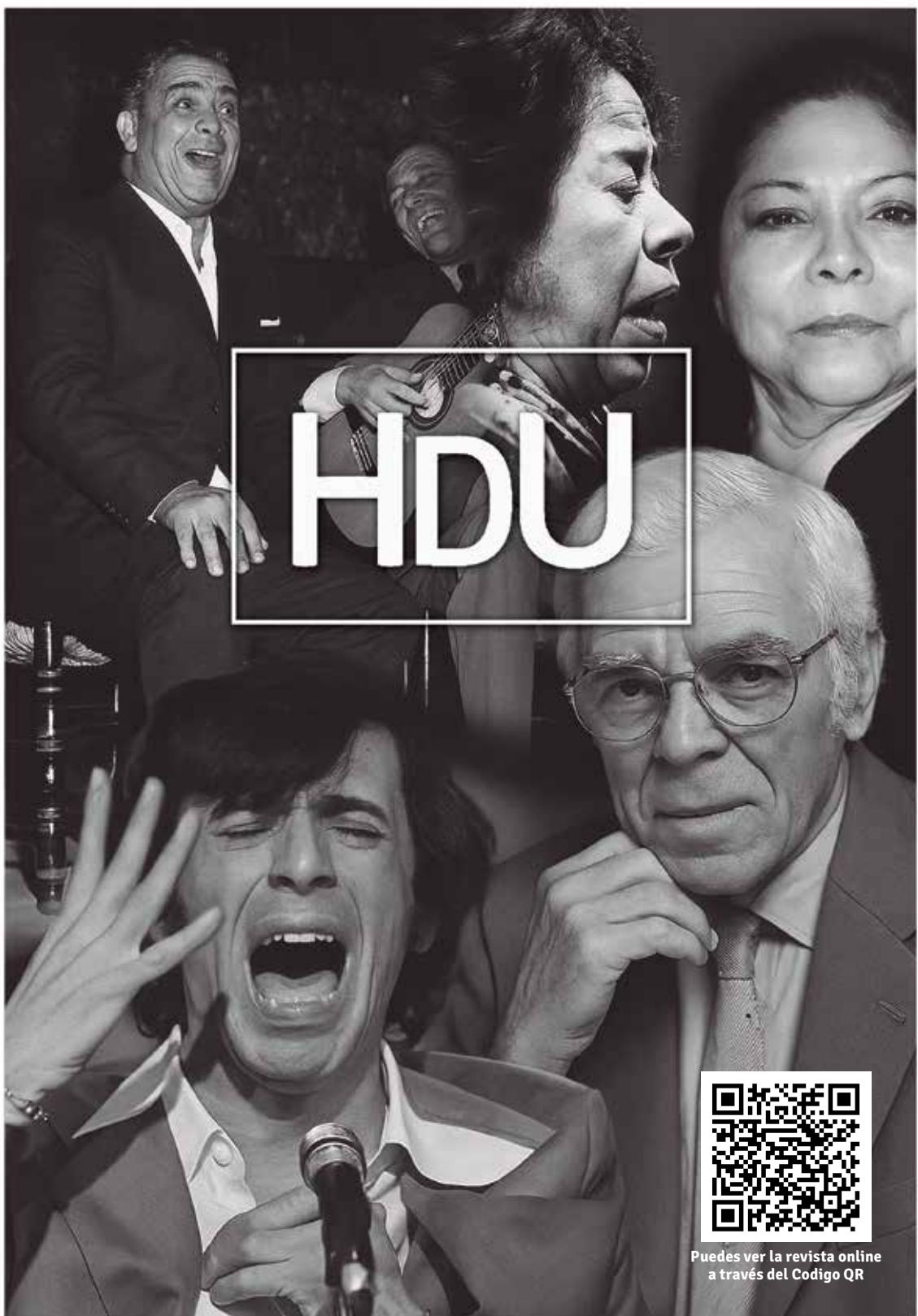


HDU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR



SUMARIO

Gratitud sin pavo: cómo vivir en el extranjero cambia nuestra forma de celebrar	4	15 Cómo cultivar rábanos en maceta y cuidarlos correctamente
Permisos de los trabajadores	5	16 Utrera, esencia viva del Flamenco
Mi perro se hace pis por toda la casa	6	18 Las personas mentiroosas
Mi perro se hace pis por toda la casa	7	19 La pesca en los entornos fluviales y pantanosos de Utrera
Mi hijo quiere un móvil	8	20 Instituto NOA
Por qué nos gusta pasar miedo: el encanto de lo siniestro	9	23 Frases
Beneficios del cante y baile Flamenco en la salud	10	24 El voleibol en Utrera
¿Tienen los jóvenes un problema de motivación en las aulas?	11	25 Recetas
Entrevista a Fernando Serrano	12	28 Test cultural sobre Utrera
La pimienta negra	14	29 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 Irazo
Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Norayma González
Helio Herrera
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.es



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

Gratitud sin pavo: cómo vivir en el extranjero cambia nuestra forma de celebrar

Texto y fotos: Joy Glenn



Cuando llega noviembre, mi mente todavía viaja a los Días de Acción de Gracias en casa: el olor de los pasteles en el horno, las risas en la cocina y las voces familiares poniéndose al día. Pero aquí en España no hay pavo, ni día festivo, ni desfiles. Y, curiosamente, eso me ha enseñado más sobre la gratitud que cualquier gran celebración.

Mi primer Día de Acción de Gracias en el extranjero fue extraño. Solo otro jueves cualquiera. Con el tiempo entendí que la ausencia de tradición dejaba espacio para la reflexión. Sin el ruido de la planificación ni la presión por hacerlo todo perfecto, empecé a ver la gratitud no como un evento, sino como una forma de vida.

Aquí la vida transcurre más despacio. Las comidas se alargan, los vecinos te saludan por tu nombre y las pequeñas

alegrías se vuelven grandes. La gratitud vive en esos momentos: la luz del sol entrando por una ventana antigua, un profesor amable que ayuda a mis hijos, o el dueño del café que recuerda mi pedido.

Nuestra versión familiar del Día de Acción de Gracias ahora es sencilla; una cena casera, unas velas, y un momento para compartir lo que agradecemos. Sin grandes banquetes, solo nuestra gratitud hacia Dios, el amor y la presencia.

Vivir en el extranjero me ha mostrado que la gratitud no depende de lo que haya sobre la mesa, sino de quiénes somos y *cómo* estamos sentados alrededor de ella. No está ligada a una estación ni a una nación; es algo que llevamos dentro, allá donde vayamos.

Porque la gratitud, he aprendido, no tiene acento. Es el lenguaje universal que nos recuerda que ya tenemos suficiente. ■



Permisos de los trabajadores

Texto : Joaquín García



Permisos retribuidos a los que tienen derecho los trabajadores.

El artículo 37 del Estatuto de los Trabajadores recoge los permisos retribuidos que tienen las personas trabajadoras:

15 días naturales en caso de matrimonio o registro de pareja de hecho.

5 días por accidente o enfermedad graves, hospitalización o intervención quirúrgica sin hospitalización que precise reposo domiciliario del cónyuge, pareja de hecho o parientes hasta el segundo grado por consanguinidad o afinidad, incluido el familiar consanguíneo de la pareja de hecho, así como de cualquier otra persona distinta de las anteriores, que conviva con la persona trabajadora en el mismo domicilio y que requiera el cuidado efectivo de aquella.

2 días por fallecimiento del cónyuge, pareja de hecho o parientes hasta el segundo grado de consanguinidad o afinidad. Cuando la persona trabajadora necesite hacer un desplazamiento, el plazo se ampliará en dos días.

Un día por traslado del domicilio habitual.

Por el tiempo indispensable, para el cumplimiento de un deber inexcusable de carácter público y personal, comprendido el ejercicio del sufragio activo. Cuando conste en una norma legal o convencional un periodo determinado, se estará a lo que esta disponga en cuanto a duración de la ausencia y a su compensación económica.

Para realizar funciones sindicales o de representación del personal en los términos establecidos legal o convencionalmente.

Por el tiempo indispensable para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto y, en los casos de adopción, guarda con fines de adopción o acogimiento, para la asistencia a las preceptivas sesiones de información y preparación y para la realización de los preceptivos informes psicológicos y sociales previos a la declaración de idoneidad, siempre, en todos los casos, que deban tener lugar dentro de la jornada de trabajo.

