



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

H DU

Los Palacios y Villafranca, Los Mochales,
Utrera y Dos Hermanas

H. ISABEL SORROCHE
SEPTIEMBRE 2025

SUMARIO

Feria de Consolación **4**

Siete años en España:
Celebrando la Feria de Utrera **16**

El Karma **17**

La gestión emocional de los
padres a inicio del curso **18**

Derechos del viajero **19**

Fobias: Cómo se adquieren y
mantienen nuestros miedos **20**

Afronta la vuelta de las vacaciones
de verano con optimismo **21**

22 Entrevista a Patricio León Muñoz

24 Los cuidados y necesidades del
caballo en la Feria de Utrera

26 Recetas

28 Trucos de Word

29 Test cultural sobre Utrera

30 Pasatiempos

STAFF

Director

José Miguel Rojano de Juan
director@hablemosdeutrera.es
693 02 01 32

Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Rodríguez Vélez
Esther Iranzo
Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Iván Iobato
Norayma González
María Isabel Sorroche
Helio Herrera
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa



Aluminium & Ferrum



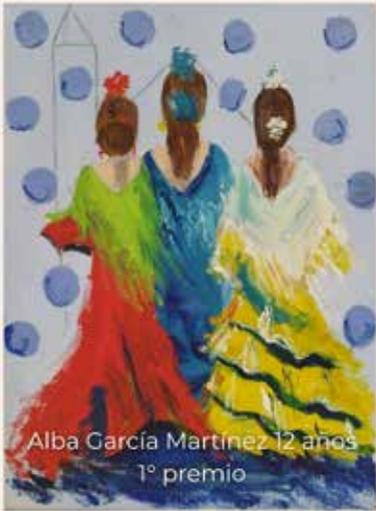
Reparaciones
Ventanas
Puertas
Mosquiteras
Barandillas
Estructuras
Persianas

Galerías
Cerramientos
Toldos
Mamparas
Techos Aluminio
Pérgolas
Motores

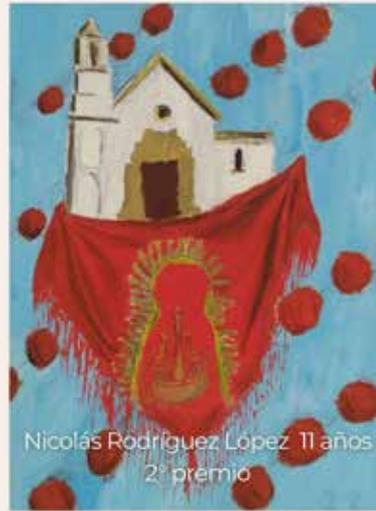
Trabajamos todo El Vallés

Sant Feliu de Codines (Barcelona)
Joan 633 861 223

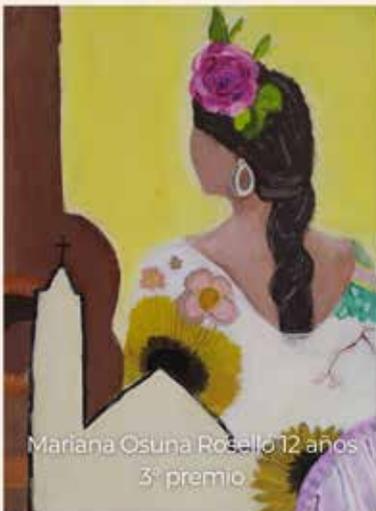
Los más pequeños protagonistas de la feria



