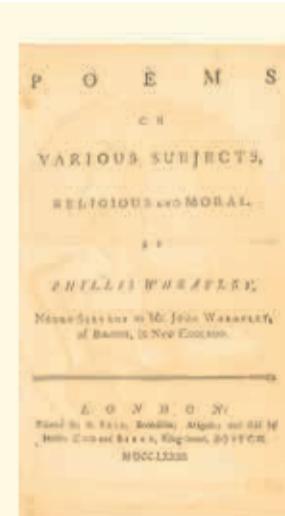
Tuvo admiradores no sólo entre las amistades de los Wheatly, sino entre gente de la talla del primer presidente de EE.UU., George Washington, que quiso conocerla y se reunieron en 1776 unos meses antes de la independencia; o del filósofo francés Voltaire, que alabó su poesía y la puso como ejemplo de lo que podía hacer esa raza esclavizada si recibía formación; o del héroe de la guerra de independencia John Paul Jones, que se refería a ella como "Phillis, la africana favorita de las Nueve Musas y de Apolo".

Y también escribió sobre la virtud, una desconocida para ella misma hasta llegar a casa de los Wheatly:

Así, después del reconocimiento de su obra, Phillis Wheatley obtuvo esa libertad que tanto había exaltado y deseado.

La libertad prometía felicidad, pero las promesas no siempre se cumplen. John, Susanna and Mary Wheatley, que podían ayudarla, murieron entre 1774 y

*Fue la misericordia la que me trajo de mi tierra pagana,
Enseñó a mi alma ignorante a comprender
Que hay un Dios, que también hay un Salvador:*



1778, y el hijo, Nathaniel, se marchó a Londres. En 1778 Phillis contrajo matrimonio con John Peters, también esclavo emancipado, que regentaba una tienda de frutas. Phillis trabajó de limpiadora. Tuvo dos hijos que murieron en la infancia. Al tercer embarazo, su marido, repentinamente, desaparece. Algunas versiones dicen que se dedicó al juego y

la abandonó, otras que fue condenado a prisión por deudas (medida de la época, al menos en el mundo anglosajón). Lo cierto es que en diciembre de 1784, sola y al borde de la indigencia, contrajo neumonía y, el día 5, después de dar a luz, fallece. Edad: treinta y un años.

*Oh, brillante joya mía, me esfuerzo
por comprenderte. Tus propias palabras declaran
que la Sabiduría es más elevada de lo que un necio puede alcanzar;
Dejo de preguntarme y ya no intento explorar
tu altura ni sondear tu profundidad.
Pero, oh alma mía, no te hundas en la desesperación,
la Virtud está cerca de ti y con mano gentil
ahora te abarca, se posa sobre tu cabeza.*

Hoy es recordada en todo el país, y ha dado su nombre a colegios, institutos, hospitales, hogares de ancianos e indigentes.

La paradoja en la vida de Phillis Wheatley es que parece más feliz como esclava que como liberta. Y la pregunta que siempre quedará sin responder es:

"¿Qué habría sido de ella, de esa sensibilidad magnífica, de esa inteligencia excepcional, si hubiera permanecido en África?"

En esa época, siglo XVIII, siglo de la independencia, Phillis Wheatley no fue la única afro-americana poeta, también estaba Jupiter Hammon; ni fue la única mujer. Podemos nombrar también a Ann Eliza Bleeker, Martha Wadsworth Brewster, Margaretta Faugères, Jenny Fenno, etc. Un total de veinte mujeres poetas, para un total de cuarenta y seis poetas; entre los hombres, muchos clérigos.

La Magia de la Navidad en las Letras



Diciembre tiene algo que no se parece a ningún otro mes. No es solo el frío, ni las luces, ni los villancicos que se repiten en bucle. Es una sensación. Una especie de pausa emocional en mitad del ruido. Como si el calendario, por una vez, nos pidiera bajar la voz y mirar hacia dentro.

La literatura lo sabe. Siempre lo ha sabido. Por eso la Navidad ha sido, desde hace siglos, un territorio fértil para los cuentos, los relatos breves, las fábulas, incluso las epístolas. Historias que no necesitan grandes tramas ni giros espectaculares. Les basta un gesto. Una mirada. Un acto de bondad inesperado.

Y es que, la verdad es que la literatura navideña no habla tanto de la Navidad como de nosotros mismos.

La cerillera, de Hans Christian Andersen, sigue siendo uno de esos relatos que duelen leer... y que, aun así, regresan cada diciembre. Una niña sola, una calle helada, unas cerillas encendidas como último refugio. No hay final feliz en el sentido convencional. Pero hay algo más profundo: una ternura amarga que nos obliga a recordar a quienes quedan al margen cuando todo el mundo celebra. Andersen no escribió un cuento para endulzar las fiestas, sino para recordarnos que la compasión también forma parte de la Navidad.

Además, diciembre es el mes perfecto para los relatos breves, esos que se leen

casi de un tirón, al calor de una lámpara o con el ruido lejano de la casa. El cuento navideño tiene algo de confesión, algo de susurro. No impone. Sugiere. Y es ahí donde encuentra su fuerza.

En ese mismo espíritu nace *El milagro de la Navidad*. Un relato que no busca lo extraordinario, sino lo esencial. Porque, al final, los milagros más verdaderos no caen del cielo envueltos en luz, sino que se construyen en silencio: en una conversación pendiente, en un perdón que cuesta, en una mano tendida cuando el año ya pesa demasiado. La Navidad, cuando se escribe desde la honestidad, no necesita artificios. Necesita verdad.

Y es que también hay otros géneros que se asoman a estas fechas con una sensibilidad especial. Pienso en los ensayos breves que reflexionan sobre el paso del tiempo, en las cartas —esas epístolas casi olvidadas— donde alguien se atreve a decir lo que no dijo durante el año, o incluso en la literatura gráfica, capaz de contar una historia entera con un par de viñetas y un silencio bien colocado. Diciembre acepta todas las formas de narrar, siempre que vengan cargadas de humanidad.

Porque eso es lo que buscamos cuando leemos en Navidad. No grandes hazañas, sino reconocimiento. Ver reflejada nuestra fragilidad, nuestro cansancio, nuestras ganas de creer que toda-



vía queda algo bueno por delante. Que no todo está perdido. Que aún hay espacio para la esperanza, incluso cuando el año ha sido duro.

Y es que la literatura navideña no engaña: no promete que todo irá bien. Promete algo más humilde y más necesario. Nos recuerda que la bondad existe. Que a veces llega tarde, o de forma torpe, o disfrazada de gesto pequeño... pero llega.

Al cerrar el año, los libros se convierten en una especie de hogar portátil. Nos reconnectan con lo que fuimos, con lo que

somos y, sobre todo, con lo que todavía podemos ser. Nos enseñan que la Navidad no vive en las fechas ni en los adoros, sino en la capacidad de mirar al otro con un poco más de comprensión.

Y quizás por eso seguimos leyendo cuentos en diciembre. Porque, en el fondo, todos necesitamos que alguien nos recuerde —aunque sea una vez al año— que la esperanza y la bondad siempre tienen un lugar. Incluso en los tiempos más oscuros. Incluso cuando parece que ya no queda luz.



Alberto Giménez Prieto
Valencia

Juan, arrastrado por el torbellino de sus incoyos pensamientos, por un instante se había abstraído de su conversación con don Ramón, para sumergirse en las tenebrosas contradicciones a las que les llevaban sus pensamientos. La seguridad con que había llegado a esa casa empezaba a flaquear, y no escuchaba lo que le decía don Ramón hasta que este le proporcionó un empellón para reclamar su atención. Más sorprendido que ofendido, salió de su extemporánea huida, para mirar ojiplático a su contrincante.

—Decía que preciso que me aclares algunas cuestiones. Supongamos, solo como hipótesis, que «El brocal dorado» fuera de tu autoría. ¿Tú crees que publicándolo con tu firma habría alcanzado los setecientos mil ejemplares, solo en castellano, que lleva vendidos por ahora? ¿Tú crees que se estaría traduciendo a doce idiomas? ¿Pienzas que se habrían vendido los derechos de dos de sus historias para el cine?

La perplejidad se aposentó en el pensamiento de Juan, aquellos eran unos hechos tan evidentes, tan palmarios..., pero en los que él no había reparado. Esa nueva perspectiva removía todavía más aquellas turbias aguas por las que se movían sus pensamientos. Sentía que toda la estrategia que había estado preparando para aquel encuentro se enfangaba, perdía su perfil, su utilidad.

—Juan, te preguntaba sobre las dos novelas que has publicado. Entre esas dos novelas creo que lograste una tirada conjunta de casi cuatrocientos ejemplares. ¿Me equivoco?

—No lo recuerdo con precisión...

—Veamos, según certifica tu editor, fueron trescientos setenta y ocho ejemplares entre las dos —dijo don Ramón tras consultar uno de los documentos que poblaban el velador situado a la derecha de su butacón y ofreciéndoselo a Juan para que lo comprobara.

Juan declinó el ofrecimiento.

—Me imagino que habrás comprobado que en tus libros las letras de tu nombre son di-

minutas comparadas con las del título de la obra. Mientras que en mis obras las letras de mi nombre son mucho mayores que las del título. Y como bien sabrás el editor hace esto, porque quiere ganar dinero y es mi nombre el que vende la obra, algo que no pasa con el tuyo... todavía.

El silencio de Juan confirmó la afirmación de don Ramón.

—Veamos lo que tú dices. Me entregaste una obra tuya para que la evaluara y yo, en lugar de hacerlo, me apropié de ella y la publiqué con mi nombre.

Juan escuchaba atento, aunque atónito.

—Vamos a contemplar, y continuamos como hipótesis de trabajo, que yo tras leerlo te hubiera animado a publicarlo y tú lo hubieras hecho. ¿Cuántos ejemplares calculas que hubieras vendido? Trata de ser realista ya que, a tú juicio, tus novelas anteriores eran mejores que ese libro de cuentos y que la novela se vende muchísimo más que los cuentos.

—Yo... yo contaba con que usted hiciera alguna declaración o comentario públicamente sobre el libro que removiera el avispero...

—¡Seamos serios! Estás amenazándome con una demanda judicial y pretendes contar entre tus activos con una recomendación por mi parte. Esto es ridículo, esto no tiene pies ni cabeza. Por lo que veo tendremos que acabar en los tribunales. Tú lo habrás querido.

Juan sintió que se movía por terreno resbaladizo, pero como ya sabía que no llegaría a un acuerdo con su mentor, no encontraba tan descabellada la alternativa de que fueran los juzgados los que decidieran, al fin y al cabo él tenía registrada su obra.

—Don Ramón le aseguro que he tratado de encontrar una solución razonable... pero quizás al ver como se ha vendido mi... el libro, me hace mear fuera del tiesto. Yo quisiera encontrar una solución que nos conviniera a ambos...

—Si quieras que avancemos en esta negociación debemos partir cada uno de la posición que ocupa en el tablero. Y, en

justa correspondencia, dado que tú me has mostrado tu certificado, yo te voy a mostrar alguna de mis armas.

Le pasó una fotocopia. Le sorprendió el membrete, pertenecía a la empresa en la que él trabajaba y era un certificado de su propio jefe en el cual aseguraba que el día 15 de noviembre de 2024 le había ordenado, a Juan, que se encargara del registro del original de la obra que don Ramón les había entregado, era una obra que había rescatado de un cajón en que permanecía desde que la escribió en su juventud. Quería que la registraran en la Propiedad Intelectual, porque había decidido publicarla. Que Juan había afirmado haberla registrado, aunque cuando don Ramón solicitó un certificado, no habían encontrado la inscripción, por lo que había mandado registrarla por otro gestor tan comunicar al jefe de Juan el incidente. Este había podido saber que en esa fecha su empleado había registrado a su nombre una obra con otro título y se estaba planteando abrirle un expediente disciplinario.

—De hecho no te han despedido aún porque yo se lo he pedido a tu jefe, pero has cometido varios delitos que pueden llevarte a la cárcel. Yo estaba dispuesto a olvidarlos si llegábamos a un acuerdo, pero como no colaboras, no haré nada para que conserves tu trabajo y les diré a mis abogados que presenten una querella contra ti. Si es guerra lo que deseas, guerra tendrás y ya veremos de donde sacas dinero para los juzgados a los que te vas a tener que enfrentar. ¿Es eso lo quequieres?

Juan sentía esa rabia que solo genera la impotencia del que se sabe injustamente desposeído de sus derechos. Sentía ganas de llorar y, a pesar de no ser violento, de agredir a aquel viejo, al que él había convertido en su becerro de oro, el que le había robado la obra y movido los hilos para que fuera él quien pareciera el expoliador. Había llegado sintiéndose triunfador. Ahora estaba arrinconado y la misma arma que en sus manos había considerado invencible, ahora se había vuelto en su con-

tra. El testimonio de su jefe no solo invalidaba su inscripción, sino que además podía llevarle al banquillo y, Dios no lo quiera, acabar en la cárcel. Se veía abocado a la rendición incondicional, pero quería decirle lo que sentía. Las palabras que pugnaban pos salir de su garganta tropezaban con el muro que la rabia había alzado y era incapaz de articularlas, pero su incendiada mirada las gritaba. Aquel silencio era violento, le producía más dentera que el más agudo de los rechinantes.

Don Ramón, conocedor del estado de Juan, acentuaba la tensión con aquella jesuítica sonrisa, con la que le apremiaba a responder a aquella pregunta que no debía ser retórica.

Por fin, aunque sin que el nudo que le impedía hablar hubiera desaparecido completamente, un hilo de voz semejante a un estertor interrumpió el opresivo silencio.

—¿Usted qué había pensado don Ramón?

—Siempre he comprendido el ansia que os devora a los jóvenes por alcanzar el triunfo, ¿pero registrando una obra mía como tuya?

Ante el conato de protesta de Juan, a don Ramón le bastó un ligero ademán, entre despectivo y autoritario, para acallarlo. Una enfurecida mirada le arrancó a Juan una disculpa apenas musitada.

—Te decía querido Juan, que comprendo tu deseo de triunfar, aunque eso no disculpa tu pillaje que, si llegamos a un acuerdo, no denunciaré, e intentaré que tu jefe también te perdone, pero debes comprometerte a no volver a intentarlo. Yo olvidaré este episodio, lo tomaré como una chiquillada y, hasta si lo deseas, puedo seguir asesorándote en tus escritos, aunque eso supone un gran sacrificio para mis creaciones literarias.

—¿Qué tengo que hacer don Ramón?

—Por lo pronto, debes solicitar la nulidad de la inscripción que hiciste a tu nombre de mi libro de cuentos.

—¿Cómo hay que hacerlo don Ramón?

—Ya le encargaré a tu jefe que la prepare y tú la presentas.

—Sobre lo de que me pa-



saste un manuscrito para revisarlo, si quieras que te diga la verdad, no lo recuerdo en absoluto, pero te creo. Quiero que veas mi buena voluntad. He debido perderlo, por lo que, en caso de que cumplas con el acuerdo, creo que debo indemnizarte como si se tratara de un ejemplar único. Por cierto si tienes en tu ordenador alguna copia de mi libro, me haces el favor de eliminarla.

Juan salió de aquella mansión con la promesa, en cuanto se anulara su inscripción en Registro de la Propiedad Intelectual, de que ganaría un par de premios de relatos, siempre que presentara algo decente en unos certámenes en los que don Ramón formaba parte del jurado y de recibir dos mil euros por la pérdida de su manuscrito, «que en caso de haberse publicado sería muy optimista pensar que hubiera alcanzado una tirada de mil ejemplares», según había aventurado don Ramón.

—¡Ah Juan! Espero que sigamos colaborando...

No resultaría políticamente correcto transcribir el pensamiento que esa frase le provocó a Juan, aunque pienso que a los lectores no les costará demasiado adivinarlo.

«Cada día estos chavales vienen con unas ínfulas más acentuadas, pronto perderán el respeto a la veteranía. No pretenderán que a esta altura de la película me ponga a devanarme los sesos para escribir cuatro cuentos», pensó don Ramón cuando vio alejarse a Juan.

UN PLAGIO CIVILIZADO (PARTE 2 DE 2)



Gonzalo Lozano Curado
Castelldefels (Barcelona)
Dipl. Seguridad Aeroportuaria

Al principio creí que se trataba del faro, pero enseguida me di cuenta de que el humo, salía del lugar en que se encontraba la Biblioteca.

¡La Biblioteca se había incendiado! Corré con todas mis fuerzas por entre una multitud asustada, que trataba de salvar sus pertenencias ante el temor de que el fuego devastase toda la ciudad.

Cuando llegué, del edificio salían unas llamas pavorosas, las gentes que trabajaban allí dentro, se retorcían las manos mirando el fuego, impotentes y desesperadas al ver arder toda aquella sabiduría acumulada.

Pensé en mi libro, en la Iliada, y supuse el dolor que iba a causarle a mi amo, que aquella obra maravillosa quedase reducida a cenizas por el fuego.

Y entonces, apenas sin pensarlo dos veces, corrí adentro, me gritaban que no entrase, que no había nada que hacer allí si no perecer entre las llamas, pero yo entré.

Era un espectáculo espantoso; los libros ardían como un bosque de millones de ramas, el calor era insoportable y el humo

asfixiante, impedía casi respirar. Me puse el manto tapándome la boca y, esquivando las llamas y las vigas que empezaban a caer, llegué a mí sitio, agarré el volumen original y traté de encontrar entre el humo el camino de salida.

No sé todavía cómo lo conseguí, pero escapé de allí sin un solo rasguño, mareado, semiasfixiado, pero lo logré. Fueron me acogieron como a un héroe, pero yo escapé de todo aquel clamor y corrí hasta casa de mi amo con el volumen de Homero bajo el brazo. Cuando llegué, mi alegría se desvaneció por completo, la casa estaba silenciosa y triste; los sirvientes lloraban, mi amo había muerto.

Me eché a llorar en silencio por mi buen amo, ahora, otra vez se abría ante mí la incertidumbre del destino, sería vendido de nuevo y probablemente a mi próximo amo no le importaría nada mi habilidad para escribir. Y lloré desconsoladamente por mí y por mi amo muerto.

Pero una mano se posó en mi hombro y yo levanté la cabeza, ante mí, el encargado de la Biblioteca en el Museo me miraba



en silencio, sonrió de un modo muy parecido al de Cipriano, y me tomó de la mano. Anduve con él hasta llegar al punto más elevado de Alejandría.

Desde allí, podía verse un lugar devastado y humeante en el sitio que antes había ocupado la Biblioteca, mirándolo, dije a aquel buen hombre:

- Señor, nada tengo ya que hacer, mi amo ha muerto, la mayor parte de la Biblioteca ha ardido, me llegarán a las minas de sal. Y él, sonriendo una vez más y mirándome a los ojos me contestó:

- Te equivocas, hijo, no irás a las minas.

Y luego señaló a las ruinas humeantes y dijo:

- ¿Te das cuenta? Ahora es necesario empezar otra vez.

• Nota.

En nuestro país hay bibliotecas y archivos muy importantes, cuya destrucción o deterioro supondría una gran catástrofe para nuestro pueblo.

- En Madrid está la Biblioteca Nacional, fundada en 1712 en el reinado de Felipe V. Reúne unos 3.500.000 volúmenes, 30.000 ma-

nuscritos y 250.000 libros raros e incunables.

- En el Real Monasterio de El Escorial, creó Felipe II la primera gran Biblioteca de Europa.

- Y en Sevilla, tenemos el monumental Archivo de Indias, creado en 1785, que contiene cerca de 40.000 legajos de documentos y 3.392 piezas de mapas, planos y dibujos, historia viva de España y América desde 1408 a 1887. Allí está, entre otras obras sin par, la mayor y más valiosa parte del archivo del propio Cristóbal Colón. (Fin)



Mari Angels Molpeceres
Lleida

Hoy hablaré de un país inmenso y, como no podía ser de otra manera, de su imponente Teatro Nacional de China. Un edificio con un aforo de 6.500 personas.

Es uno de los más modernos y actuales, y es obra del arquitecto francés Paul Andreu. El coste fue ____ y se estrenó en el año 2007. Es inmenso, tiene más de 200.000 metros cuadrados y se le conoce como «El Huevo». Su estética moderna rompe con la estética tradicional, contando con una espectacular cúpula de titanio y cristal, y está rodeado de un lago artificial. Pekín Republic, National China. El coste fue, en consonancia con la importancia del recinto, y además no estuvo exento de grandes críticas y se retrasó más de año y medio, así que llegó casi a las fechas de las Olimpiadas de Pekín en 2008, y ya significó que este evento se presentó al mundo. No sin antes haber aumentado el grandísimo coste y los cambios subsiguientes después de que la estación del tren de París se colapsase. Así que el coste total fue un foco de gran controversia.

El edificio está conectado sobre Chang'an, a dos pasos de la plaza de Tian'anmen, inmediatamente al oeste del Gran Salón del Pueblo y cerca de la Ciudad Prohibida, en Pekín.

El edificio está conectado a la orilla con una galería de acceso bajo el lago artificial, con cubierta de vidrio de 60 m de longitud. Esta entrada deja intacto el exterior del edificio, en el que no se aprecia entrada alguna, y le confiere un aire misterioso, al tiempo que ofrece al público un paseo desde la vida cotidiana hasta el mundo de la ópera, la ficción y los sueños.

La oferta de Pekín en el mundo del espectáculo, operístico y musical atrae al mundo y combina lo mejor de las tradiciones occidentales y orientales con figuras de renombre internacional.

En el mes de noviembre de este 2025 hubo un momento culminante con el «evento» de la actuación del legendario Christian Thielemann, quien dirigió la Orquesta Filarmónica de Viena. Este concierto representa una de las citas más esperadas de la temporada, reuniendo a un director de los



más respetados del mundo y a una de las orquestas más prestigiosas.

Para cerrar el año, el Ballet Nacional de China ofrece Onegin, el ballet de 3 actos creado por John Cranko.

El Teatro Tiangiao, los días 20 y 30 de diciembre, ofrece un espectáculo de despe-

dida memorable de este 2025.

Bueno, amigos, China siempre nos ha parecido muy lejana y misteriosa, pero esta pincelada quizás nos haya acercado un poco a este país.

Deseo que todos paséis unas felices fiestas navideñas. ¡Un fuerte abrazo!

INCENDIO EN ALEJANDRÍA

PARTE 3

CHINA Y SU GRAN TEATRO DE OPERA

Cultural



Germana Fernández
Zurgena (Almería)

Erás que se era..., en un lugar que no debiera de existir, vivía un niño de no más de siete años —que, en su carta a Santa Claus, sólo le pidió un deseo: que su padre regresara pronto. A la hora del desayuno la madre le pone una taza de leche y dos tortas hechas con la harina que le quedaba, toma mi amor desayuna y no abras la puerta a nadie, si tienes frío métete en la cama, mamá regresará pronto... espero, dicen que hoy llegan los camiones con alimentos y medicinas. Le da un beso y sale. Aún no había terminado el desayuno, cuando, el ruido de los aviones anuncia la tragedia. El niño se escondió debajo de la mesa, de la cocina, única habitación que quedó después de que las naves, soltaran su carga de muerte. Se levanta y se acurruca en una esquina, tratando de resguardarse del viento helado y del atroz ruido que como un martillete resonaba en su pequeña cabeza. Estaba cansado, se le abrieron los párpados.

Cuando se despierta, la casa se ilumina, y ve a su madre con su vestido

nuevo, se había soltado el pelo, estaba muy guapa.

— Ven cariño, ayúdame a terminar de colocar los adornos, tu padre y tus abuelos están a punto de llegar. ¡Y tus hermanas? ¿han terminado de cambiarse para la cena?

— Están peleándose en el baño.

— No es cierto — Dijo una de ellas asomando desde la puerta — sólo discutíamos sobre el color de los lazos de las trenzas.

Llaman a la puerta, una de las niñas sale a abrir.

— Mamá ya estamos todos podemos abrir los regalos.

— No, ya sabéis que los regalos se abren después de cenar.

— Nosotros traemos los que ha dejado en nuestra casa, como no vamos a estar, también traigo la tarta y los juegos de mesa como me pediste — dijo la abuela.

— Bien hoy celebraremos la Navidad como cuando era pequeña.

Esa noche la pasaron disfrutando de: comida, regalos, juegos, villancicos, amor y risas.

En la calle sólo se oye el rugir de los



aviones que se van después de dejar ruinas dolor y muerte.

Cuando el silencio volvió a la ciudad, las gentes salieron de sus casas en busca de supervivientes. Cuando pasaron por donde la que fuera la casa del chiquillo, le encontraron en lo único que quedaba de

ella, la cocina sin puerta y con la ventana rota. Él estaba sentado en una esquina, entre sus congeladas manitas, al igual que todo su cuerpito, sostenía una fotografía enmarcada, de su familia, tomada en las Navidades del año anterior.

La barbarie se cobró un inocente más.

CONVOCATORIA DEL CERTAMEN LITERARIO «ALHAMA EN PROSA Y VERSO» GRANADA COSTA

El Proyecto Global de Cultura Granada Costa se complace en anunciar el Certamen Literario «Alhama en prosa y verso», que abarca las modalidades de poesía y novela corta. Tanto los poemas como las novelas deberán inspirarse en la rica historia, el patrimonio y la belleza de Alhama.

Bases del certamen:

Participantes:

Podrán concurrir escritores de cualquier nacionalidad, mayores de edad, con obras inéditas y escritas en castellano, siempre que sean socios del proyecto de cultura Granada Costa.

Temática:

Las obras deberán estar inspiradas en Alhama de Granada, reflejando su historia, patrimonio y entorno.

Categorías:

Poesía: Extensión máxima de 60 versos.

Novela corta: Entre 100 y 200 páginas en formato A4.

Presentación:

Las obras se enviarán en formato digital (PDF) a la dirección de correo electrónico **fundacion@granadacosta.net**, indicando en el asunto «Alhama en prosa y verso».

Plazo de envío:

Las obras podrán enviarse hasta el **1 de febrero de 2026**.

Premios:

Primer premio en cada categoría: Edición de 100 ejemplares de la obra ganadora. La categoría de poesía contará con 110 páginas y la de novela con el número de páginas necesario para incluir la obra presentada.

Jurado:

Estará compuesto por profesionales del ámbito literario y cultural.

Fallo del jurado:

Se dará a conocer el **15 de febrero de 2026** en la página web del Proyecto Global de Cultura Granada Costa.

Entrega de premios:

Los premios se entregarán en marzo de 2026 en un evento en Alhama de Granada.

Sobre Alhama de Granada y su patrimonio

Alhama de Granada, conocida como la «Ciudad de los Tajos» por los impresionantes desfiladeros que la rodean, es uno de los municipios más pintorescos de la provincia. Sus célebres **Baños Termales**, de origen romano y remodelados en época árabe, siguen



ofreciendo aguas medicinales a visitantes de todo el mundo. La **Iglesia del Carmen**, construida sobre la antigua mezquita, y la **Iglesia de la Encarnación**, de estilo renacentista y monumental proporción, son testigos de su pasado histórico y artístico. El **Castillo de Alhama**, fortaleza medieval que custodiaba el paso entre Granada y la costa, conserva restos de murallas y torres que evocan las luchas fronterizas de la Reconquista. El **Paseo del Cisne** y el **Mirador de los Tajos** regalan panorámicas únicas sobre el cañón del río Alhama y su entorno natural. Además, el **Museo de Alhama** y el **Centro de Interpretación de los Tajos** permiten al visitante des- cubrir la riqueza etnográfica y paisajística de la comarca.

Este certamen se enmarca en la tradición de concursos literarios promovidos por el **Proyecto Global de Cultura Granada Costa**, que buscan fomentar la creación literaria y poner en valor el patrimonio cultural de nuestras localidades.



José Antonio Bustos
Empresario y Escritor
Almuñécar (Granada)

ACTOS 50 ANIVERSARIO DE LA MUERTE DE FRANCO

El mundo entero es la tumba de los hombres ilustres
(Pericles)

El día 22 de diciembre me encontré con mi vecino (vamos a llamarle Meloski) en la calle sobre las 8 de la tarde, vestido con traje nuevo, pero sin corbata. Al verle tan bien trajeado pensé que vendría de alguna fiesta como un bautizo, una boda, cumpleaños, o quizás, de oír misa... ¿misa? Inmediatamente deseché esta última posibilidad, pues recordé que nunca iba a la iglesia. "Eso son cosas de las mujeres y los niños, para los curas, las monjas y toda esa gente", solía decir. Él no creía en Dios, en la Virgen, en los santos y todas esas tonterías. Se consideraba ateo y agnóstico, aunque no sabía el significado de esas palabras. Era muy ignorante y a duras penas sabía leer y escribir con una lentitud de tortuga. Todos los que le conocen saben que es un ignorante y pasa por una persona simple. Todos lo saben excepto él.

Meloski fue portero de un edificio de vecinos durante 30 años y desempeñó bien su trabajo, pues era buena persona y servicial. Como buen portero estaba enterado de todas las cosas que allí ocurrían o dejaban de ocurrir. Sabía la vida y milagros de todos los vecinos; unos porque se lo contaban ellos mismos y otros porque se lo contaban

otros, eso que solemos dar el nombre de "chismes", además del granito de arena que le pondría Meloski para hacerlo más interesante.