También, el Real Decreto-ley 5/2023, de 28 de junio, recoge un permiso:

4 días para ausentarse del trabajo por causa de fuerza mayor, cuando sea necesario por motivos familiares urgentes relacionados con familiares o personas convivientes, en caso de enfermedad o accidente que hagan indispensable su presencia inmediata. Estas horas de ausencia deben ser retribuidas cuando no sobrepasen 4 días al año (conforme a lo establecido en convenio colectivo o en acuerdo entre la empresa y la RLT). El motivo de ausencia debe ser acreditado. ■

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

Mi perro se hace pis por toda la casa

Texto: José Martín

Queridos amigos, otra pregunta muy constante es: ¿porque mi perro se hace pis por toda la casa? Esta pregunta tiene la respuesta la mayoría de las veces por no decir todas en la forma en la que hemos educado a nuestro perro.

Hay personas que creen que su mascota le ha salido garrete o desobediente, ni mucho menos, lo que tenemos que tener en cuenta, es si nos estamos comunicando bien con él o... simplemente, aunque lleve tiempo con nosotros todavía no nos ha entendido, tenemos que tener en cuenta que el perro igual que otros animales tiene su propio lenguaje el cual todo dueño tendría que saber lo básico y todo iría mucho mejor por ejemplo: Si cuando entramos en casa vemos un pis y llamamos a nuestro perro por su nombre y regañamos, sin que lo hayamos visto, pues.

¡Veremos que el perro se retuerce o nos mira con sus orejas gachas... y decimos... mira como sabe lo que ha hecho! ni mucho menos...el perro lo que ve es que nosotros estamos enfadados y toma con su lenguaje gestual cuenta de ello, pero lo malo es que no sabe realmente lo que le estamos queriendo decir solo que estamos enfadados...pues bien si analizamos esta escena podemos ver lo que hacemos mal y también nace una pregunta. ¿si realmente sabe lo que se le está diciendo cuando actuamos de esta manera porque sigue haciéndolo años?, pues sencillamente no se han enterado, veremos por qué:

PRIMERO: lo llamamos por su nombre cuando le vamos a regañar sin cogerlo en el acto, por lo tanto, no sabe el porqué de la regañina, por lo que seguirá haciéndolo por no haberlo entendido, pero hay más al llamarlo por su nombre y regañarle.

Sin entenderlo estamos fomentando que el perro cada vez sea más desobediente, pues su lectura es... me llama y me regaña, así que la próxima vez iré más lento y con más miedo, porque no sé qué pasará.

¿Qué podemos deducir de esto? pues que debemos regañarle solo cuando veamos que está haciendo el pis, de una manera proporcional y dejándole claro que no nos gusta que haga pis en ese lugar (chisss!! no!!) y enseñarle el lugar correcto para hacerlo, sin asustarlo demasiado, pero con firmeza dependiendo la edad de cada perro, así si es un cachorro, tendremos especial cuidado, si repetimos correctamente veremos como el animal.

va cogiendo lo que queremos decir, unos antes y otros después, pero si tenemos un poco de paciencia lo conseguiremos.

SEGUNDO: otra consecuencia de las malas correcciones ya sean por el pis o por cualquier otro motivo, es el desequilibrio metal

Progresivo que podemos causar en nuestro perro, aunque esto lo he dicho en otros artículos es importante recordar el valor que tiene tanto en corregir como en premiar al tiempo debido, y lo más importante, que el perro cuando regañamos haga una lectura correcta y cuando premiamos igual, y esto pasará si actuamos como hemos descrito anteriormente en el apartado PRIMERO.

También es bueno recordar que un perro nace con un 50% genético y otro 50% lo creamos a través del aprendizaje del entorno en que vive, como es natural el principal factor que condiciona el carácter es la educación, como veís en este aspecto es muy parecido a nosotros.

Agradeciendo a todos su tiempo, quedo a vuestra disposición en el teléfono 661265660 ■

PUBLICIDAD



Confitería Reyes, S. L.

El cuidado de la higiene oral en los niños y niñas es fundamental para su salud

Texto : Joana Luján Camacho



El cuidado de la higiene oral en los niños y niñas es fundamental para su salud. Implementar rutinas de buena higiene dental desde temprana edad evitará problemas dentales en el futuro.

Solemos preguntarnos cuando es el momento para comenzar la higiene de los dientes de los pequeños y lo ideal es con la erupción del primer diente temporal o “de leche”.

Para niños de 0 a 3 años se pueden utilizar cepillos para lactantes con pasta dental que contengan cantidades de flúor adecuadas, se recomienda 1000 partes por millón. La cantidad de pasta dental a utilizar es la equivalente a un granito de arroz.

A partir de los 3 años, la cantidad recomendada es del tamaño de un guisante.

También es importante en estas edades, las revisiones periódicas por el odontopediatra, para determinar la concentración de flúor requerida en función del riesgo de caries del niño y revisar la evolución de los primeros dientes, de las encías y de toda la boca en general.

Los padres o cuidadores deben realizar el cepillado de los dientes, solo así será realmente efectivo, ya que los niños no tienen habilidades motoras adecuadas para hacerlo solos. A partir de los 7 años pueden empezar a hacerlo solos con supervisión.

El tiempo de cepillado es muy importante para lograr un buen barrido dental. Al menos unos 2 minutos y recordar limpiar la lengua y el paladar.

Se recomienda lavar los dientes 3 veces al día, después de cada comida.

Utilizar el hilo dental diariamente para complementar el cepillado, ayuda a eliminar la placa bacteriana que se deposita entre los dientes y debajo de la encía, evitando que se endurezca y se transforme en sarro y una vez que se ha formado solo podrá ser eliminada por un profesional dental.

Habituarse al niño a un correcto cepillado y limpieza dental, permitirá crear patrones de cuidado bucal desde pequeños que lo acompañaran durante toda su vida.

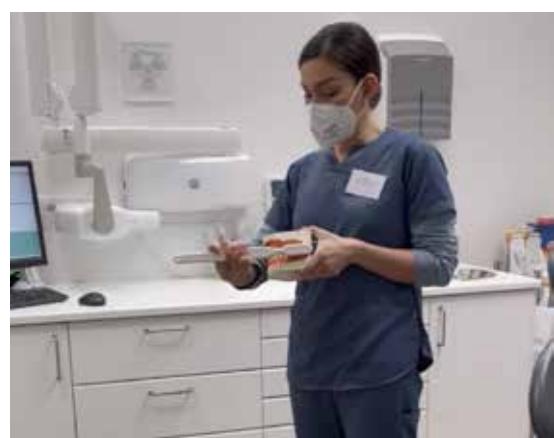
La dieta es un factor importante e influye directamente en su salud oral. Una dieta equilibrada rica en verduras y vegetales, evitando el consumo de azúcares y almidones, ayuda a prevenir la aparición de caries dental.

Otras recomendaciones en niños pequeños es no acostarlos con el biberón y evitar mojar el chupete en sustancias dulces.

En las épocas de erupción dental, ofrecer mordedores que ayuden a aliviar las molestias en la encía del niño.

Se debe tomar en cuenta que existen niños con patologías de riesgo con mayor dificultad para realizar la higiene dental por lo cual es importante que el odontopediatra haga las indicaciones y recomendaciones necesarias.

Una buena salud dental es clave para la salud general del niño. ■



Mi hijo quiere un móvil

Texto : Diego Marchal Arias



Los centros educativos están limitando el uso del móvil a los alumnos. La relación de los menores con la tecnología empieza a edades cada vez más tempranas. Según UNICEF, la edad media en la que los niños disponen de su primer móvil es antes de cumplir los 11 años.

Los jóvenes pasan una media de 4-5 horas conectados. De esta forma, no leen ni practican deporte, ni quedan con amigos. El primer dispositivo puede abrir la puerta a ciertos peligros como la adicción o el acceso a contenidos inapropiados. Las empresas tecnológicas producen contenidos adictivos para enganchar a los menores.

Estamos asistiendo a la creación de una generación con problemas de atención y con muchos problemas psicológicos, una generación ansiosa, agresiva y adicta.

El caso reciente del suicidio de Sandra Peña de 14 años por bullying, resulta aleccionador.

Es inevitable que los niños acaben teniendo su primer móvil, es parte de su vida social. Prohibirlos no es la solución, pero hay que saber cómo integrarlos de manera racional y moderada y que sepan que el uso excesivo acaba siendo perjudicial.