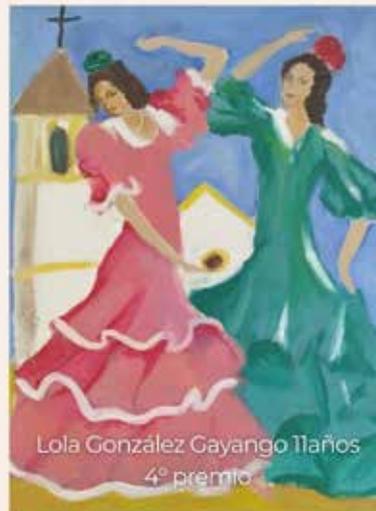
Alba García Martínez 12 años
1º premio



Nicolás Rodríguez López 11 años
2º premio



Mariana Osuna Rosello 12 años
3º premio



Lola González Gayango 11 años
4º premio

PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés

MORCAIBO



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**

Encendido de luces



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



Cafés



Home - PC
INFORMÁTICA



GAES una marca **amplifon**



Ayuntamiento **Utrera**

El Pescaito



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés

MORCAIBO



Home - PC
INFORMÁTICA

CMG
AUTOMÓVILES



Ayuntamiento **Utrera**

Paseando por la Feria



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**

Amigas de Utrera



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

PUBLICIDAD

Cafés



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**

Dakípacá



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**

Un paseo por la Feria



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés

MORCAIBO



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**

Día de la Patrona



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés

MUCAIBO



Home - PC
INFORMÁTICA

CMG
AUTOMÓVILES



Ayuntamiento **Utrera**

Nuestra gente



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés

MORCAIBO



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



Cafés



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento Utrera

GAES una marca **amplifon**



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



GAES una marca **amplifon**

Cafés

MORCAIBO



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**



PUBLICIDAD

FACTORY
Mi sofá



Cafés

MORCAIBO



GAES una marca **amplifon**



Home - PC
INFORMÁTICA



Ayuntamiento **Utrera**

Siete años en España: Celebrando la Feria de Utrera

Texto y fotos: Joy Glenn



Este mes de agosto nuestra familia cumple siete años en España y, al mismo tiempo, nos preparamos para la feria anual de Utrera. Recuerdo con mucha claridad la primera feria a la que asistí aquí en 2018. Nuestros hijos eran todavía pequeños y todos quedamos maravillados con la música, las luces y la multitud vestida con trajes de flamenca y trajes de corto. ¡Todo nos resultaba tan nuevo y hermoso!

Aunque en Estados Unidos también son habituales las ferias anuales, lo que distingue a las ferias españolas son las casetas y la tradición flamenca. Cada caseta está financiada y organizada por socios de la comunidad, que invitan a familiares y amigos a compartir la comida, la música y el baile. Era una dinámica cultural que estábamos deseando conocer y hacer nuestra.

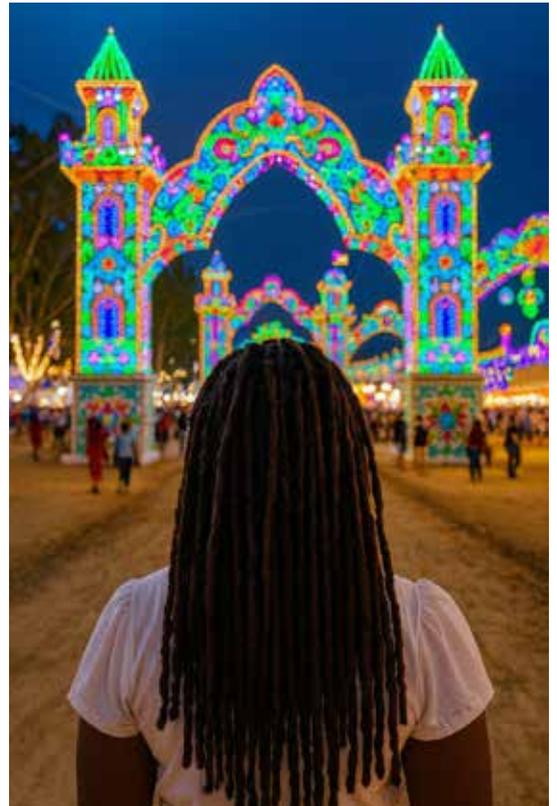
Con los años, cada feria nos ha regalado una experiencia distinta. Incluso hemos viajado a disfrutar de otras ferias en Sevilla, Dos Hermanas, Morón, Jerez, Rota, y muchas más. Cada ciudad, pueblo o aldea aporta su propio sello, ya sea en el estilo de la música, en el ambiente de las casetas o en la forma en que las familias y amistades se reúnen.

Lo que más destaca de la feria de Utrera, sin embargo, es su equilibrio. Por un lado, mantiene un fuerte carácter familiar, con casetas llenas de

niños, padres y abuelos celebrando juntos. Por otro, acoge también un ambiente más moderno en algunas casetas, con un estilo “discoteca”, donde los jóvenes pueden bailar y divertirse hasta la madrugada.

Para nosotros, el hecho de ser invitados cada año a diferentes casetas refleja lo mucho que hemos crecido como parte de esta comunidad. Cada feria no es solo una celebración cultural, sino también un recordatorio de las amistades y vínculos que hemos ido construyendo a lo largo del tiempo.

Al comenzar un nuevo año en España, mi familia y yo esperamos con ilusión la feria de Utrera una vez más, y muchas más noches de música, baile y alegría compartida bajo sus luces. ■



El Karma

Texto : **Esther Iranzo**



A diferencia de lo que mucha gente cree, el Karma no es una venganza o un castigo, esta idea nacida de culturas orientales, habla de recibir aquello que damos. Si das amor recibes amor, todos en un futuro mas o menos cercano recibimos aquello que damos, puede ser en esta vida o después de ella, todo lo que das, sea bueno o malo, te viene de vuelta.

Caroline Ward, profesora de Raja Yoga, afirma que: “El Karma por sí mismo es neutral”.

“Karma significa acción, todo aquello que hacemos, decimos o pensamos vuelve a nosotros, es la ley de causa/efecto.”

En la sociedad actual es común hacer, decir y hasta pensar cosas que no favorecen al Karma, vivimos en sociedades egoístas basadas principalmente en el “YO” el Karma se vuelve negativo, es por eso que, según la profesora Ward, debemos saber cómo limpiarlo.