En el encuentro le pregunto que de dónde viene tan compuesto, y me dice, con cierto aire de querer darse importancia, que ha estado en una conferencia donde se ha hablado del 50 aniversario de la muerte del "Dictador", o sea, de Franco. Le ruego que me cuente cosas importantes de esa conferencia, se queda un tiempo en silencio con gestos y otros movimientos estúpidos de la cara y, finalmente dice con aire solemne, "Franco fue un hombre malo, un dictador que mató a mucha gente, y que por su culpa fuimos pobres, y que tampoco había libertad. Que dio un golpe de Estado y que comenzó una guerra que duró tres años". Sólo le faltó decir: "he dicho".

Después de decirme esto me miró con una expresión displicente y preguntó ¿algo más? Entonces yo le dije: si tienes unos minutos nos sentamos en el bar y te doy yo otra conferencia, pero corta mientras te tomas unas copas de coñac que es tu bebida preferida. Aceptó y comencé.

Cuando se estableció la Segunda República en 1931, empezó a producirse toda clase de desmanes: robos, quema de iglesias y conventos, desórdenes de

todas clases y violencias y una gran inseguridad ciudadana, principalmente en Madrid, Málaga, Alicante y en la mayoría de las capitales de España. Y como no se le daba solución en 1933 hubo otras elecciones y ganaron los partidos de derechas, pero con engaños, falsedades y "bulos" como se dice ahora, y violencia, tomaron el poder las "izquierdas", y continuaron las mismas desgracias, pero aumentadas; las esculturas, las pinturas, los libros y los archivos los que no se quemaron los robaron para venderlos, todo lo que pertenecía al Patrimonio Nacional. Pero no pararon sólo en eso, sino que comenzaron a asesinar a los religiosos y a toda persona que iba a la iglesia, que suman un total aproximado de 15000 personas inocentes. También le tocó a políticos de la oposición como José Antonio Primo de Rivera y Calvo Sotelo y otros muchos, especialmente intelectuales.

Rusia había creado en España el "Frente Popular", cuya misión era la destrucción de España a través de estos traidores "traidores" que, por medio de la violencia, torturas en las "chechas" trataban de invadir España, y por eso gritaban: ¡Viva Rusia, muera España! Y las traidoras gritaban: ¡hijos sí, maridos no!

Su lema era: "ni Dios, ni patria, ni padres"

Ante esta gravísima situación se produjo el "Movimiento Nacional", es decir todo español decente se movilizó para arreglar la situación existente y eligieron una persona con suficientes méritos para que fuera el jefe en tan difíciles circunstancias, y, el que más reunía por trayectoria militar, valentía, inteligencia y patriotismo fue Franco. Él era el que podía evitar que España fuera comunista y rusa.

Del prestigio moral y militar de Franco, te lo va a decir el héroe francés de la 1ª Guerra Mundial, el vencedor de Verdún y luego Jefe de Estado de Francia, cuando tuvo que aceptar las condiciones que Hitler le impone. Tenía que hacerse bajo la supervisión de un mediador Pétain que eligió al General FRANCO con estas palabras: "Deseo que esta persona sea el General Franco. La espada más limpia del mundo".

Otro caso de la valía de Franco. En el mes de noviembre de 1930 se celebra en Versalles un curso de coronelos y generales de todas las naciones sobre temas militares, especialmente sobre ESTRATEGIA. Franco era uno de los asistentes, entonces el General más joven de Europa, y dio una conferencia sobre

estrategia tan brillante, que el mariscal francés LYAUTÉY, impresionado y admirado dijo: "Franco es el soldado más relevante de nuestro tiempo". La estrategia, Franco, la había vivido sobre el terreno en la guerra de África, y siempre salió victorioso él y el personal que mandaba.

Y para mayor abundamiento, quien nos llevó a la Guerra Civil no fue Franco, sino el presidente de la República Largo Caballero, llamado el "Lenin español", todo un ejemplo de lealtad y patriotismo.

Franco nos libró de entrar en la 2ª Guerra Mundial permaneciendo neutral a pesar de las presiones de otros países, y también nos libró de ser súbditos de los rusos. Con lo que España hubiera desaparecido.

En fin, otro día continuaremos con la "Memoria Histórica".

Por si no lo sabes, el Sr. Sánchez que comenzó su guerra contra Franco, violando su tumba después de 50 años muerto, ¿Esta es la valentía y el heroísmo del Sr. Sánchez? Ha destinado 20 millones de euros para celebrar su victoria, falseando la Historia con actos chabacanos de todas clases. Los que están con la verdad, sólo se limitan a oír misa en las iglesias y alguna que otra marcha o concentraciones culturales.

EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ÍTRABO (GRANADA) CONVOCA EL XVIII PREMIO DE POESÍA EN CASTELLANO – POETA MARCELINO ARELLANO ALABARCES

El Ayuntamiento de Ítrabo convoca el XVIII Premio de Poesía "Poeta Marcelino Arellano Alabarces", un certamen de gran prestigio que celebra la creatividad literaria con premios económicos y reconocimiento público. Una oportunidad única para que poetas de toda España compartan su voz.

1) Podrán participar los poetas que lo deseen. El tema será libre.

2) Los trabajos deberán ser inéditos y escritos en hoja tamaño folio, por triplicado y a doble espacio, por una sola cara. Extensión máxima 60 versos.

3) Cada autor podrá presentar un solo trabajo, el cual deberá ser firmado con seudónimo, el cual de-

berá figurar en la cara exterior de un sobre cerrado, en cuyo interior deberá ir el nombre del autor y número de teléfono o móvil. Los poetas ganadores del primer premio, no podrá concursar hasta pasado cinco años. Excepto los participantes locales.

Los premios que se otorgarán son los siguientes:

1º Premio de 800 euros y diploma

2º Premio de 400 euros y diploma

3º Premio local 200 euros y diploma, solamente para residentes en la localidad.

4) El fallo del jurado será inapelable y la simple participación en el CERTAMEN significa la acepta-

ción de su decisión y de las presentes bases.

5) El jurado estará compuesto por personas cuyos nombres se dará a conocer al hacer público el fallo.

6) El plazo de admisión finalizará el 31 de enero de 2026.

7) Todos los trabajos deberán remitirse a: Excmo. Ayuntamiento de Ítrabo, C/ Doña Carmen, 1. 18612 Ítrabo, Granada (España).

8) El fallo del jurado se hará público aproximadamente, el 10 de marzo de 2026 y la entrega de los premios tendrá lugar el sábado 28 de marzo de 2026, en el salón de actos del edificio de multiuso, C/ La Barrera, Ítrabo (Granada)

9) Los poemas ganadores quedarán en propiedad de este Ayunta-

miento, para su posterior publicación.

10) Los poetas ganadores se comprometen a asistir al acto de entrega de los galardones o delegar en una persona designada por ellos.

11) Los poemas que no consigan premios serán destruidos.





CONVOCATORIA DEL CERTAMEN LITERARIO «ALHAMA EN PROSA Y VERSO» GRANADA COSTA

El Proyecto Global de Cultura Granada Costa convoca un gran Certamen Literario de Poesía dedicado a la provincia de Granada, como homenaje colectivo a sus 174 municipios, junto a sus anejos y pedanías. Esta convocatoria se enmarca dentro del proyecto “Conozcamos nuestros pueblos a través de la poesía”, una iniciativa que busca preservar la identidad de cada lugar y convertir su nombre en memoria, música y emoción.

Podrán participar todas las personas que deseen rendir tributo a Granada a través del verso. Cada participante deberá presentar un poema, escrito en español, con una extensión máxima de 40 versos. Cada autor podrá enviar un único

poema por cada certamen (pueblo), acompañado de un archivo independiente con sus datos personales. Quien lo deseé podrá participar en tantos pueblos como quiera, dedicando un poema a cada uno; los poemas seleccionados serán musicalizados, para que la palabra también encuentre su eco en el canto.

En cada pueblo habrá un ganador. El poema ganador de cada certamen recibirá como premio la edición de un libro propio de 100 páginas y 100 ejemplares de regalo, con su obra como pieza central.

De manera independiente a los premios por pueblo, quienes participen con un poema en los 174 municipios obtendrán el reconocimiento “Distinguido de la Poesía” Granada Costa. Este galardón se concede por participación

completa, aunque no se gane ningún certamen, como símbolo de constancia y compromiso con el homenaje íntegro a la provincia.

Como parte esencial del legado artístico del proyecto, todos los libros incorporarán una ilustración de cada pueblo, realizada por el pintor Jesús Pineda Matamala “Chus”, sumando al verso una mirada pictórica que celebre la riqueza cultural, humana y patrimonial de Granada.

Las personas interesadas pueden solicitar información y enviar sus trabajos al correo fundacion@granadacosta.net o por WhatsApp al 696 96 26 81. Los originales deberán remitirse en formato PDF o Word.

La fecha límite de recepción de obras es el 1 de septiembre, y el fallo del jurado se hará público el 30 de septiembre. La entrega

de premios tendrá lugar en el primer trimestre de 2027, en una gala en Granada capital.

Con esta convocatoria, Granada Costa desea tejer, pueblo a pueblo, una gran obra colectiva donde convivan poesía, música y arte, para que Granada se lea, se escuche y se contemple con la dignidad que merece.

Relación de municipios: Agrón, Alamedilla (Los Oqueales, El Hacho, El Peñón, Rambla de los Lobos), Albolote (El Aire, El Chaparral, Pretel), Albondón (El Castillo, Los Cózares, Los Gálvez, Loma del Aire, Los Vargas), Albuñán, Albuñol (Los Castillas, Los Chaulines, La Ermita, El Pozuelo, La Rábida), Albuñuelas, La Loma, Aldeire, Alfacar (Fuente Grande), Algariñeo (La viña, Dehesilla, Fuentes de Cesna), Alhama

de Granada (Buenavista, Pilas de Algaida), Alhendín, Alicún de Ortega, Almegíjar (Notáez), Almuñécar (El Cerval, La Herradura, El Rescate, Río Seco, Torrecuevas, Velilla-Taramay), Alpujarra de la Sierra (Golco, Yegen), Alquife, Arenas del Rey (Pantano de los Bermejales), Armilla, Atarfe (Cantarrana-Buenavista, Caparacena, Sierra Elvira), Baza (Los Balcones, Baúl, Benacebada, La Jamula, Las Cucharetas, La Jamula) Beas de Granada, Beas de Guadix, Benalú, Benalúa de las Villas, Benamaurel (Cuevas de la Blanca, Cuevas de Luna, Cuevas del Negro, Huerta Real, Puente Arriba, San Marcos), Bérchules (Alcútar), Bubión, Busquístar (Los Llanos), Cacín, Cádiar (Narila, Yátor), Cájar, La Calahorra, Calicasas, Campoté-



jar, Caniles (*Balax, El Francés, Las Molineras, La Vega, Cáñar, Capileira, Carataunas, Cástaras (Nieles), Castilléjar (Los Carriones, Los Olivos), Castril (Alamillo, Almontaras, Cañadas, Cebas, Corralón, Cortijillos, Fátima, Fuente Vera, Isidores, Manuel Díaz, Martín, Puentezuela, Solana, Tala Bartolo, Los Torres) Cenes de la Vega, Chauchina (Romilla, Romilla la Nueva), Chimeneas (Castillo de Tajarja), Churriana de la Vega, Cijuela, Cogollos de Guadix, Cogollos Vega, Colomera (Cauro), Cortes de Baza (Campocámarra, La Ermita, Los Laneros, La Teja), Cortes y Graena (Los Baños, Cortes, Lopera), Cuevas del Campo (Cañada Morteños), Cúllar (Aguaderico Segundo, Aguaderico Tercero, El Almendro, Barrio Nuevo, Casa Abad, Charcón Higuera, Venta quemada, Charcón Nicolases, El Collado, El Margen, Matián, Tarifa, Pulpito, Los Remedios, Las vertientes), Cúllar Vega (El Ventorillo), Darro, Dehesas de Gua-*

dix, Dehesas Viejas, Deifontes, Diezma, Dilar, Dólar (El Pocico), Domingo Pérez de Granada (Cañatabla, Cotifar), Dúdar (Aguas Blancas), Dúrcal, Escúzar, Ferreira, Fonegas, Fornes, Freila (Los Lotes, Poblado del Negratín), Fuente Vaqueros (La Paz), Las Gabias (Gabia Chica, Hijar, Los Llanos, Pedro Verde, San Javier), Galera (La Alquería, Buenavista, El Cura), Gobernador (Delgadillo), Gójar, Gor (Las Juntas, Las Viñas), Gorafe, Granada, Guadahortuna, Guadix (Los Balcones, Belerda, Estación de Guadix, Hernán-Valle, Paulenca), Guájar Alto, Guájar Faragüit, Guájar Fondón, Gualchos (El Romeral), Güéjar Sierra (Canales) Güevéjar, HuéLAGO, HuéNEJA (La Huertezuela), Huéscar (Barrio Nuevo, Barrio Nuevo de San Clemente, Canal de San Clemente, Duda, La Parra), Huétor Santillán (El Molinillo, Prado Negro), Huétor Tájar (Estación de Huétor Tájar, Calardos, Las Torres, Venta Nueva), Hué-

tor Vega, Íllora (La Alhondiguilla, Alomartes, Brácana, Escóznar, Obéilar; Tocón, Vallequemado, Ventas de Algarra), Ítrabo, Iznalloz, (Cueva del Agua, Poloria, Venta de Andar), Játar, Jayena, Jérez del Marquesado, Jete, Jun, Juviles, Láchar (Pañuelas), Lanjarón, Lanteira, Le-crín (Aequias, Béznar, Chite, Mondújar, Murchas, Peloteos), Lentegí, Lobras, Loja, Lugros, Lújar (Los Carlos), La Malahá, Maracena, Marchal, Moclín (Gumié, Limones, Olivares, Puerto Lope, Tien, Tózar), Molvízar, Monachil (Barrio de la Vega, Pradollan), Montefrío, Montejícar, Montillana (Trujillos), Moraleda de Zafayona (Loreto), Morelábor (Laborcillas), Motril (Calahonda, Carchuna, La Chucha, La Garnatilla, La Perla (Granada), Playa Granada, Puntalón, Los Tablones, El Varadero, Las Ventillas), Murtas (Cojáyar, Mecina, Tedel) Nevada (Júbar), Nigüelas, Nívar, Ogíjares, Orce (Fuente Nueva, Venta Micena), Ór-

giva (Agustines y Tijola, Alcázar, Las Barreras, Bayacas, Sortes-Abc-Rabite, Los Tablones) Otívar, Padul (Cahiz de San Gregorio, El Puntal), Pampaneira, Pedro Martínez, Peligros (Monteluz), La Peza (Las Albiñuelas, Los Villares), El Pinar (Acebuches, Izbor), Pinos Genil (Los Pinillos), Pinos Puente (Alitaje, Ánzola, Búcor, Cantarrana-Buenavista, Casanueva, Fuensanta, Torrehueca-Torreabeca, Trasmulas, Zujaira) Píñar, (Bogarre), Polícar, Polopo (Castillo de Baños de Abajo, Castillo de Baños de Arriba, La Guapa, Haza del Trigo, La Mamola), Pórtugos, Puebla de Don Fadrique (Almaciles), Pulianas (La Joya, Los Olivos, Pulaniillas), Purullena (El Bejarín, Quéntar, Tocón), Rubite (Barranco Ferrer, Casarones, Los Díaz, Los Gálvez, El Lance, Rambla del Agua), Salar, Salobreña (Alfamar, Calamedina, Caleta-La Guardia, Costa Aguilera, Lobres, Monte Almendros, El Pargo, Playa Salobreña), Santa Cruz del

Comercio (Valenzuela) Santa Fe (El Jau, Pedro Ruiz), Soportújar, Sorvilán, (Alfornón, Melicena, Los Yesos), La Taha (Atalbéitar, Capilerilla, Ferreirola, Fondales, Mecina, Mecinilla, Pitres), Torre-Cardela, Torrenueva Costa, Torvizcón (La Dehesa, Salas – Contraviesa), Trevélez, Turón (Los Casimiro, Los Moras, La Noria), Ugíjar (Las Canteras, Cherín, Jorairátar, Los Montoros), Valderrubio, Valle del Zalabí (Charches, Exfiliana, Rambla del Agua), El Valle (Melegís, Saleres), Válor (Mecina Al-fahar, Nechite), Vegas del Genil (Ambroz, Belicina, Casas Bajas, El Ventorillo), Vélez de Benaudalla, (La Gorgoracha, Lagos), Ventas de Huelma (Ácula), Villa de Otura, Villamena (Cónchar), Villanueva de las Torres, Villanueva Mesía, Víznar, Zafarraya (El Almendral, Rincón de los Reinas, Venta de la Lecha), Zagra, La Zubia (El Barrichuelo, Cumbres Verdes), Zújar (Carra-maiza).

Cultural*Psicóloga clínica*

Dra. Carme Tello i Casany
Lleida

Montserrat Nebrera utiliza este término para referirse a los jóvenes nacidos después del año 2000 y está asociado a ser personas frágiles, inestables e inseguros, porque sus padres, que vivieron épocas de mucha carencia, se empeñaron en salir adelante para darles todo y que nos les falte nada como a ellos en su momento.

Pero, ¿Cómo hemos llegado a esta situación? ¿Qué papel ha jugado la familia y la escuela? Postman, analizando la sociedad de Estados Unidos, comentaba como a partir de los años 60 del siglo pasado se había producido un cambio importante en las relaciones sociales, ligado a que las familias cada vez más incumplían sus tareas educativas. Otro factor importante ha sido las diferentes teorías psicológicas, que han defendido no poner normas a los NNA, porque estas les reprime su creatividad y les traumatizan innecesariamente.

No poner normas conlleva toda una serie de problemas que van a repercutir muy negativamente en la evolución psicoafectiva, intelectual y social de estos NNA.

Freud sostiene que es importante limitar las pulsiones para poder desarrollar una vida psíquica y social. Porque, sin marcos simbólicos (normas, ideales, prohibiciones), el empuje pulsional puede ser altamente destructivo para los NNA. Poner límites implica usar el sentido común, y no imponerlos desde la perspectiva sádica y de poder sobre el otro. La autoridad y las normas están liga-

dadas al respeto hacia el otro. Por ello es importante la presencia constante de los padres, aunque los NNA la cuestionen. Es muy frecuente que suceda que, cuando somos pequeños adoramos a nuestros padres, cuando somos adolescentes creemos que tenemos los peores padres del mundo y empezamos a entenderlos cuando nosotros tenemos hijos adolescentes. Los NNA van a tender a cuestionar a los padres y adultos, y esto tiene que ver con la necesidad de diferenciarse de los mismos y tener su propio espacio. Este cuestionamiento, si tiene interiorizadas las normas de conducta, les va a permitir poder desarrollar correctamente la función reflexiva, la mentalización y la assertividad.

Actualmente venimos observando NNA que son "frágiles como el cristal", porque son NNA débiles, inestables e inseguros. Este perfil está relacionado con que durante su crianza o porque no había autoridad o porque ha existido un exceso de sobreprotección. Este perfil también presenta una grave falta de empatía, ya que necesitan reconocimiento constante y tienen poca tolerancia a la crítica, al rechazo y la frustración. Algunos de ellos presentan el síndrome del emperador, es decir, son NNA que muestran una conducta donde asumen el rol de autoridad dentro de la familia, muestran conductas desafiantes y dominan totalmente a sus padres y madres. Pero no se nace con el síndrome del emperador, sino que este se va configurando a lo largo de la infancia. Una infancia en la cual el niño o niña son dejados a su libre albedrío, generando que

su conducta no venga determinada por la razón, sino por sus antojos o caprichos. Poner límites puede ser duro para los padres y madres que quieren lo mejor para sus NNA, pero este es un trabajo que está ligado intrínsecamente a la paternidad y maternidad. La serie de TV3 "Esto no es Suecia", muestra las dificultades que las jóvenes parejas se encuentran en el tema de educación de los hijos, ligado a que están muy presionados en ser "buenos padres y madres" y las dificultades de imponer normas claras. La familia educa y difícilmente estos NNA, sino reciben una educación clara en las normas sociales y de relación con los iguales, van a poder desarrollarse como ciudadanos ni a desarrollar toda su capacidad intelectual.

Los problemas derivados dan lugar a situaciones a nivel escolar y de aprendizaje que explica muy bien Damià Bardera o también los niveles detectados en las universidades, como denunciaba la universidad de Granada. La cuestión es que las líneas de algunas escuelas denominadas como progresistas es facilitar la autonomía de los NNA, pero en la práctica lo que se genera inmadurez y dependencia. Podemos tener dos tipos de padres y madres: los padres helicóptero que protegen en exceso y las madres tigre que exigen en exceso. La escuela no puede ser una fábrica de burbujas de cristal, sino un lugar de aprendizaje. Modelos escolares como la de la Escuela de Summerhill han demostrado que son un fracaso. El libro de Bardera entre otros estudios señalan la importancia de que la escuela no sea



un espacio de sobreprotección, que alejen a los NNA de la posibilidad de acceder a los conocimientos que les van a permitir poder desarrollarse y ser autosuficientes.

Para concluir, creemos que es importante reflexionar sobre el hecho de que no poner normas claras a los NNA, no les va a vacunar para que no sufran traumas, sino más bien al contrario, vamos a dejarlos sin la capacidad, sin los instrumentos emocionales para poder defenderse de las diferentes contrariedades y situaciones traumáticas que pueden encontrarse a lo largo de su vida.

1 Generación cristal, por Montserrat Nebrera

2 Postman, N (1988) La desaparición de la niñez, Barcelona: Círculo de Lectores

3 NNA: niños, niñas y adolescentes

4 Freud, Sigmund. Obras completas de Sigmund Freud, volumen XXI - El porvenir de una ilusión, El malestar en la cultura, y otras obras (1927-1931). 2. El malestar en la cultura (1930). Traducción

José Luis Etcheverry. Buenos Aires y Madrid: Amorrortu.

5 Las pulsiones, según la teoría psicoanalítica, son fuerzas motivadoras que hacen que el individuo tienda hacia determinados objetos o hacia fines determinados. Las clasifica en dos grupos: Eros o el sexo (cuya energía psíquica se denominó Libido) y Thanatos o la agresividad y muerte (no se definió un nombre para su energía psíquica)

6 Generación cristal, por Montserrat Nebrera

7 Això no és Suècia - 3Cat

8 Damià Bardera: "El sistema educatiu és una mentida i ja no tinc ganes de ser-ne còmplice"

9 La Universidad de Granada prohíbe que los padres hagan los trámites académicos a sus hijos

10 La escuela como fábrica de burbujas de cristal - Educational Evidence

11 Escuela de Summerhill - Wikipedia, la enciclopedia libre

12 Bardera D, (2025) Incompetencias básicas. Crónica de un disparate educativo. Madrid. Ediciones Península

Inmaculada Rejón
Del sentimiento a la voz

Tus cinco toritos negros





Francisco Martínez Martínez
 *Licenciado en Derecho
 *Dipl. Sup. en Criminología
 Abrucena - Almería

Cuando se comete un delito, podemos quedar sin ninguna responsabilidad penal, si concurre alguna de las **Eximentes** que el C.P. establece, y por lo tanto quedar **exento de pena**, aunque se pueda imponer una Medida de Seguridad en alguno de los supuestos establecidos legalmente y todo ello, sin perjuicio de la posible responsabilidad civil en la que podemos haber incurrido con nuestra acción.

Las eximentes son circunstancias que se aprecian en derecho penal cuando el autor de un hecho delictivo se encuentra, en el momento de su comisión, en una situación que anula su culpabilidad y lo hace inimputable, y tiene por efecto la exención de la responsabilidad criminal.

Nuestro vigente Código Penal las contempla en sus art. 19 y 20, de la siguiente forma:

1-El art. 19 C.P. establece que:

"Los menores de dieciocho años no serán responsables criminalmente con arreglo a este Código."

Cuando un menor de dicha edad cometa un hecho delictivo podrá ser responsable con arreglo a lo dispuesto en la ley que regule la responsabilidad penal del menor". (Ver mi artículo del mes de junio sobre los menores de edad)

Por lo tanto, los menores de 18 años podrán cometer los mismos delitos del Código Penal que los mayores de edad, pero no se le aplicará el C.P., sino la Ley Penal del Menor que no establece penas si no, medidas educativas.

2-El Art. 20 C.P. establece otras eximentes, de la responsabilidad criminal, las cuales, obviamente se aplican a los mayores de edad que cometan un delito y que son las siguientes:

1.º "El que, al tiempo de cometer la infracción penal, a causa de cualquier anomalía o alteración psíquica, no pueda comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión".

El trastorno mental transitorio no eximirá de pena cuando hubiese sido provocado por el sujeto con el propósito de cometer el delito o hubiera previsto o debido prever su comisión".

Hay que resaltar, que no es solo por el hecho objetivo de sufrir o padecer esa anomalía o alteración psíquica, sino, que a consecuencia de esta situación mental el sujeto activo no pueda comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión.

2.º "El que al tiempo de cometer la infracción penal se halle en estado de intoxicación plena por el consumo de bebidas alcohólicas, drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas u otras que produzcan efectos análogos, siempre que no haya sido buscado con el propósito de cometerla o no se hubiese previsto o debido prever su comisión, o se halle bajo la influencia de un síndrome de abstinencia, a causa de su dependencia de tales sustancias, que le impida comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión".

En este supuesto, se requiere estar en alguna de esas dos situaciones, (Drogado o con el mono), pero lo importante es que le impida comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión y que no haya sido buscado intencionadamente para cometer el delito, o no se hubiese previsto o debido prever su comisión.

buscado intencionadamente para cometer el delito, o no se hubiese previsto o debido prever su comisión.

3.º "El que, por sufrir alteraciones en la percepción desde el nacimiento o desde la infancia, tenga alterada gravemente la conciencia de la realidad".

Esta cuestión, hoy día, es poco probable, pero pudiera darse, en aquellos casos haber nacido sordo o cualquier otra circunstancia que le haya sucedido durante la infancia y no haber adquirido la socialización necesaria para entender las cosas que legalmente están bien y las que no, de tal forma que tenga esa alteración grave de la conciencia de la realidad.

4.º "El que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurren los requisitos siguientes:

Primero. Agresión ilegítima. En caso de defensa de los bienes se reputará agresión ilegítima el ataque a los mismos que constituya delito y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes. En caso de defensa de la morada o sus dependencias, se reputará agresión ilegítima la entrada indebida en aquélla o éstas.

Segundo. Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla.

Tercero. Falta de provocación suficiente por parte del defensor".

Esto es lo que se entiende vulgarmente como legítima defensa propia o de terceros, la cual requiere que concurren esos tres requisitos necesarios para que surta efecto legalmente, especialmente el segundo de ellos, ya que, si nos atacan con un cuchillo y nosotros le disparamos

con un arma de fuego, no se podría aplicar esta eximente, por esa falta de proporcionalidad del medio empleado para impedirla o repelerla, como ya ha sucedido en muchos casos en los que la prensa nacional se ha hecho eco.

5.º "El que, en estado de necesidad, para evitar un mal propio o ajeno lesione un bien jurídico de otra persona o infrinja un deber, siempre que concurren los siguientes requisitos:

Primer. Que el mal causado no sea mayor que el que se trate de evitar.

Segundo. Que la situación de necesidad no haya sido provocada intencionadamente por el sujeto.

Tercero. Que el necesitado no tenga, por su oficio o cargo, obligación de sacrificarse".

En este supuesto, ocurre igual que en el anterior, ya que deben de concurrir los tres requisitos mencionados, de los cuales destaca el primero, puesto que en este caso hay dos bienes jurídicos enfrentados y el que se alega no puede ser mayor que el que se trata de evitar.

6.º "El que obre impulsado por miedo insuperable".

Se produce cuando una persona, ante una amenaza real e inminente, comete un delito porque su temor es tan intenso que anula su capacidad de actuar de otra manera, provocando que no pueda razonar o tomar una decisión diferente. Para que se aplique, el miedo debe ser intenso, real, e incluso para una persona promedio (el hombre medio), sería incontrolable, debido a una emoción o estado pasional de debilidad, inseguridad e indefensión que produce un intenso temor al daño amenazante, incluso con un estado de angustia.

7.º "El que obre en cumplimiento de un deber o en el ejercicio legítimo de un derecho, oficio o cargo".

Esta cuestión se produce por la situación legal y de obligado cumplimiento en la que se encuentra el sujeto activo de un delito (Empleados Públicos), el cual lo ha cometido porque está dentro de sus obligaciones (Cumplimiento del deber) o porque está ejerciendo legítimamente un derecho, oficio o cargo.

Este artículo termina diciendo que "En los supuestos de los tres primeros números se aplicarán, en su caso, las medidas de seguridad previstas en este Código". Esto significa, que en ninguno de estos supuestos se podrá imponer nunca una pena, pero en los tres primeros números (**Enfermedad mental, drogadicción y alteración grave de la conciencia de la realidad**), se podrá imponer alguna de las Medidas de Seguridad (Privativas de libertad o de derechos), que contempla el C.P. en su art. 96 y siempre que concurren los requisitos del art. 95.

Doctrinalmente se clasifican como "**Causas de justificación de la antijuricidación**", la Nº 4-Legítima defensa, la Nº 5-Estado de necesidad y la Nº 7-Cumplimiento del deber, en cuyo caso, hay acción típica, pero no es antijurídica y como "**Causas de inimputabilidad**", todas las demás (Nº 1-2-3 y 6), en cuyo caso hay acción, típica y antijurídica, pero no hay autor responsable de la misma, al ser inimputable.

"Cada libro, cada tomo que ves, tiene muchas almas. El alma de quien lo escribió, y el alma de quienes lo leyeron y soñaron con él". (Carlos Ruiz Zafón).