Muchas familias se preocupan por el uso que pueden hacer sus hijos de estos dispositivos tecnológicos, además de plantearse cuando es apropiado regalárselos. Por ello, voy a proponer unas sencillas pautas sobre cómo educar a los hijos en el uso apropiado del móvil:

- Las familias han de involucrarse activamente en la vida digital de sus hijos y aprender sobre las aplicaciones, plataformas y redes sociales que usan, para así entender sus normas de uso.
- Sentarse y hablar con los hijos de todos los peligros del móvil y de los beneficios que un uso moderado de este puede acarrear.
- Enseñar a los hijos a hacer un uso correcto del móvil: que conozcan cómo utilizarlo de manera correcta, sabiendo qué compartir, con quién hablar, dónde buscar información.
- Establecer unos horarios para poder tener control sobre el tiempo y el uso que los menores dan al móvil y establecer una rutina que evite el exceso.
- Dar ejemplo. Si los niños ven a sus padres constantemente con el móvil, acabarán cogiendo el mismo hábito por imitación.
- Plantear alternativas. Hay una gran cantidad de opciones para evitar el uso del teléfono móvil cuando uno se aburre. Pueden buscar actividades que les gusten sin necesidad de estar constantemente frente a una pantalla: hacer deporte, dibujar, aprender a tocar algún instrumento, leer, jugar y relacionarse con otros
- Compartir los espacios. Estar en la habitación solo y con el móvil es el mejor contexto para pasar horas frente a la pantalla. Por ello, conviene compartir espacio con los más pequeños, y que estos hagan uso del móvil con más gente alrededor, para así tener más compañía que la de la pantalla.
- Quitarles el móvil antes de dormir ayudará a mejorar su sueño y evitará que pasen más horas conectados.■

Por qué nos gusta pasar miedo: el encanto de lo siniestro

Texto : Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria



Noviembre llega con cierto aire de misterio: las noches se alargan, las luces se apagan temprano y tanto en la televisión como en el cine (con motivo de Halloween) abundan las películas de terror. Aunque muchos preferimos evitar el susto, tengo amigos y amigas (mi amiga Pilar por ejemplo) que disfrutan sintiendo miedo viendo estas películas y aquí cabe preguntarse:

¿Por qué algunas personas buscan lo que otras rechazamos? La respuesta está en cómo funciona nuestra mente y en la extraña fascinación que sentimos por lo siniestro.

El gusto por las películas de miedo.

El miedo es una emoción básica, necesaria para sobrevivir. Nos alerta del peligro y prepara el cuerpo para reaccionar: el corazón late más rápido, la respiración se acelera, los músculos se tensan. Sin embargo, cuando ese miedo se produce en un entorno seguro —como en el cine o en casa—, la amenaza desaparece, pero las sensaciones permanecen. Es una forma de “asustarse sin riesgo”, algo así como subir a una montaña rusa emocional.

Esa mezcla de miedo y seguridad es parte de lo que hace atractivo el terror. Durante una película, el cerebro libera adrenalina y dopamina, sustancias que provocan excitación y placer. En otras palabras, el miedo puede hacernos sentir vivos. Para algunas personas, esa descarga emocional es incluso liberadora: después de gritar, reír y sobresaltarse, llega una sensación de alivio, de haber enfrentado algo intenso y salir ilesos.

Pero hay algo más profundo. Sigmund Freud hablaba de “lo siniestro” (u ominoso) como aquello

que nos resulta a la vez familiar y extraño. Es lo que nos perturba porque se parece a lo conocido, pero tiene algo fuera de lugar. Un muñeco que parece humano, una casa vacía donde se oyen pasos, una sonrisa que dura demasiado. Lo siniestro nos atrae porque toca zonas ocultas de nuestra mente: los miedos infantiles, las supersticiones, las dudas sobre lo real y lo imaginario.

Las películas de terror juegan precisamente con eso. Nos enfrentan a lo que no comprendemos del todo: la muerte, la locura, lo sobrenatural, o incluso la maldad humana. Cada susto o escena pone en movimiento emociones que normalmente intentamos evitar. Al mirar, sentimos que exploramos una parte de nosotros que normalmente mantenemos oculta.

Además, no todas las personas viven el miedo igual. Hay quienes lo disfrutan más porque buscan sensaciones intensas o porque tienen mayor tolerancia a la ansiedad. Otros lo usan como una forma de control: cuando elegimos ver una película de terror, decidimos cuándo y cómo enfrentarnos al miedo. Es una manera simbólica de decir “puedo con esto”.

En el fondo, el éxito del cine de terror muestra que el miedo no es solo algo que nos paraliza; también nos conecta con lo más profundo de nuestro ser. Nos recuerda que seguimos sintiendo, que no todo puede explicarse y que en lo oscuro también hay curiosidad.

Así que, si este noviembre vemos alguna película de terror, piensa que a lo mejor no solo estás buscando un susto: quizás, sin saberlo, estás explorando una parte de nosotros mismos. Y eso, aunque parezca siniestro, tiene algo de fascinante.

Como conclusión añadir que entender el miedo no significa eliminarlo, sino reconocerlo como parte esencial de la experiencia humana. Y quizás, la próxima vez que una de estas películas nos haga taparnos los ojos, sepamos que en ese escalofrío hay más verdad de la que parece. ■

Beneficios del cante y baile Flamenco en la salud

Texto : Diego Marchal Arias



“El Flamenco no tiene más que una escuela: transmite o no transmite.”

José Monge Cruz “Camarón de la Isla”

El Flamenco no sólo emociona; también transforma nuestro cerebro. La música, el cante, el baile y el toque flamenco, activan procesos cerebrales que mejoran la memoria, la coordinación, la creatividad y el bienestar emocional.

¿ACTÚA EL FLAMENCO COMO ESTÍMULO MUL-TISENSORIAL?

Cuando presenciamos un espectáculo flamenco, no sólo escuchamos música:

- El **oído** capta los matices del cante y la guitarra.
- La **vista** sigue los movimientos del baile y los gestos del artista.
- El **cuerpo** responde al compás, incluso sin darnos cuenta.

Esta combinación de estímulos activa diferentes áreas cerebrales al mismo tiempo, favoreciendo la plasticidad cerebral o capacidad del cerebro para aprender y adaptarse.

EMOCIONES Y SISTEMA LÍMBICO

El Flamenco, especialmente en palos como la seguiriyá o la soleá, despierta emociones profundas.

Esto se origina en el sistema límbico, que es la parte del cerebro que regula sentimientos como la alegría, la tristeza, la nostalgia.

RITMO, COORDINACIÓN Y CORTEZA MOTORA

El zapateado y las palmas, al requerir precisión rítmica, activan la corteza motora y mejoran la coordinación.

Para un bailaor o bailaora, seguir el compás mientras se mueve el cuerpo y se interpreta con sentimiento, supone un entrenamiento físico y cognitivo de alto nivel.

Incluso como espectadores, seguir el ritmo mentalmente fortalece las conexiones neuronales relacionadas con el tiempo y la memoria visual y auditiva.

MEMORIA Y APRENDIZAJE

La práctica del flamenco, ya sea en el cante, el baile o el toque, implica recordar secuencias complejas y adaptarlas a diferentes contextos.

Todo esto ejercita la memoria, la cual es fundamental para aprender otras cosas como idiomas, matemáticas.

BIENESTAR Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Cantar, bailar o escuchar flamenco reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, gracias a la liberación de endorfinas y dopamina.

Además, los ensayos y actuaciones favorecen las relaciones sociales y el sentimiento de pertenencia a un grupo.

- El Flamenco, es pues, más que un arte; es una experiencia cerebral que activa el cuerpo, la mente, las emociones y la conducta.

Así pues, si quieras vivir en primera persona como el Flamenco transforma tu persona, tu cerebro y lo que sientes, **¡canta, baila o escucha Flamenco!** ■

¿Tienen los jóvenes un problema de motivación en las aulas?

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



Actualmente, el ambiente escolar ha cambiado a lo largo de los años. Muchos padres en consulta se hallan preocupados ante la falta de motivación de sus hijos en clase.

Es más, muchos padres acuden a consulta indicando que no saben cómo mejorar la motivación de sus hijos al estudio.

Por un lado tenemos que tener en cuenta el contexto actual de los adolescentes, analizando las diferencias con años anteriores escolares.

En la actualidad, tenemos una mayor accesibilidad a través del móvil o dispositivos electrónicos, a estímulos novedosos y constantes con poco coste (deslizar el dedo). Anteriormente, tu podías estar en una parada de autobús o esperando una cola, sin tener acceso a este tipo de estímulos, por lo que aprendías a tolerar el "aburrimiento" (menos estímulos novedosos en un período de tiempo).

Hoy en día, ante la falta de estímulos novedosos, puedo rápidamente cambiar mi contexto rápidamente y coger el móvil para buscar este tipo de estimulación.

Esto afecta a la hora de atender en clase e incluso estudiar en casa. Por un lado, en clase, si están explicando algo que no me llame la atención, puedo empezar a distraerme con pensamientos que sean más atractivos, mirando la ventana, etcétera.