APRENDE A CALLAR

A veces, en situaciones difíciles de nuestra vida, hablamos o gritamos cosas de las que después nos arrepentimos, una buena forma de limpiar el Karma es aprender a callar, a no decir cosas que puedan desencadenar en un mal Karma, aquello de contar hasta diez, funciona bastante bien.

PERDONA Y LIBERATE

No te ates al dolor, si te hicieron daño suéltalo pues si te enfocas en él, dolor vas a recibir, pensar en negativo atrae Karma negativo, ten una vida libre de dolor, libérate.

EVITA JUZGAR A LOS OTROS

Todos somos diferentes, es fácil juzgar a los demás, pero no solemos ponernos en el lugar del

otro para conocer su situación, los otros no son malos, solo son diferentes. Respeta a los demás y serás respetado.

AMA SIN ESPERAR NADA A CAMBIO

Cuando ofrecemos amor, es amor lo que recibimos a cambio, si ofreces un amor interesado, eso es lo que vas a recibir.

MEDITA

Meditar todos los días es una buena forma de curar el Alma, no es preciso que hagas meditaciones muy largas, 5 o 10 minutos al día es suficiente, cuando le cojas el gustillo irás aumentando el tiempo.

TEN FE

La Fe no es únicamente un concepto religioso, cuando las cosas van mal necesitamos algo a lo que aferrarnos, tener Fe en nuestros actos, en la vida, en el universo y en nosotros mismos. Enfrenta la vida con actitud positiva, pues eso es lo que la vida te traerá de vuelta. ■



La gestión emocional de los padres en el inicio del curso

Texto : **Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria**



Septiembre es un mes determinante en la vida familiar. Tras las vacaciones, llega el momento de reorganizar rutinas, recuperar horarios y enfrentarse a nuevas exigencias académicas y laborales. Para muchos padres, esta etapa supone una mezcla de ilusión, preocupación y cansancio anticipado. No solo los niños viven la “vuelta al cole”; los adultos también atraviesan su propio proceso de adaptación emocional, que a menudo queda invisibilizado.

Expectativas y presiones internas

El inicio del curso despierta expectativas sobre el rendimiento académico de los hijos, su integración social y el equilibrio entre actividades escolares y extraescolares. Los padres suelen sentirse responsables de que todo funcione sin bien: preparar mochilas, organizar agendas, coordinar horarios de trabajo y conciliación. Esta carga de organización puede generar ansiedad, y más aún si se combina con una autocrítica excesiva (“no llego a todo”, “debería hacerlo mejor”).

Además, estamos en un momento en que la crianza está sometida a constantes comparaciones —desde las redes sociales hasta las conversaciones en la puerta del colegio—, es fácil que los padres experimenten sentimientos de insuficiencia. Reconocer que nadie lo hace perfecto es un primer paso para aliviar esa presión.

El impacto de las emociones en la convivencia

El estado emocional de los padres tiene un efecto directo en la dinámica familiar. Si predomina

la tensión, los niños suelen reflejarla en forma de irritabilidad, nerviosismo o falta de motivación. En cambio, cuando los adultos transmiten calma y confianza, los pequeños afrontan la adaptación con más seguridad. Por eso, gestionar las propias emociones no solo es un acto de autocuidado, sino también una herramienta educativa.

Un aspecto clave es validar lo que se siente: el estrés, la incertidumbre o la frustración son reacciones normales. Negarlas o reprimirlas aumenta el malestar. Lo recomendable es reconocerlas y buscar estrategias para expresarlas de manera constructiva.

Estrategias prácticas para los padres

Planificación realista: no se trata de tener todo bajo control, sino de priorizar.

Rutinas graduales: recuperar horarios de sueño, comidas y estudio de forma progresiva reduce la sensación de brusquedad en el cambio de etapa.

Tiempo para uno mismo: reservar al menos unos minutos diarios para descansar o realizar una actividad placentera.

Flexibilidad: entender que habrá imprevistos y que cometer errores forma parte del proceso ayuda a suavizar la autoexigencia.

Un aprendizaje compartido

El inicio del curso puede convertirse en una oportunidad para enseñar a los hijos, a través del ejemplo, cómo afrontar cambios y retos con serenidad. Los niños aprenden observando: si ven a sus padres afrontar las dificultades con paciencia y resiliencia, lo aprenderán ellos.

En definitiva, la vuelta al cole no es solo un desafío infantil. También los adultos necesitan cuidar sus emociones, reconocer sus límites y pedir apoyo cuando lo requieran. ■

Derechos del viajero

Texto : **Joaquín García**



Derechos del viajero en tren

Si tu tren se retrasa más de 1 hora, pierdes el enlace o te cancelan el viaje, tienes derecho a:

- Información y atención durante la espera.
- Reembolso o transporte alternativo hasta tu destino
- Asistencia y/o indemnizaciones en algunos casos.

¿Cómo reclamar?

Primero ante la compañía que opera el tren.

Si no te satisface la respuesta, contacta con la Junta Arbitral de Transportes de tu lugar de residencia.