-EXIMENTES DE LA RESPONSABILIDAD PENAL-



José el Granaíno
 En homenaje a mis amigos de Granada Costa

2- Soleá.
Autora: Antonia Navarrete



Cultural



Francelina Robin
Villajoyosa (Alicante)

La Navidad es sinónimo de amor, reflexión y celebración. ¡Que tengáis un Feliz Año Nuevo! Que 2026 sea un año de logros increíbles, de conquistas importantes y de momentos inolvidables con las personas que más amáis. Que la paz y la prosperidad te acompañen durante todo el año 2026 y que los desafíos sean superados con fe y coraje. Que esta fecha sea tan especial como vosotros sois para mí. Que el espíritu navideño llene vuestro corazón de paz, el hogar de amor y la vida de bendiciones. En esta Navidad, que las luces del amor y de la paz brillen en tu vida, y que el Año Nuevo traiga muchas felicidades y días prósperos. Que los corazones se llenen de amor y paz en esta Navidad y tengan mucha alegría en el Año Nuevo. ¡Felices Fiestas! Que todos ofrezcan diversos mensajes y reflexiones de Feliz Año Nuevo, centrados en la renovación, la esperanza, la fe, el amor, la salud, la prosperidad y la importancia de ser mejores personas y actuar con más compasión, fomentando la gratitud y el valor para aprovechar las nuevas oportunidades que cada día y cada año traen, transformando sueños en realidad y construyendo un futuro más positivo y significativo. Que la paz invada tu corazón y que la salud sea siempre tu fiel aliada. Que 2026 traiga momentos de profunda conexión con quienes amas, fortaleciendo lazos y creando recuerdos inolvidables. No sirve de nada desear un feliz año nuevo si cometemos los mismos errores del año anterior.

La llegada de nuevos tiempos, el abismo de la desigualdad y el egoísmo que parece dominar las acciones de una minoría muy rica, mientras la mayoría lucha contra la pobreza y la negación de su propia existencia. La idea de que los pobres no existen o de que la pobreza es un problema menor es una manifestación de un egoísmo profundo, que ignora realidades vividas por millones de personas. La pobreza es una realidad medible. Informes recientes, incluso de 2025, muestran que la concentración de riqueza alcanzó niveles récord en 30 años. Cerca de la mitad de la población mundial posee solo el 2% de la riqueza global, mientras que el 10% más rico concentra la inmensa mayoría de los recursos. Negar la existencia de los pobres es ignorar hechos y la realidad de casi mil millones de personas hambrientas en el mundo.

Organizaciones como Oxfam clasifican esta desigualdad como indecente, señalando que la fortuna del 1% más rico del mundo podría erradicar la pobreza varias veces. El egoísmo se manifiesta en la incapacidad o negativa a compartir recursos, transformando el poder económico en poder político y destruyendo la democracia. El consumo y las inversiones de los más ricos no solo afectan a los pobres en términos de recursos, sino que también contribuyen de

forma desproporcionada a las catástrofes climáticas que, a su vez, afectan principalmente a las poblaciones más vulnerables. El egoísmo tiene consecuencias globales y mortales. Negar la existencia de los pobres es la forma más extrema de falta de empatía. Es ver el sufrimiento y elegir mirar hacia otro lado, prefiriendo mantener una burbuja de privilegio donde las necesidades básicas de los demás son invisibles o consideradas irrelevantes. La sensación de que existe un gran egoísmo es compartida por muchos y la disparidad entre la opulencia y la miseria es uno de los mayores desafíos éticos y sociales de la actualidad. La lucha contra esta realidad pasa por el reconocimiento de la dignidad de todas las personas y por la exigencia de políticas que promuevan la justicia y la solidaridad.

El tan querido y recordado Papa Francisco, dio mucha importancia en sus mensajes de Navidad al hambre y a la paz global, pidiendo el fin de conflictos sin sentido. La época festiva, que debería ser un tiempo de tregua y reconciliación, se ve oscurecida por el sonido de las armas y la violencia que invade los hogares a través de las noticias diarias. La celebración de la Navidad suele estar marcada por el consumismo excesivo, lo que contrasta fuertemente con la realidad de quienes no tienen suficiente para comer o un techo donde refugiarse. El mensaje cristiano original, centrado en la humildad y la solidaridad, desafía a la sociedad a mirar más allá del brillo superficial de las fiestas y ayudar a los más vulnerables. La verdadera esencia de la Navidad reside en gestos de compasión y caridad. La solidaridad con refugiados, migrantes, personas solas y sin hogar es un pilar fundamental del mensaje navideño. Este tiempo invita a un compromiso activo con las obras de misericordia, como alimentar a los hambrientos y dar refugio a los desprotegidos.

A pesar del escenario sombrío, el mensaje de la Navidad también es de esperanza. El nacimiento de Jesús, Dios con nosotros, es un recordatorio de que no estamos solos en nuestras luchas y de que la esperanza y la luz pueden prevalecer incluso en tiempos de guerra y pobreza. El desafío es transformar esa esperanza en acciones concretas que promuevan la justicia y una paz duradera. La noche de Navidad, con su promesa de paz y amor, sirve como un poderoso espejo que refleja las fracturas de nuestro mundo, exigiendo de cada uno de nosotros una respuesta activa y compasiva frente al sufrimiento ajeno.

Niño Jesús, con fervor te pido, en esta noche santa, que el dolor se desvanezca. Mi corazón clama, en profundo recogimiento, quítame la angustia, la tristeza que me pesa. Con tu luz pura, ilumina mi ser, disipa las sombras que consumen el alma. Hazme sentir la fuerza de tu poder, la paz que prometes a todo ser humano. Que tu llegada re-

nueve la esperanza, cure las heridas, traiga alivio y calma. En ti confío, plena es la bonanza, Niño, Dios, redime mi alma. Pregunta lo que quieras, es la noche de Navidad. ¡Que haya paz en todo el mundo! Nuestro Divino Celestial nos ilumina sobre todo. Esta noche, aunque fría, está llena de luz. ¡Bienvenida seas, noche sin igual, traes encanto a cada hogar! Noche de paz. Noche de luz. En una gruta de Belén nació el Niño Jesús. ¡Bienvenida seas, noche sin igual, traes encanto a cada hogar! La Navidad no ocurre solo una vez al año, el 25 de diciembre. Es Navidad cada vez que abrimos nuestro corazón y dejamos que Jesús renazca dentro de nosotros. Amor, siempre amor. El nacimiento de Jesús debe ser siempre recordado como una celebración de la paz, del amor y de la ayuda mutua. En este momento tan hermoso del año, deseo que tu corazón se llene de luz y que tu hogar se llene de amor y felicidad. Que esta época contribuya a nuestra evolución personal, enseñándonos a vivir de manera más armoniosa y solidaria, extendiendo la mano a quienes más lo necesitan y perpetuando las gracias de Dios a todos los que se crucen en nuestro camino. Deseo que puedas vivir esta época tan feliz junto a quienes más amas, compartiendo amor, salud, esperanza y paz. Que sea una Navidad más bendecida, con muchos regalos, pero sin olvidar nunca que lo más importante son las sonrisas, los abrazos y el cariño entre todos.

*En el silencio de la noche, la estrella brilla,
en un pesebre humilde, la paz se acurruca.
Pero fuera, el mundo en guerra se agita,
hambre, miseria, el alma en dolor lucha.*

*Navidad de 2025, un clamor se eleva,
por un mundo de paz donde el amor prevalezca.*

*Que la luz del Niño traiga esperanza
y termine la maldad, el dolor y la matanza.
Que los corazones se abran a la compasión,
que la solidaridad sea nuestra canción.
Que cada gesto de amor, pequeño o gigante,
plante la semilla de la paz, siempre vibrante.
Que el hambre sea saciada, el refugio encontrado,
que el calor humano cure el corazón helado.*

*Navidad de 2025, un sueño de unión,
paz en el mundo, deseo del corazón.*

*Que la paz sea nuestra estrella guía
en el camino de la vida, cada día.*

*Que el mensaje de Navidad resuene en cada ser
y que la paz en el mundo logremos tener.*



REFRANES DEL REFRANERO ESPAÑOL



Tony Rojas
Almería

- 1 - "Un mes antes y otro después de Navidad, es invierno de verdad".
- 2 - "Por Navidad, cada oveja a su corral".
- 3 - "De Navidad a Navidad, el tiempo vuela para la edad".
- 4 - "Hasta que llegue Navidad, no eches manos a podar".
- 5 - "En diciembre, no hay valiente que no tiemble".

- 6 - "Si por Navidad no ha nevado, año malo y aciago".
- 7 - "Navidad helado, el trigo salvado".
- 8 - "En diciembre, se hielan las cañas y se asan las castañas".
- 9 - "San Silvestre, coge la capa y vete".
- 10 - "La Navidad es tiempo de amar y de perdonar"



Alberto Báez Izquierdo Valencia

Ycuenta Cide Hamete que ese Jueves Santo fue del todo especial... El viento empezó a mugir tristón y saturado de melancolía, el cielo se entoldó gradualmente.

De toda la comarca de Montiel acudieron gentes ávidas de contemplar el espectáculo. Los oficios de la tarde fueron tan singulares y distintos, tan matizados por el dolor de la perdida de Alonso que Cide se atreve a interpretar que el luto y honor que se hizo a Don Quijote necesariamente sólo podía ser sobrepujado por la Pasión del. Dios cristiano.

¡Cómo olía el incenso! ¡Cuán adornado el Monumento Eucarístico! ¡Qué lastimosos velones! Hasta las gotas

que derramaban no parecían de cera sino dolidas lágrimas... ¡Qué doblar con duelo las cam-

panas!...

Después del Oficio, salió a hombros de los buenos cristianos manchegos el gran trono del "Ecce Homo".

A su paso por las calles, la gente se santiguaba y algún devoto entonaba letrillas penitenciales.

Seguiale el cura revestido de negro de pies a cabeza y enarboliendo un crucifijo. Y detrás... ¡Oh bienparido seas Benengeli por haber consignado tan novedoso y distinto evento!: ¡¡El féretro de Don Quijote a hombros de Sancho, del barbero, de Sansón Carrasco y de su hijo!!

Un paso, otro: queriendo significar en cada gesto y movimiento, por pequeño que fuera, el grande luto del anima.

Un redoble de tambor, una jaculatoria, una lágrima... Sig-

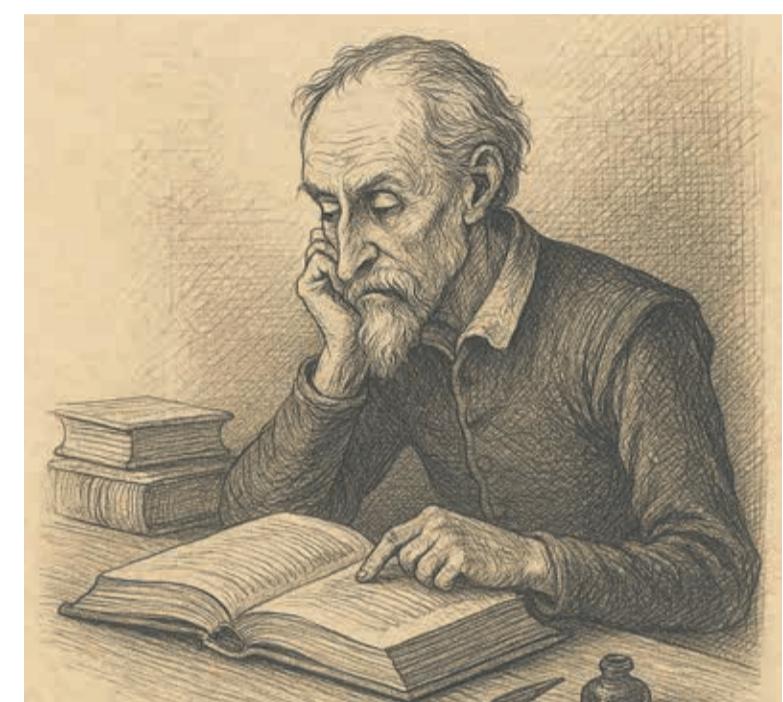
naciones, santigüaciones, genuflexiones... Un pueblo apiñado y encariñado, en fin, con el más eximio de sus hijos.

Acabado el ceremonial oficial de Jueves Santo fue enterrado en el cementerio junto a sus vecinos, sin distingos, según fue uno de sus últimos deseos, pues solía decir que muerte y sepultura hermanaban de verdad

a todos los hijos del barro, y más que la misma vida y sus vanidades.

¡Qué duelo el del Viernes Santo! ¡Qué vacío el Sábado! Sólo el optimismo pascual del Domingo empezó a levantar el ánimo de Sancho.

Reseña, sin embargo, Cide Hamete, que como quiera que cada uno despunta de lo que es su condición natural, y como fuera que Sancho era harto rea-



lista y hombre apegado al cada momento de la vida, el haber heredado algunos dineros de su señor fuele de grande consuelo...

DON QUIJOTE DE LA MANCHA III PARTE. CAPÍTULO VI

En el que se da cuenta del singular Jueves Santo de aquel año

Francisco Ávila González
Escultor y escritor
Maracena (Granada)

UN SECADERO EN MI PATIO

La emigración y el moho azul en el tabaco

Al día siguiente, cuando vino el abogado, antes de que se sentara en la mesa de su escritorio, fue informado de lo que había pasado con Jesús en el cuarto de baño. Salimos de allí como perros que le pisaban el rabo...

A Jesús lo mandaron con un hermano de la señora de Josep Martorell a hacer un chapuz, donde le quitaron los poquillos dineros que tenía ahorrados. Y a mí me mandaron a «La Piris»: una imprenta de telas y papeles pintados donde gasté, antes de venirme de Barcelona, todas las bocas de los cincelos agujereando el pavimento para colocar máquinas nuevas. Allí duré tres largos meses, menos que Miguel Ruiz y mi hermano Manuel en Francia. Me acordaba constantemente de mi novia, que la había dejado con diecisiete años en Maracena, y no pude resistir por más tiempo.

(José Ávila) ...El único perito que ha sido más fiel a su trabajo de todos los que han pasado por el Centro de Fermentación de Granada, ha sido don Salvador Coll. ¡Vosotros no sabéis lo que ha reido conmigo don Salvador cuando nos reunímos con don Enrique, el director nuevo! ¿Don Federico? Don Federico es que la gente lo tenía como endiosado, pero él no era así. A mí me lo demostró en una ocasión en Madrid, donde lo nombraron Director General. Allí decía delante de todos, cuando la reconversión de la maquinaria: Aquí, Ávila..., y me ponía como ejemplo. Pero yo decía entre mí: «A mí por qué me va a poner por ejemplo...?». Él lo decía por las máquinas que se habían comprado nuevas. Yo no he cogido una máquina nunca, pero me ponía a mí de ejemplo y me tenía que callar por no dejarlo en ridículo. Tampoco era una cosa de importancia: Aquí, el señor

Ávila, es un experto en la maquinaria nueva.

Aquello cambió mucho, porque los representantes que acudían a las reuniones en Madrid eran distintos todos. Yo fui el más joven y, después, el más viejo de los que acudían allí. Es que duré... ¡Y eso es muy difícil! ¡Estar en un sindicato recién salido y estar representándolo cerca de treinta años!... ¡Eso no lo puede contar mucha gente! ¡Eso te hace tener contacto con muchas personas! Vosotros no sabéis lo que es estar reunido con don Enrique y con don Salvador, que nos reunímos cuando salía una plaza nueva de oficina... Porque las otras anteriores se las cargaron. Yo no estaba ya en el centro, estaba el Venenillo. Yo no me presenté en ese año. Ese año se presentaron el Venenillo, el Rosendo, el Yovani, Rafael «Zocato» y su hermano Manolo..., y otros más que ahora no me vienen a la cabeza.

En fin, los más jóvenes. Nos reuníamos y empezábamos a debatir. Y, al final, te daban el formulario del examen con las preguntas exigidas, la prueba de los que iban a presentarse para el puesto asignado; entonces, mirabas y confrontabas si había coincidido con lo que se exigía.

Yo sabía que era una pantomima toda... Y sigue siendo, aunque con los aparatos esos que hay hoy en día ya no es lo mismo. Antes, todo era manual y todos podíamos dar nuestra opinión. Pero, al final, era el perito el que consultaba con el ingeniero jefe y este era el que aprobaba.

Le dije yo:

—Oiga usted, ¿qué pintamos aquí todos?

Don Salvador me miraba y volvía la cabeza hacia un lado, riendo. Él diría: «¡Vaya pregunta! ¡También este se deja manipular!». Y decía yo:

—Mire usted, don Enrique,

¿aquí qué pollas pintamos nosotros?

— ¡Oiga, no le permito...!

— ¿Qué es lo que tú no me vas a permitir a mí? —con mi forma de ser. Por eso el otro se volvía, porque lo mismo le hablaba de usted como de tú— ¿Para qué nos da formulario alguno si es usted el que lo va a hacer? ¡Ahora quién dice cuál es el válido es usted? ¡Qué falta hacemos nosotros aquí!...

Y cuando otra vez decía otra cosa y yo lo trataba de tú o de usted delante de don Salvador, don Salvador ya no podía aguantar más y empezaba a reír.

Y el hijo de don Salvador, cuando nos juntábamos, me decía a mí: «Mi padre se divertía mucho cuando le llamabas a don Enrique de usted y de tú».

¡Es que me salía cabreado!: ¡Es que usted... tú, se cree que me he caído de un nío!... ¡Lo más grande!

En fin...

Mirada al pasado



José María Escribano Muñoz
Hendaya-Francia

La habitación en cueva ha venido siendo a lo largo de la historia de la humanidad un recurso muy habitual en todo el mundo; nuestra península no ha sido una excepción, pudiendo hallar complejos de habitación troglodita en diferentes regiones, los procesos de ocupación, es cierto que fueron evolucionando, según demanda y necesidad de las diversas poblaciones, las tenemos que en una primera etapa, fueron solución habitacional, para más tarde pasar a simples cuadras, almacenes agrícolas o bodegas como es el caso de amplias zonas de tradición vitivinícola en nuestro país.

Para exponer esta realidad; mencionar el sur de La Rioja y Navarra, donde poblaciones como Sesma tienen ejemplos de interés, pero por desgracia en la mayoría de los casos se encuentran en situación de abandono, si tuviera que resaltar una zona donde el resultado viene siendo positivo, es la comarca del altiplano granadino, con Baza y Galera y por supuesto Guadix, donde la rehabilitación ha conseguido, verdaderas joyas trogloditas, teniendo una fuerte demanda turística, sobre todo por ciudadanos británicos y alemanes entre otros.

Estas agrupaciones de cuevas, históricamente estuvieron ligadas a la orografía del terreno, el mismo nombre de Albaicín, no se explica sin un lugar en pendiente, (término que de forma habitual se suele confundir con "arrabal", cuando este tiene etimología diferente). El arrabal es un diseminado poblacional fuera de extramuros, lo que entendemos como a las afueras de la población, mientras que el Albaicín, cumpliendo las premisas del ante-

rior arrabal; sin embargo tiene que reunir las características de estar en pendiente, permitiendo la excavación en cueva.

Los moriscos:

El término morisco se refiere a los pobladores de cultura árabe; que a partir del año 1505, optaron por cristianizarse y si no aceptaban, la alternativa era la expulsión, de esta primera medida, el priorato de Uclés, al que pertenece Campo de Criptana, contó con una población de cerca de dos centenares de personas, pero la gran llegada morisca a la Mancha en general y a Criptana en particular, se produce tras la derrota de los moriscos en la guerra de las Alpujarras. Con la llegada de estos desterrados a esta villa criptanense, la zona designada para establecerse, fue donde la ladera se hace más pronunciada, ocupando algunas de las cuevas ya existentes, muchas de ellas que venían siendo utilizadas por moriscos locales como viviendas de uso secundario y terciario, muchas de estas fueron adaptadas para los nuevos vecinos, que por necesidad se vieron obligados a construir otras nuevas, hasta conformar un censo próximo a las quinientas cuevas habitadas.

La transformación habitacional:
A medida que la vida fue evolucionando entre estos nuevos vecinos, fueron transformando sus cuevas en casas con tejado, en muchos casos por razones de prestigio taparon las viejas cuevas, pero en otros casos más inteligentes, supieron conservar dentro de la nueva casa, el aljibe y la cueva, que pasó a convertirse en lugar de conservación de alimentos, "la fresquera natural", y el aljibe elemento de

origen árabe, como su nombre nos indica y de suma utilidad, que recogía el agua de lluvia, permitiendo el abastecimiento de agua sin desplazarse del hogar. De esta época también tienen su origen los conocidos como pozos de nieve, muy ligados a la cultura árabe, tanto en bebidas, la gastronomía, así como su empleo en medicina, no olvidemos que el hielo durante mucho tiempo se utilizó como anestésico, tanto en operaciones como en traumatismos.

El humilladero:

Para muchos resultará sorprendente saber el origen de este elemento urbano; conocido como "Cruz de Santa Ana", que en su origen marcaba el límite entre la zona urbana y el (arrabal/albaicín), y el (núcleo central de la villa), el nombre como se le conoce en la actualidad, posiblemente tenga su origen en la construcción de la ermita de Santa Ana. Sobre el significado de este elemento; durante toda la Edad Media, todos los núcleos urbanos del orbe cristiano, instalaron tanto en las entradas como en las salidas de las poblaciones, una serie de elementos, unas veces cruces, otras pequeñas ermitas, donde tanto los visitantes como los que partían del lugar, se postraban y humillaban ante la divinidad, la instalación siempre estaba ubicada al pie del camino de entrada y salida de los núcleos de población.

Muchos de estos humilladeros, con los sucesivos ensanches de las poblaciones, fueron quedando en el centro urbano, adornando plazas y lugares emblemáticos, de las diversas poblaciones, como este de Santa Ana.

El Albaicín:

Este barrio troglodita en su origen tiene varias fases, pero yo voy a centrarme en tres de las más importantes; tenemos una primera que se corresponde con su pasado árabe, un territorio constreñido a lo que fueron los extramuros, de la fortaleza árabe, cuyo castillo estuvo ubicado en el espacio que hoy ocupa la ermita del cerro de la Paz, y cuyo epicentro se sitúa en torno a las fuentes del Moco y el Caño.

La segunda fase podíamos decir, que coincide con la conquista cristiana y la administración de la Orden de Santiago, durante este periodo su población más relevante,

DEDICATORIA:

A todos los pueblos que supieron conservar el hábitat troglodita, y que con orgullo conservan esa tradición, en nuestra memoria, Guadix, Baza, Galera, Jódar y una amplia zona de nuestras queridas Alpujarras...



El Albacín

vante, se correspondía con moriscos autóctonos, esto es moriscos que a partir del año 1505, fueron obligados a convertirse al cristianismo, recibiendo por parte de la corona castellana dos opciones:

La primera bautizarse y convertirse al cristianismo o tomar el camino de la expulsión, (no cabe duda que todos salvo alguna familia importante, optó por la primera. Estos moriscos criptanenses; fueron los autores de la primera expansión del gran Albaicín, extendiendo la aglomeración de cuevas a lo largo de buena parte de la ladera criptanense.

Pero el mayor desarrollo del Albaicín, que en la práctica supuso el gran ensanche urbano conocido hasta entonces por la villa de Campo de Criptana, fue coincidente con el final de la Guerra de las Alpujarras año 1571 y la posterior condena al destierro de los habitantes de las Alpujarras, ordenada por Felipe II, estos perdedores de la guerra, se vieron obligados a abandonar sus hogares y sus pertenencias, condenados al destierro en tierras de la Mancha.

La larga marcha a pie recorriendo buena parte de nuestra península, desde las montañas que lamen el Mediterráneo, (lo que hoy entendemos como los "pueblos blancos"), hasta su llegada a la Mancha, cualquier viajero hoy que transite por ese territorio, desde la comodidad que nos prestan unos vehículos dotados de todas las comodidades, (imaginar un mes de febrero, con los rigores propios de la estación invernal, personas mayores, niños de escasa edad y mujeres jóvenes, ya que los hombres jóvenes habían sido mandados a galeras).

Es fácil entender lo penoso de esta agónica marcha, tanto que fueron muchas de estas personas las que se quedaron por el camino, a

todo esto por los pueblos que transcurría la expedición, eran mal recibidos, insultos y apedreamientos, fueron una constante, hasta tal punto que los soldados que daban escolta, decidieron hacer la marcha de noche y dormir durante el día en campamentos improvisados.

El objetivo encomendado a la soldadesca, era su distribución por las diferentes villas manchegas; reparto según el número poblacional, a su llegada a Campo de Criptana, por censo de habitantes le correspondió admitir a unas cuantas familias, aproximadamente unos cuatrocientos cincuenta individuos. Este grupo de nuevos vecinos fue ubicado en el Albaicín, en principio sufrió un periodo de hacinamiento, pero de forma paulatina, con sus manos y la ayuda de moriscos criptanenses, fueron construyendo nuevas cuevas, hasta completar un censo superior a las cuatrocientas cincuenta, según hemos podido comprobar en diversos archivos.

La transformación habitacional:

Entendemos por transformación habitacional, la reconversión de muchas de las cuevas, en viviendas mixtas, la mayoría de ellas conservando sus aljibes y parte de la cueva, que seguirán utilizando durante siglos para refrescar y conservar los alimentos, mientras que los aljibes facilitaban el abastecimiento de agua potable, con la llegada de la red de abastecimiento moderna, los aljibes prácticamente han ido desapareciendo, no así las cuevas que muchos hogares las guardan como un tesoro. Estas casas de herencia troglodita, por lo general con cubiertas a dos aguas y protegidas de teja árabe, integradas en la trama urbana, fueron conformando una gran parte de la trama urbana de la actual villa de Campo de Criptana, surgiendo calles con



El hogar

Mirada al pasado



Humilladero de Santa Ana

nombres como la del Sol, calle Nueva, calle Buena Vista entre otras muchas, en su caminar pausado por ladera abajo, estas construcciones salieron al encuentro del humilladero, que hoy conocemos como "Cruz de Santa Ana", para cualquier foráneo que nos visite, puede darse cuenta, como la actual calle de Santa Ana, es una línea recta, que físicamente, parte en dos el casco urbano de la villa.

Es importante saber cuáles eran los oficios de estos moriscos; su principal dedicación era la agricultura, trabajando en casa de hacendados, como bien podemos hallar en los archivos de Uclés censo del año 1589, la relación es muy amplia si bien como decía muy relacionados con el agro encontrándonos con; bracero, jornalero, hortelanos, labradores, en este mismo censo vemos también la figura del, Alpargatero, Costurera, Cantero, Esteñero, Tintorero, Cesterero, Tejedora de lienzos, Cerrajero, Calderero, Herrero, Entallador, Guantero, Zapatero, Carpintero, Arcabucero, Cordonero, Pintor, pero también llama la atención uno tan refinado y artístico como joyero.

La expulsión de los moriscos:

La Mancha en aquel tiempo fue un ejemplo de acogida; hasta el punto que cuando se promulga la expulsión, en distintos lugares se

produjeron actos de resistencia, como destaca el investigador, Trevor J. Dadson, con lo ocurrido en la población cercana a Campo de Criptana, Villarrubia de los Ojos, pero sin tener esta relevancia Criptana quizás empleó una fórmula muy inteligente y al mismo tiempo discreta, por un lado los que trabajaban para casas de agricultores, previamente adoptaron el apellido de estos y otros también con anterioridad, habían castellanizado los suyos, la mayor parte de los apellidos compuestos, que portan el de alguna población, se corresponden con esta época.

Es de destacar la estrategia llevada a cabo por las autoridades de aquel momento para eludir la orden real, como hemos visto anteriormente, ya se había producido la castellanización de apellidos, pero la respuesta en cuanto a que en la villa no había moriscos, el argumento fue imaginativo." Los moriscos asentados en esta villa, hace tiempo que emigraron a Murcia para trabajar en la seda".

De todas formas este grupo de cristianos nuevos; siempre estuvo sometido a la lupa vigilante de la Inquisición, por esta razón la llegada al hogar de nuevos hijos e hijas, eran nombrados con referencias de connotación muy cristiana, en niños alguno como, Deogracias y en niñas los nombres muy comunes

de Sacramento, Custodia, Sagario, Iluminada, Presentación entre otras, hoy estos nombres están un tanto en desuso, entre los nuevos niños y niñas criptanenses.

La herencia cultural morisca:

Uno de los contagios que más llaman la atención; sobre todo para el viajero curioso, posiblemente sea el blanco y añil, con la que se revisten las edificaciones, esta costumbre traída por los moriscos granadinos, es la que hace despertar la admiración de los visitantes, cuando transitan por el Albaicín criptanense, pero esto no tiene como fundamento la estética, en regiones como la manchega y andaluza, con un sol que se muestra en el estío con una fuerza abrasadora, el enjalbegar las casas de cal, hace que esos rayos del astro rey, sean repelidos permitiendo que los hogares puedan soportar esas temperaturas tan extremas sobre todo en los torridos veranos, pero si hay una característica que resalta son esos zócalos de color añil, tan característicos del origen morisco, perdidos en sus Alpujarras de origen y conservados aquí, porque así lo quisieron aquellos nuevos manchegos.

Pero la herencia en la arquitectura; no se quedó anclada en la imagen exterior de estas fachadas, a nivel práctico contamos con elementos como los aljibes, una solución árabe como su propio nombre indica, elemento clave en muchos hogares, solucionando el abastecimiento de agua, en épocas de escasez de lluvias como suele ser habitual en estas tierras manchegas. Los contagios culturales no se quedaron tan solo en la arquitectura, viendo como todos los ámbitos sociales fueron dejando su huella, hasta el punto que entre la población, si hicieramos un sondeo para saber si saben el origen de recetarios de cocina, vestidos como la saya en la mujer o la blusa en el hombre, seguro que una gran mayoría no sabían decir su origen.