Por otro lado, a la hora de estudiar, si tenemos disponible el móvil o portátil para estudiar, eso genera una puerta para acceder a contenido más atractivo mientras estamos estudiando que antes no estaban tan disponible.

Además, la búsqueda de esta estimulación más novedosa cuando estudio podría ocurrir con mayor rapidez que antes debido a lo que estamos mencionando anteriormente, lo cual dificulta la atención y retención de información.

¿Qué podríamos hacer ante esto?

Lo primero control estimular, es decir, intentar que mientras nuestros hijos estudian, no tengan el teléfono cerca o si tienen que usar dispositivos electrónicos, o que durante ese tiempo tengan bloqueados el mayor número de aplicaciones disponibles.

Por otro lado, podríamos entrenar a nuestros hijos a habituarnos durante un rato a no estar expuestos a estimulación constante y novedosa, por ejemplo, viendo una película en familia sin necesidad de coger el móvil, aunque entiendo que en la práctica esto podría ser más difícil de llevar a cabo y la mayoría del tiempo esa persona va a estar de nuevo exponiéndose a estímulos constantes.

Aquí hay que señalar que no es que los niños solo de hoy en día hayan cambiado. El contexto ha cambiado.

Estas son algunas reflexiones sobre la conducta de alumnos en el aula, ahora bien, en los próximos números indagaremos en otros puntos sobre la motivación de nuestros alumnos en el aula. ■

Entrevista a Fernando Serrano

Norayma González Camacho



Libro: CARTAS A BEA

Autor: Fernando Serrano

1. ¿El libro <<Cartas a Bea>> cómo está estructurado?

Cartas a Bea pertenece a una trilogía de tres libros. El segundo está en el horno.

Prólogo que nos introduce y ambienta en la historia.

Veintiún capítulos: del 1 al 10 están llenos de historias de hoy y de ayer, y los capítulos 11, 12 y 13, para mí, son el núcleo de la novela y la unión de una historia llena de aventuras y peripecias; del 14 al 20, la lectura es cuesta abajo, no puedes parar de leer; y, al llegar al 21, se produce la jugada maestra de la historia, donde alcanza su mayor esplendor, dejando un final cerrado.

2. ¿Es un libro epistolar, podría explicar por qué escoge ese género literario para su obra?

Cartas a Bea no es una novela epistolar al uso, aunque las cartas desempeñan un papel fundamental. No toda la historia se cuenta a través de ellas, pero son el eje emocional y narrativo que conecta el pasado con el presente. A través de esas cartas, el lector descubre la verdad que separó a los protagonistas y el peso del tiempo sobre un amor interrumpido.

3. ¿Cómo construye los personajes de este libro? (La pregunta está dirigida a su creación con respecto a los personajes: son personas reales).

El principio de la historia nace de la inspiración que me dio aquel verano de 1989, cuando conocí a mis amigos. Bea —cuyo nombre está cambiado en el orden de su estructura— es una amiga que

venía de Barcelona. El 80 % de los personajes son reales, y sus nombres también, aunque, como explico en el prólogo, esta historia está inspirada en hechos reales y adaptada a la ficción.

4. ¿Puede darnos su concepto de Amor?

El amor, para mí, es ese sentimiento que no entiende de tiempo ni de distancia. Es la fuerza que permanece incluso cuando todo parece perdido. Puede dormirse durante años, pero nunca muere del todo. El amor verdadero no se impone ni se negocia; simplemente existe, silencioso, esperando su momento para volver a despertar, tal y como ocurre en Cartas a Bea.



5. El tema amoroso siempre cautiva al lector, ¿cuál sería su estilo a la hora de escribir sobre este tema? Es decir, si la novela comienza con un tiempo lineal o da saltos temporales en el desarrollo del tema del amor entre sus protagonistas).

Mi estilo a la hora de escribir sobre el tema del amor combina la nostalgia, la evocación y la intensidad emocional. La novela no sigue un tiempo estrictamente lineal: comienza en el presente, pero a través de recuerdos, cartas y momentos del pasado, se producen saltos temporales que permiten al lector vivir la historia de amor de los protagonistas desde diferentes épocas de sus vidas.

6. Su primera novela <<Cartas de BEA>> se ha convertido en un best seller en ventas, cómo ve esta noticia?

Es un empujón para escribir una saga de este libro. Antes de convertirse en un best seller, Cartas a Bea nació desde el principio como el primer libro de una trilogía, por lo que desde el mismo día en que terminé la primera entrega, comencé a escribir la segunda. Ver que Cartas a Bea se ha convertido en un best seller es una enorme satisfacción y un impulso enorme para seguir escribiendo la saga.

7. Con respecto al éxito de esta primera publicación como best seller- ha pensado en la posibilidad de otro formato?

Todo se ha pensado. Uno de los mayores proyectos es llevar Cartas a Bea al cine o crear una serie, ya que la historia es muy cinematográfica. En este momento, se está trabajando en la adaptación de Cartas a Bea para el teatro musical. Cartas a Bea está llena de canciones y melodías que acompañan cada recuerdo y emoción de los protagonistas.

8. ¿Ha pensado en el audiolibro de su novela <<Cartas a BEA>>?

Sí, es una de las cosas que actualmente se está trabajando, en breve estará disponible.

9. ¿Cuál ha sido su mayor reto a la hora de escribir su primera novela?

Ha sido y es, trabajar con el ordenador. Mi falta de conocimiento me hace perder mucho tiempo. Debido a una enfermedad degenerativa que pa-

dezco, no puedo escribir con bolígrafo con normalidad, y es un problema, pero poco a poco voy aprendiendo.

10. Puede darnos una opinión acerca de la literatura de este tiempo. Me refiero a sus libros de cabecera, sus gustos por otros géneros literarios. Recomienda algún libro para tenerlo de referencia a la hora de iniciarnos en la lectura.

Creo que la literatura de este tiempo es muy diversa y rica. Actualmente curso estudios en la Universidad en Lengua y Literatura Españolas para seguir enriqueciendo mi formación como escritor.

Mis libros de cabecera abarcan distintos géneros: además de novelas epistolares o románticas, disfruto de la narrativa contemporánea, la novela histórica y la literatura de reflexión. Uno de los libros que recomiendo antes de empezar a escribir es La Poética de Aristóteles. Y El principio de Antoine de Saint-Exupéry o La sombra del viento de Carlos Ruiz Zafón, que son referencias excelentes para adentrarse en el placer de la lectura. ■



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...

La pimienta negra: usos y propiedades de un tesoro culinario y medicinal

Texto y foto: J.M. Rojano

La pimienta negra es una de las especias más antiguas y apreciadas del mundo. Procede de los frutos del *Piper nigrum*, una planta trepadora originaria del sur de la India. Aunque hoy se cultiva en diversas regiones tropicales, India, Vietnam e Indonesia continúan siendo grandes productores. Su aroma cálido y su sabor picante característico se deben a un compuesto llamado piperina, responsable también de buena parte de sus beneficios para la salud.

En la cocina, la pimienta negra es indispensable. Se utiliza entera, en granos, o molida, y puede añadirse tanto al inicio como al final de la cocción según el efecto deseado. Realza carnes, pescados, sopas, salsas, verduras, pastas e incluso ciertos postres. También es parte fundamental de mezclas como el curry, el garam masala o el famoso "steak au poivre" francés. Su versatilidad la convierte en una especia básica en hogares y restaurantes de todo el planeta.

Más allá de su valor gastronómico, la pimienta negra posee múltiples propiedades beneficiosas. La piperina favorece la digestión porque estimula la producción de jugos gástricos y ayuda a reducir gases e hinchazón. Además, mejora la absorción de nutrientes como el selenio, el calcio o la vitamina B12, lo que la hace especialmente interesante cuando se combina con otros alimentos.

También se le atribuyen efectos antioxidantes, ya que ayuda a combatir los radicales libres que dañan las células. Algunos estudios sugieren

que puede tener una acción antiinflamatoria leve y contribuir a la salud del sistema inmuno-lógico. En la medicina tradicional se ha utilizado para aliviar congestiones, estimular el apetito y mejorar la circulación sanguínea.

El uso tópico de la pimienta, debidamente diluida en aceites, se ha empleado para aliviar dolores musculares gracias a su capacidad de generar calor. En infusiones o combinado con miel y limón, se utiliza como remedio casero para calmar la tos o aliviar resfriados leves.

Sin embargo, conviene consumirla con moderación. Un exceso puede irritar el estómago o causar molestias en personas sensibles. Elegir pimienta recién molida garantiza más aroma, mejor sabor y mayor concentración de sus compuestos activos.