Derechos del pasajero aéreo

Si tu vuelo se retrasa, cancela, te deniegan el embarque o pierden/dañan tu equipaje, tienes derecho a:

- Información y atención durante la espera del vuelo.
- Reembolso del billete y/o compensación según los casos.

¿Cómo reclamar?

Primero ante la compañía aérea que opera el vuelo

Si no te satisface la respuesta contacta con la Agencia Estatal de Seguridad Aérea. ■



PUBLICIDAD



Separaciones · Divorcios

Familia · Herencias

Delitos · Accidentes

Despidos · Deudas

Contratos

Extranjería · Nacionalidad

ALVAREZ HAZAÑAS, 24-B 41710 UTRERA

☎ : 675 024 225

pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.wordpress.com

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es

Fobias: Cómo se adquieren y mantienen nuestros miedos

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



El miedo es una emoción natural que cumple una función protectora. Nos alerta ante situaciones de peligro y ha sido clave en nuestra supervivencia como especie. Todos presentamos miedos en nuestras vidas. Ahora bien, muchas veces en lugar del término miedo, muchas personas hablamos en términos de presentar fobias.

¿Qué es una fobia?

Una **fobia** es una respuesta de miedo o tensión intensa ante un estímulo específico, ya sea un objeto, animal, situación o incluso un pensamiento. Esta emoción va acompañada de **conductas de evitación o escape**, lo que puede limitar considerablemente la vida de la persona.

Por ejemplo, si alguien tiene fobia a los perros, acercarse a uno le provocará un fuerte malestar y tenderá a huir o evitar cualquier contacto.

¿Cómo se adquieren las fobias?

Las **fobias se desarrollan mediante el condicionamiento clásico**, un tipo de aprendizaje que ocurre cuando un estímulo neutro se asocia con una experiencia o estímulo que ya genera una respuesta de malestar. A partir de esa asociación, el estímulo neutro comienza a generar ansiedad por sí solo.

Imagina que un perro te da miedo y siempre que aparece lleva un collar con cascabeles. Es posible que, con el tiempo, el simple sonido de los cascabeles, incluso sin la presencia del perro, te provoque ansiedad. Este es un mecanismo frecuente en la aparición de fobias.

Por lo tanto, las fobias se adquieren, es decir, se aprenden. Por lo tanto, al igual que se aprenden,

podemos conseguir que ese estímulo que en un principio era neutro y ahora nos genera una respuesta de ansiedad, vuelva a convertirse en un estímulo neutro para nosotros.

¿Por qué persisten las fobias?

Las fobias se mantienen en el tiempo debido a la **evitación** o escape. Cuando evitamos el estímulo que nos genera miedo, experimentamos un alivio inmediato, lo que refuerza esa conducta. Así, aunque a corto plazo nos sintamos mejor, a largo plazo perpetuamos el problema.

Si cada vez que te enfrentas a un estímulo temido huyes o lo esquivas, esto impide que aprendas que puedes enfrentarlo sin consecuencias graves. Es decir, si poco a poco nos enfrentásemos al estímulo que nos genera miedo, poco a poco ese estímulo llegaría a convertirse en un estímulo neutro, es decir, no nos generaría esa gran respuesta de malestar.

Además, si cuando experimentamos la mayor respuesta de ansiedad escapamos, el miedo puede incluso aumentar con el paso del tiempo. Esto viene explicado por la teoría de la incubación de Eysenck.

Fobias y su tratamiento: ¿Cómo superarlas?

El tratamiento de las fobias se basa en técnicas como:

- **Exposición progresiva** al estímulo temido (no siempre tendría por qué ser progresiva, es más, la velocidad de la exposición no determina el éxito terapéutico).
- **Reestructuración cognitiva** (en los casos necesarios).
- **Técnicas de relajación** y manejo de la ansiedad. ■

Afronta la vuelta de las vacaciones de verano con optimismo

Texto : Diego Marchal Arias



“La única discapacidad en la vida es una mala actitud.”

Scott Hamilton

Lo que pensamos e interpretamos acerca de los acontecimientos que ocurren en nuestro entorno y en nosotros mismos nos produce unas emociones, unas reacciones físicas y nos hace comportarnos de una forma determinada. Tenemos que enfrentarnos a esta situación intentando no anticipar ni adelantar acontecimientos.

¿Cómo es la situación actual en que vivimos?

A una temporada estival atípica le seguirá un comienzo de curso un tanto singular. El miedo a ser contagiados por el coronavirus sigue acechándonos y el uso de mascarillas y otras medidas preventivas sigue marcando nuestra nueva realidad. La situación que vivimos con la pandemia es algo sin precedentes y ha generado gran malestar físico y emocional en la gran mayoría de las personas.

¿Qué trucos podemos emplear para cargar las pilas?

- Cuida tu alimentación. Comer sano te llenará de energía. Opta por frutas y verduras de temporada y evita las grasas saturadas y de origen animal.
- Realiza ejercicio físico todos los días. Puedes empezar con 30 minutos e ir aumentando a medida que tu forma física mejore.
- Relájate. El silencio y la soledad, cuando son buscados, resetean nuestro cerebro y

nos ayudan a continuar con nuestras labores diarias.