En cuanto a la gastronomía; la mayoría del recetario popular manchego y criptanense en particular, está radicado en esta época medieval, un recetario de lo que hoy entendemos como cocina mediterránea, las ensaladas y sopas frías de verano, pero también platos que son protagonistas en nuestras fiestas populares, como la caldereta y las gachas. Sobre la caldereta diré que es un plato de labradores moriscos, en cuya cultura estaba muy arraigado el consumo de cordero, al contrario de los compañeros de tajo, que eran castellanos viejos, cuya base alimenticia era proveniente del cerdo, lo cierto es que hoy no tenemos fiesta en cualquier población manchega, que no contempla "un concurso de calderetas". En el panorama etnográfico, vemos también como está plagado

de referencias moriscas, un ejemplo lo tenemos tanto en el cancionero como en el catálogo de instrumentos populares, tanto de viento, cuerda y percusión. En cuanto al cancionero, tenemos una curiosidad, se trata de los hoy conocidos como villancicos, estos cantos populares con los cuales aquellos cristianos nuevos, celebraban el solsticio de invierno y que eran de baja consideración, con letras humildes no muy bien consideradas por las clases más cultas del momento; sin embargo hoy aquellos cantos, han sido reconocidos por la sociedad con toda normalidad.

Conclusiones:

El artículo de hoy viene provocado, por la buena noticia que supone la recuperación de una cueva, que permanecía en el más absoluto olvido, tanto por lo que supone de recuperación del patrimonio, pero también porque representa, un elemento que invita a conocer un hábitat muy común y generalizado en toda la geografía peninsular, pero sobre todo en Campo de Criptana.

Las causas del abandono:

No debemos perder de vista, lo que supuso esta tipología habitacional, durante los posteriores años de la guerra, décadas de los 40/50 del siglo pasado, sus moradores sufrieron estigmatización solo por su condición, de pertenecer a una clase humilde, que ellos no habían elegido, pero las penurias y consecuencias originadas por los acontecimientos bélicos, supuso para estas personas, vivir con el estigma de "cueveros". Estoy convencido que esta condición de estatus, ha sido la causa principal del abandono de estas cuevas, estas gentes

que habitaban por necesidad estas cuevas en cuanto pudieron, salieron de allí, tratando de olvidar la pasada experiencia. Este abandono fue el principal colaborador, para que hoy la mayor parte de estas cuevas, pervivan tapadas por los escombros del olvido, pero la mayoría están suplantadas por una mayoría de casas, que si en su origen fueron cuevas, hoy son casas que participan del entramado urbano general.

Recuperación del patrimonio:

Creo firmemente que los poderes públicos; tienen el deber de recuperar, poner en valor y conservar el patrimonio etnográfico y artístico, en el caso que nos ocupa, hay que reconocer la iniciativa tomada para la recuperación de una de estas cuevas que permanecían en el olvido, descubierta cuando se pretendía hacer una obra en el entorno.

Sería de desear que se trabajara en un proyecto de recuperación, por lo menos de las cuevas que existen en la franja que limita con la Sierra de los Molinos, sobre todo haciendo uso de resultados comparados, como los de Guadix, Galera en Granada, pero también otros no muy lejanos como los de Alcalá del Júcar y Chinchilla de Monte Aragón, en tierras de Castilla la Mancha. Las posibilidades de estos habitáculos recuperados, son varios y muy diferentes, desde el panorama cultural, la oferta museística para conocer cómo era la vida de estas personas, hasta la ampliación de oferta formativa, como puede ser, talleres escuela que imparten conocimiento y formación para jóvenes de la localidad.



La evolución



La recuperación



Rehabilitación

Especial Aula Hospitalaria



Especial Aula Hospitalaria

Toñy Castillo Meléndez, Delegada Nacional del Proyecto Global de Cultura Granada Costa "Aulas Hospitalarias"

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2025: CUIDAR EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Cada 14 de noviembre, el Día Mundial de la Diabetes nos hace parar y observar de cerca una condición de vida que afecta a millones de personas en el mundo. No es solo un día que marcan la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud; sino que bajo el lema: **Cuidar en cada etapa de la vida** se intenta generar conciencia sobre su impacto que produce esta disfunción crónica, promoviendo acciones que permitan su **prevención, diagnóstico temprano y adecuado manejo**.

A priori, el tratamiento pedagógico de las adversidades en salud ha de partir de la persona, no de la situación adversa, por tanto, hoy hablamos de la persona con diabetes, intentando no hablar del **«diabético»** término bastante aceptado para hablar de la persona con esta disfunción crónica. Remarcando la **importancia de la persona como el foco principal del diagnóstico y tratamiento, y no la enfermedad en sí misma**, ya que cada persona es única y las disfunciones, adversidades, patologías... no se presentan igual en cada una de ellas y esta variará en función de:

Una perfectiva subjetiva, que influirá en la conducta delante de la situación adversa en salud, pudiendo manifestarse de maneras diferenciadas dependiendo del **El «rol de enfermo/a»** para manejar situaciones vitales, las cuales

pueden derivar en «anómala» si la persona se aferra a este rol de manera desproporcionada delante de su nueva condición. **La experiencia individual:** La percepción subjetiva de su salud es una parte fundamental para tratar la diversidad con índices de normalidad saludables. de sus vivencias, del entorno, social y familiar, por tanto, cada persona vivirá su condición de diabetes dependiendo de su contexto, su historia y su estado emocional. Por tanto, la familia, el entorno cercano han de ser agentes facilitadores para ayudar a normalizar la cotidianidad desde una **Perspectiva biomédica y de tratamiento** no se pueden obviar los protocolos estandarizados, pero estos se adaptan a las diferentes casuísticas que presentan las personas y las respuestas que estas manifiestan al tratamiento, como en consecuencia, se trata a la persona no solo la disfunción, por tanto, aunque el término **el diabético/a** por muy integrado que esté dentro de la diabetes, debería de dejar de utilizarse en beneficio de las personas con diabetes.

La persona es un todo, algo global; y es necesario, partir de este enfoque como un recurso facilitador a la estabilidad emocional que ayude a contribuir a una mejora en su condición de vida, reforzando a su vez la situación anímica y en consecuencia, a un mejor estado de bienestar tanto físico como emocional.

Unir pedagogía y salud es trabajar bajo un modelo de intervención basado en la per-

sona como ser, como un sistema, donde la actitud es el principal artífice para el bienestar integral, dando relevancia al entorno afectivo/social que envuelve al menor. Siendo necesario un entorno rico y motivador para acercarse al diagnóstico y tratamiento con actitud positiva que ayudará a lo largo de su vida.

La campaña 2025: “Diabetes a lo largo de las etapas de la vida”

Este año, el mensaje principal —“Diabetes a lo largo de las etapas de la vida”— nos recuerda que la diabetes no aparece de repente en un momento. Puede afectar a niños, jóvenes, adultos y ancianos, y cada etapa necesita una ayuda diferente.

Si enfocamos el tema en la infancia, hemos de reforzar la idea de que la condición de diabetes no impide que el niño/a realice las actividades propias de su edad, a pesar de que hay que tener en cuenta su disfunción. A todos los efectos, la población con diabetes tipo 1 ha de poder participar en las mismas actividades que el resto de compañeros y compañeras en clase.

Es importante tener los cuidados necesarios sobre el control de esta condición de vida, pero sin sobreproteger y sin limitar su autonomía. Una buena educación para la salud nos ha de comportar un mayor bienestar no solo físico, sino que derivará a una mejora anímica en general. Considerando que aspectos pedagógicos/salud trabajados desde una visión pedagógica donde la afectivi-



dad, forme parte juntamente con el conocimiento y la empatía, ayuda no solo a afianzar bases de autoconocimiento, sino que me atrevería a decir que sentir bases de autoestima y en bienestar global.

Especial Aula Hospitalaria

LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE CLAVE PARA EL BIENESTAR LABORAL Y LA COHESIÓN DE EQUIPOS.

La Confederación de Organizaciones Empresariales de Lleida (COELL) acogió ayer la Jornada de Diálogo Social de Bienestar Laboral y Comunicación Consciente, en el marco de los DIÁLOGOS SOCIALES que cada año lleva a cabo, y en los que el Colegio Oficial de Pedagogía de Cataluña (COPEC-LLEIDA) colabora.

La sesión conducida por la Dra. Toñy Castillo, coordinadora del Grupo de Investigación de Pedagogía y Salud del COPEC, puso el foco en la importancia de la salud emocional, la calidad de las relaciones y la comunicación dentro de las organizaciones.

La Dra. Castillo, puso el énfasis en que el bienestar es una percepción personal, estrechamente vinculada al sentimiento de pertenencia, al reconocimiento y al equilibrio entre la vida personal y laboral. En este sentido, subrayó que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un buen estado mental, físico y emocional.

Las organizaciones, según destacó, son espacios de convivencia y construcción de vínculos, y tienen un papel clave en la creación de entornos saludables, comentando que «el bienestar no depende únicamente de la persona, sino también del entorno en que se siente valorada y con oportunidades de crecer».

Uno de los eses centrales de la ponen-

cia fue la comunicación consciente, entendimiento como una actitud basada en el respeto, la presa de conciencia y el tono con que nos dirigimos a los otros, más allá del lenguaje verbal. Se puso de manifiesto que una comunicación consciente dentro de las organizaciones previene conflictos, favorece el bienestar, mejora el clima laboral y refuerza la cohesión de los equipos. Destacó que «una persona que no se siente a gusto a su puesto de trabajo difícilmente desarrollará bien su trabajo y esto repercutirá en el rendimiento».

A continuación se destacan algunas de las ideas fuerza que la Dra. Castillo aportó:

«El Bienestar es una percepción subjetiva de como ente con nosotros mismos.»

«La Salud es un estado físico, emocional y social.»

«El Bienestar estar relacionado con cómo nos sentimos en nuestro puesto de trabajo.»

«Las organizaciones son estructuras formadas por personas que comparten objetivos comunes.»

«El malestar laboral viene causado por el estrés, relaciones conflictivas, insatisfacción en el trabajo que se hace.»

«La Comunicación consciente es la capacidad de expresarnos con claridad, empatía y escuela activa.»

«En la comunicación consciente hace falta autoconocimiento, control de emocio-



nes, assertividad, valorar impacto de los mensajes.»

«En las organizaciones la comunicación es vital para el equipo, por la confianza y por el rendimiento.»

«El clima/ambiente de las organizaciones determinará el bienestar de las personas que trabajan.»

«La salud laboral se construye y el bienestar es el resultado de un proceso de aprendizaje.»

«La Salud y el Bienestar en las organizaciones hacen que sean entornos seguros y saludables por las personas.»

«Desde una perspectiva pedagógica, las organizaciones son espacios educati-

vos.»

«La cultura organizativa té un fuerte impacto educativo porque modela las relaciones que se dan.»

Finalmente, la jornada ofreció varias estrategias prácticas para promover el bienestar laboral, como por ejemplo la incorporación de micropausas durante la jornada, la rotación de roles, y funciones de mentor de las personas novedes, la delegación de tareas y la capacidad de poner límites mediante una comunicación assertiva con el objetivo de construir organizaciones más saludables, conscientes y sostenibles a lo largo del tiempo. Colegio Oficial de Pedagogía de Cataluña COPEC

DÍA MUNDIAL DEL SIDA. "POR UNA RESPUESTA GLOBAL FRENTE AL VIH"

COMUNICADO CONJUNTO

Con motivo del Día Mundial del Sida, que se celebra cada 1 de diciembre, el Colegio Oficial de Pedagogía de Cataluña se ha adherido un año más al comunicado conjunto de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, para apoyar la lucha contra el VIH y mostrar solidaridad con las personas afectadas.

Este año, el lema de la campaña es "Por una respuesta global frente al VIH". Un mensaje claro que destaca la necesidad de combatir las desigualdades sociales y económicas que todavía favorecen la propagación del VIH, así como el estigma y la discriminación hacia las personas que viven con el virus.

El COPEC se suma a las más de 120 entidades que, con este gesto, fomentan una sociedad más justa, inclusiva y respetuosa con los derechos de las personas con VIH.

COMUNICADO CONJUNTO

"La pedagogía como puente entre la información, el cuidado y la dignidad"

Reflexión de la Coordinadora

del Grupo de Investigación en Pedagogía del Colegio Oficial de Pedagogía de Cataluña, Dra. Toñy Castillo

Cada 1 de diciembre, el Día Mundial del Sida nos invita a mirar más allá de las cifras y los informes. Este año, el lema internacional "Overcoming disruption, transforming the AIDS response" nos recuerda que todavía existen interrupciones —económicas, sociales y emocionales— que pueden afectar la respuesta global al VIH. Pero también nos recuerda que estas dificultades pueden convertirse en oportunidades para aprender y avanzar.

Desde la pedagogía, este cambio no solo es posible: es necesario.

Cuando la pedagogía sitúa a las personas en el centro

Trabajar pedagógicamente significa escuchar, comprender y acompañar. En el ámbito del VIH, implica reconocer que detrás de cada diagnóstico hay una persona con emociones, miedos y proyectos.

La mirada pedagógica nos permite:

Romper estigmas que todavía persisten.

Ofrecer información clara y rigurosa adaptada a cada edad y realidad.

Crear espacios seguros donde hablar sin temor y acompañar procesos personales con sensibilidad y respeto.

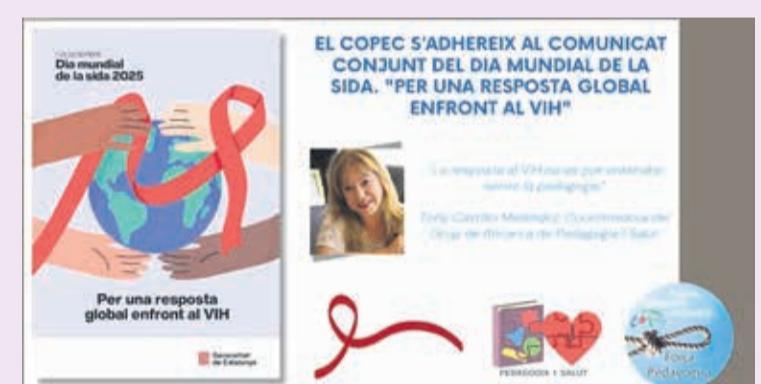
Es una tarea discreta, pero imprescindible. A menudo empieza con una conversación honesta, una explicación que aporta calma o un gesto que hace sentir a la otra persona acogida y no juzgada. Esto también es educación. Esto también es salud.

La respuesta al VIH no se puede entender sin la pedagogía.

La prevención real pasa por una educación afectivo sexual inclusiva, científica y respetuosa, que ofrezca herramientas para que niñas, niños, adolescentes y personas adultas puedan tomar decisiones informadas sobre su salud.

Explicar conceptos, normalizar las pruebas diagnósticas o difundir recursos forma parte de nuestro compromiso con la sociedad.

Este compromiso es especialmente relevante si tenemos presente el objetivo internacional "Cero muertes por SIDA en 2030". Este reto no se logrará solo desde el



ámbito sanitario: requiere educación, comunidad y una cultura sólida de derechos humanos.

Una responsabilidad compartida: transformar la mirada social

Como profesionales de la pedagogía, tenemos la responsabilidad de ayudar a construir una sociedad que no perpetúe mitos, silencios ni discriminaciones. Tenemos la oportunidad de impulsar proyectos, investigaciones y acciones formativas que sitúen a la persona —y no al virus— en el centro de la respuesta.

La pedagogía es, en este sentido, un puente entre la información y la dignidad, entre el conocimiento y el cuidado, entre la prevención y la convivencia.

Mirando hacia adelante: educar para transformar

El Día Mundial del Sida nos recuerda que educar es un acto profundamente humano.

Es evitar que nadie se sienta solo ante un diagnóstico.

Es garantizar que la información llegue a todas las personas sin miedo ni estigma.

Es contribuir, desde nuestra profesión, a una sociedad más justa, más segura y más empática.

Como Coordinadora del Grupo de Investigación en Pedagogía del COPEC, se reivindica el papel esencial de la pedagogía en esta transformación. Porque la respuesta al VIH no es solo sanitaria: es social, comunitaria y, sobre todo, educativa.



Julián Díaz Robledo
Empresario y Escritor
Madrid

CAMU-CAMU



NOMBRE CIENTÍFICO: *Myrciaria dubia (M. paraensis)*. Familia de las Mirtáceas. Nativo del Amazonas (Perú, Colombia, Brasil y Venezuela).

Otros nombres: Guayabito. Camo, Cari.

Como tantas otras plantas conocidas que se producen en lugares inhóspitos con climas impredecibles, el camu-camu es un arbusto que crece principalmente en las zonas inundadas de la selva amazónica de Perú, Brasil, Colombia y Venezuela, donde los nativos aprovechan sus frutos y hojas con fines medicinales.

El camu-camu es un arbusto de 6 a 8 metros de alto, que crece cerca de los ríos o en lugares pantanosos, y precisa un clima húmedo y cálido, con lluvia constante y alrededor de 2,500 mm por año. Se propaga por semillas que permanecen útiles poco tiempo fuera del fruto; conviene tenerlas de 3 a 4 semanas sumergidas en agua pura que precisa renovarse cada tres días. A los cuatro años inicia la producción que viene a representar 20 kg. por árbol.

Produce frutos redondos de 1 a 3 cm de diámetro, de color rosado o rojizo; contiene de una a cuatro semillas. Es bastante parecido a la jaboticaba, pero los frutos aparecen en las ramas jóvenes. Su pulpa es



amarillenta y cuando madura tiene un sabor ácido, con ligero parecido a cierta variedad de cerezas.

El futuro comercial del camu-camu como fruto es muy dudoso, aun suponiendo que tuviera tantas propiedades saludables. Si bien es cierto que ofrece diversas posibilidades culinarias para la industria de bebidas, helados, y pastelería.

Se trata de un fruto de gran popularidad en Perú y Brasil como suplemento para la salud, entre otros aportes por sus propiedades antioxidantes. Como sucede con numerosos frutos exóticos en el entorno donde se producen, suelen adjudicarlos milagrosas propiedades, pero en este caso, tampoco la investigación se ha manifestado acerca de la veracidad de tantas bondades como se le suponen.

“En recientes investigaciones amazónicas se descubrió en algunos ejemplares y localizadas zonas, que el fruto presentaba entre 3000 a 6000 mg. de ácido ascórbico por cada 100 g de pulpa, es decir, entre

57 y 114 veces más concentración que la naranja, siendo un excepcional valor nutritivo y medicinal”.

“Además de la Vitamina C que se menciona, su consumo aumenta el sistema inmunológico, retarda el envejecimiento y ayuda a reducir las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. También ayuda a la absorción del hierro. Es una fuente abundante de potasio, calcio, proteínas, beta caroteno, aminoácidos y fitoquímicos poderosos. Tiene propiedades astringentes, antivirales (resfriados y gripe) y antiinflamatorias (alivia la artritis entre otras enfermedades)”.

Hasta la fecha se sabe muy poco acerca de los posibles efectos adversos de su consumo. No tiene contraindicaciones graves conocidas excepto las relacionadas con el uso excesivo y prolongado de vitamina C, como pueden ser las náuseas y diarreas. Tampoco hay suficiente información científica para determinar la dosis adecuada de camu-camu en los distintos tratamientos.

La familia de las Mirtáceas son plantas ampliamente distribuidas por todas las regiones tropicales, subtropicales y zonas templadas del mundo. Los tipos de fruto son muy diversos y muy variables, ya que pueden ser en cápsula, en baya, o raramente en drupa. Esta familia tiene gran importancia económica al encontrarse en ella plantas de gran interés y utilidad por sus frutos comestibles, obtención de especias, aceites, maderas, etc. Incluso numerosas especies adquieren gran importancia como plantas ornamentales.

Apunte publicado en mis Páginas Verdes de 2012 a 2018, y decía lo siguiente:

¿Sabías que... EL CAMU CAMU es un árbol arbustivo de la Amazonía peruana, con un fruto rojo de pequeño tamaño, y de sabor ácido por su alto contenido de Vitamina C ?

PRÓXIMA PRESENTACIÓN

VOCES DEL SIGLO XXI

QUIÉN ES QUIÉN

7 DE FEBRERO DE 2026

EN EL HOTEL RESTAURANTE

LA BRASA

VÉLEZ DE BENAUDA - GRANADA



Julián Díaz Robledo
Empresario y Escritor
Madrid

NOMBRE CIENTÍFICO: *Pouteria campechiana*. Familia Sapotáceas. Nativo de México a Panamá.

Otros nombres: Fruta huevo. Huevo vegetal. Zapotillo de montaña.



Las sapotáceas son una familia de complicada identificación, ya que su nomenclatura cambia según los diferentes especialistas y ello exige gran cuidado para diferenciarlas correctamente ya que se prestan a equivocaciones. Y es que las Sapotáceas son especies tropicales casi todas ellas

CANISTEL



arbóreas, que se cultivan para el aprovechamiento de sus frutos como alimento, así como por las resinas de sus troncos y aún por el látex que los propios frutos contienen. Su nombre procede de la antigüedad maya de la palabra "kaniste", cuando la planta crecía salvaje en los bosques continentales de la América tropical. En Florida lo llamaban fruta huevo, por el gran parecido que tiene su pulpa con un huevo cocido... La planta fue introducida por los viajeros españoles en Filipinas y de allí pasó a Malasia y al este asiático en general, donde actualmente es motivo de cultivo.

Es un árbol de 5 a 10 m de alto con las podas consiguientes, salvo si se le deja crecer que puede alcanzar 20 metros; tiene una copa irregular y hojas grandes de 10 a 15 cm. de largas; las flores crecen generalmente sobre las ramas primerizas. Es un árbol muy apreciado por sus cualidades ornamentales y suele verse en los parques y jardines de los pueblos de la América tropical.

El canistel no es muy exigente en suelos, sean ácidos o calizos y se adapta bien a los climas tropicales y subtropicales siempre que carezcan de heladas. Resiste bien la sequía y precisa una humedad moderada. Se reproduce generalmente por semillas y

posteriormente mediante injerto enchapado, que suele crecer pasado tres meses. El árbol puede necesitar una poda de formación para que no coja altura y para evitar que las ramas crezcan demasiado llegando a romperse; debe buscarse siempre una forma baja para incluso facilitar la cosecha. El árbol es de lento crecimiento y empieza a producir a los 3 ó 5 años.

El fruto es redondo o puntiagudo con forma de huevo y con la punta pronunciada de 5 a 8 cm de largo; la corteza es amarilla, dura y brillante y su carne es harinosa y de color anaranjado; una vez abierto se parece a un huevo hervido, rodeado de una o dos semillas alargadas. La pulpa es dulce y ligeramente melosa, pero no suele gustar a los nativos, siendo la razón por la que carece de in-

terés agrícola entre ellos; suelen consumirlo en batidos, jugos y mermeladas.

En algunos países donde se desarrolla el árbol, le atribuyen propiedades hipnóticas si se permanece un tiempo cerca de él. El canistel es un fruto muy alimenticio por sus valores nutricionales, ya que es una fuente importante de vitamina A, B y C, proteínas y carbohidratos.

Apunte publicado en mis Páginas Verdes de 2012 a 2018 y decía lo siguiente:

¿Sabías que... EL CANISTEL es una zapotácea que se llama "fruta huevo" en Florida, por el gran parecido de su pulpa con un huevo cocido?

FRUTAS EL PORTÓN



Avda. de Motril, 52 -
18611 - Molvízar -
Costa Tropical

+34 958 627 030
<http://www.frutaselporton.es>
e-mail: frutaselporton@frutaselporton.es



Carmen
Carrasco Ramos
Profesora y Escritora
Delegada Nacional de
poesía
Granada Costa

LA NAVIDAD ES EL NACIMIENTO DE JESÚS Y LA VENIDA DE LOS REYES MAGOS



25 de DICIEMBRE. Nochebuena en los corazones que sienten la venida del Niño Dios, auténtico protagonista y motivo de la Navidad. Es la conmemoración del mayor acontecimiento de la historia que cambió la humanidad hace 2025 años. Es sentir el espíritu de la Navidad para los creyentes, para los que creemos que nuevamente Dios bajó de los Cielos y nació en un humilde portal de Belén adorado por sencillos pastores que venían a ofrecerle sus humildes presentes: miel, queso, pan, alguna ovejita, y, sobretodo, su amor. ¿Leyenda en esa noche fría? Es la santa tradición de muchos siglos de religión cristiana y la religión es para creerla, no para pensarla, pero, sobre todo, para sentirla.

Hermosas Nochebuenas las que, después de la cena familiar, se cantaban villancicos alrededor del belén, acompañados de panderetas, zambombas, cañas en las puertas, y la botella de anís del Mono rascado por una cuchara.

Luego, era tradición asistir a la misa del gallo, dando las doce de la noche, besar los pies del Niño y volver a casa llenos de paz, deseándonos todos una Feliz Navidad. Sí, una Feliz Navidad, no unas "felices fiestas". ¿Fiestas?

¿De qué? ¿De carnaval? ¿De disfraces? ¿Laicas?

Me da pena que el auténtico protagonista de ellas haya dejado de ser el nacimiento del Niño Jesús, sustituido por un muñeco copiado del extranjero, (no San Nicolás, que ese sí es cierto que existió), que unas veces era de color verde, otras rojo o de cualquier otro color según el producto que anunciara.

Y esa noche en que nació Jesús fue anulado, o sustituido, esperando los regalos de "Papa Noel", anunciado hasta la saciedad y esparcido por todas partes. De pena, lo siento así, pues esa noche, la Nochebuena, es la noche del Niño Jesús.

*Las estrellitas que hay en el cielo
forman un velo de blanco tul.
Y se destaca como ninguna
la clara luna en el cielo azul.
Todas son piedras preciosas
que han venido a descender
a la cuna donde duerme
el Niñito de Belén.*

EL ÁRBOL DE NAVIDAD

Soy partidaria, y además me encanta, que se adoren los hogares con los preciosos abetos, a cual más originales. Abetos artificiales, cuya imitación es casi perfecta, no arrancando millones de árboles para luego, una vez que ya no sirven, tirarlos a la basura. Son seres vivos que arrancamos a la madre Naturaleza que tan generosa es con los humanos y a la que debemos cuidar y respetar.

Y no hablemos de esos gigantescos pseudo pinos a ver qué ciudad lo pone más pronto y más alto, que casi roce el cielo, cual torre de Babel, rivalizando para epatar a los de otras localidades. Crematísticamente son "muy rentables", claro, por los numerosos visitantes que curiosos acuden a ver el espectáculo.

Y si se trata del alumbrado, ya no hablemos. A ver quién pone más luces, más bombillas, más guirnaldas y demás aros, bolas e inventos que no tienen nada que ver con la Navidad. Ya no se ven ángeles, estrellas o Nacimientos en fachadas, sino tiras de luces asepticas col-

gando de grandes almacenes, calles y avenidas, cuando hace unos años las adornaban con preciosos motivos navideños.

EL ABETO Y LA LLUVIA (naïf)

*Un pajarito le dijo
que Jesús había nacido
en un humilde portal
junto a una mula y un buey,
ovejas y pastorcitos.*

*Él también quería adorarlo
mas, prisionero en la tierra
y con profundas raíces,
imposible era moverse
pues era tan solo un árbol.*

*Su corazón de madera
con gran tristeza latía
queriendo ir a Belén
para acompañar al Niño
aquella noche tan fría.*

*Al no poder ver al Niño,
qué triste estaba el abeto.
Todos iban al pesebre
llevándole sus regalos,
¡y él estaba prisionero!*

*Y de pronto, cual milagro,
cayó una lluvia del cielo
que la tierra remojó
removiendo sus raíces
y arrancándolas del suelo.*

*Y feliz el arbolito
hasta Belén caminó
cruzando alegre los campos.*

*Y postrado ante el portal
al Niño Dios adoró.*

LOS REYES MAGOS

En cuanto a los Reyes Magos, desplazados igualmente por el “Noel”, sucede exactamente lo mismo. Los niños ignoran ahora quiénes fueron y que una estrella mágica los dirigió hasta el portal para adorar a un Niño Dios y ofrecerle: Oro, como rey. Incienso como hombre. Y mirra como Dios.

Lo único que saben, salvo excepciones, claro, es que la noche de Reyes salen suntuosas cabalgatas con tres personajes colosistas subidos en carrozas y repartiendo caramelos. Quizá, con suerte, lleguen a saber que se llamaban Melchor, Gaspar y Baltasar y que esa noche, por supuesto, van a recibir de nuevo regalos.

Solo los muy pequeños aún conservan la inocencia e ilusión que antaño se tenía, aunque fuésemos mayores.

De niña solo recibíamos regalos la noche de Reyes que, para todos, chicos y grandes, era mágica, pues siempre había alguna sorpresa. No esa profusión de juguetes que los pequeños sacan de las cajas y los abandonan enseguida para abrir más cajas con más regalos, y más cajas con más regalos...

Lamentablemente, hay niños en el mundo para los cuales no hay ningún regalo de Reyes.

Yo pequeña, y como anécdota, recuerdo que un año me trajeron una enorme pelota y a las seis de la mañana, ya despierta y nerviosa por ver qué me había traído Baltasar, mi favorito, me levanté a jugar con ella cantando: Tengo una pelota que salta y bota. Cuando se me rompa tendré otra. No dejando dormir a los vecinos de al lado que, de seguro, estarían deseando que se me rompiera la dichosa pelota.