En resumen, la pimienta negra no solo es una especie imprescindible en la cocina, sino también un aliado natural con interesantes propiedades digestivas, antioxidantes y revitalizantes. ■



PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de

Hablemos de Utrera



No olvides seguirnos en Facebook

Hablemos de Utrera

Y visita nuestra página web

hablemosdeutrera.es

Cómo cultivar rábanos en maceta y cuidarlos correctamente

Texto y foto: J.M. Rojano



Cultivar rábanos en una maceta es una excelente opción para quienes no cuentan con un huerto o jardín amplio. Son hortalizas de crecimiento rápido, fáciles de manejar y perfectas para principiantes. Con los cuidados adecuados, puedes cosecharlos en tan solo tres o cuatro semanas.

El primer paso es elegir una maceta adecuada. Debe tener al menos 15 a 20 centímetros de profundidad para permitir el desarrollo de las raíces. Asegúrate de que tenga orificios de drenaje para evitar el encharcamiento. Elige un sustrato suelto, aireado y rico en materia orgánica. Una mezcla de tierra de jardín con compost o humus de lombriz funciona muy bien.

La siembra se realiza directamente en la maceta, ya que los rábanos no toleran bien los trasplantes. Coloca las semillas a una profundidad de uno o dos centímetros y deja entre tres y cinco centímetros de distancia entre cada semilla. Si deseas una producción continua, puedes hacer siembras escalonadas cada dos semanas.

En cuanto a la luz, los rábanos necesitan al menos cuatro a seis horas de sol directo al día. Sítúa la maceta en un balcón, terraza o ventana soleada. La falta de luz puede provocar que las raíces no engorden correctamente.

El riego debe ser constante pero moderado. Mantén el sustrato ligeramente húmedo sin llegar a empaparlo. Si la tierra se seca demasiado,

los rábanos pueden agrietarse o volverse pican tes. Un pulverizador o regadera pequeña ayuda a controlar mejor la humedad.

El crecimiento de los rábanos es rápido, por lo que conviene revisar a diario su evolución. Normalmente están listos para cosechar entre los 25 y 35 días después de la siembra. Cuando notes que la parte superior del rábano asoma ligeramente sobre la tierra y tiene un buen tamaño, es momento de extraerlo con cuidado.

Las plagas no suelen ser un gran problema en macetas, aunque debes vigilar la presencia de pulgones o altisas. Si detectas alguna, puedes recurrir a soluciones naturales como el jabón potásico.

Con un buen sustrato, riego adecuado, luz solar y observación constante, cultivar rábanos en maceta puede ser una experiencia sencilla y gratificante. Además, disfrutarás de hortalizas frescas y crujientes cultivadas por ti mismo. ■



Utrera, esencia viva del Flamenco: una cuna que celebra su Día Internacional

Texto y foto: J.M. Rojano



Hablar de Flamenco en Utrera es hablar de raíces, linaje, verdad y memoria viva. En esta ciudad sevillana, el flamenco no es únicamente un arte ni una etiqueta cultural: es una forma de identidad colectiva, un latido que ha marcado generaciones y que sigue resonando con fuerza. Con motivo del Día Internacional del Flamenco, Utrera vuelve a situarse en el centro de la escena como referente histórico y emocional de este patrimonio universal.

El 16 de noviembre de 2010 la UNESCO declaró el Flamenco Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Desde entonces, esta fecha se ha convertido en una oportunidad para poner en valor la importancia de este arte en los territorios que lo vieron nacer y crecer. Y entre todos ellos, Utrera ocupa un lugar privilegiado. Su aportación al cante, al compás y a la transmisión familiar del flamenco ha sido fundamental para el desarrollo y conservación de sus diferentes palos.

Cuando se habla de Flamenco en Utrera, inevitablemente surgen nombres que forman parte del imaginario colectivo del arte jondo: Fernanda y Bernarda, Gaspar de Utrera, Niño de Utrera, Enrique Montoya o Bambino. Estas figuras no solo representaron estilos personales inconfundibles, sino que difundieron una forma de decir el cante que bebía directamente de patios, fiestas, reuniones familiares y celebraciones populares.

Utrera es una de las cunas del compás gitano-andaluz, especialmente vinculado a las bulerías, la soleá, las nanas y los cantes de fragua. Ese legado se ha mantenido gracias a la transmisión

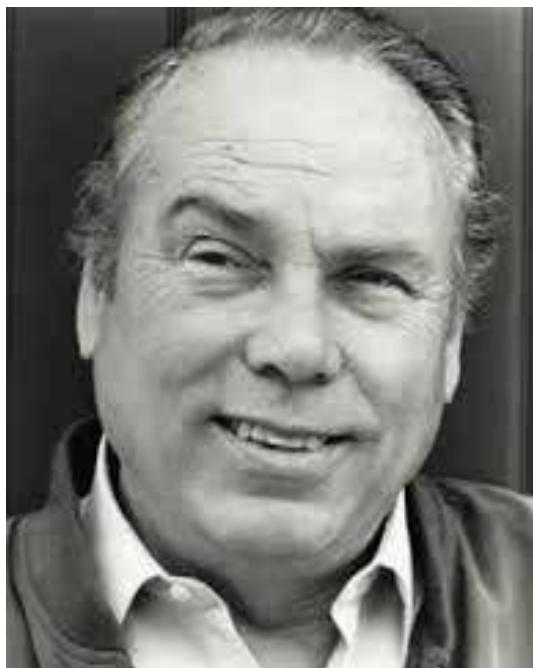
oral, a los vínculos comunitarios y a un entorno en el que el flamenco es vivido, no aprendido. Las casas cantaoras de Utrera han sido auténticas escuelas sin pupitres, donde el sentimiento era la principal materia prima.

Hoy, el Flamenco en Utrera sigue latiendo con intensidad. Peñas como la Tertulia Flamenca de Enseñanza, la Asociación Cultural El Compás que Nos Une o la Peña Curro de Utrera constituyen espacios claves donde artistas, aficionados y nuevas generaciones conviven para mantener viva la llama. Las academias locales forman a jóvenes bailaores y bailaoras que llevan el nombre de la ciudad a escenarios nacionales e internacionales.

El Día Internacional del Flamenco es, por tanto, una ocasión perfecta para reflexionar sobre cómo se ha preservado esta tradición y cómo se proyecta hacia el futuro. En Utrera no se trata únicamente de homenajear el pasado, sino de reconocer el valor que tiene este arte en el presente, tanto social como culturalmente.

La ciudad, además, ha celebrado históricamente festivales y eventos que han situado a Utrera en el mapa internacional del flamenco. El Potaje





Gitano, considerado el festival flamenco más antiguo del mundo, nació en 1957 como una reunión íntima y ha evolucionado hasta convertirse en cita obligada para artistas de primer nivel. Su historia es inseparable de la propia identidad de la ciudad, y su continuidad demuestra la fuerza de este sentimiento colectivo.

El Día Internacional del Flamenco en Utrera también permite recordar que el flamenco no solo se escucha en los escenarios. Se encuentra en las plazas, en los bares de siempre, en los patios encalados y en las reuniones de familias que siguen marcando palmas al compás de su herencia. Esta autenticidad convierte a la ciudad en un lugar donde el Flamenco no se representa, se vive.

En la actualidad, el Flamenco en Utrera ha encontrado también espacio en el ámbito digital. Plataformas, medios locales y perfiles culturales están ayudando a llevar la esencia utrerana más allá de sus fronteras físicas. Las nuevas generaciones están aprendiendo que la tradición

puede convivir con la modernidad sin perder su autenticidad. La presencia online de artistas locales, iniciativas culturales y archivos históricos contribuye a mantener vivo el legado y a proyectarlo al mundo.

Hablar del Día Internacional del Flamenco desde Utrera es hablar de responsabilidad, orgullo y continuidad. Las instituciones locales, junto con asociaciones culturales y peñas, promueven actividades de sensibilización, talleres educativos, actuaciones y encuentros intergeneracionales para asegurar que este arte siga alimentándose de su propio pueblo.

El Flamenco en Utrera no es una reliquia: es un patrimonio vivo, dinámico y en constante evolución. La ciudad honra su historia no desde la nostalgia, sino desde el compromiso con quienes hoy siguen cantando, bailando y tocando con la misma verdad que sus antecesores.

El Día Internacional del Flamenco brinda una oportunidad para recordar al mundo que Utrera no solo ha contribuido al arte jondo, sino que lo ha nutrido con algunas de sus expresiones más puras y emocionantes. Quien busca comprender la profundidad del flamenco sabe que en esta ciudad encontrará las raíces de un sentimiento que trasciende generaciones.