- Busca tiempo para ti y empléalo en aquellas actividades que te gustan y te hacen sentir bien.

¿Cómo enfrentarnos a la nueva situación, después de las vacaciones de verano?

- Piensa en positivo. Los pensamientos anticipatorios negativos generan gran malestar y ansiedad; es importante cambiarlos por pensamientos más positivos y racionales. Con ello lograremos la paz interior.
- Poco a poco. Para afrontar la vuelta a nuestras vidas con optimismo y alegría, es importante incorporarnos a la normalidad de una manera progresiva para que la adaptación sea más fácil y llevadera: regula tus hábitos de alimentación, tus horarios de sueño y realiza ejercicio físico a diario.
- Respira y ocupa tu tiempo. Además de sustituir nuestros pensamientos irracionales por otros más adaptativos, te será útil realizar alguna técnica de respiración o relajación que disminuyan tus niveles de ansiedad. Asimismo procura distraerte y realiza actividades que te gusten y que te hagan disfrutar de las cosas gratificantes que tienes.
- Márcate objetivos. Eso sí, que sean realistas.

No te empeñes en empezar a practicar un deporte para el que no estás capacitado o realizar un hobby que nunca se te dio bien. También debes adaptar tus actividades a la realidad que estamos viviendo para evitar posibles frustraciones a la hora de realizarlas. Intenta buscarte aficiones que sean compatibles con el distanciamiento social, como pasear, hacer alguna manualidad en casa, escuchar música o retomar aquellos libros que siempre quisiste leer y que nunca tuviste tiempo para hacerlo. ■

Entrevista a Patricio León Muñoz

Norayma González Camacho



Patricio León Muñoz <<Extremeño Amante del teatro, la música y viajar. ¡Me encanta el HUMOR!>>



El mundo se construye con ideas. Un conjunto de ideas conforma un pensamiento lógico acompañado con giros semánticos y gramaticales para saber qué decimos, cómo lo decimos y por qué.

Este septiembre de 2025 bajo un árido verano, incendios, llega nuestro invitado a darnos algo de charla para bajar el estrés. Nuestro invitado se presenta en redes sociales como: un hombre con mirada fija en el paseo por el barrio, mientras presenta un monólogo, que en realidad también puede ser <<STAND UP COMEDY>>. ¡¡¡Por ello, aquí algunas preguntas para descubrirlo!!!

1 ¿QUIÉN ES PATRICIO LEON MUNOZ?

Soy un reciente cuarentón al que le encanta vivir. Conocer sitios nuevos, gente, ir de viaje, ir al teatro, me gusta el cine, la radio. SOY INQUIETO por naturaleza, y sobre todo leal ante los míos, y muy familiar.

2 ¿cuál es la hora para tomar café?

Tomo café como unas cinco o seis veces al día. El primer café me lo tomo a las siete de la mañana y el último a las veintitrés horas.

3 ¿Los videos son terapia, desahogo o confesiones?

Para mí, sobre todo, es una manera de compartir con los demás unas pocas risas, algo de alegría que siempre viene bien.

4 ¿Cuál es la rutina para hacer los videos?

Cuando se me ocurre alguna idea: o lo grabo directamente o lo anoto en el teléfono para recordarla. Los grabo sobre la marcha y puedo hacerlo en cualquier lugar.

5 ¿Cómo selecciona los temas de los videos para sus redes sociales?

Los temas son sobre mi vida más o menos, sobre los amigos, la familia.

6 De los videos, que ya lleva grabados, si le piden borrar uno: ¿lo haría?

Quizás borraría el mensaje quien me pide borrarlo, jejeje!!. No, no dejaría que alguien me hiciera borrar uno, a no ser que hiciese daño a esa persona.

7 ¿Cuál es su obra de teatro favorita?

<<La favorita>>es un sello temporal que se superpone cada cierto tiempo, pero si tengo que elegir, sería HAMLET O FUENTEOVEJUNA



8 Sí le dieran la oportunidad de escribir un guion de teatro, ¿qué prefiere un monólogo o un soliloquio?

Haría un monólogo sin duda.

9 ¿Admira alguna personalidad del teatro?

Admiro a PEPE VIYUELA, porque me encanta la comedia en el teatro. Hacer reír a todos es increíblemente difícil.

Como han leído hasta aquí, nuestro invitado: @achopatry <<Extremeño Amante del teatro, la música y viajar. ¡Me encanta el HUMOR!>> Tiene mucho que dar con su arte.

Yo como espectador de teatro lo veo en el género del STAND UP COMEDY. *Lo que hace que

el stand up sea distinto a un monólogo son los temas que se tratan. Mientras en el stand up el comediante refleja situaciones personales que no pasan de moda, el monologuista hace una exposición sobre situaciones políticas o sociales de la actualidad.*

Mientras termina el verano y despejamos el humo de los incendios, vamos caminado bajo el ritmo del calendario para la puerta al colegio, quiero expresar mi agradecimiento a Patricio por su participación en la revista, ha sido un gusto leer tus respuestas.