Otro año me trajeron una preciosa muñeca, la Gisela, que aún conservo. Aquel año Sus Majestades fueron muy generosos conmigo. Será que me habría portado bien y no hice demasiadas travesuras.

¡Ah! Y en Melilla los Reyes venían antes en camellos de verdad. Y Baltasar era negro, como debe ser, no esos famosos pintarraneados cuya pintura, medio descolorida, muestra una cara llena de churretes blancos y negros.

Afortunadamente, parece ser, que ahora ya sale el auténtico Baltasar morenito.

TRES SILUETAS REALES

*Por el horizonte
se ven las siluetas
de tres personajes
de lejanas tierras
portando presentes.
Sigueno una Estrella.*



vienen desde Oriente.

*La Estrella divina
que con sus destellos,
por ruta estelar,
a los Reyes Magos
guía hasta el portal.
Y ante aquel Infante,
a sus pies postrados
con gran humildad,
le ofrecen su oro,
le ofrecen su mirra,
le ofrecen incienso,
Y adorando al Niño,
que en su humilde cuna
feliz sonreía,
su misión cumplida,
marcharon en paz.
Por el horizonte,
y a lejanas tierras
camino de Oriente,
se ven tres siluetas
por Dios bendecidas.*

Bueno, diréis que hoy me he levantado reivindicativa de las Navidades tradicionales y le he dado un buen vapuleo a la actual Navidad, medio laica y comercializada, pero es que añoro mucho las de mi niñez con sus dulces caseros y la inocencia, ingenuidad y alegría de aquellos años. Y es que ya me he hecho mayor... Habéis de disculparme.

Pero... es Navidad y, aunque cuando leáis esto ya haya pasado, os deseo a toda la gran familia de Granada Costa un feliz año 2026. Mucha salud, lo primero, paz, armonía y éxitos personales y literarios, y en especial a su presidente, D. José Segura Haro y familia.

Sed felices y sigamos creyendo que un 25 de Diciembre una estrella de Oriente bajó de los cielos para alumbrar a un recién nacido: el Niño Jesús.



Rincón Poético



J. Bosco
Faner Bagur
Menorca

La vida no et dona les persones que vols, et dona les persones que necessites per estimar-te, per odiar-te, per formar-te, per destruir-te, i per a convertir-te en la persona que el destí vol que siguis (Albert Einstein)

ELS NOMS NO SONEN

IGUAL

Àngel, Maties, Carmen, Maria, Xec, Marta, Sebastià, Susanna, Caro, Nina, José Antonio, Cristina, Gerard, Mar, Maribel, Rosa, Gemma, Andreu, Clara, Sergi, Joan, Andreu, Marina, Pol, Lluís, Josep, Fanny, Cándido....

Diges un nom qualsevol que jo el pronunciaré amb so i to different. Si ni el visc ni el sent, diversa serà la dicció, diversa la sensació, i divers serà també el gest amb el que l'acolliré. El secret és molt senzill. Cada nom guarda en nosaltres un rebost de sentiments tan diversos i especial que si féssim un concurs del nom que cadascú viu i sent, el guanyaria, segur, aquell que més afectat timbraria el to de veu d'una manera avinent. Algú va dir: "Entre el que pens, el que dic, el que vull dir, el que crec dir, el que vols escoltar, el que escoltes, el que creus entendre, el que vols entendre i el que entens, existeixen nou possibilitats de no entendre'ns". Cada nom té una força psicològica different.

Observa com cadascú pronuncia el mateix nom o un mateix fet d'una manera different.

Jutja la importància que té que et toqui o no el cor el que pronuncies.

Fes-te amb la Paraula de Déu: Gn 3,20; 11,9; Is 9,5.

Actua tenint present que sols el que ens toca el cor val la pena expressar.



Toñy
Castillo Meléndez
Lleida

NAVIDAD

Luces como gotas brillantes de salvia que invitan... a la reflexión de actos ideas y caminos.

Luces como notas cantantes de recuerdos que solicitan... la revisión de cantos de villancicos y alegorías

las calles se iluminan mientras corazones solitarios... desean creer que el resplandor traerá nuevos comienzos.

Las aceras se transforman, mientras corazones compartidos desean creer que el resplandor traerá nuevos deseos.

Es Navidad y me gustaría.... desear que la salud fuera la normalidad en vuestras vidas. Que corazones solitarios encuentren el resplandor de luces, que a pesar... de que se hagan intermitentes... iluminen la justicia, la esperanza, el respeto, y la vida de cada ser humano.



Menchi
Sanz Peluffo
Madrid
**EQUIPAJE
FUTURO**

(EN ROMANCILLO)

En este equipaje, junto a mi billete, ya tengo pensado que irá lo siguiente: cuadernos y libros -más o menos, trece-, algunas películas de amor y suspense, mi bufanda blanca de buena merengue, al pilpil, cocochas o en su salsa verde, horchata y cerveza, patatas crujientes,



Jesús
Solano
Marchena (Sevilla)

POÉTICA DE NOVIEMBRE LVI

La contemplación del sufrimiento hace que los espíritus malévolos lancen sus energías sobre la luz de la tiniebla. Muerte que centellea los aceros y las piedras. Respiración que exprime los pulmones geriátricos. Vejigas que derraman los líquidos amarillos a destiempo por las camas sudorosas. La sobredosis ha puesto punto final a la tragedia.



Rincón Poético



**Inmaculada
González Mancera
Carmona (Sevilla)**

TEMPO

Detenerse...

*Rodearse de vestigios de historia.
Sentir de cada muro, su latido.
Pasado y presente en simbiosis;
abrazar el legado recibido.*

Detenerse...

*Oír el canto de la fuente;
el murmullo acompañado del agua.
Permitir que el encanto del paisaje
acaricie lentamente, el alma.*

Detenerse...

*Saborear ese café
con aroma a pausa consciente.
Dejarse engullir por un libro.
Asirse a un sueño y perderse.*

Detenerse...

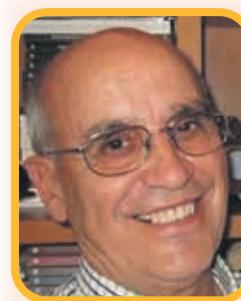
*Embelesarse en unos ojos.
Guardar los instantes irrepetibles.
Dar voz al corazón, hacerlo verso.
Tatuarse cada tacto que suspiré.*

Detenerse...

*Permitirse cada emoción
y cada miscelánea vivida;
que cada lágrima que afflore
sea el adagio de la sinfonía.*

Detenerse...

*Mirar a paso lento, lento.
Escuchar sin prisa, con calma.
La vida es una pieza musical
y sin su debido tempo, se escapa.*



**Diego
Sabiote Navarro
Palma de Mallorca**

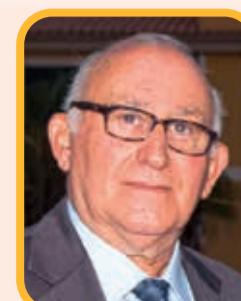
DESPERTAR ESTA MAÑANA

a M^a Ignacia Mercada!

*Despertar esta mañana,
paz, sosiego,
vivir junto a mi Galatea
que absorta queda entre las sábanas,
rumiando las últimas meses
de mi aliento herido de rocío y de azahar,
mientras yo abro la ventana.*

*Domingo de primavera,
el sol abraza los pinos
en las colinas más altas de las ramas,
las calles de gala solitaria,
una cohorte de golondrinas
danza el primer vals
a la altura de mi casa.*

*Embriagado de noche,
un perro sonámbulo
dobla la esquina,
detrás, en el aire se respira
mayo, su aroma
y su regalo de mañana clara.*



**Marcelino
Arellano Alabarces
Palma de Mallorca**

EN OTOÑO

*Era otoño
y las hojas secas de los árboles,
caían como copos de nieve
al suelo.*

*Sobre las piedras
y las esparragueras secas,
las hojas se iban amontonando.*

*Algunos roedores
que vigilaban las estaciones,
portaban en sus bocas de rejas
las hojas secas,
hasta la madriguera.*

*El camino largo y silencioso
se perdía en el horizonte,
las primeras lluvias de otoño
saltaban sobre el polvo del camino.*

*Los álamos altos y elegantes
se mecían por el aire.*



**Julia
Rosillo Martínez
Granada**

LA CRÍANZA

*Cuando nacen todos tus hijos
qué bienestar, qué alegría,
si la vida te pidieran
tú la vida les darías.*

*Se mezclan otras familias
que también tienen que ver
y sin querer hacer daño
lo echan todo a perder.*

*Con qué ilusión los vas criando
también los vas educando
luego llegan a mayores
te causan muchos dolores.*

*Los padres siempre callamos
y tienes que adaptarte
a lo que ellos dispongan
pues si tú comentas algo
dicen que no estás bien
y que has perdido la onda.*

*Viven su vida contentos
y sin querer portarse mal
a ti te dan sufrimientos.*



**Soledad
Martínez González
Madrid**

VERANO ENTRISTECIDO

*Tú has dormido, mi pequeña,
mi perrita querida,
Becky, mi Yorkshire.
Ya te has ido a las estrellas,
ya te has ido hacia la luz.
Desde allí alumbrarás
nuestras vidas
vacías de tu presencia,
recordándote a diario*

*desde que eras cachorro
hasta que fuiste mayor.
¿Por qué es tan corta la vida
de nuestros perros queridos?
Sé que estarás esperando
desde el arco iris de tu cielo,
en ese lugar delicioso,
en el cielo de los perros,
con los que, antes que tú,*

*también se nos han ido:
Katy, Moro, Rámico,
Frien, Lola y Pepe.
Todos juntos,
sonrientes y animados,
con mil piruetas danzando
algún día nos veremos*

Rincón Poético


Mesón Baena

LA HERRADURA (JUNTO A LA RAMBLA DEL ESPINAR)
18697 LA HERRADURA - ALMUÑÉCAR (GRANADA) - TLF: 958 82 78 71



HOTEL
AVENIDA
TROPICAL



AVDA. MEDITERRÁNEO, 35
SALOBREÑA (GRANADA)
TEL. +34 958 611 544
RESERVAS@HOTELAVENDATROPICAL.COM



Congelados
Campos

LANGOSTINO CRUDO
GAMBA BLANCA
CÁMBON CRUDO

LANGOSTINO COCIDO
ESPINAS DE GARNÍA
CIGALAS

PEDIDOS A DOMICILIO
958 83 41 71
618 58 11 48

[f](#)



RESTAURANTE EL PEÑÓN

RESTAURANTE EL PEÑÓN
SALOBREÑA
GASTRONOMÍA SALOBREÑERA Y MARINERA
DESENTRALIZACIÓN
DE 1954



RESERVAS AL: 958610538



Ricardo
Campos Urbaneja
Irún

Hemos nacido de la nada
de un pequeño resquicio de vida.
Somos consecuencia dada
de un amor surgido que latía.

Fuimos ecuación clara
de matemática dividida.
De la suma de dos palabras
e incógnita ya esclarecida.

Formula resultante vaga
donde X e Y, son letras consentidas.

Para crear dudas al alba
de existencia nocturna perdida.

Hemos nacido de la nada
de un pequeño átomo sin vía.
Creado de senderos y agua,
entre dudas si aún camina.

Crecimos entre enseñanzas
guiados por siglos de caídas.
Nos levantamos sin las alas
y sin ver, lo que atrás se marchita.

Sin observar tantas matanzas
ni aprender de la sangre vertida.
Repetiendo ciclos al alba
expirando ante luna que brilla.

Hemos nacido de la nada
de un resquicio de muchas manías.
Sin ver la luz que se esperaba
ni retener lo que fue otra vida,
viniendo con manos vacías.

HEMOS NACIDO DE LA NADA

Rincón Poético



José Manuel
Gómez Hernández
Lleida

NAVIDAD EN TORREFARRERA

Dicen que en diciembre
el frío entra sin llamar,
pero aquí sabemos abrir la puerta
cuando llega para quedarse.

Hoy hablo como quien fue niño,
como quien aún cree
que la Navidad no es una fecha
sino una forma de cuidarnos.

Torrefarrera se recoge temprano,
enciende luces pequeñas
que no presumen de brillo,
pero alumbran lo necesario.

Hay sillas que esperan,
nombres que se dicen bajito,
y ausencias que también cenan
cuando el recuerdo se hace abrazo.

Que esta Navidad nos encuentre humanos,
mirándonos de frente,
compartiendo lo que somos
y no solo lo que tenemos.

Porque un pueblo es eso:
gente que se espera,
que se sostiene,
que no camina sola.

Buenas fiestas, Torrefarrera.
Que el amor nos haga casa
y la esperanza, camino.



Francisco
Muñoz Pacheco
Lleida

LA ALHAMBRA DE GRANADA

*Al pie de Sierra Nevada
hay una ciudad hermosa
con el nombre de Granada
y el perfume de las rosas.*

*Pasean los granadinos
por bellas calles y plazas
buscando, siempre, el camino
que les lleva hacia la Alhambra.*

*No hay, en toda Andalucía
monumento sin igual
refulgiendo, cada día
con brillo espectacular.*

*Joya de todo Al-Andalus
donde el tiempo se ha parado
donde el sonido del agua
se ofrece como regalo.*

*Del patio de los Leones
hasta el de los Arrayanes
se encienden viejas pasiones
que sobrevuelan el aire.*

*El patio de los Cipreses
y también el de la Reja
viven en la intimidad
con el patio de la Acequia.*

*Y las torres de la Alhambra
como son: las de la Vela
de Comares y del Agua
se asoman a ver la vega.*

*Del peinador de la Reina
hasta la vieja Alcazaba
vamos del Generarife
al mirador de Daraxa.*

*Entre dos ríos inquietos
como el Darro y el Genil
se levanta el Sacromonte
y el barrio del Albaicín.*

*¡Cuánto hay que agradecer!
al rey Boabdil el Chico
que tuviera buen perder
y se diera por vencido.*

*Porque si Fernando entra
con su gente, a sangre y fuego
tal vez hoy, no gozaríamos
de tanta belleza a un tiempo*



Ana
Martínez
Huércal-Overa
(Almería)

REFLEXIÓN DE NAVIDAD

*En el silencio frío de la noche,
la ciudad se viste de luces y canto;
cada ventana guarda su propio broche
de esperanzas, recuerdos y encanto.
Pero tras la risa y el regalo,
hay un susurro que el alma conoce:
la Navidad es también mirar bajo el halo.*

*Entre aromas de pan y mirra vieja,
y las campanas que rompen la bruma,
se descubre que el corazón se refleja
en los que sufren, en su sombra y suma.
No basta un árbol, ni un adorno vano,
si olvidamos tender la mano
a quienes el frío del mundo aprieta.*

*Los niños ríen, y la estrella guía,
pero en la mirada adulta se asoma
el recuerdo de la soledad tardía,
el vacío que ni la música doma.
La Navidad nos llama, nos reta:
abrir la puerta de nuestra silueta
y dar sin esperar recompensa alguna.*

*Que el vino y el dulce celebren poco,
pues lo esencial no cabe en la mesa;
que el abrazo sincero sea el foco
que ilumine nuestra breve pieza.
Entre luces que ciegan, escuchemos
el eco antiguo que aún mantenemos:
la Navidad es amor que no se pesa.*

Rincón Poético



José
Pérez González
Madrid

PERVERSIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

*Te dejan tallado el corazón
aquejados oscuros sentimientos
del dolor que presiona en el pecho
por la vileza de la traición.*

*Enseñanza que nos da la vida,
simiente que crece del perjurio.
Tiempo marcado por el repudio,
provocado por el deshonor.*

*Nubes negras nos cubren el alma,
la esperanza muere traicionada
por los que juegan con el amor
robando el sentido a la razón.*

*Burlas cometidas sin piedad
donde se encumbra la falsoedad
en una triste realidad
de personajes sin dignidad.*



María Jesús
Sarmiento
Lillo del Bierzo
León

EL ECO VIVO

*Cuánto te quiero mi vida
cuánto, te quiero mi amor,
que te amo sin medida
sin medida y sin razón.*

*Alterarme el corazón
así como tú solo sabes,
pues tú tienes la llave
de nuestro amor y pasión.*

*Sea pues sin condición
sea pues y sin medida,
amarte quiero mi vida
hasta perder la razón.*

*Pues eres la vida mía
y eres mi vida amor,
que sin ti no viviría
quizás esta es la razón.*

*Amor sin medida
amor de los dos,
alégrame el eco vivo
¡y que suene la pasión!!*



Toni Mel
Madrid
Poeta

COMO BANDERAS

*Se me llenan los ojos de alegría
y parece más bello el nuevo día
al mirar a los pinos.*

*Que enverdecen los llanos y laderas,
para mí, son lo mismo que banderas
casi, casi, divinos.*

*Sus agujas mirando hacia los cielos
suplicando el favor de sus anhelos,
no morir en fuego
y esas gentes, pirómanas y locas
con las almas tan duras como rocas
que se busque otro juego.*

*Puede ser que los quemen por dinero,
si es así yo pensarlo no prefiero
porque no es natural.
pues no piensan jamás en su codicia
que el pecado que lleva su malicia
es un crimen letal.*



Simone Le Roy
Palma de Mallorca

QUIERO

*Quiero encontrar los colores perdidos
los alegres, brillantes colores
entre esa niebla instalada en mi alma
y en este dolor que hiere mi corazón.
Quiero encontrar las risas de antaño
entre los silencios de las noches oscuras
entre los ruidos que me rodean,
porque la risa es la música del alma.
Quiero volver a ver las estrellas
en la noche para iluminarme
y escribir otra vez palabras de amor
como las que te escribí ayer.*



Carmen
Corral
Dúrcal

REY DE REYES

*María guarda el misterio en silencio,
Dios reposa pequeño en su ser;
el cielo se inclina en el pesebre
y aprende a latir para nacer.*

*Y ante la cuna el mundo calla,
porque el amor ha decidido recordar:
no con fuerza, poder o batalla,
sino en pobreza para amar.*

*Hoy arrodillados ante el Misterio,
adoramos al Dios hecho niño;
que nazca en nosotros su Evangelio,
y reine en el mundo su Paz y su Verdad.*

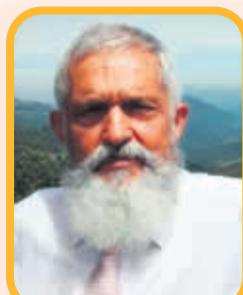
Rincón Poético



**Juana
Olmos Castillo
Alhama de Granada
Poeta**

LA RAZÓN Y EL PENSAMIENTO.

Buscamos lujos en Yates
en mansiones imponentes,
lujos, es tener amigos,
no tener enfermedades.
Buscamos buena apariencia
sin escatimar la forma,
nos importa la apariencia
por encima de otras cosas.
Lo importante es la salud
hay que tenerlo en cuenta,
Porque si no la tenemos
sobra toda la belleza.
La soledad encubierta
en grandes núcleos, urbanos
hay que tenerlo en cuenta
nos vuelve más deshumanos.
Depresión tras depresión
sufre mucha población,
falta de amor y atención
nos dobra materialismo.
Nuevos patrones de vida
Que son poco saludables,
nos falta humanidad,
el valor más importante.
Suplir con tecnología
un beso y un abrazo,
el amor esteriliza
no puede ser reemplazado.



**Manuel Camacho
Fernández
Madrid**

UN SUEÑO MÁGICO

No, no me ido;
sigo a tu lado, junto a ti,
contigo; para siempre.
Sólo que, soy invisible
a los ojos del mundo
porque me he desprendido
del traje que refleja
la luz de los sentidos.
Pero tú puedes verme,
porque me cubro
con la saya que refleja
la luz de nuestro amor,
y sentirme
porque estoy dentro de tu corazón;
y olerme
porque mi alma está ungida
con esencia de rosas;
y besarme
porque soy parte
del aire que respiras;
y abrazarme
porque sigo pegado,
muy pegado, a tu piel.
No, no me ido;
sigo a tu lado, junto a ti,
contigo; para siempre.



**Fina
López Martínez
Dúrcal (Granada)**

ACORDEÓN

Suena el viejo acordeón
Bajo las manos maestras,
Acordes de pasodobles
En noches de lunas negras.

Mil serenatas sin fin
En este valle fecundo,
Que es el Valle de Lecrín
Centro y núcleo de mi mundo.

Las notas, vuelan al viento
Se cuelan por las ventanas,
Despiertan a las chiquillas
Se iluminan las mañanas.

Siguen sonando los tangos
Boleros llenos de amores,
Que tienen mágicos sones
Avivando las pasiones.

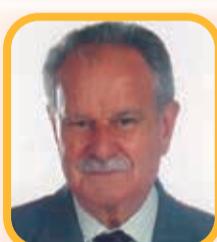
La noche pasa despacio
Pero pasa y llega el día,
Calla el viejo acordeón
Sale el Sol, en la amanecida



**Isabel
Pérez Fernández
Valencia**

CIELO, NOSOTROS AMAMOS EL MAR

Cielo, nosotros amamos el mar,
amamos un mar con peces y fauna;
vosotros veréis plásticos y escamas,
nosotros miramos un cielo estrellado,
vosotros veréis un cristal opaco.
Nos está llegando el cambio climático,
nosotros amamos bosques de naranjos
con pájaros vivos cantando y volando,
y flores y ríos, montañas y lagos
de aguas cristalinas con peces nadando,
y árboles esbeltos al cielo mirando.
Cielo, nosotros amamos el mar.
Cariño, mis niños no vais a llegar
a ver ese cielo transparente y claro,
a ver ese mar con peces nadando,
a ver esos montes, los ríos y lagos,
a ver esas frutas del árbol colgando.
Vais a llegar tarde, con mucho retraso,
solo encontraréis cenizas y fangos;
al mirar al cielo un cristal opaco,
solo encontraréis montañas de plástico,
ríos de basuras que estamos dejando.



**Antonio
Prima Manzano
Valencia**

ES EL ÚLTIMO POEMA

Es el adiós a la vida que me envuelve.
Es el adiós a ese amor que se marcha.
Es el adiós a tantas y tantas cosas,
que solo soporta un alma enamorada.

No quiero que me angustien los recuerdos.
No quiero más lágrimas derramas.
No quiero escribiendo aumentar mis penas.
Ni compartir la soledad que hay en mi alma.

Quiero cerrar la válvula de escape
que mis pobres versos me puedan prodigar,
al fin los versos son vidas y sueños,
y no escribiendo los quiero exterminar.

Es el último poema que te escribo
en este primer año de tu ausencia,
quiero que el silencio ahora me cubra
para vivir los años que me quedan.

Ya he recibido honores y prebendas,
agasajos de las gentes que me quieren.
Yo he cumplido aceptando su cariño
porque eran más por ti, que por mí mismo.

Enterraré mi pluma y mis cuadernos,
elevaré al cielo mis plegarias,
y mi alma transida de dolor y muerte
la dejaré que junto a ti repose en calma.

Rincón Poético



**María J.
López Palomar
Madrid**

ME CREASTE, TUYA SOY

Si alguna vez me alejara en mi torpe caminar
Iría como alma en pena vagando en la oscuridad

Mi alma se secaría rastrojo en un secarral como cántaro vacío sin agua que refrescar

No me dejes que atraviese el desierto en soledad
No me dejes que me pierdo distraída en lo banal

Dame alas que me eleven de esta vida terrenal dame una estrella que guíe mi efímera vida mortal

Quiero que cojas mis manos que no las pueda soltar caminar a paso lento sin tropiezos, sin errar

Esta vida me estremece me duele su vacuidad parece larga y eterna pero es tan corta y fugaz.

Hoy es el día que tengo mañana nadie sabrá todo lo tengo prestado con principio y con final

Porque el día ni la hora ni el más sabio conoció solo Dios de los cielos que todo lo contempló

Pequeña ante ti me siento que eres la inmensidad aquí lo grande es pequeño solo un suspiro fugaz

Y por pequeño que sea en mi paso quiero dejar el regalo que me hiciste Y con versos expresar

Lo que siento con el alma y me calma la ansiedad que mi destino es contigo Aquí y en el más allá.



**Pedro
Ruiz Hidalgo
Granada**

NO SOY DE AQUÍ

"El verdadero hogar del hombre no es una casa, sino el mundo; y la verdadera patria, la humanidad".
Erasmo de Rotterdam

Mis palabras terminan siendo un eco extraño, un idioma que nadie entiende, porque lo hablo desde el corazón.

Busco mi imagen en otros ojos, pero encuentro reflejos que no soy yo.

Oigo risas cuando yo no río, soy la pieza que no encaja, el verso que no rima, el silencio, cuando para la melodía.

¿Dónde está mi lugar?
Como el viento, que no sabe dónde va, el sueño que nadie recuerda al despertar.

Tal vez, esta soledad es la que me define.

Ese soy yo.



**Antonio
Cañellas Rigo
De Sa Font
Marratxinet
(Mallorca)**

LA MADONA DE SA CABANA

A su vora es tren vaig dir:
"posaré sa marxa en doble perquè sentin de sa Pobla ses potades d'en Crespi".

No val tant s'or ni sa plàta ni tots els diamants plegats com lo que a mi m'han robat aquesta màquina de balstre.

Jo era a s'estació i sa dona ho ignorava es que la pobra esperava fruit de la bendició.

Qui t'empeny que tant redoles...? con te n'ha anat tant lluny...? Fes s'anades d'es fum que mai més se'n n'saben de noves.

Perendenga, Perendenga... ja t'ho podries pensar perquè qui fuig de sa feina que té talent no té pa.

Continuará...



**Antonio
Cercós Esteve
Palma de Mallorca**

ANOCHECER DE TOROS

Anochecer de toros en un corral vacío de clamores. Y una plaza despintada con los chisqueros llenos de voceríos.

El miedo come luna mientras una madre reza sin palabras.

Al amanecer de enredaderas, las amapolas se llenarán de sangre, el trigo ondeará sin bandera, y el hambre reclama su pan.

Las cinco de la tarde. Un clarín sin sordina proclamará todas las iras, los aplausos esperan, y la impaciencia del toro hace de la fiesta brava el centro de cualquier geometría.

En el vértice de la lidia, mil gritos y un solo silencio, el silencio de la Muerte que muerde la sangre de su presa, mientras una madre, esposa o novia, elegida sin rostro ni sorteo,

junta lágrimas, rezó y dolor, y une su luto el de antiguas cornadas.

Un día después, en otra Plaza, a la distancia de un discurso, de nuevo ruge la fiera, la auténtica fiesta, la única, la más feroz, la que tiene mil caras y mil voces: el público el que, sin odio, hacia el toro ya desposeído de su casta, gime su último discurso, y anuncia todos los funerales.



**María Dolores
Alabarces Villa
Palma de Mallorca**

CERRANDO BOCAS

Hay bocas que están abiertas que estarían mejor cerradas. Muchas veces se indigestan preguntas mal formuladas, disparadas como dardos que atraviesan las entrañas, si no reciben respuesta de la persona agraviada sufren porque ya no pueden hundir el dedo en la llaga.

Rincón Poético



**Tony
Rojas
Almería**

COPO DE NIEVE BLANCA

Nevando está en Belén
nieve en la copa del árbol,
pastores vienen y van
para poder adorarlos.

En su nido de paja
en un establo del pueblo,
nació un niño en estos días
formando un bello retablo.

Los pastores en el campo
y los reyes en Oriente,
todos siguen la vertiente
que los lleva hasta sus brazos.

...Más

Yo le doy al Niño Dios
una poesía del alma,
pues es un enorme don
poder besarle su cara.

Nevando está en Belén
copos de nieve blanca.



**Sandra Denisse
Milhaud Trías
Madrid**

NO QUIERO TU

Dijo animosa la Luz:
"Sin el olor de una flor
Yo respiro más que amor.
Mucho es decir que te quiero,
Mucho es decir que no miento,
Mucho es verte llegar...
Mucho es soñarte en mi despertar...
¡Es que no quiero tu flor!
Yo sólo fuelo ver llegar al amor."



**Carmen
Salas del Río
Granada**

...Y LLEGA LA NAVIDAD

Un mar de tribulaciones
creadas con maldad
aflijen a mujeres y hombres,
a niños y ancianos.
Su esperanza rota,
arrastrados bajo muros
a las profundidades del miedo,
armadura de desconfianza
que los agravan.

Humanos
que se destrozan la vida
apelando a la religión,
a las distintas ideas
que usan como armas arrojadizas,
entre envidias y mentiras.
Sombras de terror y desesperación.

...Y llega la Navidad
llena de frío y de luces,
selfies, bombones, roscos,
dulces mantecados y licores.
Mientras, su mensaje de amor
me ayuda a transitar
caminos pedregosos
que la vida me trae
en desafíos, amado Niño
que naces en Nochebuena.

Tú desciendes de las estrellas
Jesús, luz de todas las naciones,
elevo mi plegaria cantándote
Noche de Paz,
Campana sobre campana,
Blanca navidad...
Mis villancicos, como acuarelas
andaluzas, llenas de color
refulgen, como arcoiris
tras la dura resaca
de tempestades de guerras,
de catástrofes atmosféricas,
y terremotos
que nos sacuden el sosiego.

...Y llega la Navidad,
un tiempo de tregua, sin batallas,
un tiempo de silencios
y reflexión.
Un tiempo por el que abogo
por un nuevo paradigma,
por una conciencia colectiva
fuerza unificadora de justicia.

Para poder desterrar de esta Tierra
nuestra corona de espinas.

**Lola
García Jaramillo
L'Hospitalet - Barcelona**

¡¡YA ESTAMOS EN NAVIDAD!!

Cuando ya asoma diciembre
por estas tierras morenas,
rezuman en las callejas
copillas de nochebuena.