Porque hablar de Flamenco en Utrera es hablar de historia, de sangre, de comunidad y de arte. Una herencia que no se encierra en los museos, sino que sigue respirando en cada rincón, en cada voz y en cada compás que se escucha entre sus calles. ■



Las personas mentirosas

Texto y foto: J.M. Rojano



La mentira es un fenómeno tan antiguo como la comunicación misma. Aunque todos, en algún momento, hemos falseado la verdad, existe un perfil de personas que lo hace de manera recurrente. Comprender sus rasgos puede ayudar a detectar patrones y prevenir relaciones dañinas.

Las personas mentirosas frecuentes suelen mostrar una habilidad notable para la manipulación emocional. No se limitan a alterar los hechos, sino que construyen relatos envolventes para generar confianza, lástima o admiración. Suelen conocer bien las debilidades ajenas y adaptan el discurso según su audiencia. Esta capacidad no siempre proviene de la malicia, sino de una costumbre arraigada de obtener lo que desean evitando consecuencias.

Un rasgo común es la baja tolerancia a la frustración. Mentir se convierte en una herramienta rápida para salir de una incomodidad o acceder a un beneficio. En su mente, admitir errores o afrontar la realidad puede sentirse como una amenaza a su ego o a su imagen pública.

El egocentrismo también está presente. Muchas personas mentirosas buscan proteger su reputación o sobresalir. Para ellas, la verdad se vuelve maleable si esta no favorece sus intereses. Esto no significa que siempre sean narcisistas, pero sí que colocan sus necesidades por encima del impacto que puedan tener en los demás.

En el plano emocional, pueden experimentar culpa en niveles muy diversos. Algunos mentirosos padecen ansiedad tras engañar y se justifican internamente para mitigar el remordimiento. Otros, en cambio, muestran frialdad afectiva y una sorprendente capacidad para sostener versiones falsas durante largo tiempo, lo que puede rozar características propias de los trastornos de personalidad.

El entorno también influye. Personas criadas en contextos donde la mentira fue un mecanismo de supervivencia —por miedo, control o castigos— pueden normalizar esta conducta. En otros casos, el hábito surge de la presión social por encajar o destacarse.

Detectar a un mentiroso constante no siempre es fácil. Pueden mostrarse encantadores, ingeniosos y seguros. Sin embargo, las contradicciones, lagunas en los relatos, cambios de versión y lenguaje corporal evasivo suelen delatarlos a lo largo del tiempo.

Comprender su perfil no implica justificar la mentira, sino mirar más allá del engaño. Analizar estos comportamientos abre la puerta a una reflexión mayor: ¿cuánto espacio tiene la honestidad en nuestras relaciones y cuánto alimentamos, consciente o inconscientemente, a quienes eligen edificar sobre la falsedad? ■

**Lo relevante en la mentira
no es nunca su contenido,
sino la intencionalidad del
que miente.**

Jacques Derrida

La pesca en los entornos fluviales y pantanosos de Utrera

Texto y foto: J.M. Rojano



La ciudad de Utrera, situada en la campiña sevillana, no solo destaca por su patrimonio cultural y sus tradiciones, sino también por contar con entornos naturales favorables para la pesca continental. Aunque no posee un gran río propio, su proximidad a cursos fluviales menores y a embalses cercanos convierte la pesca en una actividad frecuente entre los aficionados locales.

Uno de los puntos más relevantes para la pesca en este entorno es el pantano Torre del Águila, ubicado a pocos kilómetros del núcleo urbano. Este embalse, compartido con otros municipios, se ha consolidado como un espacio ideal para pescadores deportivos por la variedad de especies que alberga, como carpas, barbos y black-bass. Muchos aficionados de Utrera acuden a este lugar atraídos por la tranquilidad del paisaje y las posibilidades de capturas de buen tamaño.

Además, los arroyos y canales de regadío que rodean el término municipal también ofrecen oportunidades, especialmente en épocas de mayor caudal. Aunque no son zonas de pesca masiva, sí constituyen espacios donde pescadores experimentados buscan especies autóctonas como el barbo gitano o la boga, siempre respetando las regulaciones vigentes.

La pesca en Utrera tiene un componente social importante. Durante los fines de semana, es común ver a familias y grupos de amigos desplazarse hacia estas zonas para pasar el día, combinando la actividad con momentos de convivencia. También existen clubes y asociaciones que organizan concursos y jornadas específicas,

fomentando el respeto por el entorno y el cumplimiento de las normas.

La regulación pesquera en Andalucía establece licencias obligatorias y temporadas específicas según la especie. En el caso de los pantanos próximos a Utrera, las autoridades insisten en el control de especies invasoras y en la práctica de captura y suelta, especialmente en el caso del lucio o del siluro, que pueden aparecer en algunos embalses cercanos.

El entorno natural utrerano, acompañado por el clima suave de gran parte del año, permite que la pesca sea una actividad practicable casi en cualquier estación. Los amantes de esta afición valoran la serenidad del paisaje, la posibilidad de desconectar del ritmo urbano y el contacto directo con la naturaleza.

En definitiva, la pesca de río o pantano en los alrededores de Utrera combina tradición, deporte y respeto al medio ambiente, constituyendo una actividad arraigada y en crecimiento que conecta a sus habitantes con el entorno natural que los rodea. ■



Instituto NOA

Texto y foto: J.M. Rojano



¿Cómo nace el Instituto NOA y qué los motivó a abrir una sede en Utrera?

Instituto NOA nació en 2018 como respuesta a una realidad evidente: los tratamientos de adicciones y salud mental necesitaban evolucionar hacia un modelo más humano, científico e integrador. En aquel momento, la mayoría de los centros seguían métodos tradicionales —como los 12 pasos o el modelo Minnesota— que, pese a su enorme valor histórico, no incorporaban plenamente los avances de la psiquiatría, la psicología clínica y la neurociencia actual.

Desde sus inicios, Instituto NOA se propuso ofrecer un enfoque verdaderamente integral, combinando atención médica, psicológica y social en un itinerario que acompaña al paciente desde el ingreso hasta su completa reinserción, incluyendo fases intermedias como viviendas tuteladas y seguimiento en su entorno de origen.

La apertura en Utrera surge como una extensión natural de esa filosofía: acercar tratamientos de alta especialización a una zona donde la demanda ha crecido de forma notable, evitando desplazamientos innecesarios y garantizando la misma calidad y calidez humana que caracterizan a su sede principal en Sevilla.

¿Qué tipo de servicios ofrecen y a qué tipo de pacientes o perfiles se dirigen principalmente?

El Instituto NOA ofrece tratamiento en clínica de ingreso, programa de viviendas de apoyo al tratamiento, atención ambulatoria y acompañamiento psicológico en tres grandes áreas:

1. Salud mental: Especializados en trastornos leves y moderados como ansiedad, depresión, TDAH, trastornos de personalidad, TOC, entre otros.

2. Adicciones: tanto a sustancias (alcohol, cannabis, fármacos) como a comportamientos (juego, móvil, redes sociales).

3. Neuromodulación no invasiva: Una tecnología no invasiva, no dolorosa y que ofrece resultados desde las primeras sesiones en usando estimulación magnética transcraneal (TMS) y corriente directa (tDCS) aplicados en casos de depresión resistente, TOC o adicciones.

El centro se dirige a adolescentes, adultos y familias que buscan un abordaje integral, interdisciplinar y personalizado.

¿Qué diferencia al Instituto NOA de otros centros de salud mental o adicciones en la provincia?

Lo que distingue a Instituto NOA es su **modelo multidisciplinar e innovador**, donde psiquiatras, psicólogos, neuropsicólogos y terapeutas trabajan de manera coordinada en un mismo plan de tratamiento.

Además, el centro integra la **neuromodulación no invasiva** como complemento terapéutico, algo pionero en el ámbito privado andaluz. También se destaca su filosofía de acompañamiento continuo, con seguimiento familiar, educación emocional y programas de reinserción social.

¿Por qué eligieron Utrera para esta nueva apertura?

Utrera es un enclave estratégico que combina cercanía a Sevilla con una población en crecimiento y una alta sensibilidad hacia los temas de bienestar y salud mental.

La apertura busca **acercar los servicios especializados a la comarca**, reduciendo la brecha de acceso a tratamientos avanzados y evitando desplazamientos largos. Además, Utrera ha mostrado interés institucional y social por

ampliar sus recursos en este ámbito, lo que convierte la ciudad en un entorno idóneo para este tipo de proyectos.

¿Con qué tipo de profesionales cuenta el equipo del centro?

El equipo está compuesto por **psiquiatras, psicólogos clínicos, neurólogos, terapeutas, trabajadores sociales y personal sanitario especializado**.

Todos trabajan bajo una metodología de intervención coordinada y basada en la evidencia científica. Además, Instituto NOA cuenta con un departamento de formación que colabora con universidades y programas de actualización profesional.