Y a ti lector consecuente, esperamos que puedas protagonizar una de nuestras entrevistas con tu arte. ¡¡Anímate y contáctanos!! ■

PUBLICIDAD

MEDICINA INTERNA
VACUNAS
CIRUGÍAS
HOSPITALIZACIÓN DIURNA
POR IMAGEN:
RADIOGRAFÍA Y ECOGRAFÍA
LABORATORIO
TIENDA ESPECIALIZADA
PELUQUERÍA



**ILUSTRES
MASCOTAS**

CLÍNICA VETERINARIA

Urgencias: 644970349

Citas: 955317003

CRÍOLIPÓLISIS

ELIMINA LA GRASA DE LAS ZONA MÁS DIFÍCILES

CONTACTA EN 95 586 26 00

DESTRUYE LAS CÉLULAS GRASAS
Y
AFINA TU FIGURA

SIN CIRUGÍA
SIN DOLOR



Los cuidados y necesidades del caballo en la Feria de Utrera

Texto y fotos: Equipo HdU



La Feria de Utrera es una de las citas más esperadas del calendario festivo andaluz. Además de la música, el baile y la gastronomía, el caballo ocupa un lugar central como símbolo de elegancia, tradición y cultura ecuestre. Sin embargo, para que los caballos luzcan en todo su esplendor durante estos días de celebración, es imprescindible tener en cuenta una serie de cuidados y necesidades específicas que garanticen su bienestar. El disfrute del animal y la seguridad de jinetes, amazonas y visitantes dependen de una correcta preparación y atención constante.

La atención al caballo no comienza en la feria, sino semanas antes. Es fundamental que los animales estén en buen estado físico, acostumbrados al trabajo y a la presencia de ruidos, música y aglomeraciones. Un caballo que llega en plena forma, con la condición corporal adecuada y una rutina de ejercicio regular, afrontará mucho mejor las exigencias de la feria.

La alimentación previa debe ser equilibrada, con forraje de calidad, cereales y suplementos según las necesidades de cada ejemplar. Igualmente, es importante revisar el calendario de vacunaciones y desparasitaciones, así como una revisión veterinaria general para descartar posibles problemas de salud.

El traslado de los caballos hasta la Feria de Utrera requiere especial atención. Los remol-

ques o camiones deben cumplir con las normas de seguridad y garantizar ventilación suficiente. Durante el viaje conviene realizar paradas, ofrecer agua y vigilar el estado del animal para evitar golpes de calor o estrés.

Una vez en el recinto, la estabulación es clave. Los caballos necesitan un espacio limpio, ventilado y seguro donde descansar. Las cuadras portátiles o corrales habilitados deben contar con cama de paja o viruta seca, agua fresca disponible en todo momento y suficiente forraje. Un lugar tranquilo les permitirá recuperarse tras varias horas de paseo o exhibición.

En plena feria, el caballo suele pasar largas jornadas expuesto al sol y al esfuerzo físico. Por eso, la hidratación es un aspecto fundamental. Se recomienda ofrecer agua fresca de manera frecuente, pero evitando dar grandes cantidades de golpe después del trabajo, para prevenir cólicos.

La dieta durante la feria debe mantener la base de forraje (heno de buena calidad), complementada con pienso en cantidades moderadas. No es aconsejable modificar bruscamente la alimentación habitual en estos días, ya que los cambios pueden afectar al sistema digestivo.

Higiene y cuidados básicos

El cuidado estético es también parte de la feria. Los caballos suelen presentarse con la crin y la cola trenzadas, el pelaje brillante y los cascos en perfecto estado. El aseo diario con cepillos ayuda no solo a mejorar su aspecto, sino también a estimular la circulación y detectar posibles rozaduras de la montura.

Los cascos requieren especial atención: deben limpiarse antes y después de cada salida, revisando que no haya piedras, clavos o grietas. La herradura debe estar en buen estado para soportar las horas de paseo sobre el albero y las calles adoquinadas.

El clima de septiembre en Utrera puede ser caluroso, por lo que es imprescindible proteger al caballo de los golpes de calor. Disponer de sombra, ofrecer duchas de agua fresca tras la actividad y permitir periodos de descanso son medidas esenciales.

Además, el trabajo debe dosificarse. Un caballo no debe pasar más horas de las adecuadas enganchado a un carruaje o montado, ya que el cansancio excesivo puede derivar en lesiones musculares o en problemas de comportamiento.

El respeto hacia el caballo es la base de todo. Montar o enganchar a un animal en buen estado, con equipos adecuados y correctamente ajustados, garantiza la seguridad tanto del jinete como del propio caballo. Las monturas deben revisarse para evitar heridas por rozaduras, y las cabezadas no deben ir demasiado ajustadas.

La normativa municipal de la Feria de Utrera suele contemplar horarios de acceso de caballos al real, así como zonas específicas para paseo y enganches. Cumplir con estas regulaciones no solo es una obligación, sino una manera de velar por el orden y la convivencia.