Se preparan las familias
pues la fecha es especial,
están llegando las fiestas
... ¡Ya estamos en Navidad!

El recuerdo de estos días
me lleva a años atrás,
cuando se vivían con gozo
los días de Navidad.

Las casas ya decoradas
con los muérdagos y helechos,

con luces y muchas guirnaldas
esperando los festejos.

Resuenan ya las zambombas
chirria jovial el almirez,
y la pandereta en el aire
estalla con alegría y placer.

El cielo se vuelve dulce
de polvorón de canela,
y el alma es un cascabel
cuando la guitarra suena.

En el zurrón hay mantecados,
y en el fuego de carbón
se calientan los pastores,
porque vienen medio helados.

Se cantaban villancicos
viendo a los peces del río
mientras estrellas, sol y luna
alumbran a Jesús que está en la cuna.

Mientras la Virgen lava pañales
un ratón espabilado
al pobre de San José,
sin calzones le ha dejado.

"Que la Navidad nos deje amor
en cada ser humano que despierta,
y que nos renueve la esperanza
dejando al corazón la puerta abierta"

Rincón Poético



**María
Vives Gomila
Mahón (Menorca)**

LLUNA BLANCA, LLUNA PLENA

Lluna blanca, lluna plena,
plena com la teva vida!
Lluna blanca transparent
com si estiguis adormida!

Lluna blanca, lluna plena,
Blanca com nítida llum!
Que t'is lumina la cara,
la mirada i els teus ulls!

Lluna blanca, lluna plena,
Blanca com les teves mires!
Nítida, transparent,
tan plena d'estima!

Lluna blanca, lluna plena.
Blanca com el teu nom!
Clar mirall de lluna Blanca
que la vida ens remou!

**Julia
Cortés Palma
Madrid**

RETAZOS DE PAZ.

Quiero que el mundo obture cañones
que se acaben de una vez las balas
que nadie vuelva a cortar las alas
a la vida y a sus ilusiones.

Es imposible encontrar razones,
y si las encuentras son siempre malas,
una vida vale más que millones
no tiene compensación ni cábalas.

No quiero ver muchas tumbas con flores
mientras la gente se cruza de brazos,
quiero la paz donde quiera que mores.

Que el mundo se funda en abrazos,
que se acaben luchas y rencores,
cosamos la paz uniendo retazos.

**LA PAZ MUNDIAL COMIENZA
CON LA TUYA.**



**Enrique Martínez
de Barrax
Palma de Mallorca**
*EL
CACABALLERO*

DE BARRAX

Sigo surcando las largas besanas
de mi pensamiento que ya no muere...
por mí, un día doblarán las campanadas

Alegrando a mi alma que se quiere
morir, en la tierra que hemos nacido
respetando aquello que nos prefiere.

No estar encadenado ni vencido
siempre adelante todo es hermoso.
Que nadie me crea que estoy rendido.

Si con la nobleza soy generoso
y con la disciplina más candente
que se va venciendo al más poderoso.

Empapándose con sudor la frente
dejé mi juventud en la lejana
tierra, cuando se está tan pendiente.

Del amor más fiero que ya se pasa
y son lamentaciones del olvido;
cuando se está tan lejos de la casa.

Y de aquel pueblo donde hemos vivido,
de nuevo volveremos con descanso
y con la cautela de lo aprendido.

Ver nacer una nueva primavera
con la paz sosegada; será remanso
del jardín del Edén que se venera.

Con una misma libertad que no muera
como la flor, el verso y la armonía
que en los labios del poeta es la primera.

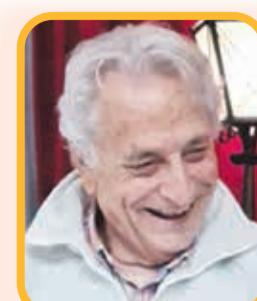


**Carmen
Bocanegra Montañés
Granada**

BREA

Es mi cabeza confusión,
que de almas y amor llena
no sabe ya lo que espera,
no conoce la ilusión.

... Y es que esa ilusión es pena
y es tormento y es brea,
negra y dulce tentación



**Enrique
Mateo Fernández
Madrid**

AMOR A LA VIDA

Amo tanto esta vida
que no sé cómo marcharme,
quisiera curar la herida
que me provoca alejarme,
pero me doy por vencido,
sé que no puedo quedarme.

No sé cómo abrir la puerta
que me lleva hacia otra parte,
no tengo mi ilusión muerta
y quiero por eso abrazarme
a proyectos que mantengan
vivos todos mis días restantes.

Vida, quiero siempre estar contigo
alimentando mis versos
con el amor y alegría
que encuentro en la gente amiga
construyendo un mundo nuevo.

Agarradme bien el cuerpo
que noto que estoy marchando
y a veces siento que es cierto
que la parca está llegando
y marcharme yo no quiero
ni irme de vuestra lado.



**Ángeles
Díaz Vaca
Almuñécar - Granada**

EL PAJARILLO

El otro día escuché
debajo de mi balcón
a un pajarillo cantar
y en su canto me decía:
"Yo lo daría todo
por tener la madre mía",
y yo le contesté cantando:
"No tengas pena de amores
que yo también perdí a la mía
y ese huequito está
dentro del alma mía."
Pajarito, pajarito,
ven todos los días a cantar
que yo te estaré esperando
debajo de mi balcón,
y te pondré una ramita de amor
para que juntos
podamos cantar los dos.

Rincón Poético



**Argeme
García Lucas
Colmenarejo
Madrid**

REFLEJOS

A mis queridas Artesanas de Colmenarejo

Tú alma se refleja
en mis ojos,
dejas al descubierto
el amor
a través de los tuyos,
no temes nada
y mi alma
sigue sintiendo
la vorágine emoción
de las miradas
al compás
de la suave música
que se percibe
en las olas del mar
dejando que sueñen
despiertas con el día
en que se encuentren
y sin contacto
se harán el amor
en la cercanía
de sus cuerpos,
volarán las hadas
a su alrededor
para arropar su sueño.



**Francisco M.
Morales
Granada**

-TERMINAR-

Eres amado,
pero noquieres amor,
un problema es.

Otra mirada,
con nueva perspectiva,
hay que encontrar.

Sin causar dolor,
por encima de todo,
se debe lograr.

El sentimiento,
que el tiempo consagró,
no ha futuro.

Alternativa,
una buena amistad,
es lo ideal.

Toca preguntar,
ahora, ¿qué procede?,
no hay respuesta.

El tiempo dirá,
pero nobleza debe,
sin daño final.



**Isidro
Sierra Calzado
Madrid**



**Fernanda
Llabrés
Palma de Mallorca**

ESTE DÍA



**Sergio
Reyes
Murcia**

RUGIDOS

A Reme

Mi cama ruge al viento
aún con ventanas cerradas,
sea en verano, sea en invierno
si en sus sábanas ella cabalga.
Ella también ruge al viento
y me muestra sus firmes pechos
abrazándose a mi cuerpo
restregándome esos senos.
Incluso yo rujo al viento
porque amo sus defectos,
sus virtudes y sus pliegos
y, sin duda, sus excesos.
Ah, mujer que ruge
y que rugir hace a todos,
puedo ser conde o duque
pero sólo dentro...
...de tus ojos.

A UNA BELLA ENAMORADA I

Al despertar con sol de mediodía
este domingo previo de verano,
he notado que tienes la alegría
y la ambición más noble de lo humano.

Por tu sonrisa en este bello día,
se te ve viva y aunque es temprano,
que el corazón lo tienes a porfía
y el principal motivo no es en vano.

Dices, que amaneció un día precioso
y mientras suena bella melodía
frente al pantano tienes la armonía

de una montaña. ¡Pero ah, lo grandioso!
De eso niña no me dices nada.
¡No es nimiedad estar enamorada!

Es mío este día de hoy,
que me ha sido dado como un don.
Desde el momento en que lo he recibido
he aceptado la responsabilidad
de su existencia.

Hoy este día que es sólo mío,
y que solo depende de mí
hacer de cada momento de él
una experiencia satisfactoria y valiosa
para el mañana que ya llegará.

Lo he recibido: joven, fresco y limpio,
así puedo elegir cómo será más adelante,
lo malgastaría inútilmente si pensara
en culpabilidad, o angustia del ayer,
o en preocupaciones o pánico del mañana.

Sólo tengo hoy para hacerlo
y pondré mi empeño en ello,
de manera que, cuando hoy sea ayer,
mis vivencias y recuerdos
sean sólo agradables
y mis remordimientos nulos.

Ahora comienza el día..., el ayer de mañana.

Rincón Poético



Mª Isabel
Sánchez Gea
Vila Seca
(Tarragona)

VIEJA ARQUITECTURA

Vieja arquitectura,
la madre aguanta,
tiene tintes de historias,
resto de belleza
como catedral caída.

Queda en silencio
por lo que no querías.
Fue prado de juventud,
amapola florecida.

Fue fruto y alimento.
Fue cosecha baldía.

Viejas piedras
que puso cimientos
sin saber que los quería.



Damià
Vidal
Palma de Mallorca

ALBOR DE SUEÑO

Cerraré los ojos
al caer la noche.

En mi lecho crecerá
el calor de mi cuerpo.

Y éste acogerá con mimo
tu presencia renovada;
y para entonces, Señor,
ya mecerás mis sueños.

ALBOR DE SON

Tancaré els ulls
a boca de nit.

En mon llit creixerà
la calor de mon cos.

I aquest acollirà amb cura
ta presència renovada;
i aleshores, Senyor,
ja gronxaràs mos somnis.



Juan Jesús
Díaz
Palma de Mallorca

HACE TIEMPO

Hace tiempo que anhelo hablarte
hijo de María y del todo poderoso
sin molestos, faltar, ni ofenderos
a ti ni al católico, al ateo ni a otros.

No sé el mundo, pero yo te siento
cuando me desvío y cuando rezó
tal y como de niño me enseñaron
y cuatro apóstoles lo escribieron.

Ayer mismo oyendo ese evangelio
que con dos peces comen cientos
te oí cuando yo lo dudaba decirme,
Juan, el mérito fue hacer el primero.

Has estado siempre que te necesité
cuando elegí por esposa a mi Pilar
y el día que dude de ti y me habló
un ser querido desde el más allá.

Me salvaste varias veces de morir
cuando en bici me despeñé al río
cuando el coche no me frenó
y cuando caí al brasero de niño.

Yo mismo me sorprendo
doy pasos que yo a ti los ataño
tan lejos de mis posibles y talento
que asombran a propios y extraños.

Hoy vuelvo a pedirte por el hombre
ni unos son la peste, ni otros santos
pero el poder les enloquece y sin ti
acabaremos a tiros entre hermanos.



María
de la Rosa Pérez
Jaén

HOMENAJE A DIOMEDES DÍAZ

El día que Juanchito vio lo que pasaba en la tierra,
Se fue a buscar al Señor, para pedirle una fiesta.
Permiso te pido, mi Dios, "pa" organizar una parranda,
es que viene mi compadre, que de la tierra lo mandan.

Dios se quedó pensando....
miró a los ojos a Juanchito, puso la mano en su hombro,
y sonrió preguntando:
¿pero cuál de tus compadres? Porque tienes varios.
¿Tú, Señor, lo preguntas, después de haberlo llamado?

No te enajes, Juanchito Rois, porque se me haya olvidado,
tú que me conoces bien, sabes que siempre estoy ocupado,
que son miles a la vez, a los que hoy he llamado.

Perdonado estás, Señor. No pases pena por eso,
Se que estás en miles cosas, y se te olvidó un momento.
Ahorita, mi Dios te lo digo, "pa" que te acuerdes de nuevo.

Mi compadre fue el cantor, que cantó "con mucho gusto",
que "brindó con toda el alma" cuando celebramos juntos.
También daba "muchas gracias", por "experiencias vividas",
con "un canto celestial", entraba "pidiendo vía".

Se marchaba como "el cóndor herido",
Luego el cóndor regresó, cantando "con mucho estilo".

En una ocasión me dijo:
Juanchito, tú siempre conmigo,

Y grabamos "la locura", creo que el mejor de sus discos,
pero fueron estos tantos, que es imposible decirlo.

Cantando el "veintiséis de Mayo", le daba "gracias a Dios".
Gracias por "volver a vivir" y por conservar "la voz".
Señor, no quiero cansarte,
nombrándote sus canciones, y toda su biografía.

Mi compadre es el cacique de la Junta, que es su pueblo,
el rey del folclor vallenato, de entre todos el más bueno.
Es ¡mi compadre del alma! ¿no te viene a la memoria?
el que la noche pasada llamaste aquí, a la gloria.
El mejor de los colombianos,
se llama Diomedes Díaz, el cacique de la Junta,
que viene "pidiendo vía".

¡Ahora lo recuerdo Juanchito!
¡Ve a buscar tu acordeón!
Avisa a todos los grandes, que componen el folclor,
y que llegaron al cielo, buscando un sitio mejor.

Que ya llegó su Diomedes,
porque lo he llamado, para que así todos juntos,
y al compás del acordeón,
recibamos al rey de reyes, que dio lo mejor de su vida,
por Colombia y su folclor.

Rincón Poético



**Val
Marchante
Alcalá de Henares
Madrid**

CUANDO EL SUEÑO TE ATRAPA

En el umbral del letargo se abandona la conciencia,
la realidad se borra y desaparecen los pies
porque no existe el peso de la carne
y las manos no sostienen
el salto que provoca el bostezo.
Es el principio del pozo donde mueren las horas
vestidas de largo.

La luz es difusa y no penetra por la ventana,
en realidad, no hay ventana con cristal.
Los muros se alteran al apoyar los hombros,
se cae en la inmensidad del hueco
donde se avanza a paso lento
y la voz se deforma hacia los lados.

Se camina solo,
con la pesadez de creerse muerto,
o en el mejor de los casos, de sentirse inútil
con la voluntad aprisionada entre sueños
que atrapan la existencia.

Y se echa a andar,
pero no hay movimiento en las piernas
y el asfalto se hace dueño de los zapatos que llevas,
suciona el ánimo impidiendo cambiar de lugar,
se permanece inmóvil
mientras figuras tenebrosas aparecen por los rincones.

Se intenta alzar la voz por encima de los hombros
suplicando salir del engranaje,
pero no se escucha ningún sonido en el aire
porque eres un ser que se mueve en el letargo de la noche.

Así quedas,
retorcido bajo las sábanas que te cubren
en busca de la protección del alba.



**Rosaura
de Andrea Crespo
Madrid**

FRASES PARA REFLEXIONAR

Nada dura para siempre, ni el dolor, ni la alegría,
todo en la vida es un aprendizaje,
lo más importante es seguir adelante.



**Marisa
González del Burgo
Madrid**

VEN CON NOSOTROS

Ven, ven con nosotros a disfrutar
De este otoño mágico
Que colorea su lluvia
Con rallos de sol....
Ven, no temas tanto
A este mundo....
Tú aprenderás a conocerlo
Y amarlo y respetarlo.
Ven, veras como
Como los campos reverdecen,
En noviembre entre castañas
Naranjas y uvas.
Ven, ven a jugar con las hojas
De los álamos y castaños,
Se metieron por la ventana
Querían jugar contigo.
Ven, necesitamos refuerzo
Nos queda casi todo por hacer,
Y hay cosas que solo podéis
Hacer vosotros....
Ven, ven a escuchar a los gorriones
Están trinando
Una nana de amor
Para ti.
Ven, hay otros muchos niños
Esperándote, para reír y crecer
juntos
Para compartir juguetes
Y un trozo de pan.
Y para inventar el juego de la paz.



**Rosa M.
Saavedra Martínez
Almonte (Huelva)**

EL HILO ROJO

Quédate con quien te robe el aliento
con su amor auténtico y sincero.

No te alejes de quien te ofrece verdad y
caminar cogidos de la mano hasta viejitos.

No huyas de lo que tu corazón te grita
y tus pensamientos intentan silenciar.

Acepta que el destino ya tenía sus planes
y os puso en el mismo cruce de caminos.

Disfruta del regalo de encontrar sin buscar
lo que llevabas toda la vida soñando.



**José Luis
Rubio Zarzuela
Conil (Cádiz)**

FANATISMO

Las armas matan.
El verso sana.

Las armas enriquecen.
El verso empobrece.

Mientras se fabrique armamento
siempre habrá individuos violentos.

La guerra destruye.
La paz construye.

En la guerra aprendemos a odiar.
En la paz es más fácil amar.

El egoísmo de unos cuantos
trae la guerra a los Estados.

El patriotismo mal entendido
también provoca guerras y desatinos.

El fanatismo religioso rompe la paz
y asesina a inocentes sin piedad.



**Francisca
Arco Pérez
Burjassot
(Valencia)**

TÚ

En una palabra tan sencilla
Caben todas las frases positivas, mágicas
E imborrables de mi vida.
Tú - acariciando mi alma cuando más dolida estaba
Tú - alegrando mi espíritu cuando las sombras me ahogaban
Tú - haciendo mágicos mis días
Llenos de lucha y desengaños
Tú - apartando las negras aguas que me ahogan
Tú - Siempre tú como viento
Que aleja mis nubes
Para que mire un cielo más azul.
Mi vida son momentos entrañables
En los que casi siempre has estado tú presente.

Rincón Poético



Mª Dolores
Rivera Patiño
Madrid

UNA GRAN CELEBRACIÓN

*Una gran celebración
luces están anunciando,
y miles de ciudadanos
las esperan cada año.*

*Nació un niño, que más tarde
el pensamiento cambió
y a ser mucho más humanos
ese impulso nos llevó.*

*Que estas nuevas Navidades
nos den la misma emoción
llenas de luz y alegría
os deseo de corazón.*



Soledad
Durnes Casañal
Torremolinos
(Málaga)

SEXO LATENTE

*Intenté besar tu boca
y tú me la rechazaste
fui a darte un beso en la cara
y también me la apartaste.*

*Me puse para acariciar tu cuerpo
y saltaste de la cama
me desnudé frente a ti
y saliste corriendo como paloma brava.*

*Quizás no te guste el morbo
o se te quedó chico el armario por dentro
te dejé tu libertad
sin seducciones ni encuentro.*

*Acabamos nuestra relación
cumpliéndose mis predicciones
por eso te provoqué
viendo que en ti no había pasiones.*

*Me sirvió el alejarme de ti
nuestro amor quedó frustrado
tu condición transexual
acabó con lo nuestro atado.*



Germana
Fernández
Zurgena
(Almería)

NAVIDAD, FELIZ NAVIDAD

*Me han encargado un poema,
que ensalce la Navidad
he aquí un difícil dilema
y de gran complejidad,
para poder escribir
sin faltar a la verdad.*

*Unos tanto, para poder derrochar,
y otros que no tienen nada,
y nadie se para a escuchar,
nadie les tiende la mano,
nadie la mano les da.*

*A los poderosos del mundo
fiestas no les han de faltar,
a la vanidad rinden culto
sin importarles aplastar,
a las personas del mundo.
Nos hacemos insensibles
al dolor de los hermanos,
sin pensar que somos, viles
marionetas del destino,
que a su capricho nos muda
de ricos a miserables.*

*¡Navidad, feliz Navidad!
Si todo el mundo tendría,
casa, comida, y paz.*



María Helena
de Val López
Valencia

LUNA LLENA

*Mis anillos de plata han crecido
y pesan más por momentos.
El velo negro se ha escondido.
La boca y barbilla se taparon
enfundadas en la capa de arniño.
No podía aspirar el néctar de su luz.
He andado por entre harapos perdidos
de amor y odio como un arlequín,
mis pisadas a lo largo del camino
trotaron con cautela
sobre carbón ardido.
Apoyando en su disfraz de soborno
el pensamiento aborrecido,
la mortalidad no pude rasgar
y dejar mis aros vacíos
de marfil en este aire de plata.
Ya he andado todo mi camino.*

*Me salió bien la jugada
me quedé libre y nada desconsolada
empecé un amor de nuevo
y este fue una gozada.*

*Cuando hicimos el amor
me besó por todo el cuerpo
recorriéndolo con su lengua
llegando a su destino a tiempo.*

*Recibí un beso en los labios
pues los tuyos eran carnosos
y ese beso resultó ser
de lo más maravilloso.*

*Entrelazamos las manos
nos miramos a los ojos
fundiéndose nuestros cuerpos
en un acto esplendoroso.*



Mari Carmen
Martín
Madrid

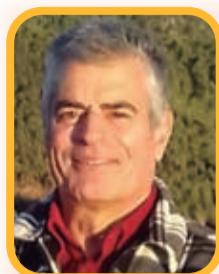
NEVE

*Llegó el invierno.
Teje la blanca nieve,
del cielo baja.*

*La blanca nieve
en copos se cobija.
Adiós al sol.*

*Jardín con nieve:
qué efímera belleza
en blanco duelo.*

Rincón Poético



**Benito
Mansilla
Checa -
Guadalajara**

SIEMPRE EN EL MES DE ABRIL

*Qué bonito el mes de Abril
cuando tu luz reflejaba
cuando el cantar de los pájaros
la primavera anunciaba.

*Qué bonita toda tú
de princesa era tu cara
anunciabas el amor
que por fortuna gozabas.

*Siempre era en Abril
que recorríamos los campos
ya terminadas las nieves
viendo lagunas y prados.

*Que también era en Abril
el subir a las montañas
que veíamos las crías
de aves y de animales.

*En este mes curiosamente
ya retozaban algunos
tu decías mira sí, son cervatillos
mira sí, son crías de jabalíes.



**José María
Lopera
(Spanish poet of
peace and
harmony.)**

SOY TEMPOLÁBIL

Soy tempolábil,
materia que se extingue
en conciencia latente de albedrío;
esencia hábil
que alienta y distingue
la débil fe que a mi razón confío.

Y, en mi cosmos, soy lucerna
que penumbra en Luz eterna.



**María Eloina
Bonet Sánchez
Mislata
(Valencia)**

NOCHE DE REYES MAGOS

¿Alguna vez me dejaron algo
que no fuera desamparo?
¿Dónde empezar a buscar?
¿Quizá me porté tan mal?
¿Fue desito esperar un regalo?

Carbón dulce en un saquito,
no sé si porque era barato,
porque me escapaba despacio
o por secarme las lágrimas
con el borde de las enaguas.

Ahora que puedo comprarlos,
nada me produce ilusión.
Cualquier día, menos hoy.
No quiero recordar
la decepción de esos años.

Pasaron los Reyes Magos
por mi puerta, de largo.
Y me acostumbré a soñar
que lo tenía todo con llave,
en mi corazón guardado.

Esta noche estoy triste.
No compré ningún regalo.
Recogeré los reproches
de mi familia no hablados,
y no sabrán que estoy llorando.

**María
Fernández Fernández
Madrid**

CONFUSIÓN.

Quería ser poeta, pero lo deseché.
Creí que el poeta debía comprender el mundo,
saber de sentimientos, de todos,
amar hasta el límite,
ser amado y olvidado.

Pensaba que el alma del poeta
era distinta del común ser humano.

Deduje que el poeta
nos marcaba un camino de ignorada emoción.

Bebí de tantas voces
que hoy no se si son más las palabras.
No sé si mi sentir es motu proprio,
o es un invento
o es filosofía.



**Isabel
Parra
Huercal**

ITALICA ENSUEÑOS

Camino pedregoso
de redondas piedras
tan iguales entre si

Giro la vista
y contemplo sus formas
que más que ruinas
homenaje parecen

Pariste grandes hombres
Trajano y Adriano
emperadores fueron

La primera luz
en tu tierra
entre formas caprichosas
ellos vieron

Saliste de la mano
de quien te soñó
mas tarde te fundó

Tu peor enemigo; el viento
tu fiel compañera; la humedad
tus piedras tales enemigos
corroen sin piedad
solo en sueños
he podido ver
ciudad romana tan trágica y bella
todo a la vez
yo recorri a la izquierda tus ruinas
y a la derecha fiel orilla
del Guadalquivir.



**Antonio Villar Ramos
Madrid**

UN TROCITO DE NAVIDAD

De viandas y cava la mesa llena,
con hambre vieja los concurrentes
esperaban los brindis precedentes
al inicio de la sabrosa cena.

Entre villancicos se fue la pena
que consigo llevan los indigentes
y unas horas fueron suficientes
para vivir feliz la noche buena.

Al acabar la fiesta el asfalto,
los llevó al sueño originario,
que este mundo de caridad faltó

Papa Noel lo hiciera solidario
y en vez de una cena por todo lo alto
cenaran un poquito a diario.

Rincón Poético



**Francisco
Luque Bonilla
Arganda del Rey
Madrid**

LUVZ QUE SE QUEDA

Nace diciembre
como un hilo de aire tibio
en medio del ruido,
una respiración extendida
sobre los bordes del frío.

El mundo arde, sí,
pero también respira,
como un animal antiguo
buscando refugio.

Entre los escombros de lo cotidiano
alguien enciende una vela,
y esa pequeña llama
parece desobedecer a la noche.

Navidad no es un himno antiguo,
sino una insistencia luminosa:
creer que la luz se queda
incluso cuando se va,
creer que aún hay tiempo
para recomponer el gesto.

Escucho pasos de esperanza
cruzar la madrugada,
pasos lentos,
de quienes aún confían
en las manos abiertas.

Que cada dolor
se haga un poco menos piedra;
que cada abrazo
se atreva a regresar
sin pedir permiso.

En lo alto,
una estrella dudosa
titila como quien recuerda
que el destino es frágil
pero no imposible.

Hoy, la noche,
como un cuenco abierto,
nos sostiene
y nos invita a quedarnos
un poco más.



**Loli
Molina
Málaga**

EL AMOR

El amor es entregarse
plenamente bajo el cielo.
El amor llama a la puerta
de la casa de los besos.
El amor surge de pronto
entre dos soles en vuelo.
El amor vive en dos almas,
y siempre asciende en silencio
hacia el sol de los amantes
que intenta vivir sus sueños.
El amor honra a quien ama
desde sus propios cimientos.
El amor siempre le habla
al corazón del viajero.
El amor está en la sangre
y en cada uno de sus versos.
El amor tiene energía
para volar con los vientos.
El amor dona su luz
a dos jazmines risueños.
El amor puro es amor
que encuentra agua en un mo-
mento.
¡Ay, amor, cuánto te amo
con mis frutos satisfechos!



**Ana María
López Expósito
Madrid**

NAVIDAD 2025

Navidad, eterna oda a la ilusión,
a la inclusiva bondad que nos hermana,
al hogar que en el frío se vuelve cobijo,
y al milagro del canto de la aurora,
abrazo del tiempo y la esperanza.
Vienes vestida de luz y de calma,
teje tu manto la nieve que llora.
¡Tiempo de secretos y regalos!
Eres verbena que abraza a la familia reunida,
manantial que nutre, eres canción compartida.
Donde hay amor, allí tu eco reside,
y entre risas de niños, el mundo revive.
¡Cántame villancicos, Navidad luminosa!
Vierte en nosotros tu paz y alegría,
que el amor, como tú, florezca la poesía
y reine por siempre en nuestra melodía.
Eres mano y llama solidaria
que enciende el espíritu y hermana.
Eres paz que florece en el llano,
y humanidad que se alza en el mañana.



**Antonio
Iglesia Valdés
Dúrcal**

EL NACIMIENTO DE UN NUEVO MUNDO

Bonita es la palabra: NACIMIENTO,
siempre denota un acontecimiento
especial, original y natural:
el nacimiento de un río,
el nacimiento de un niño,
el nacimiento de una flor,
el nacimiento del amor.
Pero el más alto y sublime
es el nacimiento de Belén,
el nacimiento en el Pesebre:
es el NACIMIENTO del
NIÑO DIOS, príncipe de la PAZ.

Es el NACIMIENTO
del Hombre Nuevo
con un corazón de amor,
de esperanza, libre
sabio y luchador.

¡Es la Luz del MUNDO,
EL NACIMIENTO
de un mundo MEJOR
que da Paz y trae LA PAZ
A LOS HOMBRES DE
BUENA VOLUNTAD!