¿Trabajan de forma coordinada psiquiatras y psicólogos dentro de un mismo plan terapéutico?

Sí. De hecho, esta coordinación es una de las señas de identidad del centro. Cada paciente recibe una **evaluación integral conjunta**, en la que psiquiatras y psicólogos diseñan un plan personalizado que puede incluir psicoterapia, medicación, neuromodulación y acompañamiento familiar.

¿Qué papel juega la familia en el proceso de recuperación o tratamiento de los pacientes?

La familia es considerada una **pieza esencial del proceso terapéutico**. En Instituto NOA se realizan sesiones de orientación familiar, talleres psicoeducativos y acompañamiento emocional para los allegados del paciente.

El objetivo es fortalecer el entorno de apoyo y reducir las dinámicas que puedan dificultar la recuperación, fomentando la comprensión y la comunicación.



¿Han notado un aumento en los casos de ansiedad, depresión o adicciones tras la pandemia o en los últimos años?

Sí, de forma clara. Tras la pandemia se ha producido un incremento notable en los casos de **ansiedad, depresión y adicciones conductuales**, especialmente en jóvenes y adultos jóvenes. El aislamiento, la incertidumbre económica y el uso excesivo de pantallas han sido factores clave.

¿Qué señales debería tener en cuenta una persona para saber que necesita ayuda profesional?

Algunas señales de alarma incluyen: dificultad para dormir o concentrarse, irritabilidad constante, pérdida de interés en actividades habituales, consumo problemático de sustancias, cambios bruscos en el estado de ánimo o pensamientos negativos persistentes.

Ante cualquiera de estos signos, se recomienda una valoración profesional, ya que **pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia en el pronóstico**.

¿Cómo ayudan a los pacientes a superar el estigma que todavía existe en torno a la salud mental?

El trabajo educativo y de sensibilización es fundamental. En NOA se promueve una visión **normalizadora y científica** de la salud mental, insistiendo en que acudir al psicólogo o al

psiquiatra no es un signo de debilidad, sino un acto de responsabilidad personal.

Además, los tratamientos se desarrollan en entornos cálidos y respetuosos, con total confidencialidad y un trato humano que ayuda a romper las barreras del miedo o la vergüenza.



¿Qué tipos de adicciones tratan con mayor frecuencia (sustancias, tecnología, juego)?

Las más comunes siguen siendo las adicciones a **alcohol, cannabis y benzodiacepinas**, aunque en los últimos años ha aumentado el número de casos relacionados con **juego online, redes sociales y videojuegos**. El abordaje incluye desintoxicación, terapia cognitivo-conductual, acompañamiento familiar y programas de reinserción social y laboral.

¿Cuál es el enfoque terapéutico más eficaz en estos casos?

El centro apuesta por un modelo integrador, combinando psicoterapia individual, terapia grupal, apoyo farmacológico cuando es necesario y técnicas de neuromodulación para favorecer la recuperación cerebral. El objetivo no es solo la abstinencia, sino el desarrollo de una nueva forma de vida basada en la autonomía, la responsabilidad y el bienestar emocional.

¿Realizan programas de prevención o sensibilización en colegios o empresas?

Sí. Instituto NOA desarrolla **programas de prevención de adicciones y promoción de la salud mental** en centros educativos, asociaciones y empresas. Estos programas se centran en la gestión emocional, el uso responsable de la tecnología y la detección precoz de señales de riesgo. La prevención es vista como una inversión en salud social. Además tenemos cuentas en instagram y tiktok donde concienciamos sobre diversas temáticas.

¿Qué mensaje les gustaría transmitir a los utreranos sobre el cuidado de la salud mental?

Que **cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo**, y que todos podemos necesitar

apoyo en algún momento de nuestra vida. Instituto NOA quiere ser un espacio cercano, sin juzgios, donde cualquier persona pueda encontrar ayuda profesional y humana para recuperar su equilibrio y bienestar.

¿Dónde pueden encontrarlos y cómo se puede solicitar una primera cita o información?

Instituto NOA cuenta con centros en **Sevilla, Utrera, Girona y Barcelona**. En Utrera, la sede ofrece atención psicológica, psiquiátrica y de neuromodulación de lunes a viernes.

Se puede solicitar una cita o información a través de la web oficial www.institutonoa.es, por teléfono al 954055767 o mediante correo electrónico info@institutonoa.es

El primer contacto es siempre confidencial y sin compromiso, con una entrevista de valoración inicial gratuita o a bajo coste según el tipo de servicio.■

A caballo regalado, no le mires el diente.
 A mal tiempo, buena cara.
 A quien madruga, Dios le ayuda.
 Al mal paso, darle prisa.
 Algo es algo, peor es nada.
 Ande yo caliente, y ríase la gente.
 Árbol que nace torcido, jamás su tronco endereza.
 Borrón y cuenta nueva.
 Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente.
 Cría cuervos y te sacarán los ojos.
 Dime con quién andas y te diré quién eres.
 Donde hay humo, hay fuego.
 El hambre agudiza el ingenio.
 El hábito no hace al monje.
 El que mucho abarca, poco aprieta.
 El que la sigue, la consigue.
 En boca cerrada no entran moscas.
 Gato con guantes no caza ratones.
 Hacerse la vista gorda.
 Hijo de gato, caza ratón.

La avaricia rompe el saco.
 La curiosidad mató al gato.
 La experiencia es la madre de la ciencia.
 La unión hace la fuerza.
 Ladrón que roba a ladrón, tiene cien años de perdón.
 Lo prometido es deuda.
 Más vale maña que fuerza.
 Más vale pájaro en mano que ciento volando.
 Más vale prevenir que curar.
 No hay mal que por bien no venga.
 No por mucho madrugar, amanece más temprano.
 Ojos que no ven, corazón que no siente.
 Perro ladrador, poco mordedor.
 Piensa mal y acertarás.
 Quien calla, otorga.
 Quien mucho corre, pronto para.
 Quien ríe el último, ríe mejor.
 Roma no se hizo en un día.
 Zapatero a tus zapatos.
 Más vale tarde que nunca.

PUBLICIDAD

OUTLET UTRERA

AVENIDA ALCALDE JOSÉ
DORADO ALÉ, 11
UTRERA

675 184 273



**DESCUENTO del 10%
en RADIADORES
CECOTEC**

Oferta válida para
la primera semana
de NOVIEMBRE



El voleibol en Utrera: de un juego emergente a un orgullo local

Texto y foto: J.M. Rojano



La historia del voleibol en Utrera comienza a tomar forma a finales de los años setenta, cuando este deporte empezó a practicarse de manera esporádica en colegios y actividades juveniles promovidas por monitores deportivos locales. Aunque el fútbol y el ciclismo dominaban entonces la escena, el voleibol fue ganando terreno gracias al interés de jóvenes que buscaban una alternativa dinámica y colectiva. Las primeras redes improvisadas en patios escolares y pabellones municipales marcaron el punto de partida de lo que, años más tarde, se convertiría en un referente provincial.

Durante los años ochenta y noventa, las escuelas deportivas municipales desempeñaron un papel decisivo. Con entrenadores entusiastas y grupos mixtos, se comenzaron a formar los primeros equipos estructurados. Fue en este contexto donde surgieron figuras pioneras como entrenadores y voluntarios que, con recursos limitados, impulsaron una disciplina que todavía no contaba con un espacio propio dentro del deporte utrerano.

El gran salto llegó con la consolidación del Club Voleibol Utrera, fundado con la intención de competir de manera oficial y dar continuidad a los jóvenes formados en las escuelas municipales. El club comenzó con categorías base y, poco a poco, amplió su presencia en ligas autonómicas,

tanto masculinas como femeninas. La entrega de entrenadores y coordinadores permitió que el voleibol utrerano adquiriera una identidad sólida y visible.

A lo largo de los años dos mil, algunos jugadores y entrenadores se convirtieron en referentes locales, participando en torneos provinciales y andaluces. Gracias a su trabajo, el voleibol pasó de ser un deporte minoritario a ocupar un lugar respetado dentro de la oferta deportiva del municipio. Además, el apoyo de familias y entidades locales contribuyó a tejer una pequeña pero fiel comunidad.