Cuando finaliza la feria, los caballos también necesitan un periodo de recuperación. Es recomendable reducir la carga de trabajo los días posteriores, mantener una alimentación de calidad y vigilar posibles lesiones o signos de fatiga. El descanso en su entorno habitual, con amplios espacios para moverse libremente,



contribuye a devolverles la calma tras la intensidad de la feria.

El caballo en la Feria de Utrera no es solo un elemento ornamental, sino un ser vivo que requiere atenciones constantes. Su presencia engrandece la fiesta, pero al mismo tiempo implica una responsabilidad por parte de propietarios y jinetes. Preparación física, buena alimentación, hidratación, higiene, protección frente al calor y respeto a los tiempos de descanso son pilares fundamentales para garantizar su bienestar.

Cuando se cumplen estos cuidados, el caballo puede lucir con todo su esplendor en la feria, ofreciendo una imagen de tradición, elegancia y orgullo utrerano, a la vez que se asegura su salud y felicidad. ■

PUBLICIDAD



Fábrica y oficina
Carretera Utrera-Carmona, nave 13
41710, Utrera (Sevilla)

Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com



Cocinas, armarios y
vestidores
C/ Corredera, 42 - 41710
Utrera
Telf. 955 864 642 - 607

Salpicón de legumbres con palitos de cangrejo

Tiempo total: 30 minutos. Elaboración: 18 minutos. Cocción: 12 minutos.

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 150 g Alubias cocidas en conserva blancas
- 150 g Lentejas cocidas en conserva
- 150 g Garbanzos cocidos en conserva
- Medio Tomate
- 2 Huevos
- 10 Palitos de cangrejo
- 20 g Cebolla
- 40 g Pimiento rojo
- 40 g Pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra
- 10 g Vinagre de manzana
- 5 g Mostaza de Dijon
- 10 g Ketchup
- Sal



Elaboración del sofrito:

Colocamos las legumbres en un escurridor y las lavamos bien bajo un chorro de agua fría hasta que no quede restos del líquido de la conserva. Dejamos escurrir a conciencia y secamos con papel absorbente.

Cortamos el medio tomate en pequeños dados, desechando las semillas y el jugo que pueda soltar (no queremos que quede acuoso). Cocemos los huevos en abundante agua con un chorrito de vinagre durante 10-12 minutos. Refreshamos y dejamos enfriar en un recipiente con agua fría.

Pelamos y reservamos hasta el momento de emplatar. Picamos los palitos de cangrejo en trozos pequeños, así como la cebolla y los dos tipos de pimiento. Los incorporamos a las legumbres junto con los dados de tomate. Sazonamos ligeramente.

Preparamos una vinagreta con la que condimentar el salpicón. Para ello en un cuenco pequeño mezclamos el aceite junto con el vinagre, la mostaza, el ketchup y una pizca de sal. Batimos hasta emulsionar. Servimos el salpicón con un chorrito

de vinagreta por encima y decorado con el huevo duro cortado en cuartos y un poco de perejil fresco. ■

salchichas al vino blanco

Cantidad: 4 raciones. Dificultad: Fácil

Ingredientes para el solomillo a la sal:

- 8 salchichas frescas de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 250 ml de caldo de pollo casero
- Aceite de oliva virgen extra



Modo de elaboración:

Paso 1

Comenzamos pochando la cebolla y el ajo. Cortamos la cebolla en juliana. Lo pochamos unos 10 minutos.

Paso 2

Ahora es momento de añadir las salchichas. Debes pincharlas antes para que no se revienten. Lo dejamos cocinar otros 10 minutos hasta que se doren las salchichas.

Paso 3

Añadimos el vino blanco y subimos el fuego hasta que se evapore el alcohol.

Paso 4

Cubrimos con el caldo de pollo y dejamos cocinar unos 20 minutos. Ahora es momento de ponerle una hoja de laurel o las hierbas que más nos gusten al gusto.

Paso 5

Rectificamos de sal y servimos. ■

PUBLICIDAD

La cerveza más fría de utrera
y disfruta de nuestra variedad de gildas

— *La Chana* —
TABERNA

Tu taberna de confianza



El cariño que le damos a los clientes, somos como una gran familia.

Don Clemente de la Cuadra 13

Trucos de Word

Texto : **Diego Marchal Arias**



“Todavía hay gente que ofrece contenidos por el mero placer de saber que la información puede resultar útil a otras personas.”

Vinton Cerf

CREA TU PROPIA PÁGINA WEB RÁPIDAMENTE

En Office 365, es posible encontrar una forma inteligente de compartir contenidos de forma rápida. Y esto es así, gracias a la opción Transformar de la Vista Backstage de Word. Lo primero que tienes que hacer es convertir tu documento al formato Sway. Se trata de una página web que se puede ver incluso en los móviles y que es muy fácil de publicar en los distintos sitios web.