Rincón Poético



**Antonia
Navarrete Lebrato
Valencia**

HOY ME SIENTO PERDIDA

*¡Madre!
necesito escuchar tu palabra,
es tanto lo que te añoro
que no soporto verte callada.*

*¡Madre!
hoy me siento perdida,
necesito tu respuesta,
necesito tu alegría.*

*¡Qué camino me dejaste!
¡qué duro el sendero de la vida!
A veces por mucho que te llame,
siempre te encuentro dormida.*

*Té busco en mis sueños de noche,
en el susurro del silbido del viento,
en el alba cuando sé que amanece
y en el tormento de mi pensamiento.*

*¡Madre!
Escucha mi voz rota,
mi corazón suspirando,
por un camino sin puertas
por no tenerte a mi lado.*

*Voy caminando yo sola
mirando a ver si te encuentro.
Y mientras le hablo a las olas
que van rompiendo mi puerto
les digo que yo te quiero.*



**María Teresa
Ayllón Trujillo
Madrid**

UNA ROSA A UN LIRIO

*Una rosa a un lirio
le confesaba,
con la boca temblando,
cuanto le amaba.*



**Inocencia
Frisuelos
Palma de Mallorca**

DÍAS FELICES

*Donde se fueron los días
que eran todos primaveras,
y luminosas las tardes
a la vez que placenteras.*

*El sol era brillante
y una voz me acariciaba,
me decía muy bajito
que era a mí, a quien amaba.*

*Aquellos ardientes besos,
aquellos suaves caricias,
me hacían tocar el cielo
eran jardín de delicias.*

*Aquella loca alegría
llenaba toda la estancia,
cuando él, venía a verme
a pesar de la distancia.*

*Todo debió ser verdad
si no, como lo recordaría,
están fijos en mi memoria
aquellos felices días.*

*Aunque mi memoria esté
un poco deshilachada,
quizás nunca sucedió
me he vuelto desmemoriada.*

*Será que con la vejez
el cerebro se erosiona,
aquellos nunca pasó
y me han gastado una broma.*

*Algo debió de ocurrir
porque esta madrugada,
creí oír una voz
diciendo que aún me amaba*

*No importa si no fue cierto
y fue solo vanidad,
es lo que nos va quedando
al llegar cierta edad.*



**Francisco
Jiménez
Ballesteros
Madrid**

LLEGARÉ

*A pesar del camino caminado
caminar sin parada yo quisiera
caminante he sido y si pudiera
moriré caminando, lo he soñado.*

*Si mi sueño se ve realizado
llegaré a donde a todos nos espera
el que dicta el final de la carrera
y te dice: a tu meta ya has llegado.*

*Y al llegar tú le das explicaciones
mas ya sabes no valen los engaños
ni atajar por extraños callejones.*

*No te dejes influir por los extraños
ni te escudes en falsas aflicciones
recto a Él sin buscar los aledaños.*



**Hermenegildo
Frutos Callejas
Leganés -Madrid**

EL ÁRBOL QUE NO VE

*Desde el corazón
de la letra pequeña
(que todo lo ve)
algo me está esperando.*

*Juego
con la conciencia de enfrente
y tropiezo
con el grosor de su cordura.*

*El árbol que no ve
donde llega su sombra
la esperanza mata desde abajo
por un instinto
afincado en la sospecha.*

Rincón Poético



**Francisco
Martínez Martínez
Almería**

-I-

*El sol tras el horizonte se iba ocultando
Los pájaros en manada buscaban su cobijo
La tarde en silencio se iba marchando
Y el crepúsculo al irse el sol nos bendijo.*

-II-

*El día llegando a su fin y nosotros cansados
De estar todo el día, felices con nuestra tarea
Como una perfecta pareja de enamorados
Que se quieren, se respetan y se desean.*

-III-

*Pero llega el final del día, momento de reflexión
Mirar hacia atrás es bueno y muy necesario
Para disfrutar cada momento con mucha ilusión
y saber vivirlo, apreciarlo y poder recordarlo.*

"ATARDECER"

-IV-

*Volvío a salir la luna, blanca y llena de emoción
Sabiendo que entra ya la noche para el descanso
Merecido gran momento de relax y de pasión
Para todos los enamorados, el día se acabó.*

-V-

*Ahora empieza la noche, y se ilusiona el corazón
Por toda la pasión de la nocturnidad y la seducción
De todos los enamorados que se desean con pasión
Pues la oscura noche para ellos es la mejor bendición.*



**Ángeles
Martínez
Madrid**

SINTÍ ME MUERO

*Yo no puedo escapar
de las garras de tú amor,
y estoy adherida
dentro de tu corazón.*

*No quiero perderme nada
vivir cada minuto tú amor,
disfrutar cada momento
cuando estamos juntos los dos.*

*Cuando no te tengo ami lado
mi corazón sufre y se desespera,
y lloro como una niña
si no estas a mi vera.*

*Con el brillo de tus ojos
y el aroma de tú cuerpo,
no sé si vivo o no vivo
no sé si estoy muriendo.*

*Que se entere la Cibeles
y hasta el mismo Neptuno,
que amor como el nuestro
en Madrid no hay ninguno.*

*Cada minuto es un gozo
cada segundo es un sueño,
y yo para siempre quiero
que seas tú mi dueño.*

*Soy la más feliz del mundo
cuando me dices, te quiero,
eres la ilusión de mi vida
yo sin tí me muero.*



**Mari Carmen
Casares
Durcal**

LA FUENTE DE LAS ERAS

*Triste quedó su alma
se marcharon los labriegos
se acercaban los niños
con sus risas y sus juegos
caminaban a la escuela
y su paradita le hacían
a refrescarse acudían
bebiendo el agua limpia
que de sus entrañas salía.
Triste quedó la fuente
se llevaron su vida,
su alegría, el agua que
con tanto amor servía.
El hombre en sus torpezas
destruye con ambición
y más tarde lamenta
lo que tuvo y no cuidó.*



ABUELO

*Ya no puedo verte, ni sentirte,
Ni tocarte, ni abrazarte.
Abuelo, aquí dejaste tu alma.
Mis luceros piden la calma
En este aguacero
Que mi alma desarma.
Descubro poco a poco mis pies,
Descalzos, mis manos, censuradas.
Mi sonrisa perdida
Con tu voz apagada.*

Rincón Poético



Puri
Guzmán Guzmán
Montefrío (Granada)

PARA TI MUJER

Hoy es el día de la mujer trabajadora,
ese ser tan especial,
alegre y soñadora,
fuerte, decidida, luchadora.

Buena hija, buena esposa,
y como madre es especial,
trabaja, lucha y protege a sus hijos,
sin importarle nada más.

Hoy recuerdo a mi madre
que conmigo ya no está,
y a mis hijas y mi nuera, porque tan lejos están,
que aunque quiero, no las puedo abrazar.

Por eso a las mujeres del mundo
y a las mías mucho más,
por lo mucho que las quiero
las voy a felicitar.

Este verso les dedico
y les quiero desear,
mucho salud, suerte, y felicidad,
con mucho cariño
de ésta que lo es,
Purificación Guzmán.



Manuel
Vélez González
Mislata - Valencia

RENACIMIENTO

Revivirán aquellos que me amaron
y en el huerto de nuevos sinsabores
vendrán hijos de ajados resquemores
a recoger semillas que dejaron.

El germen nacerá en los que ayudaron
a encender los braseros en amores,
e impeler la eclosión en nuevas flores
que otros en sus pesuras olvidaron.

Reconvierte en acciones los encantos
para que nuevas dudas equivoquen;
rompe el bozal de la eclosión perdida
por poder alcanzar tras los quebrantos,
tras recuas de pasiones que revoquen,
el círculo perfecto en nuestra vida.



Victoria
Expósito Conde
Huétor Tajar
(Granada)

DULCE NAVIDAD

El día de Navidad
nació un bonito Niño,
del vientre de su madre,
que lo acogió con carino.

A las doce de la noche,
mientras los gallos cantaban,
entre estiércol y pajás,
el Mesías pataleaba.

Su blanca carita linda,
su boquita colorada,
con sus ojos sonrientes,
María estaba enamorada.

Sus pequeñas manitas
de suave terciopelo,
se levantaban con gozo,
tocando el mismo cielo.

La Virgen y San José
no lo dejaban de mirar,
a Jesús el Redentor,
llenos de alegría y paz.

Los ángeles le cantan
unas dulces nanas
y velando sus sueños
en su cuna descansa.

Desde muchos lugares
iban todos a adorar,
al Hijo de Dios nacido
en un humilde portal.

¿Como puedo darte
las gracias de algún modo
si llegaste sin nada
para dárnoslo todo?

Con un nuevo corazón
de esperanza y de fe,
haz, Jesús, que nuestra vida
se convierta en un Belén.



Juan Jesús
Saldaña Viceira
Madrid

MAZÓN

Ya se fue Mazón
el de la Dana.
Dimitio cuando le dio la gana.

Ahora a pasado un año
no quiere dejar el escaño.
Sin contar lo que paso
engaño a la población.
Evitando a los familiares
de los fallecidos.
Y sin ir a dar el pésame
por lo ocurrido.

Mazón, Mazón
eres un jeta
échate a la cuneta.
Sin pedir ayuda al gobierno
para arreglar este infierno.
Tu de copas charlando
y la gente se va ahogando.

Ha pasado un año Mazón, monada
que no has arreglado nada.
Sin solución a la reconstrucción.
Porque Mazón
hace lo que le da la gana.



Paquita
Sayas Pastor
Palma de Mallorca

TIEMPO DE PRIMERAS COMUNIONES DESDE AHORA QUE SOY NIÑO

Oh Jesús del gran poder.
Yo quiero seguir tus pasos,
y quiero ser tu amigo
desde ahora que soy niño.
Yo siento mucha alegría
de reciberte en mi alma.
Yo quiero seguir tus pasos
porque Tú eres mi esperanza.
Todos debemos practicar,

las enseñanzas del cielo
y enseñar a los niños
para que sean muy buenos.
Oh Jesús que amas tanto
yo quiero seguir tus pasos,
y quiero ser tu amigo;
desde ahora que soy niño,
desde ahora que soy niño.

Cuando se tiene seda y cuando se necesita, se ofrece lo
que se precisa. Se seguirá dando hasta que todo quede
terminado. Haz esto y te sentirás mejor y tendrás el ple-
no amor de Dios.

Rincón Poético



**M. Carmen
Robledo Fores
Madrid**

TE CALLASTE SIN HABLAR

Amiga, no te digo
que me llames
pero si lo necesitas
aquí estoy.
Llámame y me cuentas tus
problemas
y te sentirás mejor
porque yo sé escuchar.
No tengas ninguna duda
por no tener tiempo
se van dejando
las cosas y se olvidan.
Pero se quedan dentro de ti
y vuelves a recordar lo que no contaste lo
que te pasó.
En silencio te lo callas
y en silencio te lo guardas
busca un momento
y llama a tu amiga
quedá con ella
y cuéntaselo.
Ella te quiere te admira
y sabe de tu pesar
pero si tú no lo cuentas
no te puede ayudar.
Toda la ayuda, que te llegue
será buena
búscalas y serás más feliz
que nadá te turbe.
Las lágrimas, que derramas
té hacen callar
y tienes vergüenza de poder hablar.
El tiempo pasa
y te enfriarás
y cuando te calientes para hablar
será tarde ya.
Llámame o denúncialo.



**José Antonio
Del Rio Garvi
Granada**

BENDITA AGUA

Agua !, bendita agua !
caída del cielo ,
sonrisa de Dios,
o lágrimas de consuelo.

Agua bendita para la tierra,
bendición para el labriego,
para el monte y la llanura,
para el río, pozos y arroyuelos.
Para las lagunas y aves,
para la sierra y sus veneros

Agua !, agua bendita,
agua que todos queremos.

agua !,... en el mar, en el campo,
en mis manos de jardinero .

Agua ! Bendita agua ,
caída del cielo .



**Antonio
Gutiérrez Moreno
Lleida**

UNA VENTANA AL PASADO

Envuelves con tus redes el olor
de aromas a jazmines y cláveles,
fragancia que perfuma a las
mujeres
y a los hombres sensibles al pudor.

Eres original, multicolor,
imperio de culturas y cibeles,
un regalo del cielo para Vélez,
esencia de la dicha y el amor.

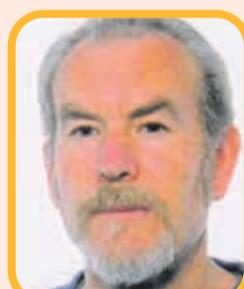
Te baña el Guadafleo enamorado
rendido ante tus pies, con cortesía,
te mira dulcemente, sosegado.

Te brinda su caudal de fantasía,
quisiera ser ciprés en ti plantado
besando el cielo azul de Andalucía.

Amigo,

cuando estés en el Jardín
suelta la imaginación,
mira el ciprés, la palmera,

piensa en el rey Boabdil
y guarda en tu corazón
esa historia verdadera.



**Antonio
Medina
Almuñécar (Granada)**

LA VIDA QUE VIVIMOS

Esta vida que vivimos
se mueve en la falsedad,
vivimos como alimañas,
sin conciencia ni humildad.

Todo es un perder el tiempo,
sé que nada va a cambiar,
ni la mente de la gente
ni su forma de actuar.

Cada cual vive a su forma,
la sociedad les da igual,
lo que hacen, lo que dicen
o si dicen la verdad.

Se han perdido los valores,
se ha perdido la moral,
el respeto, la vergüenza
y la buena voluntad.



**José
Fernández Avivar
Granada**

CUANDO YO ME PERDÍ

Cuando yo ya me perdí
y nadie ya me encontraba
fui buscando a mis amigos
los poquitos que quedaban.
También estaban pedidos
y nadie los recordaba.

Volví los ojos atrás
y el pasado ya no estaba
solo recuerdos, no mas,
de mi vida... ya gastada,
de mi hacer y deshacer
al vivir cada jornada.

El presente, que yo vivo,
de recuerdos, ya pasados,
han formado mi persona
con virtudes y pecados
y así llegaré yo al baile
al que estamos invitados.



**Francelina
Robin
Villajoyosa (Alicante)**

FELIZ AÑO NUEVO

El reloj marca la hora final,
el año viejo duerme en paz.
El cielo se ilumina de color y al baila al son,
y el corazón se acelera, pidiendo un don.

No un regalo material, ni oro ni plata,
sino la oportunidad de volver a comenzar de forma grata.
Un nuevo libro con páginas en blanco,
listo para recibir un verso franco.

Que el Año Nuevo que ahora se anuncia
traiga la fuerza de un nuevo día.
Que la esperanza sea nuestra guía
y que, a cada paso, sintamos alegría.

Deja atrás el peso y la tristeza, con calma,
lava, en aguas nuevas, el alma.
Siembra semillas de bondad y paz
y cosecha sonrisas, sin mirar atrás.

Que la salud sea plena, el amor constante,
y la felicidad, un don en todo instante.
Feliz Año Nuevo, tiempo de rehacer,
la magia del cambio.

Las lágrimas pasadas ahora son rocío
en el jardín de la vida, un nuevo río.
La noche de diciembre, vestida de luces,
el alma se desnuda, la paz nos conduce.

Un brindis por lo que pasó, lección aprendida,
un brindis por el futuro, por la nueva vida.
El segundero avanza, en ritmo y compás,
en el próximo tiempo un nuevo espacio vendrá.

Que el brillo de los fuegos inspire a soñar
y la valentía de ser, de luchar, de amar.
Que cada promesa lanzada al viento
encuentre en el pecho su sustento.

El Año Nuevo llega sin pedir licencia,
renovando el voto, nuestra creencia
en días mejores, en caminos de sol,
en el brillo de la luna, en el dulce arrebol.

Vístete de blanco, vístete de fe,
lo que pasó, pasó, lo que vendrá, en pie.
Levanta la copa al cielo, con gratitud al mirar:
¡Feliz Año Nuevo, es tiempo de soñar!



**Juana
Soto Baena
Castellón de la Plana**

EN MI DESVÁN

Quiero dejar recuerdos escondidos
en ese viejo baúl de mi desván
tirar las llaves y no volver jamás
recuperar los momentos perdidos

Cuidar de mi jardín, de mis olivos
importantes en mi vida para mí
volver de nuevo, soñar y sonreír
corriendo por praderas y caminos

Por vivir tan deprisa no vivimos
dejando que se apaguen los luceros
muriendo en el camino tantas cosas

Cuidando nuestro entorno conseguimos
la belleza del verde en los senderos
llenarnos del perfume de las rosas.



**Silvio
Rivas
Almuñécar
(Granada)**

FLORES DE TU JARDÍN

Tus manos pétalo acunan las hortensias
y un perfume de rosas corretea los alelías.

El silbo de tu voz estremece las amapolas
como un susurro de mar en los geranios.

La veredita verde alfombrará tus pasos,
el romero azul traerá tu aroma a hierbas,
sentiré en el pecho los claveles de tus senos
y estallará en mi boca tu beso de jazmines.

Explorando el llano luna de tu vientre
bajo a beberme el néctar de tu orquídea;
y acariciando el tapiz de lirios de tus bordes
subo a comerme el azahar de tus naranjas
para morirme en la palma noche de tu pelo.
¡Qué éxtasis de primulas y violetas!



**Antonio
González Váldez
Dúrcal (Granada)**



**Jesús
Martínez Martínez
Caravaca de la Cruz
(Murcia)**

UNA FLOR

Yo corté una flor
con permiso de su mata
para hacer una ofrenda
y adornar a una dama.

Ella que no esperaba
tal galantería
instintiva se la llevó a la cara
absorbió el perfume que emanaba
y se sintió agradecida.

Esa flor le inspiró
que con suma maestría
escribió para el periódico
una bella poesía.

NO PODRÁS

No podrás escapar;
pedirás olvido
y tendrás recuerdo.
Seguirás mirando
a través de la bruma
el vuelo
de los pájaros necios,
y seguirá inundando
el río de la lluvia
los horizontes nuevos.

No podrás correr:
tropezarás en su carrera,
contra los pies,
tu cabeza;
pedirás el sol
y tendrás atardecer...



José Segura Haro
Presidente del Proyecto de
Cultura Granada Costa

ENTREVISTA A CARMEN SALAS DEL RÍO, DOCENTE Y POETA: LA PALABRA COMO FORMA DE VIDA

Carmen Salas del Río, docente y poeta gaditana, abre su mundo interior en una conversación que recorre su vocación literaria, su larga trayectoria educativa y la profunda sensibilidad que impregna su obra. Desde sus primeros versos guiados por su maestro Don Enrique hasta la madurez creativa que hoy la define, Salas reflexiona sobre la poesía como compromiso, refugio y forma de vida. En esta entrevista comparte su mirada sobre la evolución del verso contemporáneo, el valor de la comunidad artística y los proyectos que sigue alimentando con la pasión serena de quien escribe para iluminar.

Carmen, ¿cuándo descubriste tu vocación por la poesía? ¿Recuerdas algún momento o persona que marcara ese inicio?

Cursaba el segundo curso del Bachillerato elemental. Tenía 12 años. El profesor de Lengua y Literatura, Don Enrique, a unos meses de terminar las clases, introdujo el estudio de la poesía. Recuerdo que desde el primer momento, me interesé por esa forma de escribir tan bella. Mi aprendizaje de la poesía me encantaba y siempre quería saber más sobre ella. Don Enrique, respondía a mis preguntas y ampliaba el campo que tanto me gustaba. Y llegó el día en que me propuso algo muy atrayente: había pensado que, si yo aceptaba, me prestaría los viernes, un libro de poesía cada semana. En esa semana yo lo leería y el siguiente viernes me lo cambiaba por otro.

Así me leí a muchos clásicos de la poesía y aprendí a utilizar las rimas, la métrica y mucha retórica; Don Enrique, me decía que

la aplicara con mucha mesura, para no enredar. El poema debería poder entenderse o interpretarse. En las clases con él, aplicábamos todos esos conocimientos escribiendo poesías propias y en cuanto a mí, la poesía no sólo me gustaba, me fascinaba y la trabajaba con gusto. La poesía de Góngora me atraía especialmente.

Como docente, has pasado muchos años compartiendo conocimiento. ¿Cómo influyó la enseñanza en tu manera de escribir y de entender la literatura?

La enseñanza me reclamaba una forma didáctica de transmitir el conocimiento, sobre todo a niños. Muchísimas tardes y fines de semana me inventaba actividades lúdicas y manipulativas para motivar la atención y la curiosidad de los niños por aprender. Creé mucho material que plastificaba para que durasen muchos usos. Con la poesía, el método fue el mismo, el taller: todos los cursos preparaba un taller de poesía para la clase que me tocaba en suerte; esa forma de trabajar dejaba huella en el alumnado, aunque para mí significaba más trabajo. Siempre entendí la poesía como la forma más bella de comunicar y siempre comenzaba esa enseñanza con rimas y frases a modo de versos que dulcificasen el oído. Animaba a inventar oraciones cortas y de palabras bellas; las poníamos en común y luego las íbamos enlazando procurando transmitir un sentimiento, una micro-historia y rimar en lo que serían versos, los que fueran pares, por ejemplo, luego rimar los impares... etc.

Mis poemas me iban saliendo de igual modo, versos que transmitieran —cada vez lo tenía más claro—, palabras poéticas: aunque



fueran un poema triste o de temas sociales o de denuncia, siempre buscar las palabras más poéticas y que dejaran huella.

Se puede escribir poesía y que los poemas se entiendan y hacerlos bellos y entendibles sin enredar metáforas, sin abusar de retóricas, se consiguen poemas muy bellos haciendo valer, también, la sencillez.

¿Qué valores o ideas procurabas transmitir a tus alumnos y cómo crees que esos valores se reflejan ahora en tu obra poética?

Hay varios tipos de valores: valores humanos, personales, ciudadanos, valores de vida...

Me gustaba transmitir a mi alumnado valores de honradez, bondad, solidaridad, orden, higiene, autonomía, ayuda, responsabilidad, perseverancia, lealtad... un poco de todo y día a día. La

constancia es importante para reforzar lo que se va enseñando hasta incorporarlo al quehacer diario de cada uno.

Mi obra poética siempre ha ido encaminada hacia la positividad y un carácter optimista, aunque no todos sus temas sean así. La maestría vivida entre el alumnado en tantos años de docencia, sin duda me han dado muchos motivos de inspiración. Puede ser un sentimiento, una experiencia, un objeto, una palabra, o cualquier cosa que te inspire emocionalmente. La gran diversidad entre todos ellos ha sido gratificante y muy extensa, con algunos episodios preocupantes que también se cuelan en la temática de algunos poemas. Es interesante dar a conocer ciertos temas a través de la poesía, con respeto y con toda la veracidad que la lírica transmite más bellamente. Es arte, y explica

qué se ha de retener con vigor.

Muchos escritores encuentran inspiración en su entorno. ¿Qué papel juega tu tierra y tus vivencias personales en tus poemas?

Mi tierra natal, Cádiz y su mar, es Costa de la Luz, sus aves, me han inspirado poemas verdaderamente memorables. Algunos los he publicado y otros quedarán solo en mi alma para siempre. Siempre me inspira mi niñez y mi juventud, que fueron las que viví en mi tierra. En esas edades lo vivido se queda grabado a fuego y creo que siempre, en mi poesía, saldrá esa luz que me iluminó en los años más importantes, cuando somos esponjas, absorbiendo todo el conocimiento y el saber popular de una tierra rodeada de mar, impregnada en sus poros de todos los idiomas, habiendo embebido tantas miradas diferentes. Todos mis



poemas llevan algo de mí, no puede ser de otra manera, aunque no sólo de mis vivencias, también de las vivencias de otras personas y del viaje diario que hacemos de lo cotidiano.

Me da mucha inspiración, meterme en otra piel.

¿Qué autores o autoras te han influido más a lo largo de tu vida literaria?

Octavio Paz, Pablo Neruda, César Vallejo, Jaime Gil de Biedma, Mario Benedetti, Antonio Machado, Rosalía de Castro y Blas de Otero, entre otros muchos, quienes han sido referentes por su estilo y temática. También destaco autores de la Generación del 27 como Federico García Lorca y Vicente Aleixandre. Me encantó leer a María Zambrano, y su filosofía del pensamiento, a Concha Méndez, a mi paisano Rafael Alberti, como José Hierro, Ángel González, Rafael Juárez o Luis García Montero, que han sido referentes más recientes.

Además de poeta, eres narradora. ¿Cómo decides si una idea debe convertirse en poema o en relato?

Para decidir entre poema y relato, evalúo si la idea se enfoca principalmente en transmitir sensaciones (ideal para un poema) o en contar una historia con principio, desarrollo y final (ideal para un relato). Si la esencia de mi idea es un sentimiento o una imagen será un poema, pero si es un conflicto con una evolución de un personaje, será un relato.

Tus poemas suelen tener una gran carga emocional. ¿Qué temas son los que más te conmueven y te impulsan a escribir?

Yo creo que hay muchos temas, pero en realidad, es un número limitado. Los grandes temas pueden ser el amor, la guerra, la amistad, la familia, las relaciones humanas, la soledad, la ansiedad, las cosas que me interesa en mayor o menor grado como ser humano.

Los grandes temas son cosas que tocan directamente: ya sea por vivencias personales, por experiencias y por ello me siento atraída hacia un tema u otro. Pero siempre procuro que mis poemas emocionen y me encanta que el lector o lectora se identifique con mis versos.

Como escritora con experiencia, ¿cómo ves la evolución de la poesía contemporánea? ¿Crees que se está perdiendo o transformando la esencia del verso clásico?

La poesía contemporánea se está transformando, no perdiéndose, mediante la experimentación con nuevas formas y la adopción de lenguajes más accesibles. Si bien la esencia del verso

clásico (métrica y rima) se ha relajado y a menudo se reemplaza por el verso libre, esta evolución no es un abandono total, sino una adaptación a las nuevas tecnologías y formas de expresión, incorporando elementos digitales, visuales y orales, como el *spoken word*. El *spoken word* es una forma de "poesía performática" que combina la palabra hablada con elementos teatrales, musicales y de interpretación. Se centra en la recitación oral, utilizando el tono, el ritmo y la expresión corporal para transmitir el mensaje, a diferencia de la poesía tradicional escrita. El término abarca una amplia gama de estilos, como el *slam poetry* (poesía de competición).

Se busca un lenguaje accesible, más cercano al habla cotidiana y a la experiencia del lector actual, incluyendo temas como la violencia, el feísmo y otros fenómenos sociales, y haciendo un uso más directo del humor y la paradoja. Se adapta a los formatos digitales e interactivos, con poetas que publican en plataformas como Instagram y X, y con nuevas formas de performance oral como el *slam* o la poesía visual. Los modelos clásicos no son completamente abandonados, sino que se reinterpretan como una sugerencia o referencia, y se les da un nuevo tratamiento desde una perspectiva contemporánea.

En cuanto a si se pierde la esencia del verso clásico, entendida como el ritmo, la musicalidad y la cadencia (métrica y acentuación), se está transformando en lugar de perderse por completo. El ritmo ahora se manifiesta de diversas maneras, incluyendo el ritmo más oral y "performativo" de la poesía escénica, y el ritmo visual propio de la poesía digital. El verso libre es un elemento clave de esta transformación, que permite una mayor flexibilidad expresiva al poeta y al lector. Aunque los poetas no están obligados a seguir las reglas clásicas, muchos siguen encontrando valor en ellas y las utilizan como una herramienta más en su repertorio, como el soneto.

En los últimos años te has dedicado a recitar tus poemas en público. ¿Qué sientes al compartir tu voz y tus emociones directamente con los demás?

Cuando recito intento establecer una conexión humana profunda, generando empatía, comprensión y sentimientos de pertenencia al sentirme escuchada y aceptada. Expresar sentimientos permite liberar emociones negativas, puede mejorar la autoestima y generar confianza en una misma.

¿Cómo influye la interpretación oral en la forma en que escribes tus textos? ¿Piensas en



la sonoridad al componer un poema?

La interpretación oral me aporta elementos de ritmo, entonación y emotividad al texto, así como me ayuda a estructurar las ideas de manera clara y elocuente.

Sí, pienso en la sonoridad al componer; procuro darle al poema calidad musical y rítmica a través de los sonidos de las palabras y una combinación adecuada.

Puedo utilizar recursos como la aliteración (repetición de sonidos), la asonancia y la consonancia (similitud de sonidos vocálicos y consonánticos), la rima y el ritmo métrico (número de sílabas y acentos). Estos elementos crean efectos auditivos que enriquecen la sonoridad, transmiten emociones al lector y contribuyen a la armonía general del poema.

Has publicado varios libros. ¿Podrías hablarnos de ellos? ¿Qué destacarías de cada uno y qué etapa de tu vida reflejan?

Es curioso. Te agradezco infinitamente esta pregunta, pues honestamente, no me había planteado tal cuestión y he tenido que reflexionar sobre ello.

Los enumero por orden temporal, que es quizás la forma más eficiente de acercarse a ellos.

En *Manto del alma*, (Editorial ExLibric 2016), indago acerca del maltrato a las mujeres. Me meto en la piel de una mujer que haya tenido que soportar malos tratos por parte de un hombre y asumiendo su papel trato de ofrecer un rayo de esperanza, creyendo que, siempre, puede haber una salida.

Con *La mirada del tiempo*, (Esdrújula Ediciones, 2019), profundizo en la perspectiva de mi propia experiencia sexagenaria de la vida. Experimento una visión distinta de la vida que me proporciona la óptica de, como diría Pablo Neruda, haber vivido.

El cantar de las caracolas, (Ole Libros, 2020), abunda en la niña curiosa que fui, en el descubrimiento de su mundo: el mar de Cádiz. Consciente de que se convierte en una mujer que deviene en mujer adulta, madre y profesional sin abandonar la óptica de sus experiencias. En palabras del poeta Faustino Lobato es un «*metarrelato de todo lo que los seres humanos deseamos: salir de los miedos que toman el corazón, alcanzar el horizonte que escapa, dar respuesta a los porqués de la amistad que no vuelve. Es el trazo del viento en el mar que apunta a la condición de ser*

Salitremente, (Ole Libros, 2021). Ya desde el título, donde convierto un sustantivo en un adjetivo, se marca la intención de exponer, dejar entrever, que en mi vida los distintos tipos de amor son, como no puede ser de otra forma, *leitmotiv* de mi crecimiento como persona. En el prólogo de Gerardo Rodríguez Salas se pude leer «*Tras nadar por las refrescantes pero insondables aguas de los versos, regresamos a casa con el salitre impregnando nuestra piel, .../... con una sensación rasposa pero reparadora. .../... Salitremente nos deja una poesía desnuda, terrosa, recorrida por los pequeños pero grandes momentos cotidianos, donde el amor y el desamor dictan el rumbo*

Las grietas de la luz, (Baker Street Ediciones, 2023). Esa luz que es capaz de llegar al suelo a pesar de la frondosidad del bosque, como simbol de superación de las dificultades de lo cotidiano y consecuentemente podemos revisar quienes somos, quienes fuimos, nuestros principios, el mundo que hemos construido a nuestro alrededor, haciendo un recuento sin concesiones. En el prólogo de Marina Tapia se puede leer: «*en la segunda parte, leere-*

mos poemas que abordan temas más duros, como la decepción, la desolación, la guerra los autoengaños de la sociedad o la vejez, buscando siempre enfrentarlos desde la honestidad

El amor en las manos, (Ole Libros, 2025). Hasta la fecha es el último publicado. Este libro se ha consolidado a pesar de algunas vicisitudes que hemos atravesado Marijose Muñoz —ilustradora y prologuista— y yo misma. El caso es que en «*El amor en las manos*» una de nosotras enferma del corazón y otra de una enfermedad que le impide mover las manos. En palabras de Pedro Ruiz Hidalgo, mi marido, también poeta y lector cero «*Carmen sublima el sentimiento amoroso. En este ecléctico poemario indaga en todas sus formas en una exhortación a que los demás también sean capaces de experimentarlo. .../... El amor que despliega en sus poemas transmite su eterno deseo de una humanidad en paz, de una tierra próspera y protegida con las acciones eternas y adecuadas que siempre ha propuesto a lo largo de su vida*

Si tuvieras que elegir uno de tus libros como el más especial, ¿cuál sería y por qué?