Hoy, el voleibol en Utrera vive uno de sus momentos más completos. El Club Voleibol Utrera mantiene equipos senior, juveniles e infantiles, mientras que las escuelas municipales continúan alimentando el futuro de esta disciplina. La participación femenina ha crecido notablemente y el nivel competitivo se ha fortalecido. Aunque aún queda camino por recorrer, Utrera puede presumir de haber construido, con paciencia y pasión, una historia deportiva tan valiosa como inspiradora. ■

Panellets | Dulce tradicional de Todos los Santos

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 300 g de almendras molidas
- 250 g de azúcar
- 3 claras de huevo
- 200 g de piñones ibéricos
- 4 yemas de huevo

Modo de elaboración:

En un bol echamos 300 g de almendra molida junto con 250 g de azúcar. Cascamos un huevo e incorporamos la clara. Iremos echando claras de una en una hasta obtener la consistencia deseada. Las yemas las reservamos en la nevera para el rebozado del panellet. Yo al final he necesitado 3 claras. Cuando se haga difícil mezclar con la espátula es el momento de meter las manos bien limpias. Debemos conseguir una masa húmeda, pero no excesivamente, y que se compacte bien. Dejamos la masa reposar en la nevera para que se compacte bien. Para ello la colocamos sobre film transparente, formamos una bola y la reservamos en la nevera un mínimo de 6 horas.

Pasado el tiempo llega el momento de formar nuestros panellets. Necesitamos las 3 yemas que habíamos descartado, y puede que alguna más. Batimos ligeramente las yemas, sacamos la masa de la nevera y la polucionamos. Podéis hacer los panellets del tamaño que queráis, lo que si os re-



comiendo es que sean todos del mismo tamaño aproximadamente. Luego nos humedecemos las manos y formamos una bola con cada trozo. Rebozamos las bolas en la yema batida y finalmente cubrimos con los piñones. La yema hará que los piñones se peguen bien a la bola. Apretamos con las manos para que se peguen bien, cubrimos los huecos que queden y los colocamos sobre papel vegetal en una bandeja de horno. Así hasta acabar con toda la masa.

Una vez que tengamos todos los panellets listos los pintamos con yema batida. Al horno, precalentado a 180 °C, durante 20-25 minutos o hasta que los piñones estén dorados a vuestro gusto. ■

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

Alcachofas con jamón

Tiempo total: 25 minutos. Elaboración: 10 minutos. Cocción: 15 minutos.

Cantidad: 2 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 4 Alcachofas
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 50 g Jamón ibérico en tacos
- Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Vino blanco
- Sal al gusto
- 15 ml Caldo de cocción de las alcachofas



Modo de elaboración:

Si partís de unas buenas alcachofas caseras cocidas, -yo preparé este guiso con alcachofas congeladas de esta temporada- no tardaréis nada en hacer este plato. Si partís de alcachofas crudas, tendréis una tarea previa, la de limpiar y cocerlas para esta receta como os contamos aquí.

Si tenemos todo listo, la receta se hace en unos 15 minutos. Picamos bien el ajo y la cebolla y los pochamos a fuego lento en la sartén para que queden bien blanditos. Durante el proceso, cortamos las alcachofas en mitades y las tostamos hasta dorarlas bien. Lo podemos hacer en dos tandas de 4 mitades.

Mezclamos bien las alcachofas tostadas con la cebolla bien pochada y agregamos el jamón, dejando que se cocine, hasta que parezca jamón de York. Agregamos el vino blanco y el caldo de cocción de las alcachofas y subimos el fuego para dar un hervor.

Alcachofas Con Jamón

Normalmente no hace falta utilizar sal, siendo suficiente con la que aporta el jamón. Pero podéis probar y rectificar si fuera necesario. Opcionalmente, aunque no lo recomiendo, podéis añadir unas gotas de zumo de limón. ■

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.



Solomillo al whisky

Tiempo total: 30 minutos

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 1 kg solomillo
- Ajos
- Whisky
- Limón
- Aceite
- Agua
- Avecrem



Modo de elaboración:

1. En primer lugar, parte el solomillo en medallones con las mismas dimensiones aproximadamente.
2. Sella la carne y sepárala en un plato.
3. Pela los ajitos y deja que se doren en aceite para apartarlos también.
4. Pon en el aceite de los ajos medio vaso de whisky y en mi caso un zumo de un limón y medio (para que esté ácido y no aceitoso) añade media pastilla de Avecrem y deja que se cocine todo.
5. Cuando la salsa está espesa, añade los filetes y los ajos dejando 10 minutos a fuego medio que se cocine. ■

PUBLICIDAD

**Informate de todo lo que pasa en tu ciudad en
nuestra página web**

www.hablemosdeutrera.es/noticias

El Flamenco en Utrera

1. ¿Qué provincia andaluza alberga la ciudad de Utrera, cuna de grandes artistas flamencos?

- a) Ganada
- b) Sevilla
- c) Cádiz

2. ¿Qué tipo de cante se asocia tradicionalmente con Utrera?

- a) La Seguiriyá
- b) La Soleá
- c) El Fandango

3. ¿Qué familia utrerana es una de las más reconocidas en el mundo del flamenco?

- a) Los Montoya
- b) Los Perrate
- c) Los Carmona

4. ¿Quién fue una de las cantaoras más emblemáticas de Utrera, conocida como “La Perrata”?

- a) Fernanda de Utrera
- b) María la Perrata
- c) La Niña de los Peines

5. ¿Qué dos hermanas utreranas fueron mundialmente conocidas por su cante profundo y su compás gitano?

- a) Fernanda y Bernarda de Utrera
- b) Lola y Pastora Pavón
- c) Carmen y Aurora Vargas

6. ¿Qué estilo flamenco se caracteriza por el ritmo pausado y el sentimiento profundo, muy cultivado en Utrera?

- a) Bulería
- b) Soleá
- c) Tanguillo

7. ¿En qué mes suele celebrarse el Festival del Mostachón Flamenco de Utrera?

- a) Agosto
- b) Mayo
- c) Diciembre

8. ¿Qué dulce típico da nombre al festival flamenco más importante de Utrera?

- a) Polvorón
- b) Mostachón
- c) Pionono

9. ¿Qué instrumento acompaña tradicionalmente al cante flamenco?

- a) Guitarra española
- b) Cajón peruano
- c) Violín

10. ¿Qué lugar de Utrera es conocido por ser punto de encuentro de artistas flamencos?

- a) La Peña Curro de Utrera
- b) El Teatro Lope de Vega
- c) El Café de Chinitas

11. ¿Qué cantaora utrerana fue reconocida con la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes en 1997?

- a) Fernanda de Utrera
- b) Carmen Linares
- c) Remedios Amaya

12. ¿Cómo se llama el baile festivo y alegre muy popular en Utrera y Jerez?

- a) Soleá
- b) Bulería
- c) Taranta

13. ¿Qué tipo de compás predomina en las bulerías?

- a) 3/4
- b) 6/8
- c) 12 tiempos

14. ¿Qué cantaor utrerano fue conocido como “El Perrate”?

- a) Diego del Gastor
- b) Manuel Torres
- c) Manuel Soto “El Perrate”

15. ¿Qué guitarrista utrerano fue una figura clave en el acompañamiento al cante?

- a) Diego del Gastor
- b) Paco de Lucía
- c) Tomatito

16. ¿Qué elemento no puede faltar en una jerga flamenca utrerana?

- a) Palmas y compás
- b) Trompeta
- c) Piano

17. ¿Qué festividad popular de Utrera incluye actuaciones flamencas tradicionales?

- a) Feria de Consolación
- b) Semana Santa
- c) Corpus Christi

18. ¿Qué relación tiene el flamenco con la cultura gitana utrerana?

- a) Es ajeno a ella
- b) Es una de sus raíces más profundas
- c) Sólo influye en el baile

19. ¿Qué valor representa el flamenco para la identidad cultural de Utrera?

- a) Un elemento decorativo
- b) Una manifestación esencial
- c) Una moda pasajera

20. ¿Qué expresión define mejor el espíritu flamenco utrerano?

- a) Técnica y disciplina
- b) Emoción y duende
- c) Racionalidad y calma

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

1 B - 2 A - 3 A - 4 B - 5 B - 6 A - 7A - 8 A - 9 B- 10 A

11 A - 12 A - 13 A - 14 A - 15 B - 16 A - 17 B - 18 A - 19 A - 20 A

Sopa de letras

Cine



Actor

Cine

Corto

Drama

Escena

Estreno

Guion

Montaje

Película

Proyector

Público

Taquilla

Día contra la violencia de género



Apoyo

Conciencia

Derechos

Empoderar

Género

Igualdad

Justicia

Mujer

Prevención

Respeto

Solidaridad

Violencia

Día de la Música



Arpa

Banda

Canto

Guitarra

Melodía

Música

Nota

Piano

Ritmo

Sonido

Tema

Voz

Día de los difuntos



Altar

Calavera

Compasúchil

Espíritu

Homenaje

Lápida

Ofrenda

Recuerdo

Ritual

Sombra

Tumba

Vela

Sudoku

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

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

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

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