- 1 Haz clic en la ficha superior Archivo y elige Transformar y Transformar en página web. UTRERA
- 2 La Vista Backstage se cerrará de forma automática y aparecerá una ventana emergente con distintos estilos disponibles, así como también con una vista previa.

- 3 Elige el que más te guste y pulsa directamente sobre el botón Transformar ¡Ya lo tienes!

DICTADOS EN VOZ ALTA

No tienes por qué escribir el texto tú mismo. Si tienes un micrófono, puedes dictar las palabras a Word desde tu ordenador. Haz clic en Inicio y Dictado y espera a que el icono del micrófono se active. Empieza entonces a hablar, para que ese texto vaya apareciendo en pantalla. Para añadir signos de puntuación como una interrogación o un punto, deberás nombrarlos explícitamente. Pero hazlo tras una corta pausa, para que de esta manera Word los reconozca. Por otro lado, si pasas más de 20 segundos sin decir nada, la función de dictado se detendrá. También puedes hacer que Word te lea el texto que ves en pantalla: haz clic en Revisar y elige la entrada Leer en voz alta. ■



PUBLICIDAD

WWW.UVITEL.COM
UVITEL
 PRODUCCIONES



Organización y Realización
 Audiovisual de todo tipo de Eventos



Realización
 Spots Publicitarios



Documentales
 Industriales



Información y divulgativos
 Debate, Opinión, Entretenimiento...

Test cultural: Cuidados y necesidades del caballo en la Feria de Utrera

1. ¿Cuál es la bebida más importante para el caballo durante la feria?

- a) Vino fino
- b) Agua fresca
- c) Refresco de cola

2. ¿Cada cuánto tiempo debe hidratarse un caballo en un día de feria?

- a) Cada 1-2 horas
- b) Sólo al inicio y al final del día
- c) Una vez al mediodía

3. ¿Qué tipo de alimentación es la más adecuada en la feria?

- a) Pienso en pequeñas raciones y forraje
- b) Frutas y dulces
- c) Sólo alfalfa seca

4. ¿Por qué es importante darles descanso a los caballos durante la feria?

- a) Para que luzcan más bonitos
- b) Para evitar el agotamiento y estrés
- c) Para que puedan dormir toda la noche

5. ¿Qué tipo de descanso nocturno necesita el caballo en la feria?

- a) Un lugar tranquilo con cama de paja o viruta
- b) Atarlo en la calle
- c) Mantenerlo en el real de la feria

6. ¿Qué cuidado es esencial para los cascos del caballo en la feria?

- a) Pintarlos para que brillen
- b) Revisarlos y limpiarlos con regularidad
- c) Mojarlos continuamente

7. ¿Qué se recomienda evitar al pasear con el caballo en la feria?

- a) El exceso de ruido y aglomeraciones
- b) El paso por calles anchas
- c) La entrada en casetas

8. ¿Cuál es la mejor forma de transportar un caballo hasta la feria?

- a) Caminando desde la cuadra
- b) En un remolque o van adecuado
- c) En un camión de carga normal

9. ¿Qué debe llevar siempre el jinete o cochero responsable del caballo?

- a) Bebidas para invitados
- b) Documentación y seguro del animal
- c) Una silla de montar extra

10. ¿Por qué es importante la presencia del veterinario en la feria?

- a) Para decorar los caballos
- b) Para atender cualquier urgencia y supervisar su bienestar
- c) Para organizar concursos

Respuestas del Test Cultural del mes de agosto: "Virgen de la Mesa"

1 c, 2 c, 3 a, 4 d, 5 c, 6 a, 7 b, 8 a, 9 b y 10 a

Sopa de letras

Feria



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Atracción	Carpa
Comida	Dulces
Espectro	Feria
Globo	Juegos
Música	Pintura
Rueda	Tirres

Fiestas



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Amitad	Bale
Brindis	Celebrar
Comida	Decorar
Fiesta	Invitar
Música	Pastel
Regalo	Sorpresa

Vuelta al cole



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Clase	Cuaderno
Estudio	Examen
Horario	Libro
Lápiz	Mochila
Profesor	Pupitre
Tiza	Uniforme

Otoño



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Calabaza	Cosecha
Frío	Hoja
Naranja	Nieve
Ore	Setas
Sombra	Tarde
Viento	Árbol

Sudoku

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

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

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

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

¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



ISABEL MARCHAL

Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta.
4 Másteres en terapia psicológica y
con experiencia clínica.

* Puedo ayudarte de manera eficaz a mejorar tu calidad de vida y a que te sientas bien.

TRATAMIENTOS:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad y Estrés.
- ▶ Autoestima y habilidades sociales.
- ▶ Miedos, Fobias, Obsesiones.
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria.
- ▶ Todo tipo de adicciones.
- ▶ Problemas emocionales y de comportamiento.
- ▶ Crisis familiares y de pareja

NIÑOS-ADOLESCENTES-ADULTOS - FAMILIAS - PAREJAS
PRESENCIAL Y ONLINE

PRIMERA SESIÓN GRATUITA

DIRECCIÓN: Calle Alvarez Quintero, nº11

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com