¿Qué dedo me corto que no me duela? Jajaja. No siento predilección por ninguno en particular, todos forman un compendio surgido a lo largo de muchos años ya de vida, completamente llena de muchísimas actividades y experiencias tanto de trabajo profesional como de ocio, incluyendo crianza de hijos, animales de compañía y más de una vocación que aún no abandono, porque llenar mi vida de una diversidad, de un ramilllete de ocupaciones queridas, es todo lo que he deseado para vivir satisfecha.

De todas formas, vivimos en

una sociedad que se ha olvidado de la cooperación. Una sociedad individualista, que, forzosamente, necesita un campeón. Todos mis libros, como un «todo» forman una unidad que, quiero pensar, cooperan estando al mismo nivel.

¿Qué papel juega la mujer en tu obra? ¿Te consideras una poeta que busca reivindicar algo a través de la palabra?

Contestaré antes a la segunda pregunta. Me considero simplemente «poeta», antes que «una poeta». Me explico: quiero pensar que escribo en un plano de igualdad entre mis compañeros y compañeras donde, lógicamente, las vivencias particulares de cada uno sean personales, y consecuentemente distintas. Pero sin necesidad de adjetivar como poesía masculina o femenina.

Respecto a la primera pregunta, y habiendo contestado parcialmente en la segunda, tengo poemas que hablan de mi experiencia como receptáculo de vida, traté de contar mis experiencias desde los embarazos.

Eres parte del Proyecto Global de Cultura Granada Costa, una gran familia artística. ¿Cómo surgió tu relación con este proyecto?

En los últimos años he viajado mucho por toda España participando en recitales importantes con muchos otros/as poetas y a veces con un objetivo común. He interactuado con ellos/as y a través de estas actividades fue como conocí de pasada el Proyecto Global de Cultura Granada Costa, conocimiento que me interesó bastante. Con el tiempo, fueron

los poetas Tony Rojas y Lola García Jaramillo los que me dieron las señas exactas para contactar con vosotros e involucrarme en el Proyecto, aunque para mí, considero que estoy todavía en una fase inicial y querría poder profundizar más para sentirme plenamente integrada.

¿Qué ha significado para ti participar en eventos, antologías o publicaciones de Granada Costa?

Participar en eventos, antologías o publicaciones vuestras, significa ser incluida en una obra colectiva o actividad grupal, como una forma de visibilización, intercambio y difusión de mi trabajo o mis ideas. Es una oportunidad para conectar con una comunidad, alcanzar nuevos públicos y dar un paso adelante en mi desarrollo poético y como escritora.

Desde tu experiencia, ¿cómo valoras la labor cultural y social que desarrolla el Proyecto en defensa de la literatura y el arte en España?

Vuestra labor radica en su contribución a la preservación del patrimonio cultural, la promoción de la identidad y la cohesión social. Además, fomenta la reflexión crítica y el diálogo social a través de manifestaciones artísticas, y ofrece espacios para la autoexpresión y el entrecruzamiento de ideas entre diferentes grupos.

Has compartido escenario con otros poetas y artistas. ¿Qué valor das al compañerismo y a la comunidad dentro del mundo literario?

El compañerismo y la comunidad en el mundo literario tienen

un valor fundamental porque fomentan el apoyo mutuo, el intercambio de ideas y la creación de redes de colaboración, y son esenciales para el crecimiento individual y colectivo. La literatura, por su carácter social, se beneficia de estas relaciones al permitir a los escritores compartir experiencias, encontrar inspiración en otros y fortalecerse mutuamente.

La lectura de obras de otros autores nos enseña a comprender y empatizar con realidades diferentes a la nuestra, promoviendo una visión más humana y solidaria del mundo.

¿Qué consejo le darías a los jóvenes que hoy quieren dedicarse a escribir poesía o a enseñar literatura?

No tengas prisa. Siéntete orgulloso/a de lo que escribes. Lee mucho y que sean buenos libros. Busca tu tribu, puedes encontrarla en un grupo de lectura, en un taller literario, en un grupo de facebook, buscando hashtags de escritura en X, en presentaciones de libros...etc. Escribe pese a lo que te digan los demás (pero no lo abandones todo por la escritura). Las carreras de letras son buenas, porque te harán leer... pero en realidad puedes ser escritor/a sin importar qué carrera estudies o qué trabajo diario tengas. Presentate a premios y editoriales, pero por la experiencia, no por el resultado: vas a aprender mucho, te va a motivar a escribir y a mejorar en tu escritura, aunque debo confesar que yo no soy de presentarme a premios, no les tengo ningún apego. Tómatelo como un aprendizaje. Imita, si la tentación

es demasiado fuerte, estás buscando tu voz. Escribe, escribe y no pares de escribir, pero sobre todo VIVE, sal ahí fuera y vive la vida.

Ahora que estás jubilada, dedicas más tiempo al arte y a la palabra. ¿Qué proyectos personales o literarios tienes en marcha o te gustaría realizar?

Tengo varios proyectos en marcha, y voy alternando sus avances según mi pensamiento lo requiere. Tres son de poesía y uno es un cuento infantil, una fábula. De los tres de poesía, el primero de ellos es muy singular porque se trata de escribir un pequeño poemario o «plaquette» de poemas que transmitan, pero sin llevar verbos. Para mí es muy divertido, un pequeño reto que me gusta explorar.

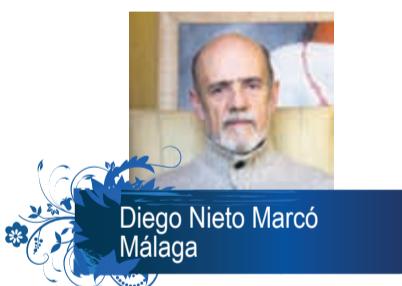
El segundo es un poemario para presentar a un premio dedicado a uno de los mejores poetas que ha tenido este país, en el cual he introducido una variante en la mayoría de poemas, que no voy a desvelar, y que puede ser interesante, aunque no me reporte ningún premio.

El tercero me lo sugirió el título de un poemario de Antonio Praena. Es curioso cómo un simple pero precioso título se ha transformado en todo un poemario completo, en el que lo primero que me vino a la mente fueron los títulos de los poemas. Aunque muchos poemas están sin escribir, las ideas fluyeron hasta el punto de saber de antemano cómo serían los finales de algunos de ellos, es raro, pero así me llegó la inspiración de este poemario.

En cuanto al cuento infantil, ya está escrito a falta de una última revisión y llevarlo al Registro de la propiedad intelectual. La inspiración para escribir este cuento llegó junto al pensamiento de unas experiencias que viví —de acoso escolar—, que se daba en un grupo de alumnos de un curso escolar en concreto, del cual yo era su tutora. La idea que se me planteó para solventar el problema, tenía que servir para que el alumnado se descubriera solo, cada uno con «su verdad», para lo cual todos/as tenían que convertirse en animales. El resto lo podréis leer cuando se publique.

Por último, Carmen, ¿qué significa para ti la poesía hoy? ¿Es refugio, compromiso, o la forma más pura de seguir viendo a través del alma?

Hoy para mí la poesía es todo un compromiso conmigo misma. Durante los años de trabajo no tenía tiempo y cuando me jubilé fue una bendición para mi segunda vocación: escribir poesía, quizás publicar, pero sobre todo, recitar en público, recitar mucho, me encanta recitar. Tras varios años de estar jubilada, haber puesto en orden toda mi poesía y haber publicado, decidí integrarme en varios grupos poéticos de los que iba teniendo referencias y estaban repartidos por toda España. Con estos grupos comenzó otra etapa en mi vida poética, como poeta viajera que añadía otro aliciente a mi vida y me han hecho feliz y conocida en diferentes ámbitos culturales y editoriales. Y sí, la poesía es la forma más pura de seguir viviendo a través del alma.



Diego Nieto Marcó
Málaga



Ana García Pulido
Málaga

Alta, rubia, piernas largas y ojos azules: sueca, como una de las legendarias suecas de las que llegaban a nuestras playas en los años 60. Así era Eva Dickson, que no era Dickson sino Lindström.

Nació el 8 de marzo 1905, en Steninge Slott Sigtuna, Suecia. Quienes saben sueco (no es mi caso) no necesitan recurrir al diccionario para saber que Slott es «palacio», y si agregamos que a los dos años la familia se mudó al Ljung Slott (otro «slott») confirmamos que pertenecía a las más altas capas de la sociedad sueca.

Eva lo tenía todo para llevar una vida fácil, sin problemas, o

sea tediosa, pero ya de pequeña era descrita como una niña traviesa, que demostraba que no le gustaba aquello que tenía que hacer, aquello que hacían todos. Si ya de niña rompía las normas, de mayor rompería los récords. Pero ese «mayor» no sería el de una vida prolongada porque murió en marzo de 1938, a los treinta y tres recién cumplidos, de forma trágica como se verá más abajo. Y, sin embargo, aunque no quedara en la memoria colectiva, dejó su huella.

¿Qué podía hacer una adolescente de dinero en la Suecia de los años veinte? En el caso de Eva, lo que hacía era socializar en los restaurantes de Estocolmo, como Operakällaren (bode-

MUJERES QUE DIERON UN PASO AL FRENTE (8) EVA DICKSON LIBERTAD AL VOLANTE

La vida es una aventura audaz o no es nada.
Helen Keller



ga) y Hasselbacken, en los que tú, si has andado por Suecia, podrías haber estado, ya que aún permanecen abiertos.

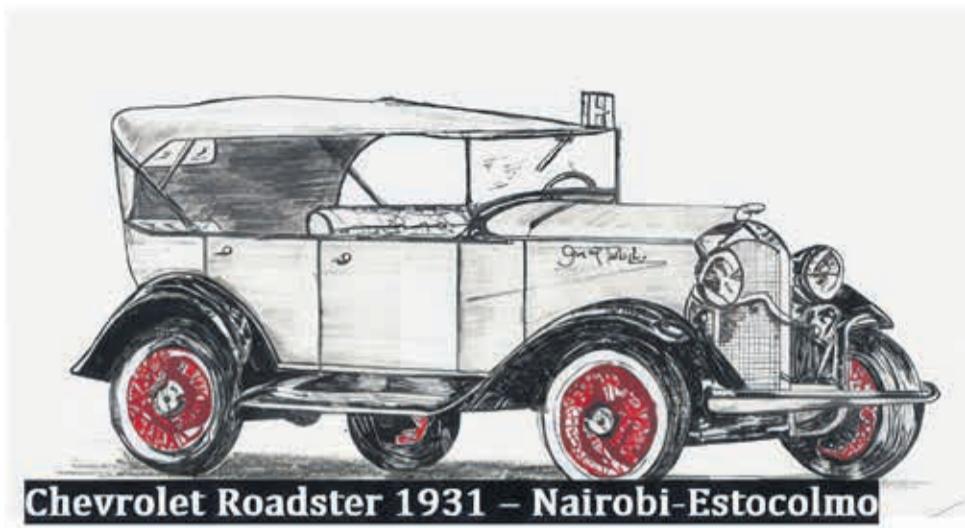
También, para salirse un poco de ese camino que marcaba su condición, recurría a su belleza natural y posaba. Sí: modelo de pintores como Nils Dardel, o la escultora Astrid Taube y el fotógrafo Henry Goodwin.

En esa intensa vida social en la que buscaba y buscaba sin saber muy bien qué, cuando tenía veinte años, lo encontró a él: Olof Dickson. Olof tenía dos virtudes: piloto de coches de rally y descendiente del acaudalado comerciante escocés James Dickson. Quizás los caudales de Dickson la impresionaran, pero a mí, y seguramente tú estarás de acuerdo, me parece que más la impresionó lo de "piloto de rallyes". Y, sin dilación, como a ella le gustaba hacer las cosas, se casan.

Con ese matrimonio no sólo se consumó la unión de la mujer con el hombre, sino de la mujer con el volante, porque tal era su avidez por conducir que él tuvo que enseñarle y se convirtió en una verdadera piloto de rally, que llega a ser reconocida como una gran conductora aunque un poco demasiado temeraria. Y comienza la fama, o sea a ser discutida: una parte de la prensa la elogia, otra parte la censura.

A los veintitrés años (1928), tres años después de casada (mucho tiempo para la época) es madre. Pero la maternidad no aplaca su inquietud y antes de que Ake (así se bautizó al niño) cumpliera dos años, en 1930, viaja en coche de París a Roma con su amiga la baronesa Linde Klinckowström-von Rosen.

Comienza entonces a tomarle gusto a la carretera, o sea al ir de aquí para allá, y empieza a plantearse que el final del tedio está precisamente en ese ir de aquí para allá, especialmente si nadie ha ido antes. Aquí hay que tener en cuenta que, en aquellos años, por muy Europa que fuera Europa, más que carreteras, pa-



Chevrolet Roadster 1931 – Nairobi-Estocolmo

vimentadas como hoy en día, había "rutas" no pavimentadas salvo en algunos tramos que se consideraban importantes, como en las cercanías de las ciudades. En otras palabras, además de conducir había que tragar el polvo o chapotear en el fango.

¿Pero qué dice Olof de ese nuevo gusto por la carretera? En un principio era sólo un viaje, pero empiezan a repetirse, y empiezan las discusiones por estar siempre fuera de casa, y discusión tras discusión llega la separación. Hasta que en 1932 llega el divorcio definitivo, y Ake queda a la custodia de su padre. Pero, como lo había hecho Rosita Forbes (ver Granada Costa junio 2025), Eva conserva el nombre de ese marido que ya no lo es: para toda aventura que emprenda será Eva Dickson, incluso después de un segundo matrimonio con un personaje muy famoso que tú has visto en una película.

Dinámica como era, a poco de divorciarse, obtiene la licencia de piloto de aeroplano.

Y aún antes de terminar ese año de viajes, de divorcio, de aviadora, viaja con un destino impensable hoy en día, pero no tanto en los '20 y los '30: El Valle Feliz, Kenia. Y qué es esto del Valle Feliz. Tú lo has visto, yo lo he mencionado, en Memorias de África (película, y un

gran libro, por cierto, de la premio nobel danesa Karen Blixen que firmaba con el nombre de su padre Isak Dinesen).

En ese Valle Feliz, cuyo nombre verdadero es Valle Wanjohi, que adquirió con el tiempo mala reputación por fiestas extravagantes, abuso de drogas y promiscuidad, se une a safaris de fotografía y de caza, incluso leones y elefantes, y, lo más importante, conoce al famoso cazador profesional y guía de safaris barón Bror von Blixen-Finecke, a quien recordarás por la película mencionada y le pondrás la cara del actor Klaus Maria Brandauer, marido de Karen Blixen, o sea Meryl Streep en la película. En ese ambiente aventurero y juerguista la relación era inevitable, pero también era inevitable que Eva aceptara una apuesta: conducir de Nairobi a Estocolmo. Y allá que fue, acompañada por el joven keniano Hassan Ali, y se convirtió en la primera mujer en atravesar el Sáhara en coche. De esa travesía surgió el libro En Eva i Sáhara (Una Eva en el Sáhara, sólo hay versión sueca).

Continúa esa vida revuelta y regresa al Valle Feliz, regresa a Bror Blixen. Comienzan una relación estable, lo que no quiere decir sosegada: sin que Bror se despegara de ella, participó en expediciones científicas en Con-

go y Uganda, cubrió como corresponsal de guerra del periódico sueco Vecko-Journalen (El Periódico Semanal) la crisis de Abisinia entre Italia y el entonces Imperio de Etiopía (1970-1974). Finalizado su trabajo ella y Bror regresan a Nairobi a lomos de mula: 2.000 kilómetros. ¿Lo has intentado, lo has imaginado: 2.000 kilómetros a lomo de mula?

Es 1936, y es hora de sentar cabeza. Deciden casarse. Lo hacen en Nueva York, para seguir luego de luna de miel navegando por el Mar Caribe acompañados por Ernest Hemingway y su segunda esposa Pauline Pfeiffer.

Pero aunque era hora de echar raíces en África, como quería su marido (diecinueve años mayor que ella), ya habrá imaginado que Eva no podía contener su genio y se decide por lanzarse al viaje de sus sueños: la Ruta de la Seda, Estocolmo-Pekín en coche. El viaje, de pensarlo, aterraría a más de uno: 10.500 kilómetros aproximadamente, no sólo sin autopistas ni carreteras, sino mucho peor, rutas sin asfalto, y a veces ni rutas. Atravesó Alemania, Polonia, Rumanía, Turquía, Siria, Irán y Afganistán, donde se desvió hacia la India.

Pero no todo podía ser un jardín de rosas y ahora, sin que ella quisiera lo sospechara, se acer-



Una Eva en el Sahara -1932

caba a un jardín de espinas: Al llegar a Calcuta se siente débil, enferma, y acude al hospital local, donde se la trata con arsénico, lo que la debilita aún más. Como si fuera poco, al ser dada de alta se entera de que Japón ha invadido China, lo que significa el comienzo de la Segunda Guerra chino-japonesa (no terminaría oficialmente hasta septiembre de 1945).

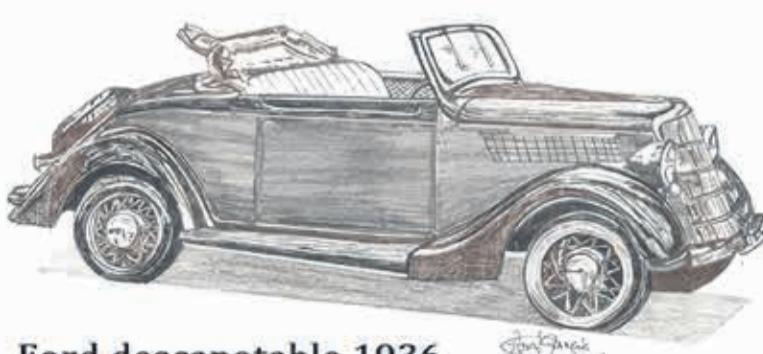
Ante tanta adversidad, aunque cueste creerlo a esta altura de su biografía, Eva Dickson, por primera vez en su vida, da el brazo a torcer y decide regresar a Estocolmo. Pero sí, has acertado: conduciendo y sola. Débil, (la imagino lacia, de reflejos lentos, la vista incluso borrosa) arremete contra los casi 10.000 km que la separan de su Suecia natal, de a su Ljung Slott, de su vida de lujo y relaciones aristocráticas.

¿Está vencida?

Llega, así y todo, a Bagdad (casi 3.800 km de rutas fangosas y polvorrientas) y se aloja en un hotel. A pesar de su estado deplorable, ella es Eva, la de Una Eva en el Sáhara, y en la casa de un amigo donde la han invitado a cenar acepta una nueva apuesta: ella llegará a Estocolmo en coche antes que su desafiante en barco. Al salir de esa cena, quizás ansiosa por ganar la apuesta, quizás por reunirse definitivamente con Bror, en una curva cerrada y cuesta arriba, pierde control del coche, cae al río Éufrates y queda atrapada entre el volante y el asiento.

Acababa de cumplir treinta y tres años.

Ese 24 de marzo, en Bagdad se celebró una ceremonia en su memoria, y el 22 de abril se ofició su funeral formal en Estocolmo. Su marido, Barón Bror von Blixen-Finecke que deseaba que echaran raíces, estaba en un safari: no se enteró hasta julio de ese año.



Ford descapotable 1936
Ruta de la Seda



Bache y fango: autovía años 30



Ana Martínez Parra
Huércal-Overa (Almería)

Cuando el mundo duerme, el poder vela. No por cuidado, sino por cálculo. Duerme la gente exhausta, la que ha gastado el día sobreviviendo, la que confunde descanso con salvación. Se envuelven en mantas de sueño como quien se tapa los ojos ante un incendio lejano. No es cobardía: es cansancio. El sistema lo sabe y lo explota con precisión quirúrgica. Mientras tanto, las salas donde se decide la vida no apagan nunca la luz.

Allí, el poder no sueña. **Administradora.** Mide el dolor en porcentajes, el hambre en balances, la dignidad en márgenes asumibles. Ha aprendido una filosofía simple y feroz: lo que no despierta protesta, no existe. Lo que no grita, se puede sacrificar. Lo que duerme, no piensa. El mal ya no necesita demonios: le basta con reglamentos.

Bajo su lógica, la crueldad se vuelve razonable y la injusticia, una acción técnica. Nadie ensucia las manos; las manos se lavan solas a través de informes, gráficos, comisiones. El daño se ejecuta a distancia, con lenguaje neutro, como si el sufrimiento fuera un error estadístico y no un cuerpo temblando.

Las personas vulnerables, las de piel fina y mirada honda, se refugian en el sueño como último territorio inviolable. Sueñan para no ver, para no romperse, para no enloquecer. El sueño se convierte en una anestesia moral impuesta desde arriba y aceptada desde abajo. Dormir es, muchas veces, la única forma de seguir siendo humano. Pero ese aislamiento tiene un precio: mientras nos adentramos en el mundo onírico, el poder avanza. Reescribe las reglas, desplaza los límites, convierte lo intolerable en costumbre. La noche es su aliada: nadie vigila, nadie cuestiona, nadie recuerda que el mundo podría ser distinto. La filosofía que rige la vida se vuelve una ética de mínimos: vivir sin molestar, existir sin estorbar, callar para conservar migajas de paz.

Y es que el poder desprecia la sensibilidad porque no produce beneficio. La ternura no cotiza. La compasión no genera dividendos. Por eso la arrincona, la ridiculiza, la llama ingenuidad o debilidad. Prefiere ciudadanos dormidos antes que conciencias despiertas.

Y así, cuando amanece, la brutalidad ya está hecha. No llega con sangre visible, sino con ausencias palpables. Con derechos erosionados. Con silencios normalizados. Con personas que no saben en qué

CUANDO EL MUNDO DUELRME, EL PODER ACTÚA

momento exacto perdieron algo esencial. El mundo despierta, pero despierta tarde.

Solo algunas almas insomnes, las que no logran dormir porque sienten la injusticia como una astilla clavada, perciben el engaño. Saben que el sueño no fue descanso, sino estrategia. Que alguien veló para someter mientras otros dormían para sobrevivir.

Cuando el mundo duerme, el mal gobierna. Y cuando el mundo despierta, ya le han enseñado a llamar normal a la ruindad.

La mujer que no duerme

Yo no duermo. No porque no quiera, sino porque alguien tiene que vigilar mientras el mundo se entrega a la mentira del descanso. El sueño no es neutral: es un privilegio que se compra con silencio. A mí no me lo vendieron. O quizás lo rechacé cuando comprendí que dormir era consentir.

Hablan de política como si fuera una abstracción, un juego de palabras altas, un tablero limpio. Pero la política entra en las casas por debajo de las puertas, se sienta a la mesa, decide quién come y quién aprende a tragar vacío. Yo la he visto de cerca. No tiene rostro, pero deja marcas.

Me dicen que exageré menos, que no todo es tan grave, que siempre ha sido así. Esa es la consigna del poder: **naturalizar la ruindad.** Convencerte de que la injusticia es parte del paisaje, como la lluvia o el polvo. Mentira. La injusticia se fabrica. Se planifica. Se ejecuta con firmas y sonrisas.

La sociedad duerme porque le han enseñado a hacerlo. Le han dado pantallas como cunas, consignas como nanas, promesas aplazadas como calmantes. Le han dicho: descansa, no mires, no cuestiones, mañana será mejor. Y mientras tanto, le han vaciado los bolsillos y la conciencia.

Yo alzo la voz por quienes no pueden. Por las mujeres agotadas que confunden el sueño con refugio. Por los cuerpos frágiles a los que llaman daños colaterales. Por los que ya no protestan porque protestar duele más que aguantar.

El poder detesta mi insomnio porque el insomnio ve. Ve las trampas del lenguaje, las palabras prostituidas: libertad, progreso, seguridad. Ve cómo se legisla contra los débiles y se llama orden. Cómo se recorta la vida y se llama eficiencia. Cómo se sacrifica a los mismos de siempre y se llama responsabilidad. Como si el dolor debiera

No me pidan moderación. La moderación es un lujo de quienes nunca han sido empujados al borde. A mí no me gobiernan con miedo ni con promesas. He aprendido que el silencio no protege: **colabora.**

Mientras ustedes duermen, deciden por ustedes. Mientras ustedes sueñan, les roban el futuro. Mientras ustedes confían, alguien hace negocio con su vulnerabilidad.

Yo no quiero despertar conciencias a golpes, pero tampoco voy a arrullar este mundo podrido con palabras bonitas. Si mi voz incomoda, es porque señala. Si molesta, es porque nombra. Y nombrar es el primer acto de desobediencia. No soy heroína. Soy consecuencia.

La consecuencia de una política que olvidó a las personas y de una sociedad que aceptó dormir para no sentir. Yo permanezco despierta no por valentía, sino porque **alguien tiene que sostener la vigilia** cuando el mundo decide cerrar los ojos.

Diálogo en la vigilia

-No seas injusta -dice el corifeo.- No todo es poder y crueldad. La sociedad hace lo que puede. Hay avances. Hay progreso. Hay que ser realistas.

Yo lo miro como se mira a quien repite un catecismo aprendido para no pensar. El realismo del que hablan es una jaula bien pintada.

-Vuestro progreso -responde- es una escalera que solo suben unos pocos mientras los demás sostienen el peso desde abajo. Le llamáis estabilidad al equilibrio del abuso. Le llamáis convivencia al miedo a perder lo poco que queda.

-Pero la gente elige -insiste-. Vota, consume, opina. Nadie obliga a nadie.

Mentira envuelta en ficción. Se elige entre opciones ya decididas. Se opina dentro de un marco que castiga la disidencia. Se consume porque el vacío también tiene hambre. La libertad que pregonan es un simulacro con instrucciones pequeñas.

-Dormís -les digo y llamáis paz a ese sueño inducido. Dormís mientras se privatiza la vida, mientras se mercadea con el cuerpo, mientras se negocia quién merece ser salvado y quién puede caer sin ruido.

El corifeo se inquieta. Prefiere los reproches suaves, las críticas que no amenazan.

-Tu discurso divide. Genera odio. Hay que cuidar las formas.

Ahí está el arma favorita del poder: la forma. Como si la injusticia se volviera aceptable con buenos modales. Como si el dolor debiera



expresarse con cortesía para ser legítimo.

-No divido -responde-. Señalo la grieta que ya existe. Vosotros la tapáis con consignas. Yo la abro porque por ahí entra el aire.

El corifeo baja la voz, como quien intenta calmar a un animal inquieto.

-¿Y qué propones? ¿El caos? ¿El colapso?

El colapso ya está aquí, solo que repartido. Fragmentado. Administrado para que no estalle todo a la vez. El verdadero miedo no es al caos, sino a perder el control del relato.

-Propongo el despertar -digo-. Y el despertar siempre duele. Propongo dejar de dormirnos sobre el sufrimiento ajeno. Propongo que el miedo cambie de bando.

El silencio cae como una losa. No es un silencio vacío: es el momento exacto en que algo se quiebra. Algunos apartan la mirada. Otros sienten, por primera vez, la incomodidad de estar despiertos.

El corifeo retrocede. Su función es conservar, no transformar. Mantener el coro afinado, no permitir la disonancia.

-Si sigues -advierte-, nada volverá a ser igual.

Eso es exactamente lo que busco. Porque cuando el mundo duerme, el

poder gobierna. Pero cuando alguien despierta y habla, aunque tiembla, el sueño se resquebraja. Y no hay orden que sobreviva intacto

al primer acto de conciencia.

No fue un grito lo que despertó al mundo. Fue una incomodidad persistente, como una piedra en el zapato que ya no se puede quitar.

El gesto no era ni heroico ni limplo. Aparecieron las renuncias, las veces que se miró hacia otro lado, los silencios convenientes. Asomó el miedo a haber llegado tarde.

Yo seguí en pie, sin triunfo. No había victoria que reclamar. Solo una verdad compartida que ya no podía devolverse al sueño. El corifeo social calló, no por derrota, sino porque su canto había perdido sentido. No se puede arrullar a quien ha visto la auténtica luz, la de la **Verdad**.

La noche no terminó. Se hizo más profunda.

Pero ya no era la noche anestésica del engaño, sino la noche lúcida de quien sabe. En esa oscuridad nueva, áspera, comenzaron a reconocerse unos a otros. No como masa, sino como cuerpos despiertos, vulnerables y responsables. El mundo no mejoró. Pero dejó de mentirse.

Y eso, aunque nadie se atreviera a decirlo en voz alta, fue el primer acto verdadero de libertad después de mucho tiempo durmiendo.